रणजीत टाइम्स

इंदौर

शनिवार, 13 दिसम्बर, 2025

वर्ष 01 | अंक 309 | कुल पृष्ठ : 8 | Digital

RNI-NO.MPHIN/2015/64585

प्रधान संपादक : गोपाल गावंडे

शानदार रात्रिभोज के बाद ही होने लगी चर्चा

अगला डिनर कब देंगे पीएम मोदी?

नई दिल्ली, एजेंसी।
पीएम नरेंद्र मोदी ने गुरुवार की रात को अपने आधिकारिक आवास पर डिनर आयोजित किया था। इसमें भाजपा समेत एनडीए के सभी सांसद पहुंचे थे। भाजपा नेता गुरु प्रकाश पासवान ने कहा कि इस डिनर का मकसद कुछ और नहीं बल्कि संवाद था। उन्होंने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी संवाद में यकीन करते हैं। वहीं भाजपा के सीनियर सांसद अनुराग ठाकुर ने तो अगले डिनर की भी जानकारी दे दी। उन्होंने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी ने बिहार की बंपर जीत के बाद हमें डिनर पर बुलाया था। अब बिहार के बाद अगला भोज बंगाल की जीत के बाद फिर होगा।

अनुराग ठाकुर ने कहा कि हम सभी कृतज्ञ हैं कि प्रधानमंत्री ने हमें बुलाया और वार्ता की। हम सभी को उनसे मुलाकात करने का मौका मिला। हम सभी एक-दूसरे को जानते ही हैं, लेकिन आप देख सकते हैं कि जब पीएम मोदी के डिनर में सांसद पहुंचे तो कितने खुश थे। सभी लोग पीएम मोदी से मिले और डिनर का आनंद लिया। जानकारी के मुताबिक ज्यादातर सांसद बसों से पहुंचे थे और उनके लिए अलग-अलग टेबलों की व्यवस्था की गई थी। एक टेबल पर 7 से 8 सांसद बैठे थे। इसके अलावा एनडीए में बेहतर समन्वय के लिए यह भी तय किया गया कि भाजपा के सांसदों के साथ टेबल पर कम से कम एक सांसद किसी सहयोगी दल का भी हो।

हर टेबल पर पहुंचकर पीएम मोदी ने किया भोजन का आग्रह

डिनर में मौजूद रहे सांसदों के अनुसार मेजबानी कर रहे प्रधानमंत्री मोदी खुद अधिकांश टेबलों तक पहुंचे और सांसदों से भोजन का आग्रह किया। प्रधानमंत्री के सरकारी आवास 7 लोक कल्याण मार्ग पर गुरुवार शाम को हुए इस विशेष रात्रि भोज में केंद्र सरकार के सभी मंत्री, विभिन्न सहयोगी दलों के सांसद मौजूद रहे। सभी सांसद अलग-अलग समूह में बसों के जरिए प्रधानमंत्री आवास पहुंचे थे। आवास पर 50 से ज्यादा टेबल लगाई गई थीं, जिन पर 7 से 8 सांसदों के बैठने की व्यवस्था की गई थी। व्यवस्था इस तरह की गई थी कि हर टेबल पर भाजपा के साथ कम से कम सहयोगी दलों का एक सांसद जरूर मौजूद रहे। सूत्रों के अनुसार प्रधानमंत्री मोदी जिस टेबल पर बैठे थे उसे पर पूर्व प्रधानमंत्री एचडी देवगौड़ा और अन्य सहयोगी दलों के नेता भी मौजूद रहे। सांसदों ने आपस में विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की। इनमें संसद के मुद्दे, सड़क के मुद्दे, राजनीतिक मुद्दे, चुनाव नतीजों और आने वाले चुनाव, विपक्षी दलों के मुद्दे भी शामिल रहे। पार्टी के एक प्रमुख नेता ने कहा कि आपकी संवाद, सहयोग और समन्वय को मजबूत करने के लिए यह बेहद महत्वपूर्ण पहल रही। खास बात यह रही कि पूरे कार्यक्रम में कोई भाषण नहीं हुआ और संवाद पर जोर रहा। लगभग 2 घंटे तक चले रात्रि भोज में राजग ने अपनी एकजुटता के प्रदर्शन के साथ साफ किया कि गठबंधन और मजबूती के साथ आगे बढ़ेगा।

सफदरजंग अस्पताल में बनेगा 1000 बेड का नया मातृ एवं शिशु ब्लॉक

800 करोड़ रुपये की आएगी लागत

नई दिल्ली, एजेंसी।
दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल में करीब एक हजार बेड के मातृ एवं शिशु ब्लॉक का निर्माण होगा। अस्पताल प्रशासन ने इसके लिए सार्वजनिक क्षेत्र की एक कंपनी को परियोजना प्रबंधन सलाहकार के रूप में नियुक्त किया है। इस परियोजना पर करीब 800 करोड़ रुपये की लागत आने का अनुमान है।

अस्पताल प्रबंधन के मुताबिक, यह कंपनी ही मातृ एवं शिशु ब्लॉक के बहुमंजिले भवन का डिजाइन तैयार कर उसका निर्माण कराएगी। इसके मद्देनजर अस्पताल प्रशासन ने पुराने इमरजेंसी ब्लॉक को तोड़ने के लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी है। यहीं पर नए ब्लॉक का निर्माण किया जाएगा। प्रबंधन ने उम्मीद जताई है कि नए वर्ष में इमारत का निर्माण शुरू हो जाएगा। इससे गर्भवती महिलाओं और विभिन्न बीमारियों से पीड़ित बच्चों को इलाज की बेहतर और अत्याधुनिक सुविधा मिल सकेगी।

इस अस्पताल के गायनी विभाग में सबसे ज्यादा मरीज आते हैं। इस वजह से अस्पताल में 30 प्रतिशत भर्ती मरीजों का बोझ गायनी विभाग उठाता है। इसके अलावा पीडियाट्रिक विभाग में भी मरीजों का दबाव अधिक रहता है। इस वजह से इन दोनों विभागों को मिलाकर अस्पताल में करीब 640 बेड आवंटित हैं। इस अस्पताल में वर्ष भर में करीब 27 हजार प्रसव होता है। इस तरह प्रतिदिन औसतन 70 से 75 प्रसव होता है। इसका कारण यह है कि दिल्ली के अलावा एनसीआर से हाई रिस्क प्रेग्नेंसी से संबंधित गर्भवती महिलाएं रेफर होकर सफदरजंग अस्पताल पहुंचती हैं। इस वजह से एक-एक बेड पर दो प्रसूता महिलाएं रहने को मजबूर होती हैं। कई बार प्रसव के बाद गर्भवती महिलाओं व नवजात शिशुओं को बेड नहीं मिल पाता। ऐसी स्थिति में वे फर्श पर भी रहने को मजबूर होते हैं। इसके मद्देनजर इस अस्पताल में लंबे समय से मातृ एवं शिशु ब्लॉक के निर्माण की जरूरत महसूस की जा रही है। भवन तोड़कर होगा निर्माण = मातृ एवं शिशु ब्लॉक का निर्माण पुराने इमरजेंसी ब्लॉक के भवन को तोड़कर होना है। लिहाजा, इस पुराने इमरजेंसी ब्लॉक को ढहाने का काम भी जल्दी शुरू हो जाएगा। इसके बाद मातृ एवं शिशु ब्लॉक का निर्माण का रास्ता काफी हद तक साफ हो जाएगा। अस्पताल प्रशासन ने इस परियोजना के लिए इस वर्ष अप्रैल में सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी को सलाहकार नियुक्त करने के मकसद से टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि केंद्रीय भारी उद्योग मंत्रालय के इंजीनियरिंग प्रोजेक्ट (इंडिया) लिमिटेड को परियोजना प्रबंधन सलाहकार के रूप में नियुक्त किया है। इस कंपनी पर परियोजना का डीपीआर (डिटेल प्रोजेक्ट रिपोर्ट), डिजाइन और सभी आवश्यक कागजी कार्रवाई पूरी कराकर इस ब्लॉक का निर्माण और संचालन शुरू कराने की जिम्मेदारी होगी।

नई दिल्ली स्टेशन जाने वालों के लिए महीनेभर रहेगी जाम की मुसीबत

दिसंबर में कनॉट प्लेस, पहाड़गंज और स्टेशन के आसपास ट्रैफिक काफी प्रभावित रहेगा

नई दिल्ली, एजेंसी।
अगर आप दिल्ली में रहते हैं या नई दिल्ली रेलवे स्टेशन आने-जाने वाले हैं, तो ये खबर आपके लिए ही है। इस महीने नई दिल्ली स्टेशन के आसपास ट्रैफिक जाम की समस्या रहेगी। दरअसल स्टेशन को वर्ल्ड-क्लास बनाने का काम जोरों पर है और इसका असर सेंट्रल दिल्ली की सड़कों पर साफ दिख रहा है। खासतौर पर पहाड़गंज साइड ट्रैफिक की ज्यादा परेशानी रहेगी। ट्रैफिक पुलिस ने अलर्ट जारी करते हुए बताया है कि दिसंबर में कनॉट प्लेस, पहाड़गंज और स्टेशन के आसपास ट्रैफिक काफी प्रभावित रहेगा।

नई दिल्ली रेलवे स्टेशन देश का सबसे व्यस्त स्टेशन है, जहां रोजाना लाखों यात्री, सैकड़ों ट्रेनें आती-जाती हैं। पहाड़गंज साइड का गेट नंबर 1 प्लेटफॉर्म 1 के लिए मुख्य एंट्री है, लेकिन रीडेवलपमेंट के तहत यहां कंस्ट्रक्शन और यूटिलिटी शिफ्टिंग चल रही है। इसकी वजह से रोड स्पेस कम हो गया है और गाड़ियां रेंग रहीं हैं। इसकी वजह से लगातार जाम की स्थिति बन रही है। यह परेशानी 10 दिसंबर से 31 दिसंबर तक चलेगी। ट्रैफिक पुलिस का कहना है कि चेल्म्सफोर्ड रोड पर बैरिकेड्स लगे हैं, जिससे गाड़ियों की रफ्तार थम सी गई है।

ट्रैफिक पुलिस ने यात्रियों के लिए एडवाइजरी जारी की है। पुलिस का कहना है कि स्टेशन जाने वाले यात्री अजमेरी गेट साइड का इस्तेमाल करें। पहाड़गंज साइड के गेट नंबर 1 के आसपास अनावश्यक घूमने से बचें। यात्रा पहले से प्लान करें, ताकि आखिरी मिनट में भागदौड़ न हो। साइट पर तैनात पुलिसवालों की बात मानें और टेम्परेरी डायवर्जन साइन्स फॉलो करें।

ओटीटी सब्सक्रिप्शन के नाम पर विदेश में एनआरआई लोगों से करते थे ठगी, 24 साल की सरगना समेत 6 अरेस्ट

नई दिल्ली, एजेंसी। नोएडा फेज-वन थाना पुलिस ने गुरुवार को एनआरआई से ठगी के लिए कॉल सेंटर चलाने वाले गिरोह का पर्दाफाश किया। टीम ने गिरोह की सरगना युवती समेत छह लोगों को दबोचा। आरोपी भारत-पाकिस्तान और अन्य देशों के ओटीटी प्लैटफॉर्म का सब्सक्रिप्शन देने के नाम पर 100 से 300 डॉलर तक की ठगी कर लेते थे। डीसीपी यमुना प्रसाद ने बताया कि फेज-वन थाना पुलिस और सर्विलांस टीम ने संयुक्त कार्रवाई की है। सूचना के आधार पर सेक्टर-दो में वेबबिज सर्विस एलएलसी नाम की कंपनी में छापा मारा। मौके से छह लोगों को हिरासत में ले लिया। इनकी पहचान सेक्टर-82 स्थित केंद्रीय विहार में रहने वाली तनिष्का, वृंदावन निवासी अनिल बघेल, गौरव, राधा बल्लभ, योगेश बघेल और बिहार के सारन जिला निवासी मनीष कुमार के रूप में हुई। पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि वह लोग ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से विदेशों में रह रहे भारतीय नागरिकों को भारतीय, पाकिस्तानी और अन्य देशों के ओटीटी प्लैटफॉर्म का सब्सक्रिप्शन कम दामों में अवैध रूप से उपलब्ध कराते हैं। आरोपी अपनी कंपनी के नाम पर विदेश में रहने वाले भारतीय नागरिकों को ओटीटी प्लैटफॉर्म के विभिन्न सब्सक्रिप्शन चैनलों के कंटेंट को बिना किसी लाइसेंस के रिकॉर्ड करते हैं। इसके बाद उसकी कॉपी को प्रसारित करते हैं, जैसे कि उपभोक्ता को वैध रूप से सब्सक्रिप्शन दिया जा रहा हो।

ऑस्ट्रेलिया में स्काई-डाइविंग के दौरान पैराशूटिस्ट हवा में लटका

कूदते समय विंग में फंसा; 15,000 फीट की ऊंचाई पर था एयरक्राफ्ट

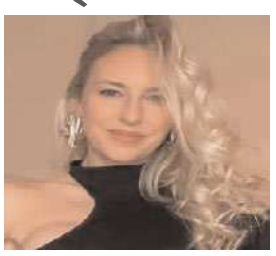
सिडनी, एजेंसी। ऑस्ट्रेलिया में स्काई डाइविंग के दौरान एयरक्राफ्ट से कूदते समय स्काई डाइवर का इमरजेंसी पैराशूट अचानक खुल गया। पैराशूट विमान के पिछले विंग में फंस गया, जिससे वह 15,000 फीट की ऊंचाई पर हवा में लटका रह गया। यह घटना नॉर्थ फ्री-फॉल क्लब की उड़ान के दौरान हुई। ऑस्ट्रेलिया ट्रांसपोर्ट सेफ्टी के अनुसार, जब पैराशूट फंसा, तो प्लेन की स्पीड अचानक कम हो गई, जिससे पायलट को लगा कि प्लेन रुक गया है। इसी समय 13 पैराशूटिस्ट को एयरक्राफ्ट से कूदते हुए देखा गया। फंसे हुए पैराशूटिस्ट ने सभी 11 रस्सियां काट दीं और खुद को आजाद कराया।

विंग में फंसे हुए स्काई डाइवर ने अपना मेन पैराशूट खोलकर लैंड किया। उसे मामूली चोटें आईं। इसके बाद पायलट ने मेडे कॉल किया और प्लेन छोड़ने और खुद कूदने की तैयारी करने लगा। हालांकि, थोड़ी मशक्कत के बाद प्लेन जमीन पर लैंड हो गया। सुबह करीब 10 बजे, पायलट ने विमान की स्पीड कम कर दी और स्काई डाइवरों को कूदने का संकेत दिया। इसी बीच, पहला स्काई डाइवर, जो फ्लोट पोजीशन लेने के लिए विमान के रोलर डोर के पास पहुंच रहा था, विमान के विंग फ्लैप से टकराने के बाद अपना रिजर्व पैराशूट खोल बैठा। अचानक लगे झटके से स्काई डाइवर विमान से पीछे की ओर खिंच गया और कैमरा ऑपरेटर का भी संतुलन बिगड़ गया और वह फंस गया।

पत्नी की हत्या कर डेडबॉडी के अंगो की ब्लेंडर में बना दी प्यूरी... पूर्व मिस स्विट्जरलैंड के पति पर आरोप तय

स्विटजरलैंड, एजेंसी।
मिस स्विटजरलैंड की पूर्व फाइनलिस्ट क्रिस्टीना जोकिसमोविच की हत्या का आरोप उनके पति पर लगा है। स्विस अधिकारियों ने बताया कि आरोपी ने गुस्से में आकर लाश के टुकड़े-टुकड़े कर दिए और फिर उन टुकड़ों को ब्लेंडर में डालकर प्यूरी की तरह बना दिया था। फाइनलिस्ट क्रिस्टीना जोक्सिमोविच का नाम थॉमस है।

पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट का कोर्ट के दस्तावेजों के अनुसार, मॉडल की बॉडी को जिगसॉ चाकू और गार्डन वाली कैंची से काटा गया था। जांचकर्ताओं ने पाया कि थॉमस ने इंडस्ट्रियल ब्लेंडर से उसके शरीर के कुछ हिस्सों को काटने से पहले उसकी बच्चेदानी भी निकाल दी थी। अधिकारियों ने बताया कि



कुछ बचे हुए हिस्सों को प्यूरी करके एक केमिकल सॉल्यूशन में घोल दिया गया था। द टेलिग्राफ की एक रिपोर्ट बताती है कि पुलिस ने बाद में ब्लेंडर, इसके साथ मसल टिशू से जुड़े स्किन फ्लैप और हड्डी के टुकड़े बरामद किए। कोर्ट के दस्तावेजों में कहा गया कि थॉमस अपनी पत्नी के शरीर के टुकड़े करते समय अपने फोन पर वीडियो देख रहा था।

पोस्टमार्टम रिपोर्ट में पाया गया कि थॉमस ने कथित तौर पर उसके हिप जॉइंट्स तोड़ दिए, कई हाथ-पैर हटा दिए, उसकी रीढ़ की हड्डी काट दी और आखिर में उसका सिर काट दिया।

न्यूयॉर्क पोस्ट की एक रिपोर्ट के अनुसार, मॉडल के अवशेष शुरू में उसके पिता को मिले थे, जिन्होंने घर के लॉन्ड्री रूम में एक काले बैग से सुनहरे बाल निकलते हुए देखे थे। ये बातें एक दोस्त ने बताई थीं। थॉमस ने शुरू में दावा किया था कि उसने अपनी पत्नी को मरा हुआ पाया, लेकिन मार्च में उसने माना कि उसी ने अपनी पत्नी की गला घोंटकर हत्या की थी। उसका आरोप था कि उसने खुद के बचाव में ऐसा किया जब उसने कथित तौर पर उस पर चाकू से हमला किया था।

फर्जी तरीके से लोन ले कर नहीं भरी गई किस्त का मामला आया सामन

खुशबू श्रीवास्तव

मध्य प्रदेश की आर्थिक राजधानी कहे जाने वाले इंदौर शहर में लगातार फर्जी मामले सामने आ रहे हैं इसी कड़ी में इंदौर के थाना बाणगंगा क्षेत्र में रहने वाली पूजा वर्मा मनीष सूर्यवंशी लीलाबाई ने मोहल्ले में रहने वाली अनीता शर्मा द्वारा फर्जी तरीके से लोन करवा लिया और उसके बाद दो किस्त भर दी बाद में लगातार किस्त भरने का बोलने पर अनीता शर्मा नहीं भर रही है। जी हां हम बात कर रहे हैं राखी नगर की रहने वाली अनीता शर्मा द्वारा इन तीनों महिलाओं से झूठ बोलकर 35000 का लोन करवा लिया गया जब लोन पास हो गया तो दो किस्त अनीता शर्मा ने भारी उसके बाद किस्त भरने से मना कर दिया यह लोन लक्ष्य सहकारी बैंक का है जहां से अनीता शर्मा ने 35000 का लोन उठाया उसके बाद मनीषा सूर्यवंशी से 460 ग्राम चांदी यह कह कर ले ली की कुछ दिन में मैं चांदी वापस कर दूंगी लेकिन नहीं बापस कि गई जब उक्त तीनों महिलाएं

अनीता शर्मा के घर पर किस्त भरने और चांदी के लिए जाती है तो अनीता शर्मा के द्वारा लगातार जाति सूचक शब्दों का प्रयोग किया जाता है और कहा जाता है कि तुम नीच जाति के लोग हो तुम मेरे घर कैसे आए आज के बाद मेरे घर आए तो जान से मार देंगे और एसिड तेजाब डालकर मुंह जला देंगे तीनों महिलाएं दुखी होकर अदम जाति कल्याण थाने पहुंची जहां उन्होंने अपने वकील के साथ मिलकर उक्त आरोपी महिला अनीता शर्मा के खिलाफ जाति सूचक शब्द कहने और उसे पर कार्रवाई करने के लिए आवेदन दिया।

बाद में उक्त तीनों महिलाएं थाना बाणगंगा पहुंची जहां पर अनीता के खिलाफ पूर्व में भी शिकायत दर्ज है और पूर्व में भी वह जेल काट के आई है अनीता के बेटे सागर ने भी उक्त महिलाओं के साथ धक्का मुक्की कर मारपीट कि मनीष सूर्यवंशी से मनीषा सूर्यवंशी प्रेग्नेंट थी उनका बच्चा भी उनके पेट में शांत हो गया अनीता शर्मा के बेटे के द्वारा सूर्यवंशी को आज भी प्रताड़ित कर रहे हैं ना उनका पैसा दिया जाता है ना चांदी दी जाती है जिससे जब महिलाएं बाणगंगा थाने पहुंची तो उन्होंने वहां थाना प्रभारी सियाराम गुर्जर को अनीता शर्मा और सागर के खिलाफ आवेदन दिया और सत्य सत्य कार्रवाई करने की मांग की वहीं थाना प्रभारी सियाराम गुर्जर ने उक्त तीनों महिलाओं को आश्वासन दिया कि हम इस आवेदन की जांच कर जल्दी से जल्दी कार्रवाई करेंगे।

अटल ग्राम सुशासन योजना के तहत बड़ोदिया में नवनिर्मित पंचायत भवन निर्माण कार्य का हुआ शुभारंभ

दिलीप पाटीदार

अटल ग्राम सुशासन योजना के अंतर्गत बड़ोदिया ग्राम पंचायत में नवनिर्मित पंचायत भवन के निर्माण कार्य की आज नीव रखकर विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक पूजन-अर्चन एवं भूमि-पूजन के साथ की गई। इस अवसर पर ग्राम पंचायत के सरपंच श्री विक्रम खराड़ी, उपसरपंच श्री जीवन पाटीदार, रोजगार सहायक श्री संतोष पाटीदार, पंच प्रतिनिधि श्री दिपक डाबे, श्री भुरालाल जी टेकाजी, श्री अशोक पाटीदार, श्री नारायण पटेल, श्री रवि जी चावडा, सहित बड़ी संख्या में ग्रामीणजन उपस्थित रहे। संबोधित करते हुए सरपंच श्री विक्रम खराड़ी ने कहा कि अटल ग्राम सुशासन योजना के तहत बनने वाला यह नया पंचायत भवन ग्राम प्रशासन को अधिक संगठित, पारदर्शी और सशक्त बनाएगा। उन्होंने बताया कि भवन के निर्माण से ग्रामवासियों को सरकारी योजनाओं, बैठकों, जनसुनवाइयों तथा सामुदायिक गतिविधियों के लिए बेहतर सुविधाएं उपलब्ध होंगी। अधिकारियों ने आश्वस्त किया कि निर्माण कार्य को गुणवत्ता मानकों के अनुरूप समयसीमा में पूरा किया जाएगा। ग्रामीणों ने भी इस विकास कार्य के प्रति खुशी व्यक्त करते हुए इसे ग्राम प्रगति का महत्वपूर्ण कदम बताया। कार्यक्रम का समापन उपस्थित अतिथियों एवं ग्रामीणों द्वारा निर्माण कार्य की सफलता एवं समय पर पूर्ण होने की कामना के साथ हुआ।

आबकारी विभाग की अवैध मदिरा परिवहन/विक्रय के विरुद्ध कार्यवाही में धार शहर में ईको कार से अवैध शराब जप्त

दिलीप पाटीदार

धार,कलेक्टर श्री प्रियंक मिश्रा के आदेशानुसार, उपायुक्त आबकारी संभाग इंदौर श्री संजय तिवारी, एवं सहायक आबकारी आयुक्त धार श्री राज नारायण सोनी के मार्गदर्शन में तथा सहायक जिला आबकारी अधिकारी दिनेश उदैनिया के नेतृत्व में शुक्रवार को अवैध मदिरा परिवहन/विक्रय के विरुद्ध कार्यवाही की गई। 12 दिसंबर की सुबह मुखबिर से सूचना के आधार पर धार शहर की इंदिरा कॉलोनी, कुम्हार गड्ढा स्थिति काली उर्फ आकाश वर्मा अपनी कार जिसका नंबर एमपी-13, सीए-5837 से शराब लेने गया है, जो वापस आकर शराब अपने घर पर रखेगा। सहायक जिला आबकारी अधिकारी दिनेश उदैनिया आबकारी उप निरीक्षक राज कुमार शुक्ला, राजेंद्र पंवार, आशीष माली, अलप सिंह, सैनिक पवन ठाकुर की टीम द्वारा सूचना पर तुरंत घटनास्थल पर पहुंचे। वहां पहुंचकर मौके पर खड़ी ईको कार की तलाशी लेने पर मैक्डावल न.01 सेलिब्रेशन रम 03 पेटी, 03 पेटी लंदन बोल्ट केन बियर, बकार्डी ब्लैक रम 01 पेटी, बैगपाइपर व्हिस्की 01 पेटी, रॉयल स्टैग व्हिस्की 01 पेटी एवं 08 नग लंदन वोदका एवं 11 नग रायल स्टेग व्हिस्की हाफ कुल 105.414 बल्क लीटर शराब जप्त कर एक फरार आरोपी काली उर्फ आकाश वर्मा पिता रामेश्वर निवासी इंदिरा कॉलोनी, धार तथा मौके से गिरफ्तार आरोपी मोहन पिता बद्रीलाल पटलिया निवासी इंदिरा कॉलोनी, कुम्हार गड्ढा के विरुद्ध म.प्र. आबकारी अधिनियम, 1915 की धारा 34(1)(क) एवं 34(2) के तहत प्रकरण पंजीबद्ध किया।

उक्त कार्यवाही नवीन विधान हेतु निर्धारित प्रक्रिया के माध्यम से वीडियो आदि बनाकर की गई। जप्त मदिरा एवं वाहन की कुल अनुमानित क़ीमत लगभग रुपये 4 लाख 86 हजार रूपये है।

रणजीत टाइम्स

छत्रसाल स्टेडियम में सांसद खेल प्रतियोगिता 2025 का हुआ शुभारंभ

विकासखंड स्तर पर चयनित छात्रों को दूंगा ट्रैकसूट- विधायक लोधी 1000 से अधिक प्रतियोगि छात्रों ने लिया भाग

दैनिक रणजीत टाइम्स

संवाददाता जगदीश पाल

पिछोर (शिवपुरी) शुक्रवार नगर के स्थानीय शासकीय छत्रसाल स्टेडियम में विकासखंड स्तरीय सांसद खेलकूद प्रतियोगिता 2025 का शुभारंभ क्षेत्रीय विधायक प्रीतम सिंह लोधी के मुख्य आतिथ्य में किया गया इस अवसर पर एसडीएम श्रीमती ममता शाक्य जिला पंचायत अतिरिक्त मुख्य कार्यपालन अधिकारी एन एस नरवरिया,मुख्य नगर पालिका अधिकारी आनंद शर्मा, विकासखंड शिक्षा अधिकारी विनोद गुप्ता,बीआरसी सुरेश गुप्ता भी मौजूद रहे 12 दिसंबर से 14 दिसंबर तक तीन दिवसीय यह प्रतियोगिता का आयोजन विकास खंड स्तर किया जा रहा है इस प्रतियोगिता के क्रम में बताया गया कि 4 दिसंबर से 6 दिसंबर तक पिछोर विकासखंड के सभी 10 जन शिक्षा केंद्रों पर प्रतियोगिताएं संपन्न कराई गई थी जिनमें छात्र छात्राओं की चयनित टीमे आज विकासखंड स्तरीय प्रतियोगिता में शामिल हुई जिसमें 12 दिसंबर को दौड़ 100 मीटर,400 मीटर, 800 मीटर, गोला फेंक, लंबी कूद, रिले दौड़ 400 मीटर, कुश्ती, योग, बैडमिंटन, वॉलीबॉल आदि छात्राओं को लेकर प्रतियोगिताएं संपन्न की गई शुक्रवार की प्रतियोगिता में 100 मीटर दौड़ में काजल लोधी प्रथम आई, द्वितीय स्थान पर भावना केवट तथा तृतीय स्थान पर खोड निवासी पूनम लोधी को जीत के बाद शील्ड तथा स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया इस मौके पर विधायक ने खेल सामग्री क्रय करने हेतु अपनी ओर से नगद राशि दी उन्होंने विकासखंड स्तर पर विजेता चयनित छात्र-छात्राओं को ट्रैक सूट देने की घोषणा भी की कार्यक्रम में विधायक पीतम लोधी ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि छात्र देश का भविष्य और छात्रों के लिए भविष्य तथा वर्तमान में कोई परेशानी नहीं होने दूंगा पढ़ाई का क्षेत्र या खेल का क्षेत्र उनकी सारी आवश्यकताओं को पूरा किया जाएगा छात्र छात्राओं को समय-समय पर सिलवर या गोल्ड मेडलो से सम्मानित करके उनका हौसला भी बढ़ाया जाएगा विधायक लोधी ने कहा कि छात्र-छात्राओं को खेलकूद के लिए एक बड़ा और अच्छा स्टेडियम बनाने का प्रयास किया जाएगा ताकि विद्यार्थियों को असुविधा महसूस ना हो और वह खेल तथा पढ़ाई के क्षेत्र में नाम कमाए और आगे बढ़े तथा क्षेत्र तथा और देश का नाम रोशन करें इसी क्रम में एसडीम ममता शाक्य ने भी खेलकूद को लेकर उपस्थित छात्राओं को प्रेरित करते हुए बच्चों को खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट स्थान पर पहुंचने के सूत्र दिए वही विकासखंड शिक्षा अधिकारी विनोद गुप्ता ने भी बच्चों को खेल से संबंधित शासन की योजनाओं की जानकारी दी इस मौके पर विधायक प्रतिनिधि भानू जैन, आशीष चौधरी शासकीय संवाद मित्र आनंद लिटोरिया पीटीआई पवन कुमार पाठक मंच संचालक मनदीप तिवारी आदि कर्मचारी स्थानीय नागरिक एवं छात्र छात्राएं बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

लभेडा की बेटी काजल लोधी ने दो-दो स्पर्धाएं जीती- विधायक ने किया सम्मानित

दैनिक रणजीत टाइम्स

जगदीश पाल

पिछोर(शिवपुरी)विधानसभा अंतर्गत ब्लॉक पिछोर में आयोजित सांसद खेल कूद प्रतियोगिता 2025 में बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता में सेकड़ों छात्र-छात्राओं ने दौड़, गोला फेंक, लंबी कूद, बैडमिंटन समेत कई खेलों में अपना दमखम दिखाया। 100 मीटर और400 मीटर दौड़ में काजल लोधी ने किया प्रथम स्थान हासिल प्रतियोगिता में कक्षा 8 की छात्रा काजल लोधी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 100 मीटर और 400 मीटर दौड़ दोनों में प्रथम स्थान प्राप्त किया। काजल हाल ही में जिला स्तर की टैलेंट सर्च प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल भी जीत चुकी हैं। इससे पहले वे फुटबॉल में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में क्षेत्र का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं। काजल लोधी अमोल सिंह लोधी की पुत्री हैं और पिछोर के समीप लभेड़ा गांव की निवासी हैं। वर्तमान में वे शिवलोक पब्लिक स्कूल, पिछोर में अध्ययनरत हैं। कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित क्षेत्रीय विधायक ने सभी विजेता छात्र-छात्राओं को शील्ड प्रदान कर सम्मानित किया। और वहां पर प्रशासनिक अधिकारी, खेल युवा कल्याण विभाग ब्लॉक पिछोर के कोऑर्डिनेटर अतर सिंह गौर (जोंटी गुरु) सहित अन्य गणमान्य उपस्थित रहे।

शिवपुरी प्रेस क्लब में नई ऊर्जा का संचार वरिष्ठ पत्रकार संजीव पुरोहित बने जिला उपाध्यक्ष

पत्रकारिता के समर्पण निष्पक्षता और दशकों की अनुभवी कलम का मिला सम्मान

दैनिक रणजीत टाइम्स

जगदीश पाल

शिवपुरी। पत्रकारिता की दुनिया में अपने शांत स्वभाव, गहन अध्ययन, निष्पक्ष दृष्टिकोण और समाजिक सरोकारों पर आधारित लेखन के लिए विख्यात शिवपुरी जिले के वरिष्ठ पत्रकार संजीव पुरोहित को प्रेस क्लब शिवपुरी की नवगठित जिला कार्यकारिणी में जिला उपाध्यक्ष का दायित्व सौंपा गया है। यह नियुक्ति न केवल उनकी कार्यकुशलता का सम्मान है, बल्कि पूरे जिले के पत्रकारों के लिए गर्व और उत्साह का विषय भी हैप्रेस क्लब के जिला अध्यक्ष अनुपम शुक्ला सहित कार्यकारिणी के अन्य पदाधिकारियों ने आधिकारिक रूप से नियुक्ति पत्र प्रदान कर उन्हें प्रेस क्लब की नई टीम में विधिवत शामिल किया। इस अवसर पर सभी वरिष्ठ सदस्यों ने श्री पुरोहित के लम्बे समय से चले आ रहे पत्रकारिता योगदान, जनसरोकारों से जुड़े उनके प्रयासों और मीडिया जगत में स्थापित प्रतिष्ठा की सराहना की। पत्रकारिता के प्रति समर्पण का मिला सम्मानसंजीव पुरोहित का नाम शिवपुरी जिले की पत्रकारिता में एक मजबूत स्तम्भ के रूप में जाना जाता है। वर्षों से वे शहर, ग्रामीण क्षेत्र और प्रशासन से जुड़े मुद्दों को विस्तार, संयम और संतुलित शैली में उठाते आए हैं। उनकी लेखनी का उद्देश्य हमेशा सुशासन, जनहित और सकारात्मक परिवर्तन रहा है।

प्रेस क्लब के पदाधिकारियों का मानना है कि संजीव पुरोहित के जुड़ने से जिला कार्यकारिणी को न केवल अनुभव मिलेगा, बल्कि कार्यशैली में और भी पारदर्शिता, मजबूती और दिशा का विस्तार होगा। प्रेस क्लब शिवपुरी की नवगठित जिला कार्यकारिणी में जिले के तमाम वरिष्ठ, अनुभवी और सक्रिय पत्रकारों को शामिल किया गया है। उद्देश्य स्पष्ट है पत्रकारों की एकता, हितों की सुरक्षा, मीडिया की गरिमा का संरक्षण तथा जिले में पत्रकारिता की गुणवत्ता को और ऊँचाई देना इसी क्रम में संजीव पुरोहित को जिला उपाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपना कार्यकारिणी के लिए अत्यंत सार्थक कदम माना जा रहा है। उनकी संगठनात्मक समझ, सौम्य नेतृत्व क्षमता और वरिष्ठों-कनिष्ठों के प्रति सम्मानजनक व्यवहार से प्रेस क्लब को और मजबूती मिलने की उम्मीद जताई जा रही हैनियुक्ति पत्र प्राप्त करते समय संजीव पुरोहित ने प्रेस क्लब शिवपुरी के अध्यक्ष, महासचिव और सभी पदाधिकारियों के प्रति आभार व्यक्त किया और कहा कि वे पत्रकारों के हितों और संगठन की गरिमा के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगे। उन्होंने कहा कि संगठन की मजबूती ही पत्रकारों की शक्ति है और वे हमेशा एक सकारात्मक, पारदर्शी और सक्रिय पत्रकारिता वातावरण के लिए प्रतिबद्ध रहेंगेजैसे ही उनकी नियुक्ति की जानकारी फैली, जिलेभर के पत्रकारों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और शुभचिंतकों की ओर से बधाई संदेशों का सिलसिला शुरू हो गया। सभी ने कहा कि यह नियुक्ति योग्य व्यक्ति को योग्य सम्मान मिलने का सजीव उदाहरण है।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत जी एवं केंद्रीय गृह व सहकारिता मंत्री श्री Amit Shah जी ने आज अंडमान की पावन भूमि पर वीर सावरकर प्रेरणा पार्क और वीर सावरकर जी की भव्य प्रतिमा का उद्घाटन किया। यह स्मारक राष्ट्रभक्ति, त्याग और अदम्य साहस की उस अमर विरासत का प्रतीक है, जो आने वाली पीढ़ियों को निरंतर प्रेरित करती रहेगी।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पिछोर में यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज डे मनाया गया

दैनिक रणजीत टाइम्स

जगदीश पाल

पिछोर (शिवपुरी)माननीय राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण एवं प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश/अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण राजेंद्र प्रसाद सोनी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण श्रीमती रंजना चतुर्वेदी के निर्देशानुसार तथा अध्यक्ष तहसील विधिक सेवा समिति पिछोर के मार्गदर्शन में यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज डे 12 दिसंबर 2025 विधिक साक्षरता एवं जागरूकता कार्यक्रम,कार्यालय तहसील विधिक सेवा समिति पिछोर के द्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पिछोर में मनाया गया। जिसमे पिछोर सिविल न्यायालय के अतिरिक्त जिला न्यायाधीश राजेश कुमार अग्रवाल, जिला न्यायाधीश किशोर कुमार गहलोत, श्रीमती प्रियंका विश्वकर्मा व्यवहार न्यायाधीश वरिष्ठ खण्ड पिछोर, विकास विश्वकर्मा अतिरिक्त व्यवहार न्यायाधीश वरिष्ठ खण्ड, सुश्री नेहा प्रजापति प्रथम व्यवहार न्यायाधीश कनिष्ठ खण्ड, उपस्थित रहे। कार्यक्रम में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पिछोर का निरीक्षण किया गया एवं विधिक साक्षरता शिविर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें शासन के द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत चलाई जा रही योजनाओं के बारे में संक्षिप्त रूप से जानकारी ली गई एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत शासन द्वारा चलाई जा रही योजनाओं का हितग्राहियों तक पहुंच के लिए दिशा निर्देश दिए गए। उक्त कार्यक्रम में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पिछोर के बीएमओ संजीव कुमार वर्मा, डॉ. ब्रजेश शर्मा सहित अन्य स्टाफ सहित विधिक कर्मचारीगण धर्मेंद्र राजोरिया , पीएलवी वीकेश, उपस्थित रहे।

दुनिया बदलने से पहले खुद को मजबूत बनाना क्यों जरूरी?

हम जीवन में अक्सर दूसरों की मदद करने, परिवार, समाज और मित्रों की भलाई पर ध्यान देते हुए अपनी लोकप्रिय छवि बनाने के क्रम में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपनी सेहत और अपने लिए समय निकालना पीछे छूट जाता है। समाजोपयोगी काम करना आवश्यक है, लेकिन इस कीमत पर नहीं कि हमारा अपना स्वास्थ्य ही बिगड़ जाए। समाज बहुत स्वार्थी है। हो सकता है कि हम दूसरों के लिए या समाज के लिए अपना सर्वोत्तम दे रहे हों, लेकिन जब हमें सर्वाधिक आवश्यकता हो, तो संभव है कि हमारे पास कोई भी न हो। इसलिए मददगार बनने की चाहत रखने वाले को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है।

गौरव बिस्सा

हम सभी को मदद, प्रेम और दया की जरूरत होती है। खुद पर भरोसा होना एक बात है और यह अहम भी है, लेकिन परिवार, समाज, अध्यापक, मित्र आदि की मदद के बगैर हम आमतौर पर कुछ हासिल नहीं कर सकते। मदद करना और मदद लेना ही मनुष्यता का प्राण तत्त्व है। अगर प्रकृति ने हमें समर्थ, शक्तिवान और आर्थिक रूप से सक्षम बनाया है और ऐसी स्थिति में हमने किसी की थोड़ी-सी भी मदद कर दी, तो संभव है कि यह किसी के जीवन का आधार बन जाए। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम क्या हैं, हमारा पद क्या है या हम कितने धनी और समृद्ध हैं। हम चाहे जितने श्रेष्ठ, समृद्ध, ज्ञानी, उद्यमी, जगत विजेता, उच्च पदासीन बन जाएं, लेकिन हमें विभिन्न लोगों की मदद कभी न कभी लेनी पड़ती है। इससे यह भी सिद्ध होता है कि आज जो भी हम प्राप्त कर पाए हैं, वह अन्य लोगों की मदद के कारण संभव हुआ है। चाहे वह मदद अत्यंत कम हो, लेकिन मदद तो मदद है। प्रेम से जताया गया आभार विश्वास भरता है। यह मनोवैज्ञानिक मदद है। किसी की समस्या को सिर्फ सुन लेना भी मानसिक मदद है, क्योंकि इससे सामने वाले व्यक्ति को विश्वास होता है कि कोई उसका मित्र है। अस्पताल में तबियत पूछने जाना, अंक कम

आने पर बच्चे को समझाना, अन्य की खुशी के लिए कुछ करना मदद का ही रूप है।

हम जीवन में अक्सर दूसरों की मदद करने, परिवार, समाज और मित्रों की भलाई पर ध्यान देते हुए अपनी लोकप्रिय छवि बनाने के क्रम में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपनी सेहत और अपने लिए समय निकालना पीछे छूट जाता है। समाजोपयोगी काम करना आवश्यक है, लेकिन इस कीमत पर नहीं कि हमारा अपना स्वास्थ्य ही बिगड़ जाए। समाज बहुत स्वार्थी है। हो सकता है कि हम दूसरों के लिए या समाज के लिए अपना सर्वोत्तम दे रहे हों, लेकिन जब हमें सर्वाधिक आवश्यकता हो, तो संभव है कि हमारे पास कोई भी न हो। इसलिए मददगार बनने की चाहत रखने वाले को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है। सतही तौर पर देखें तो ऐसी बातें स्वार्थपरक लग सकती हैं, लेकिन यह सच है। मनोविज्ञान के अनुसार मनुष्य स्वाभाविक रूप से स्वकेंद्रित होता है। जब तक किसी व्यक्ति को सामने वाले से थोड़ा भी लाभ नहीं होता, तब तक वह उसके लिए त्याग या उसकी मदद नहीं करता। इसे 'परसेप्शन ऑफ रिसोर्सेस' यानी संसाधनों की धारणा सिद्धांत कहा जाता है। हम किसी की मदद तभी करते हैं, जब हम सुरक्षित महसूस कर रहे हों, वरना हम अपना स्वार्थ ही सोचेंगे। एक अध्ययन में पाया गया कि लोग मदद या सहायता के लिए प्रेरित तब होते हैं, जब तक उन्हें लगता है कि इस मदद या दान से उन्हें समाज में प्रतिष्ठा या सम्मान मिलेगा। इसे 'मॉडल इफेक्ट' या सामाजिक सम्मान की चाह कहा जाता है।

इस सिद्धांत के तहत लोग अक्सर सामने वाले व्यक्ति का पद और स्थिति देखकर मदद करने का निर्णय लेते हैं। वे आकलन करते हैं कि मदद लेने वाले का समाज में क्या दर्जा और स्थिति है। सिर्फ मानवीयता आधारित निर्णय बहुत कम लिए जाते हैं। 'सामाजिक आदान-प्रदान' के सिद्धांत के अनुसार, सामाजिक संबंधों में लोग हमेशा 'इनाम-लाभ' का हिसाब रखते हैं। लाभ स्पष्ट होने पर ही व्यक्ति मदद को तैयार होता है। इसलिए मददगार बनते हुए अति भावुकता से बचना उचित है। आशय यह कि संवेदनशील होना अच्छा है, लेकिन इसे बचाए रखने के लिए विवेक के स्तर पर सजग रहना भी जरूरी है। यह भी ध्यान रखने की जरूरत है कि जो मदद बिना किसी अपेक्षा के की जाती है, उसी को मदद कहा जा सकता है, क्योंकि यह कोई सौदा नहीं है। अपनी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक सेहत का खयाल रखना सिर्फ स्वार्थ नहीं, बल्कि सबसे समझदारी भरा निर्णय है। बीमा, बचत, आपातकालीन निधि का ध्यान रखना उचित है, ताकि किसी संकट में 'सहारे' की कमी हमें अंदर से हिला कर न रख दे। साथ ही अपने लिए जीते हुए शौक जिंदा रखने चाहिए। ध्यान या 'मेडिटेशन', हृदय की बात कहने वाले विश्वसनीय साथी, अपने 'मूड बूस्टर' यानी तनाव दूर करने वाले मित्र, अपनी दिनचर्या, संगीत, लेखन और खेलों पर भी ध्यान देना उचित है। जब मदद करने वाला खुद स्वस्थ और मजबूत होगा, तभी वह दूसरों के लिए कुछ देने की क्षमता बनाए रख सकेगा। दूसरों की सहायता से पहले सर्वप्रथम खुद को हर दृष्टि से मजबूत बनाया जाना चाहिए।

इसका यह अर्थ नहीं है कि किसी की मदद ही न की जाए या स्वार्थी बना जाए। अभिप्राय यह है कि मदद करते हुए अपना और अपनी सेहत का भी ध्यान रखा जाए। जहां तक हो सके, हर जरूरतमंद की मदद करनी चाहिए। किसी की मदद करते हुए अहंकार, द्वेष या सामने वाले को कमतर दिखाने का भाव भी विकसित नहीं होने देना चाहिए। इसके अलावा, अगर किसी ने कष्ट काल में हमारी मदद नहीं की, तो इसका अर्थ यह नहीं कि हम भी वही व्यवहार रखें। याद रखना चाहिए कि दुष्टता को दुष्टता से नहीं जीता जा सकता। बुरे के आगे बुरा बनने से बुराई का एक दुर्ग खड़ा हो जाता है और इससे जन्म लेता है युद्ध। बुरों के प्रति भी अच्छाई का भाव रखते हुए मदद करनी चाहिए और यह हमें अंगुलिमाल कथा का गौतम बुद्ध बना देगा। चलते-फिरते, जाने-अनजाने सभी की मदद करते रहना चाहिए। समाज हमारे रुतबे, पैसे, मकान, अहसान करने की ताकत से नहीं, बल्कि मदद कर सकने के जज़्बे से प्रभावित होता है और उसी को ही हमेशा याद रखता है।

अक्सर लोग अपना वजन कम करने के लिए कम खाना शुरू कर देते हैं, ऐसे में क्रेविंग और बिंज ईटिंग बहुत ज्यादा होने लगती है। इसलिए, आप कम खाने की जगह स्मार्ट खाना शुरू करें। अपने हर मील में फाइबर, प्रोटीन व गुड फैट को शामिल करें। ऐसे में आपका पेट भरा रहेगा और आपको जंक फूड की क्रेविंग कम होंगी।

पसंदीदा खाना भी खाएं और बिंज ईटिंग भी रोकें, जानें स्मार्ट तरीका

अगर आप वेट लॉस पर हैं तो ऐसे में बिंज ईटिंग कहीं ना कहीं आपकी सारी जर्नी को खराब कर सकती है। हालांकि, बिंज ईटिंग कई वजह से हो सकती है, कभी स्ट्रेस, कभी बोरियत, कभी हार्मोन्स तो कभी सामने अपना फेवरिट फूड देखकर रुका ही नहीं जाता। फिर बाद में बस गिल्ट ही होता है।

अमूमन लोग सोचते हैं कि बिंज ईटिंग रोकने के लिए उन्हें अपने फेवरेट फूड्स को खाना बंद करना पड़ेगा। जबकि वास्तव में ऐसा नहीं है। अगर आप अपने फेवरेट फूड से दूरी बनाते हैं तो ऐसे में दिमाग उतना ज्यादा उसी खाने के बारे में सोचता रहता है। फिर क्रेविंग इतनी हाई हो जाती है कि हम कंट्रोल ही नहीं कर पाते। हो सकता है कि आप भी ऐसी ही स्थिति से गुजर रहे हों, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपना पसंदीदा खाना खाते हुए भी बिंज ईटिंग को आसानी से मैनेज कर सकते हैं–

खुद को खाने की दें परमिशन

अक्सर यह देखा जाता है कि लोग अपने पसंदीदा खाने से लगातार दूरी बनाते हैं, लेकिन इससे उनका माइंड उसे ज्यादा खाने की इच्छा करता है। इसलिए, खुद को खाने की परमिश नें। आप अपने पसंदीदा स्नैक का एक छोटा सा हिस्सा जरूर खाएं। जब आपके माइंड को यह लगता है कि उसका पसंदीदा खाना उसके लिए अवेलेबल है तो ऐसे में क्रेविंग अपने आप कम होने लगती है।

स्मार्टली खाएं अपना खाना

अक्सर लोग अपना वजन कम करने के लिए कम खाना शुरू कर देते हैं, ऐसे में क्रेविंग और बिंज ईटिंग बहुत ज्यादा होने लगती है। इसलिए, आप कम खाने की जगह स्मार्ट खाना शुरू करें। अपने हर मील में फाइबर, प्रोटीन व गुड फैट को शामिल करें। ऐसे में आपका पेट भरा रहेगा और आपको जंक फूड की क्रेविंग कम होंगी।

भूल से भी मील स्किप ना करें

अगर आप वजन कम करने के चक्कर में या फिर अपने कैलोरी काउंट को कम करने के लिए मील स्किप करते हैं तो ऐसे में बिंज ईटिंग और क्रेविंग्स को मैनेज करना काफी मुश्किल होगा। इसलिए, दिनभर में तीन मेन मील्स जरूर लें। साथ में, एक या दो लाइट व हेल्दी स्नैकिंग जरूर करें। जब आप टाइम से अपनी मील्स लेते हैं और वह फाइबर व प्रोटीन रिच होता है तो बिंज ईटिंग की इच्छा नहीं होती है।

एनवायरनमेंट पर भी दें ध्यान

आमतौर पर हम सभी बिंज ईटिंग तब सबसे ज्यादा करते हैं, जब हमें खाना सामने दिखता है। इसलिए, बिंज ईटिंग को मैनेज करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने एनवायरनमेंट को भी हेल्दी बनाओ। जंक व अनहेल्दी फूड को आंखों के सामने से दूर रखो। इसकी जगह किचन में फलों को रखें, जो आपको आसानी से दिख जाएं। साथ ही, आप अपने फेवरेट स्नैक को छोटे पैक में रखें, ताकि आप ओवरईटिंग करने से बच जाएं।

एक महीने चावल छोड़ा, तो शरीर में दिखे ये 3 बड़े बदलाव, आप भी हो जाएंगे हैरान !

एक महीने तक चावल छोड़ने पर शरीर में पांच बड़े बदलाव देखे जा सकते हैं, जैसे वजन में कमी, शुगर लेवल कंट्रोल, और पेट में हल्कापन। शुरुआती 10 दिनों में ये असर दिखते हैं, हालांकि तीसरे हफ्ते तक चावल की क्रेविंग हो सकती है।

क्या आपने कभी सोचा है कि 1 महीने तक चावल छोड़ने के बाद शरीर पर कैसा प्रभाव होगा। अगर आप एक महीने तक चावल का सेवन नहीं करेंगे तो इसका असर आपके ओवरऑल वॉडी पर जरुर दिखता है। अक्सर होता है कि थकान, चेहरे पर सूजन , अचानक से भूख लगना और हमेशा से सुस्ती महसूस करना कई बार चावल खाने से भी हो सकता है। अगर आप 1 महीने के लिए चावल छोड़ देंगे तो यह आपको काफी आसान लग सकता है, लेकिन जैसे–जैसे दिन बढ़ते गए तो मन में आया कि क्यों न एक कटोरी चावल खा लें। आइए आपको बताते हैं चावल न खाने से क्या होता है।

पहले 10 दिन में दिखेंगे ये असर

चावल छोड़ना इतना आसान नहीं

चावल खाना हर किसी के बेहद पसंद है। तीसरा हफ्ते तक रात में गर्मा–गरम चावल चावल की क्रेविंग्स होने लगती है। चावल की खुशबू याद आने लगती है। चावल न खाने से कई बार मूड स्विंग्स और चिड़चिड़ापन तो कभी–कभी बिना वजह गुस्सा, कभी उदासी महसूस होती है।

वजन में तुरंत हल्की कमी

जब पहले हफ्ते में वजन मशीन पर वेट चेक करोंगे तो आपको अपना वजन से पहले से कम दिखेगा। क्योंकि चावल में सबसे ज्यादा कार्ब होते हैं, जो शरीर में पानी रोकते हैं। इसे हटाते ही शरीर हल्का होने लगता है।

शुगर लेवल हुआ कंट्रोल

पहले 10 दिन चावल न खाने से आपको आपके शरीर में ब्लड शुगर अचानक से ऊपर–नीचे नहीं होगा। यह शुगल लेवल को कंट्रोल करेगा।

पेट में हल्कापन

जब आप पेट भर के खाना खाते हैं, तो भारीपन जरुर महसूस होता है, हालांकि चावल छोड़ने के बाद पेट एकदम हल्का महसूस होने लगा।

चावल के हेल्दी ऑप्शन

आप चाहे तो चावल के जगह पर क्विनोआ, ओट्स,मल्टीग्रेन दलिया जैसे ऑप्शन अपनाने शुरु किए, तब शरीर में काफी बदलाव देखने को मिलेगा।

– पेट अच्छे से साफ होता है।
– सुबह उठना भी आसान रहता है।
– थकान गायब होने लगी।
– वजन कम होने लगा।

एक महीन के बाद आप शारीरिक और मानसिक दोनों रुप से हल्का महसूस करेंगे। वहीं, डाइटिशियन ने बताया है कि वैसे चावल सेहत का दुश्मन नहीं है। बस सही मात्रा और सही समय पर खाना जरूरी है।

एक्ट्रेस निमृत कौर ओटीटी डेब्यू के लिए तैयार

हिंदी वेबसीरीज की शूटिंग पूरी

लोकप्रिय टीवी एक्ट्रेस निमृत कौर अहलूवालिया पहले ही 'छोटी सरदारनी' सीरियल से छा चुकी हैं। उन्हें हाल ही में पंजाबी फिल्म 'शौंकी सरदार' में देखा गया है, जिसमें वे बब्बू मान और गुरु रंधावा के साथ देखी गई थीं, लेकिन अब अभिनेत्री ओटीटी पर भी अपना जलवा दिखाने के लिए तैयार हैं। उन्होंने हिंदी वेबसीरीज की शूटिंग भी पूरी कर ली है।

अभिनेत्री निमृत कौर अहलूवालिया ने हाल ही में फिल्म के पर्दे के पीछे की कई तस्वीरें सोशल मीडिया पर शेयर की थीं, जिनमें संजय कपूर, शाहीर शेख, मौनी रॉय, अविनाश मिश्रा, हर्मन सिंघा और आशीमा वरदान जैसे सितारे नजर आ रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक वे जल्द ही एक हिंदी वेबसीरीज में नजर आने वाली हैं, जिससे उनका ओटीटी डेब्यू होने जा रहा है। इस प्रोजेक्ट से जुड़े एक सूत्र ने बातचीत में बताया कि 'ये प्रोजेक्ट निमृत के अब तक के सबसे प्रॉमिसिंग प्रोजेक्ट्स में से एक है। पर्दे पर उनका किरदार अपनी भावनात्मक गहराई और बहुमुखी प्रतिभा से दर्शकों को मंत्रमुग्ध करने की ताकत रखता है। शूटिंग पूरी हो चुकी है। मुंबई और पंजाब में शूटिंग हुई है। हालांकि अभी रिलीज की तारीख और फिल्म से जुड़ी जानकारियों को गुप्त रखा गया है। निमृत कौर अहलूवालिया को आखिरी बार फिल्म 'शौंकी सरदार' में देखा गया, जो पर्दे पर 16 मई 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है। फिल्म का निर्देशन धीरज केदारनाथ रतन ने किया है, जबकि फिल्म का निर्माण ईशान कपूर, शाह जंडियाली और धर्मेंद्र बताओली ने किया है। 'शौंकी सरदार' में भरपूर एक्शन और कॉमेडी देखने को मिली। दर्शकों ने भी फिल्म को मिला-जुला रेस्पॉन्स दिया। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर औसत रही।

इसके अलावा एक्ट्रेस म्यूजिक वीडियो भी कर चुकी हैं। टीवी में अपना करियर शुरू करने से पहले साल 2018 में निमृत कौर अहलूवालिया ने फेमिना मिस मणिपुर का खिताब जीता था, जिसके बाद उन्हें पहला ब्रेक बी प्राक के म्यूजिक वीडियो 'मस्तानी' में मिला था। ये गाना सुपरहिट साबित हुआ, लेकिन एक्ट्रेस को खास पहचान नहीं मिली, लेकिन साल 2019 में वे 'छोटी सरदारनी' सीरियल में बतौर लीड रोल में दिखीं।

प्यार, धोखा और नफरत की दास्तान है 'साली मोहब्बत', घिसी-पिटी कहानी नए तरीके से हुई पेश

ओटीटी प्लेटफॉर्म पर राधिका आप्टे, दिव्येन्दु शर्मा और अनुराग कश्यप की फिल्म 'साली मोहब्बत' आई है जो कि थ्रिलर-ड्रामा फिल्म है। हसीन दिलरुबा के बाद बहुत समय के बाद एक ऐसी फिल्म आई है जिसमें प्यार, धोखा, नफरत और मरने-मारने की जिद्द नजर आती है। कैसी है फिल्म की कहानी, चलिए जानते हैं। जब आप किसी से प्यार करते हैं तो किसी भी हद को आसानी से पार कर लेते हैं। हालांकि यही प्यार जब आपको धोखा दे दे तो उसे नफरत में बदलते भी देर नहीं लगती। बस यही कुछ बयां कर रही है फिल्म 'साली मोहब्बत'। मोहब्बत कैसे आपको वो करने पर भी मजबूर कर देती है जो आप कभी कर ही नहीं सकते थे, इस फिल्म में कुछ ऐसा ही देखने को मिलता है। फिल्म में नजर आ रही हैं राधिका आप्टे इस फिल्म का निर्देशन किया है टिस्का चोपड़ा ने, जो कि खुद एक अभिनेत्री रही हैं।

बतौर डायरेक्टर ये उनकी पहली फुल लेंथ की फिल्म है।

संजय मिश्रा और नीना गुप्ता की 'वध' का बनेगा तेलुगु रीमेक?

नीना गुप्ता और संजय मिश्रा स्टारर हिंदी फिल्म 'वध' का अलग-अलग भाषाओं में रीमेक बन रहा है। मराठी के बाद इस फिल्म का तेलुगु रीमेक बनने वाला है। जानिए, 'वध' फिल्म के तेलुगु रीमेक से जुड़ा अपडेट। हाल ही में नीना गुप्ता और संजय मिश्रा की फिल्म 'वध 2' का एक पोस्टर रिलीज हुआ। साल 2022 में इस फिल्म का पहला पार्ट रिलीज हुआ था। फिल्म को इतनी तारीफ मिली की इसका मराठी रीमेक बनाया गया। अब 'वध' फिल्म का तेलुगु रीमेक भी बनने वाला है।

तेलुगु प्रोडक्शन हाउस बनाएगा 'वध' का रीमेक

फिल्म 'वध' की सफलता के बाद 'वध 2' इन दिनों चर्चा में है। जल्द ही यह फिल्म रिलीज होगी। इस बार भी फिल्म में नीना गुप्ता और संजय मिश्रा दमदार किरदारों में नजर आएंगे। लेकिन 'वध 2' की रिलीज से पहले चर्चा है कि 'वध' का तेलुगु रीमेक बनेगा। एक बड़ा तेलुगु प्रोडक्शन हाउस इस फिल्म को बनाएगा।

सोशल मीडिया पर तीन दिन में हो कार्रवाई

- **सलमान खान के निजी अधिकार पर दिल्ली हाईकोर्ट**

सलमान खान की पर्सनैलिटी पब्लिसिटी राइट्स की सुरक्षा मांगने वाली शिकायत पर अब दिल्ली हाईकोर्ट ने सुनवाई की है। सुपरस्टार सलमान खान अपने पर्सनैलिटी, पब्लिसिटी राइट्स की सुरक्षा के लिए दिल्ली हाईकोर्ट की चौखट पर पहुंचे हैं। अब आज हाईकोर्ट ने सलमान की याचिका पर सुनवाई की है। कोर्ट ने इस मामले में सोशल मीडिया मध्यस्थों को 3 दिनों के भीतर कार्रवाई करने का निर्देश दिया है। सलमान खान ने एक दिन पहले ही दिल्ली हाईकोर्ट में शिकायत की थी।

पर्सनैलिटी-पब्लिसिटी राइट्स की सुरक्षा के लिए सलमान से पहले भी कई एक्टर्स कोर्ट का रुख कर चुके हैं। इनमें सिंगर आशा भोसले, अभिनेता सुनील शेट्टी और अक्षय कुमार जैसे नाम शामिल हैं।

भोपाल के बाणगंगा में स्मार्ट बिजली मीटर पर हंगामा

● महिलाएं बोलीं- बिना सहमति लगा रहे; कांग्रेस ने भी विरोध जताया

भोपाल (नप्र)। भोपाल के बाणगंगा इलाके में स्मार्ट बिजली मीटर लगाने पर हंगामा हो गया। शुक्रवार को यहां बिजली कंपनी के ठेका कर्मचारी स्मार्ट मीटर लगाने पहुंचे थे। जिसका महिलाओं ने विरोध किया। कहा कि बिना सहमति के मीटर क्यों लगा रहे हैं? इधर, कांग्रेसियों ने भी जबर्दस्ती मीटर लगाने का विरोध जताया है।

बाणगंगा के अलावा प्रताप नगर, हसनाथ नगर, दशहरा मैदान समेत 5 इलाकों में ठेका कंपनी के कर्मचारी मीटर लगाने पहुंचे थे। उनके विरोध में महिलाएं सामने खड़ी हो गईं। बाणगंगा की महिलाओं ने कहा कि बिना पूछे ही मीटर बदल दिया। कई घरों में ताला लगा था। फिर भी कर्मचारी मीटर लगा गए। वार्ड-24 के कांग्रेस अध्यक्ष शोएब खान ने बताया कि स्मार्ट मीटर के लिए ठेकेदार लोगों को धमका भी रहे हैं। मीटर लगाने से पहले लोगों को समझाया जाना चाहिए था, लेकिन बिजली कंपनी ने ऐसा नहीं किया।

विरोध के बाद मीटर लगाने का काम बंद किया – लोगों के विरोध के बाद यहां मीटर लगाने का काम फिलहाल बंद कर दिया गया। कर्मचारी भी लौट गए। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि मीटर जरूर लगाए जाएंगे। पूरे शहर में लग रहे हैं। पूर्व मंत्री पीसी शर्मा ने भी स्मार्ट मीटर को लेकर आपत्ति जताई।

स्मार्ट मीटर के विरोध में भोपाल में लगातार प्रदर्शन – स्मार्ट मीटर के विरोध में राजधानी भोपाल में लगातार प्रदर्शन किए जा रहे हैं। करीब 2 महीने पहले मध्यप्रदेश बिजली उपभोक्ता एसोसिएशन (एमईसीए) के बैनर तले शाहजहानी पार्क में प्रदर्शन हुआ था। जिसमें पूरे प्रदेश से उपभोक्ता जुटे थे। उन्होंने उपभोक्ता 200 यूनिट बिजली मुफ्त देने, बिजली के रेट कम करने जैसी 11 मांग भी सरकार के सामने रखी थी।

मोबाइल यूनिट रूट चार्ट के अनुसार दवा वितरित करें : राज्यपाल श्री पटेल

प्रधानमंत्री आवास में विद्युत की उपलब्धता सुनिश्चित हो: राज्यपाल

भोपाल (नप्र)। राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल ने कहा है कि मोबाइल मेडिकल यूनिट द्वारा वितरित किए जाने वाली दवा की मात्रा मोबाइल यूनिट रूट चार्ट के अनुसार की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि रोगी को दवा की आवश्यकता और मेडिकल यूनिट के पुन- आगमन की अवधि की गणना के अनुसार दवा का वितरण होना चाहिए, जिससे यूनिट के दोबारा आने तक रोगी के पास दवा की उपलब्धता बनी रहे।

राज्यपाल श्री पटेल शुक्रवार को लोक भवन में जनजातीय प्रकोष्ठ की पीएम जनमन योजना की समीक्षा बैठक में जनजातीय कार्य विभाग के अधिकारियों से चर्चा कर रहे थे। इस अवसर पर जनजातीय प्रकोष्ठ के अध्यक्ष श्री दीपक खांडेकर एवं अन्य सदस्य भी मौजूद थे।

राज्यपाल श्री पटेल ने कहा कि जनमन योजना के तहत हितग्राहियों को मिले आवास में विद्युत कनेक्शन की उपलब्धता सुनिश्चित की जानी चाहिए। आवास वार विद्युत कनेक्शनों की उपलब्धता की जानकारी संकलित कर, जिन घरों में विद्युत कनेक्शन नहीं है, उनको चिह्नित किया जाए। विद्युत कनेक्शन कराने की व्यवस्था की जाए। राज्यपाल श्री पटेल को बताया गया कि लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा

जनमन योजना अंतर्गत संचालित मोबाइल मेडिकल यूनिट द्वारा 9 लाख 52 हजार से अधिक रोगियों का पंजीकरण किया गया है। इनमें 4 लाख 75 हजार 375 पी.व्ही.टी.जी. हितग्राही और 4 लाख 76 हजार 647 अन्य हितग्राही शामिल हैं। यूनिट द्वारा 95 हजार 360 सिकल सेल और 15 हजार 811 की टी.बी. स्क्रीनिंग की गई। 7 लाख से अधिक रोगियों की डायग्नोस्टिक जाँच भी की है।

बैठक में बताया गया है कि पीएम जनमन योजना, प्रधानमंत्री जनजाति आदिवासी न्याय महा अभियान वर्ष 2023-24 से 2025-26 तक प्रदेश के 24 जिलों में संचालित है। योजना के तहत पी.व्ही.टी.जी. की 6 हजार से अधिक बसाहटों के 13 लाख 43 हजार से अधिक पी.व्ही.टी.जी. आबादी को लाभान्वित किया जा रहा है। अभियान के अंतर्गत हितग्राही मूलक सात योजनाओं आधार कार्ड, जनधन बैंक खाता, आयुष्मान भारत, जाति प्रमाण पत्र, किसान क्रेडिट कार्ड, पीएम किसान सम्मान निधि और राशन कार्ड में सैचुरेशन की स्थिति है। कुल 1 लाख 30 हजार 521 प्रधानमंत्री आवास पूर्ण हो गए है। मध्यप्रदेश जल निगम द्वारा वर्तमान में 147 समूह जल प्रदाय योजनाओं का संचालन किया जा रहा है। पीएम जनमन कार्यक्रम के अंतर्गत 48 समूह जल प्रदाय योजनाओं में से अनूपपुर एवं बालाघाट जिले की योजनाओं का कार्य पूर्ण कर लिया गया है।

सरकार के दो साल पूरे होने पर कांग्रेस का हमला तेज

संयुक्त प्रेस कॉन्फ्रेंस में जीतू पटवारी और उमंग सिंघार ने सरकार को घेरा- बोले, 'यह विकास नहीं, दो साल की बर्बादी का लेखा-जोखा है'

भोपाल। 'विकास और सेवा के 2 वर्ष–डॉ. मोहन यादव का अभ्युदय मध्यप्रदेश' के सरकारी कार्यक्रम के जवाब में कांग्रेस ने शुक्रवार को बड़ा राजनीतिक हमला बोला। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी, नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंघार और उपनेता प्रतिपक्ष हेमंत कटारे ने संयुक्त प्रेस कॉन्फ्रेंस कर सरकार के दो साल के कार्यकाल को पूरी तरह असफल बताते हुए कहा कि भाजपा सरकार जनसमस्याओं से ध्यान हटाकर प्रायोजित उपलब्धियों का प्रचार कर रही है। प्रेस कॉन्फ्रेंस की शुरुआत से ही कांग्रेस नेताओं ने मीडिया से जुड़े सवालों और सरकार की जवाबदेही पर जोर देते हुए कहा कि पत्रकारों के सवाल कुछ और होते हैं, लेकिन सरकारी मंचों पर जवाब और खबरें कुछ और दिखाई जाती हैं। जीतू पटवारी ने आरोप लगाया कि सरकार की उपलब्धियों के ढोल-नगाड़ों के बीच प्रदेश की जमीनी समस्याओं को दबाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि अगर सही सवाल पूछे जाएं, तो उन सवालों में मेडिकल सेवाओं की बदहाल स्थिति, लगातार बढ़ते कर्ज, जमीनों

की सरकारी नीतियों में बड़े उद्योगपतियों को फायदा पहुंचाने का आरोप, भ्रष्टाचार की लंबी सूची, बहनों को वादे के अनुसार तीन हजार रुपये न मिलने और बहना योजना में कथित 55 हजार करोड़ की अनियमितताओं जैसे मुद्दे शामिल होंगे। पटवारी का कहना था कि दो साल पूरे होने पर जो जश्न मनाया जा रहा है, वास्तव में वह जश्न नहीं बल्कि दो साल की बर्बादी का दस्तावेज है।

नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंघार ने सरकार के खिलाफ तीखा रुख अपनाते हुए कहा कि जनता के सवालों को नजरअंदाज कर सरकार अपने दायित्वों से मुंह मोड़ रही है। उन्होंने कहा कि डबल इंजन की बात करने वाली सरकार अब कर्ज के सहारे अपने ÷सिंगल एजेंडे÷ पर चल रही है और कई योजनाओं में केंद्र ने तक फंड देना बंद कर दिया है। सिंघार ने परिवहन घोटाले, नर्सिंग घोटाले और सौरभ शर्मा की सोने की ईंटों का मुद्दा उठाते हुए पूछा कि आखिर वे ईंटें कहां गईं और किसके पास हैं। उन्होंने कहा कि मंत्री शैंपू और छोटी बातों पर बयान देते हैं, लेकिन प्याज किसानों की फसल क्यों सड़कों पर पड़ी रहती है इसका जवाब नहीं देते। कैलाश विजयवर्गीय के दो साल में भी मास्टर प्लान न ला पाने पर भी उन्होंने सरकार पर तंज कसते हुए कहा कि भूमि से जुड़े गड़बड़ी वाले मामलों का स्पष्टीकरण सरकार जनता को नहीं देती। सिंघार ने आगे कहा कि जब बात भ्रष्टाचार, भूमाफियाओं की सक्रियता, परीक्षा घोटालों और सरकारी अव्यवस्थाओं की हो, तो सरकार के 22 वर्षों का पूरा हिसाब मांगना ही उचित है। उन्होंने विधानसभा सत्र और उसकी लाइव स्ट्रीमिंग पर सरकार की चुप्पी को डर और असहजता करार दिया। सिंघार के अनुसार प्रदेश कुपोषण, बेरोजगारी और शिक्षा जैसे क्षेत्रों में लगातार नीचे जा रहा है। उन्होंने कहा कि मध्यप्रदेश में शिशु मृत्यु दर प्रति एक लाख पर 169 तक पहुंच चुकी है, जो सरकार की बड़ी नाकामी को उजागर करती है।

कांग्रेस ने आगे आरोप लगाया कि सरकार जनता के पैसों से जश्न मना रही है, जबकि प्रदेश में 25 लाख से अधिक युवा बेरोजगार हैं। शिक्षकों की भारी कमी है, मेट्रो प्रोजेक्ट पर केवल दिखावे के ट्रायल कर करोड़ों खर्च किए जा रहे हैं, और 27व ओबीसी आरक्षण के मुद्दे पर सरकार सुप्रीम कोर्ट में अपना पक्ष मजबूती से नहीं रख सकी। उन्होंने कहा कि बिजली पूरे देश में सबसे महंगी एमपी में बिक रही है और इसका लाभ कंपनियों को दिया जा रहा है, जबकि जनता की जेब खाली होती जा रही है। प्रदेश में शराब की खुलेआम बिक्री और उज्जैन से गुजरात तक शराब सप्लाई होने की बात भी प्रेस कॉन्फ्रेंस में उठाई गई। कांग्रेस नेताओं ने अंत में कहा कि अगर सरकार सचमुच जनता को जवाबदेह बनना चाहती है तो दो साल का नहीं, बल्कि पूरे 22 वर्षों का हिसाब देना होगा, क्योंकि जनता विकास नहीं, अपने जीवन में सुधार चाहती है – और उसमें भाजपा सरकार पूरी तरह विफल हो गई है।

नक्सल मुक्त हुआ मध्य प्रदेश... अब बालाघाट के प्रभावित गांवों में भी बहेगी विकास की धारा

बालाघाट। एमएमसी क्षेत्र के दो सक्रिय नक्सलियों के आत्मसमर्पण के बाद मध्य प्रदेश का बालाघाट जिला पूरी तरह नक्सलवाद से मुक्त हो चुका है। गुरुवार को केंद्रीय रिज़र्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) के कोरका शिविर में आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों में उप जिला कमांडर (डीसीएम) रैंक के दीपक पर 29 लाख रुपये और सहायक कमांडर (एसीएम) रैंक के रोहित पर तीनों राज्यों में कुल 14 लाख रुपये का इनाम घोषित था। इस महत्वपूर्ण घटनाक्रम पर पुलिस महानिरीक्षक (आईजी) और कलेक्टर के बयान सामने आए। बालाघाट पुलिस नियंत्रण कक्ष में आयोजित पत्रकार वार्ता में पुलिस महानिरीक्षक संजय कुमार, सीआरपीएफ की पुलिस महानिरीक्षक नीतू भट्टाचार्य, कलेक्टर मृणाल मीना और पुलिस अधीक्षक आदित्य मिश्रा उपस्थित रहे। आईजी संजय कुमार ने कहा कि अब मध्य प्रदेश के क्षेत्र में नक्सलवाद पूरी तरह समाप्त हो गया है। सभी विभागों ने मिलकर लगातार प्रयास किए और यह महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त की। नक्सली दीपक बालाघाट जिले के पालागोंदी का निवासी था, जबकि रोहित छत्तीसगढ़ का रहने वाला था। आत्मसमर्पण के समय दीपक ने अपनी कार्बाइन बंदूक और कारतूस भी जमा कराए।

कलेक्टर मृणाल मीना ने बताया कि जिले में नक्सल गतिविधियों के चलते लगभग सौ गांवों के आदिवासी परिवारों तक सरकारी योजनाएं और मूलभूत सुविधाएं पहुंचाने में कठिनाइयाँ आ रही थीं। लेकिन अब जब पूरा जिला नक्सलवाद से मुक्त हो गया है, तो इन प्रभावित गांवों में विकास की धारा तेजी से बहेगी और हर सुविधा सुचारू रूप से पहुंचाई जाएगी। गुरुवार का दिन राज्य के लिए ऐतिहासिक रहा। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की राजधानी से वर्चुअल उपस्थिति में बालाघाट में सक्रिय अंतिम दो नक्सलियों दीपक उइके और रोहित ने भी आत्मसमर्पण कर दिया।

इंदौर में रणजीत अष्टमी का भव्य उत्सव : स्वर्ण रथ पर विराजे रणजीत बाबा, 2 लाख से अधिक श्रद्धालु हुए शामिल

ठंड के बावजूद उमड़ा भक्तों का विशाल सैलाब

इंदौर। रणजीत अष्टमी का पावन अवसर इस बार भी अपने शिखर पर दिखाई दिया, जब शुक्रवार तड़के रणजीत हनुमान मंदिर से पारंपरिक और ऐतिहासिक प्रभातफेरी का शुभारंभ हुआ। सुबह की जमा देने वाली सर्द हवा भी भक्तों की आस्था को रोक ना सकी। जैसे ही स्वर्ण रथ पर रणजीत बाबा का दिव्य स्वरूप दर्शनार्थियों के सम्मुख आया, वातावरण जयकारों से गूंज उठा और हजारों की संख्या में उमड़ी भीड़ ने पूरे आयोजन को अद्भुत आध्यात्मिक ऊर्जा से भर दिया। इस मनोहारी प्रभात फेरी की शुरुआत मंदिर परिसर से हुई और इसका मार्ग लगभग साढ़े चार किलोमीटर लंबा तय किया गया, लेकिन भारी भीड़ के कारण यात्रा की गति धीमी रही और साढ़े तीन घंटे में प्रभातफेरी मात्र एक किलोमीटर ही आगे बढ़ पाई। प्रभातफेरी में पारंपरिक झांकियों के साथ-साथ आधुनिक तकनीक का भी सुंदर समन्वय देखने को मिला। हनुमान जी की विशेष झांकी, रणजीत लोक की डिजिटल झांकी, स्थानीय कलाकारों की आकर्षक प्रस्तुतियां और भक्ति के रंग में रंगे अलग-अलग समूहों की भागीदारी ने पूरे माहौल को आध्यात्मिक उत्साह से भर दिया। ढोल-मंजीरों की लय पर थिरकते महाकाल भक्त मंडल और हाथों में केसरिया ध्वज

थामे महिलाएं पूरे मार्ग पर भक्तिमय छटा बिखेर रही थीं। यात्रा के दौरान भक्त एक लंबी कतार में अनुशासन के साथ चल रहे थे और भीड़ को नियंत्रित करने के लिए स्वयंसेवक 'भक्त डोर' थामकर सड़क के दोनों ओर व्यवस्थित रूप से चलते रहे। पूरे मार्ग पर सौ से अधिक स्थानों पर भव्य स्वागत मंच सजाए गए थे, जहां से पुष्पवृष्टि और जयघोष के साथ भक्तों का अभिवादन किया जा रहा था। कई जगहों पर आकर्षक आतिशबाजी भी हुई, जिसने इस प्रभातफेरी को और भी यादगार बना दिया। सुरक्षा की दृष्टि से प्रशासन पूरी तरह मुस्तैद रहा और बड़ी संख्या में पुलिस अधिकारी तथा जवान यात्रा के साथ कदमताल करते दिखाई दिए। भक्तों की अविचल श्रद्धा और अपार उत्साह के आगे कड़ाके की सर्दी भी फीकी पड़ गई और इंदौर ने एक बार फिर यह साबित कर दिया कि रणजीत अष्टमी उसकी आध्यात्मिक और सांस्कृतिक पहचान का अभिन्न हिस्सा है।

संपत्ति पहले ही अटैच, अफसर–ठेकेदार की मिलीभगत में पनपा था पूरा स्कैम

इंदौर। साल 2017 में उजागर हुए बहुचर्चित आबकारी घोटाले मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने एक और अहम कार्रवाई कर दी है। ईडी ने स्पेशल कोर्ट इंदौर में मनी लॉन्ड्रिंग के प्रावधानों के तहत चालान प्रस्तुत किया है। यह वही घोटाला है जिसकी शुरुआत 49 करोड़ से हुई थी, लेकिन जांच गहराने के साथ इसकी रकम बढ़कर अब 71 करोड़ रुपये तक पहुंच चुकी है। ईडी अब तक लगभग 70 करोड़ रुपये से अधिक बाजार मूल्य की संपत्तियां अटैच कर चुका है, जो इस मामले के आर्थिक पैमाने और इसकी गहरी जड़ें उजागर करता है। इस घोटाले की जाँच में फर्जी बैंक चालानों का इस्तेमाल कर करोड़ों रुपये की अवैध लेन-देन की पुष्टि हुई थी। प्रधानमंत्री कार्यालय तक शिकायत पहुंचने के बाद ईडी ने इंदौर में आबकारी अफसरों और शराब कारोबारियों के ठिकानों पर व्यापक छापेमार कार्रवाई की थी। इन छापों में अफसर और ठेकेदारों के बीच मिलीभगत तथा मनमानी वसूली और फर्जी जमा राशि के कई प्रमाण सामने आए थे। इसी जांच के आधार पर ईडी ने मुख्य आरोपियों शराब ठेकेदार अंश त्रिवेदी और राजू दशवंत को गिरफ्तार किया था। दोनों को पुलिस ने कोर्ट में पेश किया और उन्हें रिमांड पर भेजा गया था। जांच में सामने आया कि शराब ठेकों की जमा राशि और लाइसेंस फीस के लिए जो बैंक चालान प्रस्तुत किए जाते थे, वे वास्तविक जमा से अलग थे। नकली, फर्जी और कम रकम के चालान के आधार पर विभागीय रिकॉर्ड में पूरी राशि जमा दिखा दी जाती थी। इस व्यवस्थित गड़बड़ी को अंजाम देने में विभागीय अधिकारियों और शराब ठेकेदारों दोनों की सीधी संलिप्तता पाई गई, जिसके कारण यह विशाल घोटाला संभव हो सका। यह पूरा मामला उजागर होने के बाद से ही प्रदेश की प्रशासनिक और राजनीतिक गलियारों में लंबे समय तक चर्चा का विषय रहा। ईडी द्वारा अब कोर्ट में चालान पेश करने के साथ ही इस घोटाले की कानूनी प्रक्रिया और तेजी पकड़ने की उम्मीद है। आगे की कार्रवाई में उन विभागीय अफसरों की भूमिका पर भी फोकस रहेगा, जिन पर इस पूरे घोटाले को संरक्षण देने या उसमें सक्रिय भागीदारी का आरोप लगा है। प्रवर्तन निदेशालय अब इस बात की गहराई में पहुंचकर यह पता लगाने की कोशिश में है कि इस 71 करोड़ की रकम का प्रवाह किन चैनलों से होकर आगे बढ़ा और किस स्तर तक इसकी परतें फैली हुई हैं।

एसआईआर की जानकारी लेने इंदौर पहुँचा कुख्यात नकबजन 'तलवार सिंह' गिरफ्तार; 7.5 लाख का माल बरामद, 100 से अधिक अपराधों का खुलासा

इंदौर। पुलिस ने मध्यप्रदेश और महाराष्ट्र में दहशत फैलाने वाले कुख्यात नकबजन अब्दुल रशीद उर्फ तलवार सिंह (54) को गिरफ्तार कर बड़ी सफलता हासिल की है। आरोपी के पास से सोने-चांदी के लाखों रुपये के आभूषण और चोरी की मोटरसाइकिल समेत करीब 7 लाख 50 हजार रुपये का मस्रुका बरामद किया गया है। आरोपी पर चोरी, नकबजनी, हत्या, हत्या के प्रयास सहित 100 से अधिक गंभीर अपराध दर्ज हैं और वह कई मामलों में फरार चल रहा था, जिनमें कई वारंट भी लंबित थे।

एसआईआर की जानकारी लेने आया, पुलिस ने दबोचा – आरोपी इंदौर में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) से संबंधित डेटा लेने आया था। इसी दौरान उसकी गतिविधियों पर नजर रखते हुए पुलिस ने उसे

पकड़ लिया। प्रारंभिक पूछताछ में उसने स्वीकार किया कि इंदौर आने के बाद उसने तिलक नगर क्षेत्र से एक स्प्लेंडर बाइक चोरी की और 3 दिसंबर को उसी बाइक से गीतानगर के एक सुनसान फ्लैट में पहुंचकर ताला तोड़कर सोने-चांदी के जेवर चुरा लिए।

800 सीसीटीवी फुटेज और 4 विशेष टीमें बनीं सफलता की कुंजी – पलासिया थाना क्षेत्र में लगातार बढ़ रही चोरी की वारदातों को रोकने के लिए थाना प्रभारी निरीक्षक सुरेंद्र सिंह रघुवंशी के नेतृत्व में चार विशेष टीमें बनाई गईं। टीमों ने 800 से अधिक सीसीटीवी फुटेज खंगाले, विभिन्न जगहों पर मुखबिर तैनात किए और योजनाबद्ध तरीके से आरोपी तक पहुंच बनाई। जब मुखबिर ने उसकी मौजूदगी की सूचना दी, तो टीम ने उसे दबोच लिया।

'तलवार सिंह' नाम की कहानी – इंदौर के नार्थ टोडा में जन्मा अब्दुल रशीद ने मात्र 19 साल की उम्र में चोरी शुरू कर दी थी। लगातार दबाव बढ़ने पर वह अकोला (महाराष्ट्र) जाकर बस गया और वहीं सूने घरों में चोरी करता रहा। इसी दौरान वर्चस्व स्थापित करने के लिए उसने वर्धा थाना क्षेत्र में एक व्यक्ति की तलवार से हत्या कर दी थी और हत्या के बाद गर्दन लेकर थाने पहुंच गया। इस घटना के बाद महाराष्ट्र के कई जिलों में उसका भय फैल गया और वह 'तलवार सिंह' के नाम से कुख्यात हो गया।

प्रदेश-महाराष्ट्र में 60 से अधिक अपराधों की पुष्टि, कई मामलों की जांच जारी – अब तक की पुलिस जांच में सामने आया है कि आरोपी मध्यप्रदेश और महाराष्ट्र के विभिन्न जिलों में 60 से अधिक अपराधों में संलिप्त है, जबकि लगभग 40 अन्य मामलों की जांच जारी है। इंदौर के पलासिया थाना क्षेत्र में ही उसके खिलाफ पहले से चार प्रकरण दर्ज हैं। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया है और आगे की कार्रवाई अपराध रिकॉर्ड और बरामदगी के आधार पर की जा रही है।

राजा रघुवंशी का सपना हुआ पूरा: हत्या के सदमे से उबरकर भाइयों ने केट रोड पर खोला 'राजा भोज' रेस्टोरेंट

इंदौर। चर्चित राजा रघुवंशी हत्याकांड ने पूरे शहर को झकझोर दिया था। 2 मई को उसका शव शिलॉन्ग की सोहरा हिल्स की पहाड़ियों में मिला था। इस मामले में उसकी पत्नी सोनम, दोस्त राज, आनंद, विशाल सहित अन्य के खिलाफ हत्या का प्रकरण दर्ज है। परिवार इस घटना के बाद पूरी तरह टूट गया था, लेकिन अब उसी टूटे हुए परिवार ने राजा के अपूर्ण सपने को नई जिंदगी दी है।

राजा रघुवंशी का सपना था कि शादी के बाद वह अपना रेस्टोरेंट खोले। उसके पिता ने इसके लिए केट रोड पर जमीन भी खरीद रखी थी। लेकिन हत्या की दर्दनाक घटना ने सब कुछ बिखेर दिया। महीनों बाद, पिता ने दोनों बेटों–सचिन और विपिन–से राजा के सपने को पूरा करने की इच्छा जताई। दीपावली के बाद दोनों भाइयों ने केट रोड पर 'राजा भोज' नाम से रेस्टोरेंट शुरू कर परिवार की इस भावनात्मक यात्रा को नई दिशा दी।

राजा के भाई विपिन ने बताया कि अचानक हुई घटना ने परिवार को मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से तोड़ दिया था। शिलॉन्ग आने-जाने और कानूनी प्रक्रियाओं में लाखों रुपए खर्च हो गए। ट्रांसपोर्ट व्यवसाय भी प्रभावित हो गया। ऐसे कठिन समय में संभलना बेहद मुश्किल था, इसलिए परिवार ने मजबूती से खड़े होकर काम शुरू करने का फैसला किया।

विपिन ने बताया कि पिता ने काफी पहले रेस्टोरेंट के लिए जमीन खरीदी थी और राजा हमेशा इस सपने के बारे में बात करता था। इसी जमीन पर अब 'राजा भोज' ढाबा शुरू किया गया है। रेस्टोरेंट सुबह-शाम ग्राहकों से गुलजार रहता है और राजा के पिता खुद भी रोज शाम को यहां बैठकर अपने बेटे की यादों से जुड़ते हैं। रेस्टोरेंट को लेकर ज्यादा बातचीत करने से विपिन ने इनकार किया। उनका कहना है कि परिवार पहले ही कई कठिनाइयों और आरोपों से जूझ चुका है तथा अब शांतिपूर्वक अपना जीवन आगे बढ़ाना चाहता है।

राजा रघुवंशी की शादी 11 मई को हुई थी। वह 20 मई को पत्नी सोनम के साथ हनीमून के लिए शिलॉन्ग गया था और 23 मई को लापता हो गया था। आज, महीनों बाद, उसके नाम पर खुला यह रेस्टोरेंट परिवार के लिए सिर्फ रोजगार का साधन नहीं, बल्कि बेटे की अमर याद और उसके सपने को जीने का माध्यम है।

कोर्ट ने खारिज़ किया अनवर कादरी का जमानत आवेदन

कादरी ने कोर्ट में कहा, भाजपा की सदस्यता नही ली तो असत्य केस में फंसा दिया

इंदौर। लव जिहाद के लिए फंडिंग करने के आरोप में पार्षद पद से हटाए गए अनवर कादरी ने अपनी जमानत के लिए पेश आवेदन में चौंकाने वाला तर्क दिया।

उसकी ओर से प्रस्तुत जमानत आवेदन में कहा गया कि वह विगत करीब 15, 16 साल से पार्षद के पद पर रहा है। जेल में रहने से उसकी सामाजिक प्रतिष्ठा धूमिल हो रही है। वर्तमान में भारतीय जनता पार्टी की सरकार होकर उनके द्वारा मुझे अपने संगठन में आने हेतु दवाब बनाया जा रहा था। जब मैं भारतीय जनता पार्टी की सदस्यता प्राप्त करने से इनकार कर दिया तो मुझे इस असत्य केस में संलिप्त किया गया है। केस में उसका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष कोई सम्बन्ध नहीं है। शासन की ओर से जमानत आवेदन का विरोध किया गया। सभी के तर्क सुनने के बाद अपर सत्र न्यायाधीश श्रीमती यतेश शिशौदिया की कोर्ट ने अनवर कादरी का जमानत याचिका निरस्त कर दिया। उल्लेखनीय है कि बाणगंगा थाने पर उसे लव जिहाद के केस में फंडिंग का आरोपी बनाया गया है।

गत महीने ही पार्षद पद से हटाया था – नगर निगम के वार्ड 58 से पार्षद अनवर कादरी को गत 5 नवम्बर को ही पार्षद पद से हटा दिया गया था। संभागायुक्त डा. सुदाम खाड़े ने इस संबंध में आदेश जारी कर कादरी को आगामी पांच साल तक किसी भी चुनाव लड़ने के लिए भी अयोग्य घोषित कर दिया था। उसके विरुद्ध एक दर्जन से अधिक अपराध दर्ज है। कादरी के खिलाफ गंभीर आपराधिक आरोप सामने आने के बाद महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने संभागायुक्त से कादरी को पद से हटाने की अनुशंसा की थी। नगर निगम द्वारा आयोजित विशेष सम्मेलन में कादरी को पद से हटाने का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किया गया था।