सिवनी

शब्दबाणों का प्रहार

मध्य भारत का सबसे लोकप्रिय अखबार

राष्ट्रबाण

संपादक : संजय बघेल

• वर्ष : 11 • अंक : 176 • पृष्ठ : 06 • मूल्य : 5.00 रुपए

शनिवार 14 नवंबर 2026

E-PAPER: www.rashtrabaan.in

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

न्यूज ब्रीफ

नाथुला में फंसे 900 से ज्यादा टूरिस्ट को सेना ने बचाया

नाथुला। सिक्किम के नाथुला, बाबा मंदिर और त्सोमगो झील में भारी बर्फबारी के कारण फंसे 900 से ज्यादा टूरिस्ट को सेना के जवानों ने सुरक्षित निकाल लिया है। भारतीय सेना की 'त्रिशक्ति कोर' ने के अधिकारियों के मुताबिक, यह बचाव अभियान बेहद कठिन मौसम के बीच चलाया गया। गुरुवार को भारी बर्फबारी की वजह से आवाजाही ठप हो गई थी, जिससे बड़ी संख्या में पर्यटक और स्थानीय लोग ऊंचाई वाले इलाकों में फंस गए थे।

हिंसा की जांच कर रहे पैनल का कार्यकाल सातवीं बार बढ़ाया

इंफाल। केंद्र सरकार ने मणिपुर की 2023 की हिंसा की जांच कर रहे जांच आयोग को अपनी रिपोर्ट सौंपने के लिए छह महीने का और विस्तार दिया है। अब यह आयोग अगले साल 20 मई तक अपनी रिपोर्ट सौंप सकता है। आयोग का कार्यकाल सातवीं बार बढ़ाया गया है। तीन सदस्यीय इस पैनल के प्रमुख अब सुप्रीम कोर्ट के पूर्व जज जस्टिस बलबीर सिंह चौहान हैं। इस पैनल का गठन 4 जून 2023 को किया गया था, जो उस साल मई में पूर्वोत्तर राज्य में भड़की जातीय हिंसा के बाद हुआ था। शुरुआत में इसके प्रमुख गुवाहाटी हाई कोर्ट के पूर्व मुख्य न्यायाधीश जस्टिस अजय लांबा थे, जिन्होंने 28 फरवरी से इस्तीफा दे दिया था। इसके बाद 1 मार्च को जस्टिस चौहान ने कार्यभार संभाला।

हैदराबाद में ड्राइविंग ट्रेनिंग के दौरान वाहन पलटा, 7 जवान घायल

हैदराबाद। हैदराबाद के निकट चेवेल्ला में शुक्रवार को ड्राइविंग ट्रेनिंग के दौरान वाहन पलट जाने से सेना के सात जवान घायल हो गए। पुलिस ने बताया कि वाहन में सवार 13 जवानों में से सात को चोटें आईं। उनका इलाज यहां गोलकुंडा के एक आर्मी अस्पताल में किया जा रहा था। उन्होंने बताया कि एक अंडर-ट्रेनिंग ड्राइवर गाड़ी चला रहा था। गाड़ी डिवाइडर से टकराने के बाद पलट गई। वाहन यहां मेहदीपट्टनम से रवाना हुआ था।

भागवत बोले- सर्विस कोई पेशा नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी है

नईदिल्ली। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ प्रमुख मोहन भागवत ने शुक्रवार को कहा कि सर्विस कोई पेशा नहीं, बल्कि समाज के प्रति एक जिम्मेदारी है। हम केवल अपनी आजीविका कमाने के लिए काम नहीं करते, बल्कि यह सुनिश्चित करने के लिए काम करते हैं कि दुनिया सुचारू रूप से चलती रहे।

असम में बस-ट्रक भिड़ंत, 23 की मौत, ज्यादातर स्टूडेंट

गाड़ी काटकर शव निकाले ; बस के 12 चालान कट चुके थे

राष्ट्रबाण | कांजीरंगा | एजेंसी
rashtrabaan.in

असम के काजीरंगा में शुक्रवार को एक तेज रफ्तार मिनी बस और कंटेनर ट्रक में आमने-सामने टक्कर हो गई। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, हादसे में 23 लोगों की मौत हो गई। हालांकि, न्यूज एजेंसी ने 12 मौतों की पुष्टि की है। मरने वालों में ज्यादातर स्टूडेंट्स हैं।

टक्कर के बाद मिनी बस बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। कई यात्री बस के अंदर फंस गए। रेस्क्यू टीम ने बस काटकर शवों को बाहर निकाला। बस में कुल कितने लोग सवार थे, इसकी जानकारी अभी नहीं आई है। लोकल मीडिया के मुताबिक, हादसे का शिकार हुई गाड़ी के 12 चालान कट चुके थे। इनमें से 38,500 रुपए का जुर्माना भरा जा चुका था, जबकि 4,000 रुपए का एक चालान अब भी बकाया था। कमर्शियल गाड़ी की ओवरस्पीडिंग पर यह जुर्माना लगता है।



पुलिस बोली- बस तेज रफ्तार में थी, ड्राइवर ने नियम का पालन नहीं किया

गोलाघाट के एसएसपी स्वप्निल डेका ने पीटीआई को बताया कि मिनी बस बोकाखाट से नगांव जा रही थी। बस तेज रफ्तार में थी। शुरुआती जांच के मुताबिक, ड्राइवर ने नियंत्रण खो दिया, जिसके बाद बस सामने से आ रहे कंटेनर ट्रक से टकरा गई। हादसे के बाद घायलों को कोहोरा मॉडल अस्पताल पहुंचाया गया। गंभीर रूप से घायल यात्रियों को जोरहाट मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया है।

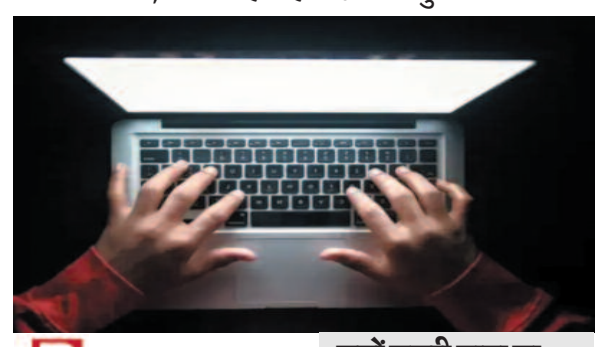
मिनी बस के 12 चालान कट चुके थे: लोकल मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक मिनी बस के अब तक 12 चालान कट चुके थे। इन पर कुल 38,500 रुपए का जुर्माना भरा जा चुका था। हालांकि, 4,000 रुपए का एक चालान अब भी बकाया था। असम में कमर्शियल गाड़ी के ओवरस्पीडिंग करने पर 4,000 रुपए का जुर्माना लगता है।

असम में 5 साल में सड़क हादसों में 15 हजार से ज्यादा मौतें

केंद्र सरकार के आंकड़ों के मुताबिक, 2020 से 2024 के बीच राज्य में सड़क दुर्घटनाओं में 15,306 लोगों की मौत हुई। इनमें 2024 में सबसे ज्यादा 3,351 लोगों की जान गई। वहीं, 2023 में 3,296 और 2022 में 2,994 लोगों की मौत हुई थी। हालांकि, इसके बाद की जानकारी नहीं आई है।

हैकिंग के डर से 25 सरकारी विभागों की वेबसाइट बंद

पीएचपी वर्जन अपडेट करने के लिए ऑफलाइन किए पोर्टल ; अपडेट हो रहा 10 साल पुराना बग



राष्ट्रबाण | भोपाल | एजेंसी
rashtrabaan.in

मध्यप्रदेश में सरकारी विभागों की वेबसाइट अपडेट नहीं करने की अधिकारियों की नीति के बीच अब प्रोग्रामिंग लैंग्वेज अपडेट करने का नया बहाना सामने आया है। तकनीक के बदलते दौर में जनहित से जुड़ी योजनाओं, सूचनाओं और आदेशों को अपडेट करने का काम सालों से कई विभागों में नहीं किया जा रहा था।

अब उन विभागों की वेबसाइट भी बंद कर दी गई हैं, जिनके अधिकारी अपनी जिम्मेदारी समझते हुए विभागीय कामकाज की जानकारी नियमित रूप से अपलोड कर रहे थे। ऐसे करीब 25 विभाग हैं, जिनकी वेबसाइट हैकिंग के डर के नाम पर बंद रखी गई हैं।दरअसल, वेबसाइट चलाने वाली प्रोग्रामिंग लैंग्वेज पीएचपी में सुरक्षा से जुड़ी दो बड़ी खामियां सामने आई हैं। इन्हें पीएचपीशेल नाम दिया गया है। साइबर सिक्योरिटी एक्सपर्ट्स के मुताबिक, इन खामियों का फायदा उठाकर हैकर्स बिना अनुमति सर्वर पर खतरनाक कोड चला सकते हैं और पासवर्ड, एपीआई कीस जैसे डेटा चुरा सकते हैं।

10 साल पुराना है बग

करीब 10 साल पुराने इस बग को अब अपडेट करने का काम किया जा रहा है। हालांकि, मध्यप्रदेश में राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र (एनआईसी) के अधिकारियों की भूमिका को लेकर सवाल उठाए जा रहे हैं। दूसरी ओर, वेबसाइट बंद किए जाने को लेकर विभिन्न विभागों के अधिकारियों और कर्मचारियों का कहना है कि विभागीय वेबसाइट के सर्वर में इस्तेमाल हो रहे पीएचपी (प्रोग्रामिंग लैंग्वेज) के वर्जन को अपडेट किया जा रहा है।

पीएचपी सर्वर के जरिए सरकारी संस्थाओं के कंप्यूटर सिस्टम में सेंध लगाने और साइबर हमले की आशंका को देखते हुए यह कदम उठाया गया है। सरकारी डेटा की सुरक्षा से कोई समझौता न हो, इसलिए वेबसाइट को ऑफलाइन किया गया है। पीएचपी का उपयोग वेबसाइट बनाने और उनके संचालन के लिए किया जाता है।

क्यों जरूरी माना जा रहा पीएचपी वर्जन अपडेट करना

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, वेबसाइट के लिए सही और नया पीएचपी (पीएचपी 4 हायपरटेक्स प्रीप्रोसेसर) वर्जन चुनना और उसे अपडेट रखना उसकी सुरक्षा, स्पीड और सही कार्यक्षमता के लिए बेहद जरूरी है। वेबसाइट में पीएचपी वर्जन की उपयोगिता और महत्व को इस तरह समझा जा सकता है। पुराने या आउटडेटेड पीएचपी वर्जन को डेवलपर्स की ओर से सपोर्ट मिलना बंद हो जाता है। इसे ईओएफ कहा जाता है। नए पीएचपी वर्जन में पुराने सुरक्षा खतरों और बग्स को ठीक किया जाता है। पुराने वर्जन पर चलने वाली वेबसाइट पर हैकर्स के हमले का खतरा ज्यादा रहता है।

मणिपुर में उग्रवादियों की फायरिंग में 4 की मौत :मरने वालों में दो महिलाएं

उखरुल जिले में वाहनों पर गोलीबारी ; इलाके में तनाव

राष्ट्रबाण | इंफाल | एजेंसी
rashtrabaan.in



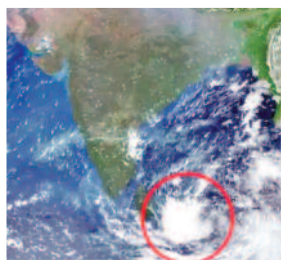
मणिपुर के उखरुल जिले में शुक्रवार को उग्रवादियों ने दो गाड़ियों पर अंधाधुंध फायरिंग कर दी। हमले में दो महिलाओं समेत चार लोगों की मौत हो गई। घटना के बाद इलाके में तनाव का माहौल है। पुलिस के मुताबिक, हमला इम्फाल-उखरुल रोड पर न्यू हेवन इलाके में हुआ। दोनों गाड़ियों में सवार दो पुरुष और दो महिलाओं की मौके पर ही मौत हो गई। गाड़ियों के आगे के शीशों पर गोलियों के निशान मिले हैं। इससे एक दिन पहले कांगपोकपी जिले के ताफोउ कुकी गांव और सेनापति जिले के कैलेंगजांग के पास भी गोलीबारी हुई थी। इस घटना में 42 साल की एक कुकी महिला की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी, जबकि दो पुरुष घायल हुए थे।

अंडमान सागर में नए चक्रवात का सिस्टम बना

पूर्वी हिस्से में बारिश-तेज हवा चल सकती है ; अक्टूबर में एक हफ्ते में दो तूफान आ चुके

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी
rashtrabaan.in

इसरो के आईएनएसएटी-3डीएस सैटेलाइट ने अंडमान सागर के ऊपर बादलों की तेज गतिविधियों को कैप्चर किया है। यहां कम दबाव का क्षेत्र बन रहा है, जिससे नए चक्रवात बनने की आशंका है। अगले 48 घंटे में पता चलेगा कि यह सिस्टम मजबूत होकर आगे बढ़ता है या नहीं। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार, यदि यह और मजबूत होकर चक्रवाती तूफान का रूप लेता है तो इसका नाम 'अकवान' रखा जाएगा। यह नाम ईरान ने सुझाया है।



इधर, जम्मू-कश्मीर और हिमाचल प्रदेश में बर्फबारी जारी है। इसके असर से मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश में रात के न्यूनतम तापमान में गिरावट हुई है और सुबह धुंध छाने लगी है। राजस्थान में अगले 2 दिन आंधी-बारिश का यलो अलर्ट है। उत्तराखंड के 7 जिलों में आज बारिश की संभावना है।

दिल्ली दुनिया का सबसे प्रदूषित शहर, एक्यूआई 478 पहुंचा

दिल्ली शुक्रवार को पाकिस्तान के लाहौर को पीछे छोड़कर दुनिया का सबसे प्रदूषित शहर बन गया। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने दिल्ली का एयर क्वालिटी इंडेक्स, यानी एक्यूआई 403 दर्ज किया। दिल्ली यूनिवर्सिटी के आसपास एक्यूआई 478 और आईटीओ इलाके में 455 दर्ज किया गया। स्विस संस्था एक्यूएयर के मुताबिक, दिल्ली का एक्यूआई 334 दर्ज हुआ।

पीएम मोदी ने बेंगलुरु मेट्रो में सफर किया

काउंटर से टिकट खरीदा, सीएम डीके शिवकुमार साथ रहे ; 15,600 करोड़ के प्रोजेक्ट्स शुरू किए

राष्ट्रबाण | बेंगलुरु | एजेंसी
rashtrabaan.in



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शुक्रवार को कर्नाटक के दौरे पर हैं। पीएम ने सुबह बेंगलुरु मेट्रो की पिंक लाइन का उद्घाटन किया। उन्होंने काउंटर से टिकट खरीदा और सीएम डीके शिवकुमार के साथ मेट्रो में सफर किया। शाम को प्रधानमंत्री ने मैसूरु में कॉसमॉस प्लेनेटोरियम का उद्घाटन किया। पीएम मोदी ने राज्य में 15,600 करोड़ के प्रोजेक्ट्स शुरू किए। उन्होंने कहा कि बेंगलुरु 100 किमी से ज्यादा मेट्रो नेटवर्क वाला देश का तीसरा शहर बन गया है। इससे पहले मोदी ने प्रशांति कुटीरम के स्वर्ण जयंती समारोह में कहा कि कर्नाटक सदियों से योग का केंद्र रहा है। यहां कई योग गुरु और विद्वान हुए हैं।

मप्र में अमूल के बाद सांची दूध भी 4 महंगा

अब 1 लीटर 74 रुपए में मिलेगा ; पैकिंग मटेरियल और ट्रांसपोर्ट महंगा होने से बढ़ाए दाम

राष्ट्रबाण | भोपाल | एजेंसी
rashtrabaan.in

मध्यप्रदेश में सांची का पैक्ड दूध 4 रुपए प्रति लीटर तक महंगा हो गया है। नई दरें 14 नवंबर यानी शनिवार से लागू होंगी। भोपाल के अलावा इंदौर, उज्जैन, ग्वालियर, जबलपुर और बुंदेलखंड के दुग्ध संघों ने भी कीमतें बढ़ाई हैं।

पैकिंग मटेरियल और ट्रांसपोर्ट महंगा होने को इसकी वजह बताया गया है। वित्तीय स्थिति संतुलित बनाए रखने के लिए पैक्ड दूध के उपभोक्ता मूल्य में बढ़ोतरी जरूरी हो गई थी। इससे पहले अमूल ने 12 नवंबर से दूध के दाम 2 से 4 रुपए प्रति लीटर तक बढ़ाए थे।

सांची की प्रदेश में सबसे ज्यादा खपत

मध्यप्रदेश में पैक्ड दूध के मामले में सांची की सबसे ज्यादा खपत है। भोपाल में खुले दूध की रोजाना खपत 6 से 8 लाख लीटर है। पैकेट वाले दूध में सांची की औसतन 3 लाख लीटर रोजाना बिक्री होती है। वहीं, अमूल की खपत करीब 80 हजार लीटर है। इसके अलावा सौरभ, श्रीधी और मदर डेयरी के दूध की भी बिक्री होती है। सौरभ और श्रीधी की संयुक्त खपत करीब 1 लाख लीटर रोजाना है। इनकी सप्लाई भोपाल शहर के साथ ग्रामीण इलाकों में भी होती है। मदर डेयरी की सप्लाई मुख्य रूप से शहर में है।



अमूल ने दो दिन पहले बढ़ाए थे दाम

अमूल ने 12 नवंबर से दूध की कीमतें 2 से 4 रुपए प्रति लीटर तक बढ़ाई हैं। इसके बाद अमूल गोल्ड का एक लीटर पैकेट 70 रुपए से बढ़कर 74 रुपए और अमूल फ्रेश 57 रुपए से बढ़कर 59 रुपए का हो गया है। अमूल की बढ़ोतरी के अगले दिन यानी 13 नवंबर को सांची ने भी कीमतें बढ़ाने का आदेश जारी कर दिया। इसकी नई दरें 14 नवंबर से लागू होंगी। मदर डेयरी ने नई दिल्ली में दूध के दाम बढ़ाए हैं, लेकिन मध्यप्रदेश में फिलहाल कीमतें नहीं बढ़ाई गई हैं।

जापान में सरकारी सिस्टम, हॉन्गकॉन्ग में बैंकिंग, फिलीपींस में कोर्ट और भारतीय एयरलाइंस पर असर

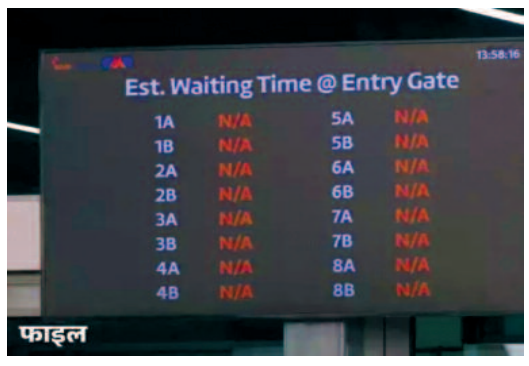
माइक्रोसॉफ्ट ठप, ऑस्ट्रेलिया की खुफिया सर्विस-पुलिस पर असर

राष्ट्रबाण | शिकागो | एजेंसी
rashtrabaan.in

माइक्रोसॉफ्ट में तकनीकी खराबी से दुनियाभर की बड़ी कंपनियों और सरकारी संस्थाओं के कामकाज पर असर पड़ा है। हॉन्गकॉन्ग में बैंकिंग सेवा, ऑस्ट्रेलिया में खुफिया और पुलिस सर्विस के कामकाज में परेशानी आई।

इधर, जापान में सरकारी सिस्टम और फिलीपींस में अदालतों का कामकाज प्रभावित हुआ। कई जगह स्कूलों, अस्पतालों का कामकाज ठप हो गया। भारत में हवाई सेवाओं पर इसका असर दिखा। शुक्रवार सुबह स्पाइसजेट ने दिल्ली से उड़ान भरने वाली 3 फ्लाइट्स रद्द कर दीं, जबकि दरभंगा और मुंबई जाने वाली 2 फ्लाइट्स लेट हुईं। दिल्ली एयरपोर्ट ने एडवाइजरी जारी करके यात्रियों से एयरपोर्ट के लिए निकलने से पहले फ्लाइट का स्टेटस चेक करने को कहा है। इंडिगो और अकासा एयर ने भी एडवाइजरी जारी की है।

माइक्रोसॉफ्ट की सर्विस 15 घंटे से ठप



दुनियाभर में माइक्रोसॉफ्ट की जरूरी ऑनलाइन सेवाएं करीब 15 घंटे से ठप हैं। ईमेल भेजने, ऑनलाइन मीटिंग करने और क्लाउड पर फाइल सेव करने जैसे काम रुक गए हैं। वेबसाइट डाउनडिटेक्टर के मुताबिक, दुनियाभर से अकेले माइक्रोसॉफ्ट आउटलुक न चल पाने की 1.40 लाख से ज्यादा शिकायत मिली हैं। माइक्रोसॉफ्ट की तरफ से कहा गया है कि सिस्टम में खराबी सॉफ्टवेयर के गलत तरीके से अपडेट होने की वजह से आई, लेकिन अब तक इसे ठीक नहीं किया जा सकता है।

माइक्रोसॉफ्ट की कौन सी सर्विसेज प्रभावित हुईं?

जवाब : माइक्रोसॉफ्ट की कई ऑनलाइन सेवाएं पूरी दुनिया में एक साथ बंद हो गईं। कंपनी के मुताबिक, रोजमर्रा के कामकाज से जुड़ी कई सेवाएं प्रभावित हुई है। इसमें शामिल हैं :
माइक्रोसॉफ्ट आउटलुक (ईमेल)
माइक्रोसॉफ्ट टीम्स (ऑनलाइन मीटिंग और चैट)
शेयरपॉइंट ऑनलाइन (फाइल शेयरिंग प्लेटफॉर्म)
माइक्रोसॉफ्ट कोपायलट 365 (एआई टूल)
माइक्रोसॉफ्ट डिफेंडर (साइबर सुरक्षा सेवा)

राहुल का आरोप- मोदी मेरा फोन टैप करा रहे : बोले- आमने-सामने बहस करें

कहा- बहस हुई तो मोदी पीएम नहीं रहेंगे ; 12 दिन में 7वीं बार दी चुनौती

राष्ट्रबाण | नईदिल्ली | एजेंसी
rashtrabaan.in

राहुल गांधी ने शुक्रवार को पीएम मोदी पर उनका फोन टैप करने का आरोप लगाया। राहुल ने इंस्टाग्राम पर 'ऑस्क मी' सेशन में मोबाइल दिखाते हुए कहा, विदेशी फंडिंग के सबूत यहां है। पीएम जानते हैं कि वह मेरा फोन टैप करा रहे हैं।

उन्होंने फिर बहस की चुनौती दी। उन्होंने कहा कि मेरे साथ आमने-सामने की बातचीत के बाद मोदी पीएम पद पर नहीं रहेंगे। पिछले 12 दिन में यह सातवीं बार है, जब राहुल ने पीएम मोदी को बहस के लिए बोला है।



यूजर ने पूछा- किसको विदेश से मदद मिल रही है, आपको या मोदी को

यूजर का सवाल: मोदी कहते हैं कि आपको विदेश से मदद मिल रही है, जबकि आप कहते हैं कि मोदी विदेशी ताकतों के इशारे पर काम कर रहे हैं। इन दोनों दावों के समर्थन में सबूत कहां हैं?

राहुल का जवाब: उनके फोन में ही सभी आरोपों के सबूत हैं। वन-ऑन-वन डिबेट से यह साबित हो जाएगा कि विदेशी ताकतों के इशारे पर कौन काम कर रहा है, देश विरोधी कौन है और कब से देश विरोधी गतिविधियों में शामिल है।

राहुल ने यह भी कहा कि ऐसी कई दूसरी जानकारियां उनके पास हैं, जिनके बारे में उन्हें पता है और जो उनके फोन में मौजूद हैं।



स्लो पॉइजन हो सकता है खून में ज्यादा आयरन

आयरन हमारे शरीर के लिए एक जरूरी पोषक तत्व है। बावजूद इसके अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से स्वास्थ्य और शरीर को नुकसान हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, अन्य पोषक तत्वों की ही तरह आयरन की मात्रा को भी नियंत्रित करने की जरूरत होती है।

किसी भी चीज का ज्यादा मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। आयरन के लिए भी यही बात लागू होती है। आयरन एक जरूरी मिनरल है, जो आपके शरीर को ऊर्जा देने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए जरूरी है। इसका सीधा सा मतलब है कि आपको रोजाना आयरन की जरूरत है। हालांकि, ऐसे कई लोग भी हैं, जो कम मात्रा में आयरन लेने के कारण आयरन की कमी से जूझते हैं। जहां आयरन की कमी से एनीमिया और थकान हो सकती है, वहीं इसका जरूरत से ज्यादा सेवन करना भी अच्छा नहीं है। सिर्फ इसलिए कि आयरन जरूरी है, इसका मतलब यह नहीं कि आप अधिक मात्रा में इसका सेवन कर सकते हैं। किसी भी पोषक तत्व के सेवन का नियम इसे सही मात्रा में लेना है। जबकि अन्य पोषक तत्वों की तरह इसका अधिक सेवन करना हानिकारक है। यहां तक की जो लोग इसकी ओवरडोज लेते हैं, उनके लिए यह किसी जहर से कम नहीं है। आयरन हीमोग्लोबिन का भी जरूरी हिस्सा है। हीमोग्लोबिन रेड ब्लड सेल्स में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है। यह बॉडी के सभी सेल्स तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए जिम्मेदार है। एनसीबीई की एक रिपोर्ट के अनुसार, जिन लोगों को अपने आहार में आयरन नहीं मिलता, उनमें आयरन की कमी होने का खतरा बढ़ जाता है। खासतौर से महिलाओं में आयरन की कमी बहुत देखी जाती है।

आयरन को नियंत्रित क्यों करना चाहिए

अपनी बॉडी में आयरन लेवल को नियंत्रित करने के दो कारण हैं।

पहला, जरूरी पोषक तत्व होने के कारण आयरन शरीर के कई कामों में बुनियादी भूमिका निभाता है। इसलिए हमें थोड़ी मात्रा में ही इसे लेना चाहिए। वहीं अधिक मात्रा में आयरन जहरीला होता है, इसलिए बहुत अधिक मात्रा में इसके सेवन से बचना भी चाहिए।

कब बन जाता है आयरन जहरीला

आयरन धीरे-धीरे या कभी-कभी अचानक जहरीला हो सकता है। आयरन इसके जरूरत से ज्यादा सेवन के कारण जहरीला हो सकता है खासतौर से तब जब लोग आयरन सप्लीमेंट का ओवरडोज लें या फिर व्यक्ति क्रॉनिक आयरन ओवरलोड डिसऑर्डर से ग्रसित हो। बता दें कि इससे आयरन पॉइजनिंग, हैरिडेट्री हैमोक्रोमेटोसिस जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती है। एक स्टडी के अनुसार, 40 मिग्रा से ज्यादा आयरन का सेवन करने पर आपको मेडिकल हेल्प की जरूरत पड़ सकती है।

आयरन और कैंसर का संबंध

एक स्टडी के अनुसार, आयरन की अधिक मात्रा से जानवर और मनुष्यों दोनों में कैंसर हो सकता है। नियमित रूप से ब्लड डोनेट करने से इस रिस्क को कम करने में मदद मिल सकती है।

बढ़ सकता है इंफेक्शन का खतरा

स्टडी के अनुसार, आयरन ओवरलोड और आयरन की कमी दोनों ही संक्रमण को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। कई अध्ययन बताते हैं कि आयरन सप्लीमेंट से भी संक्रमण की गंभीरता बढ़ सकती है। जिन लोगों में इंफेक्शन का रिस्क ज्यादा है, उन्हें बहुत सोच समझकर इसका सेवन करना चाहिए। अधिक मात्रा में आयरन हानिकारक हो सकता है। हालांकि, आयरन सप्लीमेंट उन लोगों के लिए फायदेमंद हे, जो आयरन की कमी से पीड़ित हैं। लेकिन उन लोगों के लिए जहर है, जिन्हें आयरन की कमी नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार, बिना डॉक्टर की सलाह के आयरन सप्लीमेंट कभी नहीं लेना चाहिए।





शरीर में सेलेनियम, जिंक, आयोडिन और आयरन की कमी थायराइड की परेशानी का कारण बन सकती है। डॉ. स्मिता का मानना है कि अधिकांश लोगों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन करने से ही थायरॉइड फ़ंक्शन को बनाए रखने के लिए काफी होता है।

ये उपाय थायराइड की समस्या को करेंगे जड़ से खत्म

भारत में थायराइड की बीमारी पर हुए अध्ययन दर्शाते हैं कि 4 करोड़ 20 लाख लोग इस समस्या का सामना कर रहे हैं। सिर्फ यह देश ही नहीं बल्कि पूरी दुनियाभर में थायराइड के करोड़ों मरीज हैं। यह एक सामान्य और गंभीर स्थिति है, जिससे सबसे ज्यादा महिलाएं प्रभावित होती हैं। महिलाओं के लिए थाइराइड का जोखिम पुरुषों की तुलना में लगभग 10 गुना अधिक होता है। हर 8 में से 1 महिला थाइराइड की समस्या से ग्रसित होती है। इसका एक कारण यह है कि थायराइड बीमारी अक्सर ऑटोइम्यून प्रतिक्रियाओं से शुरू होती है। यह स्थिति महिलाओं में प्री- और पोस्ट मेनोपॉज़ दौरान अक्सर होता है। गर्भावस्था से भी यह परेशानी हो सकती है।

ऐसे में यह जरूरी होता है कि आप अपने खान-पान पर विशेष ध्यान दें। शरीर में सेलेनियम, जिंक, आयोडिन और आयरन की कमी थायराइड की परेशानी का कारण बन सकती है। इसे लेकर होम्योपैथिक डॉक्टर स्मिता बोइर पाटिल ने हाल ही में अपने इस्टांपोस्ट में थायराइड मरीजों के लिए अपनी इस मेडिकल कंडीशन को नेचुरल तरीके से रिवर्स करने के उपायों को शेयर किया है। वह बताती हैं कि अधिकांश लोगों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आहार का पालन करना थायरॉइड फ़ंक्शन को बनाए रखने के लिए पर्याप्त होता है।

थायराइड को रिवर्स करने का घरेलू उपाय

आयोडीनयुक्त आहार है जरूरी

थायराइड फंक्शन के लिए आयोडीन का पर्याप्त मात्रा में होना महत्वपूर्ण होता है। आयोडीन थायराइड हार्मोन को बनने में मदद करता है। ट्राईआयोडोथायरोनिन और थायरोक्सिन थायराइड हार्मोन हैं जिनमें आयोडीन होता है। इसलिए आयोडीन की कमी से थायराइड की समस्या होने लगती है। इसके पूर्ति के लिए आप अपने आहार में दूध, दही, पनीर,अंडे, खाए जाने वाले समुद्री शैवाल, आयोडीनयुक्त नमक, झींगा आदि का सेवन कर सकते हैं।

जिंक की पर्याप्त मात्रा है आवश्यक

थायराइड हार्मोन के उत्पादन के लिए जिंक खनिज की भी आवश्यक होती है। थायराइड-उत्तेजक हार्मोन के संतुलन के लिए इसका पर्याप्त मात्रा में होना जरूरी होता है। इसकी पूर्ति के लिए आप कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, तिल के बीज, अंग मांस आदि को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।

आयरन की पूर्ति करेगी समस्या का समाधान

शरीर में आयरन की कमी हिमोग्लोबिन के उत्पादन को प्रभावित करती है। जिससे शरीर में कई तरह के हर्मोन्स का स्तर कम-ज्यादा होने लगता है। आयरन की कमी थायरॉइड डिसफंक्शन से जुड़ी होती है। इसकी पूर्ति के लिए आप अपने आहार में हरी सब्जियां, लीवर, सूखे अंजीर और आलूबुखारा, खजूर जैसी आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल कर सकते हैं।

सेलेनियम से भरपूर पदार्थों का सेवन करें

सेलेनियम, थायराइड हार्मोन उत्पादन के लिए आवश्यक खनिज होता है। जो थायराइड को ऑक्सीडेटिव तनाव से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करता है। थायराइड में सेलेनियम की उच्च मात्रा होती है, जिसकी कमी होने पर थायराइड में असंतुलन पैदा होने लगता है। इससे बचाव के लिए आप सेलेनियम युक्त आहार जैसे -ब्राजील नट्स, सूरजमुखी के बीज, काजू आदि का सेवन कर सकते हैं।



उम्र बढ़ते ही क्यों होती है पेट में सूजन और भारीपन की समस्या

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है वैसे-वैसे शरीर में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। चेहरे पर झुर्रियां, सफेद बाल, त्वचा का मुरझाना जैसे बढ़ती उम्र के आम लक्षण हैं। इसी के साथ-साथ लोगों को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी होने लगती हैं। उम्र के एक पढ़ाव पर लोगों को मोतियाबिंद, मांसपेशियों में दर्द, पीठ दर्द, गर्दन दर्द, मधुमेह सहित न जाने कितने ही विकारों का सामना करना पड़ता है। वृद्धावस्था में लोगों की सेहत को प्रभावित करने वाली हेल्थ कंडीशन की एक लंबी लिस्ट में ब्लोटिंग यानी पेट फूलना की भी एक बड़ी समस्या है। आमा भाषा में इसे इसे पेट की सूजन भी कहते हैं। पेट की सूजन को गेस्ट्राइटिस भी कहते हैं और इसके कई बार कोई लक्षण दिखाई नहीं देते लेकिन महसूस होते हैं। यहां हम आपको इस विकार के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

ब्लोटिंग का क्या कारण है?

आमतौर पर सभी एज ग्रुप के लोग समय-समय पर अपने पेट को फूला हुआ महसूस करते हैं। लेकिन एक उम्र के साथ ये समस्या बार-बार होने लगती है। पेट में सूजन तब होती है जब गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट हवा या कहें गैस से भर जाता है। यही गैस हमारे पेट को भरा हुआ, तंग या सूजा हुआ महसूस कराती है। अत्यधिक पेट फूलना और पेट में गड़गड़ाहट सूजन के कुछ अन्य सामान्य लक्षण हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं जिनके बारे में यहां जिक्र है। वृद्ध लोगों के मामलों में इन्हीं फैक्टर्स के कारण बार-बार सूजन होती है।

- बहुत तेजी से भोजन करना
- एक साथ ढेर सारा पानी पी जाना
- धूम्रपान करना
- देर तक च्युइंग गम चबाना
- इरिटेटेड बाउल सिंड्रोम
- कब्ज
- गैस बनना
- फूड सेंसिटिविटी

कुछ विशिष्ट फलों और सब्जियों में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है जिसे पचा पाना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। पेट में फाइबर को पचाने में थोड़ी मुश्किल होती थी, जिससे अक्सर पेट फूलने या सूजन की समस्या हो जाती है। यही वजह है कि वृद्ध लोगों के लिए ठीक से पका हुआ हल्के भोजन करने की सलाह दी जाती है, जिसे वे आसानी से निगल सकें। यदि ये समस्या गंभीर है तो उन्हें ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जो अक्सर सूजन का कारण बनते हैं।

पेट के एसिड में कमी

उम्र बढ़ने के साथ ही पेट में भोजन पचाने वाले एसिड की भी कमी हो जाती है जिससे बुजुर्गों का पेट फूलने लगता है। बता दें कि बुजुर्गों में उम्र बढ़ने के साथ ही फूड को डाइजेस्ट करने वाले एसिड पेप्सिन का उत्पादन लगभग 40 प्रतिशत कम हो जाता है। पेप्सिन की कमी से शरीर के लिए प्रोटीन को तोड़ना मुश्किल हो जाता है, जिससे लोग फूला हुआ महसूस करते हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए लोगों को प्रोटीन के एनिमल बेस्ड सोर्स का सेवन कम करना चाहिए। साथ ही उन्हें अपनी डाइट में प्लांट बेस्ड प्रोटीन को शामिल करना चाहिए।

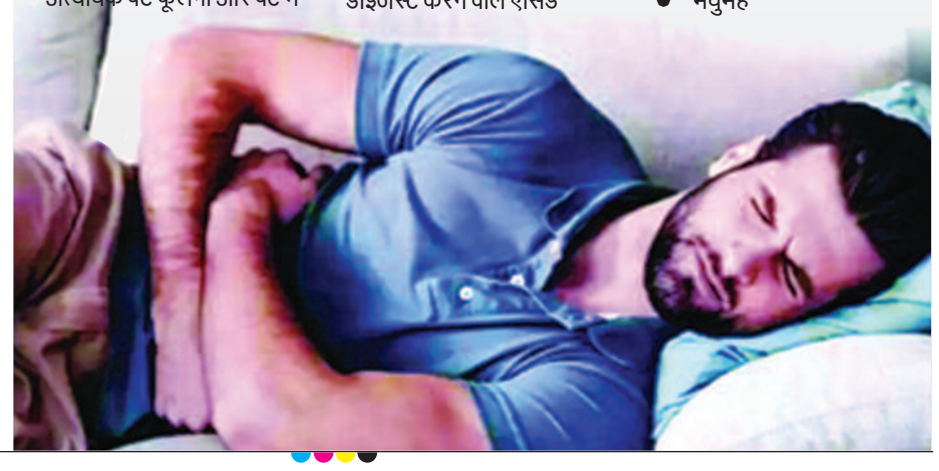
दवाओं का सेवन

कुछ दवाएं भी आपके पाचन संबंधी समस्या के लिए भी जिम्मेदार हो सकती हैं। ब्लोटिंग एस्पिरिन, फाइबर सप्लीमेंट्स और कुछ दर्द निवारक जैसी दवाओं का साइड इफेक्ट हो सकता है। यदि आपको कोई नई दवा दी गई है जिससे पेट फूल रहा है या आप इसे खाने से काफी असहज महसूस कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

दूसरी हेल्थ कंडीशन्स

कुछ अन्य स्वस्थ्य स्थितियां जो ज्यादातर बुढ़ापे में उभरती हैं, जो सूजन और बैचेनी का कारण बन सकती हैं।

- इरिटेबल बॉएल सिंड्रोम
- सीलिएक रोग
- क्रोहन रोग
- गैस्ट्रोएसोफेगल प्रतिवाह रोग
- पेट दर्द
- बड़ी आंत में सूजन
- इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज
- मधुमेह



आपके शरीर को कोलेस्ट्रॉल की थोड़ी मात्रा की आवश्यकता होती है। लेकिन जब यह मात्रा जरूरत से ज्यादा हो जाती है तो व्यक्ति को दिल का दौरा और स्ट्रोक जैसे गंभीर परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। यह आमतौर पर असंतुलित जीवनशैली के वजह से होता है। ऐसे में एवोकाडो का सेवन आपके सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है।



हर दिन ये एक फल खाने से खत्म होंगे खून में जमा कोलेस्ट्रॉल समेत ये रोग

कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर का एक जरूरी हिस्सा है। यह लीवर द्वारा निर्मित होता है, लेकिन यह पशु उत्पादों में भी पाया जा सकता है जो आप खाते और पीते हैं। क्यों जरूरी है कोलेस्ट्रॉल? हमें खून में थोड़ी मात्रा में कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है क्योंकि आपका शरीर इसका उपयोग कोशिका झिल्ली की संरचना का निर्माण करने के लिए करता है। इसके अलावा यह शरीर में एस्ट्रोजन, टेस्टोस्टेरोन और एड्रेनल जैसे हार्मोन बनाते हैं। और आपके चयापचय को कुशलता से काम करने में मदद करता है, साथ ही बॉडी में विटामिन डी के उत्पादन के लिए आवश्यक होता है। लेकिन खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा का बढ़ने से आपको दिल का दौरा और स्ट्रोक जैसी परेशानी में का सामना करना पड़ सकता है। जो लोग हाई कोलेस्ट्रॉल के मरीज होते हैं, उन्हें अपने खान-पान में सुधार करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में यदि आपको हाई कोलेस्ट्रॉल की शिकायत है तो एवोकाडो आपके सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। हाई कोलेस्ट्रोल के कोई लक्षण दिखाई नहीं पड़ते हैं। इसका पता केवल खून जांच करवाने पर ही होता है। इसलिए एक्सपर्ट हर पांच साल में कोलेस्ट्रोल टेस्ट करवाने की सलाह देते हैं।

एवोकाडो गंदे कोलेस्ट्रोल को करता है खत्म

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन द्वारा प्रकाशित शोध के अनुसार, हर दिन एक एवोकैडो का सेवन करने से आपके खून में जमा होने वाले गंदे कोलेस्ट्रोल को कम करने का काम कर सकता है। मक्खन स्वाद वाले इस फल को बटर फ्रूट भी कहा जाता है। इसमें मौजूद भरपूर पोषक तत्वों और इसके हेल्थ बेनिफिट्स के कारण इसे सुपर फूड की लिस्ट में भी शूमार किया गया है।

एवोकाडो में पाए जाने वाले पोषक तत्व

अच्छे वसा और कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले गुणों के अलावा, एवोकाडो में ऊतक वृद्धि और मरम्मत के लिए विटामिन सी, ब्लड हेल्थ के लिए विटामिन च,कोशिका और ऊतक कार्य के लिए फोलेट, प्रतिरक्षा फंक्शन के लिए विटामिन बी -6, फाइबर, और बहुत कुछ होता है। इसके अलावा इसमें आयोडीन, प्रोटीन, खनिज तत्व, फैटी एसिड, कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, पोटेशियम, तांबा, मैंगनीज, फास्फोरस, जस्ता, विटामिन सी, विटामिन बी-12, विटामिन ए, विटामिन डी, विटामिन ई, थाइमिन, रिबोफ्लैविना, नियासिन पाए जाते हैं।

राष्ट्रबाण
सिवनी, शनिवार 14 नवंबर 2026

बालाघाट राष्ट्रबाण

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

जन विश्वास शिविर: 105 आवेदनों में से 63 का मौके पर निराकरण

छह ग्राम पंचायतों के ग्रामीणों की सुनी गईं समस्याएं, स्वरोजगार एवं बैंकिंग योजनाओं की भी दी जानकारी

शहडोल | संवाददाता
rashtrabaan.in

ग्रामीण क्षेत्रों में शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ आमजन तक पहुंचाने और लोगों की समस्याओं का गांव में ही निराकरण करने के उद्देश्य से शुक्रवार को सोहागपुर जनपद पंचायत की ग्राम पंचायत बरतरा में जन विश्वास अभियान के तहत शिविर आयोजित किया गया। शिविर में कुल 105 आवेदन प्राप्त हुए, जिनमें से 63 का मौके पर ही निराकरण किया गया। शेष आवेदनों के निराकरण के लिए संबंधित अधिकारियों को समय-सीमा में कार्रवाई के निर्देश दिए गए।शिविर में विधायक जयसिंह मरावी, विधायक मिनीषा सिंह एवं कलेक्टर पार्थ जायसवाल ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं। इस दौरान पेंशन, अनुग्रह सहायता योजना, पात्रता पर्ची, किसान सम्मान निधि, सड़क निर्माण और राजस्व संबंधी शिकायतों के आवेदन प्राप्त हुए। कलेक्टर ने विभागीय अधिकारियों के सहयोग से कई समस्याओं का मौके पर समाधान कराया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्रत्येक आवेदन का गंभीरता से परीक्षण कर पात्र हितग्राहियों को योजनाओं का लाभ दिलाया जाए। जिन मामलों का निराकरण तत्काल संभव नहीं है, उनमें समय-सीमा निर्धारित कर कार्रवाई की जाए। विधायक जयसिंह मरावी ने कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की मंशा है कि ग्रामीणों को छोटी-छोटी समस्याओं के लिए जिला मुख्यालय और सरकारी कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें। जन विश्वास अभियान इसी उद्देश्य से संचालित किया जा रहा है। विधायक मिनीषा सिंह ने कहा कि अभियान के माध्यम से गांव में ही समस्याओं का समाधान होने से शासन-प्रशासन के प्रति लोगों का विश्वास बढ़ रहा है।



स्वास्थ्य परीक्षण और आधार कार्ड की सुविधा



शिविर स्थल पर दिव्यांग प्रमाण पत्र एवं आधार कार्ड बनाने की व्यवस्था की गई। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने ग्रामीणों का स्वास्थ्य परीक्षण कर नि :शुल्क दवाओं का वितरण किया तथा मौसमी बीमारियों से बचाव की जानकारी दी। शिविर में आसपास की छह ग्राम पंचायतों के ग्रामीणों ने सहभागिता की। इस अवसर पर जनपद पंचायत अध्यक्ष हीरावती कोल, एसडीएम श्रीमती अमृता गर्ग, जनपद सीईओ श्रीमती ममता मिश्रा, जनप्रतिनिधि, सरपंच-पंच तथा विभिन्न विभागों के जिला एवं खंड स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहे।

स्वरोजगार और बैंकिंग योजनाओं की दी जानकारी

शिविर में उद्योग संवाद कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। सीईओ जिला पंचायत शिवम प्रजापति, प्रबंधक जूही खटीक एवं एलडीएम अमित चौरसिया ने ग्रामीणों, युवाओं और स्व-सहायता समूह की महिलाओं को स्वरोजगार योजनाओं, बैंकिंग प्रक्रिया, ऋण प्राप्त करने तथा वित्तीय सहायता योजनाओं की जानकारी दी। उन्होंने ग्रामीणों को स्वरोजगार अपनाकर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान स्व-सहायता समूह की महिला हितग्राही गीता बैगा एवं कुसुम सोनी ने समूह के माध्यम से आत्मनिर्भर बनने की कहानी साझा की। किसान वाल्मीकि कुशवाहा और स्वरोजगारी दीपक कुमार गुप्ता ने भी शासकीय योजनाओं एवं बैंकिंग सहायता से मिली सफलता के अनुभव बताए। अतिथियों ने स्व-सहायता समूहों को सीसीएल लिमिट का लाभ प्रदान किया तथा राजस्व एवं पेंशन योजनाओं के हितग्राहियों को भी लाभान्वित किया।

23 के रेल रोको आंदोलन को लेकर किसान गर्जना संगठन ने फूंका बिगुल

प्रदेश अध्यक्ष अरविंद चौधरी का जिला एवं ब्लॉक पदाधिकारियों को निर्देश, गांव-गांव पहुंचाएं आंदोलन की आवाज, तैयारियों में जुट जाए पूरा संगठन

बालाघाट | संवाददाता
rashtrabaan.in

किसानों से किए गए 3100 रुपये प्रति क्विंटल धान खरीदी के वादे को पूरा कराने की मांग को लेकर किसान गर्जना संगठन ने आगामी 23 नवंबर 2026 को प्रस्तावित रेल रोको आंदोलन की तैयारियों का शंखनाद कर दिया है। आंदोलन को व्यापक स्वरूप देने के लिए संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अरविंद चौधरी ने प्रदेश के समस्त जिला अध्यक्षों, जिला उपाध्यक्षों, प्रदेश पदाधिकारियों एवं सभी ब्लॉक अध्यक्षों को तत्काल मैदान में उतरकर संगठनात्मक तैयारियां प्रारंभ करने के निर्देश दिए हैं।

प्रदेश अध्यक्ष अरविंद चौधरी ने कहा कि किसानों ने सरकार के वादे पर भरोसा किया था, लेकिन आज भी किसान अपनी उपज का वादा किया गया 3100 रुपये प्रति क्विंटल मूल्य मिलने की मांग कर रहे हैं। किसान अपनी मेहनत, पसीने और खून से खेतों में फसल तैयार करता है। इसके बावजूद यदि उसे अपनी उपज का उचित मूल्य पाने के लिए आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़े, तो यह किसानों की पीड़ा और उनकी मांगों की गंभीरता को दर्शाता है।

उन्होंने कहा कि किसान गर्जना संगठन किसानों की आवाज को दबने नहीं देगा। जब तक किसानों की जायज मांगों पर गंभीरता से विचार नहीं होता और धान खरीदी के वादे को पूरा करने की दिशा में ठोस कदम नहीं उठाए जाते, तब तक संगठन लोकतांत्रिक तरीके से अपनी आवाज बुलंद करता रहेगा।

ब्लॉक अध्यक्षों को विशेष जिम्मेदारी, गांव-गांव चलेगा प्रचार अभियान

अरविंद चौधरी ने विशेष रूप से सभी ब्लॉक अध्यक्षों को निर्देशित किया है कि वे अपने-अपने ब्लॉक में तत्काल बैठकें आयोजित कर आंदोलन की रूपरेखा तैयार करें। प्रत्येक गांव तक आंदोलन का संदेश पहुंचाया जाए।



किसानों, युवाओं एवं संगठन के कार्यकर्ताओं को जोड़कर व्यापक जनसंपर्क अभियान चलाया जाए। उन्होंने जिला अध्यक्षों एवं जिला उपाध्यक्षों से कहा है कि वे अपने-अपने जिलों में तैयारियों की निगरानी करें। प्रदेश के सभी पदाधिकारी अपने निर्धारित क्षेत्रों में पहुंचकर संगठनात्मक गतिविधियों को गति दें। आंदोलन की तैयारियों के अंतर्गत गांवों के चौक-चौराहों पर बैनर एवं पोस्टर लगाए जाएंगे, किसान बैठकों का आयोजन किया जाएगा तथा सरपंच, उपसरपंच, जनपद सदस्य, जिला पंचायत सदस्य एवं अन्य जनप्रतिनिधियों से संपर्क कर किसानों के मुद्दे पर सहयोग की अपील की जाएगी।

किसानों की आवाज बुलंद करने का आह्वान

प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि यह लड़ाई किसी व्यक्ति विशेष या पदाधिकारी की नहीं, बल्कि किसानों के हक, सम्मान और भविष्य से जुड़ा विषय है। किसान की एकता ही उसकी सबसे बड़ी ताकत है। इसलिए संगठन का प्रत्येक पदाधिकारी अपनी जिम्मेदारी समझे और आंदोलन की तैयारियों में पूरी सक्रियता के साथ जुट जाए। उन्होंने कहा कि अब केवल बैठकों और चर्चाओं तक सीमित रहने का समय नहीं है। प्रत्येक ब्लॉक, प्रत्येक गांव और प्रत्येक किसान परिवार तक इस आंदोलन का उद्देश्य पहुंचना चाहिए। आंदोलन में शामिल होने वाले सभी किसान लोकतांत्रिक एवं शांतिपूर्ण तरीके से अपनी मांग रखें तथा रेलवे और आम नागरिकों की सुरक्षा एवं कानून व्यवस्था का पूरा ध्यान रखें। अरविंद चौधरी ने प्रदेश के किसान भाइयों से आह्वान किया कि वे अपने अधिकारों के प्रति जागरूक बनें।

जनजातीय गौरव पखवाड़ा में विद्यार्थियों ने दिखाई लोककला और संस्कृति की झलक

सोहागपुर में विकासखंड स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन, चयनित प्रतिभागी 15 नवंबर को जिला स्तर पर देंगे प्रस्तुति

शहडोल | संवाददाता
rashtrabaan.in

जनजातीय गौरव पखवाड़ा के अंतर्गत शुक्रवार को विकासखंड सोहागपुर में विभिन्न सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। संदीपनि विद्यालय छतवई में आयोजित इन प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में लोकगीत, लोकनृत्य, चित्रकला, क्विज एवं भाषण प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों को जनजातीय समाज की समृद्ध संस्कृति, परंपराओं, लोककलाओं और ऐतिहासिक विरासत को जानने तथा अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिला। लोकगीत एवं लोकनृत्य के माध्यम से प्रतिभागियों ने जनजातीय सांस्कृतिक परंपराओं की झलक



प्रस्तुत की, वहीं चित्रकला, क्विज और भाषण प्रतियोगिताओं में भी विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। आयोजित विकासखंड स्तरीय प्रतियोगिताओं में चयनित प्रतिभागी 15 नवंबर को माता शबरी कन्या शिक्षा परिसर कंचनपुर में आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। जिला स्तरीय आयोजन में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को जिला प्रशासन द्वारा सम्मानित किया जाएगा। जनजातीय गौरव पखवाड़ा के माध्यम से जनजातीय समाज की गौरवशाली विरासत, पारंपरिक कला, लोकगीत, नृत्य एवं सांस्कृतिक पहचान को नई पीढ़ी तक पहुंचाने का प्रयास किया जा रहा है। इन आयोजनों से विद्यार्थियों को अपनी संस्कृति और परंपराओं से जुड़ने के साथ ही अपनी प्रतिभा को बड़े मंच पर प्रदर्शित करने का अवसर मिल रहा है।

नक्सल प्रभावित रहे गांवों में विकास की नई इबारत : कलेक्टर-एसपी पहुंचे

पलायन रोकने गांव में ही मिलेगा 150 दिन का रोजगार ; किरनापुर के अतिसंवेदनशील गांवों में पहुंचे आला अधिकारी

बालाघाट | संवाददाता
rashtrabaan.in

जिले के पूर्व नक्सल प्रभावित ग्रामीण अंचलों को विकास की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए प्रशासन ने कवायद तेज कर दी है। शुक्रवार को कलेक्टर आदित्य सिंह और पुलिस अधीक्षक मलय जैन ने किरनापुर विकासखंड के अतिसंवेदनशील रहे ग्राम मेंढरा, भक्कूटोला, साकरीटोला, सिरका और बोरवन का सघन दौरा किया। इस दौरान अधिकारियों ने ग्रामीणों से सीधा संवाद कर सड़क, बिजली, पेयजल और रोजगार से जुड़ी समस्याओं के त्वरित निराकरण के निर्देश दिए। दौरे में एएसपी नितेश भार्गव भी मौजूद रहे।

पलायन पर लगेगी लगाम: गांव में ही 330 रुपये रोज पर मिलेगा काम

संवाद के दौरान ग्रामीणों ने रोजगार के लिए हैदराबाद और नागपुर पलायन करने की मजबूरी बताई। इस पर कलेक्टर ने आश्वस्त किया कि 'वीबी-जीराम जी' योजना के तहत प्रत्येक जॉब कार्डधारी को गांव में ही वर्ष में कम से कम 150 दिनों का रोजगार और 330 रुपये प्रतिदिन की मजदूरी दी जाएगी। इसके अलावा सिंचाई के लिए नालों पर स्टॉप डेम, दुग्ध उत्पादन के लिए मिल्क रूट और आजीविका मिशन से जोड़कर युवाओं व महिलाओं को स्वरोजगार से जोड़ा जाएगा।



किस गांव में क्या मिले निर्देश

बोरवन : यहां निवासरत 18 परिवारों के लिए नलजल योजना, श्मशान घाट, सभामंच और वर्ष 2005 से पूर्व वन भूमि पर काबिज पात्र लोगों को वन अधिकार पट्टा देने के निर्देश दिए गए।

मेंढरा व भक्कूटोला : नाले से हो रहे मिट्टी कटाव को रोकने के लिए रिटेनिंग वॉल का प्रस्ताव बनाने, भक्कूटोला आंगनवाड़ी में शौचालय निर्माण और बंद पड़ी नलजल योजना को बिजली कनेक्शन देकर चालू करने को कहा गया। मेंढरा से लोढ़ांगी चौकी तक पीएमजीएसवाई सड़क की स्वीकृति की जानकारी दी गई।

साकरीटोला व पौनी : साकरीटोला में स्टॉप डेम व ककोड़ी से साकरीटोला तक सड़क स्वीकृत कराने तथा ग्राम पौनी में आयुष्मान आरोग्य मंदिर के निरीक्षण के साथ निर्माणाधीन सामुदायिक भवन को शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए गए।

अपनी जेब से बच्चों को खिला रहे थे मध्यान्ह भोजन होंगे सम्मानित

निरीक्षण के दौरान ग्राम सिरका के प्राथमिक शाला में शिक्षकों की संवेदनशीलता की एक प्रेरक तस्वीर सामने आई। यहां स्व-सहायता समूह द्वारा भोजन तैयार न किए जाने पर शिक्षक युवराज सिंह दशमेर और राजेश नगपुरे स्वयं के खर्च पर सामग्री लाकर रसोइये के माध्यम से बच्चों को मध्यान्ह भोजन करा रहे थे। शिक्षकों ने बताया कि समूह के खाते में राशि जाने के कारण वे बच्चों को भूखा नहीं रख सकते थे, इसलिए खुद व्यवस्था की। कलेक्टर आदित्य सिंह ने इसे गंभीरता से लेते हुए किरनापुर बीआरसी को तत्काल राशि शिक्षकों के खाते में हस्तांतरित करने के निर्देश दिए और दोनों शिक्षकों की कर्तव्यनिष्ठा की सराहना करते हुए उन्हें आगामी 26 जनवरी (गणतंत्र दिवस) पर सम्मानित करने की घोषणा की। इसी तरह उत्कृष्ट कार्य के लिए मेंढरा की आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को भी गणतंत्र दिवस समारोह में सम्मानित किया जाएगा।

ब्यौहारी में होगा जनजातीय गौरव का राज्य स्तरीय कार्यक्रम



तैयारियों को लेकर कलेक्टर ने ली अधिकारियों की बैठक, जनपद कार्यालय से स्टेडियम तक निकलेगा रोड शो

शहडोल | संवाददाता
rashtrabaan.in

जनजातीय गौरव सप्ताह के अंतर्गत 16 नवंबर को जिले के ब्यौहारी जनपद मुख्यालय में राज्य स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। मुख्यमंत्री के प्रस्तावित आगमन और कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर शुक्रवार को कलेक्टर पार्थ जायसवाल ने अधिकारियों की बैठक लेकर व्यवस्थाओं की समीक्षा की तथा विभिन्न विभागों के अधिकारियों को जिम्मेदारियां सौंपीं। बैठक में कार्यक्रम के सफल एवं सुव्यवस्थित आयोजन को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार जनपद पंचायत कार्यालय ब्यौहारी से कार्यक्रम स्थल स्टेडियम तक रोड शो निकाला जाएगा। इसके लिए मार्ग व्यवस्था, यातायात नियंत्रण, सुरक्षा एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं को लेकर अधिकारियों को निर्देशित किया गया। कलेक्टर पार्थ जायसवाल ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि उन्हें सौंपे गए दायित्वों का समय-सीमा में निर्वहन सुनिश्चित करें। कार्यक्रम स्थल पर बैठक व्यवस्था, साफ-सफाई, पेयजल, सुरक्षा और अन्य मूलभूत सुविधाओं की व्यवस्था समय रहते पूरी की जाए। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम में शामिल होने वाले अतिथियों और आम नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए। कलेक्टर ने सभी विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने और तैयारियों में किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं बरतने के निर्देश दिए।

लाड़ली बहनों के खातों में फिर आई खुशियों की किस्त, जिले में 27.26 करोड़ रुपये अंतरित

मुख्यमंत्री लाड़ली बहना योजना के तहत नवंबर माह की किस्त अंतरित, जिला पंचायत सभागार में हुआ राज्य स्तरीय कार्यक्रम का सीधा प्रसारण

शहडोल | संवाददाता
rashtrabaan.in

मुख्यमंत्री लाड़ली बहना योजना के तहत नवंबर माह की आर्थिक सहायता राशि महिलाओं के बैंक खातों में अंतरित की गई। इस योजना के अंतर्गत शहडोल जिले की 1 लाख 86 हजार 668 महिला हितग्राहियों के खातों में



कुल 27 करोड़ 26 लाख 53 हजार 800 रुपये की राशि भेजी गई। राशि अंतरण के अवसर पर शिवपुरी जिले के पिछोर में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम का जिला पंचायत शहडोल के सभागार में वेबकास्ट के माध्यम से सीधा प्रसारण किया गया। जिला पंचायत सभागार में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित अधिकारियों एवं हितग्राहियों ने मुख्यमंत्री के राज्य स्तरीय कार्यक्रम को देखा और सुना। इस दौरान जिला कार्यक्रम अधिकारी राकेश खरे एवं सहायक संचालक जयंत प्रताप सिंह उपस्थित रहे।मुख्यमंत्री लाड़ली बहना योजना के माध्यम से प्रदेश की पात्र महिलाओं को प्रतिमाह आर्थिक सहायता उपलब्ध कराई जा रही है। जिले की 1 लाख 86 हजार से अधिक महिलाओं को नवंबर माह की किस्त मिलने से बड़ी संख्या में परिवारों को आर्थिक संबल मिला है। शासन की इस पहल को महिलाओं के आर्थिक सशक्तीकरण और आत्मनिर्भरता की दिशा में महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है।

पराली प्रबंधन के साथ बेलर, सुपर सीडर एवं हैप्पी सीडर मशीनों की दी जानकारी

खुरपुड़ी में खेत बचाओ अभियान के तहत किया जागरूक

बालाघाट | संवाददाता
rashtrabaan.in

खेतों में फसल अवशेष (पराली) जलाने से होने वाले नुकसान को रोकने और किसानों को आधुनिक कृषि तकनीकों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से 13 नवंबर को विकासखंड लालबर्रा के ग्राम खुरपुड़ी में कृषि अभियांत्रिकी विभाग एवं कृषि विभाग द्वारा खेत बचाओ अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में ग्राम पंचायत के सरपंच धनाराम पगरवार, सहायक कृषि यंत्री एस.आर. उइके, वरिष्ठ



कृषि विकास अधिकारी प्रीति पंद्राम, डी.के. खंडेलकर, कृषि विकास अधिकारी उर्मिला शेंडे, तकनीकी सहायक सुनील चौधरी, कृषि विस्तार अधिकारी श्रुति भलावी, लक्ष्य जनेवार, शेरिल सिंदूर सहित बड़ी संख्या में किसान उपस्थित रहे।

कार्यक्रम में कृषि विभाग एवं कृषि अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों ने किसानों को पराली प्रबंधन के विभिन्न उपायों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि फसल अवशेषों को खेतों में जलाने के बजाय उनका उचित प्रबंधन कर उपयोग किया जाना चाहिए। इसके लिए बेलर मशीन, सुपर सीडर एवं हैप्पी सीडर जैसी आधुनिक कृषि मशीनें उपयोगी हैं। इनके माध्यम से पराली का बेहतर प्रबंधन करने के साथ ही खेत की मिट्टी की उर्वरता बनाए रखने में मदद मिलती है।

अधिकारियों ने किसानों को प्राकृतिक खेती, जैविक खेती, उन्नत बीजों के चयन तथा आधुनिक कृषि पद्धतियों के संबंध में भी विस्तार से जानकारी दी। साथ ही किसानों से नरवाई एवं पराली नहीं जलाने और पर्यावरण संरक्षण के साथ मिट्टी की गुणवत्ता बनाए रखने में सहभागी बनने की अपील की गई।

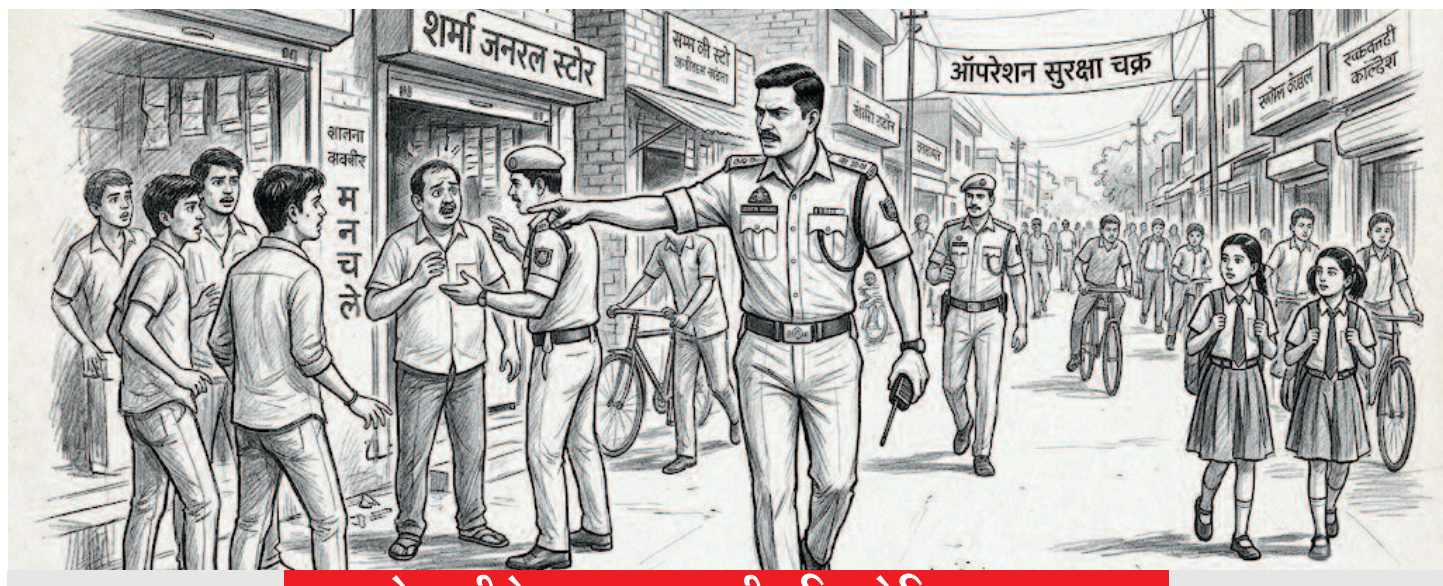
राष्ट्रबाण
सिवनी, शनिवार 14 नवंबर 2026

सिवनी राष्ट्रबाण

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

शाबाश... सिवनी पुलिस!

चेतावनी के बाद भी नहीं सुधरे दुकानदार, मनचलों को अड्डा बनने देने वाले दुकान संचालकों पर गिरी गाज! मौके पर डटे रहे एएसपी, छात्रों से की बातचीत; कोई भी समस्या हो डायल 112 लगाये



चेतावनी के बावजूद मनमानी, पुलिस ने लिया एक्शन

दोबारा इस इलाके में बेवजह मंडराते दिखे, तो सीधे हवालात जाओगे... कुछ इसी सख्त तेवर के साथ सिवनी के एएसपी दीपक मिश्रा शुक्रवार को सड़कों पर उतरे। ऑपरेशन सुरक्षा चक्र के तहत औचक निरीक्षण करने निकली पुलिस टीम ने जब स्कूल-कॉलेज के रास्तों पर स्थित दुकानों के बाहर मनचलों की भीड़ देखी, तो तत्काल प्रभाव से दुकानदारों पर गाज गिरा दी। पुलिस की इस ताबड़तोड़ कार्रवाई से मनचलों और लापरवाह दुकानदारों में खौफ का माहौल है।

सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in



कृष्ण लालचंदानी, पुलिस अधीक्षक सिवनी : छात्रों की सुरक्षा से कोई समझौता नही।

जिले में स्कूल और कॉलेज जाने वाली छात्राओं एवं विद्यार्थियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सिवनी पुलिस ने अब आर-पार की लड़ाई छेड़ दी है। पुलिस अधीक्षक कृष्ण लालचंदानी के सख्त निर्देशों पर चलाए जा रहे विशेष अभियान ऑपरेशन सुरक्षा चक्र के तहत सिवनी पुलिस ने लापरवाही बरतने वाले पांच दुकानदारों के खिलाफ कार्रवाई की है। पुलिस की स्पष्ट चेतावनी को दरकिनार कर अपनी दुकानों पर मनचलों और बेवजह घूमने वाले युवकों को जमावड़ा लगाने की छूट देना इन दुकानदारों को भारी पड़ गया।

क्या था पुलिस प्रशासन का सख्त फरमान?

गौरतलब है कि शहर के प्रमुख शैक्षणिक संस्थानों, स्कूलों और कॉलेजों के रास्तों तथा उनके आसपास स्थित चाय, पान और नाश्ते की दुकानों पर असामाजिक तत्वों व मनचलों के खड़े होने की शिकायतें लगातार मिल रही थीं। इस गंभीर समस्या पर अंकुश लगाने के लिए सिवनी पुलिस अधीक्षक ने जिले भर में ऑपरेशन सुरक्षा चक्र के तहत सख्त कार्रवाई के निर्देश जारी किए थे।

इस अभियान को अमलीजामा पहनाने के लिए स्वयं अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक दीपक मिश्रा ने मैदान में उतरकर मोर्चा संभाला था। एएसपी ने शहर के संवेदनशील इलाकों और स्कूल-कॉलेज मार्गों का भ्रमण कर सभी चाय-पान व अन्य दुकानदारों को दो टूक चेतावनी दी थी। पुलिस प्रशासन द्वारा स्पष्ट समय-सीमा तय करते हुए निर्देश दिए गए थे कि सुबह स्कूल-कॉलेज लगने के समय (10:00 से 11:00 बजे तक) और शाम को छुट्टी के समय (4:00 से 5:00 बजे तक) दुकानों के बाहर या अंदर किसी भी युवक को अनावश्यक रूप से खड़ा न रहने दिया जाए। पुलिस ने साफ कर दिया था कि यदि कोई दुकानदार इन नियमों की अनदेखी करता है या मनचलों को पनाह देता है, तो उसके खिलाफ चालानी कार्रवाई के साथ-साथ कठोर दंडात्मक कदम उठाए जाएंगे।

पुलिस प्रशासन की इस सख्त समझाइश और चेतावनी के बाद भी कुछ दुकानदार अपनी आदतों से बाज नहीं आए। पुलिस की विशेष टीमों द्वारा जब स्कूल और कॉलेज के लगने व छूटने के समय औचक निरीक्षण किया गया, तो पांच दुकानों पर नजारा चौंकाने वाला था। इन दुकानदारों ने पुलिस के आदेशों को ताक पर रखते हुए अपनी दुकानों के सामने बेवजह युवकों और मनचलों की भीड़ इकट्ठा कर रखी थी।

मौके पर मौजूद पुलिस ने तत्काल प्रभाव से एक्शन लेते हुए इन पांचों दुकानदारों के विरुद्ध चालानी कार्रवाई की और उन्हें कड़ी फटकार लगाई। पुलिस की इस अचानक हुई कार्रवाई से इलाके के अन्य दुकानदारों और वहां मंडराने वाले मनचलों में हड़कंप मच गया। कार्रवाई के दौरान पुलिस ने दुकानों के आसपास बिना किसी काम के खड़े युवकों सख्त हिदायत दी कि भविष्य में दोबारा इस क्षेत्र में नजर आने पर सीधे हवालात की हवा खानी पड़ेगी।



● आवारा तत्वों पर कार्रवाई करती पुलिस, गाड़ियों के चालान भी किये।



● दोबारा बेवजह यहां खड़े नही होना : मनचलों को हिदायत देते एएसपी दीपक मिश्रा।

छात्राओं की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता, मैदान में डटे एएसपी

पुलिस को मिल रही गोपनीय शिकायत के बाद सिवनी अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक दीपक मिश्रा ने चाय पान की दुकानों का निरीक्षण किया। छात्रों से बातचीत की और छात्रों को किसी भी समस्या आने पर तत्काल डायल 112 पर फोन लगाने की सलाह दी गई। एएसपी दीपक मिश्रा का कहना है कि ऑपरेशन सुरक्षा चक्र का मुख्य उद्देश्य शहर में एक ऐसा सुरक्षित माहौल तैयार करना है, जहां छात्राएं और छात्र बिना किसी भय या झिझक के अपने शिक्षण संस्थानों तक आ-जा सकें। अक्सर देखने में आता है कि चाय-पान की गुमटियों पर खड़े रहने वाले आवारा तत्व आने-जाने वाली छात्राओं पर फब्तियां कसते हैं या छींटाकशी करते हैं, जिससे अप्रिय स्थिति निर्मित होती है। ऐसे तत्वों को मिलने वाले अड्डों को खत्म करना इस अभियान की पहली कड़ी है।

● आगे भी जारी रहेगा अभियान

सिवनी पुलिस ने स्पष्ट संदेश दिया है कि यह कार्रवाई महज एक शुरुआत है। आने वाले दिनों में ऑपरेशन सुरक्षा चक्र के तहत निगरानी और अधिक तेज की जाएगी। सादी वर्दी में भी पुलिस के जवान स्कूल-कॉलेज के रास्तों पर तैनात रहेंगे। यदि अब भी कोई दुकानदार नियमों का उल्लंघन करते पाया गया, तो न केवल भारी जुर्माना वसूला जाएगा, बल्कि दुकानदार के खिलाफ प्रतिबंधात्मक धाराओं के तहत कार्रवाई कर जेल भेजने जैसी कठोर कार्रवाई भी की जाएगी। पुलिस की इस मुहिम की शहर के बुद्धिजीवियों, अभिभावकों और आम नागरिकों ने जमकर सराहना की है।

ग्राम खामी में जिला स्तरीय जनविश्वास शिविर

कलेक्टर ने युवाओं से स्वरोजगार और किसानों से फसल विविधीकरण की अपील की



सीएम जनविश्वास अभियान के तहत आयोजित शिविर में सुनी गईं ग्रामीणों की समस्याएं; हितग्राहियों ने बांटी सफलता की कहानियां और बांटे गए हितलाभ

सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

मुख्यमंत्री जनविश्वास अभियान के अंतर्गत केवलारी विकासखंड के ग्राम खामी में जिला स्तरीय जनविश्वास शिविर का भव्य आयोजन किया गया. शिविर में प्रशासन और जनप्रतिनिधियों ने ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं और पात्र हितग्राहियों को शासन की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ दिलाया. कार्यक्रम में कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार, पुलिस अधीक्षक कृष्ण लालचंदानी, जिला पंचायत सीईओ श्रीमती अंजली शाह और जनपद अध्यक्ष रणजीत ठाकुर सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी और जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे.

सफल हितग्राहियों ने साझा किए अनुभव

कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के पूजन-अर्चन से हुआ. इसके बाद आयोजित 'उद्यम संवाद' में विभिन्न शासकीय योजनाओं का लाभ लेकर स्वरोजगार चला रहे हितग्राहियों ने अपनी सफलता की कहानियां साझा कीं:

सोनेंद्र उइके ने भगवान बिरसा मुंडा स्वरोजगार योजना के तहत कंप्यूटर सेंटर संचालन का अनुभव बताया.

गीता सांडिल्य (आजीविका मिशन से जुड़कर मछली पालन), श्रीमती प्रभा टेंभरे (किराना व्यवसाय) और श्री विकास टेंभरे (पशुपालन केसीसी) ने युवाओं को स्वरोजगार अपनाने के लिए प्रेरित किया.

खामी की लाइब्रेरी की सराहना और विभागीय स्टॉल

खेती के साथ अपनाएं दलहन-तिलहन और उद्योगः कलेक्टर

कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार ने ग्रामीणों से अपील की कि वे पारंपरिक खेती के साथ-साथ दलहन, तिलहन, उद्यानिकी और औषधीय फसलों को अपनाकर अपनी आय बढ़ाएं. उन्होंने फसल विविधीकरण, पशुपालन, मछली पालन और बकरी पालन जैसी गतिविधियों को जोड़ने पर जोर दिया. कलेक्टर ने कहा कि युवा स्थानीय संसाधनों के आधार पर छोटे-बड़े उद्योग स्थापित कर दूसरों के लिए भी रोजगार के अवसर पैदा कर सकते हैं.

समस्याओं का निराकरण और हितलाभों का वितरण

शिविर के दौरान ग्रामीणों ने विभिन्न विभागों से जुड़ी अपनी समस्याएं और आवेदन अधिकारियों के समक्ष रखे, जिस पर त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए गए. इस दौरान पात्र हितग्राहियों को निम्नलिखित लाभ प्रदान किए गए :

- स्वामित्व योजना के तहत निशुल्क भू-अधिकार स्वामित्व रजिस्ट्री का वितरण.
- आजीविका मिशन के स्व-सहायता समूहों को सीसीएल राशि का लाभ.
- लाड़ली लक्ष्मी योजना के आश्वासन पत्र, विभिन्न पेंशन योजनाओं के हितलाभ.
- 'स्नेह परिधान नवाचार' के तहत जनभागीदारी से आंगनवाड़ी बच्चों को यूनिफॉर्म का वितरण.

सिवनी में दो बाइक टकराईं, चार लोग घायल :तीन गंभीर



सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

सिवनी जिले के किंदरई थाना क्षेत्र में धूमामाल गांव के पास शुक्रवार शाम करीब 4:30 बजे दो मोटरसाइकिलों की आमने-सामने टक्कर हो गई। हादसे में छह साल के बच्चे समेत चार लोग घायल हो गए। इनमें तीन की हालत गंभीर है। घंसौर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में प्राथमिक इलाज के बाद उन्हें जबलपुर मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया।

जानकारी के मुताबिक, धूमामाल गांव के पास दोनों बाइक आमने-सामने टकरा गईं। टक्कर इतनी तेज थी कि दोनों बाइक पर सवार लोग सड़क पर गिरकर घायल हो गए। हादसे के बाद आसपास के लोगों ने घायलों की मदद की और पुलिस को सूचना दी।

112 पुलिस वाहन से अस्पताल पहुंचाया

सूचना मिलने पर 112 पुलिस वाहन मौके पर पहुंचा। पुलिस की मदद से सभी घायलों को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र घंसौर पहुंचाया गया। वहां डॉक्टरों ने उनका प्राथमिक उपचार किया। घायलों की पहचान सीताराम मसराम (40), निलेश मसराम (24) और छह वर्षीय हेतन मसराम, तीनों निवासी धूमामाल, तथा फूलवती कुलस्ते (55), निवासी डूंगरिया के रूप में हुई है। इलाज के दौरान तीन घायलों की हालत गंभीर मिलने पर डॉक्टरों ने उन्हें बेहतर इलाज के लिए जबलपुर मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया। एक घायल का इलाज घंसौर अस्पताल में जारी है। घटना की जानकारी मिलने के बाद किंदरई थाना पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

रबी फसलों के प्रमाणित एवं आधार बीज पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध

सिवनी। रबी वर्ष 2026-27 के अंतर्गत जिले में किसानों द्वारा खेतों की तैयारी एवं बोवनी का कार्य किया जा रहा है। कृषकों को अच्छी गुणवत्ता के प्रमाणित एवं उन्नत किस्मों के बीज उपलब्ध कराने के उद्देश्य से बीज निगम सिवनी के सिवनी फार्म एवं छपारा फार्म में पर्याप्त मात्रा में बीजों का भंडारण किया गया है।

उपसंचालक किसान कल्याण तथा कृषि विकास, सिवनी ने जानकारी देते हुए बताया कि बीज निगम के सिवनी एवं छपारा फार्म में गेहूं की विभिन्न उन्नत किस्मों के आधार एवं प्रमाणित बीज उपलब्ध हैं। गेहूं की एच.आई. 1650, एच.आई. 1634 एवं एच.आई. 1029 किस्मों के आधार बीज सिवनी फार्म में 467 क्विंटल तथा छपारा फार्म में 192 क्विंटल उपलब्ध हैं। इनकी निर्धारित दर 4457 रुपये प्रति क्विंटल है। इसी प्रकार गेहूं की प्रमाणित बीज किस्मों में डी.बी.डब्ल्यू. 303, एच.आई. 1650 एवं एच.आई. 1655 का सिवनी फार्म में 1307 क्विंटल तथा छपारा फार्म में 358 क्विंटल भंडारण किया गया है। प्रमाणित बीज की निर्धारित दर 4370 रुपये प्रति क्विंटल है।

कलेक्टर ने सीनियर बालक छात्रावास मोहबर्रा का किया औचक निरीक्षण, व्यवस्थाओं पर डाली नजर

विद्यार्थियों से संवाद कर जानी भोजन और आवास की स्थिति, आरओ सुधारने के कड़े निर्देश

सिवनी| संवाददाता
rashtrabaan.in

कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार ने गुरुवार को सीनियर बालक छात्रावास मोहबर्रा का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने छात्रावास में रह रहे विद्यार्थियों को मिल रही सुविधाओं, भोजन व्यवस्था और शैक्षणिक माहौल का बारीकी से जायजा लिया तथा प्रशासनिक कसावट लाने के निर्देश दिए।

कमरों और रसोईघर का लिया जायजा

निरीक्षण की शुरुआत में कलेक्टर ने छात्रावास के विभिन्न कमरों में जाकर छात्रों से सीधे संवाद किया। उन्होंने विद्यार्थियों से पूछा कि उन्हें समय पर भोजन, नाश्ता और अन्य सुविधाएं मिल रही हैं या नहीं। इसके बाद उन्होंने छात्रावास की रसोई और स्टोर रूम का मुआयना किया। खाद्य सामग्रियों के रख-रखाव और साफ-सफाई की स्थिति देखने के बाद उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि निर्धारित मेनू के अनुसार ही छात्रों को गुणवत्तापूर्ण भोजन और नाश्ता मिलना चाहिए। रसोईघर में साफ-सफाई सर्वोच्च प्राथमिकता रहनी चाहिए।

सुधार के प्रमुख निर्देश:

शुद्ध पेयजल: छात्रावास परिसर में बंद पड़े आरओ वाटर प्यूरीफायर को तुरंत ठीक कराने के निर्देश दिए गए, ताकि बच्चों को शुद्ध पानी मिल सके।

मच्छर जाली: विद्यार्थियों के कमरों की खिड़कियों और दरवाजों पर मच्छर जाली लगाने के निर्देश दिए गए।



खेलकूद सुविधाओं के निर्देश

संवाद के दौरान विद्यार्थियों ने कलेक्टर के समक्ष खेल सामग्री उपलब्ध कराने की मांग रखी। इस पर त्वरित संज्ञान लेते हुए उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद और अन्य सह-शैक्षणिक गतिविधियों के लिए आवश्यक सभी खेल सामग्री तत्काल उपलब्ध कराई जाए। कलेक्टर ने अधिकारियों को हिदायत दी कि छात्रावास की व्यवस्थाओं में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। छात्रों की हरसंभव मदद और उनकी समस्याओं का समयबद्ध निराकरण सुनिश्चित किया जाए। इस निरीक्षण के दौरान मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्रीमती अंजली शाह, एसडीएम केवलारी सहित विभिन्न विभागों के संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

कलेक्टर ने निरीक्षण कर विद्यार्थियों से किया संवाद

कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार ने मोहबर्रा स्थित उच्चतर माध्यमिक विद्यालय का निरीक्षण कर विद्यालय की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों से संवाद कर उनकी पढ़ाई एवं विद्यालय में उपलब्ध सुविधाओं के संबंध में जानकारी ली। उन्होंने विद्यार्थियों को मन लगाकर अच्छे से पढ़ाई करने तथा अपने भविष्य के लिए स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित कर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार ने विद्यार्थियों से कहा कि शिक्षा के माध्यम से अपने ज्ञान और कौशल को बढ़ाते हुए आत्मनिर्भर बनने की दिशा में निरंतर प्रयास करें। उन्होंने नियमित अध्ययन, अनुशासन एवं मेहनत को सफलता का आधार बताते हुए विद्यार्थियों को अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखने और उपलब्ध अवसरों का बेहतर उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया। निरीक्षण के दौरान कलेक्टर श्रीमती अंजू अरुण कुमार ने विद्यालय परिसर की साफ-सफाई व्यवस्था का भी अवलोकन किया।

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