

लोक निर्माण मंत्री ने किया निर्माण कार्यों का लोकार्पण और भूमिपूजन



त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

लोक निर्माण मंत्री राकेश सिंह ने आज शहर में विभिन्न विकास कार्यों का लोकार्पण एवं भूमिपूजन किया। मंत्री सिंह ने शंकरशाह वार्ड के पटेल मोहल्ला में आयोजित कार्यक्रम में पटेल मोहल्ला पुलिया से न्यू रामनगर पुलिया तक नवनिर्मित सीसी मार्ग का लोकार्पण किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उन्होंने पश्चिम विधानसभा में किये जा रहे विकास कार्यों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि अब प्रत्येक वार्डों में तेजी से विकास कार्य हो रहे हैं। साथ ही कहा कि जनप्रतिनिधि होने का अर्थ है विकास की रफतार को तेज रखना। उन्होंने उपस्थित नागरिकों से आग्रह किया कि यदि और भी कोई कार्य शेष हो, तो वे उसे अवगत कराएं, जिसे आगामी 6 महीनों के भीतर स्वीकृत किया जाएगा। मंत्री सिंह ने विकास कार्यों की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए नागरिकों से अपेक्षित सहयोग की अपील भी की। उन्होंने कहा कि सीसी सड़क निर्माण के दौरान जब तक वह पूर्ण रूप से पक्का न हो जाये तब तक उसके ऊपर

दृष्टि बाधितों के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस में अनुसंधान की जानकारी

देवजी नेत्रालय में सक्षम की कार्यशाला का समापन

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

राष्ट्रीय दृष्टि प्रकोष्ठ प्रमुख डॉ पवन स्थापक ने बताया कि राष्ट्रीय दृष्टि प्रकोष्ठ कार्यशाला के दूसरे दिन शिवशंकर कपूर, कमल वर्मा, वनमाला राय, प्रमिला चतुर्वेदी, अजय कार्तिक, ओमप्रकाश, सतेंद्र और सुनील जैन आदि वक्ताओं ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस दृष्टि बाधितों के लिए नए-नए अनुसंधान, दृष्टिबाधितों के लिए ब्रेल लिपि का महत्व, सोशल डेवलपमेंट, दृष्टिबाधितों को खेल के क्षेत्र में क्या-क्या ऑप्शन हो सकते हैं किस तरह से वह आगे आ सकते हैं, सांस्कृतिक क्षेत्र में क्या-क्या उनकी भूमिका हो सकती है और सोशल डेवलपमेंट के लिए सामाजिक विकास और सम्मान के लिए आगे आने वाली कठिनाइयाँ और उनके निराकरण पर अपने विचार व्यक्त किये। समापन कार्यक्रम के मुख्य अतिथि दैनिक भास्कर के प्रबंध संचालक कैलाश अग्रवाल ने सक्षम के द्वारा राष्ट्रीय विद्यांगता के क्षेत्र में हो रहे कार्यों की भूरी भूरी प्रशंसा की। विशिष्ट अतिथि नीरज सिंह विधायक बरगो एवं दैनिक भास्कर के संपादक मनीष गुप्ता रहे। अध्यक्षता करते हुए सक्षम के राष्ट्रीय अध्यक्ष दयाल सिंह पवार ने कहा कि जबलपुर के दादा वीरेंद्र पुरी नेत्र संस्थान देव जी नेत्रालय में आयोजित दृष्टि प्रकोष्ठ की राष्ट्रीय कार्यशाला दृष्टिबाधितों के शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वावलंबन, सामाजिक प्रतिष्ठा एवं एडवोकेसी के क्षेत्र में मौल का पथर साबित होगी। राष्ट्रीय महासचिव उमेश अंधारे ने समापन समारोह की प्रस्तावना रखी। कार्यक्रम का संचालन महाकौशल प्रांत के सचिव पीयूष जैन द्वारा किया गया। कार्यशाला के समापन समारोह में डॉ दीपक बहरानी, डॉ अंकित सेठ, प्रभात चतुर्वेदी, डॉ अमित रिछारिया, डॉ विजय प्रताप सिंह, डॉ सिद्धार्थ ओसवाल, डॉ मयंक जैन, अशोक पर्यानी, डॉ. आयुष टंडन, कपिल वसानी, राजेश गुप्ता, अनुपमा स्थापक, वेदप्रकाश नारंग, रामनरेश पटेल, डॉ सोनिया टंडन, अमित शर्मा, अमरेंद्र नारायण सिंह, प्रभव माहेश्वरी, विनोद प्रकाश आर, डॉ. अर्पिता स्थापक, डॉ. अपूर्वा स्थापक, एड. अपर्णा स्थापक, अक्षय सोनी और आशीष परेतकर उपस्थित थे।



जैन समाज की मौन रैली आज

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

रीवा में दो जैन आर्यिकाओं के दुर्घटना में हुए समाधि मरण के विरोध एवं ब्रह्मजलि स्वरूप यह मौन रैली सकल जैन समाज एवं मद्र डिगम्बर जैन परिषद द्वारा आज प्रातः 8 बजे निकाली जायेगी। उक्तशय की सूचना देते हुए डिगम्बर जैन परिषद के प्रदेश उपाध्यक्ष सुमन कुमार जैन ने बताया कि मौन रैली में सभी संगठनों का उद्देश्य समाज की एकता, जागरूकता एवं अपने ब्रह्म केंद्रों की सुरक्षा के प्रति गंभीर विचार प्रस्तुत करना है साथ ही भविष्य संतो के प्रति ऐसी दुर्घटना की पुनरावृत्ति न हो। मौन रैली में जैन समाज के सभी संगठन, मंच एवं समूह से अधिक से अधिक संख्या में सम्मिलित होकर ब्रह्मजलि अर्पित करने की अपील की गई है।

कांग्रेस के नवनिर्मुक्त पदाधिकारी का हुआ स्वागत व सम्मान

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

शहर जिला स्वतंत्रता संग्राम सेनानी परिवार प्रकोष्ठ के नगर अध्यक्ष राजेन्द्र रज्जू सराफ, जिला अध्यक्ष नारायण सिंह शर्मा के संयोजन में रविवार को संगठन के प्रदेश कार्यकारणी सदस्य राकेश पटेल एवं जिला प्रभारी केशव प्रसाद चौरसिया की अध्यक्षता में टाउन हॉल स्थित गांधी भवन में मद्र कांग्रेस कमेटी स्वतंत्रता संग्राम सेनानी प्रकोष्ठ में मनोज नामदेव को प्रदेश उपाध्यक्ष पद पर नियुक्त होने पर स्वागत एवं सम्मान किया गया। इस अवसर पर एड. प्रकाश चंद्र गोल्छा, आशीष व्यास, निर्मल चंद्र जैन, वी हुमत राव, गुरु प्रसाद निखरा, पवन सोनी, आलोक गुप्ता, अलकेश गुप्ता, अभय सोनी, श्याम सोलन्की, अशोक यादव, अंकेश निखरा, आशा मालवीय, योगेन्द्र कुमार मालवीय, अरुण राजनेकर, ओम प्रकाश जायसवाल, शिवमंगल यादव, ओम शर्मा, सोरभ राजनेकर, रामनारायण राय आदि उपस्थित रहे।



किया। उन्होंने जानकारी दी कि ग्वारीघाट वार्ड में कई विकास कार्य चल रहे हैं। मंत्री ने कहा कि ग्वारीघाट में माँ नर्मदा तट को अयोध्या की सरयू की तर्ज पर विकसित किया जाएगा। यह प्रोजेक्ट न केवल जबलपुर बल्कि पूरे प्रदेश के लिए एक प्रेरणा बनेगा। उन्होंने स्पष्ट किया कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में विकास की यह गंगा निरंतर प्रवाहित होती रहेगी।

विभिन्न कार्यों का किया भूमिपूजन

विकास कार्यों की कड़ी को आगे बढ़ाते हुए मंत्री सिंह ने पंडित बनारसी दास भनोत वार्ड अंतर्गत क्रिश्चियन कॉलोनी एवं एसबीआई कॉलोनी में सड़क डामरीकरण कार्य का भूमिपूजन किया। साथ ही, उन्होंने एसबीआई कॉलोनी में नाली निर्माण और लड्डू गणेश मंदिर के पास से पुष्पकुंज कॉलोनी होते हुए निगम कार्यालय तक नाला निर्माण कार्य का भी शिलान्यास किया। मंत्री सिंह ने कहा कि चुनाव में जनता ने उन्हें जिस आशा से आशीर्वाद दिया है। जनता का आशीर्वाद विकास कार्यों के रूप में उनके घर-घर तक पहुंचना चाहिए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में जो विकास की धारा बह रही है, वह इस पश्चिम विधानसभा क्षेत्र में आये। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव का भी यह प्रयास है कि सबका विकास हो और विकास की गंगा घर-घर तक पहुंचे। कार्यक्रम के दौरान नगर निगम अध्यक्ष रिंकुंज विज, जबलपुर विकास प्राधिकरण उपाध्यक्ष प्रशांत केशरवानी, भाजपा नगर अध्यक्ष रविश सोनकर, पंकज दुबे, अभय सिंह, पार्षद श्रीमती शारदा कुशवाहा, पार्षद श्रीमती मालती चौधरी, मंडल अध्यक्ष, शक्ति केन्द्र के प्रभारी व संयोजक सहित बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधि, कार्यकर्तागण एवं क्षेत्रीय नागरिक उपस्थित रहे।

झंडा चौक में मजबूतीकरण एवं चौड़ीकरण कार्य का लोकार्पण

ग्वारीघाट के झंडा चौक में आयोजित कार्यक्रम में मंत्री सिंह ने 1.38 किलोमीटर लंबी मुक्तिधाम मार्ग के मजबूतीकरण एवं चौड़ीकरण कार्य का लोकार्पण

महानद्दा स्थित शराब दुकान पर छापामार कार्यवाही

निर्धारित दर से ज्यादा दाम पर बेची जा रही थी बीयर

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

शराब के अवैध क्रय-विक्रय को रोकने कल शनिवार की रात एसडीएम गोरखपुर अनुराग सिंह के नेतृत्व में प्रशासन की टीम ने महानद्दा स्थित शराब दुकान पर छापामार कार्यवाही कर अधिकतम विक्रय दर से अधिक दाम पर बीयर बेचने का मामला पकड़ा है। इसके साथ ही लायसेंस की कमला शिवरे की फुटकर शराब विक्रय दुकान से लगकर बाईं दीवार पर अहता भी संचालित पाया गया। एसडीएम गोरखपुर अनुराग सिंह ने बताया कि कार्रवाई में मौके पर किंगफिशर स्ट्रीट नॉर्मा प्रीमियम बीयर की बोतल 200 रुपये में बेची जा रही थी, जबकि बोतल पर अंकित अधिकतम विक्रय मूल्य 190 रुपये था।

यूपीआई से किया भुगतान

एसडीएम गोरखपुर के मुताबिक कार्रवाई के दौरान टीम द्वारा खरीदी गई बीयर की बोतल का भुगतान यूपीआई के माध्यम से किया गया था। जांच में पाया गया कि 190 रुपये की बीयर की बोतल ग्राहकों को 200 रुपये में बेची जा रही थी। यानी प्रति बोतल 10 रुपये अधिक वसूल जा रहे थे। छापामार कार्रवाई के दौरान दुकान पर शिवा बर्मन और अरुण मिश्रा कार्यरत पाए गए थे एसडीएम गोरखपुर ने बताया कि कार्रवाई की रिपोर्ट कंटेक्टर कार्यालय को भेजी जा रही है। नियमानुसार लाइसेंस निलंबन और अर्थदंड की कार्रवाई की जाएगी। कार्रवाई में तहसीलदार गोरखपुर आदित्य जौधेला भी शामिल थे। मौके पर पचनामा भी बनाया गया है।

रसोई गैस, पेट्रोल, डीजल के दामों में ब्रेकहाशक वृद्धि निंदनीय- कांग्रेस

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

केन्द्र सरकार द्वारा राज्यों के चुनाव खत्म होते ही रसोई गैस, पेट्रोल, डीजल के दामों में 10 दिन में तीसरी बार ब्रेकहाशक वृद्धि से महंगाई लगातार बढ़ रही है। आमजन का जीना दूभर हो रहा है। सरकार जब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कूड़ औंयल के दाम कम हो रहे थे तो सरकार ने डीजल पेट्रोल रसोई गैस के दामों में कोई कमी नहीं की। आज जब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रेट बढ़ रहे हैं तो मोदी सरकार ने तत्काल मूल्य वृद्धि कर आम जनता को महंगाई में झोंक दिया इससे भाजपा का चाल चरित्र बेहतर उजागर होता है। कांग्रेस ने निंदा करते हुए कहा कि मध्य प्रदेश की मोहन सरकार अन्य राज्यों की अपेक्षा ज्यादा टैक्स वसूल करती है मध्य प्रदेश में पेट्रोल डीजल अन्य राज्यों की अपेक्षा महंगा है पेट्रोल डीजल के दामों में वृद्धि से ट्रांसपोर्ट महंगा होने से सबकी फल और सभी सामान के दाम बढ़ सकते हैं। यानी महंगाई बढ़ेगी टैक्सी ऑटो टूक वाले और आम उपभोक्ताओं पर बोझ बढ़ेगा। महंगाई से राहत पहुंचाने की मांग मद्र कांग्रेस ओबीसी विभाग के प्रदेश उपाध्यक्ष टीकराम कोषा आदि ने की है।

ईसाई समुदाय ने मनाया कलीसिया दिवस

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

सदर स्थित महा गिरजा घर सेंट पीटर एंड पॉल कैथेड्रल में कलीसिया दिवस मतलब पेंसीकोस्ट का पर्व मनाया गया, ये पर्व ईसाई समुदाय द्वारा ईस्टर के ठीक 50 दिन बाद मनाया जाता है। इस दिन प्रभु येशू अपने शिष्यों को दर्शन देते हैं एवं उन्हें शान्ति प्रदान करते हैं। इसी दिन प्रभु येशू के शिष्यों को पवित्र आत्मा का वरदान मिला था। इस दिन समस्त ईसाई कलीसिया इसे अपना जन्म दिन के रूप में भी मनाते हैं। आज के दिन महा गिरजा घर में जबलपुर डायसिस के विकार जर्नल डॉ फादर डेविज जोर्ज के द्वारा पवित्र रविवासीय मिससा बलिदान अर्पित किया गया, जिसमें उन्होंने प्रभु येशू के चमत्कारों के बारे में बताया। कार्यक्रम को सफल बनाने में जॉन डेविड, रेशल पीटर एवेंम मनोज अन्थोनी, जुसिया आदि का योगदान रहा।



दत्त महायज्ञ में देश भर से आए दत्त भक्तों ने आहुतियां अन्नदान दत्तात्रेय याग का चौथा दिन, समापन आज



त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

पुरुषोत्तम मास के उपलक्ष्य में श्री दत्त भजन मंडळ द्वारा आयोजित पंच दिवसीय दत्तयज्ञ के चौथे दिन का प्रारंभ प्रातः काल में दत्तमहात्म एवं गुरुचरित्र ग्रंथों के वाचन से हुआ। यज्ञ का प्रारंभ नगवहपीठ के पूजन से, वैदिक ऋचाओं के गायन और कलश पूजन के साथ हुई। यज्ञाचार्य आर्वीकर गुरुजी के सान्निध्य में मुख्य यजमान सौ माधुरी नाजवाले, सुनील नाजवाले, सहयजमान अरुण पटनाकर, प्रतीक जोशी, राजीव गणेशपुरकर, आशुतोष कात्रे, डॉ. शिरीष नाईक, सुबोध गोसावी, प्रशांत लोणकर, डॉ. चैतन्य ओक, प्रशांत मुळे, मनोज हर्डीकर, डॉ जन्मेजय जामदार, कीर्ती अभिलाष पांडे, पार्षद प्रतिभा विधेश भाषकर ने यज्ञ कुंड में आहुतियां दीं। दत्त गायत्री मंत्र - 'ॐ दिग्बराय विद्वाहे योगेश्वराय धीमही तन्नो दत्तः प्रचोदयात', ॐ द्रा दत्तात्रेयाय स्वाहा मंत्रों से वातावरण गुंज उठा। श्री आदित्यांतर्गत नमः, ॐ प्रजापतये स्वाहा। इदं प्रजापतये इदं न मम॥ मंत्रोच्चारण से पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। ज्ञात हो की, भगवान दत्तात्रय अत्रि-अनसूया के पुत्र स्तुगामी कहलाते हैं। पुरुषोत्तम मास में ब्रह्मा विष्णु महेश की की संयुक्त उपासना जब यज्ञ के माध्यम से की जाती है, तो यज्ञकर्ता को अभ्युदय एवं निःश्रेयस की प्राप्ति होती है। सनातन धर्म में यज्ञ की परंपरा रही है जिसका निर्वाह प्रत्येक व्यक्ती को करना चाहिए। यज्ञकार्य में प्रतिदिन पार्षद प्रतिभा भाषकर, श्वेता गोडबोले, प्राजक्ता प्रवीण विप्रदास, छाया श्रीकांत बापट, तेजश्री मनीष नाजवाले, रंजना भास्कर वर्तक, अभय गोरे, विश्वास पाटणकर, अजय फाटक, सुनील देशपांडे, बीएसटागसाळे, सुनील परांजपे, विनय मैराळ, प्रमोद परांजपे, विलास ताम्हनकर अपनी बहुमूल्य सेवा दे रहे हैं। आज अंतिम दिन यज्ञ की पूर्णाहुती तथा महाप्रसाद वितरण होगा।

AIDEF के 72 वर्ष : कर्मचारी हितों के लिए संघर्षरत



त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

AIDEF मध्यप्रदेश के मीडिया प्रमुख उत्तम विश्वास ने बताया कि 24 मई, 1953 को स्थापित, अक्षयप्रज्ञ आज अपने 73वें साल में प्रवेश कर चुका है और देश के डिफेंस इंडस्ट्री में मजदूर आंदोलन के शानदार इतिहास के धारक और वाहक के रूप में खुद को स्थापित कर चुका है। आजादी के बाद के भारत के डिफेंस प्रोडक्शन सिस्टम को मजबूत करने, मजदूरों के उचित अधिकारों को स्थापित करने, काम पर सम्मान और सुरक्षा सुनिश्चित करने और मजदूर एकता की नींव को मजबूत करने में अक्षयप्रज्ञ का योगदान निर्विवाद है। इस लंबे सफर में AIDEF सिर्फ एक ट्रेड यूनियन संगठन ही नहीं, बल्कि मजदूरों की उम्मीदों और उम्मीदों, अधिकारों की सुरक्षा और सामाजिक न्याय की एक मजबूत आवाज भी बनकर उभरा है। अलग-अलग समय पर वेतन में बदलाव, नौकरी की सुरक्षा, मजदूरों की भलाई, पेंशन, इलाज और दूसरी जायज मांगों के लिए AIDEF के संघर्ष ने हमें प्रेरणा दी है और आने वाले दिनों में भी जारी रहेगी।

AIDEF हमें रास्ता दिखाती है : AIDEF के राष्ट्रीय अध्यक्ष एसएन पाठक ने कहा डिफेंस इंडस्ट्री में कॉर्पोरेटाइजेशन, प्राइवेटाइजेशन, मजदूर विरोधी नीतियों और लेबर लॉ में बदलाव का मौजूदा ट्रेंड, जिससे मजदूरों और कर्मचारियों के अधिकारों को कम किया जा रहा है, बहुत चिंता की बात है। इस मुश्किल समय में, अक्षयप्रज्ञ की बनाई विचारधारा-एकता, संघर्ष और एकजुटता-हमें रास्ता दिखाती है।

आंदोलनों का एक समृद्ध इतिहास : AIDEF के राष्ट्रीय महासचिव कामरेड सी कुमार ने कहा आज सभी मजदूरों और कर्मचारियों को अपने अधिकारों की रक्षा और देश के आत्मनिर्भर डिफेंस इंडस्ट्री के लिए संगठन के झंडे तले एकजुट होने और एक होने की ज्वादा जरूरत है। ऑर्डिनेंस फैक्टरी, जिसकी मिट्टी में डिफेंस प्रोडक्शन की लंबी परंपरा और मजदूर आंदोलनों का एक समृद्ध इतिहास रहा है, AIDEF की विचारधारा को मजबूती से आगे बढ़ा रहा है। हमारा मानना है कि मजदूरों की एकजुट ताकत ही भविष्य की सभी चुनौतियों का सामना करने का मुख्य आधार है।

सिस्टम की रक्षा करेंगे : जबलपुर AIDEF के संगठन मंत्री अर्नब दास गुप्ता और मंत्री अमरीश सिंह ने कहा अक्षयप्रज्ञ के 73वें स्थापना दिवस पर, हम शपथ लेते हैं-हम देश के हित में मजदूरों के सभी अधिकारों, सम्मान, सामाजिक सुरक्षा और रक्षा उत्पादन सिस्टम की रक्षा करने के लिए और ज्यादा संगठित, मजबूत और ज्यादा जुझारू बनेंगे।

नेताओं ने दी बधाई : कटनी ऑर्डिनेंस फैक्टरी के शिव पांडे ने कहा एकता हमारी ताकत है, संघर्ष हमारा रास्ता है, मजदूरों के हितों की रक्षा करना हमारा वादा है। ह्यूमैनीटीय के सहित यादव, विनय गुप्ता खमरिया के पुणेंद्र सिंह, सुकेश दुबे, व्हीकल फैक्टरी के वीरेंद्र साहू, नितेश सिंह, जीआईएफ के राकेश दुबे, मनोज साहू, इटारसी फैक्टरी के माखन कहार, राम कुमार चौधरी, कटनी फैक्टरी के नरेंद्र पटेल ने सभी कर्मचारियों को बधाई दी।



गायत्री शक्तिपीठ द्वारा संस्कार संवर्धन शिविर आयोजित

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuritamsgmail.com

अखिल विश्व गायत्री परिवार शक्तिपीठ द्वारा मनमोहन नगर में संस्कार संवर्धन शिविर आयोजित किया गया। मुख्य ट्रस्टी बीबी शर्मा, व्यवस्थापक प्रमोद राय, बाल संस्कार शाला प्रभारी इंदु राय, ज्ञानोदय विद्यालय प्राचार्य राजकुमारी गुप्ता, वरिष्ठ परिजन एसडी रावत, आंदोलन प्रभारी प्रकाश मूर्जानी ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। एक दिवसीय शिविर में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए संस्कार संवर्धन हेतु विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं, योग सत्र में योगाचार्य कु वर्षा सोनी एवं डॉ दीपाकर अत्रे के मार्गदर्शन में बच्चों को आसन, प्राणायाम और ध्यान की विधि सिखाई गई, जिससे उन्हें स्वास्थ्य, एकाग्रता और मानसिक शांति के लिए प्रेरणा प्राप्त हुई। माईड गेम्स में गीता वासुदेव एवं गुनगुन नामदेव के नेतृत्व में बच्चों की बौद्धिक क्षमताएं निर्णय लेने की शक्ति और एकाग्रता बढ़ाने वाले रोचक खेल खेले गए। कार्यक्रम की व्यवस्था स्नेहलता साबरे, उमेश साबरे, सुनील मालवीय, मोहन चक्रवर्ष, दीपेश कोष्ट, अनमोल पाठक एवं आयुष पटेल द्वारा की गई।

केन्द्रीय राज्य मंत्री ने की जबलपुर नगर निगम और स्मार्ट सिटी के कार्यों की समीक्षा, नवाचारों और बुनियादी विकास को सराहा

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

भारत सरकार के केन्द्रीय राज्य मंत्री श्री तोखन साहू ने नगर निगम और स्मार्ट सिटी जबलपुर के अंतर्गत संचालित विभिन्न विकास परियोजनाओं और लोक-कल्याणकारी कार्यों की समीक्षा की। समीक्षा बैठक में केन्द्रीय राज्य मंत्री ने शहर में बुनियादी सुविधाओं के सुदृढीकरण, आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर और नागरिक सेवाओं में किए गए बेहतरीन नवाचारों के लिए उनके प्रयासों की सराहना की। इस अवसर पर महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नु, नगर निगम अध्यक्ष रिंकुज विज और निगमायुक्त रामप्रकाश अहिरवार ने बारी-बारी से नगर निगम एवं स्मार्ट सिटी के कार्यों के प्रगति की जानकारी दी। जनकारी के पश्चात मंत्री श्री साहू ने नगर निगम और स्मार्ट सिटी के कार्यों की सराहना करते हुए अच्छे कार्यों के लिए सभी को बधाई दी और स्वच्छ सर्वेक्षण अभियान में बेहतर रैंक प्राप्त करने की शुभकामनाएं भी दी। बैठक के दौरान केन्द्रीय राज्य मंत्री श्री साहू ने स्मार्ट सिटी मिशन के अंतर्गत चल रही प्रगति और केंद्र सरकार से प्राप्त अनुदान राशि से क्रियान्वित की जा रही विभिन्न महत्वाकांक्षी परियोजनाओं की बिंदुवार समीक्षा की। उन्होंने नेताजी सुभाष चंद्र बोस कल्चरल इन्फार्मेशन सेन्टर के संचालन और शहर की ऐतिहासिक धरोहरों को सहेजने के लिए चलाई जा रही हेरिटेज कन्जर्वेशन परियोजनाओं की प्रगति को सराहा, मदन महल ईको जोन के विकास और शहर के विभिन्न क्षेत्रों में खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए तैयार किए जा रहे



इंफ्रास्ट्रक्चर की प्रशंसा की गई। शहर की यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने के लिए नॉन-मोटराइज्ड ट्रांसपोर्ट के निर्माण, प्रमुख चौराहों के सौंदर्यीकरण व विकास, इंटील्लिजेंट ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम और इंटीग्रेटेड कमांड एंड कंट्रोल सेंटर के सुचारु संचालन को आधुनिक शहर की दिशा में बड़ा कदम बताया। केन्द्रीय राज्य मंत्री ने शहर के नागरिकों के जीवन स्तर को बेहतर बनाने वाली बुनियादी योजनाओं की भी गहन समीक्षा की, जिनमें अमृत-1 और अमृत-2 सीवरेज स्कीम के क्रियान्वयन तथा जलप्रदाय योजना के अंतर्गत प्रस्तावित आगामी कार्यों की समीक्षा की गई। इसके साथ ही पारंपरिक जल स्रोतों के संरक्षण के लिए किए जा रहे प्रयासों को भी सराहा गया। पूरे शहर में ऊर्जा की बचत के लिए स्थापित की जा रही एल.ई.डी. स्ट्रीट लाइट्स और युवाओं को स्वरोजगार व नए आइडियाज के लिए मंच देने वाले जबलपुर इन्व्यूवेशन सेन्टर के कार्यों को सराहा। सिटीज 2.0 के

तहत आने वाले प्रोजेक्ट्स, नगर निगम की राजस्व बढ़ाने वाली स्वीकृत परियोजनाओं और प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 1.0 के अंतर्गत गरीबों के लिए बनाये जा रहे पक्के मकानों के कार्यों की सराहना की। बैठक में स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत जबलपुर नगर निगम द्वारा कचरा प्रबंधन, सफाई व्यवस्था और जन-जागरूकता के लिए किए गए बेहतरीन और अनूठे नवाचारों की प्रस्तुति दी गई। केन्द्रीय मंत्री ने इन प्रयासों को बेहद सराहनीय बताते हुए कहा कि जबलपुर जिस तरह से स्वच्छता और शहरी विकास के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित कर रहा है, वह अन्य शहरों के लिए भी प्रेरणादायी है। इस अवसर पर स्मार्ट सिटी के सीईओ अरविन्द शाह, अपर आयुक्त देवेन्द्र सिंह चैहान, अशफाक परवेज कुरैशी, मनोज श्रीवास्तव, अधीक्षण यंत्री कमलेश श्रीवास्तव, उपायुक्त संभव अयाची, के साथ अन्य संबन्धित अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

सरगम से त्रिताल तक का प्रशिक्षण, नवोदित गायक-वादकों ने दिखाया उत्कृष्ट प्रदर्शन



त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

एमपी पावर मैनेजमेंट कंपनी लिमिटेड की केन्द्रीय क्रीड़ा एवं कला परिषद के तत्वावधान में आयोजित ग्रीष्मकालीन कला एवं सांस्कृतिक प्रशिक्षण शिविर में नवोदित प्रतिभाओं का संगीत प्रशिक्षण लगातार नए आयाम स्थापित कर रहा है। शिविर में बच्चों की प्रतिभा निखरकर सामने आ रही है और गायनवादन की बारीकियों में उनकी दक्षता विकसित हो रही है। इस प्रशिक्षण शिविर में कुल 15 बालक एवं 8 बालिकाएं सहभागिता कर रही हैं, जो बुनियादी संगीत प्रशिक्षण प्राप्त कर कुशल गायक एवं वादक बनने की दिशा में निरंतर अभ्यास कर रहे हैं। प्रशिक्षण का संचालन अनुभवी प्रशिक्षक पंकज मगरधे एवं भूपेन्द्र दुबे द्वारा किया जा रहा है, जो प्रतिभागियों को सरगम, ताल, लय एवं स्वर साधना की सूक्ष्म तकनीकों से अवगत करा रहे हैं।

संगीत की बारीकियों पर विशेष जोर

शिविर में प्रशिक्षण के दौरान विद्यार्थियों को संगीत के मूल तत्वों—स्वर, ताल, माधुर्य, सद्भाव एवं रूप—की विस्तृत समझ विकसित कराई जा रही है। इसके साथ ही गायन के पांच प्रमुख चटक श्वास नियंत्रण, पिच, लय, उच्चारण एवं स्वर-गुणवत्ता पर विशेष रूप से कार्य किया जा रहा है, जिससे प्रतिभागियों की आवाज में स्पष्टता और स्थिरता विकसित हो सके। प्रशिक्षकगण बच्चों को यह भी सिखा रहे हैं कि किस प्रकार नियमित अभ्यास से स्वर-साधना को निखारा जा सकता है और मंच पर आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुति दी जा सकती है। बच्चों में अभ्यास के प्रति उत्साह लगातार बढ़ रहा है और वे प्रत्येक सत्र में बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं।

वादन प्रशिक्षण में तालों की बारीकी

वादन प्रशिक्षण के अंतर्गत तबला एवं हारमोनियम का व्यवस्थित अभ्यास कराया जा रहा है। प्रशिक्षुओं को तबला वादन में फिंगरिंग तकनीक से लेकर विभिन्न तालों की संरचना समझाई जा रही है। विशेष रूप से दादरा (छह मात्रा), रूपक (सात मात्रा) और कहरवा (आठ मात्रा) जैसे प्रमुख तालों का अभ्यास कराया जा रहा है। बच्चों ने तबला वादन में विशेष रुचि दिखाई है और वे सामूहिक रूप से तालझल्य के समन्वय को समझने में बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं। समापन समारोह में सभी प्रतिभागी सरस्वती वंदना, प्रार्थना, देशभक्ति गीत, प्रेरणादायक गीत तथा सामूहिक गायन एवं तबला संगत की विशेष प्रस्तुति देंगे।

समापन समारोह की तैयारियां जोरों पर

शिविर के समापन समारोह के लिए तैयारियां तेज हो गई हैं। प्रतिभागियों को मंच प्रस्तुति के लिए लगातार अभ्यास कराया जा रहा है, ताकि वे आत्मविश्वास के साथ अपनी कला का प्रदर्शन कर सकें। प्रशिक्षक बच्चों को समूह प्रस्तुति में तालमेल और अनुशासन बनाए रखने के लिए विशेष मार्गदर्शन दे रहे हैं। केन्द्रीय क्रीड़ा एवं कला परिषद के महासचिव फिरोज कुमार मेश्राम ने बताया कि शिविर को अत्यंत उत्साहजनक प्रतिसाद मिल रहा है। उन्होंने कहा कि अल्प अवधि के इस प्रशिक्षण में भी बच्चों के प्रदर्शन में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिला है, जो इस कार्यक्रम की सफलता को दर्शाता है। शिविर में भाग ले रहे बच्चों के अभिभावक भी इस पहल से प्रसन्न हैं, क्योंकि इससे न केवल बच्चों की संगीत प्रतिभा निखर रही है, बल्कि उनमें अनुशासन, आत्मविश्वास और सांस्कृतिक समझ भी विकसित हो रही है।

बच्चों को संस्कारवान बनाने गायत्री परिवार की अनूठी पहल

गायत्री शक्तिपीठ पर संस्कार संवर्धन शिविर आयोजित

बच्चों के साथ-साथ परिजनों ने भी लिया हिस्सा

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

अखिल विश्व गायत्री परिवार शक्तिपीठ मनमोहन नगर जबलपुर में संस्कार संवर्धन शिविर आयोजित किया गया। मुख्य ट्रस्टी बी बी शर्मा, व्यवस्थापक प्रमोद राय, बाल संस्कार शाला प्रभारी इंदु राय, ज्ञानोदय विद्यालय प्राचार्य राजकुमारी गुप्ता, वरिष्ठ परिज एज डी रावत, आंदोलन प्रभारी प्रकाश मूरजानी ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। एक दिवसीय शिविर में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए संस्कार संवर्धन हेतु विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं, योग सत्र में योगाचार्य कु वर्षा सोनी एवं डॉ दीपांकर अत्रे के मार्गदर्शन में बच्चों को आसन, प्राणायाम और ध्यान की विधि सिखाई गई, जिससे उन्हें स्वास्थ्य, एकाग्रता और मानसिक शांति के लिए प्रेरणा प्राप्त हुई। पीपीटी प्रेजेंटेशन के माध्यम से 10 अचोचर किड्स की सफल दिनचर्या का वीडियो दिखाया गया तथा अच्छी आदतों के महत्त्व पर विस्तार से कु सिखाया नरला द्वारा चर्चा की गई, जिससे बच्चों में विधिवत दिनचर्या अपनाने की



प्रेरणा उत्पन्न हुई। एक्टिविटी सेशन में निशा शर्मा द्वारा बच्चों को रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से टीम वर्क, अनुशासन और सृजनात्मकता सिखाई गई।

साहस, नैतिकता और अच्छाई की दी गई प्रेरणा:-

माईड गेम्स में गीता वासुदेव एवं गुनगुन नामदेव के नेतृत्व में बच्चों की बौद्धिक क्षमताएं निर्णय लेने की शक्ति और एकाग्रता बढ़ाने वाले रोचक खेल खेले गए। प्रेरणादायक कहानियों का सत्र पर्णिका आर्य द्वारा प्रस्तुत किया गया, जिसमें मूल्यवान जीवन संदेशों वाली कहानियों के माध्यम से बच्चों को नैतिकता, साहस और अच्छाई की प्रेरणा दी गई। गुरुदेव जीवन दर्शन का सत्र दीपांकर अत्रे द्वारा

संचालित किया गया। जिसमें गुरुदेव के आदर्शों, विचारों और जीवन दर्शन को सरल भाषा में समझाया गया, जिससे बच्चों के मन में सकारात्मक मूल्यों का बीजारोपण हुआ। प्रश्नोत्तर सत्र में बच्चों के विभिन्न प्रश्नों, खान.पान, स्वास्थ्य, आदत निर्माण आदि का उत्तर पीपीटी के माध्यम से दिया गया तथा 25 प्रश्नों पर आधारित आकलन पत्रक के आधार पर चयनित विद्यार्थियों को त्रिदिवसीय संस्कार शिविर हेतु चयनित किया गया। टेक्निकल सहयोग वेदांत बक्शी द्वारा तथा पूरे कार्यक्रम की व्यवस्था स्नेहलता साबरे, उमेश साबरे, सुनील मालवीय, मोहन चक्रवर्थ, दीपेश कोष्टा, अनमोल पाठक एवं आयुष पटेल द्वारा कुशलतापूर्वक की गई।

केन्द्रीय राज्यमंत्री टोखन साहू ने सराहा जबलपुर का स्वच्छता मॉडल, पूरे देश में लागू हो कठौदा वेस्ट टू एनर्जी प्लांट की तकनीक

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

नगर निगम द्वारा स्वच्छता और कचरा प्रबंधन के क्षेत्र में किए जा रहे अभिनव प्रयासों को राष्ट्रीय स्तर पर एक बड़ी सराहना मिली है। अपने जबलपुर प्रवास के दौरान केन्द्रीय राज्यमंत्री टोखन साहू ने शहर के स्वच्छता अभियान के कार्यों का जमीनी निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कठौदा वेस्ट टू एनर्जी प्लांट का बारीकी से अवलोकन किया और इसे एक अनुकरणीय मॉडल बताते हुए कहा कि इस तकनीक और कार्यप्रणाली को पूरे देश में लागू करने की आवश्यकता है।

कठौदा वेस्ट टू एनर्जी प्लांट की बारीकियों को समझा

निरीक्षण के दौरान केन्द्रीय राज्यमंत्री ने प्लांट की कार्यप्रणाली, कचरे से बिजली बनाने की प्रक्रिया और इसके पर्यावरणीय लाभों के बारे में अधिकारियों से विस्तृत जानकारी ली। नगर निगम के नवाचारों से प्रभावित होकर उन्होंने कहा जबलपुर नगर निगम ने स्वच्छता और कचरा प्रबंधन में जो नए प्रयोग किए हैं, वे वाकई काबिले-तारीफ हैं। कठौदा का यह प्लांट कचरे के सही निपटान के साथ-साथ ऊर्जा उत्पादन का एक बेहतरीन उदाहरण है। देश के अन्य शहरों को भी इससे सीख लेनी चाहिए।

एसटीपी प्लांट का भी किया मुआयना

कठौदा प्लांट की सराहना करने के बाद केन्द्रीय मंत्री ने शहर के सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट का भी अवलोकन किया और वहां उन्होंने जल शोधन की व्यवस्थाओं और प्लांट की क्षमता को देखा। पानी को रीसायकल कर उसे पुनः उपयोग में लाने के नगर निगम के प्रयासों को उन्होंने जमकर सराहना की एवं परिसर में एक पेड़ मं के नाम अभियान के अंतर्गत पौधारोपण भी किया। इस अवसर पर नगर निगम अध्यक्ष रिंकु विज, एमआईसी सदस्यश्रीमती रजनी कैलाश साहू, निगमायुक्त राम प्रकाश अहिरवार अधीक्षण यंत्री कमलेश श्रीवास्तव इसके साथ ही नगर निगम के अपर आयुक्त देवेन्द्र सिंह चैहान, उपायुक्त संभव अयाची, स्वास्थ्य अधिकारी अंकिता बर्मन, सहायक यंत्री राजेश खम्मरिया, संजय सिंह, अभिनव मिश्रा, अंकुर नाग आदि उपस्थित रहे।

केन्द्रीय राज्य मंत्री ने की जबलपुर नगर निगम और स्मार्ट सिटी के कार्यों की समीक्षा, नवाचारों और बुनियादी विकास को सराहा

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

भारत सरकार के केन्द्रीय राज्य मंत्री टोखन साहू ने नगर निगम और स्मार्ट सिटी जबलपुर के अंतर्गत संचालित विभिन्न विकास परियोजनाओं और लोक-कल्याणकारी कार्यों की समीक्षा की। समीक्षा बैठक में केन्द्रीय राज्य मंत्री ने शहर में बुनियादी सुविधाओं के सुदृढीकरण, आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर और नागरिक सेवाओं में किए गए बेहतरीन नवाचारों के लिए उनके प्रयासों की जमकर सराहना की। इस अवसर पर महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नु, नगर निगम अध्यक्ष रिंकुज विज और निगमायुक्त रामप्रकाश अहिरवार ने बारी-बारी से नगर निगम एवं स्मार्ट सिटी के कार्यों के प्रगति की जानकारी दी। जनकारी के पश्चात मंत्री श्री साहू ने नगर निगम और स्मार्ट सिटी के कार्यों की सराहना करते हुए अच्छे कार्यों के लिए सभी को बधाई दी और स्वच्छ सर्वेक्षण अभियान में बेहतर रैंक प्राप्त करने की शुभकामनाएं भी दी। बैठक के दौरान केन्द्रीय राज्य मंत्री टोखन साहू ने स्मार्ट सिटी मिशन के अंतर्गत चल रही प्रगति और केंद्र सरकार से प्राप्त अनुदान राशि से क्रियान्वित की जा रही विभिन्न महत्वाकांक्षी परियोजनाओं की बिंदुवार समीक्षा की। उन्होंने नेताजी सुभाष चंद्र बोस कल्चरल इन्फार्मेशन सेन्टर के संचालन और शहर की ऐतिहासिक धरोहरों को सहेजने के लिए चलाई जा रही हेरिटेज कन्जर्वेशन परियोजनाओं की प्रगति को सराहा, मदन महल ईको जोन के विकास और शहर के विभिन्न क्षेत्रों में खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए तैयार किए जा रहे इंफ्रास्ट्रक्चर की प्रशंसा की गई। शहर की यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने के लिए नॉन-मोटराइज्ड ट्रांसपोर्ट के निर्माण, प्रमुख चौराहों के सौंदर्यीकरण व विकास, इंटील्लिजेंट ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम और इंटीग्रेटेड कमांड एंड कंट्रोल सेंटर के सुचारु संचालन को आधुनिक शहर की दिशा में बड़ा कदम बताया। केन्द्रीय राज्य मंत्री ने शहर के नागरिकों के जीवन स्तर को बेहतर बनाने वाली बुनियादी योजनाओं की भी गहन समीक्षा की, जिनमें अमृत-1 और अमृत-2 सीवरेज स्कीम के क्रियान्वयन तथा जलप्रदाय योजना के अंतर्गत प्रस्तावित आगामी कार्यों की समीक्षा की गई। इसके साथ ही पारंपरिक जल स्रोतों के संरक्षण के लिए किए जा रहे प्रयासों को भी सराहा गया। पूरे शहर में ऊर्जा की बचत के लिए स्थापित की जा रही एल.ई.डी. स्ट्रीट लाइट्स और युवाओं को स्वरोजगार व नए आइडियाज के लिए मंच देने वाले जबलपुर इन्व्यूवेशन सेन्टर के कार्यों को सराहा। सिटीज 2.0 के तहत आने वाले प्रोजेक्ट्स, नगर निगम की राजस्व बढ़ाने वाली स्वीकृत परियोजनाओं और प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 1.0 के अंतर्गत गरीबों को दिए जा रहे पक्के मकानों की प्रगति की मंत्री जी ने सराहना की। बैठक में स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत जबलपुर नगर निगम द्वारा कचरा प्रबंधन, सफाई व्यवस्था और जन-जागरूकता के लिए किए गए बेहतरीन और अनूठे नवाचारों की प्रस्तुति दी गई। केन्द्रीय मंत्री ने इन प्रयासों को बेहद सराहनीय बताते हुए कहा कि जबलपुर जिस तरह से स्वच्छता और शहरी विकास के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित कर रहा है, वह अन्य शहरों के लिए भी प्रेरणादायी है। इस अवसर पर स्मार्ट सिटी के सीईओ अरविन्द शाह, अपर आयुक्त देवेन्द्र सिंह चैहान, अशफाक परवेज कुरैशी, मनोज श्रीवास्तव, अधीक्षण यंत्री कमलेश श्रीवास्तव, उपायुक्त संभव अयाची, के साथ अन्य संबन्धित अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

खेलो इंडिया यूथ गेम्स से मिली नई उड़ान

जबलपुर के दो युवा बॉक्सर भोपाल अकादमी से कर रहे अंतर्राष्ट्रीय खेल की तैयारी.

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

खेलो इंडिया यूथ गेम ने युवा खिलाड़ियों को नई पहचान और नया मंच दिया है। जबलपुर शहर के दो उभरते बॉक्सर आचमन पाण्डेय (15) और अमृत गुप्ता (13) ने अपनी मेहनत और प्रतिभा के दम पर भोपाल स्थित भोपाल अकादमी में स्थान बनाया है। अब दोनों खिलाड़ी यहां अंतरराष्ट्रीय स्तर की तैयारियां कर रहे हैं, जहां उन्हें खेल प्रशिक्षण, आवास, भोजन और शिक्षा की सुविधाएं सरकार की तरफ से निशुल्क उपलब्ध हैं।

मां और मामा से मिली प्रेरणा, अब इंटरनेशनल मुकाम का सपना

रानीताल निवासी आचमन पाण्डेय बताते हैं कि उनकी मां और मामा दोनों ही बॉक्सर रहे हैं। उन्हें देखकर ही उनका झुकाव बॉक्सिंग की ओर हुआ। तीन वर्ष पहले उन्होंने खेलो इंडिया यूथ गेम्स के माध्यम से बॉक्सिंग की शुरुआत की थी। आचमन रोजाना लगभग आठ घंटे अभ्यास करते हैं और अब भोपाल अकादमी में सुबह, दोपहर और शाम तीनों समय नियमित प्रशिक्षण ले रहे हैं। आचमन ने बताया कि जनवरी 2026 में उनके पिता का निधन हो गया था। उस समय मां को छोड़कर भोपाल जाना उनके लिए आसान नहीं था, लेकिन उनकी मां ने उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। आचमन कहते हैं कि भोपाल अकादमी में चयन उनका सपना था, क्योंकि यहीं से बड़े स्तर पर आगे बढ़ने के अवसर मिलते हैं।

बड़े भाई से मिली प्रेरणा, अब एशियन गेम्स तक पहुंचने का लक्ष्य

रानीताल निवासी अमृत गुप्ता ने बताया कि वे कक्षा तीसरी से बॉक्सिंग कर रहे हैं। उनके बड़े भाई भी बॉक्सर हैं और उन्हीं से उन्हें इस खेल के लिए प्रेरणा मिली। अमृत के पिता राजेश गुप्ता निजी कंपनी में कंप्यूटर ऑपरेटर हैं। वे बताते हैं कि बॉक्सिंग की किट और डाइट काफ़ी महंगी होती है, जिसे सामान्य परिवार के लिए जुटाना आसान नहीं होता। उन्होंने कहा कि भोपाल अकादमी में खिलाड़ियों को बेहतर डाइट और सुविधाएं मिल रही हैं, जिससे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ा है। अमृत का चयन एशियन गेम्स की तैयारी के लिए भी हुआ है, जिसे परिवार अपनी सबसे बड़ी उपलब्धि मान रहा है। दोनों खिलाड़ियों की सफलता यह साबित करती है कि प्रतिभा को सही मंच और मार्गदर्शन मिले तो राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना सकते हैं।

कलेक्टर सिंह ने परीक्षा केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का लिया जायजा

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर
www.tripuriritimes.com

संघ लोक सेवा आयोग की सिविल सर्विसेज (प्रारंभिक) परीक्षा-2026 के सफल एवं शांतिपूर्ण संचालन को लेकर कलेक्टर श्री राघवेंद्र सिंह आज पूरी तरह सक्रिय नजर आए। उन्होंने कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय कैट व सेंट थॉमस स्कूल में बनाए गए परीक्षा केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा केंद्रों पर सुरक्षा, पारदर्शिता और परीक्षार्थियों की सुविधाओं को लेकर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान कलेक्टर श्री सिंह ने परीक्षा केंद्रों पर प्रवेश व्यवस्था, बैठने की व्यवस्था, पेयजल, विद्युत एवं सुरक्षा प्रबंधों का बारीकी से अवलोकन किया। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि परीक्षा संचालन में किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए और आयोग के दिशा-निर्देशों का पूर्णतः पालन सुनिश्चित किया जाए।

मेडिटेशन करे मूड फ्रेश

मेडिटेशन के बारे में दुनिया में अब तक जो भी वैज्ञानिक शोध-अध्ययन हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही है कि तन-मन को तनावमुक्त करने में ध्यान का कोई विकल्प नहीं है। मेडिटेशन के दौरान कुछ खास बातों का ख्याल अवश्य रखें—जहां मेडिटेशन करना है, वहां का वातावरण सुगंधित हो तो और भी अच्छा रहेगा।

—मेडिटेशन के लिए ऐसा स्थान तलाशें, जहां ज्यादा शोर-शराबा न हो। साथ ही उन सारे व्यवधानों को दूर करें, जो मेडिटेशन में बाधक बन सकते हैं। जैसे मोबाइल फोन ऑफ कर दें और घर के लोगों को बता दें कि मेडिटेशन के दौरान किसी तरह का व्यवधान न डालें।

■ ध्यान करने के लिए एक समय सुनिश्चित कर लें। यह समय सुबह का भी हो सकता है और शाम का भी। आप चाहें तो दोनों टाइम थोड़ी-छोड़ी देर मेडिटेशन कर सकती हैं।



- मेडिटेशन शुरू करने से पहले आरामदायक परिधान धारण करें। ऐसे वस्त्र पहनें जिनसे शरीर में कसाव महसूस हो।
- मेडिटेशन के दौरान मन में किसी प्रेमपूर्ण छवि को बसाएं। यह प्रेमपूर्ण आपके पति की भी हो सकती है और बच्चों की भी।
- मेडिटेशन के दौरान सांस लेने की प्रक्रिया पर भी ध्यान दें। सहजता से जितनी देर तक सांस रोक सकती हैं, उतनी अवधि तक रोकें व छोड़ें।
- मेडिटेशन के दौरान अगर कोई विचार दिमाग में आए तो उसे आने दें और उस विचार को वैसे ही गुजर जाने दें, जैसे नीले आसमान में बादल उड़कर जा रहे हैं।
- मेडिटेशन के दौरान अगर कोई महत्वपूर्ण विचार मन में आता है तो उसे किसी डायरी में नोट कर सकती हैं। इससे आपको अपने विचारों का विश्लेषण करने में मदद मिलेगी।
- मेडिटेशन के बाद एक गिलास ठंडा पानी या फिर अधिक भी पी सकती हैं।

अच्छा-अच्छा सोचें, स्वस्थ रहें



सकारात्मक लोगों के साथ रहें— सबसे ज्यादा जरूरी है आप के आस-पास के लोग सकारात्मक सोच वाले हों।

दयालुता— इसकी शुरुआत भी आप अपने आप से करें। खुद के प्रति दयालु रहें आपकी सोच पॉजिटिव हो जाएगी।

विश्वास— जो हों, फरेब की इस दुनिया में विश्वास के साथ चलें। आपका विश्वास आपको दिशा देगा।

प्रेरण लें— जिस व्यक्ति का काम अच्छा लगे उससे प्रेरणा लें। अखबार के अलावा किताबें पढ़ने की आदत डालें।

स्माइल— सबसे अधिक जरूरी है आपका मुस्कुराना।

रिलेक्स रहें— दिन भर में पचासों ऐसे कारण सामने आते हैं जिनसे खीज होती है, स्वस्थ रहने के लिए बेहतर है कि यह खीज आपके साथ क्षण भर ही रहे। तुरंत नियंत्रण पाने की कोशिश करें।

ध्यान बाँटें— जो बात आपको ज्यादा परेशान कर रही है उससे अपना ध्यान हटा कर उन बातों की तरफ रूख कीजिए जो आपको अच्छी लगती है।

प्यार के बारे में सोचें— हम सभी अपने जीवन में एक बार प्यार अवश्य करते हैं। स्वस्थ रहने के लिए वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है प्यार की मधुर स्मृतियाँ आपको ताकत देती है। याद रहे, प्यार की अच्छी और सुखद बातें ही सोचें ना कि तकलीफदेह बातें।

शरीर में खून की कमी को एनीमिया कहते हैं। यह सबसे कॉमन ब्लड डिस्ऑर्डर है। एनीमिया शरीर में उपस्थित रेड ब्लड सैल्स की कमी, बनावट में दोष या हीमोग्लोबिन की कमी से होता है। एनीमिया से सेहत संबंधी कई समस्याएँ हो जाती हैं, क्योंकि रेड ब्लड सैल्स (आरसीबी) में हीमोग्लोबिन होता है, जो शरीर के टिशूज को ऑक्सीजन पहुंचाता है। भारत में अधिकतर महिलाएँ और बच्चे एनीमिया की समस्या से ग्रस्त हैं। इसका प्रमुख कारण है भारतीय आहार पद्धति में आयरन की कमी। अशिक्षा के चलते अधिकांश लोग इस ओर ध्यान ही नहीं देते।

इसकी पहचान

त्वचा का रंग पीला पड़ जाता है भूख कम लगती है

काम करने को मन नहीं करता स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है

कमजोरी के कारण चक्र आते हैं शरीर जल्दी थक जाता है

आंखों में सफेदी आ जाती है इसलिए होता है एनीमिया

रंगत पीली तो नहीं?



भोजन में आयरन की कमी विटामिन बी-12 व फोलिक एसिड की कमी

पीरियड्स में अधिक लीडिंग होना खड़े खाद्य पदार्थों का सेवन न करना

चोट लगने पर खून का ज्यादा रिसाव खूनी बवासीर

भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों, ड्राई फ्रूट्स व दालों का

उपयोग न करना खान-पान

भोजन में पोहा, पालक, गाजर, आम, पाहनेहश्वपल, अनार, सीताफल, सेब लें।

हरी पोटार सब्जियों के साथ टमाटर या नींबू जैसे किसी सिट्रस फ्रूट का प्रयोग करें।

ड्राई फ्रूट्स लें। लंच व डिनर में दाल जरूर लें।

हर छः महीने में पेट के कीड़े की दवा लें।

गेहूँ के आटे में चने, ज्वार व सोयाबीन का आटा थोड़ी मात्रा में मिलाएँ।

खाने से पहले व बाद में चाय-कॉफी न पिएँ।

खाद्य पदार्थों को धोकर काटें व ढककर पकाएँ।

कमर पर हावी न हो दर्द

कमर दर्द की समस्या के अधिकतर मामले 35 से 65 साल की उम्र में सामने आते हैं। वस्तुतः आपकी रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल कॉर्ड) कई शारीरिक संरचनाओं से जुड़ी होती है। जैसे हड्डी, जोड़, मांसपेशियाँ, लिगामेंट्स और नर्व्स आदि। आमतौर पर कमर दर्द की समस्या मांसपेशियों या फिर लिगामेंट्स में हुई क्षति के कारण उत्पन्न होती है, जिसे मैकेनिकल बैक पेन कहते हैं। इसके अलावा कभी-कभी रीढ़ की हड्डी के क्षतिग्रस्त भाग के कारण भी कमर दर्द होता है। जैसे किसी हड्डी में फ्रैक्चर का होना। इसके अलावा स्लिपड डिस्क, ऑस्टियोपोरोसिस, स्पाइनल स्टेनोसिस, ऑस्टियोअर्थराइटिस व टी. बी. आदि।

लक्षण

◊ कमर के निचले भाग में तनाव, भारीपन, पीड़ा या अकड़न महसूस करना।

◊ कमर दर्द को अक्सर नॉन स्पेशिफिक बैक पेन के रूप में संदर्भित किया जाता है। 10 में से 9 व्यक्तियों को इसकी शिकायत रहती है, जो चार से छह सप्ताह में ठीक भी हो सकती है।

◊ बुखार आना, वजन का कम होना।

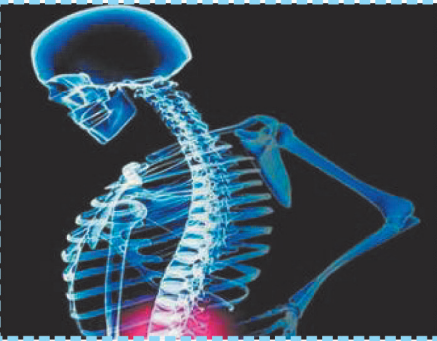
◊ रीढ़ की हड्डी का टेढ़ापन (डिफॉर्मिटी)।

◊ एक या दोनों पैरों में कमजोरी आना, सुन्नपन महसूस होना।

◊ पेशाब पर नियंत्रण समाप्त हो जाना।

जाँचें— जैसे एक्स रे, एमआरआई और ब्लड टेस्ट आदि।

उपचार-अधिकांश मामलों में कमर दर्द का इलाज दवाओं और फिजियोथेरेपी द्वारा किया जाता है। पीड़ित व्यक्ति को शारीरिक श्रम जैसे नियमित रूप से चलना - फिरना चाहिए। जब तक डॉक्टर का निर्देश न हो, तब तक पूरी तरह बेड रेस्ट से बचा जा सकता है। दर्द वाली



जगह पर गर्म सिकाई कर सकते हैं या मलहम लगा सकते हैं। सामान्य पेन किलर के द्वारा कमर दर्द में अस्थायी तौर पर आराम मिल सकता है।

सर्जरी— बैक पेन सर्जरी सिर्फ तभी की जा सकती है, जब पीड़ित व्यक्ति पर अन्य सभी उपचार विफल रहे हों। सर्जरी तभी संभव है, जब पीड़ित व्यक्ति की स्लिप डिस्क या अन्य कारणों से नर्व दब रही हो।

सर्जियों के ज्यादा छोटे पीस न काटें।

डॉक्टर की सलाह- एनीमिया का ट्रीटमेंट उसके कारण पर निर्भर करता है। खुद ही अपना ट्रीटमेंट न करें। डॉटर से चैकअप करवाएँ।

एनीमिया का सही कारण जानकर वह उसके अनुसार ही ट्रीटमेंट देंगे। प्रिगनेसी के दौरान आयरन की जरूरत ज्यादा होती है, जो आमतौर

पर महिलाएँ डाइट से पूरा नहीं कर पातीं। फलस्वरूप वे एनीमिया की शिकार हो जाती हैं। एनीमिया से ग्रस्त मां कभी हैल्दी बच्चे को जन्म नहीं दे पाती। इसलिए प्रेगनेसी में हीमोग्लोबिन यानी एचबी रैग्युलर चैक कराती हैं। अगर यह सामान्य से कम हो, तो डॉटर की सलाह से दवा लें।

ध्यान रखें— हर छः महीने में खून की जांच करवाएँ, ताकि

हेल्थ एंड फिटनेस टिप्स

शरीर को लचीला बनाने वाली गतिविधियाँ अवश्य करें। कार्डियोवैस्क्यूलर व्यायाम से मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। व्यायाम से जोड़ों के दर्द संबंधी शिकायतों में कमी आती है। नियमित व्यायाम से रक्तप्रवाह अच्छा रहता है।

शरीर में ऐंडोर्फिन निकलता है जो कुदरती तौर पर पीड़ा से आराम देता है। पीट दर्द और डिस्क से दबाव घटाने के लिए पैदल चलने की सलाह दी जाती है। सीधे बैठने व खड़े रहने से मांसपेशियों व हड्डियों की समस्याओं से निजात मिलने में दूरगामी असर देखने को मिलता है। नीचे कोई कोई चीज उठाने के लिए अपने घुटनों को मोड़ें।

पड़ोसी भारी वस्तु जमीन से ऊपर उठाते वक्त उसे अपने शरीर के पास रखें। इससे पीट के निचले भाग में जोर नहीं पड़ता। भारी सामान उठाते हुए शरीर को मोड़ें नहीं। वजनी चीजों को खींचें नहीं धकेलें।

ऐसे करें गर्मियों में घबराहट खत्म हृदय रोगी व मधुमेह रोगी रहें सजग..



गर्मियों में दिन लंबा व रात छोटी होती है। इसलिए हृदय रोगी थकान व तनाव महसूस कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनका ब्लडप्रेशर बढ़ सकता है। इसी तरह डाइबिटीज से ग्रस्त लोगों का ब्लड शुगर भी थकान व तनाव के कारण बढ़ सकता है।

इस मौसम में अधिक पसीना आने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स यानी सोडियम व पोटैशियम की कमी हो जाती है। सोडियम व पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन के कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है और इस कारण घबराहट महसूस होती है।

नींद नहीं आती, सुस्ती और उलझन महसूस होती है।

मौजूदा मौसम में मांसपेशियों में भी जल्दी थकान महसूस होती है, क्योंकि बीएमआर (बेसल मेटाबॉलिक रेट) हाई होता है। गर्मी में पानी की आवश्यकता अधिक होती है। बार-बार पानी न लेने से घबराहट हो सकती है। इस मौसम में भूख कम लगती है। इसलिए शरीर को पर्याप्त कैलोरीज व पोषक

तत्व नहीं मिल पाते हैं। इस कारण शरीर में शिथिलता रहती है।

तापमान और बॉडी फंक्शन शरीर का बॉडी फंक्शन (देह के विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली) 28 डिग्री सेल्सियस तापमान पर अच्छी तरह से कार्य करता है। गर्मी में जब तापमान 35 डिग्री सेल्सियस के ऊपर चला जाता है, तो इसका हृदय व मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है। इस कारण सिरदर्द, चक्कर आना, धड़कन, घबराहट, उलझन, कंपन, जी मिचलाना, कमजोरी, और सुस्ती आदि महसूस होने लगती है।

व्या करें इस मौसम में अक्सर तेज धूप में भाग-दौड़ करने और पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से भी घबराहट महसूस हो सकती है। इस स्थिति में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ, नींबू पानी व ग्लूकोज लें। ठंडे स्थान पर विश्राम करने से आधा-एक घंटे में ऐसी समस्या समाप्त हो जाती है, लेकिन विश्राम के बाद भी घबराहट दूर न हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें। अनेक मामलों में डॉक्टर घबराहट का कारण जानने के लिए जरूरत पड़ने पर

ब्लडप्रेशर, ब्लड शुगर, ईसीजी और 2डी इको डॉप्लर व अन्य जांचें करा सकते हैं। शरीर में सोडियम और पोटैशियम की जांच भी कराया जा सकती है।

व्याय पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ। खाली पेट घर से बाहर न निकलें।

दही व इससे निर्मित लस्सी और मट्ठे का सेवन करें। सत्तू खाना भी लाभप्रद है।

खीरा, ककड़ी, आम का पना व बेल का शर्बत पीना लाभप्रद है।

ताजा भोजन करें। बाजार के खुले और कटे फल न खाएँ।

घबराहट होने पर किसी के बताने पर या फिर अपने आप कोई दवा न लें।

अगर बुखार है, तो आप पैरासीटामॉल की टैब्लेट ले सकते हैं।

इस मौसम में पसीना बहुत निकलता है। इसलिए खानपान में नमक की मात्रा बढ़ा दें। काला नमक मिलाकर दही व मट्ठे का सेवन करना लाभप्रद है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित पोषण है जरूरी, पर जब पौष्टिक भोजन बनाने का समय न हो तो कुछ खास खाद्य पदार्थ करेंगे आपको हेल्दी रखने में मदद आजकल की भागदौड़भरी जिंदगी में स्वयं को स्वस्थ रखना भी एक चुनौती है। जब पौष्टिक भोजन बनाने का वक्त न हो तो निम्न कुछ चीजें आपके लिए बेहतर विकल्प साबित होंगी। ये आपके शरीर में उन चीजों की कमी नहीं होने देंगी, जिनकी पूर्ति सिर्फ संतुलित भोजन से ही हो सकती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित पोषण है जरूरी, पर जब पौष्टिक भोजन बनाने का समय न हो तो कुछ खास खाद्य पदार्थ करेंगे आपको हेल्दी रखने में मदद अंजीर

अंजीर में मौजूद पोटैशियम ब्लडप्रेशर की समस्या में आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं इसमें मौजूद डाइटरी फाइबर वजन को संतुलित रखने में मदद करते हैं।

ऑलिव ऑयल ऑलिव ऑयल ओलेइक एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है। यह एक ऐसा फैटी एसिड है जो रक्त को एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से अलग करने के साथ ही आर्टरी वाल्स को भी सुरक्षित रखने का काम करता है। यह ब्लड शुगर को संतुलित कर कैन्सर खासकर ब्रेस्ट कैन्सर से लड़ने में मदद करता है।

विटामिन सी, फॉलिक एसिड और पोटैशियम से भरपूर ब्रोकली आयरन का अवशोषण करने के साथ ही कोशिकाओं की वृद्धि को सामान्य कर

गठिया में आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं यह कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को मजबूत करने का काम करती है।

अनार अनार में पॉलीफेनिल, टेनिन्स और एंथोसायनिन्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ग्रीन टी की अपेक्षा अनार में इन तत्वों की मात्रा अधिक होती है। यह एंटी-एजिंग तत्व के रूप में कार्य करने के साथ ही सभी तरह के कैन्सर से भी बचाते हैं।

दही प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सोयाबीन सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैन्सर जैसी बीमारियों से बचाता है।

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद शक्कर के विकल्प के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद

होता है।

सुपर सेहत के लिए

सुपर फूड





बिहार की मिट्टी में सम्मानित होना सबसे बड़ी खुशी

भोजपुरी सिनेमा की लोकप्रिय अभिनेत्री संजना पांडे को हाल ही में आयोजित प्रतिष्ठित 'जी भोजपुरी 2026' समारोह में उनकी फिल्म 'कलेक्टर साहिबा' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री (समीक्षक) और 'बहुमुखी अभिनेत्री' के सम्मान से नवाजा गया। शनिवार को अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम के जरिए से अपनी इस बड़ी उपलब्धि को शेयर करते हुए प्रशंसकों और फिल्म की टीम का आभार व्यक्त किया। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर पुरस्कार समारोह की कुछ तस्वीरों पोस्ट कीं। इन तस्वीरों में वे अपनी टॉफी के साथ गौरवान्वित महसूस करती दिख रही हैं। अभिनेत्री ने पोस्ट किया कि उनके लिए केवल एक पुरस्कार नहीं, बल्कि एक बेहद भावनात्मक पल है।

अभिनेत्री ने लिखा, 'जिस बिहार की मिट्टी में आप पले-बढ़े हो और उसी से आपकी पहचान जुड़ी है, उसी धरती पर सम्मानित होना किसी भी कलाकार के लिए सबसे बड़ी खुशी की बात है।' अभिनेत्री ने अपनी पोस्ट के जरिए अपनी सफलता का श्रेय टीम दिया। उन्होंने फिल्म निर्देशक इशितायक शंख बंटी और सह-अभिनेता गौरव झा का विशेष रूप से धन्यवाद किया। उन्होंने लेखक अरविंद तिवारी और फिल्म से जुड़े सभी कलाकारों और तकनीशियनों के प्रति भी आभार प्रकट किया। संजना ने कहा कि टीम वर्क और सबके समर्थन के बिना यह मुकाम हासिल करना संभव नहीं था।

संजना ने अपने संदेश के अंत में अपने परिवार, दर्शकों और ईश्वर का शुक्रिया अदा किया। उन्होंने एक लिखा, 'जब आप काम पूरी मेहनत शिद्दत और ईमानदारी से करते हो तो देखने वाले देख ही लेते हैं। जय भोजपुरी। जय भोजपुरी समाज।' इशितायक शंख बंटी द्वारा निर्देशित फिल्म में संजना पांडेय और गौरव झा के अलावा विनोद मिश्रा, अमित शुक्ला प्रकाश जैस, साहिल सिद्धीकी, सुबोध सेट, रिंकू भर्ती, स्वीटी सिंह संतोष श्रीवास्तव, कंचन मिश्रा, निशा तिवारी और प्रेरणा सुधमा जैसे कलाकार हैं। संजना की इस फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया था। फिल्म को टेलीविजन और यूट्यूब दोनों में प्रसारित किया था। यूट्यूब पर रिलीज के 13 घंटों के अंदर ही फिल्म को 18 लाख से ज्यादा व्यूज मिल चुके थे।



'वेलकम टू द जंगल' में डबल रोल निभाएंगे अक्षय कुमार

अक्षय कुमार, सुनील शेट्टी, जैकी श्राफ, दिशा पाटनी, जैकलीन, रवीना टंडन सहित कई चर्चित सितारों से सजी फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' बॉलीवुड की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शामिल है। इतने सारे सितारों जहां होंगे, वहां एंटरटेनमेंट का तगड़ा डोज मिलना पक्का है। इस फिल्म का टाइटल ट्रैक रिलीज हो चुका है और काफी धमाकेदार है। फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' का गाना आज सोमवार को आया है। इसमें एक्शन भी है, ड्रामा भी है और भरपूर कॉमेडी का डोज है। जंगल का इलाका है और अक्षय कुमार अपनी टोली के साथ वहां मौजूद हैं। जंगल में एक से बढ़कर एक चैलेंज सामने आते हैं। पूरी टोली सर्वाइव करती है। साथ में मस्ती भी भरपूर होती है। इस टाइटल ट्रैक के जरिए यह बात कफ़र्म हो चुकी है कि अक्षय कुमार का फिल्म में डबल रोल है।

कब रिलीज होगी

'वेलकम टू द जंगल'

अभिनेता अक्षय कुमार ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से यह गाना साझा किया है। संजना की इस फिल्म को दर्शकों ने खूब पसंद किया था। फिल्म को टेलीविजन और यूट्यूब दोनों में प्रसारित किया था। यूट्यूब पर रिलीज के 13 घंटों के अंदर ही फिल्म को 18 लाख से ज्यादा व्यूज मिल चुके थे।



खुद की काबिलियत पर भरोसा करें महिलाएं मेहनत से मिलती है कामयाबी

बॉलीवुड अभिनेत्री हुमा कुरैशी इन दिनों कान्स फिल्म फेस्टिवल में अपना जलवा बिखेर रही हैं। अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर अपना नया लुक शेयर किया, जिसके साथ उन्होंने भारतीय महिला की पहचान को लेकर एक बेहद दिलचस्प और दिल छू लेने वाली बात कही है। हुमा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर इस लेटेस्ट लुक की कुछ तस्वीरें पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में वे ब्लैक कलर के खूबसूरत वनपीस आउटफिट में नजर आ रही हैं। अपनी इस पोस्ट में उन्होंने लिखा, 'मेरे लिए एक आधुनिक भारतीय महिला होने का मतलब परफेक्ट होना नहीं है, बल्कि अपनी जड़ों (संस्कृति) को छोड़े बिना अपनी मेहनत के दम पर दुनिया में धीरे-धीरे आगे बढ़ना है। खुद को बदले बिना दुनिया में अपनी एक अलग और नई पहचान बनाना ही सबसे बड़ी खुशी है।' हुमा ने महिलाओं का हौसला बढ़ाते हुए लिखा, 'जीवन में

मुश्किलों से डरने के बजाय उन्हें अपनी असली ताकत बनाना चाहिए। अपने सपनों को खलक और खूबसूरती से जीना जरूरी है। जब आप किसी ऊंचे मुकाम पर पहुंचें, तो आपके मन में यह पक्का विश्वास होना चाहिए कि आप यहां सिर्फ अपनी किस्मत के भरोसे नहीं, बल्कि अपनी कड़ी मेहनत के दम पर पहुंची हैं।' अभिनेत्री ने आखिर में लिखा कि हर महिला को हमेशा पूरी सच्चाई और आत्मविश्वास के साथ अपनी जिंदगी जीनी चाहिए। उन्होंने लिखा, 'जिंदगी में जब भी कोई नया मोड़ आए, तो उसे अपनी सकारात्मकता से खस बना देना चाहिए। फिर मिलेंगे कान्स में।' अभिनेत्री हुमा कुरैशी जल्द ही 'टॉक्सिक: ए फेयरी टेल फॉर ग्रोन-अप' में नजर आएंगी। यश की इस बहुचर्चित पीरियड गैंगस्टर ड्रामा फिल्म में अभिनेत्री 'एलिजाबेथ' का किरदार निभा रही हैं। गीतु मोहनदास के निर्देशन में बन रही इस फिल्म में उनका लुक बेहद रहस्यमयी और शाही है। यह फिल्म 1940 से 1970 के दशक के बीच के गोवा पर आधारित एक डार्क गैंगस्टर ड्रामा है। इसमें काइम सिडिकेट, ड्रग तस्करी और सत्ता की लड़ाई दिखाई जाएगी। फिल्म में यश के साथ कियारा आडवाणी, नयनतारा, हुमा कुरैशी, तारा सुतारिया और रुक्मिणी वसंत भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं।

ग्लैमर के शोर में खो जाता है फिल्म फेस्टिवल का मकसद

अनुराग कश्यप अक्सर अपने तीखे बयानों के चलते सुर्खियों में रहते हैं। हाल ही में उन्होंने इस बात पर खुलकर अपनी राय रखी है कि भारत 2026 के कान फिल्म फेस्टिवल में किस तरह से हिस्सा ले रहा है। अनुराग कश्यप को 'ब्लैक फ्राइडे' और 'गैस ऑफ वासेपुर' जैसी अलग तरह की फिल्मों के निर्देशन के लिए जाना जाता है। कान बना रेड कार्पेट तमाशा अनुराग कश्यप ने कहा कि भारत में कान जैसे बड़े इवेंट को अब सिनेमा के लिए एक गंभीर मंच के बजाय, ज्यादातर एक 'रेड-कार्पेट तमाशा' के तौर पर देखा जाने लगा है। उनके मुताबिक कान का असली सार अक्सर ग्लैमर के शोर-शराबे में कहीं खो जाता है। अनुराग कश्यप ने कहा 'भारत में कान को लेकर सबसे बड़ी समस्या और जूनून सिर्फ रेड कार्पेट पर चलने की है। असल में यह फेस्टिवल फिल्मों देखने, फिल्म निर्माताओं से मिलने और डिस्ट्रीब्यूटर्स से बातचीत करने को लेकर है। ऐसी बातचीत जो यह तय करती है कि सिनेमा का भविष्य कैसा होगा। अनुराग कश्यप ने यह भी कहा कि भारत में लोगों का ध्यान इंडस्ट्री से जुड़ी सार्थक बातचीत के बजाय, ज्यादातर अपनी मौजूदगी दिखाने और पब्लिसिटी पाने पर ही टिका रहता है। उन्होंने यह सवाल उठाया कि क्या भारतीय सिनेमा सचमुच ऐसे वैश्विक मंचों पर सही लोगों को भेज रहा है? खासकर उन

लोगों को, जो भारतीय फिल्मों को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने में मदद कर सकें।

फेस्टिवल में नजर क्यों नहीं आए अनुराग?

उन्होंने यह भी बताया कि कान फिल्म फेस्टिवल 2026 के दौरान, वे हर दिन कई फिल्मों देखने के बावजूद, ज्यादा लाइमलाइट में न आकर सादगी से रहना ही पसंद करते हैं। जब उनसे पूछा गया कि वे फेस्टिवल में ज्यादा नजर क्यों नहीं आते, तो उन्होंने कहा 'हम लोग साइड से चले जाते हैं।'



रुबीना दिलैक ने बताई इंडस्ट्री की कड़वी सच्चाई मां बनने के बाद नहीं मिलता काम

दुनिया का शायद ही कोई ऐसा क्षेत्र हो जहां महिलाएं पुरुष के साथ कदम से कदम मिलाकर न चल रही हों, मगर अभिनेत्री रुबीना दिलैक का मानना है कि महिलाओं के साथ भेदभाव बरकरार है। अभिनेत्री ने मां बनने के बाद अभिनेत्रियों को काम न मिलने की वजह पर खुलकर बात की। उन्होंने कहा कि एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में पुरानी सोच अभी भी बनी हुई है, जिसकी वजह से नई माओं को प्रोजेक्ट्स से बाहर रखा जाता है। रुबीना दिलैक ने

बातचीत में बताया कि मेकर्स को लगता है कि जिस अभिनेत्री ने हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है, उसमें अब पहले जितना स्टैमिना, जुनून और मेहनत करने की क्षमता नहीं रही। वे सोचते हैं कि ऐसा होने से प्रोजेक्ट को नुकसान हो सकता है। रुबीना ने कहा, 'स्टडीज बताती हैं कि 62 प्रतिशत महिलाएं प्रेग्नेंसी के बाद काम पर वापस नहीं लौट पाती क्योंकि समाज उन्हें स्वीकार नहीं करता। इंडस्ट्री भी उन्हें कमजोर समझती है। मेकर्स की सोच होती है कि अब उनके अंदर स्टैमिना नहीं बचा, आगे बढ़ने की चाहत नहीं रही, इसलिए वे खुद को साबित नहीं कर पाएंगी। ऐसे में उन्हें प्रोजेक्ट में रखना नुकसानदायक होगा।' अभिनेत्री ने बताया कि समाज महिलाओं पर लगातार दबाव बनाए रखता है। उन्हें कभी भी पूरी आजादी नहीं मिलती कि वे अपनी मर्जी से जीवन जी सकें। हर समय उन्हें जज किया जाता है। कई महिलाएं इतनी मजबूत नहीं होती कि इस दबाव के बावजूद अपना आत्मविश्वास बनाए रख सकें। मां बनने के बाद रुबीना अपनी पर्सनल लाइफ के साथ प्रोफेशनल लाइफ को सफलतापूर्वक संभाल रही हैं। उन्होंने इसे दूसरी महिलाओं के लिए मिसाल बनाने का मौका बताया। रुबीना ने कहा, 'मैं खुशकिस्मत हूँ कि मुझे काम जारी रखने का मौका मिला है।



मैं तो रेंगकर ऊपर आया हूँ और अपनी खुद की इंडस्ट्री बनाई

फिल्म 'लापता लेडीज' की रिलीज के समय तक सांसद व एक्टर रवि किशन को लगता था कि उन्हें हिंदी सिनेमा में कम आंका जा रहा है। फिलहाल, अब उनके लिए रोल लिखे जा रहे हैं। यही नहीं, उनके साथ भोजपुरी इंडस्ट्री के और भी कलाकारों की कद्र होने लगी है। उनके मुताबिक, भगवान शिव को एक्टर ने धारण कर रखा है और उनका अनुसरण करते ही वो निस्वार्थ भाव से देश की सेवा के लिए समर्पित हैं। इन दिनों वह 'मामला लीगल है 2' को लेकर चर्चा में हैं।

लोगों की पीड़ाओं को महसूस कर सकता हूँ

मैं हालात का मारा इंसान हूँ, जो बड़ी जिल्लतो और रिजेशन से निकलकर आया है इसलिए मुझमें कभी नेता वाले विचार नहीं आते। हां, मैं सेवक जरूर हूँ। मैंने भगवान शिव को धारण किया है कि कंट में विष है, ना उसे पेट के अंदर लेते हैं और ना ही समाज में बाहर निकालते हैं। मैं अपनी सारी पीड़ाओं, यातनाओं को जेहन में रखकर सिर्फ निःस्वार्थ भाव से सेवा करता हूँ। इसके लिए मैं बहुत सेंसिटिव रहता हूँ। गोरखपुर (संसदीय क्षेत्र) में जो भी मेरे पास आता है, उसको सुनवाई होनी ही है। मेरे कार्यालय को निर्देश है कि कोई भी फरियादी दोबारा ना आए। एक बार में ही उसका काम हो जाना चाहिए। मैं एक कलाकार हूँ और मैंने गरीबी देखी है इसलिए मैं लोगों की पीड़ाओं

को महसूस कर सकता हूँ। 600 से 700 लोग मेरे शरीर में रहते हैं मेरे अनगिनत रूप हैं इसलिए जो भी किरदार मिलता है, उसे करता चला जाता हूँ। शायद, यही वजह है कि मुझे कभी सोचने का समय ही नहीं मिला कि मेरी पसंद क्या है। अभी मैं एक और फिल्म कर रहा हूँ करण जोहर की, उसमें इच्छाधारी अजगर बनकर आऊंगा, जो अपना स्या चलाता है। जितने लोग असल जिंदगी में मिले हैं, जिन्होंने मुझे प्रभावित किया है, वो सब मेरे शरीर के अंदर से चिल्लाते हैं कि हम कब बाहर आएंगे। ऐसे 600 से 700 लोग अभी भी मेरे शरीर में रहते हैं।

रेंगकर यहां तक पहुंचा हूँ

फिल्म 'लापता लेडीज' के बाद अब हिंदी सिनेमा में मेरे लिए रोल लिखे जा रहे हैं। ऐसे में उन सभी लोगों से कहना चाहूंगा, जो सिर्फ सिनेमा में ही नहीं अपनी दुनिया में संघर्ष कर रहे हैं। शराब ना पीए, ड्रग्स से दूर रहें और सुइसाइड ना करें। आपको घबराना नहीं है। जिन्हें डर लगता है, उनको मुझे देखा चाहिए। मैं एक ऐसा इंसान हूँ, जो मिट्टी के घर से निकलकर आज यहां तक पहुंचा है। मैं तो रेंगकर ऊपर आया हूँ। अपनी खुद की इंडस्ट्री बनाई और खुद को

सुपरस्टार घोषित किया।

लोगों ने नया कबूतर पकड़ लिया है

फिल्म धुरंधर को सबको सपोर्ट करना चाहिए था। वह सिर्फ सिनेमा है, कोई प्रमोशन नहीं है। एक शब्द निकला है प्रोमोशन, यह लोगों ने एक नया कबूतर पकड़ लिया है। यह सिनेमा है, इसे 'शोले' की तरह देखें। फिल्म में जो हुआ है, उसे ही बताया गया है। इसके जरिए एक बार फिर सिनेमाघरों में रोकन लौट आई है। इंडस्ट्री की बहुत बुरी हालत थी, लोग हॉल नहीं जा रहे थे। फिल्में नहीं चलेगी तो लोगों को काम नहीं मिलेगा। मुंबई बहुत महंगा शहर है। ऐसे में एक्टरों का सर्वाइव करना मुश्किल हो जाएगा। मेरी भी खाहिश है कि मैं आदित्य धर के निर्देशन में काम करूँ।

पहली बार सुना चूहा गांजा खाता है

मेरे जीवन का सबसे मुश्किल फैसला कलाकार बनना था। पिताजी पुजारी थे, वो इसके सख्त खिलाफ थे। उनको लगता था कि मैं सिर्फ डॉक्टर बनकर रह जाऊंगा। उन्होंने कई बार पिटाई भी की लेकिन मैं नहीं रुका। मुझे लगता है कि मेरी और जहां तक भगवान शिव की भी इच्छा थी कि मैं एक्टर बनूँ। वेब सीरीज में जज का किरदार निभाकर मुझे उनके काम करने के नियम, कानून क्या-क्या है, वो पता चले।

सीरीज की कहानी सत्य घटनाओं से प्रेरित है तो सेट पर चर्चाएं हुआ करती थीं। इस दौरान मुझे पता चला कि चूहा गांजा खाता है। हाल ही में गुजरात में ऐसा मामला चर्चा का विषय बना, जिसमें बताया गया कि बीते 12 वर्षों में पकड़े गए 3620 किलोग्राम मादक पदार्थों में से 35 प्रतिशत चूहे खा गए।

भोजपुरी स्टार्स के टैलेंट की कद्र हो रही है

रवि किशन और दिनेश लाल यादव 'निरहुआ' दोनों कलाकार भोजपुरी इंडस्ट्री से ताल्लुक रखते हैं। अब हिंदी सिनेमा में साथ काम करने को लेकर वे कहते हैं कि मैं बेहद खुश हूँ। मैं हमेशा से यही चाहता था कि मेरे सभी जूनियर्स प्रो करें। आगे भी मेरी खाहिश है कि वो हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में अपना नाम रोशन करते रहें। मुझे भी उन सबके साथ काम करके मजा आता है। खास बात है कि उनका टैलेंट अब दुनिया के सामने आ रहा है और लोग उसकी कद्र कर रहे हैं। यही हर स्टार का सपना होता है कि उसका काम लोगों के दिल-ओ-दिमाग में बस जाए।



हिरन नदी का सीना चीर रहे रेत माफिया, रातभर मशीनों और हाईवा का आतंक

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर

www.tripuritamsgmail.com

सिहोरा तहसील क्षेत्र में अवैध रेत खनन का कारोबार इन दिनों पूरी तरह बेलगाम होता दिखाई दे रहा है। हिरन नदी के कई चिन्हित घाटों पर रेत माफिया खुलेआम रातभर मशीनों से खुदाई कर सैकड़ों हाईवा और डंपरों में रेत भरकर परिवहन कर रहे हैं। ग्रामीणों का आरोप है कि पिछले करीब पंद्रह दिनों से लगातार यह खेल चल रहा है, लेकिन जिम्मेदार विभाग आंखें मूंदे बैठा है। इलाके में चर्चा है कि राजनीतिक संरक्षण और प्रभावशाली लोगों की मिलीभगत के कारण रेत कारोबारियों पर कार्रवाई नहीं हो पा रही है। स्थानीय लोगों के मुताबिक मझगावां, खिलौला, गोसलपुर, सिहोरा, मझौली और कटंगी क्षेत्र के आसपास रात होते ही रेत माफिया सक्रिय हो जाते हैं। देर रात से लेकर सुबह तक नदी किनारे भारी वाहनों की आवाजाही बनी रहती है। कई घंटों पर जेसीबी और पोकलन मशीनों लगाकर नदी की गहराई तक खुदाई की जा रही है। रात के अंधेरे में ट्रैक्टर-ट्रॉली और हाईवा वाहनों में भरकर रेत शहरों और निर्माण स्थलों तक पहुंचाई जा रही है। ग्रामीणों का कहना है कि नदी



से लगातार हो रहे अवैध उत्खनन के कारण उसका प्राकृतिक स्वरूप तेजी से बदल रहा है। कई जगह नदी की धार कमजोर हो गई है और जलस्तर नीचे चला गया है। पीने के पानी की गुणवत्ता भी प्रभावित हो रही है। पर्यावरण प्रेमियों का कहना है कि यदि समय रहते अवैध खनन पर रोक नहीं लगी तो आने वाले वर्षों में हिरन नदी गंभीर संकट में आ सकती है। बताया

जा रहा है कि केवल हिरन नदी ही नहीं, बल्कि बेलकुंड और बरने नदी क्षेत्रों में भी इसी तरह अवैध खनन जारी है। कई स्थानों पर रेत का बड़ा स्टॉक जमा किया जा रहा है। पंचायत क्षेत्रों और पहाड़ी इलाकों में अवैध भंडारण की शिकायतें लगातार सामने आ रही हैं। आरोप यह भी है कि दस्तावेजों में कम मात्रा दिखाई जाती है, जबकि वास्तविक रूप से उससे कई गुना ज्यादा रेत का परिवहन किया जा रहा है। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि रात में निकलने वाले भारी वाहनों से गांवों की सड़कें भी खराब हो रही हैं। कई बार तेज रफ्तार डंपरों के कारण हादसे की स्थिति बन जाती है। गांव के लोगों और रेत कारोबारियों के बीच विवाद की घटनाएं भी सामने आ चुकी हैं। इसके बावजूद प्रशासनिक स्तर पर कोई ठोस कार्रवाई नजर नहीं आ रही है। क्षेत्र के नागरिकों और सामाजिक संगठनों ने प्रशासन से मांग की है कि नदी घाटों पर तत्काल निगरानी बढ़ाई जाए, अवैध खनन में लगी मशीनों को जब्त किया जाए और पूरे नेटवर्क की निष्पक्ष जांच कर दोषियों पर कड़ी कार्रवाई की जाए। लोगों का कहना है कि यदि जल्द कार्रवाई नहीं हुई तो क्षेत्र की नदियां और पर्यावरण दोनों गंभीर खतरे में पड़ जाएंगे।

शहर की सड़कों पर खुलेआम शराबखोरी से बढ़ रही परेशानी, शाम होते ही लगने लगते हैं जाम



त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर

www.tripuritamsgmail.com

शहर के प्रमुख मार्गों और कॉलोनिनों में खुलेआम हो रही शराबखोरी अब आम लोगों के लिए बड़ी परेशानी बनती जा रही है। शाम ढलते ही शराब दुकानों के बाहर भीड़ जमा होने लगती है और देर रात तक सड़क किनारे शराब पीने वालों का जमावड़ा लगा रहता है। हालात ऐसे हो गए हैं कि कई इलाकों में सड़कें आधी तक वाहनों और शराब पी रहे लोगों से घिर जाती हैं, जिससे लगातार जाम की स्थिति बन रही है। शहर के कई मुख्य मार्गों पर शाम 7 बजे के बाद से रात 12 बजे तक शराब दुकानों के बाहर भारी भीड़ देखने को मिलती है। शराब खरीदने आने वाले लोग वहाँ सड़क किनारे खड़े होकर शराब पीने लगते हैं। इनके वाहनों की अव्यवस्थित पार्किंग के कारण सड़कें संकरा हो जाती हैं और यातायात प्रभावित होने लगता है। कई बार राहगीरों और वाहन चालकों को निकलने तक में परेशानी का सामना करना पड़ता है। स्थिति केवल शराब दुकानों तक सीमित नहीं है। दुकानों के आसपास अंडे, नमकीन और खाने-पीने के टेले भी बड़ी संख्या में लगने लगे हैं, जिससे भीड़ और बढ़ जाती है। सार्वजनिक मैदानों, खाली प्लॉटों और कॉलोनिनों के कोनों में भी शराबियों के जमावड़े की शिकायतें लगातार

सामने आ रही हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि देर रात तक गाली-गलौज, शोर-शराबा और हुड़दंग से परिवारों का रहना मुश्किल हो गया है। कुछ महीने पहले पुलिस अधीक्षक द्वारा सड़क पर शराब पीने और पिलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए गए थे। शुरुआती दिनों में पुलिस ने अभियान चलाकर कार्रवाई भी की, लेकिन कुछ समय बाद कार्रवाई लगभग बंद हो गई। अब हालात फिर पहले जैसे हो चुके हैं। पुलिस की गाड़ियां रात में कई बार इन इलाकों से गुजरती हैं, लेकिन सड़क किनारे खड़े शराबियों पर कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं होती। स्थानीय लोगों का आरोप है कि शराब दुकानों के संचालकों पर प्रशासन का दबाव नहीं होने के कारण नियमों की खुलेआम अनदेखी हो रही है। खासतौर पर छात्राओं और महिलाओं को काफी परेशानी झेलनी पड़ रही है। कोचिंग और काम से लौटने वाली युवतियों को शराब दुकानों के सामने से निकलने में असहजता महसूस होती है। कई बार शराब के नशे में लोग अभद्र टिप्पणियां भी करते हैं। शहर के चंडालभाटा, चैरीताल, सुहागी, एमआर-4 रोड, दीनदयाल चौक से एसबीआई चौक मार्ग, रानीताल, बलदेवबाग, पुराना बस स्टैंड, दमोह नाका, महानदा, धनवंतरी नगर, मदान महल चौराहा, सदर, घमापुर, तिलहरी, माढ़ोताल और कटंगी मार्ग जैसे इलाकों में यह समस्या ज्यादा देखने को मिल रही है। इन क्षेत्रों में शराब दुकानों के बाहर शाम होते ही भीड़ जमा हो जाती है और कई बार यातायात पूरी तरह बाधित हो जाता है। शहरवासियों ने प्रशासन और पुलिस से मांग की है कि शराब दुकानों के बाहर सड़क पर शराब पीने वालों के खिलाफ नियमित कार्रवाई की जाए, अवैध पार्किंग हटाई जाए और मुख्य मार्गों पर सख्त निगरानी रखी जाए, ताकि लोगों को राहत मिल सके।

भीषण गर्मी में जान जोखिम में डाल रहे लोग, नहरों और नदियों में बढ़ी नहाने वालों की भीड़

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर

www.tripuritamsgmail.com

जिले में पड़ रही भीषण गर्मी से राहत पाने के लिए लोग अब नदियों, नहरों और जलाशयों का रुख कर रहे हैं। शहर से लेकर ग्रामीण क्षेत्रों तक छोटी-बड़ी नहरों और नदी घाटों पर सुबह से शाम तक लोगों की भीड़ देखी जा रही है। खासकर बच्चे और युवा जान जोखिम में डालकर गहरे पानी में छलांग लगा रहे हैं। प्रशासन की लापरवाही और सुरक्षा इंतजामों की कमी के कारण हादसों का खतरा लगातार बढ़ता जा रहा है। रानी अवंतीबाई लोधी परियोजना की मुख्य नहर, हिरन नदी, बरने, बेलकुंड, गौर और नर्मदा नदी के कई हिस्सों में इन दिनों बड़ी संख्या में लोग नहाने पहुंच रहे हैं। दोपहर के समय गांवों से बच्चे समूह बनाकर नदी और नहरों में घंटों तक तैरते नजर आते हैं। कई स्थानों पर पानी कम दिखाई देता है, लेकिन रेत खनन और कटाव के कारण अचानक गहराई बढ़ जाने से दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। स्थानीय लोगों का कहना है कि बच्चों को यह अंदाजा नहीं होता कि उथले पानी के



बाद अचानक गहरा हिस्सा आ सकता है। कई बार परिजन अपने बच्चों को तलाशते हुए नदी किनारे पहुंचते हैं। गर्मी से राहत पाने की कोशिश कई बार जानलेवा साबित हो सकती है, लेकिन इसके बावजूद सुरक्षा को लेकर कोई गंभीर कदम नहीं उठाया जा रहा है। भेड़ाघाट, न्यू भेड़ाघाट और बरगी डैम क्षेत्र में भी बड़ी संख्या में युवक खतरनाक स्थानों पर खड़े होकर

सेल्फी लेते नजर आ रहे हैं। धुआंधार के ऊपरी हिस्से में पर्यटक चट्टानों के बीच पहुंचकर फोटो और वीडियो बना रहे हैं। स्थानीय नागरिकों का कहना है कि यहां सुरक्षा के पर्याप्त इंतजाम नहीं हैं और न ही लोगों को रोकने-टोकने वाला कोई दिखाई देता है। बरगी से रीवा तक जाने वाली बड़ी नहर के किनारे बसे करीब 290 गांवों के लोग भी गर्मी के कारण नहरों में नहाने पहुंच रहे हैं। कई स्थानों पर नहरों में तेज बहाव और गहराई होने के बावजूद बच्चे और युवक बिना किसी सुरक्षा के पानी में उतर रहे हैं। इससे किसी बड़े हादसे की आशंका लगातार बनी हुई है। हाल ही में बरगी डैम में हुए क्रूज हादसे के बाद भी प्रशासन पूरी तरह सक्रिय नजर नहीं आ रहा। नदी और नहर क्षेत्रों में चेतावनी बोर्ड, सुरक्षा गार्ड, बैरिकेडिंग और निगरानी जैसी व्यवस्थाएं नदारद हैं। नागरिकों ने प्रशासन से मांग की है कि संवेदनशील घाटों और नहर क्षेत्रों में सुरक्षा व्यवस्था बढ़ाई जाए और लोगों को जागरूक किया जाए, ताकि गर्मी में राहत की तलाश किसी दुर्घटना में न बदल जाए।

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर

www.tripuritamsgmail.com

समर्थन मूल्य पर गेहूं बेचने वाले किसानों को इस बार भुगतान के लिए लंबा इंतजार करना पड़ रहा है। खरीदी केंद्रों पर तुलाई और बोरी जमा कराने के कई दिनों बाद भी किसानों के खातों में राशि नहीं पहुंच रही है। भुगतान में हो रही देरी के कारण किसान रोजाना बैंक और खरीदी केंद्रों के चक्कर लगाने को मजबूर हैं। स्थिति यह है कि कुछ किसानों को 15 से 18 दिन बीत जाने के बाद भी भुगतान नहीं मिला है। नियमों के अनुसार गेहूं की तुलाई और वेयरहाउस में जमा प्रक्रिया पूरी होने के बाद तीन से दस दिनों के भीतर किसानों के बैंक खातों में राशि पहुंच जानी चाहिए, लेकिन कई किसानों का कहना है कि निर्धारित समय निकलने के बावजूद भुगतान अटका हुआ है। किसान जब बैंक पहुंचते हैं तो वहां उन्हें खरीदी केंद्र या विपणन विभाग से संपर्क करने की सलाह दी जाती है,

दुष्कर्म पीड़ित नाबालिग किशोरी की मेडिकल रिपोर्ट पेश करो

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर

www.tripuritamsgmail.com

एम्पी हाईकोर्ट ने 16 वर्षीय दुष्कर्म पीड़िता की गर्भपात याचिका पर संवेदनशीलता दिखाई। जस्टिस अनींद्र कुमार सिंह की सिंगल बेंच ने राज्य सरकार को इस मामले में मेडिकल रिपोर्ट पेश करने के निर्देश दिए। रिपोर्ट के आधार पर कोर्ट यह तय करेगी कि मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी कानून के तहत गर्भपात की अनुमति दी जानी चाहिए अथवा नहीं। अगली सुनवाई 25 मई को होगी। जिले के चरगावां थाना क्षेत्र निवासी 16 वर्षीय किशोरी ने हाईकोर्ट में याचिका दायर कर 18 सप्ताह के गर्भ को समाप्त करने की अनुमति मांगी है। पीड़िता ने कहा है कि वह अभी नाबालिग है और मां नहीं बनना चाहती, इसलिए उसे गर्भपात की अनुमति दी जाए। पीड़िता के पिता की शिकायत पर चरगावां थाने में दुष्कर्म का मामला दर्ज किया गया था। पुलिस जांच और मेडिकल परीक्षण के दौरान किशोरी के गर्भवती होने की पुष्टि हुई।



जबकि खरीदी केंद्रों पर भी स्पष्ट जानकारी नहीं मिल पा रही है। क्षेत्र के किसानों का कहना है कि खरीफ फसल की तैयारी का समय शुरू हो चुका है और ऐसे में पैसों की जरूरत सबसे ज्यादा होती है। गेहूं बेचने के बाद मिलने वाली राशि से ही किसान बीज, खाद, कीटनाशक और मजदूरी का खर्च जुटाते हैं। भुगतान में देरी होने से खेती की अगली तैयारी प्रभावित हो रही

है। छोटे और सीमांत किसानों की स्थिति सबसे ज्यादा खराब बताई जा रही है। कई किसानों ने मजबूरी में खुले बाजार में कम दाम पर गेहूं बेच दिया, ताकि घर खर्च और खेती का जरूरी सामान खरीद सकें। किसानों का कहना है कि सरकारी भुगतान के भरोसे रहने पर समय पर खेती करना मुश्किल हो जाता है, क्योंकि नकदी की कमी से पूरा कृषि चक्र प्रभावित होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में कई किसान रोज सुबह बैंक पहुंचते हैं और खाते में राशि आने की जानकारी लेते हैं। भुगतान नहीं होने पर वे परेशान होकर वापस लौट जाते हैं। किसानों का आरोप है कि जिम्मेदार विभागों के बीच समन्वय की कमी का खामियाजा उन्हें भुगतान पड़ रहा है। किसानों ने प्रशासन और विपणन विभाग से मांग की है कि लॉबित भुगतान जल्द जारी किए जाएं और खरीदी प्रक्रिया को पारदर्शी बनाया जाए, ताकि किसानों को आर्थिक परेशानियों का सामना न करना पड़े।

महिला सुरक्षा के लिए बने ऊर्जा डेस्क कई थानों में निष्क्रिय, पीड़िताओं को नहीं मिल रही सुनवाई

त्रिपुरी टाइम्स • जबलपुर

www.tripuritamsgmail.com

महिलाओं को कानूनी सहायता, सुरक्षा और त्वरित न्याय दिलाने के उद्देश्य से थानों में शुरू किए गए ऊर्जा डेस्क अब कई जगह केवल नाम मात्र के रह गए हैं। महिला पुलिस कर्मियों की कमी के कारण जिले के अधिकांश ग्रामीण थानों में ये डेस्क निष्क्रिय पड़े हुए हैं। हालात यह हैं कि पीड़ित और प्रताड़ित महिलाएं अपनी शिकायतें लेकर थाने पहुंचती हैं, लेकिन वहां सुनवाई तक नहीं हो पाती। प्रदेश शासन द्वारा महिलाओं की सुरक्षा और उनकी शिकायतों के तत्काल समाधान के लिए प्रत्येक जिले के थानों में ऊर्जा डेस्क शुरू किए गए थे। इन डेस्क पर महिला पुलिस कर्मियों की तैनाती का दावा किया गया था, ताकि महिलाएं बिना झिझक अपनी बात रख सकें और उन्हें सुरक्षित माहौल मिल सके। लेकिन जमीनी हकीकत इससे बिल्कुल अलग नजर आ रही है। शहर के कुछ थानों में ऊर्जा डेस्क किसी तरह संचालित हो रहे हैं, लेकिन ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में स्थिति बेहद खराब है। कई थानों में ऊर्जा डेस्क के लिए अलग कमरे और भवन तक



बनाए गए, मगर महिला स्टाफ की कमी के कारण वहां ताले लटके रहते हैं। ऐसे में घरेलू हिंसा, दुष्कर्म, प्रताड़ना और अन्य अपराधों की शिकार महिलाएं घंटों इंतजार करने के बाद भी निराशा लौटने को मजबूर हैं। महिलाओं का कहना है कि जब वे अपनी शिकायत लेकर थाने पहुंचती हैं तो उन्हें यह कहकर वापस भेज दिया जाता है कि महिला पुलिसकर्मियों उपलब्ध नहीं है। इसके बाद उन्हें पुलिस अधीक्षक कार्यालय या दूसरे थानों के चक्कर लगाने पड़ते हैं। इससे न केवल मानसिक परेशानी बढ़ती है, बल्कि कई मामलों में पीड़िताएं शिकायत दर्ज कराने से ही पीछे हट जाती हैं। हाल ही में कुंडम थाना क्षेत्र में ऐसा ही मामला सामने आया, जहां दुष्कर्म पीड़िता कई घंटों तक थाने में बैठी रही, लेकिन उसकी शिकायत दर्ज नहीं की गई। पुलिसकर्मियों ने उसे

बताया कि थाने में महिला स्टाफ नहीं होने के कारण कार्रवाई नहीं हो सकती। अंततः परेशान होकर पीड़िता को वापस गांव लौटना पड़ा। महिला अधिकारियों से जुड़े लोगों का कहना है कि ऊर्जा डेस्क का उद्देश्य महिलाओं को त्वरित सहायता देना था, लेकिन स्टाफ की कमी और लापरवाही के कारण यह व्यवस्था कमजोर पड़ती जा रही है। पुलिस अधिकारियों द्वारा बैठकों में महिला अपराधों की गंभीरता से लेने के निर्देश तो दिए जाते हैं, लेकिन जमीनी स्तर पर उनका असर दिखाई नहीं दे रहा। सामाजिक संगठनों और नागरिकों ने मांग की है कि सभी थानों में पर्याप्त महिला पुलिसकर्मियों की नियुक्ति की जाए और ऊर्जा डेस्क को प्रभावी तरीके से संचालित किया जाए, ताकि पीड़ित महिलाओं को समय पर न्याय और सहायता मिल सके।

सुधा मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल एण्ड हाई रिस्क प्रेग्नेन्सी सेंटर
837, गोल बाजार, जबलपुर, 9111014804
All Cashless Cards Accepted फोन- 07613130822

डॉ. सुधा जीवे एम.एस. (सी.ओ. गिनेकोलॉजी)
डॉ. मयंक चौबे फेमिनाल फिजीशियन 24 घण्टे भारी की सुविधा उपलब्ध

सुविधा
• तुलसीदास गायकिक विभाग (हाई रिस्क प्रेग्नेन्सी) • मेडिकल विभाग • एमिटीक सरी • ब्यूटी सरी विभाग • अलरन सरी विभाग • यूरोलॉजी विभाग • पर्यटन युक्ति • अर्थो विभाग एवं ट्राम यूनिट, बक, क्लब, शला (ई.एन.टी.) • परकस-रे, यूएन, फेबक की जगह (वेडेलॉजी) • नेफेजोफी डी-किडनेट, केटीके-ए.ए.सी.सी. की सुविधा • एम्बुलेंस सुविधा 24 घण्टे उपलब्ध है

श्री शुभम् हॉस्पिटल एण्ड रिसेव सेंटर
मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल
24 घंटे
आकस्मिक चिकित्सा
सभी विभागों में मर्ती एम्बुलेंस तथा दवाईयां पैथोलॉजी तथा एक्सरे

मेडिसिन एवं हृदय रोग
जनरल एवं लेपोस्टोपिक सर्जरी
आस्थित रोग, नाक-कान-गला स्त्री एवं प्रसूति रोग
बाल रोग, न्यूरो तथा स्पाइन केसर, मूत्र रोग विभाग

• पॉइजनिंग • बर्न यूनिट • हॉर्ट अटैक • एक्सिडेंट एवं ट्रॉमा यूनिट
मध्यप्रदेश भवन एवं अन्य सनिर्माण कर्मकार मण्डल के हितग्राहियों हेतु निःशुल्क उपचार की सुविधा उपलब्ध

5 May **श्री शुभम् हॉस्पिटल**
मदन महल चौक, दशमेश द्वार के पास, नागपुर रोड, जबलपुर
फोन : 0761-4051253, 9329486447

माखनलाल चतुर्वेदी रा.प.ए. एवं संसार विश्वविद्यालय से संबद्ध प्रवेश प्रारंभ
M.Sc PG DCA DCA B.Com TALLY
जबलपुर इंस्टीट्यूट ऑफ कम्प्यूटर साइंस
अधारताल भारत गैस के बाजू में मेन रोड जबलपुर
PH.:0761-4066631 Mo.:9827200559, 9893322108

ACST Tally PYTHON
प्रदेश का अग्रणी संस्थान SINCE 1996
JAVA C, C++ CPCT
नए वैध प्रारम्भ 40% छूट
सोपौली के पास, सिविक सेंटर, जबलपुर मो: 4007077, 9993030707

यश नर्सरी हा. से. स्कूल Estd. 2004
बोर्ड कक्षाओं में सर्वश्रेष्ठ परिणाम के लगातार 15 वर्ष
9वीं/11वीं फेल/पास विद्यार्थी सीधे 10वीं/12वीं फार्म भरें
10th/12th में परसेन्ट बढ़ाने CBSC/CSE से English & Hindi Medium
MP BOARD में एडमीशन पर स्पेशल डिस्काउंट
नोट- हमारे प्रयास से शैक्ष बच्चों के साथ-साथ कर्मजोब वरु भी बेहतर रिजल्ट लाकर दिखाते हैं, इसलिए हम देते हैं बोर्ड परीक्षाओं में शत प्रतिशत 100% रिजल्ट

गुलाब टावर के सामने, राक्षी बाइक चार्जिंग के बाजू में मानखरोवर कालोनी, अधारताल, जबलपुर
सम्पर्क- 9303580611, 6263988587, 7987974850, 0761-2680811 (समय-सुबह: 8 से शाम-4 तक)