

न्यूज गैलरी

हरदा में पुरुष नसबंदी को लेकर नया आदेश: नसबंदी कराने वाले अध्यापकों को ग्रीनकार्ड वेतनवृद्धि दी जाएगी

भोपाल/हरदा। यहां जिला शिक्षा अधिकारी (डीईओ) ने शुक्रवार को एक आदेश जारी किया है। इसमें नसबंदी कराने वाले अध्यापकों को तय दिनांक से ग्रीनकार्ड वेतन वृद्धि का लाभ दिया जाएगा। इस आदेश में मई 2019 में लोक शिक्षण संचालनालय, भोपाल से जारी आदेश का हवाला भी दिया गया। शुक्रवार को डीईओ ने डीपीसी जिला शिक्षा केंद्र, प्राचार्य डाइट बागरल, बीईओ हरदा, खिरकिया, टिमरनी सभी संकुल प्राचार्य हाई और हायर सेकेंडरी स्कूल और तीनों विकासखंड के बीआरसी के नाम पत्र जारी किया है। इससे पहले मप्र स्वास्थ्य विभाग ने भी पुरुष नसबंदी को लेकर एक आदेश जारी किया था, जिसमें स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों को पुरुष नसबंदी कराने का टारगेट दिया गया था, इसको लेकर काफी विवाद हुआ था। बाद में आदेश को वापस लेना पड़ा था। इस आदेश में कहा गया कि 16 जून 2006 के पहले परिवार नियोजन ऑपरेशन (नसबंदी) कराने वाले और इसके बाद नसबंदी कराने वाले अध्यापकों को अग्रिम वेतन वृद्धि का लाभ मिलेगा। डीईओ ने खंड शिक्षा अधिकारियों को अध्यापकों के संबंध में जानकारी जुटाकर उन्हें अग्रिम वेतनवृद्धि का लाभ देने के लिए कहा है। शासकीय कर्मचारियों को इसका लाभ 2 वेतनवृद्धि के रूप में मिलता है। इसे अग्रिम वेतनवृद्धि भी कहते हैं। किसी भी विभाग के शासकीय कर्मचारी को ग्रीनकार्ड वेतनवृद्धि का लाभ पूरे सेवाकाल के लिए मिलता है। इससे हर साल डीए में भी बढ़ोत्तरी होती है। हफ्तेभर के लिए सरकार ने स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों को हर महीने 5 से 10 पुरुषों के नसबंदी ऑपरेशन कराने का आदेश दिया, लेकिन जब इस पर विवाद बढ़ा तो आदेश वापस लेना पड़ा था। साथ ही राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की राज्य संचालक छवि भारद्वाज को पद से हटा दिया गया था। भारद्वाज ने आदेश में कहा था कि कर्मचारियों को टारगेट पूरा नहीं करने पर नो-वर्क, नो-पे के आधार पर वेतन नहीं दिया जाएगा। कर्मचारियों को अनिवार्य सेवानिवृत्ति भी दे दी जाएगी। परिवार नियोजन के अभियान के तहत हर साल प्रदेश के जिलों को कुल आबादी के 0.6व नसबंदी ऑपरेशन का टारगेट दिया जाता है। इंदौर में यह टारगेट 22 हजार ऑपरेशन का है। कुछ जिले इसे हासिल कर भी लेते हैं, लेकिन इनमें पुरुषों की सहभागिता बहुत कम है। हाल ही में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की संचालक छवि भारद्वाज ने इस पर नाराजगी जताते हुए सभी कलेक्टर और मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारियों को पत्र लिखा था।

अपने ट्वीट के बहाने शिवराज सिंह ने केंद्र सरकार की कार्यप्रणाली पर बोला है करारा हमला : शोभा ओझा

पुरखों की विरासतों को पूरी बेशर्मी के साथ बेचने वाली मोदी सरकार की नीति और नीयत पर किया है अप्रत्यक्ष प्रहार : शोभा ओझा

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। मध्यप्रदेश कांग्रेस मीडिया विभाग की अध्यक्षा श्रीमती शोभा ओझा ने आज जारी अपने वक्तव्य में कहा कि प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का वह ट्वीट काबिल-ए-तारीफ है, जिसमें उन्होंने सलीके के साथ सच बोलने का साहस करकेंद्र की मोदी सरकार पर अप्रत्यक्ष सांकेतिक हमला बोलते हुए एलआईसी, बीएसएनएल, बीपीसीएल, एयर इंडिया, एयरपोर्ट्स और रेलवे जैसी



«पुरखों की गौरवशाली विरासतों» को पूरी बेशर्मी से बेच डालने की नीति का खुला विरोध किया है। शिवराज सिंह इस बात के लिए तो धन्यवाद के पात्र हैं ही, साथ ही उन्होंने यह भी सिद्ध कर दिया है कि पार्टी से पहले देश है और उसको बेचने की निंदनीय हिमाकत को, कोई भी सच्चा

राष्ट्रभक्त कभी बर्दाश्त नहीं करेगा। अपने बयान में उपरोक्त विचार व्यक्त करते हुए श्रीमती ओझा ने आगे कहा कि शिवराज सिंह चौहान ने कवि कुमार विश्वास के विचारों को अपने दिल की बात बताते हुए यह ट्वीट किया है कि «हनक सत्ता की, सच सुनने की आदत बेच देती है,

हया को शर्म को, आखिर सियासत बेच देती है, निकम्मेपन की बेशर्मी, अगर आंखों पे चढ़ जाए, तो फिर ओलादा, «पुरखों की विरासत» बेच देती है।» उनका यह ट्वीट मोदी सरकार की नीतियों पर बोला गया वह अप्रत्यक्ष हमला है, जिसका साहस उनकी पार्टी में शायद ही कोई और कर पाएगा। शिवराज सिंह इस बात के लिए धन्यवाद के पात्र हैं कि उन्होंने भारत के गौरवशाली सार्वजनिक संस्थानों को बेचने का पुरजोर विरोध करते हुए कह दिया है कि वह मोदी सरकार जिसको सच सुनने की आदत नहीं है, वह पूरे निकम्मेपन और बेशर्मी के साथ पुरखों की विरासत को बेच रही है। अपने बयान में श्रीमती ओझा ने आगे कहा कि आजादी के बाद, पिछले सात दशकों में देश ने अभूतपूर्व प्राप्ति करते हुए नवरत्न कंपनियों, बड़े-बड़े बांधों, आईआईटी, आईआईएम, एम्स, इसरो,

बीएआरसी के साथ ही, कई ऐसे संस्थान खड़े किए, जिनके कारण भारत की गणना विश्व के अग्रणी देशों में होने लगी थी किंतु 2014 के लोकसभा चुनावों में बोले गए ऐतिहासिक झूठ और जुमलों के दम पर केंद्र की सत्ता में आई मोदी सरकार ने नोटबंदी और अत्यावहारिक जीएसटी हड़ है, उससे भारत की तुलना पाकिस्तान और बांग्लादेश की अर्थव्यवस्थाओं से होने लगी है। अपनी बयान के अंत में श्रीमती ओझा ने कहा कि शिवराज सिंह का ट्वीट मोदी सरकार की उन गलत नीतियों की पोल खोलती वह कड़वी सच्चाई है, जिनके कारण आज हम अपने इतिहास के सबसे खराब दौर से गुजर रहे हैं। अपने ट्वीट में शिवराज सिंह द्वारा यह

दर्शना कि प्रदेश सरकार महिलाओं के लिए बार खोलने का विचार कर रही है, पूरी तरह से भ्रामक और मिथ्या तथ्य है, इस बात का खंडन मध्यप्रदेश सरकार पहले ही कर चुकी है। लिहाजा ऐसी भ्रामक और मिथ्या बातों से जनता को बरालाने की बजाय भाजपा और उसकी केंद्र सरकार को चाहिए कि वह पिछले एक वर्ष में कमलनाथ सरकार द्वारा किसानों, महिलाओं, बेरोजगारों और आम उपभोक्ताओं के हित में किए गए अनेकों जनहितैषी कार्यों से सबक लेते हुए, अपने गैर जरूरी कदमों और फैसलों के अलावा कुछ ऐसे विकासवादी, प्रगतिवादी, जनकल्याणकारी कदम भी उठाए, जिससे समूचे देश की जनता सांप्रदायिकता के जहरीले धुएं की घुटन से बाहर निकल कर, राहत की सांस ले सके।

कोई किसी की भी नहीं सुन रहा है, यही है असली कांग्रेस : गोपाल भार्गव

नेता प्रतिपक्ष ने कहा अब सब नेताओं की पीड़ाएं बाहर आ रही हैं, प्रदेश में बना हुआ है अराजकता का माहौल

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। मुख्यमंत्री कमल नाथ अपने मंत्रियों और पार्टी के नेताओं की नहीं सुन रहे हैं। मंत्रियों की अफसर नहीं सुन रहे हैं। अफसरों की उनके अधीनस्थ कर्मचारी नहीं सुन रहे हैं। ऐसे में प्रदेश की जनता की कौन सुनेगाइ सब अपनी-अपनी मस्ती में चूर हैं। यही कारण है कि प्रदेश में अराजकता का माहौल बना हुआ है। कांग्रेस का असली चेहरा यही है। ये बातें नेता



प्रतिपक्ष श्री गोपाल भार्गव ने कही। उन्होंने कहा कि प्रदेश में कांग्रेस सरकार की अजीब स्थिति है। सरकार के मंत्रियों को भी अपनो पीड़ा सार्वजनिक करनी पड़ी है। वे इस समय किसी पद पर नहीं हैं तो सरकार में उनकी ही सुनावई नहीं हो रही है। श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया जी को भी कहना पड़ा कि वचन

पूरे नहीं हुए तो वे सरकार के खिलाफ सड़क पर उतरेंगे। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री श्री कमल नाथ तो अपने एजेंडों पर काम कर रहे हैं। वे तो कॉरपोरेट तरीके से सरकार चला रहे हैं। उन्हें तो सिर्फ उद्योगपतियों से ही मतलब है। आम जनता से उनका कोई लेना-देना नहीं है।

जनता की भी सुध ले प्रदेश सरकार-

नेता प्रतिपक्ष श्री गोपाल भार्गव ने कहा है कि मुख्यमंत्री श्री कमल नाथ प्रदेश की जनता को देखें। जनता ने ही उन्हें यहाँ पर चुनकर भेजा है, लेकिन वे सिर्फ छिंदवाड़ा तक ही सीमित हैं। प्रदेश के अन्य जिलों की भी मुख्यमंत्री परवाह करें।

महाकाल मंदिर के शिखर दर्शन होंगे, यहां 5 हजार लोगों के लिए वेटिंग जोन बनेगा; केफेटेरिया-वॉशरूम जैसी सुविधाएं रहेंगी

मंदिर प्रबंध समिति ने आगे के हिस्से को आकर्षक बनाने के लिए यह योजना लागू की है

योजना दो साल में पूरी होगी, इस पर करीब 15 करोड़ रुपए खर्च होंगे

भोपाल। महाकालेश्वर मंदिर के शहनाई द्वार के आसपास ऊपर गार्डन से शिखर दर्शन होंगे। वहीं एलईडी पर लाइट दर्शन भी कराएंगे। इसमें दो साल का वक्त लगेगा। ठेकेदार एक हफ्ते में काम शुरू कर देगा। इसके अलावा शिखर दर्शन गार्डन के नीचे 5 हजार लोगों के लिए होल्ड-अप एरिया विकसित होगा, जिसमें श्रद्धालुओं के लिए सभी तरह की सुविधा उपलब्ध होगी। मंदिर प्रबंध समिति ने आगे के हिस्से को आकर्षक बनाने के लिए यह



योजना लागू की है। इस पर करीब 15 करोड़ रुपए खर्च होंगे।

दो तरह से काम आएगा निचला हिस्सा

निचले हिस्से को दो तरह से काम में लेंगे। महाशिवरात्रि, श्रावण, नामपंचमी जैसे पर्वों पर यह कतार लगाने में उपयोगी होगा। सामान्य दिनों में इस क्षेत्र को दर्शनार्थियों के विश्राम स्थल के रूप में उपयोग किया जा सकेगा। अभी ऑकॉरेश्वर परिसर में दर्शन करने के बाद श्रद्धालुओं को विश्राम करने की जगह नहीं है।

सुरक्षाकर्म भीड़ न हो, इसलिए श्रद्धालुओं को सीधे निगम द्वार की तरफ निकाल देते हैं। ऐसे में वृद्ध और बीमार श्रद्धालुओं को भी परेशानी आती है। पूर्व-व्योहार पर यहां कतार लगाने से श्रद्धालुओं को वाशरूम, पेयजल, कैफेटेरिया, महिलाओं को फोडिंग रूम की सुविधा भी मिल सकेगी। ऊपरी हिस्सा - शिखर दर्शन करने वालों के लिए गार्डन व लैंड स्केपिंग, लाइट दर्शन एलईडी, पुलिस चौकी, सत्कार कार्यालय और 2000 लोगों के लिए होल्ड-अप एरिया।

बांधवगढ़ में पर्यटकों से भरी जिप्सी पलटी; 4 जखमी, बाघ की साइटिंग की वजह से जल्दबाजी में मोड़ने पर हुआ हादसा

बांधवगढ़ नेशनल टाइगर रिजर्व के खितोली जौन में पलटी जिप्सी, घायलों को जबलपुर मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। बांधवगढ़ नेशनल टाइगर रिजर्व में शनिवार को पर्यटकों को घुमाते समय जिप्सी पलट गई। इसमें सवार कोलकाता से आए चार पर्यटक जखमी हो गए। तीन पर्यटकों को बेहतर इलाज के लिए जबलपुर मेडिकल कॉलेज



अस्पताल रेफर किया गया है। जानकारी के मुताबिक, बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व के खितोली जौन में पर्यटकों से भरी एक जिप्सी पलट गई। जिप्सी के पलटने से उसमें सवार 4 पर्यटक घायल हो गए। पर्यटकों को बेहतर इलाज के लिए चोट आई है। बताया जा रहा है कि

जहां पर जिप्सी पलटी, वहां से कुछ दूरी पर बाघ भी देखा गया है। किसी भी पर्यटक की हालत चिंताजनक नहीं है। घटना में पर्यटक देवाशीष भट्टाचार्य, अमरेंद्र मंडल, मनोज हलदर और शुक्ला पाल जखमी हुए हैं। साथ ही जिप्सी चालक पंकज को भी हल्की चोट आई है।

तेजी से मोड़ने पर पलटी जिप्सी

बताया जा रहा है हादसा उस समय हुआ जब खितोली में जिप्सी चालक पंकज अपनी जिप्सी को लेकर आगे बढ़ गया लेकिन आगे जाने के बाद उसे पता चला कि पीछे बाघ की साइटिंग हो रही है। पंकज ने जिप्सी को तेजी से बैक किया और वापसी के लिए मुड़ा इसी दौरान जिप्सी स्लिप कर गई और पलट गई। जिप्सी के पलटने पर घटनास्थल पर मौजूद दूसरे जिप्सी चालक मदद के लिए आगे बढ़े और पर्यटकों को उठाकर पर्यटकों जिप्सियों से पर्यटकों को ताला लाया गया।

20 से ज्यादा किसान ऑनलाइन पंजीयन नहीं करा पाए, सर्वर डाउन होने से गेहूं उपार्जन पंजीयन केंद्रों से खाली हाथ लौटे

भोपाल। गेहूं उपार्जन केंद्रों से इस बार इंदौर जिले के कई किसानों को खाली हाथ लौटना पड़ा है। असल में समर्थन मूल्य गेहूं खरीदी के लिए मध्यप्रदेश शासन ने समय सीमा 1 फरवरी से 28 फरवरी तय की थी। इस तय समय में 20 से ज्यादा किसान अपना पंजीयन ऑनलाइन पोर्टल पर करा ही नहीं पाए। असल में पोर्टल पर किसान पंजीयन ऑनलाइन हो रहा है। महीनेभर से हर पंजीयन केंद्र व मोबाइल एप के माध्यम से ई-उपार्जन नामक एप पर भी किसानों को अपने मोबाइल से पंजीयन कराने की शासन स्तर पर सुविधाएं दी गई हैं, लेकिन यह भी नाकाम साबित हुई। पंजीयन केंद्रों पर किसानों द्वारा जाने पर पोर्टल का सर्वर ही डाऊन होने से ऐसी परेशानी की स्थिति निर्मित हो रही है। इंदौर के आसपास सावेर, देवास, हातोद, देपालपुर, गौतमपुरा, चोरल, महु आदि क्षेत्रों की बड़ी संख्या में किसानों को ई-पंजीयन करवाने में सर्वर डाऊन होने से परेशानी उठाना पड़ रही है।



दैनिक नवप्रदेश, भोपाल

रजिस्ट्रेशन ऑफ न्यूज पेपर्स (सेन्ट्रल रूल्स 1956 के अंतर्गत) दैनिक नवप्रदेश पत्र के संबंध में स्वाभिव

घोषणा पत्र फार्म-4

तथा अन्य विवरण विषयक-जानकारी

1. प्रकाशन स्थल-

ई-2/237-अरेरा कालोनी भोपाल (म.प्र.)

2. प्रकाशन अवधि-

दैनिक

3. मुद्रक का नाम- नागरिकता- पता-

यशवंत धोटे भारतीय 3/ए, /21-सेक्टर 8 भिलाई नगर, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

4. प्रकाशक का नाम- नागरिकता- पता-

यशवंत धोटे भारतीय 3/ए, /21-सेक्टर 8 भिलाई नगर, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

5. संपादक का नाम- नागरिकता- पता-

यशवंत धोटे भारतीय 3/ए, /21-सेक्टर 8 भिलाई नगर, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

6. उन व्यक्तियों का नाम- व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हैं।

यशवंत धोटे भारतीय 3/ए, /21-सेक्टर 8 भिलाई नगर, जिला-दुर्ग (छ.ग.)

मैं यशवंत धोटे एतद् द्वारा घोषणा करता हूँ कि उपरोक्त विवरण मेरी जानकारी एवं विश्वास के अनुसार सही है।

भोपाल

यशवंत धोटे

दिनांक 1 मार्च 2020

प्रकाशक के हस्ताक्षर

चिंता का विषय

विधायक आरिफ मसूद ने कहा है कि कांग्रेसी आए तो उनसे पूछना कि हमारे प्रदर्शन के दौरान तुम

कांग्रेस में फिर बढ़ी टेंशन! निर्दलीय समेत अपने विधायक और नेता भी नाराज

नवप्रदेश संवाददाता

भोपाल। कांग्रेस में कलह जारी है। हालत ऐसी हो गई है कि एक को मनाओ तो दूसरा रूठ जाता है। अभी ज्योतिरादित्य सिंधिया और कमलनाथ के बीच चल रही तनातनी की खबरों पर विराम लगा है तो तीन दूसरे नेताओं ने आकर सरकार और पार्टी पर सवाल उठाए हैं। पूर्व नेता प्रतिपक्ष अजय सिंह, निर्दलीय विधायक सुरेंद्र सिंह शेर और कांग्रेस विधायक आरिफ मसूद ने भी कुछ सवाल खड़े किए हैं। कांग्रेस के दिग्गज नेता अजय सिंह ने सीधी में एक सभा को संबोधित करते हुए कहा कि जब हमारी सरकार बनी थी तब हमने



सोचा था कि हम युवाओं के लिए रोजगार की व्यवस्था करेंगे, सिंचाई के साधन बढ़ाएंगे लेकिन हम कुछ काम नहीं कर पा रहे हैं क्योंकि हमारी सरकार में ही हमारी सुनावई नहीं हो रही है। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि पार्टी में सबकुछ ठीक होते हुए भी सब कुछ ठीक

नहीं है क्योंकि हम सरकार से बाहर हैं।

शेरा का छलका दर्द

कमलनाथ की सरकार मध्यप्रदेश में निर्दलीय, सपा और बसपा के समर्थन से चल रही है। निर्दलीय विधायक सुरेंद्र सिंह शेरा

पूर्व में भी कई बार कहते रहे हैं कि उन्हें मंत्री बनाने का आश्वासन मिला है। लेकिन अभी तक उन्हें मंत्री नहीं बनाया गया है। ऐसे में उनका दर्द एक बार फिर से छलका है। शेरा ने कहा कि सीएम ने मुझे दो बार मंत्री बनाने का आश्वासन दिया था लेकिन मैं नहीं बन पाया। उन्होंने कहा कि अगर मैं मंत्री बनता तो अपने क्षेत्र का और तेजी से विकास करता। निर्दलीय विधायक शेरा ने कहा कि वह 52 जिलों में सक्रिय हैं। साथ ही उन्होंने निशाना साधते हुए यह भी कहा कि 52 जिलों में फूल छाप कांग्रेसी सक्रिय हैं। शेरा ने ये दर्द ऐसे वक्त में व्यक्त किया है, जब कांग्रेस आपसी खींचतान से जूझ

रही है। वहीं, प्रदेश में फिलहाल मंत्रिमंडल में विस्तार को लेकर भी कोई चर्चा नहीं है।

आरिफ ने कांग्रेसियों पर उठाए सवाल

कांग्रेस विधायक आरिफ मसूद रतलाम में सीए के विरोध में चल रहे प्रदर्शन में हिस्सा लेने पहुंचे थे। उन्होंने कहा कि मैं अपनी पार्टी के नेताओं से ही कहना चाहता हूँ कि कहाँ हो आपलोग, क्यों छुपे हो घरों में, एक शांत बैठे हैं तो आप उन्हीं के लोग कहलाओगे। विधायक ने कहा कि मुझसे मुख्यमंत्री ने कहा कि आरिफ इस आंदोलन का रुख

दूसरी तरफ जा रही है और भारतीय जनता पार्टी इसका फायदा उठा रही है। विधायक ने उन्हें जवाब देते हुए कहा कि हाँ, ये सब सही है। सही है मुख्यमंत्री जी और सही इसलिए है कि हम बात कर रहे हैं अंबेडकर की और गांधी की, आपके कांग्रेसी भारतीय जनता पार्टी के पक्ष में छुपे हुए हैं। इसलिए ये आंदोलन हमारा बिगड़ रहा है। अपनी ही पार्टी पर आरिफ इतने भड़के हुए थे कि उन्होंने सभा में कहा कि जब ये कांग्रेसी तुम्हारे दरवाजे पर आए तो उनसे जरूर पूछना कि जब हमारी मां-बहनें सड़क पर बैठी थीं, तब तुम कहाँ थे।

छोटे छोटे उपायों से
बड़ी बड़ी बिमारियों को
कर सकते है दूर

खाएं हेल्थी रहे वेल्थी



दूध के अलावा शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने में मददगार है बहुत से खाद्य पदार्थ

सबसे पहले लें खुराक की जानकारी



”एक व्यक्ति को हर दिन कितने कैल्शियम की जरूरत होगी यह उसके जेंडर, उसकी उम्र और शारीरिक स्थिति पर निर्भर करता है। अलग-अलग स्थितियों में एक व्यक्ति को कैल्शियम की जरूरत 500 से 2000 मिलीग्राम तक हो सकती है। जैसे, बढ़ती उम्र के बच्चों को 500 से 700, अडल्ट्स को 700 से 1,000 और प्रेगनेंट महिलाओं को 1 हजार से 1200 मिलीग्राम कैल्शियम चाहिए होता है। वहीं, लैक्टेटिंग वीमन या स्तनपान करानेवाली महिलाओं को लगभग 2 हजार मिलीग्राम कैल्शियम की प्रतिदिन जरूरत होती है।”

बादाम का दूध है एक विकल्प

बादाम खाकर भी आप अपने शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा कर सकते हैं। इसके लिए शर्त को कम से कम 12 बादम भिगो दें और सुबह इनका छिलका उतारकर खा लें। आप चाहें तो बादम मिल्क भी बना सकते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां



एक स्टडी के अनुसार, एक कटोरी हरी पत्तेदार सब्जी से हमें करीब 100 मिलीग्राम कैल्शियम की प्राप्ति होती है। ऐसे में हम ग्रीन सैलेड, बीन्स सैलेड और पत्तेदार सब्जियों के सेवन से शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा कर सकते हैं।

मछली का सेवन



नॉनवेज पसंद करनेवाले लोग फिश ड्रायट से कैल्शियम की अपनी डेली नीड को पूरा कर सकते हैं। इसके लिए आपको Sardines और Salmon फिश का अधिक उपयोग करना चाहिए। हो सकता है कि आपको इनका टेस्ट बहुत अधिक पसंद ना आए तो इन्हें टेस्टी बनाने के लिए आप मिल्ड या सैलेड फॉर्म में तैयार कर सकते हैं।

नहीं पचेगा कैल्शियम

हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर किसी व्यक्ति के शरीर में विटमिन-डी3 की कमी हो तो वह कितना भी कैल्शियम खा ले उसके शरीर को उस कैल्शियम का लाभ नहीं मिलेगा। क्योंकि विटमिन-डी से ही हमारे शरीर में कैल्शियम का अवशोषण होता है। इसलिए मॉर्निंग वॉक, सुबह की धूप में कुछ वक्त बिताना और समय-समय पर विटमिन-डी के कैप्सूल्स लेते रहना जरूरी होता है।

दूध पीना हर किसी को पसंद नहीं होता। लेकिन कैल्शियम की जरूरत तो सभी के शरीर को होती है। अगर बाँड़ी में कैल्शियम की कमी हो जाए तो हड्डियों में दर्द और कमजोरी, थकान जैसी समस्याएं बुरी तरह जकड़ लेती हैं। ऐसे में क्या करें? क्या करना है, दूध को छोड़कर यहां बताई गई 10 चीजों में से अपनी पसंद के कुछ पूछ चुन लीजिए। दूध के अलावा शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करते हैं ये 10 प्लूस्ऐसे कई लोग होते हैं जिन्हें दूध पीना पसंद नहीं होता। लेकिन दूध से हमें बड़ी मात्रा में कैल्शियम की प्राप्ति होती है, जो कि हमारे हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करता है। कुछ लोगों को दूध की खुशबू पसंद नहीं होती तो किसी को उसका स्वाद। वहीं, कुछ लोगों को दूध में पाए जानेवाले लेक्टोस से एलर्जी होती है।



बाँड़ी बिल्डिंग के लिए इस्तेमाल करें फिश ऑयल, जल्द मिलेगा रिजल्ट

बाँड़ी बिल्डिंग के लिए हर कोई परेशान रहता है लेकिन क्या आपको पता है कि आप फिश ऑइल से बड़ी जल्दी बाँड़ी बना सकते हैं। इनका ही नहीं बाँड़ी बनाने के लिए यह कई प्रकार से आपके शरीर को फायदा पहुंचाता है। बाँड़ी बिल्डिंग आज के समय में एक ऐसा ट्रेंड बन चुका है कि हर कोई एक अच्छी बाँड़ी बनाने के लिए मेहनत कर रहा है। कुछ लोग बेहतर डाइट प्लान और फिटनेस टिप्स के जरिए बड़ी आसानी से बाँड़ी बना लेते हैं लेकिन कुछ लोग सही डाइट ना लेने के कारण अपनी बाँड़ी नहीं बना पाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि अगर आप फिश ऑइल का इस्तेमाल करें तो आप एक बेहतरीन बाँड़ी बड़ी जल्दी बना सकते हैं।

फिश ऑइल का इस्तेमाल बाँड़ी बनाने के लिए काफी लोगों के द्वारा किया जाता है और इसका असर भी देखने को मिलता है। दरअसल फिश

ऑइल में ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है। यह बाँड़ी बिल्डिंग के लिए बेहतरीन पोषक तत्वों में से एक है। नीचे जानें फिश ऑइल बाँड़ी बिल्डिंग के लिए कैसे मदद करता है।

सबसे पहले यह जानें कि क्या है फिश ऑइल

फिश ऑइल एक तेल ही होता है, जो फैटी फिश (सड्डेड फिश) के अंदर से निकाला जाता है। इन मछलियों में सालमन, हेरिंग, हैलिबट और मैकेरेल शामिल है, जिनके अंदर से फिश ऑइल को निकाला जाता है। एक रिसर्च के मुताबिक यह भी कहा गया है कि आपको हफ्ते में कम से कम एक बार 227 ग्राम तक ओमेगा 3 फैटी एसिड को खाना चाहिए और ओमेगा 3 फैटी एसिड फिश ऑइल में ही पाया जाता है। बाँड़ी बिल्डिंग के दौरान आप अक्सर मसाले बनाने के लिए हैवीवेट को उठाते हैं।



पाठकों की बात

पत्र, प्रतिक्रियाएं, सोशल मीडिया

ख्वाहिशों के शहर में

ख्वाहिशों के शहर में दो दिलों की तरह बतियाती है जब तुम्हारी उंगलियां, मेरी उंगलियों के गोशों में आलिंगन करती हैं तो छूटा है तुम्हारा प्रेम मेरे पोर पोर को, तब उतरता है मेरी आँखों में तुम्हारा जन्मता प्रेम मेरे दिल में।

- आकाश कुशवाहा

अपनी वो औकात में

अपनी वो औकात में आने लगे हैं शहर में दंगे जो भड़काने लगे हैं देखिए यूं मुफ्त की रोटी सुलाई काम पर जाने से कतराने लगे हैं हाल दिल्ली शहर का ऐसा हुआ है दोस्ती से लोग घबराने लगे हैं मौत का तांडव हुआ कुछ इस तरह से फेर कर मुंह लोग अब जाने लगे हैं मजहबी जो सोच रखते हैं दिलों में वो सहर की शाम करवाने लगे हैं।

-बबीता गर्ग

खास पत्नी | देशद्रोहियों को संरक्षण

देशद्रोहियों को संरक्षण, दुश्मन को दें मान। लिखें घोषणा पत्र अजुबा, बेचे हिंदुस्तान। टुकड़ करेन वालों से है हमदर्दी जिनको। प्यारे पत्थरबाज, सालती है वदी उनको। जला तिरंगा रहे, बोलते, जो जय पाकिस्तान। लिखें घोषणा पत्र अजुबा, बेचे हिंदुस्तान। गौमाता को पशु मानकर वध से नहीं गुरेज। वन्दे मातरम के नारों से रखते हैं परहेज। माता के टुकड़े करने के देते जो फसमान। लिखें घोषणा पत्र अजुबा, बेचे हिंदुस्तान। लोभी लोलुप लीडर सारे हुए आज हैं नगे। आज विदेशी धन की खातिर करा रहे हैं दंगे। राष्ट्र धर्म को धर्म न माने बने नीच शैतान। लिखें घोषणापत्र अजुबा बेचे हिंदुस्तान।

- हरिवल्लभ शर्मा 'हरि'

दंगा ऐसे ही, अनायास नहीं होता?

दंगा ऐसे ही, अनायास नहीं होता ? यह प्रायोजित होता है ! सुनियोजित होता है सुनिश्चित होता है वास्तव में यह विकृत मानसिकता की उपज है ... जिसमें अगर कोई मरता है /तो वो है - आदमीयत ! और कोई जीता है तो वो है / हैवानियत ! दंगों की आग में कुछ लोग सेंकते हैं - अपने स्वार्थ की रोटी ,,झऔर कर देते हैं - मानवता की, प्रेम की / भाईचारा की- बोटी - बोटी !!

उलझा रहे हैं वे तुम्हें कपट के जालो में

उलझा रहे हैं वे तुम्हें कपट के जालो में ऐसे ही झूठ परोसा था इतिहास लिखने वालो नें। मिलावट खून में तुम्हारे इस कदर समाई है कि तारीख भी तुम्हारी मौजूदगी से घबराई है। याद रखना हर हिसाब तेरे हिस्से भी आयेगा तेरा गुनाह तेरा भी तो घर जलायेगा।

- दिव्या राकेश शर्मा।



तुम्हें जरा जरा रोज़ रोज़ भूलकर

तुम्हें जरा जरा रोज़ रोज़ भूलकर बहुत सारा इक जगह इकट्ठा किया है। आज उसी जगह कुछ फूल खिले हैं। केक्टस मायूस नहीं करते अब। शायद मेरी जिद्द ने उन्हें कम कंटीला ज्यादा रंगीला होना सिखा दिया है। तुम बोलो मेरे हिस्से वाला भुलावा तुमने कहाँ रोपा?

- कल्पना पाण्डेय

फागुन लाली अधर चख पिउ ने

फागुन लाली अधर चख,पिउ ने चूमा गाल। गोरी फिसली बाँह में,आँगन हुआ बवाल। प्रीतम ने पहना दिया, जब बाँहों का हार, फगुन सा तब मन हुआ,तन बसती बयार। प्रेम सदा रहता अमर, पावन प्रीत पवित्र, राधा बिना अपूर्ण है, कान्हा तेरा चित्र॥



झुक जाते हैं जो लोग आपके लिए

झुक जाते हैं जो लोग आपके लिए किसी भी हद्द तक.. वह सिर्फ आपकी इज्जत ही नहीं करते आपसे प्रेम भी करते हैं.. किसी का सरल स्वभाव उसकी कमजोरी नहीं होता है उसके संस्कार होते हैं।

मन बड़ा चमत्कारी शब्द है

मन बड़ा चमत्कारी शब्द है, इसके आगे न लगाने पर यह नमन हो जाता है और पीछे न लगाने पर मनन हो जाता है जीवन में नमन और मनन करते चलिए, जीवन सफल ही नहीं सार्थक भी हो जायेगा।



- अरुणा राव

QUIZ TIME

- 1) बुकर पुरस्कार के सबसे युवा विजेता कौन थे? (बेन ओकरी / एलेनोर फैटन)
- 2) सौ साल से अधिक पुराना कौन सा खेल, जिसे कभी मिंटनेट कहा जाता था? (क) वॉलीबॉल (ख) बॉस्केटबॉल (ग) लूडो (घ) हॉकी)
- 3) इंग्लैंड के प्रिंस फिलिप किस पर्यावरण संगठन के पहले अध्यक्ष थे?
- 4) छत्तीसगढ़ में रामारण कालीन स्थल सीतामढ़ी गुफा कहाँ स्थित है?
- 5) 5 फीट लंबी यूकेलिप्टस की लकड़ी से बना ऑस्ट्रेलियाई आदिवासी ट्रम्पेट का नाम बताएं?

Ramaquiz

आज का इतिहास

नई दिल्ली | 1896- फ्रंसीसी वैज्ञानिक एंटोनी ऑनरी बेकरल ने रेडियोधर्मिता की खोज की। 1872- अमेरिका में दुनिया के पहले येलोस्टोन राष्ट्रीय उद्यान की स्थापना हुई। 1914- चीन यूनिवर्सल पोस्टल यूनियन का सदस्य बना। 1919- जापानी साम्राज्यवाद के खिलाफ कोरिया में आंदोलन की शुरुआत। 1923- यूना (ग्रीक) ने ग्रेगोरीयन कैलेंडर अपनाया। 1947- अंतरराष्ट्रीय निगरानी कोष ने कार्य आरंभ किया। 1951- बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का जन्म। 1954- अमेरिका ने बिकिनी द्वीप-समूह में हाइड्रोजन बम का परीक्षण किया। 1966- ब्रितानी वित्त मंत्री जेम्स कैलाहन ने ब्रितानी मुद्रा व्यवस्था में परिवर्तन की घोषणा की। 2010 भारत और सऊदी अरब ने प्रत्यर्पण संधि पर हस्ताक्षर किये।



