



दिपतिज किरण

त्वदीय पाद पंकजम् नमामि देवी नर्मदे

सीहोर जिले, होशंगाबाद संभाग एवं जबलपुर से एक साथ प्रकाशित एकमात्र समाचार-पत्र

प्रेरणापुंज -विचित्र कुमार सिन्हा

वर्ष-21 अंक-287

सीहोर, बुधवार 08 जनवरी 2025

पृष्ठ-8 मूल्य -1 रूपये

सम्पादक- कृष्णाकान्त सक्सेना

एचएमपीवी के बढ़ते केसों पर राज्य रखें पैनी नजर, लोगों को करें जागरुक

-केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव ने कहा-सांस संबंधी बीमारियों से निपटने में न रखें कमी



नई दिल्ली,(ए)। एचएमपीवी के बढ़ते मामले को देखते हुए केंद्रीय स्वास्थ्य सचिव ने देश में श्वसन संबंधी बीमारियों को वर्तमान स्थिति और उनके प्रबंधन के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों की समीक्षा की। स्वास्थ्य सचिव ने राज्यों को आईएलआई और एसएआरआई की निगरानी को और मजबूत करने की सलाह दी। साथ ही राज्यों से कहा गया है कि वह इसके उपायों के बारे में जनता को जागरुक करें, ताकि ऐसे मामलों का समय पर

पता चल सके। स्वास्थ्य सचिव ने कहा कि राज्यों को ऐसे मामलों की निगरानी बढ़ाने और उनकी समीक्षा करना चाहिए, ताकि श्वसन संबंधी बीमारियों से निपटने में कोई कमी न हो।

चीन से शुरू हुआ एचएमपीवी वायरस ने अब भारत में भी दस्तक दे दी है। कर्नाटक, महाराष्ट्र, गुजरात, पश्चिम बंगाल के अलावा तमिलनाडु में इस वायरस से जुड़े मामलों की पुष्टि हुई है। महाराष्ट्र सरकार ने इस संबंध में एडवाइजरी भी जारी कर दी है। केंद्र सरकार ने विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) को पहले ही कह दिया है कि वह समय-समय पर इस संबंध में अपडेट कराए।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक एचएमपीवी वायरस मुख्य रूप से पीड़ित व्यक्ति के श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। इसके लक्षण कई मामलों में कोविड-19 जैसे ही हैं। ये वायरस खासतौर से शिशुओं और छोटे बच्चों को सबसे ज्यादा अपनी चपेट में लेता है। वायरस संक्रमित मरीज में सबसे आम लक्षण खांसी है। इसके साथ हल्का बुखार, घरघराहट, नाक बहना या गले में खराश जैसी परेशानी भी हो सकती है। वायरस से संक्रमित होने के बाद गंभीर लक्षण आ सकते हैं। सांस लेने में तकलीफ भी हो सकती है।

नहीं हो सकता ईवीएम हैक, मतदाता सूची की जानकारी भी हर पार्टी को दी जाती है : मुख्य चुनाव आयुक्त

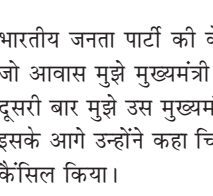


नई दिल्ली ,(आरएनएस)। भारतीय निर्वाचन आयोग के मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने मंगलवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस कर दिल्ली विधानसभा चुनाव की तारीखों का ऐलान कर दिया है। दिल्ली में पांच फरवरी को मतदान होगा और आठ फरवरी को नजीते आएंगे चुनाव की तारीखों के ऐलान के दौरान राजीव कुमार ने प्रेस कॉन्फ्रेंस को

संबोधित करते हुए कहा कि युवा लोकतंत्र में भागीदारी बढ़ाते रहें। लोकसभा चुनाव में नया रिकॉर्ड बना है। मुझे उम्मीद है कि आने वाले समय में भी लोकतंत्र मजबूत होता रहेगा। उन्होंने मतदाता सूची में गलत एंट्री के आरोपों पर कहा कि इस तरह के आरोपों को सुनकर दुख होता है। ये ईवीएम चुनाव है। मतदाता सूची में नाम काटने की शिकायत की गई है। मतदाता सूची की जानकारी भी हर पार्टी को दी जाती है इसके अलावा उन्होंने कहा कि धीमी मतगणना को लेकर आरोप लगाए गए हैं। इसके अलावा भी कई सवाल उठाए गए हैं। हम सभी सवालों का जवाब देंगे। पारदर्शिता ही हमारी प्रार्थमिकता है। ईवीएम के साथ छेड़छाड़ को लेकर उन्होंने कहा कि ईवीएम से छेड़छाड़ की बात में दम नहीं है।

सीएम आतिशी ने फिर लगाया केन्द्र पर आरोप कहा मुख्यमंत्री आवास से निकाला गया

नई दिल्ली (ए)। दिल्ली की सीएम आतिशी ने दावा किया कि उन्हें जो सीएम आवास मिला है उसका अलॉटमेंट बीजेपी सरकार ने कैबिनेट कर दिया है। हमारा घर छीना जा रहा है। चुनाव घोषणा की एक रात पहले ऐसा हुआ। ये दूसरी बार है जब मुझे आधिकारिक आवास से बाहर कर दिया है। सीएम आतिशी ने कहा आज दिल्ली के चुनाव की घोषणा हुई है। दिल्ली के चुनाव की घोषणा जिस दिन होती है, उससे पिछली रात को भारतीय जनता पार्टी की केंद्र सरकार ने जो मेरा सरकारी आवास है, जो आवास मुझे मुख्यमंत्री होने के नाते अलॉट हुआ है, तीन महीने में दूसरी बार मुझे उस मुख्यमंत्री आवास से निकालकर बाहर फेंक दिया। इसके आगे उन्होंने कहा चिट्ठी भेजकर मुख्यमंत्री आवास का अलॉटमेंट कैबिनेट किया।



भारत के पड़ोसी देशों में हिली धरती, 7.1 तीव्रता का भूकंप, 126 लोगों की मौत

नई दिल्ली,(आरएनएस)। भारत के पड़ोसी देश चीन के तिब्बत क्षेत्र की धरती आज भयानक भूकंप से दहल गई है। इस भूकंप में 126 लोगों की मौत हो गई, जबकि 38 लोग घायल हो गए हैं। भूकंप की तीव्रता 7.1 रही। भूकंप इतनी तेज थी कि बिहार, असम और पश्चिम बंगाल समेत देश के कई हिस्सों में भी इसके तेज झटके महसूस किए गए।

भूकंप से कांप गई धरती

न्यूज एजेंस ने चीनी मीडिया शिन्हुआ के मुताबिक, आज नेपाली सीमा के पास तिब्बत में 7.1 तीव्रता के भूकंप से धरती कांप गई। इस घटना में 32 लोगों की मौत हो गई है और 38 लोग घायल हो गए। भूकंप का केंद्र 28.5 डिग्री उत्तरी अक्षांश और 87.45 डिग्री पूर्वी देशांतर पर था। चीन भूकंप नेटवर्क केंद्र की ओर से जारी एक रिपोर्ट के अनुसार, भूकंप 10 किलोमीटर की गहराई पर आया है।

भारत में महसूस हुए तेज झटके

बता दें कि भूकंप के झटके भारत तक महसूस किए गए हैं। बिहार, असम और पश्चिम बंगाल समेत देश के कई हिस्सों में तेज झटके महसूस किए गए। इससे पहले साल 2015 में नेपाल में भूकंप में जमकर तबाही मचाई थी। यहां 7.8 तीव्रता का भूकंप



तिब्बत में भारी तबाही

आया था, जिसमें करीब 9,000 लोग मारे गए थे और 22,000 से ज्यादा लोग घायल हो गए थे। इसमें पांच लाख से ज्यादा घर तबाह हो गए थे। बता दें कि नेपाल उस क्षेत्र में बसा है, जहां भारतीय और यूरेशियन टेक्टोनिक प्लेट टकराती हैं, जिससे हिमालय बनता है और अक्सर भूकंप आते रहते हैं।

तेजस्वी यादव का भाजपा पर तंज, विश्व की सबसे बड़ी पार्टी, लेकिन दूल्हा कोई नहीं

भुधुआ (आरएनएस)। बिहार में विपक्ष के नेता तेजस्वी यादव ने मंगलवार को मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर जमकर निशाना साधा। वहीं, भाजपा को लेकर भी सियासी हमला बोला। तेजस्वी यादव ने कहा कि बिहार में सरकार नाम की चीज नहीं है। यहां जो सिस्टम है, उस पर अफसरशाही काबिज हो गई है। मुख्यमंत्री टायर्ड हो चुके हैं और रियायर्ड अधिकारियों के साथ सरकार चला रहे हैं।

अपने कार्यकर्ता दर्शन और संवाद यात्रा के क्रम में कैमूर पहुंचे पूर्व उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने भाजपा पर जोरदार कटाक्ष करते हुए कहा कि विश्व की सबसे बड़ी पार्टी है, लेकिन दूल्हा कोई नहीं है और न चेहरा है। अभी भी पिछलग्गू बने हुए हैं। पत्रकारों के एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा, हम लोगों ने ईडब्ल्यूएस का कभी विरोध नहीं किया था। उस समय भी हम लोगों ने एक चीज मांगी थी कि ईडब्ल्यूएस में जो भी गरीब लोग हैं, उन लोगों के लिए भी एक कोटा होना चाहिए। दूसरी बात है कि हम लोगों ने ईडब्ल्यूएस को नहीं हटाया था। हम लोगों ने 10 प्रतिशत ईडब्ल्यूएस के साथ 75 प्रतिशत आरक्षण लागू किया।

स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आसाराम बापू को सुप्रीम कोर्ट ने दी राहत

-31 मार्च तक रहेंगे अंतरिम जमानत पर, अंतिम फैसले पर जारी रहेगी सुनवाई

नई दिल्ली,(ए)। सुप्रीम कोर्ट ने आसाराम बापू को बड़ी राहत दी है। कोर्ट ने उन्हें 31 मार्च तक अंतरिम जमानत दे दी है। यह फैसला चिकित्सा आधार पर लिया गया है, जिसमें आसाराम के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए जमानत दी है। आसाराम पर यौन शोषण का गंभीर आरोप है और वे लंबे समय से जोधपुर सेंट्रल जेल में बंद हैं। उनकी जमानत याचिका पर अभी कोई अंतिम फैसला नहीं लिया गया है और मामले की आगे की सुनवाई मार्च के बाद होगी। साल 2013 में आसाराम बापू पर कई गंभीर आरोप लगे थे। तभी एक नाबालिग लड़की के साथ यौन उत्पीड़न का मामला सामने आया। जोधपुर पुलिस ने आसाराम बापू को मध्यप्रदेश से गिरफ्तार किया था। तब से आसाराम जेल में ही बंद हैं। इस मामले में आसाराम को 2018 में दोषी ठहराया गया और उन्हें उम्रकैद की सजा सुनाई गई।

‘मुफ्त सेवाओं’ पर भड़का ECI, कहा- आने वाली पीढ़ियों का भविष्य गिरवी

नई दिल्ली((आरएनएस)। दिल्ली में विधानसभा चुनाव का ऐलान करते हुए मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने चुनावी प्रक्रिया को लेकर कई बड़ी बातें कहीं हैं। वोटर लिस्ट, ईवीएम से लेकर वोटिंग पर्सेंटेज तक पर उठाए जा रहे सवालों पर उन्होंने विस्तार से जवाब दिया और यह भरोसा दिया कि देश में चुनाव पूरी निष्पक्षता के साथ कराए जा रहे हैं।

मुफ्त सेवाएं आने वाली पीढ़ियों का भविष्य रख रही गिरवी

इस दौरान उन्होंने चुनाव में ‘फीबीज’ (मुफ्त वाली स्क्रीमों) के बढ़ते चलन पर भी टिप्पणी की। उन्होंने कहा कि यह मामला अदालत में विचाराधीन होने की वजह से उनके हाथ बंधे हुए हैं। हालांकि, राजीव कुमार ने मुफ्त की घोषणाओं की वजह से कई राज्यों की आर्थिक हालत बिगड़ने का जिक्र करते हुए कहा कि आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को गिरवी नहीं रखा जा सकता है। उन्होंने कहा कि राजनीतिक दलों को बताना चाहिए कि घोषणा पत्र में किए गए उनके वादों का राज्य की आर्थिक हालत पर क्या असर होगा। मुफ्त वाले वादों से जुड़े एक सवाल के जवाब में मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा, ‘फीबीज का मामला अदालत में विचाराधीन है इसलिए हम इस पर नहीं बोल रहे हैं लेकिन चूंकि आपने रिफॉर्म को लेकर पूछा है तो मैं

आपको बता सकता हूँ कि क्या मौजूदा प्रावधान हैं, क्या किया जा सकता है और क्या करना चाहिए। ‘सुब्रमण्यम बालाजी बनाना तमिलनाडु राज्य’ के केस में सुप्रीम कोर्ट ने आदेश दिया था कि फीबीज पर रोक नहीं लगा सकते हैं। हमारे हाथ बंधे हुए हैं, मामला कोर्ट में है। मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा कि यह अर्थव्यवस्था का सवाल है कि जो मेरे लिए फीबीज है वह किसी के लिए हक है। फीबीज और हक के बीच एक पतली रेखा है। उन्होंने कहा कि राजनीतिक दलों को घोषणा पत्र के साथ यह भी बताना चाहिए कि राज्य की

आर्थिक हालत क्या है और जो वादे वह कर रहे हैं उसका क्या असर होगा। राजीव कुमार ने कहा, ‘हमने राजनीतिक दलों को परफॉर्मा दिया है, इसका तुरंत इस्तेमाल होना चाहिए और जनता को बताना चाहिए कि जो भी घोषणापत्र का वादा है, हम फीबीज शब्द का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं, क्योंकि इसे परिभाषित करना मुश्किल है, जरूरी है कि राज्य के आर्थिक हालात की तस्वीर जनता को पता होनी चाहिए। जोड़ीपी/जीएसडीपी और कर्ज का अनुपात क्या है, आप कितना कर्ज लेंगे, कितना ब्याज चुकाएंगे।

अमृतसर में पांच किलो हेरोइन के साथ चार तस्कर गिरफ्तार

अमृतसर (आरएनएस)। नशे के खिलाफ अपनी मुहिम में पंजाब पुलिस ने एक बड़ी कामयाबी हासिल की है। पुलिस ने इस तस्करों में शामिल 4 तस्करों की गिरफ्तारी की है। साथ ही उनके पास से 5 किलो हेरोइन बरामद की है। गिरफ्तार किए गए लोगों में एक महिला तस्कर भी शामिल है। इस बारे में पुलिस कमिश्नर गुरप्रीत भुखर ने बताया, अमृतसर में पुलिस कमिश्नर को बड़ी सफलता मिली है। 5 किलो हेरोइन के साथ चार प्रमुख संदिग्धों को गिरफ्तार किया है, जिसमें एक महिला तस्कर भी शामिल है। यह लोग एक पुराने नेटवर्क का हिस्सा थे, जो पाकिस्तान के स्मगलरों से जुड़ा हुआ था और यह ड्रोन के जरिए कंसाइनमेंट्स की तस्करी कर रहे थे। उन्होंने बताया, मुख्य तस्कर बलजीत कौर पाकिस्तान की सीमा से सटे गांव तरन तारन में रहती है। इस काम में उसका भतीजा भी इसमें शामिल है। तस्कर महिला का पति पहले ही इसी तरह के मामले में राजस्थान की जेल में बंद है। इनके संपर्क पाकिस्तान के तस्करों से है और इनका नेटवर्क पंजाब में भी फैला हुआ है। गुरप्रीत भुखर ने कहा, पुलिस ने इनकी संपत्ति और कनेक्शन की पूरी जानकारी इकट्ठी की है और वित्तीय पहलुओं की भी जांच की जा रही है। यह महिला अपने पति के संपर्कों के जरिए पूरे नेटवर्क को सभाल रही थी।



असम के दीमा हसाओ जिले में एक कोयला खदान में फंसे खनिकों को निकालने के लिए बचाव अभियान जारी है।

दिल्ली विधानसभा चुनाव : एक चरण में 5 फरवरी को मतदान, 8 फरवरी को परिणाम

नई दिल्ली,(ए)। दिल्ली विधानसभा चुनाव की तारीखों का ऐलान कर दिया गया है। 5 फरवरी को मतदान होगा और परिणाम 8 फरवरी 2025 को आएंगे। यह चुनाव एक चरण में संपन्न होगा। दिल्ली में करीब 1.55 करोड़ मतदाता हैं, जिनमें 83.49 लाख पुरुष और 79 लाख महिलाएं शामिल हैं। इसके अलावा, 1261 थर्ड जेंडर और 2.08 लाख नए मतदाता भी हैं। इस बार 33,000 बूथों पर मतदान होगा। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में जानकारी दी कि दिल्ली में 12 आरक्षित और 58 सामान्य सीटें हैं। इसके अलावा, उन्होंने बताया कि 13,000 से अधिक पोलिंग बूथ स्थापित किए गए हैं।

प्रमुख राजनीतिक पार्टियों की तैयारियां इस बार आम आदमी पार्टी (आप) ने सबसे पहले सभ 70 सीटों के लिए अपने उम्मीदवारों का ऐलान कर दिया है। वहीं भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने 29



सीटों पर प्रत्याशी घोषित किए हैं, जबकि कांग्रेस को 3 सुर्चाएं जारी हुई हैं। प्रमुख मुकाबले कालकाजी और नई दिल्ली सीटों पर देखे जाएंगे, जिनमें समीकरण बदलने के कारण कड़ी प्रतिस्पर्धा हो सकती है। इस चुनाव के लिए सभी पार्टियां जोरदार प्रचार कर रही हैं, और यह मुकाबला काफी रोचक होने की संभावना है।

स्वामी विवेकानंद जयंती 12 जनवरी से आरंभ होगा युवा शक्ति मिशन: मुख्यमंत्री डॉ. यादव

युवाओं में आत्मविश्वास निर्माण और कौशल उन्नयन हैं मिशन के उद्देश्य वंदे मातरम के गान के साथ आरंभ हुई मंत्रि-परिषद की बैठक



भोपाल (ए)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि स्वामी विवेकानंद की जयंती 12 जनवरी 2025 (युवा दिवस) के अवसर पर स्वामी विवेकानंद युवा शक्ति मिशन प्रारंभ किया जायेगा। मिशन के प्रमुख उद्देश्य युवाओं में आत्मविश्वास निर्माण, प्रतिस्पर्धा के लिए तैयारी के साथ उनके कौशल उन्नयन और प्रतिभा को निखारने की

गतिविधियों को बढ़ावा देना है। मिशन के प्रमुख घटक संवाद, सामर्थ्य (योग्यता) और समृद्धि, है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने मंत्रि-परिषद की बैठक से पहले दिए गए अपने संबोधन में यह जानकारी दी। मंत्रि-परिषद की बैठक वंदे मातरम के गान के साथ आरंभ हुई। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने मंत्रि-परिषद के सदस्यों को यूनिफ़ॉर्म काबाइंड के कचरे के विनिर्देशीकरण के संबंध में तथ्यात्मक स्थिति से भी अवगत कराया। मंत्रि-परिषद की बैठक से पहले युवा शक्ति मिशन पर प्रेजेंटेशन दिया गया। मंत्रिमंडल के सदस्यों ने अपने विचार भी रखे।

जनता दरबार में सीएम से नहीं मिल पाए फरियादी, अफसरों ने ही लिए आवेदन

संचालन में समाज का भी पूरा सहयोग लिया जाना चाहिए। गौ-शाला में गौ-वंश के लिए सभी आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराई जानी चाहिए। मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि पंचायतवारि अभियान चलाकर गाँव घर भूमि खाली कराई जाए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि घरों में गौ-वंश पालने के लिए भी शीघ्र योजना बनाई जाए। गाय का मूल्य अत्यंत पोषक होता है तथा बच्चों के कुपोषण को दूर करने में इसका महत्वपूर्ण योगदान है। गाय के दूध के उत्पादन एवं विपणन पर विशेष

कुपोषित बच्चों को गाय का दूध उपलब्ध कराया जाए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि प्रदेश के बड़े नगरों भोपाल, इंदौर, जबलपुर की तरह अन्य बड़ी नगर पालिकाओं में भी आधुनिक गौ-शालाओं का निर्माण किया जाएगा। प्रदेश में 187.00 लाख गौ-वंश है इनमें से 90.96 प्रतिशत यानी 170.53 लाख देसी नस्ल के गौ-वंश हैं। प्रदेश में 3.15 लाख गौ-वंश के लिए 2190 गौ-शालाएं संचालित की गई हैं। इनमें से प्रशासकीय स्वयं सेवी संस्थान द्वारा 627 गौ-शालाएं संचालित की जा रही है। इनमें 1.95 लाख गौ-वंश और मुख्यमंत्री गौ-सेवा योजना के अंतर्गत 1563 गौ-शालाओं में 1.20 लाख गौ-वंश रखे जाएंगे। पशुपालन एवं डेयरी मंत्री लखन पटेल ने सुझाव दिया कि पालतू एवं निराश्रित गौ-वंश की पहचान के लिए उद्धार अलग-अलग रंग के टैग लगाए जाएं, जिससे गौ-वंश की पहचान आसान हो सके। मंत्री श्री पटेल ने बाँयो सीएनजी संयंत्र लगाने जाने की भी बात कही। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने इन पर सहमति व्यक्त की। मुख्य सचिव अनुराग जैन ने सुझाव दिया कि गौ-वंश की नस्ल सुधारने एवं बढ़िया उत्पादन के लिए सेक्स सॉटेड सीमन का अधिकाधिक उपयोग किया जाए।

**दिसम्बर तक पमरे ने
लगभग 39 मिलियन टन
माल लदान किया**

भोपाल (निप्र)। महाप्रबंधक के निरंतर मॉनेटरिंग में पश्चिम मध्य रेल मुख्यालय पर गुड्स ट्रेफिक फ्रेट लोडिंग बढ़ाने के उद्देश्य से समय-समय पर विभिन्न बैठकें आयोजित की जाती हैं। इसी कड़ी में प्रमुख मुख्य वाणिज्य प्रबंधक एवं प्रमुख मुख्य परिचालन प्रबंधक के निर्देशन में तीनों मण्डलों पर वाणिज्य एवं परिचालन विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा आपसी समन्वय से कार्य करते हुए गुड्स लोडिंग को बढ़ाने के लिए लगातार प्रयास किये जा रहे हैं। जिसके परिणामस्वरूप पश्चिम मध्य रेल ने इस वित्तीय वर्ष के भी माह में कुल 38.74 मिलियन टन माल लदान किया है। जिसमें अकेले दिसम्बर माह में 04.98 मिलियन टन माल लदान किया है। माल यातायात बढ़ाने के लिए पश्चिम मध्य रेल मुख्यालय और तीनों मंडलों द्वारा फ्रेट लोडिंग को बढ़ावा दिया जा रहा है। इसी क्रम में पिछले हप्ते पश्चिम मध्य रेल मुख्यालय में जबलपुर मंडल के प्रमुख फ्रेट लोडिंग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से फ्रेट कस्टमर मीला का आयोजन किया गया। इसके आलावा मुख्यालय और तीनों मंडलों पर मालभाड़ा व्यापारियों के साथ समन्वय बनाने के उद्देश्य से समय-समय पर बैठक आयोजित की जाती है। गुड्स ट्रेफिक को बढ़ाने के लिए गति शक्ति मल्टी मॉडल कार्गो टर्मिनल एवं प्राइवेट फ्रेट टर्मिनल को बढ़ावा दिया जा रहा है। माल यातायात को बढ़ाने के लिए रेलवे द्वारा मालभाड़ा व्यापारियों को कई तरह की रियायतें/ छूट एवं अन्य सुविधाएँ भी दी जा रही हैं। इसके साथ ही रेकों की ट्रेकिंग कर उनके कंसाइनमेंट की समय पर सटीक जानकारी दी जा रही है। इसके साथ मालगाड़ियों की औसत गति में वृद्धि करके अलग-अलग रेल खण्ड की क्षमता में वृद्धि और इन्फ्रास्ट्रक्चर को बढ़ावा गया और साथ ही साथ ऑपरेशनल सुधार भी किए जा रहे हैं। कई माह गोदामों में राउण्ड द क्लॉक यानि चौबीस घंटे लोडिंग एवं अनलोडिंग सेवाएँ दी जा रही। आगे भी इस तरह पश्चिम मध्य रेल द्वारा माल यातायात की उत्तरोत्तर वृद्धि के लिए प्रयास आगे भी निरंतर जारी रखे जाएंगे।



**एचएमपीवी : सर्दी-जुकाम
के मरीजों पर नजर रखने
के निर्देश**

बड़ा तालाब में डूबा है प्राचीन नगर, पानी के अंदर हो सर्वेक्षण

भोपाल, (आरएनएस)। बड़ा तालाब की अथाह जलराशि में एक प्राचीन नगर डूबा हुआ है। इस दावे के साथ भोपाल सांसद आलोक शर्मा ने संसद की स्थाई समिति को एक प्रस्ताव दिया है। शहरी मालमों की स्थायी समिति की बैठक में शर्मा ने पानी के भीतर सर्वेक्षण कर इस धरोहर को सामने लाने की वकालत की है। नई दिल्ली स्थित संसद भवन में सोमवार को हुई बैठक में सांसद आलोक शर्मा ने कहा कि तालाब कि किनारों पर भी बुर्ज और प्राचीन दीवारों के रूप में उस नग के अवशेष अब भी मौजूद हैं। इसको लेकर वैज्ञानिक अध्ययन और खोज कराई जानी चाहिए, ताकि भोपाल की विरासत पर पढ़ाई पढ़ाउ सकें। सांसद आलोक शर्मा ने कहा कि भोपाल राजा-महाराजाओं की नगरी रही है। यहाँ 11वीं सदी की धरोहरें हैं। प्राचीन काल से ही इस शहर का सांस्कृतिक और धार्मिक महत्व है। इनका संरक्षण, संवर्धन और सुरीकरण किया जाना चाहिए। बड़ा तालाब में ऐसी धरोहरों के अवशेष मौजूद हैं, जिसको लेकर कई वर्षों से दावे किए जा रहे हैं। इनकी खोज होना बहुत जरूरी है। शर्मा ने कहा कि कई पुरातत्वविद बताते हैं कि इसमें वैदिक नगर बसा हुआ था। गंडा कालीन किले की दीवारें या बुर्ज भी इसके किनारे पर दिखाई देते हैं। ऐसे में इसकी वैज्ञानिक सर्वेक्षण कराना जरूरी है। बताया जा रहा है कि आवगमन और शहरी कार्यसमिति के पास विरासत और धार्मिक महत्व वाले शहरों की विकास योजनाओं के मूल्यांकन का एक कार्यक्रम है। समिति इस कार्यक्रम में चयनित परियोजनाओं के लिए धन आवंटन की सिफारिश करती है। सोमवार की बैठक में इस कार्यक्रम पर चर्चा होनी थी।

बैंक की मनमानी आमजनों पर भारी

—प्रधानमंत्री आवास योजना में मिलने वाली सब्सिडी से रखा वंचित, सब्सिडी में स्टाम्प लगाने एवं फाईल के बहाने एंटे रूपये



बैंक मैनेजर ने आवेदन लेने से किया इंकार
पत्रात उनके द्वारा एम.पी.नगर जेल-१ में स्थित
गृहम हारसिंग फाइनंस के ऑफिस जाकर वहां के
मैनेजर प्रतीक जी से बात की गई लेकिन वहां
भी जूट मैनेजर द्वारा उनकी सहानुभूति देने की बजाय
अनेक तरह कहकर वापस कर दिया गया कि
अनेकानेक शिकायत दर्ज कर रूट्स में हम को मदद
नहीं कर सकते, साथ ही आवेदन लेने से मना कर
दिया गया, जिसके पश्चात उनके द्वारा कर बार ईमेल
के जरिये गृहम हारसिंग फाइनंस की ईमेल आईडी
customercare@griuhomhousing.com,
head.customercare@griuhomhousing.com
एवं customer सेवा नंबर 1800-266-
3204 में सम्पर्क किया गया लेकिन किसी भी

प्राकार का कोई सम्पानन नहीं किया गया एवं साथ ही शिकायत का निराकरण कर बिना शिकायत को बंद कर दिया गया।

उनके द्वारा यह भी जानकारी दी गई की बैंक द्वारा जब उन्हें लोन दिया गया तो प्रधानमंत्री द्वारा मिलने वाली स्विसडी देना का भरोसा दिया गया था लेकिन बैंक द्वारा उनका आवेदन बैंक से आगे नहीं बढ़ाया गया जिससे वह प्रधानमंत्री योजना अन्तर्गत मिलने वाली स्विसडी से भी वंचित रह गये। बैंक के ऐसे आचरण एवं प्रताड़ना के चलते वह आत्महत्या जैसे कदम उठाने को मजबूर हैं साथ ही उनके द्वारा दिये गये आवेदन में यह बताया गया कि उनकी आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी नहीं है जिससे वह बैंक के अत्यधिक ब्याज दर के साथ किश्तों का भुगतान करने में असमर्थ है। बैंक की मनमायी के चलते उनके द्वारा फायरेंस मिनिसटर, आरबीआई गवर्नर सहित राष्ट्रीय आवास बैंक सहित अन्य संस्थाओं में आवेदन प्रेषित करके कार्यवाही की मांग की गई है।

भोपाल मंडल के 9 स्टेशनों पर किलाबंदी टिकट चेकिंग 1195 यात्री पकड़े गए, 6.32 लाख जुर्माना वसूला



भोपाल (निप्र)। कलेक्टर कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने निगम आयुक्त हेमन्त नारायण के साथ मंगलवार को आदमपुर छावनी कचरा खंती का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने यहां एकत्रित कचरे के निष्पादन के संबंध में जानकारी प्राप्त की। कलेक्टर ने कचरे के निष्पादन की प्रक्रिया को नजदीक से देखा

और संबंधित अधिकारियों से चर्चा की। निरीक्षण का उद्देश्य कचरा प्रबंधन की प्रणाली को और अधिक प्रभावी बनाना है। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने कचरे के निष्पादन में अपनाई जा रही तकनीकों की जानकारी विस्तार से कलेक्टर श्री सिंह को दी।

- भोपाल, रानी कमलापति, संत हिरदाराम नगर, गुना, बीना, इटारसी, हरदा, विदिशा, नर्मदापुरम स्टेशनों पर चला अभियान
- अनियमित एवं बिना टिकट यात्रा करते 1195 यात्री पकड़ कर, रुपये 632980/- का जुर्माना वसूला गया



स्टेशन पर गंदगी फैलाते हुए 29 यात्री पाए गए, जिसमें रुपये 6400/- बतौर जुमाना/किराया वसूलने के साथ ही यात्रियों को उचित टिकट लेकर ही यात्रा कराने एवं गंदगी ना करने की समझाईश दी गई। इस प्रकार एच.नौ स्टेशनों पर एक साथ चले इस क़िलाबन्दी टिकट चेकिंग अभियान के दौरान बिना टिकट, अनुचित टिकट बिना बुक कराए समान लेकर यात्रा करते पाए गए यात्रियों के पकड़े गए कुल 1195 मामलों से कुल रुपये 632980/- का रेल राजस्व प्राप्त हुआ।

भोपाल स्टेशन : इस किला बन्दी टिकट चेकिंग अभियान के दौरान भोपाल स्टेशन पर आने-जाने वालों को कुल 21 गाड़ियों के यात्रियों के टिकट की जांच की गई। जांच के दौरान बिना टिकट यात्रा करने वाले कुल 140 यात्री पकड़े गए, जिनसे रुपये 87740/- बतौर किराया/जुर्माना वसूला किया गया। अनुचित टिकट लेकर यात्रा करने वाले कुल 131 यात्री पाए गए, जिनसे

‘पुष्पा’ के आइटम डांस से मशहूर हुई श्रीलीला ने किसको लगाया गले ? हीरो से क्या है कनेक्शन ?



अल्लु अर्जुन की फिल्म 'पुष्पा 2' में आइटम डांस के जरिए साउथ एक्ट्रेस श्रीलीला देश भर में मशहूर हो गईं। हाल ही में वह मुंबई में नजर आईं। उन्हें बॉलीवुड के एक फेमस स्टार किड को गले लगाते हुए देखा गया। कौन है वो स्टार किड ? और क्या है श्रीलीला का उससे कनेक्शन, जानिए ?

श्रीलीला ने अपने फिल्म करियर की शुरुआत साउथ फिल्मों के जरिए की, वह कई दक्षिण भारतीय फिल्मों में नजर आईं। साल 2024 में वह अल्लु अर्जुन की फिल्म 'पुष्पा 2' में आइटम सॉन्ग 'किसिक' में नजर आईं। यह गाना काफी हिट हुआ। श्रीलीला की सोशल मीडिया पर भी पॉपुलैरिटी काफी बढ़ गई है।

हाल ही में इस साउथ एक्ट्रेस को मुंबई में देखा गया। साथ ही वह एक बॉलीवुड स्टार किड के साथ देखी गईं, जिसे श्रीलीला ने पब्लिक प्लेस में ही गले लगा लिया।

क्या है स्टार किड से नाता

साउथ एक्ट्रेस श्रीलीला ने जिस बॉलीवुड स्टार किड को गले लगाया, वह सैफ अली खान के बेटे इब्राहिम अली खान हैं। इन्हीं के साथ श्रीलीला को देखा गया है। दोनों एक बिल्डिंग से बाहर निकले, इब्राहिम को श्रीलीला ने पहले गले लगाया, फिर श्रीलीला को इब्राहिम ने गाड़ी में बिठाया। यह सब कुछ पैपराजी ने अपने कैमरे में कैद किया।

साथ में करेंगे अगली फिल्म

श्रीलीला और इब्राहिम अली खान साथ में एक फिल्म कर रहे हैं। इस फिल्म का नाम 'दिलेर' बताया जा रहा है। फिल्म में श्रीलीला, इब्राहिम की हीरोइन बनेंगी। श्रीलीला और इब्राहिम अली की इस मुलाकात में, इब्राहिम के हाथ में एक स्क्रिप्ट भी देखी गई। जो कि उनकी अगली फिल्म की हो सकती है।

श्रीलीला ने फोटोशूट भी करवाया

इब्राहिम अली खान के साथ मॉडिंग करने के बाद श्रीलीला ने पैपराजी को फोटो भी दिए, फोटोशूट करवाया। इस मौके पर उनकी मम्मी भी साथ नजर



आईं। श्रीलीला बहुत ही सिंपल लुक में नजर आईं, लेकिन वह काफी खूबसूरत दिख रही थीं।

इब्राहिम की डेब्यू फिल्म 'सरजमीन' है

श्रीलीला के साथ तो इब्राहिम एक फिल्म कर ही रहे हैं, लेकिन यह उनकी डेब्यू फिल्म नहीं होगी। इब्राहिम अली खान की पहली फिल्म 'सरजमीन' होगी, इसमें काजोल भी अहम भूमिका निभा रही हैं। यह फिल्म जल्द ही रिलीज हो सकती है।

बंदिश बैडिट्स की अभिनेत्री श्रेया ने कहा, नसीरुद्दीन शाह की प्रतिक्रिया मेरे लिए बड़ा पुरस्कार

बंदिश बैडिट्स सीजन 2 के प्रमुख किरदारों में से एक अभिनेत्री श्रेया चौधरी ने कहा कि दिग्गज स्टार नसीरुद्दीन शाह की प्रतिक्रिया और उनके प्रदर्शन की प्रशंसा उनके लिए सबसे बड़ा पुरस्कार है।

पंडित जी का किरदार निभाने वाले नसीरुद्दीन शाह के साथ अपने रिश्ते के बारे में बात करते हुए श्रेया ने कहा, नसीरुद्दीन सर मेरी प्रेरणा के सबसे बड़े स्रोत हैं। मैंने सीजन एक में उनसे बहुत कुछ सीखा है। मैं भाग्यशाली थी कि मुझे उन्हें देखने और उनके साथ काम करने का मौका मिला।

अभिनेत्री ने कहा,सीजन 2 देखने के बाद सर से संदेश मिलना मेरे लिए सबसे बड़ा सम्मान है। प्रदर्शन के लिए उनकी प्रतिक्रिया और प्रशंसा मेरे लिए सबसे बड़ा पुरस्कार है। यह बहुत संतुष्टिदायक और आश्चर्य करने वाला है, और एहसास दिलाता है कि एक कलाकार के तौर तैयार हो रही हूँ।म्यूजिक सीरीज

बंदिश में नए कलाकार ऋत्विक भौमिक ने हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीतकार राधे राठौड़ की भूमिका निभाई है और श्रेया चौधरी इसमें पॉप गायिका तमन्ना शर्मा की भूमिका निभा रही हैं।

इसमें संगीत एक अनुशासन बनाम मुक्ति का साधन होने की बहस की पड़ताल करता है। इस सीरीज में अर्जुन रामपाल, शोभा चड्ढा और अतुल कुलकर्णी जैसे कई अन्य नाम भी शामिल हैं। उन्होंने फिल्म निर्माता इम्तियाज अली को यह विश्वास दिलाने का श्रेय दिया था कि वह एक कलाकार बन सकती हैं।इम्तियाज अली की लघु फिल्म द अदर वे में श्रेया ने कहा, इम्तियाज सर ने मुझे विश्वास दिलाया कि मैं एक कलाकार बन सकती हूँ, और उनके साथ काम करने से मेरा यह सपना और मजबूत हुआ। अब मैं बड़ा सपना देख सकती हूँ और इस पेशे को अपना सकती हूँ।उन्होंने कहा, मैं इम्तियाज सर के साथ काम करने अनुभव को हमेशा संजो कर रखूंगी, क्योंकि उनके साथ काम करते हुए मैंने जो कुछ सीखा है, वह वाकई खास है।

मैं बस अपनी उंगलियां क्रॉस करके इंतजार कर रही हूँ कि मैं अपनी जिंदगी में एक बार इम्तियाज अली की हीरोइन बनूँ।श्रेया 2025 में अभिनेता बोमन ईरानी की निर्देशन वाली पहली अविनाश तिवारी के फिल्म एक पिता-पुत्र कहानी है।

सोनू सूद की फतेह का दूसरा एक्शन पैकड ट्रेलर रिलीज, सलमान खान-महेश बाबू ने किया लॉन्च

सोनू सूद की अपकमिंग फिल्म 'फतेह' का पहला ट्रेलर दिसंबर में रिलीज हुआ था और इसने प्रशंसकों की एक्साइटमेंट बढ़ा दी थी. अब सोनू ने फैंस की खुशी दोगुनी करते हुए अपनी फिल्म का दूसरा ट्रेलर कर दिया है. आज फिल्म का दूसरा ट्रेलर बॉलीवुड के दबंग स्टार सलमान खान और पैन इंडिया स्टार महेश बाबू ने रिलीज किया है. इन दिग्गजों ने अपने सोशल मीडिया पर फतेह का दूसरा ऑफिशियल ट्रेलर रिलीज किया जिसने फिर से फैंस के बीच उत्साह पैदा कर दिया है.

सोनू सूद और महेश बाबू ने 2005 की तेलुगु एक्शन हिट 'अथाडु' में साथ काम किया था. इसी तरह, 'दबंग' में सलमान खान और सोनू सूद की जोड़ी ने सबका दिल जीत लिया था. सलमान खान ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर फतेह ट्रेलर 2 का लिंक शेयर किया. उन्होंने इसे फिल्म के एक पोस्टर के साथ शेयर किया जिसमें सोनू सूद का खून से लथपथ चेहरा दिखाई दे रहा है. सलमान ने ट्रेलर रिलीज करते हुए कैप्शन लिखा, आपकी फिल्म के लिए शुभकामनाएं सोनू सूद.

चेहरे पर दिखने लगता है तनाव का असर, इन 5 संकेतों से पहचाने



तनाव का असर केवल हमारे मन पर नहीं, बल्कि चेहरे पर भी साफ दिखाई देता है। यह लेख उन संकेतों को समझने में मदद करेगा, जो तनाव के कारण आपके चेहरे पर उभर सकते हैं। चाहे आप महिला हों या पुरुष, इन संकेतों को पहचानकर आप समय रहते अपने स्वास्थ्य का ख्याल रख सकते हैं। चेहरे पर तनाव के संकेतों को जानना जरूरी है ताकि आप सही समय पर उपाय कर सकें और अपनी सेहत को बेहतर बना सकें।

आंखों के नीचे काले घेरे होना

आंखों के नीचे काले घेरे अक्सर नींद की कमी और तनाव का नतीजा होते हैं। तनाव में हमारी नींद प्रभावित होती है, जिससे ये घेरे बन जाते हैं। यह आपको सुंदरता

बॉक्स ऑफिस: बेबी जॉन की कमाई में मामूली बढ़त, 12वें दिन रहा ऐसा हाल

अभिनेता वरुण धवन की फिल्म बेबी जॉन रिलीज के पहले ही दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर संघर्ष कर रही है। इस फिल्म से निर्माताओं को काफी उम्मीदें थीं, लेकिन दर्शकों ने इसे साफ नकार दिया है।आलम यह है कि केवल 10 दिन में इस फिल्म की कमाई लाखों में सिमट गई। हालांकि, वीकेंड पर बेबी जॉन के कारोबार में मामूली बढ़त देखने को मिली है।आइए बताते हैं 12वें दिन फिल्म का बॉक्स ऑफिस पर क्या हाल रहा।बॉक्स ऑफिस ट्रैकर सैकनल्वक के मुताबिक, बेबी जॉन ने रिलीज के 12वें दिन यानी दूसरे रविवार को 90 लाख रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका कुल बॉक्स ऑफिस कलेक्शन 38.60 करोड़ रुपये हो गया है।यह फिल्म सिनेमाघरों में अब अपनी आखिरी सांसें गिन रही है। इसका बजट 180 करोड़ रुपये बताया जा रहा है और यह अब तक अपनी आधी लागत भी नहीं निकाल पाई।दुनियाभर में यह अब तक 57 करोड़ रुपये से अधिक कमा पाई है।बेबी जॉन को कलीस ने निर्देशित किया है,वहीं एटली इसके निर्माता हैं। ये थलापति विजय की तमिल फिल्म थेरी का रीमेक है।

इमरजेंसी का दूसरा ट्रेलर रिलीज, पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के किरदार में खूब जंच रही कंगना रनौत



कंगना रनौत स्टारर पॉलिटिकल ड्रामा फिल्म इमरजेंसी की रिलीज डेट नजदीक आ रही है. फिल्म इमरजेंसी मौजूदा महीने में ही रिलीज होने जा रही है. कई बार विरोध झेलने के बाद फिल्म को सेंसर बोर्ड से हरी झंडी मिल गई है. अब जब फिल्म आने वाले दस दिनों में रिलीज होने जा रही है तो फिल्म इमरजेंसी का दूसरा ट्रेलर रिलीज हो चुका है. कंगना रनौत ने अपनी मचअवेटेड फिल्म इमरजेंसी का दूसरा ट्रेलर रिलीज हो चुका है.

कंगना रनौत ने इससे पहले बीते साल 2024 में स्वतंत्रता दिवस के मौके पर फिल्म का पहला ट्रेलर रिलीज किया था. वहीं, फिल्म आगामी 17 जनवरी को रिलीज होने जा रही है. ऐसे में फिल्म इमरजेंसी का ट्रेलर एक बार फिर रिलीज किया गया है.

ट्रेलर की शुरुआत अनुपम खेर के जयप्रकाश नायरण रोल से होती है, जोकि जेल से तत्कालीन प्रधानमंत्री को एक पत्र लिख रहे हैं. इस सीन के बाद कंगना रनौत की बतौर देश की पहली महिला प्रधानमंत्री श्रीमति इंदिरा गांधी के रोल में एंट्री होती है, जोकि अपने पीएमओ ऑफिस में बैठी हैं, जहां वह कहती हैं कि मैं ही कैबिनेट हूँ, इसके बाद ताबड़तोड़ गोलियां की आवाज और जनता व पुलिस की झड़प, वहीं, इसके बाद साल 1971 के युद्ध का एलान होता है और फिर दुश्मन और इंडियन आर्मी की जंग के विजुअल्स दिखाए जाते हैं, वहीं, इस सीन में एक्टर मिलिंद सोमन को सैम मानेकशां के रोल में देखा जाता है. ट्रेलर का अंत इंदिरा इज इंडिया से होता है.

बता दें, फिल्म में कंगना रनौत, अनुपम खेर, श्रेयस तलपड़े, सतीश कौशिक, मिलिंद सोमन, महिला चौधरी और विशाक नायर अहम पॉलिटिकल लीडर्स के रोल में हैं. इस फिल्म का निर्देशन खुद कंगना रनौत ने किया है. फिल्म 17 जनवरी को रिलीज होने जा रही है. बता दें, कंगना रनौत बीते 9 सालों से बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप चल रही हैं और इस फिल्म से उन्हें बड़ी उम्मीद है. कंगना रनौत अब एक पॉलिटिकल लीडर भी हैं. बीते लोकसभा चुनाव 2024 में वह हिमाचल की मंडी सीट से बतौर बीजेपी कैडिडेट चुनाव जीती हैं.

बर्थडे पर फैंस को बिग सरप्राइज देगे केजीएफ स्टार यश, फिल्म टॉक्सिक से छोड़ा नया डैशिंग पोस्टर

रॉकिंग स्टार यश ने अपनी अगली मोस्ट अवेटेड फिल्म टॉक्सिक की तैयारी में जुट गए हैं. यश ने अपनी केजीएफ फ्रेंचाइजी से वर्ल्डवाइड खूब पॉपुलैरिटी बटोर ली है. इसके बाद से यश के फैंस को उनकी अगली फिल्म टॉक्सिक का बेसब्री से इंतजार है. यश स्टारर फिल्म टॉक्सिक आगामी महीनों में ही रिलीज होने जा रही है. बीते साल फिल्म टॉक्सिक का एलान किया गया था और फिल्म से एक टीजर छोड़ा गया था. इसके बाद से यश के फैंस को फिल्म टॉक्सिक की अगली अपडेट का इंतजार है, जो अब बहुत जल्द फैंस को तोहफा मिलने जा रहा है. यश ने आज 6 जनवरी को अपनी फैंस को फिल्म टॉक्सिक से नया सरप्राइजिंग अपडेट दिया है. वहीं, यश 8 जनवरी को अपने 39वें

बर्थडे पर फैंस को बड़ा सरप्राइज देंगे.यश ने अपनी फिल्म टॉक्सिक से नए अपडेट में नई तस्वीर शेयर की है, जिसमें वह एक विंटेज कार के पास टॉपी लगाए स्मोकिंग करते दिख रहे हैं. इस पोस्टर में यश का लुक देखते ही बन रहा है. इस पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, उसे मुक्त कर रहा हूँ... बस इस यश ने अपने फैंस के लिए यही सरप्राइज छोड़ा है और कहा है 8 जनवरी की सुबह 10.25 पर मिलते हैं.टॉक्सिक एक एक्शन एडवेंचर फिल्म है, जिसमें यश अलग ही अवतार में नजर आने वाले हैं.

और मिनरल्स शामिल हों, जो त्वचा को पोषण प्रदान करें।

चेहरे पर मुंहासों का बढ़ते जाना

तनावग्रस्त होने पर हार्मोनल बदलाव होते हैं, जो मुंहासे या पिंपल्स पैदा कर सकते हैं। यह समस्या खासकर युवाओं में अधिक देखी जाती है क्योंकि उनकी त्वचा संवेदनशील होती है।

इससे बचने के लिए नियमित रूप से चेहरा साफ करना चाहिए और तैलीय खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए, जो इस समस्या को बढ़ा सकते हैं।साथ ही योग या मेडिटेशन जैसी तकनीकों का सहारा लेकर मानसिक शांति प्राप्त करने की कोशिश करनी चाहिए, जिससे तनाव कम हो सकेगा।

झुर्रियों का बढ़ना

झुर्रियों का जल्दी आना तनाव का संकेत हो सकता है क्योंकि चिंता के समय मांसपेशियां सख्त हो जाती हैं, जिससे झुर्रियां बनती हैं। इसे रोकने के लिए चेहरे की मालिश करें, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है। एंटी-एजिंग क्रीम या सीरम का उपयोग भी मददगार हो सकता है।सबसे अहम यह है कि खुद को मानसिक रूप से शांत रखने की कोशिश करें ताकि झुर्रियां जल्दी न आए।

होंठों पर सूखापन आना

तनावग्रस्त होने पर होंठ सूखे दिख सकते हैं क्योंकि शरीर में पानी की कमी होती रहती है, जिसके कारण होंठ फट जाते हैं।इसे ठीक करने के लिए लिप बाम या नारियल तेल जैसे प्राकृतिक उत्पाद इस्तेमाल किए जा सकते हैं। साथ ही ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थ लें ताकि शरीर हाइड्रेटेड रह सके। ध्यान रखें कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर आप इन समस्याओं से निजात पा सकते हैं।

सर्दी में कितने घंटे सोना चाहिए जानिए ठंड में क्यों आती है ज्यादा नींद!

ऑफिस हो या फिर घर सर्दियों में हर जगह लोगों को नींद बहुत आती है. सर्दियों में दिन छोटे होते हैं और रातें लंबी होती है. इसके बाद भी ऐसा लगता है कि नींद पूरी नहीं हुई है. क्या आपको पता है सर्दी में कितने घंटे सोना चाहिए या फिर ठंड में क्यों ज्यादा नींद आती है महात्मा गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेंज के साइकेट्रिस्ट डॉ. हर्षल साठे बताते हैं गर्मी के दिनों की तुलना में ठंड में लोग डेढ़ से दो घंटे अधिक सोते हैं. दिन का उजाला और रात का अंधेरा नींद के पैटर्न को प्रभावित करते हैं. आइए जानते हैं इसके बारे में.

हार्मोनल बदलाव की वजह से आती है नींद



हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक जब हम प्रकाश के संपर्क में आते हैं तो ब्रेन का खास एरिया एक्टिव होता है. इससे मेलाटोनिन हार्मोन और शरीर के टेंपरेचर को कंट्रोल होता है. हमारा शरीर मेलाटोनिन नाम का एक स्लीप हार्मोन बनाता है. जब सूर्यास्त होता है और अंधेरा धीरे-धीरे बढ़ने लगता है तो मेलाटोनिन का लेवल बढ़ने लगता है. इसका मतलब होता है कि अब सोने का समय हो गया है. सुबह में जब सूर्य

की रोशनी बढ़ने लगती है तो मेलाटोनिन लेवल भी घटने लगता है. यह सिग्नल होता है कि अब उठने का समय हो गया है.

तापमान में बदलाव भी जिम्मेदार

सर्दियों में तापमान कम होता है इसलिए नींद अधिक आती है जबकि गर्मियों में नींद कम आती है. इसका कारण यह है कि गर्मियों में हमारा ब्रेन ज्यादा एक्टिव रहता है जबकि ठंड के दिनों में ब्रेन कम एक्टिव रहता है. इससे नींद पर असर पड़ता है. ब्रेन के कम एक्टिव रहने पर न्यूरो ट्रांसमीटर्स की सक्रियता भी घट जाती है.

सर्दी में कितने घंटे सोना चाहिए

गर्मियों में लोग एवरेज 6-7 घंटे सोते हैं लेकिन ठंड के दिनों में लोग 2 से 2.5 घंटे ज्यादा सोते हैं. सर्दियों में शरीर को हेल्दी रखने के लिए एक वयस्क व्यक्ति को सर्दी के मौसम में 7-10 घंटे की नींद लेना चाहिए.

सर्दियों में क्यों होता है मूड स्वींग

रिपोर्ट के मुताबिक ठंड के दिनों में सूर्य की रोशनी कम होने से शरीर के इंटरनल बाडी क्लॉक पर निगेटिव असर पड़ता है. सूर्य की रोशनी कम होने से सेरोटोनिन लेवल भी घट जाता है. सेरोटोनिन एक तरह का न्यूरोट्रांसमीटर है जिसके घटने-बढ़ने से हमारा मूड बदलता है.

विटामिन डी और फिजिकल एक्टिविटी कम होना

सूरज की रोशनी से विटामिन-डी बनता है. विटामिन-डी एनर्जी के लेवल को बनाए रखने में मदद करता है. सर्दियों में सूरज की रोशनी कम मिलने के कारण विटामिन-डी की कमी हो सकती है, जिससे थकान और नींद आती है. सर्दियों में लोग कम बाहर निकलते हैं और फिजिकल एक्टिविटीज भी कम करते हैं. इससे शरीर कम थकता है और नींद ज्यादा आती है.

मुख्यमंत्री जनकल्याण अभियान के तहत कार्यक्रम आयोजित विभिन्न विकास कार्यों का हुआ लोकार्पण एवं भूमिपूजन



सीहोर (निप्र)। शासन की सभी हितग्राही मूलक योजनाओं से आमजन को लाभान्वित करने के उद्देश्य से प्रदेश के साथ ही जिले में भी मुख्यमंत्री जनकल्याण अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत विभिन्न

स्थानों पर शिविर आयोजित कर आमजन को शासन की हितग्राही मूलक योजनाओं से लाभान्वि किया जा रहा है। मुख्यमंत्री जनकल्याण अभियान के तहत आष्टा तहसील के ग्राम रिछाडिया, देवनखेड़ी, मेमदाखेड़ी एवं लसुडिया विजयसिंह में जनकल्याण शिविर एवं कार्यक्रम आयोजित किया गया। आयोजित कार्यक्रमों के दौरान ग्राम रिछाडिया एवं देवनखेड़ी में आष्टा विधायक गोपाल सिंह इंजिनियर ने विभिन्न विकास कार्यों का लोकार्पण एवं भूमिपूजन किया।

इसके साथ ही उन्होंने विभिन्न योजनाओं के पात्र हितग्राहियों को योजनाओं के स्वीकृति पत्र भी वितरित किए। इस अवसर पर विधायक गोपाल सिंह इंजिनियर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव के नेतृत्व में देश एवं प्रदेश में निरंतर विकास हो रहा है। सरकार गरीबों के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा सभी पात्र हितग्राहियों को शासन की हितग्राही मूलक योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए प्रदेश में मुख्यमंत्री जनकल्याण अभियान चलाया जा रहा है।

जवाहर नवोदय
विद्यालय की चयन
परीक्षा 18 जनवरी को

सीहोर (निप्र)। जवाहर नवोदय विद्यालय सीहोर की चयन परीक्षा 18 जनवरी 2025 को आयोजित की जाएगी। यह परीक्षा जिले के सभी विकास खंडों सहित कुल 10 परीक्षा केंद्रों पर संपन्न कराई जाएगी। इस प्रवेश परीक्षा में जिले के 3476 परीक्षार्थियों ने अपना पंजीयन कराया है। विद्यालय के प्राचार्य डॉ के एस बघेल ने बताया कि परीक्षार्थियों की सुविधा की दृष्टि से प्रत्येक विकासखंड में विकासखंड स्तर पर ही परीक्षा केन्द्र बनाये गये हैं। उन्होंने बताया कि परीक्षार्थियों ने परीक्षा देने के लिए अपना पंजीयन जिस विकासखंड से कराया है उनकी परीक्षा उसी विकासखंड के परीक्षा केन्द्र पर कराई जाएगी।

हनुमान झंडा यात्रा में शामिल हुए पूर्व नपाध्यक्ष राकेश राय



सीहोर (निप्र)। नव वर्ष के पहले मंगलवार को शहर के बाल हनुमान मंदिर में भव्य आयोजन किया गया था। इस मौके पर पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष और नगर सेट राकेश राय सहित अन्य लोग शामिल हुए। इस संबंध में मिली जानकारी के अनुसार बड़ियाखेड़ी पाटी स्थित बाल हनुमान मन्दिर द्वारा आयोजित हनुमान झंडा यात्रा में मुख्य अतिथि श्री राय शामिल हुए और झंडे को हनुमान मंदिर से प्रारंभ करवाया। झंडा यात्रा विभिन्न मार्गों से होते हुए मंदिर पहुंची इस मौके पर अनेक धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

प्रांतीय शिक्षक संघ के कार्य सराहनीय : प्रिंस विकास राठौर



सीहोर (निप्र)। प्रांतीय शिक्षक संघ जिला सीहोर ने माननीय नगर पालिका अध्यक्ष प्रिंस विकास राठौर को संगठन का वार्षिक कैलेंडर भेंट किया इस अवसर पर नगर पालिका अध्यक्ष प्रिंस विकास राठौर ने कहा कि संगठन के शैक्षणिक और सामाजिक कार्य निश्चित रूप से सराहनीय है। संगठन ना केवल शिक्षक हित की बात करता है वरन शैक्षणिक गुणवत्ता के लिए भी प्रयास करता है। विदित है कि प्रांतीय शिक्षक संघ जिला सीहोर का वार्षिक कैलेंडर 2051 पदाधिकारी की फोटो से सुसज्जित है। कैलेंडर में शिक्षाओं के नवाचार प्रांतीय शिक्षक संघ के द्वारा किए गए सामाजिक और शैक्षणिक कार्यों का समावेश है इस अवसर पर प्रांतीय शिक्षक संघ जिला अध्यक्ष संजय स्वसेना, प्रांतीय मीडिया प्रभारी प्रदीप नागिया,जितेंद्र सेन, महेंद्र बाथम ,विष्णु परमार, विष्णु शर्मा, राजमल वर्मा, नवीन शर्मा, राजेंद्र परमार, नरेश मेवाडा हेमंत मालवीय आदि मौजूद थे।

विद्युत वितरण कंपनी से नो इयूज प्रमाण पत्र लेना हुआ आसान

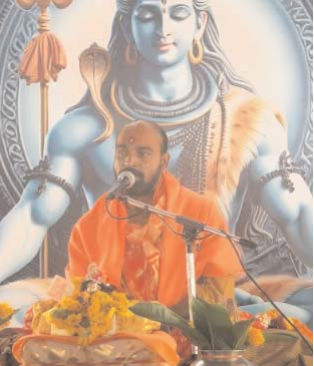
सीहोर (निप्र)।ग्राम पंचायत, जिला पंचायत या फिर नगर पालिका, के चुनाव हों या विभिन्न सहकारी संस्थाओं की सोसायटी के चुनाव हों, प्रत्याशियों को बिजली कंपनी से नो इयूज लेना आवश्यक है। लेकिन इसके लिए अब उन्हें बिजली कंपनी के दफ्तर में जाने की आवश्यकता नहीं है। अब मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी द्वारा उपभोक्ताओं को ऑनलाइन नो इयूज प्रमाण-पत्र उपलब्ध कराना शुरू कर दिया गया है। इसके लिए उपभोक्ताओं को अपनी बिजली कनेक्शन की संपूर्ण बकाया राशि जमा करके ई-केवायसी की प्रक्रिया को कंपलीट करना होगा। कंपनी उपभोक्ताओं को नित नवीन सेवाएं देने के लिये प्रयासरत है। इसी कड़ी में उपभोक्ताओं की सुविधा के लिये ऑनलाइन नो इयूज प्रमाण-पत्र हेतु आवेदन की सुविधा प्रारंभ की गई है। इसके लिए कंपनी की वेबसाइट portal.mpecz.in पर जाकर Consumer login सेक्शन में मोबाइल नंबर एवं ओटीपी के माध्यम से लॉगिन कर उपभोक्ता "नो इयूज" प्रमाण-पत्र प्राप्त करने के लिये आवेदन कर सकते हैं। उपभोक्ता द्वारा उसके मोबाइल नंबर से लिंक समस्त कनेक्शनों का ई-केवायसी पूर्ण होने एवं मीटर की कार्य प्रणाली सही पाए जाने पर एवं किसी भी प्रकार का कोई बकाया नहीं होने पर प्रमाण पत्र प्राप्त किया जा सकता है।

कलश यात्रा के साथ आरंभ हुई शिव महापुराण, गुरुवार को किया जाएगा भगवान शिव का विवाह

शिव महापुराण की कथा मानव जाति को सुख समृद्धि आनंद देने वाली-कथा व्यास पंडित राहुल कृष्ण आचार्य

सीहोर (निप्र)। शिव महापुराण की कथा मानव जाति को सुख समृद्धि आनंद देने वाली है। क्योंकि भगवान शिव कल्याण और सुख के मूल स्रोत हैं। उक्त विचार शहर के प्रसिद्ध करोली वाली माता मंदिर में मंगलवार से आरंभ हुई सात दिवसीय श्री शिव महापुराण कथा के पहले दिन कथा वाचक पंडित राहुल कृष्ण आचार्य ने कहे। मंगलवार की सुबह कलश यात्रा के साथ कथा का शुभारंभ किया गया था।

इस मौके पर उन्होंने पहले दिन की कथा का वर्णन करते हुए कहा कि एक नगर में एक ब्राह्मण रहता था जो अत्यंत दुर्बल, रस बेचने वाला और वैदिक धर्म से विमुख था। वह कोई धार्मिक कार्य नहीं करता था और सदैव धन कमाने में ही लगा रहता था। उसके ऊपर जो भी विश्वास करता था वह उसे मुर्ख बना देता था। ऐसा कोई भी नहीं था जिसे उसने धोखा न दिया हो। यहाँ तक कि वह अपने भाई बहनों के साथ भी छल करता था। उसका धन कभी भी किसी भी धर्म के काम में नहीं लगा एक दिन ईश्वर की कृपा से वह घूमते घूमते प्रयागराज में जा पहुँचा वहाँ उसने एक शिवालय देखा जहाँ बहुत से साधु महात्मा इकट्ठे हुए थे और वह भी उस शिवालय में ठहर गया। लेकिन उस शिवालय में उसे बुखार आ गया। उसका शरीर ज्वर की पीड़ा में तड़पने लगा। वही एक ब्राह्मण शिवपुराण की कथा सुना रहे थे। बुखार में पड़ा हुआ देवराज उस ब्राह्मण के मुख से शिव कथा को लगातार सुनता रहा।



बीएसआई मैदान पर खेली जा रही एकलव्य कारपोरेट ट्राफी 2025

आरएनटीयू भोपाल ने सीहोर एडवोकेट को 49 रन के विशाल अंतर से हराया



सीहोर (निप्र)। शहर के बीएसआई मैदान पर एकलव्य कारपोरेट ट्राफी 2025 में मंगलवार को एक मुकाबला खेला गया था। जिसमें भोपाल की आरएनटीयू ने सीहोर एडवोकेट को 49 रन के विशाल अंतर से हराया। इस मैच के दौरान भोपाल टीम की ओर से विनोद पाल और जमरान ने शानदार गेंदबाजी करते हुए आधा दर्जन विकेट अपने नाम किए।

मंगलवार की सुबह खेले गए इस मैच में क्रीज पर बल्लेबाजी करने उतरे भोपाल आरएनटीयू के बल्लेबाज हर्देश ने 37 गेंद पर 58 रन, जी सतीशा ने 15 गेंद पर 18 रन, लोकेश मालवीय ने 24 गेंद पर 37 रन, हर्ष ने 16 गेंद पर 19 रन और विस्फोटक बल्लेबाज मयंक जैन ने शानदार 9 गेंद पर 19 रन बनाए थे। इधर सीहोर एडवोकेट की ओर से गेंदबाजी करते हुए वीरु वर्मा ने 4 ओवर में मात्र 26 रन देकर पांच विकेट के अलावा संकेत ने 3 ओवर में 26 रन देकर एक विकेट हासिल किया। लक्ष्य का पीछा करने उतरी सीहोर एडवोकेट की पूरी टीम 18.4 ओवर में 127 रन ही बना सकी। इसमें हितेश ने 18 रन, अतुल कुशवाहा ने 21 रन, आशीष शर्मा ने 24 रन, अमित शर्मा ने 15 रन और संकेत ने 23 रन की पारी खेली। इसके अलावा भोपाल आरएनटीयू की ओर से गेंदबाजी करते हुए विनोद पाल ने 4 ओवर में मात्र 15 रन देकर 4 विकेट, जमरान ने 4 ओवर में 22 रन देकर एक विकेट और मयंक जैन, जमील, जीशान अली और मोहम्मद खान ने 1-1 विकेट हासिल किया।

डीसीए के मीडिया प्रभारी प्रियांशु दीक्षित ने बताया कि मंगलवार को खेले गए मैच का मैन आफ द पुरस्कार विनोद पाल की शानदार गेंदबाजी की बदौलत दिया गया। बुधवार को दो मैच खेले जाएंगे।

जिला संस्कार मंच के तत्वाधान में पौधो रोपण का क्रम जारी

एक दर्जन से अधिक पौधों का वितरण किया

सीहोर (निप्र)। जिला संस्कार मंच के तत्वाधान में साल भर से विभिन्न परिसरों में पौध-रोपण गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। इस क्रम में मंगलवार को शहर के सोया चौपाल के अलावा श्री राधेश्याम विहार कालोनी में मंच के पदाधिकारियों के द्वारा एक दर्जन से अधिक पौधों का वितरण किया गया।

इस मौके पर जिला संस्कार मंच के संयोजक मनोज दीक्षित मामा ने बताया कि पर्यावरण संरक्षण और वसुंधरा को संवारने के उनके मन के भाव और संकल्प का प्रकटिकरण है। पौध-रोपण का यह अभियान, परमात्मा से प्रकृति के रूप में जो हमें प्राप्त हुआ है, उसे वापस लौटाने का एक प्रयास भी है। विकास के क्रम में हुए प्रकृति के क्षरण की प्रतिकृति करने और संतुलन बनाए रखने में भी पौध-रोपण से मदद मिल रही है।

वर्षों कार्यक्रम में मौजूद जिला संस्कार मंच के जिला उपाध्यक्ष धर्मनंद माहेश्वरी ने कहा कि इन दिनों कड़ाके ठंड हो रही है, इसके अलावा गर्मी के दिनों में भी मौसम में परिवर्तन होता रहता है। इसके लिए पौधा रोपण जरूरी है। पौधा रोपण होने से पर्यावरण को नुकसान नहीं होता है। उन्होंने कहा कि प्रकृति से खिलवाड़ करने से हवा भी बेहद जहरीली हो गई है, जिसमें सांस लेना भी एक तरह से जहर निगलने जैसा है। इन तमाम समस्याओं का कारण ग्लोबल वार्मिंग और उस कारण से हो रहे जलवायु परिवर्तन को माना जाता है। इस समस्या का समाधान भी



बड़ा आसान है कि अधिक से अधिक पौधे लगाए जाएं, जो विशालकाय वृक्ष का रूप लेकर जलवायु परिवर्तन के हमले में ढाल बनकर उसे संतुलित करने में सहायक हों। पौधा रोपण के दौरान आरसी चंद्रवंशी और जितेन्द्र भावसार आदि शामिल थे।

कार्यालय कार्यपालन यंत्री लो.नि.वि.(वि/यां.) संभाग क्र. 1, शेड नं. 11-ए बारह दफ्तर जवाहर चौक भोपाल

पिन-कोड 462003

web site : www.mppwd.gov.in

email:- eepwdelecbpl@mp.nic.in

--: निविदा आमंत्रण सूचना :-

निविदा क्रमांक 137 एवं 138/2024-25

भोपाल, दिनांक 02/01/2025

निम्नलिखित कार्यों के लिये ई-टेंडरिंग द्वारा ऑन-लाईन निविदा आमंत्रित की जाती है। कार्य का विवरण http://www.mptenders.gov.in पर भी देखी जा सकती है।

क्र.	पोर्टल टेण्डर नं.	जिला	कार्य का प्रकार	कार्य का नाम	आमंत्रण क्र.	ठेके की अनु. राशि (रु. लाख में)
1	2	3	4	5	6	7
1	2025_PWDRB_392498_1	सीहोर	बजट कार्य	जिला सीहोर बुदनी म.प्र. में डोबी नदी पर पुल निर्माण और बकतरा से भैसाया रोड तक एग्रोचरा रोड के कारण 11 केबी लाइन के पोल शिफ्टिंग और ऊंचाई बढ़ाने का कार्य।	द्वितीय	7.18
2	2025_PWDRB_392499_1	सीहोर	बजट कार्य	जिला सीहोर आष्टा म.प्र. में पार्वती नदी पर नए पुल पर विधुतीकरण एवं स्ट्रीट लाइट का कार्य।	प्रथम	19.999

उपरोक्त वेब साईट से ऑन लाईन भुगतान करने के उपरांत निविदा प्रपत्र (टेण्डर डायकुमेन्ट) वेब साईट के माध्यम से दिनांक 13/01/2025 सायं 5.30 बजे तक प्राप्त हो सकेगा। विस्तृत एन.आई.टी एवं अन्य जानकारी उपरोक्त वेब साईट में देखी जा सकती है। निविदा में भविष्य में किये जाने वाले समस्त संशोधनों को समाचार पत्रों में प्रकाशित नहीं किया जावेगा। यह संशोधन केवल विभागीय वेबसाईट http://www.mptenders.gov.in पर ही प्रकाशित किया जावेगा।

कार्यपालन यंत्री

जी/21224/24

हेलमेट पहनकर वाहन चलायें,अपनी व दूसरों की जान बचायें

लो.नि.वि. (वि./यां.) संभाग क्र. 1,भोपाल