शब्दबाणों का प्रहार

मध्य भारत का सबसे लोकप्रिय अखबार

राष्ट्रबाण

सिवनी

संपादक : संजय बघेल

रविवार 08 नवंबर 2026

• वर्ष : 11 • अंक : 171 • पृष्ठ : 06 • मूल्य :

E-PAPER: www.rashtrabaan.in



आप सभी को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं

www.facebook.com/rashtrabaan www.twitter.com/rashtrabaan

अवकाश सूचना

समस्त सुधि पाठकों, विज्ञापनदाता, प्रतिनिधियों एवं सभी सहयोगियों को दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनाएं। चूंकि दीपावली पर कार्यालय में अवकाश रहेगा। जिस कारण अगला अंक 9 नवंबर को प्रकाशित होगा।

- प्रबंधक

न्यूज ब्रीफ

शरद पवार ब्रीच कैंडी अस्पताल से डिस्चार्ज हुए

पुणे। एनसीपी (एसपी) प्रमुख शरद पवार को शनिवार को मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया। उन्हें ब्रोंकाइटिस और सीने में संक्रमण के कारण भर्ती कराया गया था। डॉक्टरों के मुताबिक, उनकी हालत स्थिर है और संक्रमण में सुधार हो रहा है। अब उनका इलाज घर पर जारी रहेगा। इससे पहले बुधवार को उन्हें पुणे के रूबी हॉल क्लिनिक से छुट्टी दी गई थी।

दिल्ली बिल्डिंग हादसे में मरने वालों की संख्या 3 हुई

नईदिल्ली। दिल्ली के हौज काजी इलाके में तीन मंजिला निर्माणाधीन इमारत गिरने से मरने वालों की संख्या बढ़कर 3 हो गई है। शनिवार को मलबे से बिहार के खगड़िया जिले के रहने वाले पंकज शर्मा का शव बरामद किया गया। हादसा गुरुवार सुबह करीब 9:45 बजे चावड़ी बाजार मेट्रो स्टेशन के पास गली सितारा में हुआ था। अब तक मलबे से 5 लोगों को निकाला गया है। इनमें 3 की मौत हो गई, जबकि 2 घायल हैं। दोनों की हालत स्थिर है। हादसे के समय इमारत में 10 से 15 मजदूर काम कर रहे थे। एमसीडी के मुताबिक, इमारत का नक्शा पास नहीं था और निर्माण बिना जरूरी मंजूरी के किया जा रहा था।

पुलिस एक हफ्ते में दाखिल करेगी 500 पेज की चार्जशीट

नईदिल्ली। दिल्ली के आस्था कुंज पार्क में 17 साल की लड़की से गैंगरेप के मामले में पुलिस एक हफ्ते के भीतर 500 पेज से ज्यादा की चार्जशीट दाखिल कर सकती है। इसमें पीड़िता और उसके पुरुष मित्र समेत करीब 60 गवाहों के बयान और 50 दस्तावेज शामिल होंगे। पुलिस के मुताबिक, चार्जशीट में सीसीटीवी फुटेज, फॉरेंसिक रिपोर्ट, आरोपियों के कपड़े और न्यायिक पहचान परेड से जुड़े सबूत भी होंगे। घटना 22 सितंबर की है। लड़की अपने जन्मदिन पर 17 साल के दोस्त के साथ कालकाजी मंदिर गई थी। इसके बाद दोनों आस्था कुंज पार्क पहुंचे, जहां तीन आरोपियों ने चाकू दिखाकर उन्हें धमकाया और लड़की के साथ गैंगरेप की।

अयोध्या में 30 लाख दीये जलाए जा रहे: रामायण के कांड दिखाए

शोभायात्रा में उपराष्ट्रपति, सीएम योगी समेत कई मंत्री मौजूद

राष्ट्रबाण | अयोध्या | एजेंसी
rashtrabaan.in

अयोध्या में आज 10वां दीपोत्सव मनाया जा रहा है। यहां सरयू नदी के किनारे 56 घाटों पर 30 लाख दीये जलाए जा रहे हैं। इस बार नया रिकॉर्ड बनाया जाएगा। इसके बाद बाद लेजर शो होगा। इसके पहले अयोध्या में करीब 3 घंटे तक शोभा यात्रा निकाली गई। इसमें 21 झांकियां शामिल थीं। इनमें रामायण के सात कांडों को दर्शाया गया था। दीपोत्सव देखने के लिए मुंबई, गुजरात और बिहार सहित देशभर से लोग पहुंचे हैं।

उपराष्ट्रपति बोले- योगी पर पूरा भरोसा, यूपी सभी राज्यों का नेतृत्व करेगा

उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की तारीफ करते हुए कहा कि उन्हें सीएम योगी पर पूरा भरोसा है कि उत्तर प्रदेश सभी राज्यों का नेतृत्व करेगा। उन्होंने कहा कि योगी असंभव को संभव बना देते हैं। इसके लिए उनकी पूरी टीम को बधाई देता हूं। उपराष्ट्रपति ने सभी को दीपावली की शुभकामनाएं दीं। हम सभी मिलकर भारत को महाशक्ति बनाने में कामयाब होंगे।







अनेक कारसेवकों ने बलिदान दिया- सीएम योगी



सीएम ने कहा- रामजन्मभूमि आंदोलन में संतों और रामभक्तों ने लंबा संघर्ष किया। अशोक सिंघल के मार्गदर्शन में आंदोलन आगे बढ़ा। इसमें अनेक कारसेवकों ने बलिदान दिया। एक समय ऐसा भी था, जब अयोध्या में रामभक्तों पर लाठियां और गोलियां चलाई गईं। भगवान श्रीराम का नाम लेने पर प्रतिबंध लगाने का प्रयास किया गया। पीएम के नेतृत्व और मार्गदर्शन में अयोध्या अपनी खोई हुई गौरवशाली पहचान फिर से प्राप्त कर रही है। रामलला अपने भव्य मंदिर में विराजमान हैं और अयोध्या अपनी सांस्कृतिक व आध्यात्मिक पहचान के साथ एक बार फिर विश्व पटल पर स्थापित हो रही है।

उपराष्ट्रपति बोले- पहले यूपी आने पर सुरक्षित महसूस नहीं करता था

उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने कहा कि हिंदू धर्म में सभी को समान माना जाता है। महर्षि वाल्मीकि भी एक सामान्य परिवार से आते थे, लेकिन उन्होंने रामायण की रचना की। उपराष्ट्रपति ने उत्तर प्रदेश की कानून-व्यवस्था का जिक्र करते हुए कहा कि पहले जब वह यूपी आते थे।

यूपी-फतेहपुर में पटाखा बनाते समय विस्फोट, महिला की मौत

शरीर का एक हिस्सा पर छत पर, हाथ-पैर 10 मीटर दूर गिरे ; मकान ढहा



राष्ट्रबाण | फलेहपुर | एजेंसी
rashtrabaan.in

यूपी के फतेहपुर में घर में पटाखा बनाते समय विस्फोट हो गया। हादसे में एक महिला की मौत हो गई। धमाका इतना तेज था कि महिला के शरीर के दो टुकड़े हो गए। आधा हिस्सा छत पर गिरा, जबकि शरीर के बाकी टुकड़े करीब 10 मीटर दूर तक जा गिरे। घटना शनिवार शाम करीब 4 बजे की है। मिली जानकारी के मुताबिक, महिला घर में अवैध रूप से पटाखा बना रही थी। इसी दौरान फ्रिज में तेज धमाका हुआ। इसकी चपेट में आकर पटाखों में भी विस्फोट हो गया। जिला मुख्यालय से करीब 50 किलोमीटर दूर हथगांव थाना क्षेत्र में हुई।

क्या है पूरा मामला

वार्ड नंबर 2 में रफी अहमद अपनी 55 साल की पत्नी नसरीन के साथ रहते हैं। शनिवार शाम करीब 4 बजे नसरीन घर में पटाखे बना रही थीं। तभी घर में रखे फ्रिज में तेज धमाका हुआ। इससे पटाखों में भी आग लग गई और जोरदार विस्फोट हो गया। धमाके में नसरीन के शरीर के दो टुकड़े हो गए। उनके हाथ-पैर दूर जा गिरे। धमाके से मकान भी बुरी तरह टूट गया। उसकी छत गिर गई। आवाज सुनकर आसपास के लोग डर गए और घरों से बाहर निकल आए।

हथगांव थाने के प्रभारी धर्मेंद्र कुमार ने बताया पुलिस हर पहलू से जांच कर रही है। धमाका किन कारणों से और कैसे हुआ, इसकी वास्तविक वजह फॉरेंसिक रिपोर्ट और विस्तृत जांच के बाद ही स्पष्ट तौर पर कही जा सकती है। '

पुलिस और फॉरेंसिक टीम ने की जांच

आसपास के लोगों ने पुलिस को सूचना दी। मौके पर हथगांव थाना पुलिस और स्थानीय प्रशासन पहुंचा। पुलिस ने क्षत-विक्षत शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस और फॉरेंसिक टीम ने घटनास्थल की बारीकी से जांच-पड़ताल शुरू कर दी है।

बोलीं- राहुल और प्रियंका भी नहीं चाहते थे कि मैं प्रधानमंत्री बनूं

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी
rashtrabaan.in



2004 में प्रधानमंत्री पद ठुकराने का फैसला सोनिया गांधी की जिंदगी के सबसे चर्चित राजनीतिक फैसलों में से एक रहा है। अपनी किताब 'बिलॉन्गिंगः ए जर्नी ऑफ लव' में उन्होंने बताया है कि राहुल और प्रियंका भी नहीं चाहते थे कि वे प्रधानमंत्री बनें।

10 नवंबर को लॉन्च होने वाली इस किताब पर 'द हिंदू' को दिए इंटरव्यू में सोनिया ने इस फैसले से लेकर राजीव गांधी के साथ अपने रिश्ते, इमरजेंसी, कांग्रेस के भविष्य और देश की मौजूदा राजनीति पर बात की। उन्होंने कहा कि भारत को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और उनकी सोच अलग है। सोनिया ने पिछले 12 साल में देश के लोकतंत्र और संस्थाओं को हुए नुकसान पर भी चिंता जताई। साथ ही कहा, 'राजीव से मुलाकात के 60 साल बाद भी मैं वही इंसान हूं, बस अब पहले जितना हंसती नहीं।'

'बिलॉन्गिंग' को व्यक्तिगत संस्मरण के बारे में कहा कि हां! यही एक वजह थी कि इतने लंबे समय तक मेरी इस कहानी के बारे में बात करने की इच्छा नहीं हुई।

सोनिया ने बताया, 2004 में क्यों ठुकराया था पीएल पद

सवाल : आपने एक्स पर लिखा- 'दूसरे लोग दशकों से मेरी कहानी बताते रहे हैं, अब मेरी बारी है।' एआईआर की मदद से पता चला कि आपके जीवन पर कम से कम 75 किताबें लिखी जा चुकी हैं।' क्या आपने इनमें से कुछ पढ़ी हैं या कभी जानने की कोशिश की कि दूसरे लोग आपकी कहानी को किस तरह देखते हैं?

जवाब : मुझे तो अंदाजा ही नहीं था कि इतनी सारी किताबें हैं! लेकिन मैंने कभी अपने बारे में लिखी किताबें पढ़ने की इच्छा महसूस नहीं की। बहुत पहले राजीव और मैंने समझ लिया था कि हमारे बारे में जो कुछ भी लिखा जा रहा है, उसे पढ़ते रहना व्यर्थ है। लेकिन जैसा कि मैंने अपनी किताब में भी कहा है, एक समय ऐसा आया जब मुझे लगा कि अब मुझे अपनी कहानी खुद बतानी चाहिए।

सवाल : किताब लिखने में कुल कितना समय लगा?

जवाब : इतना लंबा समय बीत चुका है कि अब ठीक-ठीक याद भी नहीं कि इसकी शुरुआत कब हुई थी। इतना जरूर कह सकती हूं कि मैंने पहली बार कुछ लिखना एक दशक से भी पहले शुरू किया था। हालांकि, गंभीरता से लिखना करीब पांच साल पहले ही शुरू किया। यह सिलसिला लगातार नहीं चला। कभी ऐसा होता था कि शब्द और विचार अपने आप आते चले जाते थे, तो कभी कुछ भी लिखना मुश्किल हो जाता था। ऐसे मौकों पर मैं निराश होकर हाथ खड़े कर देती थी।

पीएम ने देशवासियों को दिवाली की शुभकामनाएं दीं

नईदिल्ली। पीएम मोदी ने इंस्टाग्राम पर रील शेयर करके दीपावली की शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने बताया है कि हर साल की तरह इस साल भी वे दिवाली सेना के जवानों के बीच मनाएंगे। वे कहां जाएंगे, इसके बारे में कोई जानकारी नहीं दी। 2025 में पीएम मोदी ने गोवा में द्वह्रस्व विक्रांत पर नौसैनिकों के बीच दिवाली मनाई थी। यहां उन्होंने करीब 40 मिनट की स्पीच दी थी।

पीएम बोले- आपका समय समृद्धि से भरा रहे

नमस्ते, दीपावली का पावन पर्व, पूरा देश रोशनी से जगमगा रहा है। प्रकाश का यह पर्व अंधकार के खिलाफ हमारे संकल्प का परिचय है। आप सबको दीपावली की बहुत-बहुत शुभकामनाएं, आपका ये पर्व आपका आगे का समय सब कुछ सुख-शांति और समृद्धि से भरा रहे।मैं भी आपकी तरह बड़े उत्साह से दीपावली मनाता हूं। और हर साल आप जानते हैं देश के वीर जवानों के बीच जाना मेरा नित्यक्रम है। इस बार भी जारी रहेगा।

दिवाली से पहले ही मप्र की हवा जहरीली

ग्वालियर सबसे प्रदूषित, एक्यूआई 300 पार ; भोपाल समेत 5 शहरों की भी एयर क्वालिटी बिगड़ी

राष्ट्रबाण | भोपाल | एजेंसी
rashtrabaan.in

दिवाली से पहले ही मध्य प्रदेश के कई शहरों की हवा खराब हो गई है। सबसे ज्यादा प्रदूषित शहर ग्वालियर है। यहां तीन मॉनिटरिंग स्टेशनों पर एक्यूआई 300 के पार दर्ज किया गया। इसके अलावा भोपाल की हवा भी प्रदूषित हो गई है। राजधानी के पर्यावरण परिसर में एक्यूआई 261 दर्ज किया गया, जो खराब श्रेणी में आता है। यहां पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक है। ग्वालियर और भोपाल के अलावा इंदौर, उज्जैन और मंडीदीप की हवा भी खराब हो गई है। इंदौर में एक्यूआई 233, उज्जैन में 229 और मंडीदीप में 251 दर्ज किया गया।

भोपाल- प्रदूषित हवा से बढ़ रही परेशानी

राजधानी भोपाल में भी हवा की स्थिति चिंताजनक है। टीटी नगर में एक्यूआई 183 और ईदगाह हिल्स में 141 दर्ज किया गया। इन दोनों जगहों पर भी पीएम 2.5 प्रमुख प्रदूषक है। हालांकि, यहां हवा मॉडरेट (मध्यम) श्रेणी में है। यानी राजधानी के तीनों मॉनिटरिंग स्टेशनों पर हवा में बारीक कणों का प्रदूषण प्रमुख रूप से दर्ज किया गया है। ग्वालियर में हवा की स्थिति सबसे ज्यादा खराब है। यहां दीनदयाल नगर में एक्यूआई 348, महाराज बाड़ा में 334 और सिटी सेंटर में 316 दर्ज किया गया। तीनों जगहों पर हवा वेरी पुअर श्रेणी में है। हालांकि, प्रदेश के किसी भी मॉनिटरिंग स्टेशन पर एक्यूआई 400 के पार नहीं पहुंचा है।



दिल्ली में 5वीं तक स्कूलों में ऑनलाइन पढ़ाई

दिल्ली में वायु प्रदूषण बढ़ता हा रहा है। शनिवार को इंडिया गेट के आसपास एक्यूआई 380 दर्ज किया गया। हवा की क्वालिटी खराब होने के चलते दिल्ली-एनसीआर में ग्रेप-3 लागू कर दिया गया है। पांचवी कक्षा तक के स्कूलों में 'हाइब्रिड मोड' (ऑनलाइन एवं ऑफलाइन दोनों) में पढ़ाई कराई जाएगी। मध्य प्रदेश में दिवाली के साथ ठंड ने भी दस्तक दे दी है। शुक्रवार रात इंदौर में न्यूनतम तापमान 12 डिग्री रिकॉर्ड किया गया। शहडोल व दमोह में तापमान 12.2 डिग्री और भोपाल-पचमढ़ी में 12.8 डिग्री सेल्सियस पहुंच गया। अगले 4 दिन में तापमान में 1 से 2 डिग्री की और गिरावट आएगी। दिल्ली की तरह राजस्थान में भी हवा की क्वालिटी खतरनाक स्तर पर पहुंच गई है।

राहुल बोले- ई20 बना 420, पब्लिक की कार से पेट्रोल चोरी : 20% की जगह 31.2% एथेनॉल मिला

कंपनियों ने कहा- जांच नियमों के मुताबिक नहीं

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी
rashtrabaan.in

पेट्रोल में तय सीमा से ज्यादा एथेनॉल मिलने के आरोप पर राहुल गांधी ने केंद्र सरकार को घेरा है। उन्होंने ङ्क पर लिखा- 'ई20 अब 420 बन गया है, जनता की गाड़ी से पेट्रोल चोरी हो रहा है।'

राहुल के मुताबिक, कर्नाटक सरकार ने 7 जिलों से पेट्रोल के 14 सैंपल लेकर मान्यता प्राप्त लैब में जांच कराई। इनमें 11 सैंपल में एथेनॉल की मात्रा 20% से ज्यादा मिली। इंडियन ऑयल के एक सैंपल में यह 31.2% और हिंदुस्तान पेट्रोलियम के सैंपल में 30.5% थी। हालांकि, इंडियन ऑयल, भारत पेट्रोलियम और हिंदुस्तान पेट्रोलियम ने जांच के नतीजों पर सवाल उठाए हैं। कंपनियों का कहना है कि सैंपल की जांच तय कानूनी और तकनीकी मानकों के मुताबिक नहीं हुई।

राहुल बोले- कस्टमर के पास कोई विकल्प नहीं



ज्यादा एथेनॉल वाला पेट्रोल इस्तेमाल करने से गाड़ियों का माइलेज घट सकता है और मरम्मत का खर्च बढ़ सकता है। आम लोग महंगे पेट्रोल के पैसे दे रहे हैं, लेकिन उनकी गाड़ियां इतनी ज्यादा एथेनॉल वाले पेट्रोल के लिए नहीं बनी हैं। इससे गाड़ियों को नुकसान हो सकता है और बार-बार मैकेनिक के पास जाना पड़ सकता है। ग्राहकों को यह नहीं बताया जा रहा कि उनकी गाड़ी में कितना एथेनॉल मिला पेट्रोल डाला जा रहा है। ऐसे में उनके पास कोई विकल्प भी नहीं है। देशभर में बिक रहे पेट्रोल में वास्तव में कितनी मात्रा में एथेनॉल मिलाया जा रहा है।

दुनिया का सबसे ऊंचा एयरबेस, लद्दाख की यह जगह चीन सीमा से 23किमी दूर

वायुसेना का गजराज 13 हजार फीट की ऊंचाई पर उतरा

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी
rashtrabaan.in

भारतीय वायुसेना ने शनिवार को अपने भारी मालवाहक विमान आईएल-76एमडी की लद्दाख के न्योमा एयरबेस पर लैंडिंग करवाई। यह लैंडिंग 13,629 फीट की ऊंचाई पर हुई, जो दुनिया का सबसे ऊंचा एयरबेस है।

आईएएफ के मुताबिक, इस विमान की दुनिया के सबसे ऊंचे एयरबेस पर लैंडिंग हुई। न्योमा को मुध-न्योमा भी कहते हैं। यह पूर्वी लद्दाख में है और चीन बॉर्डर से सिर्फ 23 किमी दूर है। नवंबर 2025 में न्योमा को अपग्रेड करके नया एयरबेस बनाया गया था। तब तत्कालीन एयर चीफ मार्शल एपी सिंह ने सी-130जे से उतरकर इसका उद्घाटन किया था।

आईएल-76एमडी की न्योमा की लैंडिंग बड़ी उपलब्धि क्यों...



1. कम ऑक्सीजन और हवा का कम घनत्व : 13,629 फीट पर हवा पतली होती है। इससे विमान के इंजनों और पंखों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। टेकऑफ और लैंडिंग दोनों चुनौतीपूर्ण होते हैं।

2. भारी विमान को उतारने की चुनौती : आईएल-76एमडी करीब 40 टन तक सामान ले जा सकता है। इतने बड़े विमान को ऊंचाई वाले एयरफील्ड पर सुरक्षित उतारने के लिए खास कैलकुलेशन, कंट्रोल और पायलटों के अनुभव की जरूरत होती है।

3. सैन्य रणनीतिक महत्व : न्योमा लद्दाख में वास्तविक नियंत्रण रेखा के करीब है। यहां भारी मालवाहक विमान उतरने से सैनिकों, सैन्य उपकरणों और जरूरी रसद की आवाजाही में मदद मिल सकती है।

आईएएफ के मुताबिक यह दुनिया का सबसे ऊंचा फाइटर-कैपेबल एयरफील्ड है। मतलब साफ है - अब भारत, चीन बॉर्डर के बिल्कुल पास भारी हथियार, गाड़ियां और बड़ी संख्या में सैनिक बहुत तेजी से पहुंचा सकता है। हालांकि, न्योमा पर पहले भी लैंडिंग हुई है। 20 अगस्त 2013 को सी-130जे ने वहां 16,614 फीट पर लैंड किया था, वो उस विमान का रिकॉर्ड था। अब आईएल-76एमडी (गजराज) का रिकॉर्ड बना है। दोनों अलग-अलग विमान हैं।

वायुसेना में इसे 'गजराज' कहते हैं। यह रूस में बना 4 इंजन वाला हैवी ट्रांसपोर्ट विमान है। करीब 40-50 टन तक माल उठा सकता है।



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।

हड्डियों 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 189 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 8 नवंबर 2026

बालाघाट राष्ट्रबाण

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

सीएमएचओ डॉ. दाहिया ने सोनगुड्डा स्वास्थ्य केंद्र का किया औचक निरीक्षण

नव्ही में बैगा परिवारों को दी स्वास्थ्य एवं पोषण की जानकारी

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtrabaan.in

जिले के पूर्व नक्सल प्रभावित क्षेत्रों और विशेष पिछड़ी जनजाति बैगा समुदाय तक बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने के उद्देश्य से स्वास्थ्य विभाग लगातार सक्रिय है। इसी क्रम में मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी (सीएमएचओ) डॉ. शत्रुघ्न सिंह दाहिया ने 7 नवंबर को सोनगुड्डा स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र का निरीक्षण किया।

अस्पताल व्यवस्थाओं का जायजा और मरीजों से संवाद

निरीक्षण के दौरान डॉ. दाहिया ने अस्पताल में उपलब्ध उपचार व्यवस्था, दवाओं की उपलब्धता और अन्य स्वास्थ्य सुविधाओं का बारीकी से जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने ओपीडी में पहुंचे मरीजों से चर्चा कर उन्हें मिल रही स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी ली और चिकित्सकीय दल को व्यवस्थाएं और बेहतर बनाने के निर्देश दिए।

मलेरिया से बचाव और साफ-सफाई की सलाह

स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की अपील करते हुए उन्होंने ग्रामीणों को सलाह दी कि: मलेरिया से बचने के लिए सोते समय हमेशा मच्छरदानी का उपयोग करें।

घर और आसपास पूरी तरह साफ-सफाई रखें। हमेशा स्वच्छ पेयजल का ही सेवन करें। बासी भोजन खाने से बचें।



नव्ही गांव पहुंचकर बैगा परिवारों से मिले सीएमएचओ

अस्पताल के बाद सीएमएचओ डॉ. दाहिया ग्राम नव्ही पहुंचे, जहां उन्होंने विशेष पिछड़ी जनजाति बैगा परिवारों के घर जाकर उनके स्वास्थ्य, खानपान और पोषण स्तर की जानकारी ली। उन्होंने ग्रामीणों को जागरूक करते हुए कहा कि बीमार होने पर घरेलू उपचार में समय बर्बाद न करें, बल्कि तुरंत अपनी स्थानीय आशा कार्यकर्ता या एएनएम से संपर्क करें। जरूरत पड़ने पर नजदीकी बिठली या सोनगुड्डा स्वास्थ्य केंद्र पहुंचकर डॉक्टर से इलाज करवाएं।

सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क जांच और दवाइयों का लाभ

डॉ. दाहिया ने बैगा परिवारों को आश्वस्त किया कि सभी सरकारी अस्पतालों में मरीजों के लिए स्वास्थ्य जांच और आवश्यक दवाइयां पूरी तरह नि:शुल्क उपलब्ध कराई जाती हैं। इसलिए बीमारी के लक्षण दिखते ही समय पर अस्पताल पहुंचना बेहद जरूरी है।

मैदानी अमले को दिए सख्त निर्देश

सीएमएचओ ने स्वास्थ्य विभाग के मैदानी अमले को निर्देशित किया कि वे बैगा बाहुल्य और पूर्व नक्सल क्षेत्रों के गांवों में नियमित रूप से संपर्क बनाए रखें, ताकि प्रत्येक परिवार तक शासन की स्वास्थ्य और पोषण योजनाओं का शत-प्रतिशत लाभ पहुंच सके।

पटाखा बाजार का एसडीएम ने किया निरीक्षण

सुरक्षा मानकों का पालन नहीं करने पर 7 दुकानदारों को नोटिस



● नियमों का पालन नहीं करने पर पटाखा दुकानों के लाइसेंस निरस्त करने की चेतावनी

दीपावली पर्व के मद्देनजर पटाखा बाजार में सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए वारासिवनी एसडीएम श्री श्रीश प्यासी ने बीती रात्रि पटाखा बाजार का निरीक्षण किया। इस दौरान उनके साथ थाना प्रभारी (टीआई) अनूप उइके एवं मुख्य नगरपालिका अधिकारी सूर्य प्रकाश उके भी मौजूद रहे।

निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने पटाखा विक्रेताओं की दुकानों में सुरक्षा व्यवस्थाओं का जायजा लिया और सभी विक्रेताओं को निर्धारित नियमों एवं सुरक्षा मानकों का कड़ाई से पालन करने के निर्देश दिए। निरीक्षण में 07 पटाखा विक्रेताओं द्वारा नियमों के अनुरूप दुकान का संचालन नहीं करने तथा आवश्यक सुरक्षा मानकों का पालन नहीं किया जाना पाया गया। इस पर संबंधित विक्रेताओं को नोटिस जारी कर तत्काल सभी आवश्यक सुरक्षा उपाय सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए।

एसडीएम श्री प्यासी ने पटाखा विक्रेताओं को स्पष्ट चेतावनी दी कि सुरक्षा मानकों की अनदेखी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सभी दुकानदार निर्धारित नियमों का पालन सुनिश्चित करें, अन्यथा संबंधित पटाखा दुकानों के लाइसेंस निरस्त करने की कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि पटाखा बाजार में सुरक्षा व्यवस्था बनाए रखना प्रशासन की प्राथमिकता है, ताकि किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना को रोका जा सके।

7 साल की बच्ची से छेड़छाड़, आरोपी हुआ गिरफ्तार

सीताफल खिलाने का लालच देकर घर ले गया



बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtrabaan.in

बालाघाट जिले के रामपायली थाना क्षेत्र में 7 साल की बच्ची से छेड़छाड़ के आरोप में पुलिस ने सुशील पिता राजेंद्र लिल्हारे को गिरफ्तार किया है। आरोप है कि वह बच्ची को सीताफल खिलाने का लालच देकर अपने घर ले गया था। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

1 नवंबर को बच्ची को घर ले गया था आरोपी

पुलिस के मुताबिक, घटना 1 नवंबर की है। आरोपी ने बच्ची को सीताफल खिलाने का लालच दिया और अपने घर ले गया। वहां उसने बच्ची के साथ छेड़छाड़ की। घर पहुंचने पर बच्ची ने परिजनों को घटना की जानकारी दी। तब तक आरोपी फरार हो चुका था।

परिजनों की शिकायत पर दर्ज किया केस

बच्ची के परिजनों ने रामपायली थाने में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 75(2) और 74(1) के साथ एससी-एसटी अत्याचार निवारण अधिनियम की धारा 3(1)(द), 3(1)(ध) और 3(2) के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू की।

सूचना मिलने पर पुलिस ने आरोपी को पकड़ा

पुलिस आरोपी की तलाश कर रही थी। विश्वसनीय सूचना मिलने पर उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस के अनुसार, आरोपी के खिलाफ पहले भी ऐसा मामला दर्ज हुआ था। उस मामले की सुनवाई न्यायालय में चल रही है।

सीएमएचओ डॉ. दाहिया ने भंडेरी एवं उकवा स्वास्थ्य केंद्र का किया निरीक्षण



स्वास्थ्य कर्मियों को समय पर उपस्थिति, टीकाकरण एवं कुपोषित बच्चों के उपचार पर विशेष ध्यान देने के निर्देश

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtrabaan.in

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. शत्रुघ्न सिंह दाहिया ने 07 नवंबर को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भंडेरी एवं उकवा का निरीक्षण कर वहां उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं एवं व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने उपचार के लिए पहुंचे मरीजों से चर्चा कर स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता एवं उपचार के संबंध में जानकारी प्राप्त की।

उकवा स्वास्थ्य केंद्र में उन्होंने क्षेत्र की एएनएम एवं सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारियों (सीएचओ) की बैठक लेकर बच्चों के नियमित टीकाकरण, गर्भवती माताओं की स्वास्थ्य जांच तथा अन्य स्वास्थ्य सेवाओं की प्रगति की समीक्षा की।

सीएमएचओ डॉ. दाहिया ने स्वास्थ्य विभाग के सभी चिकित्सकों एवं कर्मचारियों को निर्देशित किया कि वे निर्धारित समय पर अनिवार्य रूप से स्वास्थ्य केंद्र में उपस्थित रहें और मरीजों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराएं। उन्होंने बच्चों एवं गर्भवती माताओं के टीकाकरण पर विशेष ध्यान देने तथा चिन्हित कुपोषित बच्चों के उपचार एवं स्वास्थ्य में सुधार की नियमित निगरानी करने के निर्देश दिए।

उन्होंने स्वास्थ्य केंद्रों में उपलब्ध दवाओं की स्थिति की जानकारी लेते हुए आवश्यक दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने तथा अस्पताल परिसर में साफ-सफाई एवं स्वच्छता बनाए रखने के निर्देश भी दिए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ आमजन तक प्रभावी ढंग से पहुंचना चाहिए।

11 नवंबर के बाद बन सकेंगी नवीन एग्रीस्टैक आईडी

एग्रीस्टैक आईडी नहीं होने पर भी किसान 11 नवंबर तक प्राप्त कर सकेंगे खाद

बालाघाट। ऐसे किसान जिन्होंने अभी तक एग्रीस्टैक पोर्टल पर अपनी आईडी नहीं बनवाई है, उनके लिए महत्वपूर्ण सूचना जारी की गई है। ई-विकास पोर्टल के माध्यम से नवीन एग्रीस्टैक आईडी बनाने का कार्य फिलहाल भारत सरकार द्वारा रोक दिया गया है। पोर्टल के संधारण एवं रखरखाव का कार्य किए जाने के कारण नवीन आईडी बनाने की सुविधा अस्थायी रूप से बंद है। यह सुविधा 11 नवंबर के बाद पुनः शुरू होने की संभावना है।

उप संचालक कृषि फूलसिंह मालवीय ने बताया कि जिले के किसानों को सूचित किया गया है कि जिन किसानों के पास वर्तमान में एग्रीस्टैक आईडी उपलब्ध नहीं है और उन्हें खाद की आवश्यकता है, वे परेशान न हों। ऐसे किसान 7 नवंबर से 11 नवंबर के बीच अपवादात्मक प्रक्रिया के माध्यम से पूर्व की तरह खाद प्राप्त कर सकते हैं। किसानों से अपील की गई है कि वे इस व्यवस्था की जानकारी रखें और खाद प्राप्त करने के लिए केवल एग्रीस्टैक आईडी नहीं होने के कारण परेशान न हों।

नक्सल प्रभावित रहे चार गांवों में नि :शुल्क सरसों बीज वितरित



वैल्यू चैन स्कीम के तहत किसानों को तिलहन खेती के लिए किया जा रहा प्रोत्साहित, फसल विविधीकरण से बढ़ेगी आय

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtrabaan.in

नक्सलवाद से मुक्त हुए बालाघाट जिले के नक्सल प्रभावित रहे गांवों में कृषि गतिविधियों को बढ़ावा देने और किसानों की आय में वृद्धि के लिए कृषि विभाग द्वारा विशेष प्रयास किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में बिरसा विकासखंड की ग्राम पंचायत धूनधुनवर्धा एवं उसके अंतर्गत आने वाले 04 ग्रामों में 7 नवंबर को वैल्यू चैन स्कीम के तहत किसानों को निःशुल्क सरसों बीज का वितरण किया गया।

कृषकों की मांग और आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए कृषि विभाग बिरसा द्वारा यह पहल की गई है। किसानों को सरसों की खेती अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है, ताकि क्षेत्र में तिलहन फसलों का रकबा बढ़ाया जा सके और परंपरागत फसलों के साथ अन्य लाभकारी फसलों को भी खेती में शामिल किया जा सके। इससे कृषि में फसल विविधीकरण को बढ़ावा मिलेगा तथा किसानों को आय के अतिरिक्त विकल्प उपलब्ध होंगे। उप संचालक कृषि फूलसिंह मालवीय ने बताया कि इस पहल का मुख्य उद्देश्य किसानों की आय में वृद्धि करना, उन्हें आत्मनिर्भर बनाना और ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि आधारित आजीविका को मजबूत करना है। नक्सल प्रभावित रहे गांवों में किसानों को कृषि की नई गतिविधियों से जोड़कर आर्थिक रूप से सशक्त बनाने के लिए विभाग द्वारा निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।

बिसेन बोले-नई पीढ़ी को देश के पुराने हालात बताना जरूरी :

कावरे ने कहा- स्वामित्व योजना से पट्टाधारकों को जमीन पर कर्ज लेने का हक मिलेगा

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtrabaan.in

बालाघाट में पूर्व मंत्री गौरीशंकर बिसेन ने शनिवार को भाजपा कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत में कहा कि नई पीढ़ी को देश के पुराने हालात और वास्तविकता बताना पार्टी की जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि नई पीढ़ी ने देश के पुराने हालात प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखे हैं, इसलिए उसे देश का वास्तविक वर्णन और चित्रण बताना जरूरी है।

बिसेन ने कहा कि दुनिया चुनौतियों के दौर से गुजर रही है। बांग्लादेश और नेपाल का नाम लिए बिना उन्होंने कहा कि दुनिया के हालात ठीक नहीं हैं। इनका असर भारत पर न पड़े, इसके लिए लोकतंत्र के चौथे स्तंभ की बड़ी जिम्मेदारी है।



कावरे ने बताई चुनावी रणनीति

भाजपा अध्यक्ष रामकिशोर कावरे ने कहा कि आगामी चुनावों के लिए पार्टी की रणनीति तैयार है। वोटर लिस्ट के हर पन्ने की जिम्मेदारी बूथ स्तर के कार्यकर्ताओं को दी जाएगी। उन्होंने बताया कि पार्टी के शक्ति केंद्र सालभर गतिविधियों में जुटे रहते हैं।

पट्टाधारकों को भूमिस्वामी हक दिलाने का दावा

कावरे ने कहा कि पहले प्रदेश में पट्टे की जमीन का इस्तेमाल बैंक से कर्ज लेने के लिए नहीं हो पाता था। सरकार ने पट्टाधारकों को भूमिस्वामी का हक दिलाने के लिए योजना के तहत काम किया है। उन्होंने बताया कि प्रदेशभर में ड्रोन सर्वे कर जमीनों की पहचान की गई है। सरकार पट्टाधारकों को जमीन की रजिस्ट्री कराकर दे रही है, जिससे वे उस पर कर्ज ले सकेंगे। कार्यक्रम में पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष रमेश रंगलानी, आयोग सदस्य इंजीनियर मौसम, महामंत्री संजय मिश्रा और नरेंद्र भैरम, उपाध्यक्ष अभय कोचर, महेंद्र सुराना सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

संदेह के आधार पर दो व्यक्तियों से पूछताछ, डॉग स्क्वाड ने की घटनास्थल की जांच

जंगल में मिला नर बाघ का शव, करंट से मौत की आशंका

बालाघाट | संवाददाता
राष्ट्रबाण rashtrabaan.in





उत्तर सामान्य वनमंडल बालाघाट के पूर्व बैहर परिक्षेत्र अंतर्गत खुरमुंडी बीट के कक्ष क्रमांक 1582 में शनिवार 7 नवंबर को एक नर बाघ का शव मिलने से वन विभाग में हड़कंप मच गया। प्रारंभिक जांच में बाघ की मौत विद्युत करंट लगने से होने की आशंका जताई जा रही है। मामले में संदेह के आधार पर दो व्यक्तियों से पूछताछ की जा रही है।

उत्तर सामान्य वन मंडल के वन मंडलाधिकारी श्री रेशम सिंह धुर्वे ने बताया कि खुरमुंडी बीट में बीट गार्ड द्वारा सुबह नियमित गश्ती की जा रही थी। इसी दौरान गुरार नाला के पास बाघ का मृत शरीर दिखाई दिया। बीट गार्ड ने तत्काल इसकी सूचना परिक्षेत्र सहायक एवं परिक्षेत्र अधिकारी को दी। सूचना मिलते ही वरिष्ठ अधिकारियों तथा डॉग स्क्वाड को मौके पर बुलाया गया।

डॉग स्क्वाड ने घटनास्थल की जांच की। जांच के दौरान मृत बाघ के शरीर के सभी अंग सुरक्षित पाए गए। प्रारंभिक तौर पर बाघ की मृत्यु विद्युत करंट लगने से होना प्रतीत हुई। मामले की गंभीरता को देखते हुए वन विभाग द्वारा संदेह के आधार पर दो व्यक्तियों से पूछताछ की जा रही है।

वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में पशु चिकित्सकों की टीम ने मृत नर बाघ का पोस्टमार्टम किया। पोस्टमार्टम के बाद वन संरक्षक बालाघाट वनवृत्त, वनमंडलाधिकारी उत्तर सामान्य वनमंडल बालाघाट, उपवनमंडलाधिकारी बैहर, एनटीसीए के प्रतिनिधि एवं तहसीलदार की मौजूदगी में नियमानुसार अग्नि संस्कार कर बाघ के संपूर्ण शरीर को नष्ट किया गया। वन विभाग ने इस मामले में वन अपराध प्रकरण क्रमांक 2796/25, दिनांक 7 नवंबर 2026 दर्ज कर लिया है। बाघ की मृत्यु के कारणों का पता लगाने तथा मामले में संलिप्त व्यक्तियों की भूमिका की जांच के लिए अग्रिम कार्रवाई जारी है।



राष्ट्रबाण
सिवनी, रविवार 8 नवंबर 2026

सिवनी राष्ट्रबाण

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

उत्तराखंड के राज्यपाल डॉ. ढालसिंह बिसेन का सिवनी आगमन पर हुआ आत्मीय स्वागत

सिवनी | संवाददाता
rashtrabaan.in



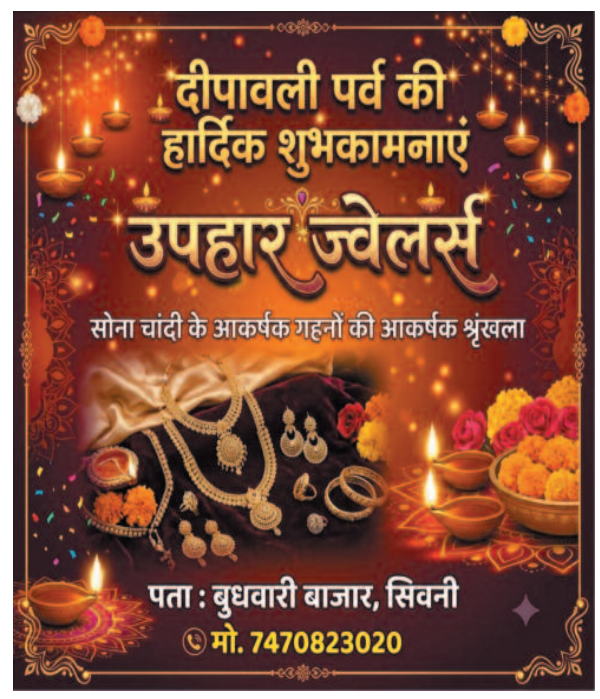
उत्तराखंड के राज्यपाल डॉ. ढालसिंह बिसेन के सिवनी आगमन पर सर्किट हाउस में जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों द्वारा आत्मीय स्वागत किया गया। इस अवसर पर पुलिस बल द्वारा राज्यपाल को गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। राज्यपाल डॉ. ढालसिंह बिसेन के स्वागत के अवसर पर सांसद श्रीमती भारती पारधी, विधायक दिनेश राय, विधायक कमल मर्सकोले, जिला भाजपा अध्यक्ष श्रीमती मीना बिसेन, कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार, पुलिस अधीक्षक कृष्ण लालचंदानी सहित अन्य जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी उपस्थित रहे।

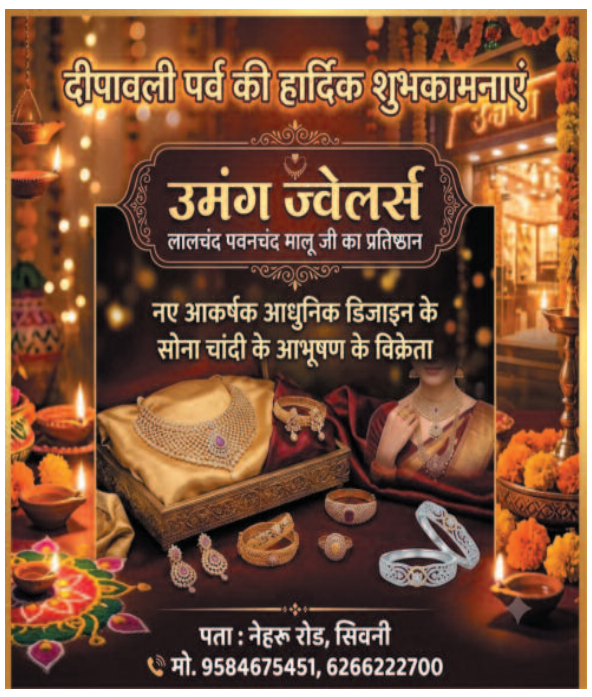


























स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक संजय बघेल द्वारा श्री सिद्धिविनायक प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 26-बी, देशबंधु परिसर, प्रेस कॉम्प्लेक्स, जोन-1, एमपी नगर भोपाल म.प्र से मुद्रित कराकर शिवनगर कॉलोनी सड़क मोहल्ला मरझोर जिला सिवनी से प्रकाशित।
RNI NO.: MPHIN/2015/72804 , **संपादक* संजय बघेल** पीआरबी एक्ट के तहत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