वीडियो समाचार देखने के लिए
Youtube पर
Subscribe करें हाथोर
www.hathorsamachar.com
छपे हुए अखबार से और अधिक
समाचार वेबसाइट पर प्रतिदिन पढ़ें:
www.hathorsamachar.com

हिन्दी मासिक समाचार पत्र

RNI : CHHHIN/2021/82081

# हाथोर समाचार

वर्ष-05 अंक-01 | सूरजपुर से प्रकाशित | रविवार 05 जनवरी से 04 फरवरी 2025 तक | पृष्ठ-8 मूल्य-10 रुपये | संपादक : बिंटू सिंह

# सशक्त और विकसित छत्तीसगढ़ के निर्माण की दिशा में हम बढ़ रहे आगे : सीएम साय

## मुख्यमंत्री ने गणतंत्र दिवस पर अंबिकापुर में राष्ट्रीय ध्वज फहराया

**रायपुर।** मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने 76वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर सरगुजा संभाग मुख्यालय अंबिकापुर के पीजी कॉलेज मैदान में राष्ट्रीय ध्वज फ्हराया और संयुक्त परेड की सलामी ली। मुख्यमंत्री साय ने इस अवसर पर आम जनता के नाम संदेश का वाचन किया। उन्होंने प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की बधाई और शुभकामनाएं दी। मुख्यमंत्री साय ने गणतंत्र दिवस समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा कि आज का दिन हम सबके लिए अत्यंत गौरवशाली है। आज हम देश के गणतंत्र का उत्सव मना रहे हैं। इसके पीछे उन स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों का बलिदान है, जिन्होंने भारत को स्वतंत्रता दिलाई, उन संविधान निर्माताओं का योगदान है, जिन्होंने इस संविधान के माध्यम से भारत को दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र बनाया। उन विभूतियों का योगदान है, जो संविधान की रक्षा के लिए हमेशा डटे रहे तथा संविधान के मूल्यों पर चलकर अंत्योदय का कल्याण करते रहे। नक्सलवाद से लड़ते हुए देश की एकता और अखण्डता के लिए अनेक जवानों ने अपना सर्वोच्च बलिदान दिया, ताकि हम सुरक्षित रह सकें और समाज में शांति स्थापित हो सके। इन जवानों की शहादत को मैं शत-शत् नमन करता हूं।

भारत की आजादी की यात्रा के साथ ही दुनिया के अनेक देशों ने भी अपनी स्वतंत्रता की यात्रा प्रारंभ की, लेकिन इनमें से कई देशों में शासन व्यवस्था पटरी से उतर गई और वहां की जनता आज अराजकता का सामना करने मजबूर है। गणतांत्रिक परंपराओं की अपनी ऐतिहासिक जड़ों और अपने श्रेष्ठ संविधान के बूते लोकतांत्रिक राष्ट्र के रूप में भारत अविचल खड़ा ही नहीं है अपितु निरंतर तरक्की के नये शिखरों को छू रहा है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत का संविधान एक पवित्र दस्तावेज है। यह वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना से प्रेरित है। इसे एक ऐसे राष्ट्र के नागरिकों ने तैयार किया, जिनकी भावनाओं के मूल में विश्व बंधुत्व और मानव कल्याण की सोच है। हमारी आजादी की लड़ाई की सोच हमारे संविधान में पूरी तरह से झलकती है। बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर के नेतृत्व में जब हमारे छत्तीसगढ़ से संविधान निर्मात्री समिति के सदस्य संविधान तैयार कर रहे थे, तब निश्चय ही उनके सामने बाबा गुरु घासीदास जी के समतामूलक संदेश, शहीद वीरनारायण सिंह जी के संघर्ष की गाथा और पंडित सुंदरलाल शर्मा जी का छूआछूत विरोधी संघर्ष जैसे आदर्श रहे होंगे। इन सभी के विचारों को बाबा साहेब ने अंतिम ड्राफ्ट के रूप में बहुत सुंदरता से पिरोया था। इस गणतंत्र की धरोहर को सुरक्षित रखने और सहेजने-संवारने की जिम्मेदारी हमारी और भावी पीढ़ी के हाथों में है। हमारा गणतंत्र हमें सत्यमेव जयते की सीख देता है। मुंडकोपनिषद का यह सूत्र वाक्य हमें बताता है कि अंधेरा कितना भी घना क्यों न हो, हमें उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए। अंततः विजय सत्य की ही होती है। हमारे गणतंत्र की इस भावना की विजय हमने गंभीर नक्सलग्रस्त इलाकों में देखी है। इन

इलाकों में माओवाद ने अपनी हिंसक विचारधारा से न केवल आम आदमी के जीवन को नरक बना दिया था अपितु भारत के गणतंत्र को चुनौती देने के लिए गनतंत्र खड़े करने की योजना बनाकर काम कर रहे थे। हमारे सुरक्षा बलों का इनसे लगातार संघर्ष चल रहा है। यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में नई रणनीति बनाकर हमने माओवाद के कैंसर को नष्ट करने का काम किया है। इस कैंसर को नष्ट करने के लिए जरूरी था कि इसकी जड़ों पर प्रहार किया जाए। हमारे जवानों ने माओवादियों के सबसे सुरक्षित पनाहगाहों में हमला किया। इसके नतीजे बहुत अच्छे रहे। एक साल के भीतर ही हमने माओवादी कैडर के 260 से अधिक आतंकियों को मार गिराया। अंधेरी सुरंग खुल गई, जो रोशनी फूटी है उससे बस्तर में विकास का उजाला फैला है।

जब केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह जी पिछले महीने छत्तीसगढ़ आये तो बस्तर की इसी धरती में ग्राम गुंडम की एक बुजुर्ग माँ उनके पास आई, माता जी ने उन्हें वनोपजों की टोकरी भेंट की और कहा कि माओवाद को पूरी तरह से नष्ट कर दीजिए। जब सरकार का इरादा, जवानों का हौसला और जनता का संकल्प मिल जाता है, तो कोई भी हिंसक विचारधारा नहीं टिक सकती। बस्तर में माओवाद अब अंतिम सांसे गिन रहा है। शीघ्र ही बस्तर पूरी तरह से नक्सल आतंक से मुक्त हो जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि आतंक से मुक्ति के साथ ही बस्तर में नक्सल प्रभावित रहे क्षेत्रों में विकास की राह भी खुल गई है। इसका माध्यम हमारी सरकार द्वारा चलाई जा रही नियद नेल्ला नार योजना बनी है। अरसे बाद स्कूलों में घंटियां गूंजी, पानी-बिजली का पुख्ता इंतजाम सुनिश्चित हुआ। आधार कार्ड बने और आयुष्मान कार्ड भी बन गये। बस्तर अब उमंग से भरा हुआ है। हमने यहां बस्तर ओलंपिक का आयोजन किया। पूरे बस्तर से 1 लाख 65 हजार लोगों ने हिस्सा लिया। इनमें नक्सल हिंसा से प्रभावित परिजन भी थे। आत्मसमर्पित नक्सली भी थे और नक्सल हिंसा में अपने अंग गंवा चुके दिव्यांगजन भी थे। खेलों के इस महाकुंभ में खिलाड़ियों का उत्साह देखते ही बन रहा था, हम सबके लिए यह बहुत भावुक क्षण था, बस्तर ओलंपिक नये बस्तर की पहचान बन गया।

**हर कदम में किसानों के साथ** - किसान परिवार से आने वाले लोगों ने खेती का वो वक्त भी देखा है जब कड़ी मेहनत से धान उपजाने के बाद मंडियों में किसान भाई धान लेकर जाते थे, तो औने-पौने में धान बेचकर आना पड़ता था। बहुत मुश्किल से परिवार चलता था। खरीफ के बाद उनके पास दूसरे राज्यों में जाकर मजदूरी करने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचता था। श्रद्धेय अटल जी ने छत्तीसगढ़ राज्य का निर्माण किया, तो धान खरीदी की व्यवस्था भी आरंभ हुई। धान के कटोरे में कोई भी भूखा न सोये, इसके लिए मुख्यमंत्री खाद्यान्न सहायता योजना भी आरंभ हुई। यह काम इतने व्यवस्थित तरीके से हुआ कि छत्तीसगढ़ देश में खाद्य सुरक्षा का माडल राज्य बन गया।मुझे याद आता है कि छत्तीसगढ़ बनने के बाद शुरूआती दौर में धान खरीदी लगभग 4.63 लाख मीट्रिक टन के आसपास हुई। पिछली बार यह आंकड़ा 145 लाख मीट्रिक टन को छू गया। यह इसलिए हुआ कि हमारी सरकार किसान भाइयों को धान का सबसे अच्छा मूल्य दे रही है। हमने किसान भाइयों से 3100 रुपए प्रति क्विंटल तथा 21 क्विंटल प्रति एकड़ में धान खरीदा। किसानों से किये वायदे के अनुरूप हमने 13 लाख किसानों को दो साल का बकाया बोनस भी दिया। इन सबके चलते पिछले सत्र में हमने किसान भाइयों के खाते में 49 हजार करोड़ रुपए अंतरित किये। लगभग ढाई माह से राज्य में तेजी से धान खरीदी चल रही है।

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत चोपन
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत अनरोखा
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत बड़सरा
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत कुसमुसी
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत चूनगढ़ी
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत लक्ष्मीपुर
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत पलमा
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत बुंदिया
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत डुमरिया
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत बैजनाथपुर
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत पहाड़ अमोरनी
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत कटिंदा
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत नरकालो
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत केवटाली
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत धरमपुर
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत राजकिशोर नगर
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत चंदरपुर
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत पलमा
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत करकोली नथा
वि.ख. भैयाथान जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत द्वारिकानगर
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत अखोराकला
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत छत्तरपुर
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत बिहारपुर
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत जगतपुर
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत सुंदरगंज
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत लटोरी
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत अनुजनगर
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत मजिरा
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत पाठकपुर
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत कसकेला
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत दवना
वि.ख. सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत टोमो
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत टोटको
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत पकनी
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

प्रदेशवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव
एवं
समस्त ग्राम पंचायत दवनसरा
वि.ख.सूरजपुर जिला सूरजपुर

## संपादकीय

# सुरंग से शक्ति

कश्मीर के गांदरबल जिले में 6.5 किलोमीटर लंबी जेड मोड़ सुरंग का उद्घाटन सुखद है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को अगर स्वयं इस सुरंग का उद्घाटन किया है, तो इसकी उपयोगिता को सहज ही समझा जा सकता है।

कश्मीर के गांदरबल जिले में 6.5 किलोमीटर लंबी जेड मोड़ सुरंग का उद्घाटन सुखद है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को अगर स्वयं इस सुरंग का उद्घाटन किया है, तो इसकी उपयोगिता को सहज ही समझा जा सकता है। इस सुरंग का रणनीतिक, आर्थिक और सामाजिक महत्व बहुत ज्यादा है। रणनीतिक महत्व इसलिए है कि इससे जम्मू-कश्मीर की सुरक्षा को बल मिलेगा। आर्थिक महत्व इसलिए कि सुरंग से इस केंद्रशासित प्रदेश की अर्थव्यवस्था को बल मिलेगा। यहां आने के लिए उद्यमी आकर्षित होंगे। रोजगार में वृद्धि होगी। सामाजिक महत्व इसलिए है कि वहां लोगों को परस्पर दूरी का जो गहरा एहसास होता था, वह कम होगा। पहाड़ों पर सफर करना आसान नहीं होता और साल के तीन-चार महीने संपर्क टूटा रहता है, अत- यह सुरंग बहुत काम की साबित होगी। उद्घाटन के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ जम्मू-कश्मीर के उप-राज्यपाल मनोज सिन्हा और मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला भी मौजूद थे, जिससे पता चलता है कि स्थानीय सरकार और केंद्र सरकार के बीच कैसे तालमेल के साथ मूलभूत ढांचा का विकास आगे बढ़ रहा है।इस दो-लेन की सुरंग ने गांदरबल जिले में गगनगीर और सोनमर्ग को जोड़ दिया है। इससे विशेष रूप से सोनमर्ग की अर्थव्यवस्था को बल मिलेगा। रोजगार के नए अवसर खुलेंगे। कुछ दशक पहले तक कश्मीर में ऐसी किसी सुरंग की कल्पना भी असंभव थी, लेकिन अब देश इतना सक्षम है कि वह सिर्फ एक सुरंग पर 2,700 करोड़ रुपये से अधिक खर्च कर सकता है। दरअसल, देश को मजबूती से जोड़ने वाली सड़कों का निर्माण अनिवार्य हो गया है। समुद्रतल से 8,650 फीट से अधिक की ऊंचाई पर स्थित यह सुरंग किसी भी मौसम में बाधित नहीं होगी। इसे न भूस्खलन का खतरा होगा और न हिमस्खलन का। जब वंचित इलाकों को बेहतर सड़कों से जोड़ा जाता है, तब लोग भी देश से ज्यादा जुड़ने के लिए प्रेरित होते हैं। वर्षों तक यह इलाका आतंकवाद की वजह से पीड़ित रहा है। यह धारणा रही है कि यहां आतंकवादी कोई भी विकास कार्य नहीं होने देंगे, हालांकि, भारतीय राज्य की मजबूती ने दहशत पर लगाम लगाने का काम कर दिया है।इस विशेष परियोजना की देखरेख करने वाले राष्ट्रीय राजमार्ग और बुनियादी ढांचा विकास निगम लिमिटेड की तारीफ होनी चाहिए। सरकारी संस्थाओं की तारीफ के साथ ही निजी क्षेत्र की उन कंपनियों की भी प्रशंसा करनी चाहिए, जो ऐसी दुर्गम परियोजनाओं के सपने को साकार करने में जुटी हैं। उन मजदूरों की भी तारीफ होनी चाहिए, जो जान जोखिम में डालकर कार्यों को अंजाम दे रहे हैं। कश्मीर में एक और विशेष सुरंग परियोजना के पूरी होने का इंतजार है। जोजिला सुरंग का निर्माण साल 2028 तक पूरा हो जाएगा, जिससे श्रीनगर और लद्दाख के बीच 49 किलोमीटर से घटकर 43 किलोमीटर हो जाएगी। इतना ही नहीं, पुरानी सड़कों पर महज 30 किलोमीटर की गति से वाहन दौड़ते हैं, पर सुरंग के अंदर गाड़ियों की गति 70 किलोमीटर प्रति घंटा तक पहुंच जाएगी।

**नये अध्ययन से यह भी खुलासा हुआ है कि महिला साक्षरता में वृद्धि हुई है जिसका सीधा असर महिला मतदाताओं की संख्या बढ़ने से है। महिला साक्षरता में एक फीसदी की वृद्धि से महिला मतदाताओं की संख्या में पच्चीस फीसदी तक का इज़ाफा हो सकता है। दिलचस्प पहलू यह भी कि एससी और एसटी वर्ग में मतदान में लगातार इज़ाफा हुआ, वहीं सामान्य वर्ग में कम हुआ। अब सरकारें बनाने में महिला मतदाताओं की भूमिका लगातार बढ़ती एवं निर्णायक होती जा रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने तीन बार के शासनकाल में विकास पर जोर देने के साथ-साथ महिला उत्थान पर भी बहुत ज्यादा ध्यान दिया। महिलाओं को हर क्षेत्र में प्रोत्साहन मिल रहा है, स्वतंत्र पहचान मिल रही है और वे राजनीति के साथ-साथ विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा, क्षमता एवं कौशल का लोहा मनवा रही है।**

# चुनावी जीत की नई इबारत लिखती महिला मतदाता

**(ललित गर्ग)**

नये अध्ययन से यह भी खुलासा हुआ है कि महिला साक्षरता में वृद्धि हुई है जिसका सीधा असर महिला मतदाताओं की संख्या बढ़ने से है। महिला साक्षरता में एक फीसदी की वृद्धि से महिला मतदाताओं की संख्या में पच्चीस फीसदी तक का इजाफा हो सकता है।

चुनावों में विभिन्न राजनीतिक दल महिलाओं को लुभाने के लिये आकर्षक कल्याणकारी योजनाओं एवं मुफ्त की सुविधाएं देने की बढ़-चढ़ कर घोषणाएं करने लगे हैं। महिलाओं को ध्यान में रखकर बनाई गई कल्याणकारी योजनाएं एवं मुफ्त की सुविधाएं अब गेमचेंजर बन रही हैं। महिलाओं के खाते में सीधे नगद ट्रांसफर की जाने वाली स्कीम तो भारत की राजनीति में वोट बटोरने का एक जांचा-परखा एवं सशक्त माध्यम बन गया है। यूं तो लम्बे समय से महिलाओं को लेकर तरह-तरह की घोषणाएं होती रही है लेकिन मध्य प्रदेश में इस योजना की कामयाबी के बाद यही कहानी महाराष्ट्र, हरियाणा और झारखण्ड में दोहरायी गयी है। जिससे चुनावों में लगातार महिला मतदाताओं का उत्साह बढ़ता जा रहा है और किसी की दल की जीत हार में उसकी भूमिका भी स्पष्ट होती जा रही है। इसी विषय को लेकर एसबीआई रिसर्च रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि महिला केंद्रित योजनाओं के कारण इन महिला मतदाताओं की संख्या में बड़ा इजाफा हुआ है। भारत के चुनाव आयोग द्वारा जारी आंकड़ों के मुताबिक 2014 में कुल मतदाता 83.4 करोड़ थे, जो 2024 में बढ़कर 97.8 करोड़ हो गये हैं। इसमें महिला मतदाता की संख्या सबसे ज्यादा बढ़ी है। एसबीआई रिसर्च टीम की रिपोर्ट के मुताबिक देश में अब 100 पुरुष मतदाताओं पर 95 महिला मतदाता की संख्या है। पिछले दस वर्षों में जिन नौ करोड़ नये वोटरों ने वोट दिया, उसमें महिलाओं की हिस्सेदारी 5.3 करोड़ है। महिलाओं का मतदान के प्रति बढ़ता रूझान लोकतंत्र की मजबूती के लिये एक शुभ संकेत है।

नये अध्ययन से यह भी खुलासा हुआ है कि महिला साक्षरता में वृद्धि हुई है जिसका सीधा असर महिला मतदाताओं की संख्या बढ़ने से है। महिला साक्षरता में एक फीसदी की वृद्धि से महिला मतदाताओं की संख्या में पच्चीस फीसदी तक का इजाफा हो सकता है। दिलचस्प पहलू यह भी कि एससी और एसटी वर्ग में मतदान में लगातार इजाफा हुआ,




वहीं सामान्य वर्ग में कम हुआ। अब सरकारें बनाने में महिला मतदाताओं की भूमिका लगातार बढ़ती एवं निर्णायक होती जा रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने तीन बार के शासनकाल में विकास पर जोर देने के साथ-साथ महिला उत्थान पर भी बहुत ज्यादा ध्यान दिया। महिलाओं को हर क्षेत्र में प्रोत्साहन मिल रहा है, स्वतंत्र पहचान मिल रही है और वे राजनीति के साथ-साथ विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा, क्षमता एवं कौशल का लोहा मनवा रही है। मोदी सरकार ने 27 साल से भी ज्यादा इंतजार के बाद पहली बार महिला आरक्षण बिल लोकसभा और राज्यसभा दोनों से पारित कराया। इस बीच मोदी सरकार ने महिलाओं को लेकर बनाई गई योजनाओं का नाम भी ऐसे रखा, जो सीधे महिलाओं के दिल को छू रही है। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के जरिए महिलाओं को गैस सिलिंडर देना, जनधन योजना के तहत खाता खुलवाना, मुस्लिम महिलाओं को लेकर तीन तलाक को कानूनी रूप से खत्म करना जैसे विधेयक ने जहां प्रधानमंत्री मोदी के कद को बढ़ाया वही महिलाओं की राजनीति में सक्रियता एवं मतदान में अधिक हिस्सेदारी को नये पंख दिये हैं। इन योजनाओं से 20 करोड़ से भी ज्यादा महिलाओं, 5 करोड़ से ज्यादा स्कूलों छात्राओं और 11 करोड़ से ज्यादा कामकाजी महिलाओं को लाभ पहुंचा है।

अब महिलाएं राजनीति एवं राजनेताओं के वजूद को बनाने में महत्वपूर्ण हो गयी है। मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र व झारखंड में सत्तारूढ़ दलों की चुनावों के बाद फिर वापसी में महिला मतदाताओं की भूमिका निर्णायक रही। मध्यप्रदेश में लाडली बहन, महाराष्ट्र में माझी लाडकी बहिन व झारखंड में मंईयां सम्मान योजना इसके उदाहरण हैं। इसी तरह पश्चिम बंगाल में लक्ष्मी भंडार, कर्नाटक में गृहलक्ष्मी, ओडिशा में शुभद्रा योजना तथा असम में मुख्यमंत्री महिला उद्यमिता योजना सामने आई है। यह होड़ आगामी दिल्ली विधानसभा चुनावों में भी नजर आ रही है। एक ओर जहां आप सरकार ने महिला वोटरों के लिये महिला सम्मान योजना के तहत 2100 रुपये देने का वायदा किया, वहीं कांग्रेस ढाई हजार रुपये देने की योजना बना रही है। इस दिशा में भाजपा भी गंभीर है। दरअसल, दिल्ली में महिला वोटरों का प्रतिशत पुरुष वोटरों के पास पहुंच गया है। कहा जाता है कि साल 2020 के चुनावों में महिला मतदान ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। लेकिन जरूरत इस बात की है कि महिलाओं से जुड़ी योजनाएं एवं उन्हें दी जाने वाली मुफ्त सुविधाएं सत्ता प्राप्ति या वोट हासिल करने का स्वार्थी हथियार न होकर स्थायी प्रभाव व महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने का जरिया हो।

उल्लेखनीय तथ्य है कि जब किसी राज्य में महिलाओं का विकास हुआ है तो वे अपने लोकतांत्रिक अधिकारों के प्रति अधिक सजग हुई हैं। उन्हें सरकारों की मुफ्त की स्कीमें भी खूब लुभा रही हैं। एसबीआई की रिसर्च रिपोर्ट बताती है कि महिला केंद्रित योजना लागू करने वाले राज्यों की संख्या 19 हो गई है। जिसमें महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, असम व कर्नाटक जैसे राज्य अग्रणी हैं। इन राज्यों में औसतन 7.8 लाख (कुल 1.5 करोड़) महिला वोटरों की संख्या में इजाफा हुआ है। केन्द्र एवं राज्यों की महिला कल्याणकारी योजनाओं के कारण महिला मतदान बढ़ा है, जिनमें 45 लाख महिलाएं साक्षरता में वृद्धि के कारण मतदाता बनी हैं, 36 लाख महिलाएं रोजगार और मुद्रा योजना की वजह से मतदान किया है, प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत घर का मालिक बनने के कारण 20 लाख महिलाएं मतदान के लिए गई थी और वहीं 21 लाख महिलाएं स्वच्छता, बिजली और पानी की पहुंच में सुधार के कारण मतदान के लिये अग्रसर हुई।

चुनाव के दौरान नेताओं एवं राजनीतिक दलों के द्वारा किए गए मुफ्त सुविधाओं के वादों को केवल राजनीतिक दृष्टि से ही नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि इसके आर्थिक पक्ष पर भी विचार किया जाना चाहिए। पंजाब में महिलाओं को एक हजार रुपये देने के आम आदमी पार्टी की घोषणा के बावजूद यह राशि न देना महिलाओं को ठगना है, उनके सम्मान को आघात लगाना है। अगर इन वादो के लिए राज्य के पास अपर्याप्त धन और सीमित संसाधन हैं तो ऐसे वादो से बचना चाहिए। राज्यों द्वारा चुनावी फायेद के लिए की गई मुफ्त सुविधाओं की घोषणा के लिए राजस्व जुटाना मुश्किल हो जाता है। मुफ्त की योजनाओं से राज्य का आर्थिक ढांचा कमजोर हो सकता है क्योंकि दी जाने वाली सब्सिडी का राज्य की वित्तीय स्थिति पर प्रभाव पड़ेगा। अगर कोई सत्ताधारी दल, राजनीतिक लाभ के लिये सरकारी पैसे को मुफ्तखोरी पर खर्च करते हैं, तो इससे राज्य का वित्तिय ढांचा बिगड़ सकता है। राजनीतिक दलों द्वारा चुनाव के दौरान सार्वजनिक धन से मुफ्तखोरी और तर्कहीन वादे करना स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव के लिए भी खतरा पैदा कर सकते हैं। मुफ्तखोरी की घोषणाएं स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव की धारणा के खिलाफ है क्योंकि जाहिर तौर पर हर राजनीतिक दल की सार्वजनिक धन तक पहुंच नहीं होगी।

# देश तभी बढ़ेगा, जब काम के घंटे बढ़ेंगे

**वास्तव में, उनके बयान पर लोग जिस तरह की प्रतिक्रिया दे रहे हैं, उससे यह संदेह भी उत्पन्न हो रहा है कि क्या हमारे देश में कर्मचारी या अधिकारी आराम-तलब हो गए हैं? क्या 90 या 70 घंटे काम करना उनको नागवार गुजरता है?**

**(सुभाष बुड़ावन वाला)**

लार्सन ऐंड टूब्रो के चेयरमैन एस एन सुब्रह्मण्यन के इस बयान के बाद कि कर्मचारियों को सप्ताह में 90 घंटे काम करना चाहिए और रविवार को भी उनको काम करना चाहिए, देश में काम के घंटे को लेकर फिर से बहस शुरू हो गई है।

लार्सन ऐंड टूब्रो के चेयरमैन एस एन सुब्रह्मण्यन के इस बयान के बाद कि कर्मचारियों को सप्ताह में 90 घंटे काम करना चाहिए और रविवार को भी उनको काम करना चाहिए, देश में काम के घंटे को लेकर फिर से बहस शुरू हो गई है। इससे पहले इंफोसिस के संस्थापक नारायण मूर्ति





ने भी सप्ताह में 70 घंटे काम करने की सलाह दी थी। जाहिर है, बड़े नाम होने के कारण उनके बयान सुर्खियों में आते हैं और देश-दुनिया में नई बहस छिड़ जाती है। हालांकि, इन बयानों के निहितार्थ में जाने के बजाय हम बयान के शब्दों में ही उलझ जाते हैं, जिससे बहस की पूरी दिशा बदल जाती है।

सुब्रह्मण्यन के बयान के बाद ही महिला अधिकारवादियों ने अलग मोर्चा खोल दिया है और उनके बयान को महिलाओं के खिलाफ माना, जबकि बयान में ऐसा कुछ नहीं था। उन्होंने बतौर बिंब पत्नी शब्द का इस्तेमाल किया था।

वास्तव में, उनके बयान पर लोग जिस तरह की प्रतिक्रिया दे रहे हैं, उससे यह संदेह भी उत्पन्न हो रहा है कि क्या हमारे देश में कर्मचारी या अधिकारी आराम-तलब हो गए हैं? क्या 90 या 70 घंटे काम करना उनको नागवार गुजरता है? अगर हम किसी व्यापारी, होटल वाले या रेहड़ी वाले को देखें, तो वे प्रति सप्ताह 90 घंटे या इससे भी अधिक काम करते दिखेंगे और उन्हें अपने काम को लेकर कोई शिकायत भी नहीं होती। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ही दिन-रात काम में जुटे रहते हैं, यहां तक कि अवकाश भी नही लेते हैं। हालांकि, सरकारी दफ्तरों में जाएं, तो वे रविवार की 52 छुट्टियों के अलावा और त्योहारों पर भी बंद मिलते हैं। लिहाजा, यहां असली सवाल काम के घंटे का नहीं, बल्कि इसको लेकर हमारे सरकारी और निजी दफ्तरों में मौजूद दोहरे मापदंड का है।

अगर दूसरे देशों, विशेष रूप से विकसित राष्ट्रों की बात करें, तो वहां काम के घंटे को लेकर एक अलग मानसिकता दिखती है। वहां के कर्मचारी अपने एक-एक मिनट का उपयोग करते हैं और अपनी उत्पादकता बढ़ाने का निरंतर प्रयास करते हैं। वास्तव में, काम करने की ऐसी मानसिकता हमारे देश के लोगों में भी होनी चाहिए। इसी के लिए हमें सुब्रह्मण्यन या नारायण मूर्ति के बयानों को समझना चाहिए और उसे अपने जीवन में उतारना चाहिए। वैसे भी, यदि हम चाहते हैं कि हमारा देश विकसित राष्ट्रों के समूह में शामिल हो, तो हमें काम के घंटे बढ़ाने ही होंगे। जब काम के घंटे बढ़ेंगे, तभी लोगों की उत्पादकता भी बढ़ेगी, जिससे हमें, हमारी कंपनी और अंतत- हमारे देश को लाभ होगा।

# प्रयागराज महाकुंभ: आरंभिक दो मुहूर्त में कीर्तिमान बने -चार दिन में सात करोड़ श्रृद्धालुओं ने डुबकी लगाई

**रमेश शर्मा**

प्रयागराज महाकुंभ आरंभ हो गया है । ग्रहों की स्थिति के अनुसार इस वर्ष यह मुहूर्त 144 वर्ष बाद आया है । देश में आई साँस्कृतिक चेतना है और अमृत मुहूर्त में डुबकी लगाने केलियै जन सैलाव उमड़ पड़ा है । चार दिनों में महाकुंभ आने वाले श्रृद्धालुओ का आंकड़ा लगभग सात करोड़ के पार हो गया । अनुमान है पूरी कुंभ अवधि में यह संख्या पचास करोड़ से अधिक हो सकती है ।

महाकुंभ आयोजन केवल स्नान तक सीमित नहीं है । यह आध्यात्म साधना, भक्ति, सृष्टि की सकारात्मक ऊर्जा और आत्मशक्ति से जुड़ा है । यह संसार का सबसे बड़ा सार्वजनिक समागम है । पौष पूर्णिमा 13 जनवरी से आरंभ हुआ यह महाकुंभ समागम डेढ़ माह चलेगा। यूँ तो पूरी महाकुंभ अवधि में पुण्य प्राप्ति का योग होता है । फिर भी स्नान की विशेष तिथियों में जन सैलाव उमड़ पड़ता है । आरम्भिक चार दिनों में ही संगम में डुबकी लगाने वालों का ऑकड़ा सात करोड़ पार हो गया है । इस वर्ष महाकुंभ में कुल छै विशिष्ट तिथियाँ हैं। इनमें दो विशिष्ट मुहूर्त की तिथियाँ पौष पूर्णिमा और मकर संक्राति की दोनों तिथियों पर देश विदेश के लगभग पाँच करोड़ लोगों ने संगम में डुबकी लगाई थी। पहले दिन 13 जनवरी पौष पूर्णिमा को लगभग डेढ़ करोड़ और 14 जनवरी मकर संक्रांति को लगभग साढ़े तीन करोड़ तीर्थ यात्रियों ने संगम में डुबकी लगाई । इनके बाद प्रतिदिन महाकुंभ आने वाले श्रृद्धालुओ की संख्या एक करोड़ का आँकड़ा छू रही है । महाकुंभ आने वाले साधु संत और साधकों की संख्या लगभग डेढ़ लाख है । चारों शंकराचार्य पीठों, सभी अखाड़ों और प्रमुख संतों के पाँडाल लगे हैं। पाँच सौ से अधिक पंडालों में प्रतिदिन प्रवचन चल रहे हैं। लगभग पन्द्रह हजार साधु संत कल्पवास कर रहे हैं। कल्पवास की अवधि एक माह होती है । इस अवधि में साधक सात्विक और संतुलित भोजन करते हैं । निरंतर साधना और नियमित दिनचर्या द्वारा अपनी आन्तरिक ऊर्जा को जाग्रत करते हैं। योग विज्ञान के अनुसार यदि व्यक्ति मन को नियमित करके अपनी ऊर्जा शरीर ब्रह्मस्तान चक्र पर केन्द्रित करने का अभ्यास करले तो वह अंतरिक्ष की अनंत ऊर्जा से जुड़ जाता है । महाकुंभ परंपरानुसार पहले संतों के स्नान होते हैं उनके बाद जन सामान्य स्नान करते हैं। माना जाता है कि आध्यात्म साधकों और संतों के स्नान के बाद जल में अतिरिक्त ऊर्जा का संचार होता है । उस ऊर्जावान जल में स्नान करने से जन सामान्य को भी अतिरिक्त आंतरिक शक्ति अनुभव होती है। इसीलिए अखाड़ो और संतों के स्नान के बाद जन सामान्य का स्नान आरंभ होता है।

**महाकुंभ की प्रमुख तिथियाँ :** महाकुंभ की पूरी अवधि अमृतकाल मानी जाती है । इस अवधि में कभी भी किये गये स्नान का महत्व है । फिर भी कुछ विशिष्ट तिथियाँ होती हैं । जिनमें स्नान करना अमृत स्नान माना जाता है । इनमें पौष पूर्णिमा और मकर संक्रांति का शाही स्नान हो चुका है । तीसरी तिथि 29 जनवरी है । पंचांग के अनुसार उस दिन मौनी अमावस्या है । मोनी अमावस को भी संतों के स्नान के बाद जन सामान्य भी त्रिवेणी में स्नान करेंगे। पंचांग के अनुसार इस दिन आकाशीय क्षेत्र में कुछ ऐसी ऊर्जा उत्पन्न होती है जो जल को ऊर्जामय बनाती है । इसलिये इसदिन पवित्र नदियों में स्नान का महत्व है । अनुमान है मोनी अमावस को भी तीन करोड़ से अधिक श्रृद्धालु प्रयागराज आ सकते हैं। इसके बाद का मुहूर्त तिथि 3 फरवरी है । यह बसंत पंचमी का दिन है । पौराणिक आख्यानों के अनुसार यह तिथि ज्ञान की देवी माता सरस्वती का प्रकटोत्सव का दिन है । इस दिन भी पहले संतों का शाही स्नान होगा और फिर अन्य श्रृद्धालु डुबकी लगायेंगे । इसके बाद मुहूर्त तिथि 12 फरवरी है । यह माघ पूर्णिमा का दिन है । सामान्यतः यह कल्पवास की पूर्णता का दिन है । महाकुंभ अवधि में संतों और साधकों का कल्पवास पौष पूर्णिमा से आरंभ हुआ था । वह एक माह की अवधि माह पूर्णिमा को पूरी हो रही है । यद्यपि जिन संतों और साधकों ने बाद की तिथियों से अपना कल्पवास आरंभ किया है । उनका अभी निरन्तर रहेगा । लेकिन अधिकांश साधकों का कल्पवास माह पूर्णिमा को पूरा हो जायेगा । इसके बाद अमृत स्नान की तिथि 26 फरवरी है । यह महाशिवरात्रि का दिन है । शिवरात्रि भगवान शिव और माता पार्वती के विवाह की तिथि है । यही महाकुंभ के समापन की तिथि है । अखाड़ों और संत साधकों का महाकुंभ वास इसी दिन पूर्ण हो जाता है और वे प्रातः स्नान के बाद मध्यान्ह तक विदा हो जाते हैं। लेकिन सामान्य श्रृद्धालुओ के समूह बने रहते हैं। अनुमान है इस वर्ष महाकुंभ के औपचारिक समापन के बाद कमसेकम एक सप्ताह और भी जन सामान्य की उपस्थिति बनी रहेगी ।

**सुरक्षा एवं भीड़ प्रबंधन :** उत्तर प्रदेश सरकार के मुख्यमंत्री योगी जी और उनकी टीम को इस ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व के समागम महाकुंभ में श्रृद्धालुओं के आने का अनुमान संभवतः पहले हो गया था । इसको ध्यान में रखकर कुंभ क्षेत्र का विस्तार किया और इसे ध्यान में रखकर भीड़ प्रबंधन और सुरक्षा प्रबंध किये। इन दोनों कार्यों केलिए आधुनिक तकनीक का उपयोग किया जा रहा है । पूरे महाकुंभ क्षेत्र में हवाई निरीक्षण और भीड़ प्रबंधन के लिए 11 टेथर्ड ड्रोन के साथ ही एंटी-ड्रोन सिस्टम लगाये गए हैं । टेथर्ड ड्रोन का सिस्टम नियंत्रण का दायित्व एडीजी रैंक के अधिकारियों को सौंपी गई है । टेथर्ड ड्रोन केबल ग्राउंड स्टेशन से जुड़े होते हैं । इन केबल्स के माध्यम से ही ड्रोन्स तक बिजली आपूर्ति की जाती है । बिजली प्रवाह निरंतर हो इसकी व्यवस्था भी की गई है । इस अतिरिक्त प्रबंध के चलते सामान्य ड्रोन की तुलना में इनकी कार्य क्षमता और समयावधि भी अधिक होती है। ये ड्रोन्स बिना रुके लगातार 12 घंटे तक निगरानी करते हैं । ये 120 मीटर की ऊंचाई तक उड़ान भर सकते हैं और 3 किलोमीटर क्षेत्र को कवर कर सकते हैं। नवीनतम थर्मल और आईआर कैमरों से सुसज्जित ये ड्रोन दिन और रात, दोनों समय 4क्य लाइव फुटेज के साथ 36× ऑप्टिकल और 8× डिजिटल जूम क्षमता से भी लैस हैं.चार टेथर्ड ड्रोन यूपी पुलिस के सुरक्षा विभाग ने तैनात किए हैं जबकि चार यातायात विभाग और तीन आतंकवाद रोधी दस्ते (एटीएस) तैनात किए हैं। इन ड्रोन्स का उपयोग भीड़ प्रबंधन से लेकर यातायात प्रबंधन, संदिग्ध गतिविधियों का पता लगाने, आपातकालीन प्रतिक्रिया के साथ ही मैनपावर के प्रबंधन के लिए किया जा रहा है।

**एंटी ड्रोन सिस्टम भी तैनातः** भीड़ प्रबंधन के साथ पूरे महाकुंभ क्षेत्र में सुरक्षा एवं निगरानी के भी विशिष्ट प्रबंध किये गये हैं। पूरे उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों से सुरक्षा सैनिक बुलाये गये हैं। इसके अतिरिक्त आधुनिक संयंत्रों के साथ विशिष्ट बल भी तैनात किये गये हैं। इसमें निगरानी केलिये ड्रोन का उपयोग भी किया जा रहा है। साथ ही हवाई खतरे से निपटने के लिए एंटी ड्रोन सिस्टम की तैनात किया गया है। इनकी मानिटरिंग केलिये विशेष कंट्रोल रूम बनाया गया है । संपूर्ण मेला क्षेत्र में तीन स्थलों पर एंटी-ड्रोन सिस्टम भी तैनात किए गए हैं । इस बार कुछ संदिग्ध ड्रोन भी देखे गये थे।इसलिये इस बार एन्टी ड्रोन सिस्टम भी तैनात किये गये हैं, जो आठ किलोमीटर के दायरे में दुश्मन ड्रोन का पता लगाकर उनके सिग्नल जाम करने में सक्षम हैं । यह एन्ट्री ड्रोन सिस्टम पूरे महाकुंभ परिक्षेत्र के अतिरिक्त एक रडार-आधारित सिस्टम भी तैनात किया गया है जो 15 किमी दूर तक किसी संदिग्ध ड्रोन का पता लगा सकता है और तीन किलोमीटर के भीतर उन्हें निष्क्रिय कर सकता है । मीडिया के समाचारों के अनुसार महाकुंभ आरंभ होने के आरंभिक सप्ताह में मेला क्षेत्र की सीमा में अब तक नौ अवैध ड्रोन निष्क्रिय किए जा चुके हैं। इनमें से छह ड्रोन तो अकेले 14 जनवरी को मकर संक्रांति के दिन ही निष्क्रिय किए गए । इनमें से एक ड्रोन रेड जोन के करीब निष्क्रिय किया गया था। यूपी पुलिस के टेथर्ड ड्रोन के संचालन की निगरानी एडीजी रैंक के अधिकारी के साथ ही एसपी ट्रेनिंग और एसपी सुरक्षा कर रहे हैं जबकि यातायात विभाग के ड्रोन की निगरानी एडीजी (ट्रैफिक) और आईजी ट्रैफिक को सतत निगरानी करने , एटीएस के ड्रोन की निगरानी एडीजी एटीएस के जिम्मे है। पूरे कुंभ क्षेत्र में 60 हजार से अधिक सुरक्षाकर्मी तैनात किये गये हैं। पूरे क्षेत्र को गूगल से नेविगेट किया जा रहा है।

**स्वच्छता के विशिष्ट प्रबंध :** महाकुंभ स्नान केलिये इस वर्ष महाकुंभ में प्रतिदिन आने वाले श्रृद्धालुओ का औसत एक करोड़ से अधिक है ।

## संक्षिप्त समाचार

### कोटपा एक्ट 2003 के तहत आम जन को जागरूकता के उद्देश्य से किया गया चालानी कार्यवाही

**सूरजपुर संवाददाता।** कलेक्टर श्री एस. जयवर्धन के निर्देशानुसार तथा मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी श्री कपिल देव पैंकरा के मार्गदर्शन में जिले में तंबाखू एवं अन्य मादक पदार्थों के उपयोग के नियंत्रण एवं धूम्रपान से होने वाले दुष्प्रभाव की रोकथाम हेतु राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम अंतर्गत जिला खाद्य एवं औषधि प्रशासन के द्वारा सूरजपुर जिला मुख्यालय एवं प्रतापपुर तहसील के भैंसा मुंडा ग्राम में कोटपा एक्ट 2003 के तहत आम जन को जागरूकता के उद्देश्य से चालानी कार्यवाही किया गया। कार्यवाही औषधि निरीक्षकों द्वारा किया गया। जिसमे कुल चालान 17 व 2200 राशि प्राप्त हुआ।। कार्यवाही अंतर्गत धारा 04 के तहत सार्वजनिक स्थान में धूम्रपान एवं अन्य तम्बाकू उत्पादों का सेवन प्रतिबंधित है। साथ ही कोटपा एक्ट की धारा 06 ब के तहत 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को धूम्रपान एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम 2003 के अंतर्गत तम्बाकू उत्पाद बेचने व खरीदने पर प्रतिबंध है। तम्बाकू उत्पादों का सेवन करते पाये जाने पर समझाइश देने के साथ-साथ नो स्मोकिंग व नाबालिग बच्चों के खरीदी बिक्री पर प्रतिबंध का बोर्ड लगाते हुए चलानी कार्यवाही किया गया।

### टीम ने 82 क्विंटल धान का कराया रकबा समर्पण

**बिलासपुर।** संयुक्त टीम ने आज फिर कार्रवाई की। टोकन के अनुरूप धान की घर में उपलब्धता नहीं होने पर टोकन निरस्त कर रकबा समर्पण कराया गया। जिला खाद्य अधिकारी ने बताया कि तहसील बिलासपुर स्थित धान उपार्जन केन्द्र महमंद का निरीक्षण नायब तहसीलदार द्वारा किया गया। सेवा सहकारी समिति महमंद के कृषक द्वारा आज विकय हेतु 82.20 क्विंटल का टोकन कटाया गया था। मौके पर भौतिक सत्यापन करने पर धान नहीं पाया गया। अत: संबंधित कृषक से रकबा समर्पण कराया गया। कलेक्टर के निर्देश पर अगले दो दिनों में दलालों और कोचियों पर पैनी नज़र रहेगी। 31 जनवरी को चालू सत्र में धान खरीदी का आखिरी दिन है।

### तीसरे दिन जिला पंचायत सदस्यों के लिए बारह प्रत्याशियों ने किया नामांकन दाखिल

**बिलासपुर।** त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के तहत आज नामांकन के तीसरे दिन जिला पंचायत सदस्य के बारह प्रत्याशियों ने नामांकन दाखिल किया। निर्वाचन क्षेत्र कमांक 02 बिल्हा से झगर राम सूर्यवंशी ग्राम मटियारी, निर्वाचन क्षेत्र कमांक 03 बिल्हा से तुलसी नवीन कुमार साहू ग्राम खैरा, निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 06 तखतपुर से हेमलता डॉ. देवी प्रसाद डडसेना ग्राम बांधा, निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 08 तखतपुर से आशा यादव ग्राम खुरदुर, राकेश कुमार तिवारी ग्राम जोकी, निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 10 मस्तूरी से अभिलेष यादव ग्राम कर्रा, सूरेश महंत ग्राम कनई, निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 12 मस्तूरी से एस कुमार मनहर ग्राम कोनी, राजेश्वर भार्गव ग्राम टिकारी, सर्वेश सुमन ग्राम किरारी, निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 13 मस्तूरी से सरोज कौशल डहरिया ग्राम धनगंवा, निर्वाचन क्षेत्र क्रमांक 14 मस्तूरी से किरण संतोष यादव ग्राम पचपेड़ी ने आज नामांकन दाखिल किया। नामांकन दाखिल करने की अंतिम तिथि 3 फरवरी है।

## अमृत भारत योजना के तहत उमरिया स्टेशन में चल रहे पुनर्विकास कार्य अपने अंतिम चरणों में

# जल्द ही यात्रियों को मिलेगी आधुनिक सुविधाओं का लाभ

**बिलासपुर।** अमृत भारत स्टेशन योजना के अंतर्गत दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे के बिलासपुर मंडल में स्थित 16 स्टेशनों का पुनर्विकास कार्य मंडल रेल प्रबंधक श्री राजमल खोईवाल के मार्गदर्शन में तेजी से प्रगति कर रहा है। इन स्टेशनों को आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित करके यात्रियों के लिए अधिक आरामदायक, सुरक्षित और उच्चस्तरीय बनाया जा रहा है। इसी कड़ी में अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत उमरिया स्टेशन को यात्रियों के अनुकूल सर्वसुविधायुक्त बनाने हेतु यात्री सुविधा विकास के अनेक कार्य कराये गए हैं 7 अब तक 95 प्रतिशत कार्य पूर्ण किया जा चुका है। शेष कार्यों को तीव्र गति से पूरा करने के लिए संबंधित विभाग सक्रियता से कार्यरत है। इस परियोजना के पूर्ण होने के बाद यात्रियों को आधुनिक सुविधाओं का लाभ मिलेगा। वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक श्री अनुराग कुमार सिंह ने बताया कि उमरिया स्टेशन में चल रहे विभिन्न विकास कार्यों के पूरा होने से यहाँ के यात्रियों को उच्चतम स्तर की सुविधायें मिलेगी स्टेशन परिसर के स्वच्छता, सुंदरता और तकनीकी रूप से सुसज्जित होने से यात्रियों को विश्वस्तरीय यात्रा अनुभव भी प्राप्त होगा

साथ ही संस्कृति, पर्यटन और व्यापार में भी व्यापक विस्तार होगा। उमरिया रेलवे स्टेशन पर यात्रियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए निम्न कार्य किए गये हैं -भव्य प्रवेश द्वार : यात्रियों के सुगम स्टेशन प्रवेश व निकासी हेतु भव्य प्रवेश द्वार बनाया गया है जिससे स्टेशन और भी अधिक आकर्षक लग रहा है । लिफ्ट के साथ 12 मीटर चौड़ा फुट ओवर ब्रिज : लिफ्ट के साथ 12 मीटर चौड़ा फुट ओवर ब्रिज का निर्माण कार्य प्रगति पर है 7 जिससे यात्रियों को एक प्लेटफार्म से दूसरे प्लेटफार्म आवागमन की बेहतर सुविधा मेलेगी 7 इसमे 02 लिफ्ट की सुविधा का प्रावधान भी किया गया है ताकि सभी यात्रियों, विशेषकर बुजुर्गों और दिव्यांगजनों को अधिक आराम मिल सके। यह कार्य प्रगति पर है प्लेटफार्म पर कवर शेड: बारिश और धूप से बचने के लिए प्लेटफार्मों पर 04 अतिरिक्त कवर शेड लगाए गये हैं। कोच गाइडेंस डिस्प्ले सिस्टम: यात्रियों को उनकी ट्रेन और कोच की स्थिति के बारे में सटीक जानकारी देने के लिए कोच गाइडेंस डिस्प्ले सिस्टम लगाये गये हैं। डिस्प्ले बोर्ड्स और मार्गदर्शन साइनेज:, स्टेशनों पर दिशा निर्देशों और जानकारी के लिए आधुनिक एवं डिजाइनर साइनेजेस बोर्ड्स लगाए गये हैं ताकि यात्री आसानी से स्टेशन में उपलब्ध सुविधाओं की जानकारी प्राप्त कर सके ।दिव्यांगजनों के लिए विशेष सुविधाएं:स्टेशनों पर दिव्यांगजनों (दिव्यांग यात्रियों) के लिए विशेष सुविधाओं का भी प्रावधान किया गया है। इन सुविधाओं में मार्क पार्किंग और लो हाइट टिकट बुकिंग काउंटर शामिल हैं, जिससे दिव्यांग यात्रियों को बेहतर सहायता मिलेगी । साथ ही, प्लेटफार्म पर दिव्यांगजनों के लिए अलग से टॉयलेट, लो हाइट ड्रिंकिंग वाटर बूथ और व्हीलचेयर की व्यवस्था भी की गई है। इसके अतिरिक्त प्लेटफार्मों पर साइनेज, और स्टैंडर्ड टैक्सटाइल गाइड जैसे साधन उपलब्ध कराये गये हैं, जिससे दिव्यांगजनों को ट्रेनों तक पहुँचने और आवश्यक जानकारी प्राप्त करने में आसानी होगी ।

# जाबो कार्यक्रम के तहत लोगों को अपने मताधिकार का उपयोग करने किया जा रहा जागरूक

**सूरजपुर संवाददाता।** जागरूकता अभियान के द्वारा जिले के विभिन्न क्षेत्रों में ईवीएम मशीन की दी जा रही जानकारी नगरीय निकाय एवं त्रिस्तरीय पंचायत निर्वाचन 2025 को स्वतंत्र और निष्पक्ष तरीके से संपन्न करने के लिए जिले में कलेक्टर श्री एस जयवर्धन के निर्देशन में जाबो कार्यक्रम (जागव वोटर) अंतर्गत व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। प्रशासन की ओर से चुनाव के लिए जिले के विभन्न नगरों एवं गांवों में मतदान के प्रति जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। इसके अंतर्गत सामुदायिक भवन, बस स्टैंड नगर पंचायत बिश्रामपुर सहित अन्य स्थानों में लोगों को ईवीएम

मशीन की जानकारी दी जा रही है और लोगों के प्रश्नों और शंकाओं का भी समाधान किया जा रहा है। मतदाता जागरूकता अभियान का मुख्य उद्देश्य लोगों को मताधिकार के प्रति जागरूक करते हुए मतदान के महत्व एवं मूल्यों के बारे में बताना है। इस अभियान के द्वारा चुनावों में अधिक से अधिक लोगों को निष्पक्ष मतदान के लिए प्रेरित किया जा रहा है, ताकि लोकतंत्र को मजबूत किया जा सके और इसमें हर वर्ग का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके।

# मतदाताओं को मतदान के प्रति किया जा रहा है जागरूक.....

**सुरजपुर।** रामानुजनगर - त्रिस्तरीय पंचायत निर्वाचन को स्वतंत्र और निष्पक्ष तरीके से संपन्न करने के लिए जिले में कलेक्टर एस जयवर्धन के निर्देशन एवं जिला शिक्षा अधिकारी राम ललित पटेल के मार्गदर्शन में जाबो कार्यक्रम (जागव वोटर) अंतर्गत व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। प्रशासन की ओर से चुनाव के लिए गांव-गांव में मतदाता जागरूकता गतिविधियों के माध्यम से जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। इसी क्रम में विकासखंड रामानुजनगर के माध्यमिक शाला पतरापाली के शिक्षक एवं बच्चों द्वारा जाबो कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें उचित मूल्य की दुकान, पंचायत भवन के पास आकर्षक रंगोली बनाई गई इसके माध्यम से संदेश दिया कि लोकतंत्र में मतदान

मतदाता का अधिकार है, मतदान के इस अधिकार का उपयोग अवश्य करें। ग्रामीणों को सचिव सत्रुधन सावरे के द्वारा मतदाता शपथ दिलाया गया। शिक्षक योगेश साहू ने बताया कि प्रतियोगिता में आकर्षण रंगोली बनाने, मतदान शपथ पश्चात बच्चों से नारा लेखन एवं पठन कराया गया। जिसमे हम अपना कर्तव्य निभाएंगे - सबसे मतदान कराएंगे, घर घर संदेश दो - वोट दो वोट दो, बनो देश के भाग्य विधाता - अब जागो प्यारे मतदाता, सारे काम छोड़ दो - सबसे पहले वोट दो आदि नारा पठन कराया गया। सभी छात्रों ने कहा कि हम अपने मम्मी पाप, दादा दादी, चाचा चाची, भैया भाभी एवं पड़ोसियों को करेंगे कि वो वोट जरूर दें। कार्यक्रम में प्रधानपाठक बी आर हितकर, संकुल समन्वयक जी डी सिंह, के के यादव, अनित सिंह, योगेश साहू, रघुनाथ जायसवाल, छात्र छात्राये एवं ग्रामीण उपस्थित थे।

# नामांकन पत्रों की जांच,6 नामांकन निरस्त

**बिलासपुर।** नगरीय चुनाव के अंतर्गत नगर निगम बिलासपुर के महापौर एवं पार्षद पदों के लिए भरे गये नामांकन पत्रों की जांच की गई। जांच के बाद विभिन्न कारणों से पार्षद पद के 6 नाम निर्देशन पत्र निरस्त किए गए। राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा नियुक्त प्रेक्षक श्री विनीत नंदनवार भी इस दौरान उपस्थित थे। निरस्त किये गये नाम निर्देशन पत्रों में वार्ड क्रमांक 13 से श्री नर्मदा पटेल एवं श्री श्याम पटेल, वार्ड 51 से श्री राजकुमार साहू, वार्ड 52 से अनिता पाटिल, वार्ड 55 से शबनम बेगम एवं वार्ड 68 से मीनाक्षी पटेल शामिल हैं। वार्ड 13 के श्री नर्मदा पटेल का नामांकन चुनाव आयोग द्वारा निर्हरित सूची में शामिल होने के कारण और श्याम पटेल का नामांकन आरक्षित वर्ग के सीट पर जाति संबंधी कोई प्रमाण प्रस्तुत नहीं करने के कारण निरस्त किया गया है। शेष 4 प्रत्याशियों का नामांकन पत्र अपूर्ण रूप से भरे होने के कारण अस्वीकृत किया गया है। आयोग द्वारा निर्धारित चुनाव कार्यक्रम के अनुसार 31 जनवरी को अपरान्ह 3 बजे तक नामांकन वापिस ले सकते हैं। इसके बाद प्रतीक चिन्ह आवंटित कर प्रत्याशियों की अंतिम सूची जारी की जायेगी। आयोग के प्रेक्षक पहुंचे -उप जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा नियुक्त जिले के प्रेक्षक श्री विनीत नंदनवार पहुंच चुके हैं। न्यू सर्किट हाऊस के कक्ष क्रमांक 3 में उनके ठहरने की व्यवस्था की गई हैं। श्री नंदनवार वर्ष 2013 बैच के आईएएस अधिकारी हैं तथा फिलहाल संचालक भू-अभिलेख के पद पर कार्यरत हैं। चुनाव संबंधी सूचना अथवा शिकायत सवेरे 10 बजे से शाम साढ़े 5 बजे तक दर्ज कराई जा सकती है।

# शक्ति प्रदर्शन के साथ प्रत्याशियों ने अंतिम दिन भरा नामांकन

- महापौर व पार्षद पद के प्रत्याशियों ने तामझाम के साथ निकाली रैली निकाली

**कोरबा।** नगरीय निकाय चुनाव के लिए नामांकन का आज अंतिम दिन था। जिला मुख्यालय में नगर निगम के महापौर व पार्षद पद के प्रत्याशियों ने तामझाम के साथ रैली निकाली और नामांकन भरा। इसे लेकर ओपन थियेटर से कलेक्टोरेट मार्ग पर काफी भीड़ रही। पूरे रास्ते में प्रत्याशियों के समर्थक जोश में भरे नजर आये। निकाय चुनाव के लिए प्रत्याशियों को प्रचार हेतु महज 10 दिन का समय मिल रहा है। हालांकि आयोग ने चुनाव की घोषणा बहुत पहले कर दी थी पर प्रमुख दलों में प्रत्याशी चयन के मामले में विलंब किया गया। आनन फानन में उन्होंने पेपर तैयार किये और आगे की तैयारी की। भाजपा से संजू देवी राजपूत, कांग्रेस से उषा तिवारी और आम आदमी पार्टी से लखमी साहू महापौर के प्रत्याशी हैं। उनके अलावा कई क्षेत्रीय दल सहित कई निर्दलीय भी मैदान में हैं। प्रमुख प्रत्याशियों ने पहले ही नामांकन जमा कर दिया था। जनता के समक्ष अपनी उपस्थिति दर्ज कराने के लिए आज उन्होंने रैली निकाली और नामांकन का दूसरा सेट जमा किया। इसी रैली में भाजपा और कांग्रेस के पार्षद प्रत्याशी भी शामिल हुए। इससे पहले प्रत्याशियों ने ओपन थियेटर से झंडे बेनर के साथ रैली निकाली। इसके जरिये दिखाने की कोशिश की गई कि संसाधन और उत्साह के मामले में किसी प्रकार की कमी नहीं है और वे चुनाव को काफी गंभीरता से ले रहे हैं। पूरे रास्ते में समर्थक अपने प्रत्याशियों के पक्ष में नारे लगाते रहे। इससे माहौल काफी गर्म रहा। कलेक्टोरेट से पहले भीड़ रोक दी गई। मुख्य कक्ष में प्रत्याशी के साथ समर्थक और प्रस्तावकों को जाने का मौका मिला, जिन्होंने अपने नामांकन जमा किया। आज दोपहर 03 बजे तक नामांकन स्वीकार किये जाएंगे और इसके बाद इनकी जांच होगी। अगले दिवस आवेदन के पात्र आपात्र होने की घोषणा होने के पश्चात नाम वापसी का अवसर अभ्यर्थियों को मिलेगा। कोरबा सहित नगरीय क्षेत्रों में नामांकन संबंधि व्यवस्था को लेकर आज प्रशासन और पुलिस ने खास तैयारी कर रखी थी। अलग-अलग कारण से पर्याप्त संख्या में पुलिस बल मौके पर लगाया गया ताकि भीड़ भाड़ और विवाद की स्थिति में नियंत्रण किया जा सके। प्रशासनिक कार्यालयों के आसपास धारा 163 प्रभावशील कर दी गई है।एक मात्र चरण में इन सभी निकायों में 11 फरवरी को वोट डाले जाएंगे। और 15 फरवरी को नतीजों की घोषणा होगी। कोरबा जिले के तीन नगर पालिका और दो नगर पंचायतों में भी नामांकन को लेकर आज मेला जैसा माहौल रहा। जिले की नवगठित और सबसे बड़ी नगर पालिका में शामिल बांकीमोंगरा में गजब की स्थिति बनी हुई है। भाजपा ने पहले से चल रहे अध्यक्ष पद के दावेदारों को किनारे करते हुए अंतिम समय में विकास झा की पत्नी को टिकट देकर सबको हैरान किया। वहीं कांग्रेस ने अनजाने चेहरे पर दांव लगाकर परेशानी मोल ले ली।

# यात्रियों की अनारक्षित टिकटिंग सुविधा हेतु मंडल के 17 स्टेशनों में 39 ऑटोमेटिक टिकट वेंडिंग मशीन का प्रावधान

- बिना कतार में लगे ऑटोमेटिक टिकट वेंडिंग मशीन से निकालें जनरल (अनारक्षित) टिकट
- एटीवीएम व यूटीएस मोबाइल ऐप का करें प्रयोग पाएँ डिजिटल कैशलेस लेनदेन के साथ लाइन में लगने के झंझट से मुक्ति

**बिलासपुर।** डिजिटल टिकटिंग मोड को प्रोत्साहित करने, सेल्फटिकटिंग को बढ़ावा देने तथा यात्री कतारों की परेशानी का सामना किए बिना टिकट खरीद सकें, इसी उद्देश्य से से रेलवे प्रशासन द्वारा स्टेशनों में ऑटोमेटिक टिकट वेंडिंग मशीन (एटीवीएम), यूटीएस मोबाइल ऐप की सुविधा प्रदान की गई है। साथ ही क्यूआर कोड और यूपीआई आईडी के माध्यम से डिजिटल भुगतान की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई है इसी संदर्भ में बिलासपुर मंडल के 17 प्रमुख स्टेशनों पर

39 एटीवीएम स्थापित किया गया है। जिसमें बिलासपुर में -06, रायगढ़ में 04, अनूपपुर में 02, अकलतरा में 02, जांजगीर-नैला में 02, पेंड्रारोड में 02, खरसिया में 02, उमरिया में 02, कोतमा में 02, सक्ती में 02, बुढ़ार में 01, बाराद्वार में 01, उसलापुर में 02, अम्बिकापुर में 02, चांपा में 02, शहडोल में 03 एवं कोरबा स्टेशन में 02 एटीवीएम शामिल है इन मशीनों से यात्री सरलतापूर्वक क्यूआर कोड एवं आर-वालेट के माध्यम से भुगतान कर किसी भी स्टेशन का जनरल (अनारक्षित) टिकट प्राप्त कर रहे हैं । इसी प्रकार यूटीएस ऑन मोबाइल ऐप के माध्यम से भी यात्री घर बैठे किसी भी स्टेशन का अनारक्षित टिकट बुक करके लाइन में लगने के झंझट से मुक्ति पा रहे हैं साथ ही आर-वालेट से भुगतान करने पर तीन प्रतिशत अतिरिक्त बोनस का लाभ भी उठा रहे हैं इन माध्यमों से टिकट बुक कर यात्रीगण टिकट काउंटर में लगने वाली लाइन से निजात पा रहे हैं साथ ही अपना कीमती समय भी बचा रहे हैं तथा सुहाना सफर का लाभ भी उठा रहे हैं वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक श्री अनुराग कुमार सिंह ने बताया कि क्यूआर कोड, यूपीआई, एटीवीएम व यूटीएस ऑन मोबाइल एप से यात्रियों को बिना लाइन लगे त्वरित टिकट मिलने के साथ ही आसान डिजिटल भुगतान की सुविधा तो मिल ही रही है साथ ही चेंज/खुल्ले पैसे आदि की दिक्कतों से भी राहत मिल रही है सभी यात्रियों से आग्रह है कि क्यूआर कोड, यूपीआई, एटीवीएम एवं यूटीएस ऑन मोबाइल एप से जनरल (अनारक्षित) टिकट बनाने की इस सुविधा का लाभ उठायें और अपनी यात्रा को सुगम बनायें

# सर्दियों में खाएं ये फूड्स, हार्ट अटैक का खतरा होगा कम

**सर्दियों में हार्ट अटैक के खतरे से बचने के लिए आप मछली,संतरा, अखरोट, लहसुन जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकते हैं।**

सर्दियों के मौसम में दिल का खास ख्याल रखना पड़ता है। दरअसल ठंड में हार्ट अटैक के मामले में इजाफा हो जाता है। ठंड के मौसम में ब्लड वेसल्स सिकुड़ने लगती है जिसकी वजह से ब्लड का सर्कुलेशन कम हो जाता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। वहीं जिन लोगों की लाइफ स्टाइल पहले से ही खराब होती है उनके दिल पर ज्यादा खतरा होता है। ऐसे में अगर आप भी चाहते हैं कि आप अपने दिल को सर्दियों में हल्दी बनाए रखें तो हम आपको कुछ खाद्य पदार्थों की जानकारी दे रहे हैं जिसे डाइट में शामिल करने से आपके हार्ट को फायदा होगा बीपी कंट्रोल में रहेगी।

## अखरोट

सर्दियों के मौसम में आपको ड्राई फरूट जैसे अखरोट को डाइट में शामिल करना चाहिए, इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं, इससे ब्लड वेसेल्स की सेहत बनी रहती है। यह अल्फा लिनोलेनिक एसिड का समृद्ध स्रोत है जो हृदय सेहत में सुधार करते हैं।

## आंवला

सर्दियों में आपको विटामिन सी से भरपूर आंवला का सेवन भी करना चाहिए। यह एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर से भी भरपूर होता है, जो हार्ट हेल्थ को सुधारने में मदद कर सकता है। इससे ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

## लहसुन

लहसुन को भी डाइट में शामिल करना चाहिए। इसमें एलिसिन नामक कंपाउंड होता है, जो ब्लड प्रेशर को कम कर मदद करता है, ब्लड वेसल्स को हेल्दी बनाता है, जिससे दिल की सेहत को सपोर्ट मिलता है। इससे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलती है।

## मछली

अगर आप नॉनवेज लवर हैं तो आपको ठंड में मछली खाना चाहिए। इसमें कार्ब्स की मात्रा कम और ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। यह आपके हार्ट को फायदा पहुंचता है।

## संतरा

विटामिन सी से भरपूर संतरे का सेवन जरूर करना चाहिए, यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो दिल की सेहत का ख्याल रखता है। यह बीपी को नियंत्रित करता है, रक्त वाहिकाओं की सेहत बनाए रखता है। विटामिन सी सूजन को कम करता है।

# पीसीओएस की समस्या को नेचुरली करना है मैनेज तो फॉलो करें इंटरमिटेंट फास्टिंग

**अगर आप पीसीओएस की शिकायत से जूझ रहे हैं तो ऐसे में आपको इंटरमिटेंट फास्टिंग का ऑप्शन चुनना चाहिए। इससे आपको यकीनन फायदा होगा।**

आज के समय में अधिकतर महिलाएं पीसीओएस की समस्या से जूझ रही हैं। पीसीओएस की समस्या होने पर ना केवल आपको अधिक वजन के कारण परेशान होना पड़ता है, बल्कि इसके साथ-साथ आपको मूड स्विंग से लेकर अनियमित पीरियड्स जैसी कई समस्याओं से जूझना पड़ता है। ऐसे में यह बेहद जरूरी हो जाता है कि आप पीसीओएस को मैनेज करें और इसका सबसे पहला व बेसिक स्टेप है अपने लाइफस्टाइल को बदलना।

अगर आप भी पिछले काफी समय से पीसीओएस को मैनेज करने की जद्दोजहद में जुटी हैं तो ऐसे में इंटरमिटेंट फास्टिंग करना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। अक्सर पीसीओएस को मैनेज करने के लिए हम सभी वजन कम करना चाहती हैं और इसके लिए अपने खाने को प्रतिबंधित करती है। लेकिन इंटरमिटेंट फास्टिंग आपके खाने की टाइमिंग पर अधिक फोकस करती है। जिससे इंसुलिन सेंसेटिविटी बेहतर होने से लेकर हार्मोन बैलेंस करने और वजन घटाने में भी मदद मिलती है। जिससे आपको पीसीओएस में काफी फायदा मिलता है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रितु पुरी आपको बता रही हैं कि पीसीओएस की समस्या होने पर इंटरमिटेंट फास्टिंग किस तरह फायदा पहुंचा सकती है-

## इंसुलिन सेंसेटिविटी होती है बेहतर

जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग को फॉलो करती हैं तो इससे आपकी इंसुलिन सेंसेटिविटी बेहतर होती है। जिससे आपको पीसीओएस में लाभ होता है। दरअसल, पीसीओएस वाली अधिकतर महिलाओं में इंसुलिन का स्तर अधिक होता है। ऐसे में उनके शरीर के लिए ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करना मुश्किल हो जाता है। इससे ना केवल वजन तेजी से बढ़ता है, बल्कि हार्मोनल असंतुलन की शिकायत भी होती है। लेकिन इंटरमिटेंट फास्टिंग के जरिए जब आप अपने खाने की टाइमिंग को सेट करती हैं तो इससे इंसुलिन लेवल को बेहतर बनाने में भी मदद मिलती है।

## हार्मोन होते हैं बैलेंस

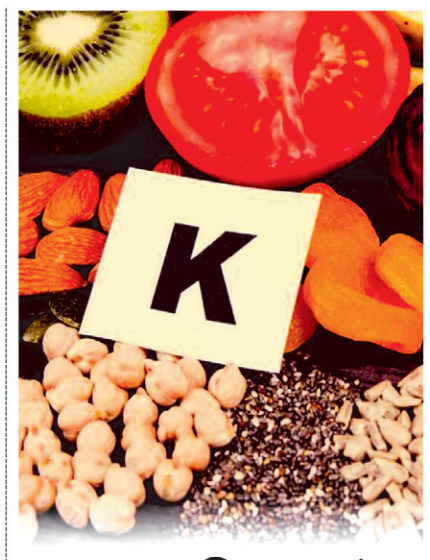
पीसीओएस की समस्या होने पर हार्मोन असंतुलित होने लगते हैं। लेकिन जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं तो इससे हार्मोन बैलेंस करने में मदद मिलती है। दरअसल, इंटरमिटेंट फास्टिंग फॉलो करने से आपका वजन धीरे-धीरे कम होने लगता है, जिससे आपके हार्मोन बैलेंस होने लगते हैं। इसके अलावा, इंटरमिटेंट फास्टिंग से आपके शरीर में ऐसे परिवर्तन होते हैं जो इंसुलिन और एण्ड्रोजन के स्तर को कम करते हैं। यह बालों के विकास या मुंहासे जैसे पीसीओएस लक्षणों को कम कर सकता है।

## मेटाबॉलिज्म होता है बूस्ट

अक्सर वजन कम करने के लिए लोग क्रैश डाइट फॉलो करते हैं, लेकिन यह आपको काफी सुस्त महसूस करवाती है। लेकिन जब आप इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं तो फास्टिंग पीरियड के दौरान आपका शरीर में पहले से ही स्टोर फैट को एनर्जी में बदलता है। इससे ना केवल आपका वजन कम होता है, बल्कि मेटाबॉलिज्म भी बूस्टअप होता है।

## अतिरिक्त भूख होती है नियंत्रित

पीसीओएस में आपके भूख से जुड़े हार्मोन ग्रेलिन और लेप्टिन का तालमेल बिगड़ सकता है, जिससे आपको अत्यधिक खाने की इच्छा हो सकती है। लेकिन इंटरमिटेंट फास्टिंग इन भूख हार्मोन को रीसेट करने में मदद कर सकती है, जिससे यह पहचानना आसान हो जाता है कि आपको वास्तव में कब भूख लगी है और कब आपको बस यूं ही क्रेविंग्स हो रही है। इससे जब आप अपनी अतिरिक्त भूख को नियंत्रित कर पाते हैं तो इससे आपकी ओवर ऑल हेल्थ सुधरती है।







# शरीर में पोटेशियम का स्तर कम हो जाए तो क्या होगा?

**पोटेशियम एक बहुत ही महत्वपूर्ण खनिज है जो हमारे शरीर को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है यह एक इलेक्ट्रोलाइट्स है जो शरीर को रिचार्ज करता है। सेल्स तंत्रिकाओं और मांसपेशियों के ठीक से काम करने के लिए पोटेशियम बेहद जरूरी है।**

शरीर में पोटेशियम का लेवल बनाए रखना बेहद जरूरी होता है। कई बार खराब खानपान के चलते इसकी कमी हो जाती है, जिससे सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है आइए जानते हैं शरीर में पोटेशियम की कमी हो जाए तो क्या-क्या दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

- पोटेशियम शरीर में तरल पदार्थ के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। जब इसकी कमी होती है तो कोशिकाओं में असंतुलन हो सकता है, जिससे मांसपेशियों में खिंचाव और अकड़न पैदा हो सकता है।
- पोटेशियम का स्तर कम होने से मानसिक स्थिति पर भी असर पड़ता है। इससे भ्रम, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी उलझन जैसी समस्याएं हो सकती है।
- इसकी कमी के कारण व्यक्ति थकान और कमजोरी महसूस कर सकता है। सांस लेने में भी परेशानी हो सकती है।
- पोटेशियम की कमी से व्यक्ति को त्वचा संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, हड्डियों पर भी इसका असर पड़ सकता है।
- पोटेशियम की कमी के चलते हाई ब्लड प्रेशर की समस्या पैदा हो सकती है,जिससे दिल को नुकसान हो सकता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने से दिल को अधिक काम करना पड़ता है। इसके चलते स्ट्रोक दिल का दौरा जैसी समस्याओं की संभावना बढ़ जाती है। इससे दिल की धड़कन भी सामान्य हो सकती है।

# एचएमपीवी से हो सकता है बचाव, पिएं यह सूप

**एचएमपीवी वायरस से बचाव के लिए इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। आप इस खास सूप को पीकर इम्यूनिटी को मजबूत कर सकते हैं।**

सर्दियों में संक्रमण का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। वहीं इन दिनों एचएमपीवी जैसे वायरस का प्रकोप देखने को मिल रहा है। यह उन लोगों को अटैक करता है जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है। खासतौर पर बच्चों बुजुर्ग या जिन लोगों को कोई बीमारी हो। ऐसे में सही खान-पान और पौष्टिक भोजन के जरिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। सूप एक बेहतरीन विकल्प है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकता है। इम्युनिटी बढ़ाने के लिए आप मिक्सड वेज सूप का सेवन कर सकते हैं। आइए जानते हैं इसे बढ़ाने की विधि और इसके फायदे।

## मिक्सड वेज सूप बनाने की रेसिपी

1 कप गाजर, ½ कप शिमला मिर्च
1 कप मटर, 1 कप लौकी, आधा कप पालक
1 टमाटर कटा हुआ, 1 प्याज बारीक कटा हुआ
2 से 3 लहसुन की कलियां, 1 इंच अदरक
1 तेज पत्ता, 2-3 लौंग, एक चम्मच घी
काली मिर्च पाउडर ½ चम्मच, स्वादानुसार नमक
2 कप पानी

## विधि

- सूप बनाने के लिए गाजर, शिमला मिर्च, मटर, लौकी, टमाटर और पालक को अच्छी तरह से धोकर उबाल लें।
- उबली हुई सब्जियों को ठंडा होने के लिए रख दें।
- उसके बाद इसे ब्लेंडर में पीसकर पेस्ट तैयार कर लें।
- अब एक कड़ाही में घी गर्म करें।
- इसमें जीरा, कटा हुआ प्याज, लहसुन अदरक लौंग और तेज पत्ता डालकर भून लें।
- अब इसमें पिसी हुई सब्जियां डालें और अच्छी तरह से मिलाएं ।
- सूप को पतला करने के लिए इसमें पानी डालें और 8 से 10 मिनट तक पकने दें।
- स्वाद अनुसार नमक और काली मिर्च डालें।
- तैयार है आपका मिक्सड वेज सूप चाट मसाला डालें और गरमा-गरम सर्व करें।

## मिक्सड वेज सूप के फायदे

- मिक्सड वेज सूप सभी तरह के विटामिन और खनिजों का अच्छा स्रोत है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है, जब इम्यूनिटी मजबूत होती है तो किसी भी तरह के इंफकेशन को बढ़ने का खतरा काफी कम हो जाता है, आपका शरीर संक्रमण से लड़ता है।
- वहीं यह सूप पाचन को भी दुरुस्त रखता है। इसके अलावा यह शरीर को गर्माहट देता है।
- इसमें इस्तेमाल अदरक लहसुन और हल्दी जैसे मसाले में एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरस गुण होते हैं जो संक्रमण को कम करते हैं। सूप शरीर को हाइड्रेट रखता है श्वसन तंत्र को सही तरीके से काम करने में मदद करता है।

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **सोनगरा,**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **खड़गावा कला**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **केवरा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **सत्तीपारा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **मटिगढ़ा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **दुरती**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **गोंदा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **भरदा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **कोटया**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **गौरा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **पलढ़ा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **धरमपुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **हरियरपुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **जगरनाथपुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **पंपापुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **बंशीपुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **कोरंधा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **जजावल**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **मरहटा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **पारवतीपुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **बगढ़ा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **बोझा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **श्यामनगर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **सकलपुर**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

---

प्रदेशवासियों को
गणतंत्र दिवस की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं...

सरपंच सचिव

एवं

समस्त ग्राम पंचायत **दवनकरा**
वि.ख. प्रतापपुर जिला सूरजपुर

स्वामी, मुद्रक व प्रकाशक बिंटू सिंह द्वारा असमा पब्लिशर्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड, जय स्तंभ चौक रायपुर रायपुर ( छ.ग. )-492001 से मुद्रित करवाकर व जंगल पारा वार्ड नंबर 01 , नगर पंचायत जरही , जिला सूरजपुर ( छ.ग )-497235 से प्रकाशित। संपादक बिंटू सिंह मो. 9009935816 ( समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार ), समस्त विवादों का निपटारा न्यायलीन क्षेत्र सूरजपुर होगा।