R सिवनी

शब्दबाणों का प्रहार
मध्य भारत का सबसे लोकप्रिय अखबार

राष्ट्रबाण

संपादक : संजय बघेल

रविवार 31 मई 2026 | E-PAPER: www.rashtrabaan.in ● वर्ष : 11 ● अंक : 29 ● पृष्ठ : 06 ● मूल्य : 5.00 रुपए | www.facebook.com/rashtrabaan | www.twitter.com/rashtrabaan

न्यूज ब्रीफ

जनगणना ड्यूटी से इनकार करने पर 3 पर एफआईआर

पुणे। महाराष्ट्र के पुणे के दौंड इलाके में जनगणना ड्यूटी से इनकार करने पर 3 शिक्षकों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। इनमें 2 महिला शिक्षक शामिल हैं। आरोप है कि सरकारी निर्देशों के बावजूद तीनों शिक्षक काम से गैर-हाजिर रहे।

पुंछ में ऑपरेशन सिंदूर के समय का मोर्टार शेल बरामद

पुंछ। जम्मू-कश्मीर के पुंछ जिले में पुलस्त्य नदी के किनारे एक पाकिस्तानी मोर्टार शेल मिला है। अधिकारियों को शक है कि यह मोर्टार शेल 'ऑपरेशन सिंदूर' के दौरान पाकिस्तान की तरफ से दागा गया था। तब से लेकर अब तक यह बिना फटे वहीं पड़ा रहा। बम स्कॉड की टीम ने मौके पर पहुंचकर उसे कब्जे में ले लिया है।

सीडीएस जनरल अनिल चौहान का आज कार्यकाल खत्म

नईदिल्ली। चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल चौहान ने शनिवार को सैन्य सेवा से विदाई ली। इस मौके पर उन्हें नई दिल्ली में तीनों सेनाओं (थल सेना, नौसेना और वायुसेना) की ओर से गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। उन्होंने शहीद स्मारक पर फूल चढ़ाकर शहीद जवानों को श्रद्धांजलि दी। जनरल चौहान ने कहा कि तीनों सेनाओं के गार्ड ऑफ ऑनर के साथ सेवानिवृत्त होना उनके लिए गर्व की बात है। जनरल चौहान 1981 में भारतीय सेना में शामिल हुए थे। उन्हें परम विशिष्ट सेवा पदक, उत्तम युद्ध सेवा पदक, अति विशिष्ट सेवा पदक, सेना मेडल और विशिष्ट सेवा पदक सहित कई सम्मान प्राप्त हुए हैं।

मनोज जरांगे ने अपना नौवां अनशन शुरू किया

मुंबई। मराठा आरक्षण कार्यकर्ता मनोज जरांगे ने शनिवार को अपना नौवां अनिश्चितकालीन अनशन शुरू कर दिया। अनशन जालना जिले के अंतरवाली सराटी गांव में शुरू किया गया है। इससे मराठा आरक्षण के मुद्दे पर महाराष्ट्र सरकार पर दबाव बढ़ गया है।

राष्ट्रबाण
अगर आपको नहीं मिल रहा है आपका लोकप्रिय अखबार राष्ट्रबाण तो आज ही अपने हॉकर से बोलिए या हमे कॉल कीजिए
सिर्फ 100 रुपए महीना
संपर्क : 7000427433

राजस्थान के 5 जिलों में रेतीला बवंडर

● दिन में अंधेरा छाया :पाकिस्तान से उठे तूफान ने बदला मौसम ● यूपी-बिहार में आंधी-बारिश से 48 मौतें

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी | rashtrabaan.in

राजस्थान के 5 जिलों श्रीगंगानगर, बीकानेर, चूरू, हनुमानगढ़ और सीकर में शनिवार दोपहर रेतीला तूफान आया है। इसके कारण करीब 200 वर्ग किलोमीटर के एरिया प्रभावित हुआ।

हनुमानगढ़, श्रीगंगानगर के रेतीले तूफान की शुरुआत हुई। इस दौरान 60 से 80 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से आंधी चली। रेतीले तूफान के कारण दिन में ही अंधेरा छा गया। तूफान के कारण दिन में लोगों को वाहनों की हेडलाइट जलानी पड़ गई। इसके कई वीडियो सामने आए हैं। इनमें लोग भागकर घरों में जाते दिखे और घरों को बंद कर लिया। स्थानीय लोगों ने कहा कि ऐसा रेतीला तूफान पहले कभी नहीं देखा। धूल का गुबार 80-100 फीट ऊंचा था। हालांकि तूफान की ऊंचाई का आधिकारिक आंकड़ा सामने नहीं आया है।

इधर तूफान के असर से कई पेड़ उखड़ गए, लाइट पोल टूट गए। फिलहाल किसी की मौत की जानकारी सामने नहीं आई है। दरअसल पाकिस्तान से उठे तूफान का असर राजस्थान के बॉर्डर वाले जिलों पर हुआ है।

मानसून 7 दिनों में केरलम पहुंचेगा

मौसम विभाग ने बताया कि मानसून अगले 7 दिनों में केरलम पहुंच सकता है। हालांकि विभाग ने इस साल मानसून के सामान्य से कमजोर रहने का अनुमान भी जताया है। आईएमडी के मुताबिक जून से सितंबर तक देश में औसतन सामान्य से कम बारिश हो सकती है। इस बार मानसून सीजन में 78 सेंटीमीटर बारिश होने का अनुमान है। देश में सामान्य मानसूनी बारिश का औसत 87 सेंटीमीटर माना जाता है। मौसम विभाग ने कहा कि बिहार, यूपी में सामान्य बारिश हो सकती है, लेकिन बाकी कई हिस्सों में सामान्य से कम बारिश होने की आशंका है। खासकर बारिश पर निर्भर खेती वाले इलाकों में मानसून कमजोर रह सकता है।

ग्वालियर समेत 9 जिलों में ओले-बारिश का अलर्ट

मध्य प्रदेश में शुक्रवार को ग्वालियर समेत कई जिलों में बारिश हुई। शनिवार को भी ऐसा ही मौसम रहने की संभावना है। 9 जिलों में ओले और बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। इनमें ग्वालियर, भिंड, दतिया, निवाड़ी, टीकमगढ़, छतरपुर, पन्ना, नीमच और मंदसौर शामिल हैं।

बंगाल में अभिषेक बनर्जी से मारपीट

अंडे फेंके, शर्ट फाड़ी, चोर-चोर के नारे लगाए, हेलमेट पहनाकर निकालना पड़ा; टीएमसी कार्यकर्ताओं से मिलने गए थे

राष्ट्रबाण | कोलकाता | एजेंसी | rashtrabaan.in

पश्चिम बंगाल के सोनारपुर दक्षिण में टीएमसी सांसद अभिषेक बनर्जी से शनिवार शाम को मारपीट हुई है। वे यहां चुनावी हिंसा के पीड़ित टीएमसी कार्यकर्ताओं से मिलने पहुंचे थे। आरोप है कि वहां पहुंचते ही भाजपा कार्यकर्ताओं ने उन्हें घेर लिया और नारेबाजी करते हुए उनके साथ मारपीट कर दी। लोगों ने उन पर पत्थर, जूते और अंडे फेंके, उनकी शर्ट फाड़ दी। अभिषेक को हेलमेट पहनाकर वहां से निकाला गया।

पूर्व सीएम ममता बनर्जी के भतीजे अभिषेक ने कहा- देखो उन्होंने मेरे साथ क्या किया है। यह पहले से प्लान था। इलाके में कोई पुलिस नहीं है। वे मुझे मारना चाहते हैं। हेलमेट की वजह से सिर बच गया। ऐसे हमलों से हम डरेंगे नहीं। उन्होंने कहा- पूरी घटना कैमरे में कैद हो गई है। इस घटना को लेकर मैं हाईकोर्ट जाऊंगा, राज्यपाल को भी इसकी जानकारी दूंगा। मैं यह जगह तब तक नहीं छोड़ूंगा जब तक लोकल पुलिस अपनी फोर्स भेजकर पीड़ितों के परिवारों को सुरक्षा नहीं देती।

सोनारपुर में चुनाव के बाद हिंसा हुई थी

दक्षिण 24 परगना जिले में स्थित सोनारपुर बेहत संवेदनशील इलाका माना जाता है। यहां टीएमसी और बीजेपी के बीच कड़ा मुकाबला रहा है। यहां चुनावों के दौरान और बाद में राजनीतिक हिंसा होती रही हैं। चुनाव के बाद मई 2026 में सोनारपुर के कामराबाद नस्करपाड़ा इलाके में भाजपा कार्यकर्ता सौमेन दास के घर में आग लगा दी गई थी। उन्होंने स्थानीय टीएमसी कार्यकर्ताओं पर आरोप लगाया कि पहले उन्हें धमकियां दी गई थीं और बाद में घर में आग लगा दी गई।

हेलमेट नहीं पहना होता तो मेरा सिर दो टुकड़ा हो जाता

तृणमूल कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव और सांसद अभिषेक बनर्जी ने उन्हें जान से मारने की साजिश रचने का आरोप लगाया। अभिषेक ने कहा कि पूरी घटना कैमरे में कैद हो गई है और वह इस मामले की जानकारी कलकत्ता हाईकोर्ट व राज्यपाल को देंगे।

आर्मी चीफ बोले- भारत ऑपरेशन सिंदूर 2.0 के लिए तैयार : अभी केवल संघर्ष विराम

हमने बेंचमार्क बनाया कि भारत उकसावे पर कैसा जवाब देता है

राष्ट्रबाण | पुणे | एजेंसी | rashtrabaan.in

सेना प्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी ने कहा है कि ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ है। फिलहाल संघर्ष विराम जैसी स्थिति है। जरूरत पड़ी तो तीनों सेनाएं 'ऑपरेशन सिंदूर 2.0' के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

आर्मी चीफ ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर ने एक बेंचमार्क सेट कर दिया है कि भारत किसी भी उकसावे पर कैसे जवाब देता है। आज पास होने वाले अफसर अपने करियर की शुरुआत से ही इस बेंचमार्क को बनाए रखें।

आर्मी चीफ पुणे के खड़कवासला में शनिवार को राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (ह्ष्ठ) का 150वीं पासिंग आउट परेड में शामिल हुए। उन्होंने 355 कैडेट अफसरों की परेड की सलामी ली। इस दौरान कैडेट्स ने मार्च पास्ट किया। एयरफोर्स के फ्लाईपास्ट में सुखोई, चेतक हेलिकॉप्टर, सारंग हेलिकॉप्टर एरोबेटिक्स टीम और आकाशगंगा स्काईडाइविंग टीम ने हिस्सा लिया।

सेना प्रमुख के नए अफसरों को मैसेज

आधुनिक युद्ध पारदर्शी हो गया है। 24 घंटे हर गतिविधि पर नजर रखी जाती है। ऐसे में सैनिकों की तैनाती, ऑपरेशन और बॉर्डर के पास बसे नागरिकों की सुरक्षा को लेकर बेहद सतर्क रहने की जरूरत है।

जीत हमेशा दिमाग में होती है। यह जमीन पर नहीं होती। इन्फॉर्मेशन वॉरफेयर तभी सफल होता है जब पूरा देश एक साथ आए और सूचना देने वाले लोगों पर भरोसा करे। जिस देश के नागरिक और संस्थाएं एक-दूसरे पर विश्वास करती हैं, वह देश हमेशा मजबूत स्थिति में रहता है।

जब युद्ध की गति बहुत तेज हो रही हो, तब संसाधनों के दायरे में रहकर मदद की जरूरत पड़ती है, ताकि तेजी से फैसले ले सकें। बहुत सारी तकनीकों और संसाधनों को संभालने के लिए, ऑटोमेशन की जरूरत होती है, और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस इसमें बहुत अहम रोल निभाता है।

भविष्य की लड़ाइयां केवल पारंपरिक तरीके से नहीं लड़ी जाएंगी।

पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई के 9 एजेंट गिरफ्तार

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने शनिवार को पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई और दाऊद इब्राहिम के अंडरवर्ल्ड नेटवर्क से जुड़े 9 लोगों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से हथियार, ग्रेनेड और विस्फोटक मिले हैं।

पुलिस ने बताया कि ये लोग बड़े आतंकी हमले की साजिश रच रहे थे। इनके निशाने पर दिल्ली, मुंबई के प्रमुख धार्मिक स्थल, सरकारी इमारतें, मंत्रालय और सुरक्षाबल थे। जांच के मुताबिक यह आतंकी मॉड्यूल लंबे समय से तैयार किया जा रहा था। आरोपी पाकिस्तान स्थित हैंडलर्स से भी संपर्क में थे। न्यूज एजेंसी ने पुलिस सूत्रों के हवाले से बताया कि आरोपी दिल्ली, मुंबई और पंजाब के हैं। इनमें कुछ नेपाली नागरिक भी शामिल हैं। सुरक्षा एजेंसियां अब मास्टरमाइंड और स्थानीय मददगारों की तलाश कर रही हैं।

रिपोर्ट- ईरान को 28 लाख करोड़ रीकंस्ट्रक्शन फंड मिलेगा

अमेरिकी कंपनियां निवेश करेंगी; ट्रम्प बोले- परमाणु कार्यक्रम पर सहमति, ईरान ने खारिज किया

राष्ट्रबाण | तेल अवीव | एजेंसी | rashtrabaan.in

अमेरिका और ईरान के बीच प्रस्तावित 60 दिन के युद्धविराम समझौते में ईरान को बड़ी आर्थिक मदद देने की बात सामने आई है। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, समझौता होने पर ईरान को 300 अरब डॉलर (करीब 28.5 लाख करोड़ रुपए) का फंड दिया जा सकता है। साथ ही अमेरिकी कंपनियों को ईरान में निवेश की अनुमति भी मिल सकती है।

एक ईरानी अधिकारी ने इसे रीकंस्ट्रक्शन प्रोग्राम बताया।है। उनका कहना है कि अंतिम समझौते पर हस्ताक्षर होने के बाद ईरान को यह आर्थिक सहायता देने का वादा किया जाएगा। दूसरी ओर, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने दावा किया है कि दोनों देश परमाणु कार्यक्रम को लेकर समझौते के करीब हैं। ट्रम्प के मुताबिक, ईरान परमाणु हथियार नहीं बनाएगा और उसके पास मौजूद संवर्धित (एनरिच्ड) यूरेनियम को खत्म कर दिया जाएगा। हालांकि, ईरान ने ट्रम्प के दावे को खारिज कर दिया है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघई ने कहा कि फिलहाल परमाणु मुद्दे पर कोई बातचीत नहीं चल रही है।

हिजबुल्लाह का दावा- इजराइल के मेरोन एयर बेस पर मिसाइल हमला किया

हिजबुल्लाह ने दावा किया है कि उसने उत्तरी इजराइल में मौजूद मेरोन बेस के एयर ट्रैफिक कंट्रोल यूनिट पर मिसाइल हमला किया है। मेरोन बेस लेबनान सीमा से करीब 8 किलोमीटर दूर माउंट मेरोन पर स्थित इजराइली एयर फोर्स का निगरानी और कमांड सेंटर माना जाता है। हालांकि, इजराइल की तरफ से अभी इन हमलों को लेकर कोई आधिकारिक पुष्टि या नुकसान की जानकारी सामने नहीं आई है।

डीके शिवकुमार कर्नाटक के 24वें सीएम होंगे : सिद्धारमैया ने नाम बढ़ाया

उनका बेटा भी मंत्री बनेगा; राज्य को 4 डिप्टी सीएम भी मिलेंगे

राष्ट्रबाण | बेंगलुरु | एजेंसी | rashtrabaan.in

कर्नाटक के बेंगलुरु में शनिवार शाम कांग्रेस विधायक दल की बैठक हुई। कर्नाटक के कार्यवाहक मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने कांग्रेस विधायक दल के नेता पद से इस्तीफा दिया। कर्नाटक कांग्रेस के मुताबिक कांग्रेस विधायक दल के नए नेता का फैसला पार्टी का केंद्रीय नेतृत्व करेगा।

पहले कयास लगाए जा रहे थे कि आज की बैठक में डिप्टी सीएम डीके शिवकुमार को विधायक दल का नेता चुना जाएगा, लेकिन नहीं हुआ। बैठक में कर्नाटक कांग्रेस इंचार्ज रणदीप सुरजेवाला, पार्टी के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल भी मौजूद थे। दोनों को पर्यवेक्षक बनाया गया है।

3 जून को सरकार की शपथ, दावा- नई कैबिनेट में सिद्धारमैया का दबदबा रहेगा

केपीसीसी के कार्यकारी अध्यक्ष चंद्रशेखर के मुताबिक 3 जून को नए सीएम का शपथ ग्रहण समारोह लोक भवन के 'ग्लास हाउस' में होगा। 4 डिप्टी सीएम भी बनाए जा सकते हैं।

सीएम के साथ-साथ कैबिनेट भी बदलेगी। मौजूदा कैबिनेट से 10 मंत्री हटाए जा सकते हैं। शिवकुमार कैबिनेट में सिद्धारमैया और मल्लिकार्जुन खड़गे के बेटे भी शामिल होंगे। यह पहला मौका नहीं है कि किसी राज्य में एक साथ इतने डिप्टी सीएम बनाए जाएंगे। इससे पहले 2019 में आंध्र प्रदेश के पूर्व छ्रूजगन मोहन ने 5 डिप्टी सीएम के साथ शपथ ली थी।

सत्ता विरोधी लहर का डर! इन नेताओं की होगी छुट्टी

यूपी फतह के लिए बीजेपी बदलने जा रही आधी टीम?

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी | rashtrabaan.in

उत्तर प्रदेश की राजनीति में 2027 विधानसभा चुनाव अभी भले दूर दिखाई देता हो, लेकिन भारतीय जनता पार्टी ने उसकी तैयारी लगभग युद्धस्तर पर शुरू कर दी है। पार्टी के भीतर चल रही चर्चाओं और हालिया संगठनात्मक गतिविधियों से संकेत मिल रहे हैं कि यूपी बीजेपी में बड़ा फेरबदल होने वाला है। चर्चा यह भी है कि संगठन की लगभग आधी टीम बदली जा सकती है और ऐसे नेताओं को हटाया जा सकता है जो लंबे समय से एक साथ कई पदों पर बने हुए हैं। यह बदलाव केवल चेहरे बदलने का मामला नहीं है, बल्कि 2024 लोकसभा चुनाव में मिले झटके के बाद बीजेपी की उस रणनीति का हिस्सा है जिसके जरिए वह 2027 में सत्ता की हैट्रिक लगाने की तैयारी कर रही है।

आखिर बदलाव की जरूरत क्यों पड़ी?

2024 लोकसभा चुनाव में उत्तर प्रदेश बीजेपी के लिए सबसे बड़ा राजनीतिक झटका साबित हुआ था। 80 सीटों वाले राज्य में बीजेपी और उसके सहयोगियों का प्रदर्शन अपेक्षा से कमजोर रहा, जबकि समाजवादी पार्टी के नेतृत्व वाले विपक्षी गठबंधन ने बड़ी बढ़त हासिल की। इसके बाद पार्टी नेतृत्व ने महसूस किया कि केवल सरकार के कामकाज के भरोसे चुनाव नहीं जीता जा सकता, संगठन को भी उतना ही मजबूत करना होगा। हालांकि बाद के उपचुनावों में बीजेपी ने वापसी की, लेकिन पार्टी नेतृत्व यह मानकर चल रहा है कि 2027 की लड़ाई कहीं ज्यादा कठिन होगी। इसी वजह से बूथ स्तर से लेकर प्रदेश स्तर तक संगठन की समीक्षा की जा रही है।

दोहरे पदों पर बैठे नेताओं पर क्यों है नजर?

बीजेपी की संगठनात्मक संस्कृति हमेशा 'एक व्यक्ति, एक जिम्मेदारी' की बात करती रही है। लेकिन समय के साथ कई नेता ऐसे हो गए हैं जो संगठन और सत्ता दोनों में प्रभावशाली पदों पर बने हुए हैं। सूत्रों के अनुसार पार्टी अब ऐसे नेताओं की सूची तैयार कर रही है जो एक से अधिक महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां संभाल रहे हैं। पार्टी का मानना है कि चुनावी तैयारी के दौर में संगठन को पूरा समय देने वाले नेताओं की जरूरत होगी।

बेहतरीन गुणों से भरपूर होता है कद्दू

कद्दू एक ऐसी सब्जी के जिसे बच्चे से लेकर बड़े तक हर खाने में मुंह बनाता है। मगर एक्सपर्ट्स के अनुसार, यह गुणों से भरपूर होती है। इसमें कैल्शियम, आयरन, फाइबर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट आदि गुण होते हैं। ऐसे में इसका सेवन करने से इम्यूनिटी स्ट्रांग होने से लेकर वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके साथ ब्लड प्रेशर व डायबिटीज के मरीजों के लिए यह वरदानस्वरूप है। चलिए जानते हैं इसे खाने के बेहतरीन गुणों के बारे में

डायबिटीज में फायदेमंद

एक्सपर्ट्स के अनुसार, टाइप 2 डायबिटीज के मरीजों के लिए कद्दू बेहद फायदेमंद मानी गई है। इसका सेवन करने से शुगर लेवल कंट्रोल रहता है। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

हाई बीपी रखे कंट्रोल

कद्दू में पोटैशियम भरपूर होता है। ऐसे में यह ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में कारगर माना जाता है। इसलिए ब्लड प्रेशर के मरीजों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

इम्यूनिटी करे स्ट्रांग

कद्दू में विटामिन-ए, सी, ई आदि गुण होते हैं। इसके सेवन से तेजी से इम्यूनिटी बढ़ती है। ऐसे में शरीर को बीमारियों से लड़ने की अंदर से मजबूती मिलती है। साथ ही सर्दी, जुकाम, मौसमी व अन्य बीमारियों की चपेट में आने का खतरा कई गुणा कम रहता है।

कब्ज से दिलाए राहत

गलत खानपान के चलते बहुत से लोगों को कब्ज की शिकायत रहती है। ऐसे में इस समस्या से राहत पाने के लिए कद्दू का सेवन करना फायदेमंद माना जाता है। इसके बीजों में फाइबर होने से पाचन शक्ति तेज होती है। ऐसे में कब्ज व पेट संबंधी अन्य समस्याओं से बचाव रहता है।

आंखों के लिए फायदेमंद

इसमें बीटा कैरोटीन होता है। ऐसे में यह आंखों के लिए स्वस्थ माना जाता है। इसके सेवन से आंखों की रोशनी बढ़ने के साथ इससे जुड़ी समस्याएं होने से बचाव रहता है।

हड्डियां होगी मजबूत

कद्दू में कैल्शियम उचित मात्रा में होता है। ऐसे में इसका सेवन करने हड्डियां मजबूत होती है। इसके साथ ही ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम रहता है। इसलिए बच्चे से लेकर बड़ों तक हर उम्र के लोगों को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

वजन घटाए

इसका सेवन करने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है। ऐसे में मोटापे से परेशान लोगों को इसे अपनी डेली डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

हीमोग्लोबिन को मेंटेन करने में मदद करती हैं ये चीजें

हीमोग्लोबिन शरीर के सभी अंगों को ऑक्सीजन देता है। शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए कई सारी चीजों को डाइट में शामिल किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं ऐसे नट्स के बारे में जो आयरन की कमी को पूरा करेंगे और आपके हीमोग्लोबिन को तुरंत बढ़ाएंगे।

शरीर को फिट रखने में भरपूर मात्रा में न्यूट्रिएंट्स खाना बेहद जरूरी है। यदि किसी भी पोषक तत्व की कमी हो जाती है, तो यह शरीर के लिए परेशानी का कारण बनने लगता है। अक्सर लोगों में हीमोग्लोबिन ऐसे में आयरन हीमोग्लोबिन बनाने के लिए महत्तवपूर्ण है। शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाने के लिए कई सारी चीजों को डाइट में शामिल किया जा सकता है।

काजू

अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है तो आप काजू खा सकते हैं। ये आपकी भूख को कम करता है साथ ही शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। एक मुट्ठी काजू में 1.89 मिली ग्राम आयरन होता है। ऐसे में जंक फूड खाने से अच्छा है कि आप स्नैक्स में एक मुट्ठी काजू का सेवन करें।

पिस्ता

पिस्ता स्वाद से भरपूर है और स्नैक्स के लिए सबसे अच्छा है। अगर आपको आयरन की कमी है तो एक मुट्ठी पिस्ता खाएं। एक मुट्ठी पिस्ता में 1.11 मिली ग्राम आयरन होता है।

बादाम

भिगे बादाम खाने से शरीर को कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। अगर आप एक मुट्ठी बादाम का सेवन करते हैं तो आपको 1.05 मिली ग्राम मिलता है। कई लोग बादाम का दूध और बादाम के बटर का सेवन करते हैं। ऐसे आपको रोजाना बादाम का सेवन करना चाहिए।

अखरोट

अखरोट में सबसे ज्यादा पोषक तत्व होते हैं। ये आपके दिमाग को शार्प करने में मदद करता है। साथ ही कम हीमोग्लोबिन वाले लोगों को रोजाना अखरोट का सेवन करना चाहिए। एक मुट्ठी अखरोट खाने से आपको 08 मिली ग्राम प्रोटीन मिलता है।

मुंगफली

अगर आप मेवा नहीं खा सकते है, तो आप मुंगफली का सेवन कर सकते हैं। एक मुट्ठी मुंगफली में 13 मिलीग्राम मिनीरल्स होते है।

रोजाना पिएं एक गिलास नोनी फ्रूट जूस

यंग दिखने के लिए अब आपको रॅपन्जेल के बालों की जरूरत नहीं है। इसके बजाय, एक गिलास नोनी फ्रूट जूस आपकी मदद कर सकता है। हम जानते हैं कि यह फल आपके लिए नया है, लेकिन आयुर्वेद में भी इस अद्भुत फल का उल्लेख किया गया है। आजकल जहां रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने पर जोर दिया जा रहा है, वहां नोनी फल आपकी मदद कर सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह फल पोषक तत्वों से भरा हुआ है जो न केवल शरीर की कोशिकाओं के पुनर्जनन में मदद करता है, बल्कि विभिन्न वायरस द्वारा हुए नुकसान की मरम्मत में भी मदद करता है। नोनी फल विटामिन ए, विटामिन इ, विटामिन डी3 और आयरन जैसे एंटीऑक्सिडेंट का एक पावरहाउस है। यह सब न केवल आपके आंतरिक कल्याण के लिए, बल्कि बाहरी सुंदरता के लिए भी फायदेमंद हैं।

- नोनी फ्रूट जूस पीने से ब्लड शुगर लेवल बनाए रखने में मदद मिलती है
- नोनी फल में एंटीऑक्सिडेंट के साथ-साथ जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुण होते हैं जो इसे आपकी त्वचा के लिए बहुत अच्छा बनाते हैं। नोनी फ्रूट जूस पीने से न केवल आपके रक्त को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है, बल्कि यह आपके पेट के स्वास्थ्य को भी नियंत्रित रखता है। यह सब बेहतर कोशिका संरचना और चिरस्थायी सौंदर्य की ओर ले जाता है।

यह जोड़ों की समस्याओं को दूर करता है

गठिया से जूझ रहे लोग दर्द का सही अर्थ जानते हैं। आखिरकार, वे दिन-ब-दिन इससे गुजरते हैं। इसके अलावा, इस रोग से संबंधित विकृतियां और भी अधिक समस्याग्रस्त हैं। लेकिन अगर आप अपने दैनिक आहार में नोनी फ्रूट जूस को शामिल करते हैं, तो आप इस समस्या से अच्छी तरह निपट सकते हैं, जैसा कि फूड्स जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है।

नोनी जूस आपके बालों के लिए बहुत अच्छा है

पसीना और नमी आपके स्कैल्प में बैक्टीरिया के विकास का कारण बन सकते हैं। यह बालों के रोम को नुकसान पहुंचा सकता है, जिसकी वजह से आपको स्कैल्प में खुजली, रूसी और बालों का झड़ना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन आप नोनी फ्रूट जूस का सेवन करके, इसके जीवाणुरोधी और एंटीफंगल गुणों के कारण इसे कम कर सकते हैं।

यह थकान को कम करने के लिए जाना जाता है

थकान का प्रमुख कारण आयरन की कमी है, जिससे एनीमिया हो सकता है। नोनी फल आयरन का एक बड़ा स्रोत है, और इसीलिए यह गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए भी बहुत अच्छा है। तो, अब आप जानते हैं कि यदि आप ऊर्जा पर कम हैं तो आपको क्या चाहिए।

यूरिक एसिड को कम करता है

उच्च यूरिक एसिड बुजुर्गों में सबसे आम समस्याओं में से एक है। यह समस्या न केवल पूरी प्रतिरक्षा प्रणाली को बाधित करती है, बल्कि यह पूरी तरह से दर्दनाक भी है। अगर आपके घर में कोई ऐसा ही है, तो बिना समय बर्बाद किए उनकी डाइट में एक गिलास नोनी जूस शामिल करें और बदलाव देखें।

करेले में छुपे हैं ढेरों फायदे

कई ऐसी फल और सब्जियां हैं, जो हमारे लिए काफी गुणकारी हैं। ये हमें कई तरह की बीमारियों से बचाकर स्वस्थ और फिट रखती हैं। कई लोग इनके फायदों से इतने अवगत नहीं होते। अब करेले को ही लीजिए। कड़वेपन के कारण कई लोग करेला खाना पसंद नहीं करते हैं, जबकि करेले में हमारे लिए ढेरों फायदे छुपे होते हैं।

करेले के फायदों को देखते हुए सभी को करेले को प्रमुखता से अपने खानपान का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। इसे सब्जी के रूप में और साथ ही जूस के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। जानते हैं करेले खाने से हमें कितने फायदे मिलते हैं।

करेला हर किसी की सेहत के लिए अच्छा होता है लेकिन लोग इसे खाना पसंद नहीं करते हैं क्योंकि इसे खाकर लोग अक्सर कड़वा महसूस करते हैं। लेकिन करेला सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होता है इसलिए आपको इससे दूर नहीं भागना चाहिए बल्कि आपको इससे दोस्ती करनी चाहिए। और हर दिन इसे अपनी डाइट में शामिल करें ताकि आपकी सेहत अच्छी रहे।

अगर आप करेले की सब्जी खाते हैं। तो ऐसे में आप जूस भी लें, इससे आपकी स्किन समस्या के साथ बालों और डायबिटीज को भी काफी फायदा मिलता है। करेले का जूस पीने से आपका चेहरा भी ग्लो करता है। साथ ही बॉडी अच्छे से डिटॉक्स हो जाती है जिससे वेट कंट्रोल होता है। करेला विटामिन सी से भरपूर होता है। ऐसे में जानें कैसे करेले के जूस का इस्तेमाल करें।

डायबिटीज में फायदे

डायबिटीज में करेला हमेशा फायदेमंद साबित होता है। इसमें इंसुलिन जैसा प्रोटीन होता है जिसे पॉलीपेप्टाइड पी कहा जाता है। इसके साथ ही ये डायबिटीज के ब्लड शुगर लेवल को कम करता है म्ये नेचुरल तरीके से आपके डायबिटीज को कम करता है, इसे खाली पेट पीएं।

लिवर के लिए फायदेमंद

करेले का जूस आपकी आंतो को साफ करता है, दरअसल जूस में मोमोर्डिका चाररेंटिया नामक एक तत्व पाया जाता है। ये एक एंटीऑक्सीडेंट है जो लिवर को मजबूत करके लिवर डैमेज से सुरक्षा प्रदान करता है, ये आपके ब्लैडर के काम को भी बढ़ावा देता है।

मोटापा कम करे

करेले का जूस मोटापा कम करने में काफी मदद करता है। दरअसल करेले में कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। जिससे कैलोरी कंट्रोल में होती है और वजन नहीं बढ़ता है म्आप करेले का जूस लेंगे तो इससे आपकी डिटॉक्स होता है, इसलिए आप वेट लॉस कर रहे हैं तो ऐसे में करेले का जूस जरुर पीएं।

स्किन के लिए अच्छा

करेले के जूस में विटामिन ए और सी जैसे शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। जो आपकी स्किन को अच्छा बनाता है। इसके साथ ही ब्लड सर्कुलेशन में भी सुधार करता है। ये आपकी स्किन की और कई सारी परेशानियों का भी हल निकलता है।

हृदय के लिए

हृदय संबंधी परेशानियों में भी करेला फायदेमंद रहता है। यह हानिकारक वसा को हृदय की धमनियों में जमने नहीं देता जिससे रक्तसंचार सुचारू बना रहता है, और हार्ट अटैक की आशंका कम होती है। करेले की पत्तियों या फल को पानी में उबालकर इसका सेवन करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और कई तरह का संक्रमण ठीक हो जाता है। वजन होगा कम करेले में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालते हैं। सुबह के समय करेले के रस में नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर पी जाएं तो शरीर डीटॉक्स होता है। इसके अलावा करेला हमारे शरीर के मेटाबोलिज्म को बढ़ा देता है, जिससे पाचन सही रहता है और इन स्थितियों में वजन कम करना आसान हो जाता है।

चयापचय प्रणाली बाधित कर सकती है सुबह की खाली पेट चाय की चुस्की

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जिनके लिए चाय एक एनर्जी ड्रिंक का काम करती है या फिर जिनकी सुबह ही एक कप गर्म प्याली चाय के साथ होती है तो यह खबर आपके लिए ही है। जी हां क्या आप जानते हैं खाली पेट सुबह की चाय की गर्म चुस्की आपकी सेहत पर कितना बुरा असर डाल सकती है। आइए जानते हैं।

सुबह खाली पेट चाय पीने से पेट में अम्लीय और क्षारीय पदार्थों के असंतुलन की वजह से चयापचय प्रणाली बाधित हो सकती है। यह शरीर की नियमित चयापचय गतिविधि में हस्तक्षेप करके व्यक्ति को दिन भर परेशान रख सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, जब दूध को चाय के साथ मिलाया जाता है, तो दूध में मौजूद वजन घटाने के लिए जिम्मेदार तत्वों का असर कम हो जाता है। इसके अलावा दूध से बनी चाय पेट के एसिड को बढ़ाकर आपके पाचन तंत्र पर भी बुरा असर डाल सकती है। जो कि वजन बढ़ने का एक मुख्य कारण हो सकता है।

अल्सर की समस्या

अक्सर आपने कई लोगों को यह कहते सुना होगा कि उन्हें सुबह उठते ही एकदम स्ट्रॉन्ग और गर्मागरम चाय पीना पसंद है। पर क्या आप जानते हैं सुबह-सुबह खाली पेट गर्म चाय पीने से पेट की अंदरूनी हिस्से पर चोट लग सकती है, जो आगे चलकर पेट के अल्सर का कारण भी बन सकता है।

मोटापे की समस्या

खाली पेट चाय पीने से उसमें घुली हुई चीनी शरीर में प्रवेश करती है, जिससे व्यक्ति का वजन बढ़ने के साथ मोटापा भी बढ़ता है।

हड्डियों के लिए बुरी है चाय

खाली पेट लंबे समय तक रोज कई कप चाय के पीने से स्केलेटल फ्लोरोसिस जैसी बीमारी हो सकती है यह बीमारी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना देती है। जिसकी वजह से कई गंभीर बीमारी भी हो सकती है।

थकान और चिड़चिड़ापन

ऐसा कहा जाता है कि चाय पीने से ताजगी आती है। हालांकि सच तो ये है कि सुबह दूध वाली चाय पीने से काम में थकान और चिड़चिड़ापन हो सकता है।

पाचन क्रिया पर बुरा असर

सुबह उठते ही कई लोग खाली पेट चाय पीने लगते हैं। जिसकी वजह से उनके पेट में गैस बनने के साथ उनकी पाचन क्रिया भी धीमी हो जाती है। खाली पेट चाय पीने से पित्त की प्रक्रिया में भी बाधा आती है। जिसकी वजह से मिचली और बेचैनी महसूस हो सकती है।

तनाव बढ़ने का है कारण

सुबह उठते ही फ्रेश और ऊर्जावान बने रहने के लिए लोग एक कप चाय पीना पसंद करते हैं। नतीजतन, ऐसे व्यक्तियों के शरीर में कैफीन की मात्रा काफी बढ़ जाती है और उन्हें नींद न आने के साथ तनाव और अवसाद जैसी समस्याएं घेर सकती हैं।

ह्रदय रोग का खतरा

खाली पेट चाय पीने से इसमें मौजूद कैफीन तेजी से शरीर में घुलने लगता है। जो व्यक्ति के ब्लड प्रेशर को प्रभावित करके दिल की सेहत पर भी बुरा असर डालता है।

इस तरह से पिएं चाय

अगर आप चाय के शौकीन हैं तो हमेशा न ही ज्यादा गर्म और न ही अधिक ठंडी चाय पीएं। सुबह उठते ही चाय पीने की आदत है तो खाली पेट चाय पीने की जगह उसके साथ बिस्किट या स्नैक्स जरूर लें।

राष्ट्रबाण
सिवनी, रविवार 31 मई 2026

बालाघाट राष्ट्रबाण

• बैहर • बिरसा • कटंगी • तिरोड़ी • कटंगी • खैरलांजी • किरनापुर • लालबर्रा • लांजी • परसवाड़ा • वारासिवनी

अंधेर नगरी-चौपट राजा...

ट्रक ने सरकारी संपत्ति को किया ध्वस्त, सरपंच बोले- बिजली विभाग देखे, पुलिस को 'आवेदन' का इंतजार!

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

लामता तहसील के चांगोटोला ग्राम में रहवासी क्षेत्र और ग्राम पंचायत की सड़क में इन दिनों 16 चक्का वाहन बिना अनुमति प्रवेश कर आमजन की जान की आफत बने हुए है ग्राम के भीतर सीमेंट गोदाम और हार्डवेयर दुकानों के चलते नियम को ताक पर रखकर ट्रक को प्रवेश कराया जा रहा है,जबकि इन मामलों को लेकर एक स्थानीय नागरिक द्वारा पूर्व में रहवासी क्षेत्र से सीमेंट गोदाम हटाने लिखित शिकायत पुलिस, तहसीलदार और पंचायत को दी है । पर सभी जिम्मेदारों ने आंख बंद कर ली है ।

हाल ही में 29 मई की रात 2 बजे एक 16 चक्का ट्रक जिसका नंबर छ्त्र08 श्व0897 द्वारा बिजली विभाग के पीसीसी पोल को टक्कर मारकर तोड़ने का मामला सामने आया है।जिससे बिजली विभाग को नुकसान का सामना करना पड़ा,हालांकि ट्रक की टक्कर से कोई जन हानि नहीं हुई है ।ग्रामीणों के अनुसार संबंधित ट्रक लोहा और सीमेंट का परिवहन करता है तथा पंचायत की सड़क से होकर रहवासी क्षेत्र में नियमित रूप से आवाजाही करता है।

पंचायत सड़क में भारी वाहन प्रवेश से सरपंच अंजान

ग्राम पंचायत की सड़क पर भारी वाहन बिना किसी अनुमति के आबादी वाले क्षेत्र में प्रवेश कर रहे हैं, जिससे दुर्घटनाओं की आशंका लगातार बनी हुई है। परंतु सरपंच प्रमोद ठाकरे भी चुप्पी साधे हुए हैं।हैरानी की बात यह है कि घटनास्थल के समीप ही चांगोटोला थाना स्थित है, इसके बावजूद अब तक मामले में कोई ठोस कार्रवाई सामने नहीं आई है। मामले की पुष्टि करते हुए बिजली विभाग के जूनियर इंजीनियर ने बताया कि पीसीसी पोल टूटने की घटना सही है। वहीं दूसरी ओर चांगोटोला पुलिस का कहना है कि कार्रवाई के लिए बिजली विभाग की ओर से शिकायत का इंतजार किया जा रहा है। अब सवाल यह उठता है कि आखिर सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वाले के विरुद्ध क्या कुछ कार्यवाही की जाएगी या रसूखदार के आगे प्रशासन नतमस्तक हो जाएगा ।

ट्रक से क्षतिग्रस्त हुआ बिजली का पोल।

मामले को दबाने आनन,फानन बदला गया पोल

ग्रामीण बताते है कि ट्रक से क्षतिग्रस्त हुए पीसीसी पोल के स्थान पर नया पोल स्थापित कर दिया गया है। हालांकि अब तक यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि सरकारी संपति को नुकसान पहुंचाने वाले ट्रक चालक अथवा वाहन मालिक के विरुद्ध कोई वैधानिक कार्रवाई की गई है या नहीं। ग्रामीणों का कहना है कि सरकारी संपत्तियों को नुकसान पहुंचाने की घटनाओं में जवाबदेही तय नहीं होने से ऐसे मामलों को बढ़ावा मिल रहा है। इस संबंध में ग्राम पंचायत के सरपंच प्रमोद ठाकरे से चर्चा की गई तो उन्होंने कहा कि संबंधित पोल बिजली विभाग की संपत्ति है, इसलिए आगे की कार्रवाई भी विभाग द्वारा ही की जाएगी ।अब सवाल यह है कि सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने के इस मामले में जिम्मेदारों पर कब और किस प्रकार की कार्रवाई की जाएगी।

प्रमोद ठाकरे, सरपंच ग्राम पंचायत चांगोटोला ।

अनिल कुमार गुप्ता, जूनियर इंजिनियर लामता

इनका कहना है

जानकारी में आया है कि रात को 2 बजे पीसीसी पोल टूटा है परंतु यह जानकारी में नहीं था कि ट्रक की वजह से टूटा है ऐसा कुछ है तो कार्यवाही करवाते है ।

-अनिल कुमार गुप्ता, जूनियर इंजिनियर लामता

बिजली विभाग का पोल है जिम्मेदारी बिजली विभाग की है ।

-प्रमोद ठाकरे, सरपंच

बिजली विभाग अगर जानकारी या आवेदन देता है तो कार्यवाही जरूर की जाएगी ।

-शशांक राणा, चांगोटोला थाना प्रभारी

अमित शाह के 'वनवासी' बयान पर आदिवासी समाज का विरोध

बालाघाट में रैली निकाली, कहा- भगवान राम वनवासी थे, लेकिन माता शबरी आदिवासी थीं

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

बालाघाट में आदिवासी समाज ने केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह के 'वनवासी' वाले बयान के खिलाफ प्रदर्शन किया। समाज ने लगातार दूसरे दिन रैली निकालकर अपना विरोध दर्ज कराया और प्रशासन को ज्ञापन सौंपा। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने गृहमंत्री के खिलाफ और 'वनवासी कहना बंद करो' के जमकर नारे लगाए।

यह पूरा विवाद दिल्ली में जनजातीय सुरक्षा मंच के एक कार्यक्रम से शुरू हुआ, जहां गृहमंत्री ने आदिवासियों को 'वनवासी' कहकर संबोधित किया था। आदिवासी समाज इस शब्द को अपनी पहचान मिटाने की कोशिश मान रहा है।

पहचान पर सवालः 'राम वनवासी थे, शबरी आदिवासी'

गोंडवाना गोंड महासभा के अध्यक्ष भुवनसिंह कोर्राम ने दोटूक शब्दों में कहा कि गृहमंत्री ने देश के 15 करोड़ आदिवासियों को 'वनवासी' बोलकर उनकी पहचान पर चोट की है। उन्होंने एक बड़ा तर्क देते हुए कहा कि भगवान राम वनवासी थे, लेकिन माता शबरी आदिवासी थीं।

मूल निवासी बनाम वनवासी का मुद्दा

कोर्राम का कहना है कि विज्ञान और इतिहास यह साबित कर चुके हैं कि आदिवासी ही इस देश के असली मूल निवासी हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार और आरएसएस एक खास एजेंडे के तहत आदिवासियों की पहचान बदलकर उन्हें हिंदू धर्म में शामिल करना चाहते हैं। आदिवासी समाज ने सरकार को चेतावनी दी है कि उनकी पहचान के साथ खिलवाड़ बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। समाज के नेताओं का कहना है कि यह उनके अधिकारों और मान-सम्मान के साथ अन्याय है।

एक बाइक से परीक्षा देने आ रहे तीन छात्र

एक की मौत दो घायल, बस ने बाइक को मारी टक्कर

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

बालाघाट जिले में एक सड़क हादसे में परीक्षा देने आ रहे एक छात्र की मौत हो गई, जबकि उसके दो दोस्त घायल हो गए। यह घटना शनिवार को चिखलाझोड़ी में हुई, जब एक यात्री बस ने उनकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी। मृतक छात्र का नाम महेश मेरावी (22) था। वह अपने दोस्त शिवम मेरावी (20) और नितिन पटले (18) के साथ बालाघाट के पीजी महाविद्यालय में बीए की परीक्षा देने आ रहा था। तीनों ही छात्र बीए और बीकॉम के थे। बताया जाता है कि यात्री बस तेज रफ्तार में थी और उसने महेश की मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी। हादसे के तुरंत बाद 108 एंबुलेंस से तीनों गंभीर रूप से घायल छात्रों को जिला अस्पताल लाया गया। अस्पताल में डॉक्टरों ने महेश को मृत घोषित कर दिया। शिवम मेरावी और नितिन पटले का एक निजी अस्पताल में इलाज चल रहा है।

शनिवार को अस्पताल चौकी पुलिस ने डॉक्टरों की तहरीर पर मृतक महेश मेरावी के शव का पंचनामा किया।

बालाघाट बांस विकास प्राधिकरण की हुई बैठक

बालाघाट को आदर्श बांस जिला बनाने की दिशा में पहल

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

कलेक्टर मृणाल मीना की अध्यक्षता में शनिवार 30 मई को बालाघाट बांस विकास प्राधिकरण के गठन एवं जिले में बांस आधारित रोजगार, उद्यमिता तथा उद्योगों को बढ़ावा देने के संबंध में महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक में भारतीय वन सेवा के सेवानिवृत्त अधिकारी डॉ. ए.के. भट्टाचार्य सहित विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने भाग लिया।

बैठक में जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी अभिषेक सराफ, जिला व्यापार एवं उद्योग केन्द्र की महाप्रबंधक प्रीति मर्सकोले, उप संचालक कृषि फूलसिंह मालवीय, सहायक उद्यान अधिकारी क्षितिज कराड़े तथा जनजातीय कार्य विभाग सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

कलेक्टर मृणाल मीना ने कहा कि जिले में बांस आधारित उद्योगों और स्वरोजगार की अपार संभावनाएं हैं। स्थानीय कारीगरों एवं युवाओं को बांस आधारित गतिविधियों से जोड़कर उनकी आय में वृद्धि की जा सकती है। उन्होंने बताया कि बांस से टोकरी, फर्नीचर, सजावटी एवं अन्य उपयोगी वस्तुओं के निर्माण को बढ़ावा देने के लिए प्रशिक्षण एवं वित्तीय सहायता उपलब्ध कराने के प्रयास किए जाएंगे। साथ ही प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना एवं पीएमएफएमई योजना के तहत पात्र कारीगरों को प्रशिक्षण और ऋण उपलब्ध कराने में जिला प्रशासन सहयोग करेगा।

बैठक में बालाघाट को आदर्श बांस जिला घोषित किए जाने के प्रस्ताव पर विस्तृत चर्चा की गई। अधिकारियों ने बताया कि प्रदेश के कुल बांस क्षेत्र का लगभग 40 प्रतिशत तथा कुल बांस उत्पादन का करीब 80 प्रतिशत हिस्सा बालाघाट जिले में है। जिले के आदिवासी एवं विशेष पिछड़ी जनजाति बैगा समुदाय के लिए बांस आजीविका का प्रमुख साधन होने के बावजूद उन्हें इसके व्यापार से अपेक्षित लाभ नहीं मिल पा रहा है। ऐसे में आदर्श बांस जिला घोषित होने से बांस आधारित विकास योजनाओं को गति मिलेगी और विभिन्न विभागों के प्रयासों में बेहतर समन्वय स्थापित हो सकेगा।

बैठक को संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. भट्टाचार्य ने बांस के आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरणीय महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि बांस विश्व की सबसे तेजी से बढ़ने वाली वनस्पतियों में से एक है और इसका लगभग प्रत्येक भाग उपयोगी होता है। बांस का उपयोग फर्नीचर, हस्तशिल्प, ज्वेलरी, कृषि उपकरण, खिलौने, आवास निर्माण, अगरबत्ती निर्माण सहित अनेक उत्पादों में किया जाता है। उन्होंने जिले में उच्च गुणवत्ता वाली बांस प्रजातियों के रोपण पर विशेष बल दिया। डॉ भट्टाचार्य ने बताया कि बांस विशे व में सबसे तेजी से बढ़ने वाली एक मात्र वनस्पति है जिसे हम देख सकते है। 27 फरवरी 2002 को भारत में नेशनल बांस मिशन की स्थापना की गई थी।

छोटा हाथी की टक्कर से भवन मिस्त्री रामप्रसाद की मौत

बालाघाट के सरेखा बाईपास पर हुआ हादसा, अस्पताल में मृत घोषित

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

बालाघाट में एक सड़क हादसे में 52 वर्षीय भवन मिस्त्री रामप्रसाद पिता समारू पांचे की मौत हो गई। उन्हें सरेखा बाईपास पर एक छोटा हाथी वाहन ने टक्कर मार दी थी, जिसके बाद उन्हें जिला अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

यह घटना सरेखा बाईपास पर हुई, जब रामप्रसाद काम के सिलसिले में पैदल जा रहे थे। इसी दौरान, एक छोटा हाथी चालक ने लापरवाही से वाहन चलाते हुए उन्हें टक्कर मार दी। टक्कर से रामप्रसाद गंभीर रूप से घायल हो गए। अस्पताल से सूचना मिलने के बाद पुलिस ने शनिवार को मृतक रामप्रसाद के शव को बरामद किया। परिजनों की मौजूदगी में शव पंचनामा की कार्यवाही पूरी कर पोस्टमार्टम कराया गया और शव परिजनों को सौंप दिया गया। अस्पताल चौकी पुलिस ने मामले में मर्ग कायम किया है। कोतवाली पुलिस मामले की आगे की जांच करेगी।

जल्द मिलेगी खेल सेल्फी स्टैंड की सौगात

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

जिला खेल अधिकारी राहुल बारेसा के मार्गदर्शन में जिलेभर में संचालित आरोह 2026 ग्रीष्मकालीन खेल शिविर के 29वें दिन खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाने के लिए स्थानीय व्यवसायियों ने खेल गतिविधियों में सहयोग का हाथ बढ़ाया। इसी क्रम में शनिवार सुबह मुलना स्टेडियम स्थित कराटे प्रशिक्षण केंद्र में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राइस मिल व्यवसायी महेंद्र पारधी, बिल्डिंग व्यवसायी गणेश बिसेन, जिला एथलेटिक संघ अध्यक्ष नरेश धुवारे तथा आहिल्या कन्हार फिजिकल क्लब के सचिव शैलेंद्र यादव उपस्थित रहे। अतिथियों ने कराटे शिविर में प्रशिक्षण ले रहे बालक-बालिकाओं से परिचय प्राप्त कर उनकी खेल संबंधी आवश्यकताओं की जानकारी ली।

इस दौरान खिलाड़ियों त्विशा सोमनकर और अविका बघेल ने कराटे की कुमीते फाइट का प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। खिलाड़ियों के प्रदर्शन से प्रभावित होकर मुख्य अतिथि महेंद्र पारधी ने मुलना स्टेडियम में कराटे खिलाड़ियों, युवाओं और आमजन को खेलों के प्रति प्रेरित एवं जागरूक करने के उद्देश्य से 'खेल सेल्फी स्टैंड' का निर्माण कराने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि यह एक अभिनव पहल होगी, जिससे खेल गतिविधियों का प्रचार-प्रसार होगा और युवाओं में खेलों के प्रति रुचि बढ़ेगी। गौरतलब है कि खेल सेल्फी स्टैंड की मांग खिलाड़ियों और प्रशिक्षकों द्वारा पूर्व में की गई थी, जिस पर महेंद्र पारधी ने सकारात्मक पहल करते हुए शीघ्र निर्माण का आश्वासन दिया है। कार्यक्रम का संचालन आकाशवाणी बालाघाट के अजय ठाकुर ने किया, जबकि अंत में जिला कराटे प्रशिक्षक सजिन्द्र कृष्णन ने सभी अतिथियों के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर खिलाड़ियों, प्रशिक्षकों और खेल प्रेमियों की उल्लेखनीय उपस्थिति रही।

कलेक्टर ने ली बालाघाट विकासखंड के खंड स्तरीय अधिकारियों की समीक्षा बैठक

योजनाओं एवं कार्यक्रमों के क्रियान्वयन की हुई समीक्षा

राष्ट्रबाण बालाघाट | संवाददाता rashtrabaan.in

कलेक्टर मृणाल मीना ने 30 मई को जिला पंचायत बालाघाट के सभागार में सभी विभागों के बालाघाट विकासखंड के खण्ड स्े तरीय अधिकारियों की बैठक लेकर शासकीय योजनाओं एवं कार्यक्रमों के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस बैठक में जिला पंचायत सीईओ अभिषेक सराफ, अपर कलेक्टर जीएस धुर्वे, डी पी बर्मन तथा एसडीएम गोपाल सोनी सहित विभिन्न विभागों के जिला एवं खंड स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे। बैठक में विभागवार योजनाओं एवं विकास कार्यों की प्रगति की विस्तार से समीक्षा की गई।

बैठक में स्वास्थ्य, महिला एवं बाल विकास तथा कृषि विभाग की समीक्षा में कर्मचारियों की उपस्थिति सार्थक एप के माध्यम से दर्ज कराने एवं उसी आधार पर वेतन आहरण करने के निर्देश दिए गए। एएनएम को गर्भवती महिलाओं के एएनसी पंजीयन में प्रगति लाने के निर्देश देते हुए कहा गया कि लापरवाही बरतने पर कार्रवाई की जाएगी। बैठक में एएनसी पंजीयन एवं एएनसी चेकअप में कम प्रगति वाली चरेगांव, मऊ, पाथरवाडा, समनापुर, आंवलाझरी, नहरवानी एवं शहरी क्षेत्र बालाघाट में वार्ड नं.09 एवं वार्ड नं. 05 की एएनएम को अपने कार्यों में सुधार लाने के निर्देश दिये गए। उ‍े हें चेतावनी दी गई कि उनके कार्यों में प्रगति नही आने पर उनके विरूद्ध कार्यवाही की जाएगी। लामता के बीपीएम को निर्देशित किया गया कि वे एएनसी पंजीयन एवं एएनसी जॉच की ऑनलाइन एंट्री सुनिश्चित करें अ‍े यथा उनके विरूद्ध कार्यवाही की जाएगी।

बैठक में महिला एवं बाल विकास विभाग के कार्यों की समीक्षा के दौरान निर्देशित किया गया कि बाल विकास परियोजना अधिकारी एवं आंगनवाडी सुपरवाइजर नियमित रूप से अपने क्षेत्र के आंगनवाडी केंद्रो का भ्रमण करें। बैठक में एसएएम एवं एमएएम श्रेणी के बच्चों के चिन्हांकन, शाला पूर्व शिक्षा के लिए बच्चों के पंजीयन तथा पोषण ट्रैकर एप पर खाद्यान्न वितरण की समीक्षा की गई।

पशुपालन विभाग की समीक्षा में एफएमडी टीकाकरण, कृत्रिम गर्भाधान एवं कामधेनु योजना में प्रगति लाने के निर्देश दिए गए। पशुपालकों को सेक्स सॉर्टेड सीमेन से कृत्रिम गर्भाधान के लिए प्रोत्साहित करने एवं बकरी पालन के प्रकरण अधिक संखे या में तैयार करने को कहा गया। एफएमडी टीकाकरण में कम प्रगति पाये जाने पर एव्हीएफओ जेएम धुर्वे, देवेश पटले एवं अंशुल नागोसे को चेतावनी दी गई कि वे अपने कार्य में शीघ्र प्रगति लाये अ‍े यथा उनके विरूद्ध कार्यवाही की जाएगी।

राष्ट्रबाण
सिवनी, रविवार 31 मई 2026

सिवनी राष्ट्रबाण

● बरघाट ● छपारा ● धनोरा ● घंसौर ● केवलारी ● कुरई ● लखनादौन ● सिवनी ग्रामीण

रीलबाज अध्यक्ष : कुत्ता पालो लेकिन ज्ञानचन्द से विकास की उम्मीद मत पालो!

● स्वच्छ सर्वेक्षण में फिसड्डी रहा सिवनी, पर सोशल मीडिया पर 'हीरो' बनने में मशगूल रहे कार्यकारी अध्यक्ष ज्ञानचंद सनोडिया

● विकास कार्यों की कछुआ चाल बनी जनता के लिए नासूर, आरोपों के घेरे में अध्यक्ष के चहेते और चाटुकार ठेकेदार!

जनता बूंद-बूंद पानी को तरसी, गंदगी से बजबजाई सड़कों के बीच चहेते ठेकेदारों की 'चाँदी'

राष्ट्रबाण सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

लोकतंत्र में नगर पालिका का गठन इसलिए किया जाता है ताकि शहर के नागरिकों को बुनियादी सुविधाएं, जैसे साफ पानी, स्वच्छ सड़कें और बेहतर ड्रेनेज सिस्टम मिल सके। लेकिन सिवनी नगर पालिका में इन दिनों विकास की परिभाषा बदल चुकी है। यहाँ विकास जमीन पर नहीं, बल्कि सोशल मीडिया के फेसबुक और इंस्टाग्राम रील्स पर तैर रहा है। सिवनी नगर पालिका के कार्यकारी अध्यक्ष ज्ञानचंद सनोडिया अपनी चरम लापरवाह कार्यप्रणाली और अजीबोगरीब 'पब्लिसिटी स्टंट' को लेकर एक बार फिर सुर्खियों और जनता के तीखे आरोपों के घेरे में हैं। आरोप है कि जब शहर की जनता बूंद-बूंद साफ पानी के लिए तरस रही थी, तब नगर पालिका के मुखिया कैमरों के सामने फोटो खिंचाने और रील बनाने में मशगूल थे।

गंदगी के ढ़ेर : नगर पालिका की सफाई की पोल खोलते कचरे का ढेर।

करोड़ों का बजट ठिकाने, फिर भी स्वच्छ सर्वेक्षण में सिवनी 'फिसड्डी'

नगर पालिका द्वारा हर साल शहर की साफ-सफाई, कचरा प्रबंधन और नालियों के जीर्णोद्धार के नाम पर लाखों-करोड़ों रुपये का बजट पानी की तरह बहाया जाता है। कागजों पर तो सिवनी को 'चंगा' दिखाने का दावा किया जाता है, लेकिन हकीकत यह है कि आज पूरा शहर गंदगी से बजबजा रहा है। मुख्य बाजारों से लेकर रिहायशी इलाकों तक कचरे के ढेर लगे हुए हैं। यही कारण है कि देश और प्रदेश के 'स्वच्छ सर्वेक्षण' में सिवनी नगर हमेशा फिसड्डी और पायदान में नीचे नजर आता है। जब पड़ोसी जिले स्वच्छता के नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं, तब सिवनी नगर पालिका की सुस्ती और विफलता के कारण शहर का नाम धूमिल हो रहा है।

साइकिल की सवारी... सियासत या सिर्फ ढोंग?

कुछ दिनों पहले सिवनी की जनता ने एक अजब नजारा देखा। नगर पालिका के कार्यकारी अध्यक्ष ज्ञानचंद सनोडिया एक दिन अचानक साइकिल पर सवार होकर नगर पालिका कार्यालय पहुंचे। आम जनता को लगा कि शायद अध्यक्ष महोदय सादगी और पर्यावरण का संदेश दे रहे हैं, लेकिन जल्द ही इस 'साइकिल पॉलिटिक्स' की हवा निकल गई।

स्थानीय नागरिकों और जानकारों का कहना है कि यह जनता की समस्याओं से ध्यान भटकाने और सोशल मीडिया पर खुद को 'हीरो' साबित करने का एक सोची-समझी रीलबाजी का हिस्सा था। शहर की गंदगी से बदहाल सड़कों पर साइकिल चलाकर सुर्खियां बटोरना तो आसान है, लेकिन उन्हीं सड़कों को गंदगी मुक्त करना और नालियों की सफाई करवाना शायद अध्यक्ष महोदय के एजेंडे में शामिल ही नहीं है।

सिर्फ फ़ोटो सेशन : वैनगंगा में नेतागिरी झाड़ते ज्ञानचंद, सिर्फ फ़ोटो खीचने में मशगूल।

साफ पानी को तरसता शहर और 'फोटो सेशन' के शौकीन अध्यक्ष

सिवनी नगर के कई वार्डों में पेयजल का संकट गहराया। जनता गंदा और मटमैला पानी पीने को मजबूर रही, जिससे जलजनित बीमारियों का खतरा लगातार बढ़ रहा। पानी की किल्लत को लेकर कई बार पार्षदों और आम नागरिकों ने नगर पालिका को अपनी समस्या बताई। लेकिन कार्यकारी अध्यक्ष के पास जनता के आंसुओं को पोंछने का वक्त नहीं है। वे जल संकट के समाधान के लिए मैदानी स्तर पर काम करने के बजाय, वैनगंगा नदी में खड़े होकर केवल 'फोटो सेशन' करवाने में व्यस्त दिखाई देते हैं। जनता का सीधा सवाल है कि क्या केवल फोटो खिंचवा लेने से नागरिकों के घरों के नलों में साफ पानी आ जाएगा?

जनता का टूट रहा सब्र, अब जवाबदेही तय करने की मांग

सिवनी की भोली-भाली जनता अब इस 'रीलबाज' और 'कैमरा-जीवी' कार्यप्रणाली से ऊब चुकी है। सोशल मीडिया की वाहवाही से पेट नहीं भरता और न ही गंदगी साफ होती है। शहर के प्रबुद्ध नागरिकों का कहना है कि यदि कार्यकारी अध्यक्ष ज्ञानचंद सनोडिया ने अपनी इस लापरवाह और आत्ममुग्ध कार्यप्रणाली को नहीं बदला, तो आने वाले समय में जनता उन्हें जमीन पर लाकर अपनी ताकत का अहसास कराएगी।

कछुआ चाल से चलते विकास कार्य; चहेते ठेकेदारों की 'चाटुकारिता' का खेल

शहर में निर्माण और विकास कार्यों की गति इतनी धीमी है कि यह जनता के लिए सुविधा कम और मानसिक-शारीरिक प्रताड़ना ज्यादा बन चुकी है। खोदकर छोड़ी गई अधूरी नालियों के कारण आए दिन हादसे हो रहे हैं। यह सब अध्यक्ष के वार्ड के हाल है। इस कछुआ चाल के पीछे का कड़वा सच नगर पालिका के गलियारों में सरेआम गूंज रहा है। आरोप है कि नगर पालिका अध्यक्ष ज्ञानचंद सनोडिया ने विकास कार्यों के ठेके उन लोगों को बांट रखे हैं, जो काम की गुणवत्ता से ज्यादा अध्यक्ष महोदय की 'चाटुकारिता' में माहिर हैं। ये चहेते ठेकेदार नियमों को ताक पर रखकर काम करते हैं, तय समय सीमा के महीनों बाद भी काम पूरा नहीं होता, लेकिन अध्यक्ष के वरदहस्त के कारण इन पर कोई जुर्माना या दंडात्मक कार्रवाई नहीं होती।

ज्ञानचंद सनोडिया, कार्यकारी अध्यक्ष नपा : रीलबाज नेता जनता की समस्या से अनजान।

सिवनी में तेज हवा के साथ बारिश

नौतपा के बीच मौसम बदला, अगले तीन दिन तक पानी गिरने की संभावना

राष्ट्रबाण सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

सिवनी जिले में नौतपा की भीषण तपिश के बीच शनिवार शाम को मौसम बदल गया। शाम करीब 4:30 बजे आसमान में घने बादल छाए और तेज हवा के साथ झमाझम बारिश शुरू हो गई। पिछले कई दिनों से 43 डिग्री सेल्सियस से अधिक की गर्मी झेल रहे लोगों को इस बारिश से बड़ी राहत मिली है।

शनिवार दोपहर में अधिकतम तापमान 38.4 डिग्री सेल्सियस था जो पानी गिरने के बाद 22.4 डिग्री पहुंच गया।

तेज गर्जना और बिजली की चमक के साथ हुई इस बारिश से तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। हालांकि, तेज हवा के चलते कुछ इलाकों में पेड़ों की टहनियां टूटकर गिर गई, लेकिन किसी बड़ी जनहानि की खबर नहीं है। बारिश का लुत्फ उठाने के लिए बच्चे और युवा घरों से बाहर निकल आए, जबकि सड़कों पर आवाजाही कम हो गई।

मौसम विभाग का अनुमान

मौसम विशेषज्ञ राजेश विश्वकर्मा ने कहा कि अगले 3 दिन और बारिश होने की संभावना है। यह प्री-मानसून गतिविधियों का असर है। आने वाले दिनों में भी गरज-चमक के साथ हल्की से मध्यम बारिश और तेज हवा चलने के आसार हैं। विभाग ने खराब मौसम के दौरान लोगों को खुले मैदानों, पेड़ों या बिजली के खंभों के नीचे शरण न लेने की चेतावनी दी है।

प्रशासन की अपील

आकाशीय बिजली गिरने के खतरे को देखते हुए प्रशासन ने लोगों, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों के किसानों को सतर्क रहने की सलाह दी है। खेतों में काम करते समय मौसम बिगड़ने पर सुरक्षित स्थानों पर पहुंचने की अपील की गई है।

उपार्जन केंद्रों पर संकट

अचानक हुई इस बारिश ने गेहूं उपार्जन केंद्रों की चिंता बढ़ा दी है। कई केंद्रों पर भारी मात्रा में गेहूं खुले में रखा है या सिर्फ तिरपाल के भरोसे है, जिसके भीगने का डर बना हुआ है। प्रशासन ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि अनाज को सुरक्षित रखने के लिए तुरंत जरूरी इंतजाम किए जाएं ताकि नुकसान से बचा जा सके।

सिवनी में 13.6 साल की नाबालिग 5 महीने से गर्भवती

शरीर का आकार बदलने से हुआ खुलासा, 50 साल का परिचित कर रहा था दुष्कर्म

राष्ट्रबाण सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

सिवनी जिले के घंसौर थाना क्षेत्र में एक नाबालिग बालिका से दुष्कर्म का मामला शनिवार सामने आया है। पीड़िता के शरीर में बदलाव और पेट बड़ा होते देख माता-पिता ने उसे डॉक्टर से चेकअप करवाया। जांच के बाद डॉक्टर ने पीड़िता के गर्भवती होने की पुष्टि की। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पीड़िता के परिवार का परिचित है।

घंसौर थाना प्रभारी लक्ष्मण सिंह झारिया ने बताया कि 13 साल 6 माह की नाबालिग ने अपने माता-पिता के साथ थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई। नाबालिग के माता-पिता शहर में मजदूरी करने जाते हैं और वह अपने भाई-बहनों के साथ गांव में रहती थी। गांव का ही 50 वर्षीय तीरथ यादव आरोपी है। जांच के दौरान पुष्टि हुई कि किशोरी गर्भवती है और उसकी गर्भावस्था लगभग 4 से 5 माह की है।

घर में गुसकर डराया-धमकाया: पीड़िता ने बताया कि पिछले वर्ष दीपावली के समय तीरथ यादव ने उसे अकेला पाकर जबरन दुष्कर्म किया और किसी को बताने पर जान से मारने की धमकी दी थी। इसके बाद जब भी उसे अकेला पाता, वह उसके साथ दुष्कर्म करता था।डर के कारण पीड़िता ने अपने माता-पिता या किसी और को घटना के बारे में नहीं बताया।

आईटीआई में प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ

सिवनी। शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, सिवनी एवं जिले की समस्त आईटीआई में प्रवेश हेतु ऑनलाइन पंजीयन प्रक्रिया 26 मई 2026 से प्रारंभ हो गई है। इच्छुक अभ्यर्थी अपना पंजीयन ऑनलाइन पोर्टल पर स्वयं, किसी भी ऑनलाइन सहायता केंद्र अथवा नजदीकी शासकीय आईटीआई के हेल्पडेस्क के माध्यम से करा सकते हैं। पंजीयन उपरांत इच्छित संस्था एवं व्यवसाय का चयन 01 जून 2026 से किया जा सकेगा। शासकीय आईटीआई सिवनी में संचालित व्यवसायों में कम्प्यूटर ऑपरेटर एवं प्रोग्रामिंग सहायक, इलेक्ट्रीशियन, डेस्क टॉप पब्लिशिंग ऑपरेटर , स्टेनो हिन्दी, वुड वर्क टेक्नीशियन , मैकेनिक मोटर व्हीकल, वेल्डर, ड्राफ्ट्समैन सिविल, मैकेनिक डीजल, फिटर, इलेक्ट्रॉनिक्स मैकेनिक, मशीनिस्ट शामिल है।

जूनियर नेशनल किकबॉक्सिंग स्पर्धा 3 जून से

भुवनेश्वर में होंगे मैच, सिवनी के अथर्व कौरव उतरेंगे रिंग में

राष्ट्रबाण सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

सिवनी जिले के युवा किकबॉक्सर अथर्व कौरव ओडिशा में आयोजित जूनियर नेशनल किकबॉक्सिंग चैंपियनशिप में मध्य प्रदेश का प्रतिनिधित्व करेंगे। यह प्रतियोगिता 3 जून, 2026 तक भुवनेश्वर में आयोजित की जा रही है। अथर्व वरिष्ठ पवन कुमार कौरव के सुपुत्र हैं। अथर्व ने खेलों के प्रति अपनी रुचि और निरंतर मेहनत से राष्ट्रीय स्तर तक का सफर तय किया है। उन्होंने विगत वर्ष आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में मध्य प्रदेश के लिए स्वर्ण पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया था। हाल ही में इंदौर में हुई द्वितीय एमपी स्टेट किकबॉक्सिंग चैंपियनशिप में अथर्व ने जूनियर वर्ग के 69 किलोग्राम भार वर्ग में लाइट कॉन्टैक्ट और किक लाइट दोनों स्पर्धाओं में स्वर्ण पदक हासिल किए थे।

मुख्य प्रशिक्षक और जिला किकबॉक्सिंग संघ के सचिव निकेश पद्माकर ने बताया कि अथर्व ने कोच योगेश नाविक के मार्गदर्शन में प्रतियोगिता की तैयारी की है। वे बेहतर प्रदर्शन के उद्देश्य से ओडिशा के लिए रवाना हो गए हैं। अथर्व की राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भागीदारी पर विधायक दिनेश राय मुनमुन, प्रभारी कलेक्टर अनिल कुमार राठौर, पुलिस अधीक्षक कृष्ण लालचंदानी, जिला खेल एवं युवा कल्याण अधिकारी मनु धुर्वे तथा जिला क्रीड़ा अधिकारी जस्सी थॉमस ने शुभकामनाएं दी हैं।

बिजली विभाग की 'हाई वोल्टेज' लापरवाही, कालका मढिया के 40 घरों में फूटे कूलर-टीवी-फ्रिज

गरीबों को लगा लाखों का फटका, जिम्मेदार झाड़ रहे पल्ला

● दोपहर के समय अचानक आई ओवर पावर सप्लाई ने मचाई तबाही, पाई-पाई जोड़कर खरीदे गए घरेलू उपकरण हुए खाक

● लगभग 2 लाख रुपये के नुकसान का अनुमान; वार्ड पार्षद ने की मुआवजे की मांग, विधायक और शासन से मदद की आस

राष्ट्रबाण सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

दर्द पर कौन लगाएगा मरहम : अपनी व्यथा बताते कालका मढिया के निवासी।

सिवनी नगर से बिजली विभाग की एक ऐसी घोर लापरवाही सामने आई है, जिसने भीषण गर्मी के इस मौसम में दर्जनों गरीब परिवारों की कमर तोड़कर रख दी है। नगर के कालका मढिया क्षेत्र में दो दिन पहले अचानक हुई 'ओवर पावर सप्लाई' (हाई वोल्टेज) के कारण करीब 40 घरों के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण पलक झपकते ही जलकर खाक हो गए। भीषण गर्मी के इस दौर में जहाँ लोग वैसे ही परेशान हैं, वहीं अब उनके घरों के कूलर, टीवी और फ्रिज जैसी जरूरी चीजें शॉर्ट सर्किट की भेंट चढ़ चुकी हैं। इस तबाही से पूरे क्षेत्र में आक्रोश का माहौल है।

निवासियों से मिली जानकारी के अनुसार, दो दिन पहले दोपहर के समय जब लोग अपने घरों में आराम कर रहे थे, तभी अचानक बिजली की सप्लाई में वोल्टेज असामान्य रूप से बेहद हाई हो गया। जब तक कोई कुछ समझ पाता या मेन स्विच बंद कर पाता, तब तक घरों के भीतर से जलने की बदबू आने लगी। देखते ही देखते लगभग 40 घरों में चल रहे कूलर, फ्रिज, टीवी और अन्य कीमती उपकरण शॉर्ट सर्किट के कारण धू-धू कर जल गए। वार्ड के नागरिकों का कहना है कि हमने अपनी मेहनत की गाढ़ी कमाई से, एक-एक पैसा जोड़कर गर्मी से राहत पाने के लिए कूलर और फ्रिज खरीदे थे। लेकिन बिजली विभाग के गैर-जिम्मेदाराना रवैये ने हमारी उम्मीदों पर पानी फेर दिया। अब इस भीषण गर्मी में हम बिना कूलर-फ्रिज के कैसे जिएंगे?

पहले ही दी थी सूचना, पर कुंभकर्णी नींद में सोया रहा विभाग

क्षेत्रीय नागरिकों का आरोप है कि क्षेत्र में वोल्टेज की उतार-चढ़ाव की समस्या को लेकर बिजली विभाग को पहले ही सूचित किया गया था। लेकिन हर बार की तरह अधिकारियों ने इस शिकायत को ठंडे बस्ते में डाल दिया। अगर समय रहते विभाग ने सुध ली होती और तकनीकी खराबी को सुधारा होता, तो आज इन 40 परिवारों को लाखों रुपये का यह भारी नुकसान नहीं उठाना पड़ता। इस घटना में प्रारंभिक तौर पर नागरिकों को लगभग 2 लाख रुपये से अधिक की आर्थिक चपत लगने का अनुमान लगाया गया है।

पार्षद ने खोला मोर्चा, शासन और जनप्रतिनिधियों से मुआवजे की मांग

बिजली विभाग की लापरवाही से फुके कूलर, टीवी और फ्रिज।

इस पूरे घटनाक्रम को लेकर स्थानीय वार्ड पार्षद चंदन सिंह खताबिया ने बिजली विभाग और प्रशासन के खिलाफ कड़ा रुख अख्तियार कर लिया है। पार्षद खताबिया ने मीडिया से चर्चा करते हुए कहा कि कालका क्षेत्र में बेहद गरीब परिवार निवास करते हैं। इन परिवारों के लिए एक अदद कूलर या टीवी खरीदना भी बड़ी बात होती है। पार्षद ने सीधे तौर पर बिजली विभाग को कटघरे में खड़ा करते हुए कहा कि यह पूरी तरह से विभाग की तकनीकी लापरवाही का नतीजा है, जिसका हर्जाना निर्दोष जनता भुगत रही है। उन्होंने शासन, जिला प्रशासन और क्षेत्रीय विधायक से पुरजोर मांग की है कि तत्काल इस नुकसान का सर्वे कराया जाए और पीड़ित गरीब परिवारों को आर्थिक मदद देते हुए उचित मुआवजे की राशि प्रदान की जाए।

जिम्मेदार अधिकारियों ने साधी चुप्पी, पल्ला झाड़ने में जुटे

इतनी बड़ी घटना हो जाने और दर्जनों परिवारों का नुकसान होने के बावजूद बिजली विभाग के आला अधिकारी अपनी जिम्मेदारी से साफ तौर पर पल्ला झाड़ते नजर आ रहे हैं। तकनीकी खामी को स्वीकार करने और जनता को राहत देने के बजाय अधिकारी अपनी लापरवाही पर पर्दा डालने की कोशिशों में जुटे हुए हैं। अब सबसे बड़ा सवाल यह उठता है कि क्या सिवनी का जिला प्रशासन और स्थानीय जनप्रतिनिधि इन बेबस और गरीब नागरिकों की सुध लेंगे? क्या रसूखदार कुर्सियों पर बैठे बिजली विभाग के लापरवाह अफसरों पर कोई दंडात्मक कार्रवाई होगी या फिर गरीब जनता की चीख-पुकार फाइलों में दबा दी जाएगी? कालका मढिया की जनता अब क्षेत्रीय विधायक और सूबे की सरकार की ओर टकटकी लगाए देख रही है कि उन्हें इस 'मैन-मेड' आपदा का मुआवजा कब मिलेगा।

दिनेश राय, विधायक सिवनी : गरीब परिवार को मदद की उम्मीद।

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक संजय बघेल द्वारा श्री सिद्धिविनायक प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 26-बी, देशबंधु परिसर, प्रेस कॉम्पलेक्स, जोन-1, एमपी नगर भोपाल म.प्र से मुद्रित कराकर शिवनगर कॉलोनी सड़क मोहल्ला मरझोर जिला सिवनी से प्रकाशित।
RNI NO.: MPHIN/2015/72804 , **संपादक* संजय बघेल** पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार। समस्त विवादों का निपटारा न्यायालयीन क्षेत्र सिवनी होगा। E-mail: rashtrabaan@gmail.com. mob: 7000427433