जुड़िए हमसे... पर @risingindore.news 0731-4032200

# राइजिंग इन्दौर

सच का सारथी

इंदौर, बुधवार, 6 नवंबर 2024

वर्ष -11, अंक-44

मूल्य 2 रूपए, पेज- 8

Inside
page 06

# अब निशाने पर इंदौर सिविल सर्विस

कहने और सुनने में चाहे अजीब लगे लेकिन इंदौर सिविल सर्विस नाम बहुत चलता है। एक लंबे अरसे के बाद अब एक बार फिर प्रदेश की राजधानी भोपाल में इस नाम की गूंज हो रही है। प्रदेश के नए मुख्य सचिव ने इस इंदौर सिविल सर्विस को समाप्त करने के लिए कमर कस ली है।

## लंबे अरसे के बाद एक बार फिर भोपाल में गूंज गया यह नाम, मुख्य सचिव ने इस सर्विस को समाप्त करने के लिए कमर कसी

## इंदौर से मोह रखने वाले IAS, SAS पर CS अनुराग जैन की नजरें टेढ़ी

**राइजिंग इन्दौर**
■ रिपोर्टर

केंद्र से सीधे सीएस के तौर पर मप्र में आए सीनियर आईएएस अनुराग जैन नौकरशाही के ढर्रे को बदलने में लग गए हैं। पीएम नरेंद्र मोदी के केंद्र के सिस्टम को ही प्रदेश स्तर पर लागू करने की दिशा में वह तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। केंद्र से सीधे सीएस (मुख्य सचिव) के तौर पर मप्र में आए सीनियर आईएएस अनुराग जैन नौकरशाही के ढर्रे को बदलने में लग गए हैं। पीएम नरेंद्र मोदी के केंद्र के सिस्टम को ही प्रदेश स्तर पर लागू करने की दिशा में वह तेजी से आगे बढ़ रहे हैं और इसमें एक अहम प्वाइंट इंदौर में पोस्टिंग भी है। इंदौर से मोह रखते हुए इंदौर में ही घूम-फिरकर पदस्थ होने वाले अधिकारियों को उन्होंने नाम दिया है इंदौर सिविल सर्विस (ICS), जिसे वह खत्म करना चाहते हैं।

### क्या है ICS

आईसीएस यानी इंदौर सिविल सर्विस नाम उन अधिकारियों के लिए रखा गया है जो अपनी पदस्थापना का अधिकांश समय इंदौर में ही बिताते हैं, चुनाव के समय व यदा-कदा इंदौर से बाहर जाते हैं लेकिन वह उज्जैन, देवास, धार जैसे पड़ोसी जिलों में ही पदस्थ होते हैं और फिर एप्रोच लगाकर इंदौर की ओर रुख कर लेते हैं। इंदौर में जहां भी जगह मिले, इसमें आईडीए, नगर निगम, जिला पंचायत, संभागायुक्त कार्यालय, एमपीआईडीसी, एमपीईबी, स्टेट जीएसटी जैसे विभाग है वहां आ जाते हैं।

शेष पेज 3 पर

राइजिंग इन्दौर अब MAGZTER .com पर डिजिटल रूप में भी उपलब्ध...

# बड़ा गणपति फ्लाईओवर ब्रिज के लिए प्राधिकरण ने दिया ठेका

## इंदौर की कंपनी को ही 18 महीने में ब्रिज बनाने का काम सौपा

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

**इंदौर। शहर के पश्चिमी क्षेत्र में बड़ा गणपति चौराहा पर फ्लाईओवर ब्रिज का निर्माण करने के लिए इंदौर विकास प्राधिकरण के द्वारा ठेका दे दिया गया है। प्राधिकरण ने इंदौर की कंपनी को ही 18 महीने में यह ब्रिज बनाने का काम सौंप दिया है।**

हाल ही में शहर में एक साथ चार फ्लाईओवर ब्रिज का लोकार्पण करने के साथ प्राधिकरण चर्चा में आ गया है। इसमें सबसे उल्लेखनीय बात यह है कि प्राधिकरण के द्वारा इन चार में से दो फ्लाईओवर ब्रिज का निर्माण पूरा कर लिया गया है जबकि दो फ्लाईओवर ब्रिज की एक-एक भुजा को यातायात के लिए शुरू कर दिया गया है। इन सभी फ्लाईओवर ब्रिज का निर्माण समय सीमा के अंदर शुरू करते हुए पूरा कराया गया है। प्राधिकरण ने इस काम को करने के बाद अब नए काम के रूप में शहर के पश्चिमी क्षेत्र में बड़ा गणपति चौराहा पर फ्लाईओवर ब्रिज का निर्माण करने की दिशा में पहल कर दी है। इस चौराहे पर फ्लाईओवर ब्रिज बनाने के लिए प्राधिकरण के द्वारा फीजिबिलिटी सर्वे कर उसकी रिपोर्ट का अध्ययन कर लिया गया। इस रिपोर्ट में इस स्थान पर ब्रिज का निर्माण उचित और उपयुक्त पाया गया है। इस आधार पर प्राधिकरण के द्वारा पिछले दिनों टेंडर जारी कर इस ब्रिज के निर्माण को आकार देने के लिए एजेंसी बुलाने का काम किया गया था। इसमें अच्छी प्रतिस्पर्धा के बीच में जब टेंडर खोले गए तो न्यूनतम दर देने के आधार पर आईसीसी कंस्ट्रक्शन कंपनी इंदौर को इस ब्रिज का काम सोपा गया है। संबंधित कंस्ट्रक्शन कंपनी के नाम पर प्राधिकरण के द्वारा वर्क आर्डर भी जारी कर दिया गया है।

### जल्द होगा भूमिपूजन

अब जल्द ही प्राधिकरण की ओर से इस ब्रिज का भूमि पूजन कर काम शुरू कर दिया जाएगा। प्राधिकरण के मुख्य कार्यपालन अधिकारी राम प्रकाश अहिरवार ने बताया कि इस ब्रिज के निर्माण में करीब 24 करोड रुपए की राशि खर्च होगी। इस ब्रिज के निर्माण कार्य को 18 महीने की अवधि में पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। यह ब्रिज अंतिम चौराहा के पास से शुरू होगा और जिंसी चौराहा की तरफ समाप्त होगा। इस ब्रिज को तीन लेने का बनाया जाएगा। बड़ा गणपति चौराहा पर फ्लाईओवर ब्रिज के निर्माण को मंजूरी देने का सफर आसान नहीं रहा है। पहले इस स्थान पर एलिवेटेड कॉरिडोर बनाने की योजना तैयार की गई थी। फिर मेट्रो प्रोजेक्ट की बाधा के कारण यह योजना अटक गई थी। बाद में नई योजना बनाते हुए मेट्रो प्रोजेक्ट कंपनी से क्लीयरेंस प्राप्त कर फ्लाईओवर ब्रिज बनाने का फैसला लिया गया ।

# इंदौर में एनआरआई कॉलोनी की मांग

## महापौर ने कहा बहुत जल्द मिलेगी आपको खुशखबरी

**दुबई में वहां रहने वाले अनिवासी भारतीयों के द्वारा इंदौर में अलग से एक एनआरआई कॉलोनी बनाने की मांग की गई है। इस मांग पर इंदौर के महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने इन नागरिकों से कहा है कि बहुत जल्द आपको आपकी इस मांग के संदर्भ में खुशखबरी मिलेगी।**

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

भारत की ओर से ब्रिक्स देशों के दुबई में आयोजित सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व इंदौर के महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने किया। दीपावली के दिन यह आयोजन हुआ। दुबई में रह रहे एनआरआई के प्रतिनिधि मंडल ने भी उनका स्वागत किया और साथ ही अनिवासी भारतीयों के लिए कॉलोनी विकसित करने की मांग की। इस पर महापौर ने कहा कि आपको जल्द ही इस बारे में अच्छी खबर मिलेगी। दुबई में बड़ी संख्या में अनिवासी भारतीयों में इंदौरी भी शामिल हैं, जो अब अपना निवेश भी शहर और इसके आसपास के क्षेत्रों में करना चाहते हैं।

इस सम्मेलन में महापौर ने हिन्दी भाषा को जोड़ने का प्रस्ताव भी रखा और साथ ही यह भी कहा कि सभी शहरों के विकास मॉडल एक-दूसरे के साथ साझा भी किए जाएं, ताकि इससे अन्य शहरों को भी उस बारे में जानकारी मिल सके। भार्गव ने बताया कि यह हम सबके लिए गर्व की बात है कि दुनियाभर से आए विभिन्न देशों के मेयर और गवर्नर को यह पता था कि इंदौर भारत का सबसे स्वच्छ शहर है। जब उनकी दुबई में इन सबसे मुलाकात हुई तो उन्होंने इस बात को विशेष रूप से रेखांकित भी किया। महापौर ने सम्मेलन के दौरान ब्रिक्स देशों के बीच वर्किंग एजेंडा में हिन्दी भाषा को जोड़ने के पक्ष में अपने विचार प्रस्तुत किए, ताकि वसुधेव कुटुम्बकम् के दर्शन के अनुरूप ब्रिक्स एजेंडा तैयार हो सके।

ब्राजिल, रूस, भारत, चीन, दक्षिण अफ्रीका के मेयर इस सम्मेलन में मौजूद रहे। महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने ब्रिक्स कार्य बैठक में सम्मिलित समस्त गणमान्यजनों को भारतभूमि तथा मां अहिल्या की नगरी इंदौर में आने हेतु सादर आमंत्रित भी किया। ज्ञात हो कि पिछले दो वर्षों में महापौर पुष्यमित्र भार्गव लगातार अलग-अलग देश में आयोजित होने वाली बैठकों में इंदौर और साथ ही साथ मध्य प्रदेश और देश का नेतृत्व कर रहे हैं। दुबई में रह रहे इंदौरी एनआरआई चंद्रशेखर भाटिया, अजय कासलीवाल, अंजू भाटिया, नीलेश जैन, नासर भाई व अन्य ने महापौर भार्गव का दुबई पहुंचने पर स्वागत किया और कहा कि इंदौर में अगर एनआरआई कॉलोनी बनती है तो वे सभी भूखंड खरीदने को तैयार हैं। इस पर भार्गव ने कहा कि आपको जल्द ही एनआरआई समुदाय के लिए अच्छी खबर भी मिलेगी।

## 1133.882 हेक्टर पर भू-उपयोग के आधार पर होगा विकास

# इंदौर विकास योजना के तहत आईडीए ने तैयार किया विकास का खाका

राइजिंग इन्दौर
■ विपीन नीमा

**इंदौर विकास योजना 2021 के तहत इंदौर विकास प्राधिकरण ने शहरी क्षेत्र और शहर से लगे ग्रामीण क्षेत्र को विकसित करने के लिए पूरा खाका तैयार कर लिया है। इंदौर विकास योजना के अन्तर्गत आईडीए 7 विभिन्न विकास योजनाओं पर काम कर रहा है। इसमें आवासीय, ट्रांसपोर्ट, औद्यौगिक क्षेत्र, आवागमन शामिल है। इसके अतिरिक्त इंदौर विकास प्राधिकरण विकास योजना के एक और महत्वपूर्ण मार्ग एम.आर.-11 का निर्माण शासन से प्राप्त स्पेशल असिस्टेंट मद से कररहा है, जिसके माध्यम से बायपास से ए.बी. रोड तक के मार्ग का निर्माण होने से सुगम यातायात की उपलब्धता सुनिश्चित होगी। इस तरह आईडीए 7 विकास योजनाओं के अन्तर्गत 77 किलोमीटर मार्ग का विकास करेगा। उल्लेखनीय है की नगर विकास योजना मूलतः इस संकल्पना पर संपादित की जाती है, जिसमें विकास योजना अनुसार निर्धारित भू-उपयोग पर ही विकास कार्य करते हुए विकास योजना के मार्गों के विकास के साथ-साथ हरित क्षेत्र, वाणिज्यिक, सार्वजनिक तथा अर्द्धसार्वजनिक के साथ-साथ आवश्यक सुविधाओं का विकास निर्धारित मानकों के आधार पर किया जाता है। वास्तव में, यह एक सुनियोजित विकास का एक बड़ा उदाहरण है।**

## भूमि धारकों को पूर्णतः विकसित भूखण्ड उपलब्ध होंगे...

### यहाँ से शामिल की गई जमींने

■ कनाड़िया ■ भौंरासला
■ बड़ा बांगड़दा
■ पालाखेड़ी ■ लसुड़िया मोरी
■ अन्य योजना में शामिल क्षेत्र

### योजनाओं में ये होंगे विकसित

■ मकान बनेगे ■ औद्यौगिक क्षेत्र विकसित होंगे
■ ट्रांसपोर्ट हब का होगा निर्माण
■ 77 किलोमीटर की सड़कें बनेगी
■ विभिन्न योजनाओं में विकसित होंगे हरित क्षेत्र, मुख्य मार्गों का होगा विकास

### विकास के लिए इन पांच गांवों से मिली आईडीए को जमीनें

आईडीए से मिली जानकारी के मुताबिक वर्तमान में इंदौर विकास प्राधिकरण द्वारा शहर के विभिन्न क्षेत्रों में जैसे कनाडिया, भौंरासला, बड़ा बांगड़दा, पालाखेड़ी, लसुड़ियामोरी एवं अन्य निकटस्थ ग्रामों की भूमि को शामिल करते हुए 7 नगर विकास योजनाओं का कार्य सम्पादित किया जा रहा है। उक्त नगर विकास योजनाओं के विकास से इंदौर विकास योजना में प्रस्तावित भू-उपयोगों अनुसार भूमि के विकास के साथ-साथ भू-धारकों को पूर्णतः विकसित भूखण्ड उपलब्ध होंगे, वहीं शहर के लिए विकास योजना के प्रस्तावित विभिन्न चौड़ाई के मार्गो का विकास किया जाएगा।

### 143.043 हेक्टर में विकसित किया जाएगा सबसे बड़ा ट्रांसपोर्ट हब

इंदौर विकास योजना के मार्गों के विकास के माध्यम से दूरस्थ क्षेत्र में रहने वाले रहवासियों को मध्य क्षेत्र में आवागमन हेतु मार्गों की उपलब्धता रहेगी। उक्त सभी नगर विकास योजनाओं के माध्यम से इंदोर विकास प्राधिकरण द्वारा विभिन्न भू-उपयोगों का विकास कर शहर को पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ यातायात की सुगमता उपलब्ध करायी जाएगी। प्राधिकरण द्वारा नगर विकास योजना कमांक-3 के माध्यम से एक बड़ा ट्रॉसपोर्ट हब का विकास कार्य किया जा रहा है जिस लगभग 143.043 हेक्टर में विकसित किया जाएगा।

### 7 योजनाओं के माध्यम से लगभग 61.45 कि.मी मार्गो का होगा विकास

इंदौर विकास योजना 2021 में प्रस्तावित विकास योजना के मुख्य मार्ग (एम.आर. एवं रिंगरोड) की लंबाई लगभग 157.0 कि.मी. है. जिसमें से 77.0 कि.मी. लंबाई के मार्गों का विकास इंदौर विकास प्राधिकरण द्वारा किया गया है. वहीं उक्त सभी 7 नगर विकास योजनाओं के माध्यम से लगभग 61.45 कि.मी. विकास योजना के अन्य मार्गों का विकास किया जाएगा । इसी प्रकार नगर विकास योजना कमांक 8 ग्राम अरंडिया से प्रारंभ होती है एवं उज्जैन रोड पर ग्राम भौंरासला तक विकसित की जा रही है। उक्त योजना की कुल लंबाई लगभग 9.50 कि.मी. है एवं 244.737 हेक्टर भूमि पर विकसित की जा रही है।

### शहर में यातायात और प्रदूषण का दबाव कम होगा

इंदौर विकास योजना में इंदौर विकास योजना का प्रस्तावित मार्ग एम.आर.-12 अत्यंत ही महत्वपूर्ण मार्ग है, जो इंदौर शहर के बायपास मार्ग से लेकर लवकुश चौराहा उज्जैन मार्ग को जोड़ता है, जिसकी कुल लंबाई लगभग 9.5 कि.मी. है। प्राधिकरण द्वारा उक्त मार्ग के विकास के माध्यम से देवास से आने वाले समस्त यातायात, जिसे उज्जैन शहर को जाना है, को सीधे कनेक्टिविटी उपलब्ध होगी, तो वहीं उक्त मार्ग के निर्माण से इंदौर शहर में यातायात और प्रदूषण का दबाव कम होगा, जो शहर वासियों को एक बहुमूल्य सौगात होगी।

### विकास योजनाओं के माध्यम ऐसे होगा जमीनों का उपयोग

» **1133.882 हेक्टर जमीन –** उक्त भूमि का इंदौर विकास योजना में प्रस्तावित भू-उपयोग के आधार पर विकास किया जाएगा।
» **682.634 हेक्टर जमीन –** उक्त आवासीय भू-उपयोग के विकास से भू-धारकों को पूर्णतः विकसित भूखंड उपलब्ध कराए जाएंगे।
» **56.423 हेक्टर जमीन –** योजना के तहत हरित क्षेत्र में उद्यानों के रूप में विकसित किए जाएगा।
» **99.237 हेक्टर जमीन –** इन जमीनों पर औद्यौगिक क्षेत्र विकसित किए जाएंगे
» **119.315 हेक्टर जमीन –** ट्रांसपोर्ट क्षेत्र के लिए आरक्षित की गई है।

पेज 1 से जारी...

## IAS भी नहीं छोड़ते इंदौर का मोह...

यह मामला राज्य प्रशासनिक सेवा (SAS) तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मोह आईएएस को भी है। वह सचिव पद पर आने के बाद भी इंदौर का मोह नहीं छोड़ते हैं और यहां इस पर सचिव पद के बराबर मौजूद गिने-चुने पदों पर भी बने रहना पसंद करते हैं। कई आईएएस जो भोपाल में अभी पदस्थ हैं, वह सालों तक इंदौर में आईएएस के तौर पर एसडीएम, जिला पंचायत सीईओ, निगमायुक्त, कलेक्टर और इसके बाद कमिश्नर जैसे पदों पर रह चुके हैं।

**यह हाल हर महानगर में–** मप्र में इंदौर के साथ ही जबलपुर, ग्वालियर और भोपाल महानगर का मोह रखने वाले अधिकारियों की भी तादाद कम नहीं है, जो लगभग पूरी नौकरी इन्हीं महानगर के आसपास गुजार देते हैं और वहीं से रिटायर हो जाते हैं, लेकिन यह सही है कि इसमें सबसे ज्यादा प्रिय इंदौर ही है।

### सीएस की नजरें क्यों हुई टेढ़ी

सीएस जैन अब इस परंपरा को बदलना चाहते हैं, सीएस अब ट्रांसफर-पोस्टिंग के पहले इन अधिकारियों की लिस्ट बनाने में लगे हैं, जो बार-बार घूमकर इंदौर में आ जाते हैं और जिनकी नौकरी का अधिकांश हिस्सा इंदौर में ही गुजरा है। सीएस चाहते हैं कि इंदौर व अन्य महानगरों में काम करने का मौका अन्य अधिकारियों को भी मिले, जिससे फैसले व कार्यशैली में भी बदलाव हो और ट्रांसपेरेंसी भी अधिक से अधिक नजर आए। इंदौर के लिए काबिलियत को भी देखना जरूरी इसके साथ यह भी चर्चा चल पड़ी है कि पोस्टिंग में काबिलियत को भी देखना बहुत जरुरी है। इंदौर में बड़ी की पोस्टिंग पर अनुभवी लोगों को लाने से लाभ भी होता है, क्योंकि वह इंदौर के मिजाज को पहले से समझते हैं, ऐसे में विकास काम हो या फिर लॉ एंड आर्डर दोनों में आसानी हो जाती है। इसलिए ही सीएम ने काबिलियत और इंदौर की जरुरत को देखते हुए पहले कलेक्टर पद पर आशीष सिंह को और अब पुलिस कमिशनर पद पर संतोष सिंह को पदस्थ किया है, जो समय की जरूरत के हिसाब से उन्हें उचित लगा। यह भी देखने में आया है कि इंदौर की मिजाज से अनजान अधिकारियों के आने से बिगाड़ा भी शुरु हो जाता है, पुराने अधिकारी नेता व जनता के साथ ही शहर के प्रबुद्धजन को जानते हैं, ऐसे में उनके लिए फैसले लेने आसान होते हैं।

## संपादकीय...

# सही कार्रवाई हो गई तो बदल जाएंगे 80% अधिकारी

प्रदेश में एक बार फिर इंदौर सिविल सर्विस के नाम की गूंज होना शुरू हो गई है। प्रदेश के नए मुख्य सचिव अनुराग जैन के द्वारा इस सिविल सर्विस को समाप्त करने की पहल की जा रही है। कई सालों के बाद ऐसा मौका आया है जब इस सिविल सर्विस के नाम की वापस से गूंज हो रही है। यदि मुख्य सचिव सही तरीके से कार्रवाई कर सके तो इंदौर में कलेक्टर कार्यालय नगर निगम और विकास प्राधिकरण में पदस्थ 80% अधिकारी बदल जाएंगे। यह सारे अधिकारी वे अधिकारी हैं जो कि किसी ने किसी रूप में इंदौर सिविल सर्विस से जुड़े हुए हैं। कई अधिकारी तो ऐसे हैं जिन्हें राज्य सरकार के द्वारा प्रति नियुक्ति पर कुछ सालों के लिए इंदौर में पदस्थ किया गया था। उसके बाद से यह अधिकारी इंदौर के ही होकर रह गए हैं। इंदौर में यदि नव चेतना का जागरण करना है और विकास की नई धारा को प्रफुल्लित करना है तो यह आवश्यक है कि इंदौर सिविल सर्विस को समाप्त किया जाए। प्रदेश सरकार यदि इस तरह का कोई कदम उठाती है तो इंदौर के हित में उससे बड़ा और उससे बेहतर कोई कदम नहीं हो सकता है।

■ गौरव गुप्ता

# आयुर्वेद में उच्च रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए शीर्ष 5 कम ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ का प्रयोग करना चाहिए

**आयुर्वेद की मधुमेह प्रबंधन युक्तियाँ यहां शीर्ष 5 कम ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें आपको उच्च रक्त शर्करा के स्तर से निपटने के लिए अपने आहार में शामिल करना चाहिए। मधुमेह प्रबंधन आहार युक्तियां - मधुमेह एक दीर्घकालिक स्थिति है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। डॉक्टर आरती मेहरा ने बताया कि यह तब होता है जब शरीर या तो पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर पाता है या उत्पादित इंसुलिन का प्रभावी ढंग से उपयोग करने में विफल रहता है। इसके परिणामस्वरूप उच्च रक्त शर्करा का स्तर होता है, जो समय के साथ गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। मधुमेह का प्रबंधन करना महत्वपूर्ण है क्योंकि रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य सीमा के भीतर रखने से हृदय रोग, गुर्दे की विफलता और तंत्रिका क्षति सहित जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।**

डॉ. आरती मेहरा
आहार एवं पोषण विशेषज्ञ
7999788456

इस लेख में, आहार एवं पोषण विशेषज्ञ एवं नेचुरल फूड थैरेपिस्ट डॉक्टर आरती मेहरा ने बताया कि कम ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों के साथ अपने रक्त शर्करा के स्तर को आसानी से कैसे प्रबंधित किया जाए और मधुमेह का निदान होने के बाद आपको कौन सी आयुर्वेदिक आहार युक्तियों का पालन करना चाहिए।

रक्त शर्करा के स्तर को स्वाभाविक रूप से प्रबंधित करने के लिए 5 कम-ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ है, क्या आप उच्च रक्त शर्करा स्तर से पीड़ित हैं? यहां डॉक्टर आरती मेहरा द्वारा बताए गए निम्न शीर्ष 5 कम ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें मधुमेह या डायबिटीज प्रबंधन के लिए आपको उपयोग करना चाहिए

## साबुत अनाज

क्विनोआ, जौ और ब्राउन राइस जैसे साबुत अनाज मधुमेह रोगियों के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इनमें फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन को धीमा करने और रक्तप्रवाह में ग्लूकोज की रिहाई को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह क्रमिक प्रक्रिया रक्त शर्करा में अचानक वृद्धि को रोकती है, जिससे साबुत अनाज मधुमेह प्रबंधन पर केंद्रित आयुर्वेदिक आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है।

## हरी पत्तेदार सब्जियाँ

पालक, केल और मेथी जैसी हरी पत्तेदार सब्जियाँ आवश्यक विटामिन और खनिजों से भरपूर होती हैं, जबकि इनमें कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट कम होते हैं। इन सब्जियों में एंटीऑक्सीडेंट भी भरपूर मात्रा में होते हैं और इनमें सूजनरोधी गुण होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। अपने भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ शामिल करने से इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार हो सकता है और रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।

## फलियां

दाल, छोले और काली बीन्स सहित फलियाँ न केवल प्रोटीन में उच्च होती हैं, बल्कि इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है। वे स्थायी ऊर्जा प्रदान करते हैं और आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करने में मदद करते हैं। फलियों में मौजूद फाइबर पाचन में सहायता करता है और रक्त शर्करा में तेज़ी से होने वाली वृद्धि को रोकता है। अपने आहार में फलियाँ शामिल करना मधुमेह के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी रणनीति हो सकती है।

## दाने और बीज

बादाम, अखरोट और अलसी जैसे मेवे और बीज स्वस्थ वसा, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते हैं। वे कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स बनाए रखते हैं और रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करने में मदद कर सकते हैं। मेवे और बीजों में मौजूद स्वस्थ वसा हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, जो मधुमेह वाले लोगों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। मुट्ठी भर मेवे या बीज पौष्टिक नाश्ते के रूप में काम कर सकते हैं जो रक्त शर्करा प्रबंधन में सहायता करते हैं।

## जामुन

स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी और रास्पबेरी जैसे जामुन न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि इनमें चीनी की मात्रा कम और फाइबर की मात्रा अधिक होती है। वे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो आपके शरीर में सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर सकते हैं। जामुन बहुमुखी हैं और इन्हें ताजा खाया जा सकता है, स्मूदी में मिलाया जा सकता है, या दही या सलाद में मिलाया जा सकता है, जिससे वे रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए एक बढ़िया विकल्प बन जाते हैं

## मधुमेह प्रबंधन- रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए आप और क्या कर सकते हैं?

अपने आहार में इन पाँच कम ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों को शामिल करने से मधुमेह प्रबंधन में काफ़ी मदद मिल सकती है। आयुर्वेद एक समग्र दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करता है, न केवल आप क्या खाते हैं इस पर ध्यान केंद्रित करता है डॉक्टर आरती मेहरा के अनुसार बल्कि नियमित व्यायाम, तनाव प्रबंधन और उचित नींद की भी वकालत करता है। इन प्रथाओं को अपनाकर, व्यक्ति अपने मधुमेह पर नियंत्रण पा सकते हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। अपने आहार या जीवनशैली में बड़े बदलाव करने से पहले हमेशा एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से सलाह लें, खासकर अगर आपको मधुमेह है।

# लिव इन रिलेशनशीप में हुई संतान पैतृक संपत्ति प्राप्त करने की अधिकारी सुप्रीम कोर्ट

***लिव-इन-रिलेशनशिप में रहने वाले लोगों के अधिकारों को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने इन बातों पर मुहर लगा दी हैं। अक्सर लोगों को जानकारी का अभाव होता हैं कि लिव-इन-रिलेशनशिप में रहने वाली महिला और बच्चों को क्या अधिकार मिलते हैं?***

## लिव इन रिलेशनशीप में रहने वालों को मिले 5 अधिकार

हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने लिव-इन-रिलेशनशिप को लेकर एक महत्वपूर्ण निर्णय दिया। इस मामले में सुप्रीम कोर्ट ने अपनी सुनवाई के दौरान एक अहम फैसला सुनाया हैं। अगर कोई पुरुष और महिला लंबे समय तक पति पत्नी की तरह एक साथ रहते हैं तो दोनों में शादी जैसे संबंध होते हैं। लेकिन अगर साथ साथ रहते हुए बिना शादी के उनके बच्चे हो जाएं तो क्या इस रिश्ते से पैदा होने वाले बच्चों को भी पैतृक संपत्ति पर हक मिलेगा? यह मामला केरल हाईकोर्ट से था। सन् 2009 में केरल हाईकोर्ट ने इस मामले में बच्चे को पैतृक संपत्ति पर अधिकार देने से मना कर दिया था।

घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005 के तहत, लिव-इन रिलेशनशिप में रहने वाली महिलाओं को सुरक्षा (live in relation) का अधिकार है। इसके तहत, महिलाओं को ये अधिकार मिलते हैं -

लिव-इन-रिलेशन और इन संबंधों से पैदा होने वाले बच्चों को भारतीय न्यायपालिका ने सुरक्षा प्रदान की है। लिव इन पार्टनर से संबंध टूटने की स्थिति में लिव इन में रहने वाली महिला को यह अधिकार है कि इस दौरान पैदा हुए बच्चे को अपने साथ रखने का दावा कर सके। इसके लिए महिला कोर्ट की (ancestral property rights) शरण में जा सकती है और वहां अपना दावा रख सकती है। महिला के अधिकारों को भी बरकरार रखने के निर्देश दिए गए हैं। इस पर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई के दौरान यह हक दिया गया और कहा गया कि लिव-इन-रिलेशन से पैदा हुए बच्चे को भी पैतृक संपत्ति पर हक देने से रोका नहीं जा सकता है।

दम्पति को समाज के सामने स्वयं को पति-पत्नी के समान प्रस्तुत करना चाहिए। लिव-इन पार्टनर का एक दूसरे की (sc verdict on live in relationship) संपत्ति में अधिकार या उत्तराधिकार नहीं होता।

**क्या CRPC की धारा-125 लिव इन रिलेशनशिप की महिलाओं पर लागू होती है ?**

1. सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि सीआरपीसी की धारा 125 हर धर्म की महिलाओं के लिए लागू होती है।
2. तलाकशुदा मुस्लिम महिला भी सीआरपीसी की धारा 125 के तहत अपने पूर्व पति से गुजारा भत्ता मांग सकती है।
3. अगर पत्नी किसी दूसरे पार्टनर के साथ रह रही है, या बिना किसी सही कारण के अपने पति के साथ रहने से मना कर दे, या पति-पत्नी आपसी सहमति से अलग रह रहे हैं, तो गुजारा भत्ता की मांग नहीं की जा सकती।
4. कर्नाटक हाईकोर्ट के मुताबिक, सीआरपीसी की धारा 125 के तहत पत्नी को पति से अलग रहने के लिए पर्याप्त कारण साबित करने की जरूरत नहीं होती।

एक महिला को लिव इन रिलेशनशिप में इस अधिकार के पीछे तर्क सुनिश्चित करना है कि एक पुरुष उस विवाह की जिम्मेदारियों कानून खामियों का लाभ नहीं उठाता है।

धन्नूलाल वर्सेज गणेशराम केस में अदालत ने संपत्ति विवाद को निपटाने के लिए अपने लिव इन पार्टनर की मृत्यु के बाद उसके साथ लिव-इन में रह रही महिला साथी की संपत्ति के अधिकार में पुष्टि की है। इस मामले में परिवार के सदस्यों ने दलील दी है कि उसके दादा पिछले 20 साल से उस महिला (live in relationship in India) के साथ रह रहे थे। उनके दादा ने उस महिला से शादी नहीं की थी इसलिए वह उनकी मृत्यु के बाद संपत्ति की अधिकारी नहीं थीं। कोर्ट ने इसके विपरीत फैसला दिया और कहा कि जहां पुरुष और महिला एक पति और पत्नी के रूप में एक साथ रह रहे थे उस स्थिति में कानून मानता है कि वह एक वैध विवाह में एक साथ रह रहे है।

**संजय मेहरा**
**हाईकोर्ट एडवोकेट**
98270 74132

भारत जैसे पारंपरिक समाज में लिव-इन रिलेशनशिप को अभी भी वर्जित माना जाता है और विवाह के बिना पैदा हुए बच्चे को नाजायज संतान माना जाता है। भारत में लगभग सभी धार्मिक प्रथाओं में, पारंपरिक रीति-रिवाजों में नाजायज बच्चों को कोई अधिकार या कर्तव्य नहीं दिए जाते हैं।

लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि अगर कोई पुरुष और महिला काफी सालों तक साथ रहते हैं तो एविडेंस एक्ट की धारा 114 के तहत इसे शादी माना जाएगा। इसलिए उनसे पैदा हुए बच्चों को भी वैध माना जाएगा और पैतृक संपत्ति में हिस्सा प्राप्त करने का अधिकार मिलेगा। सुप्रीम कोर्ट ने हाई कोर्ट के निर्णय को बदलकर लीव एंड रिलेशनशिप से पैदा हुए बच्चे को संपत्ति पाने का अधिकारी माना।

## क्या होता है लिव-इन रिलेशनशिप?

प्रेमी जोड़े का शादी किए बिना लंबे समय तक एक घर में साथ रहना लिव-इन रिलेशनशिप कहलाता है। लिव-इन रिलेशनशिप की कोई कानूनी परिभाषा अलग से कहीं नहीं लिखी गई है। आसान भाषा में इसे दो व्यस्कों (Who is eligible for live-in relationship?) का अपनी मर्जी से बिना शादी किए एक छत के नीचे साथ रहना कह सकते हैं।

कई कपल इसलिए लिव-इन रिलेशनशिप में रहते हैं, ताकि यह तय कर सकें कि दोनों शादी कर सकते हैं या नहीं। कुछ इसलिए रहते हैं क्योंकि उन्हें पारंपरिक विवाह व्यवस्था कोई दिलचस्पी नहीं होती है।

चार दशक पहले 1978 में बद्री प्रसाद बनाम डायरेक्टर ऑफकंसोलिडेशन के केस में सुप्रीम कोर्ट ने पहली बार लिव-इन रिलेशनशिप को मान्यता दी थी। यह माना गया था कि शादी करने की उम्र वाले लोगों के बीच लिव-इन रिलेशनशिप किसी भारतीय कानून का उल्लंघन नहीं है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि अगर कोई कपल लंबे समय से साथ रह रहा है, तो उस रिश्ते को शादी ही माना जाएगा। इस तरह कोर्ट ने 50 साल के लिव-इन रिलेशनशिप को वैध ठहराया था।

लिव-इन रिलेशनशिप की जड़ कानूनी तौर पर संविधान के अनुच्छेद 21 में मौजूद है। अपनी मर्जी से शादी करने या किसी के साथ लिव-इन रिलेशनशिप में रहने की आजादी और अधिकार को अनुच्छेद 21 से अलग नहीं माना जा सकता। सुप्रीम कोर्ट ने माना कि एक आदमी और औरत को अधिकार है अपनी मर्जी से एक-दूसरे के साथ बिना शादी किए लिव-इन रिलेशनशिप में रहने का। कोर्ट ने यह भी जोड़ा कि हालांकि हमारा समाज लिव-इन रिलेशनशिप को अनैतिक मानता है, मगर कानून के हिसाब से न तो ये गैर-कानूनी है और न ही अपराध है।

## घरेलू हिंसा का कानून

इंदिरा शर्मा बनाम वी.के. शर्मा केस में सुप्रीम कोर्ट ने बताया कि Protection of Women from Domestic Violence Act, 2005 की धारा 2F में डोमेस्टिक रिलेशनशिप की जो परिभाषा है, उसमें लिव-इन रिलेशनशिप भी शामिल है। यानी जिस तरह इस एक्ट की मदद से शादीशुदा कपल खुद को घरेलू हिंसा से बचा सकता है, उसी तरह लिव-इन रिलेशनशिप में रह रहे कपल पर भी यह एक्ट लागू होता है।

सुप्रीम कोर्ट ने लिव-इन रिलेशनशिप में पैदा हुए एक बच्चे को राइट टू प्रॉपर्टी (संपत्ति का अधिकार) दिया था। फैसला सुनाते हुए कोर्ट ने कहा था कि ऐसे बच्चों को नाजायज नहीं माना जाएगा, जब उसके माता-पिता काफी समय से साथ रह रहे थे।

लिव-इन रिलेशनशिप को लेकर भारतीय समाज का नजरिया बहुत सकारात्मक नहीं रहा है। लेकिन न्यायिक फैसलों ने कई मौकों पर लिव-इन रिलेशनशिप की वैधता को साबित किया है। अदालत ने लिव-इन रिलेशनशिप में महिलाओं के अधिकार को कानूनी दर्जा भी दिया है।

# सोने और चांदी के तारों से बनाया शादी का कार्ड

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

## एक कार्ड की कीमत 11 लाख

**नई दिल्ली।** किसी शादी में निमंत्रण कार्ड एक महत्वपूर्ण भूमिका रखते हैं। यही वो माध्यम होते हैं जिनके जरिए किसी इंसान को आधिकारिक रूप से बुलाया जाता है। आज से कुछ साल पहले तक शादियों में निमंत्रण पत्र बहुत ही सादा और आम से होते थे लेकिन सोशल मीडिया के युग में इनके ट्रैंड में भी लगातार बदलाव आ रहा है। हाल ही में एक परिवार ने भी शादी के कार्ड को सोने और चांदी से बनवाया, जिसकी कीमत करीब 11 लाख रुपए पड़ी। शादी में जब निमंत्रण पत्र छपते हैं तो सबसे पहले कार्ड दूल्हे के परिवार के पास भेजा जाता है। वैसे तो अधिकांश परिवार कागज का विकल्प चुनते हैं लेकिन फिरोजाबाद के एक परिवार ने सोने और चांदी के कार्डों के विकल्प को चुना। जब यह कार्ड सोशल मीडिया पर वायरल हुआ तो लोगों की इसमें काफी दिलचस्पी पैदा हुई।

लाला रवींद्र नाथ कन्हैया लाल सराफा दुकान के मालिक लकी जिंदल ने इस असाधारण प्रवृत्ति के बारे में लोकल 18 के साथ अपनी सोच साझा की। उन्होंने बताया कि लोग अक्सर निमंत्रण कार्डों के भावनात्मक महत्व को नजरअंदाज कर देते हैं, कभी-कभी कार्यक्रम के बाद उन्हें फेंक देते हैं। हालांकि इन निमंत्रणों को फेंकने के बजाय स्मृति चिन्ह के रूप में संजोया जाना चाहिए। जिंदल ने इस बात पर जोर दिया कि विवाह के प्रक्रिया में पहले पीले पत्र को संरक्षित किया जाना चाहिए आखिर यह जिंदगी की पहली निशानी है। अपनी इसी सोच को ध्यान में रखते हुए जिंदल ने अपनी दुकान पर सोने और चांदी के मिले हुए कार्ड रखना शुरू कर दिया। सोने और चांदी की विशेषता वाले जटिल डिजाइनों के साथ बने यह कार्ड उन जोडों के लिए पसंदीदा विकल्प बन रहे हैं, जिनके पास पैसा भी है और वह अपनी यादों को सजों कर भी रखना चाहते हैं। इन निमंत्रण पत्रों पर सोने या चांदी के अक्षरों को लिखा जाता है, जिससे इनका आकर्षण बढ़ जाता है।

इस समय फिरोजाबाद में पहली बार सोने और चांदी से बने शादी के कार्ड उपलब्ध हैं। जिनकी कीमत 10 हजार रुपये से लेकर 11 लाख रुपये तक है। लोग अपनी पसंद अनुसार कार्डों को बनवाते हैं। हर कार्ड को पूरी सावधानी के साथ और शुद्ध सोने और चांदी से बनाया जाता है। जिंदल के मुताबिक हमारी शुद्धता को बनाए रखने की प्रतिबद्धता के कारण ही लोग हमारी दुकान पर ज्यादा आते हैं। इन कार्डों की बिक्री के बारे में बात करते हुए जिंदल ने कहा कि जैसे-जैसे शादी का मौसम नजदीक आ रहा है, ऑर्डर की बाढ़ आनी शुरू हो गई है। ग्राहक इन सुंदर कार्डों के जरिए अपने जीवन के महत्वपूर्ण दिनों की यादों को सुरक्षित करने के लिए उत्सुक हैं। जिंदल ने कहा कि हमें विभिन्न डिजाइनों के लिए अनुरोध प्राप्त हो रहे हैं और इन हाई-एंड कार्डों की मांग तेजी से बढ़ रही है। उन्होंने कहा, लोग किसी अनोखी चीज की तलाश में हैं जो उनकी व्यक्तिगत शैली और अवसर के महत्व को दर्शाती हो।

# महिला को माल कहने से बवाल

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

**मुंबई। उद्धव ठाकरे की शिवसेना के सांसद अरविंद सावंत ने मुंबादेवी से शिवसेना शिंदे गुट की उम्मीदवार शाइना एनसी को इंपोर्टेड माल कहा था। जब बात बिगड़ गई और शाइना ने उनके खिलाफ पुलिस में शिकायत भी कर दी तब उन्होंने अपनी सफाई दी है। सांसद ने सफाई देते हुए कहा कि इस शब्द का इस्तेमाल उन्होंने शाइना एनसी के लिए नहीं किया था।**

अरविंद सावंत ने सफाई देते हुए कहा कि शाइना एक दोस्त हैं जिनका वह सम्मान करते हैं। उन्होंने कहा कि मैंने कभी उनका नाम नहीं लिया। मैंने सिर्फ इतना कहा कि जो बाहरी हैं, वो यहां पर काम नहीं कर सकते। सावंत ने कहा कि वो 55 सालों से राजनीति में हैं और हमेशा महिलाओं का सम्मान करता हूं। उन्होंने विरोधियों पर उनकी प्रतिष्ठा धूमिल करने का आरोप लगाया।

### घटिया मानसिकता उजागर : शाइना

शिवसेना शिंदे गुट की उम्मीदवार शाइना एनसी ने कहा कि अरविंद सांवत महिलाओं का सम्मान नहीं कर सकते। आपने एक महिला को 'माल' कहकर बुलाया है। आपके इस बयान को किसी भी कीमत पर स्वीकार नहीं किया जा सकता। इस तरह का बयान अशोभनीय और निंदनीय हैं। शाइना ने कहा कि इस तरह के बयानों से आपकी घटिया मानसिकता उजागर होती है।

### क्या कहा था सांसद सावंत ने

सांसद अरविंद सावंत से जब शाइना एनसी को लेकर सवाल किया गया तो उन्होंने कहा था कि हमारे यहां चुनाव में इम्पोर्टेड माल नहीं चलता। ओरिजिनल माल चलता है। इसके जवाब में शाइना ने एक्स पर पोस्ट करते हुए लिखा- मैं महिला हूं, माल नहीं। शाइना ने इसके बाद एफआईआर भी दर्ज करा दी थी।

## इस सप्ताह आपके सितारे
6 नवंबर 2024 से 12 नवंबर 2024

# किसी का बढ़ेगा खर्च तो किसी का मानसिक तनाव

**मेष** - इस सप्ताह अधिक व्यय होने की संभावना है। कारोबार अच्छा चलेगा। भाग्य साथ देगा। मान सम्मान बढ़ेगा। किसी रुके हुए कार्य के होने की संभावना है। शत्रु कुछ कष्ट दे सकते हैं। उदर विकार अल्पाधिक होगा। वाहन से अल्प कष्ट संभव है। परिवार में खुशी का माहौल रहेगा।

**वृषभ** - मानसिक तनाव बढ़ेगा। शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें। बेवजह के विवादों से दूर रहे। कार्यों में बाधाएं उत्पन्न होगी। किसी का व्यवहार मन को कष्ट देगा। प्रेम संबंधों के लिए समय प्रतिकूल है। लाभ कम, व्यय अधिक। संतान पक्ष धनात्मक रहेगा। वाहन सुख उत्तम।

**मिथुन** - व्यय अधिक होगा किंतु उसी अनुरूप लाभ भी होंगे। शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहेगा। प्रेम संबंधों के प्रति सावधान रहें। जीवनसाथी से विवाद हो सकता है। कारोबार अच्छा चलेगा। शत्रु पराजित होंगे। घर परिवार में किसी शुभ कार्य के होने की संभावना है।

**कर्क** - कार्य करने की क्षमता में वृद्धि होगी। कारोबार अच्छा चलेगा। वाहन से अल्प अधिक कष्ट संभव है। शत्रु हावी होने का प्रयास करेंगे किंतु विजय आपकी होगी। प्रेम संबंधों में मधुरता रहेगी। संतान पक्ष कुछ परेशान कर सकता है। धनागम में वृद्धि होगी। माता का ध्यान रखें।

**सिंह** - इस सप्ताह कार्य क्षेत्र में कोई विशेष बात होगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। आवक अधिक होगी। जीवनसाथी का व्यवहार मन को पीड़ित करेगा। शत्रु प्रबल होंगे। मित्र भी वांछित सहयोग नहीं देंगे। वाहन में टूट-फूट संभव है। परिवार में कोई कार्य होने की योजना बनेगी। विवादों को टालें।

**कन्या** - शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से यह सप्ताह अनुकूल है। मानसिक तनाव में भी कमी दिखाई देगी। कुछ रुका हुआ पैसा भी प्राप्त हो सकता है। शत्रु परेशान करने की कोशिश करेंगे पर दब जाएंगे। जीवनसाथी का स्वास्थ्य एवं सहयोग अच्छा रहेगा प्रेम संबंध सुधरेंगे।

**तुला** - जीवनसाथी को इस सप्ताह कष्ट संभव है अतः ध्यान रखें। प्रेम संबंधों में भी अनुकूलता नहीं रहेगी। संतान पक्ष से भी कुछ ऋणात्मकता संभव है। अनायास कुछ अधिक व्यय हो सकता है। वाहन सुख उत्तम है। स्वयं का शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। बेवजह के विवादों में न पड़े।

**वृश्चिक** - इस सप्ताह संतान से संबंधित कोई कार्य होगा। शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। पिता का मनोकुल सहयोग नहीं मिलेगा। कारोबार मध्यम रहेगा। आय से अधिक व्यय होगा। वाहन सुख अच्छा है। भूमि संबंधी कोई कार्य संभव है। प्रेम संबंधों के लिए समय प्रतिकूल है।

**धनु** - प्रेम संबंधों की दृष्टि से सप्ताह अच्छा नहीं है। जीवनसाथी का स्वास्थ्य भी प्रतिकूल रहेगा। किसी कार्य के होने से अवश्य खुशी रहेगी। स्वयं का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। शत्रु सिर उठाने का प्रयास करेंगे। बेवजह के खर्च होंगे। भूमि भवन संबंधी कोई निर्णय होगा। संतान पक्ष पीड़ित करेगा।

**मकर** - किसी व्यक्ति के अचानक सहयोग मिलने से कोई कार्य होगा। प्रेम संबंधों में अनुकूलता रहेगी। जीवनसाथी का सहयोग उत्तम मिलेगा। संतान से कष्ट होगा। कारोबार मध्यम रहेगा। आवक सीमित होगी। वाहन में टूट फूट संभव है। बेवजह के विवादों से बचें। माता का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा।

**कुंभ** - कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह उत्तम है। मित्र सहयोग करेंगे। आवक अच्छी होगी हालांकि व्यय भी अधिक होंगे। समाज में प्रतिष्ठा बढ़ेगी। शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें। पिता का सहयोग उत्तम मिलेगा। संतान पक्ष से प्रतिकूलता दिखाई देगी। कोई रुका हुआ कार्य होने से खुशी मिलेगी।

**मीन** - इस सप्ताह मानसिक तनाव बढ़ सकता है। जीवनसाथी का स्वास्थ्य एवं सहयोग भी ठीक नहीं रहेगा। प्रेम संबंध प्रतिकूल रहेंगे। कार्यक्षेत्र में कुछ सफलता जरूर मिलेगी। वाहन में सुधार होगा। संतान पक्ष अनुकूल रहेगा। कोई व्यक्ति धोखा दे सकता है अतः सावधान रहें। माता का स्वास्थ्य ठीक-ठीक रहेगा।

श्रीमान उमेश पांडे
ज्योतिष एवं वास्तुविद
महात्मा गांधी मार्ग, मल्हारगंज, इंदौर (म.प्र.)
मो. 8602912030

### इस सप्ताह की ग्रह स्थितियां

■ **सूर्य** - कर्क राशि में 17 से सिंह राशि में ■ **चंद्रमा** - वृश्चिक से धुन राशि में ■ **मंगल** - वृषभ राशि में ■ **बुध** - सिंह राशि में ■ **गुरु** - वृषभ राशि में ■ **शुक्र** - सिंह राशि में ■ **शनि** - कुंभ राशि में वक्री ■ **राहु** - मीन राशि में ■ **केतु** - कन्या राशि में

## अमेरिका के चुनाव में कौन सा मुद्दा रहेगा हावी

# सालों बाद हो रहा है ऐसा चुनाव जब दोनों प्रत्याशियों में है निकट का मुकाबला

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

**अमेरिका के चुनाव का मतदान अब हो गया है। इसके साथ ही मतगणना भी शुरू हो गई है। सालों बाद अमेरिका में राष्ट्रपति के पद पर ऐसा चुनाव हो रहा है जिसमें की दोनों प्रत्याशियों के बीच में बिल्कुल निकट का मुकाबला है। अब सभी की नजर इस बात पर लगी है कि अमेरिका की जनता इस चुनाव में किस मुद्दे पर अपना वोट देती है।**

अमेरिका के राष्ट्रपति पद के लिए हो रहे चुनाव में पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और भारतीय मूल की महिला कमला हैरिस के बीच में करीब का मुकाबला हो रहा है। इस चुनाव में शुरुआती दौर में कमला ने बहुत बड़ी बढ़त बना ली थी लेकिन उसके बाद में ट्रंप ने अपने अनुभव के साथ जिस तरह से चुनाव में नए-नए मुद्दे उछाल दिए उससे चुनाव का वातावरण बदलने लगा। किसी समय पर यह चुनाव एक तरफ हो गया था लेकिन जब मतदान की बेला आई तब तक चुनाव कड़े मुकाबले के रूप में परिवर्तित हो गया।

**अमेरिकी चुनाव में उठाए गए प्रमुख मुद्दे निम्न है**

### अर्थव्यवस्था

चुनाव में अमेरीकियों के लिए अर्थव्यवस्था सबसे बड़ी चिंता है। यही कारण है कि उपराष्ट्रपति कमला हैरिस और पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप दोनों ही प्रचार के अंतिम दिनों में मतदाताओं को यह विश्वास दिलाने के लिए प्रयास कर रहे हैं कि वे बेहतर ढंग से अर्थव्यवस्था के मुद्दे को हल कर सकते हैं। रूस-यूक्रेन युद्ध से लेकर महामारी के कारण बधित हुई आपूर्ति-श्रृंखला के साथ ही देश की आर्थिक हालत को प्रभावित करने वाले कई वजहों के चलते 40 वर्षों में अमेरिका में सबसे अधिक मुद्रास्फीति है। सर्वे एजेंसी गैलप ने बताया कि 52% अमेरिकी लोग आज चार साल पहले की तुलना में बदतर महसूस करते हैं। गैलप ने अर्थशास्त्रियों के जरिए कहा कि यह मुद्दा महामारी के कारण होने वाले वैश्विक व्यवधानों से भी जुड़ा है

### जीवन यापन के खर्च

एक प्रमुख मुद्दा जीवन यापन की लागत भी है। कोरोना महामारी के बाद कीमतों में उछाल आया। ट्रंप ने अपनी सरकार की नीतियों को लोगों के सामने रखते हुए लगातार दावा किया है कि उनके प्रशासन में रोजमर्रा की जिंदगी में इस्तेमाल होने वाला किराने का सामान सस्ता था। उधर अर्थशास्त्रियों के अनुसार, विदेशी वस्तुओं पर सभी तरह के टैरिफ लगाने की उनकी योजना कीमतों में और वृद्धि कर सकती है। हालांकि, सर्वेक्षण इस बात के संकेत दे रहे हैं कि अर्थव्यवस्था के मामले में ट्रंप को हैरिस पर बढ़त हासिल है। पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और उपराष्ट्रपति कमला हैरिस के देश के आर्थिक मुद्दों को हल करने के अलग-अलग दृष्टिकोण हैं।

### गर्भपात का हक

हाल ही में हुए एक सर्वेक्षण में पाया गया कि दो-तिहाई अमेरिकी मानते हैं कि राष्ट्रपति चुनाव अभियान में स्वास्थ्य सेवा पर अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए और अगले राष्ट्रपति को अपने पहले वर्ष में कई अहम स्वास्थ्य नीति विकल्पों का सामना करना पड़ सकता है। इनमें से एक मुद्दा गर्भपात के अधिकारों का है जिसके बारे में उम्मीदवारों ने चुनावी मंच से अपने विचार रखे हैं। उपराष्ट्रपति कमला हैरिस के मतदाताओं के लिए गर्भपात का मुद्दा अहम है। दरअसल, ट्रंप द्वारा नियुक्त एक तिहाई न्यायाधीशों के साथ सुप्रीम कोर्ट ने रो बनाम वेड मामले को पलट दिया था। इस फैसले के बाद हैरिस ने गर्भपात के अधिकारों को व्यक्तिगत स्वतंत्रता का मामला करार दिया है और उन अधिकारों की रक्षा करने का वादा किया है। गर्भपात के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए प्रमुख राज्यों में मतपत्र का सहारा लिया जा रहा है। सर्वे के अनुसार, यह मुद्दा मतदान में लैंगिक अंतर को बढ़ाने में मदद कर रहा है ।

### लोकतंत्र

अमेरिकी चुनाव में लोकतंत्र का मुद्दा भी अहम है। 2020 के चुनाव नतीजों को पलटने की कोशिश करने के बाद न्याय विभाग ने ट्रंप पर चुनाव में हस्तक्षेप का आरोप लगाया था। ट्रंप को 2016 के चुनाव से पहले चुप रहने के लिए पैसे देने के आरोप में दोषी ठहराया गया था। मामले की सुनवाई नवंबर के अंत में तय की गई है, जिसका मतलब है कि यह चुनाव के दिन के बाद होगी।

### आव्रजन

ट्रंप के मतदाताओं के लिए आव्रजन की समस्या एक अहम मुद्दा है। पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने एलान किया है कि वह अवैध रूप से सीमा पार करने वाले लाखों प्रवासियों को निर्वासित कर देंगे और वह अमेरिकी सीमा को लगभग बंद कर देंगे।

# निजी संपत्ति का सरकार जब चाहे अधिग्रहण नहीं कर सकती

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

**चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली बेंच ने कहा कि हर निजी संपत्ति को संविधान के अनुच्छेद 39(बी) के तहत सामुदायिक संपत्ति का हिस्सा नहीं माना जा सकता।**

सुप्रीम कोर्ट की नौ जजों की बेंच ने मंगलवार को निजी संपत्तियों के अधिग्रहण किए जाने को लेकर बड़ा फैसला दिया है। चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली बेंच ने कहा कि हर निजी संपत्ति को संविधान के अनुच्छेद 39(बी) के तहत सामुदायिक संपत्ति का हिस्सा नहीं माना जा सकता।

बेंच ने तीन हिस्सों के फैसले में कहा, निजी संपत्ति किसी समुदाय के भौतिक संसाधन का हिस्सा हो सकती है। लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर संसाधन जिसका मालिकाना हक किसी व्यक्ति के पास हो वह समुदाय के भौतिक संसाधन का हिस्सा हो ही। सुप्रीम कोर्ट ने इस फैसले के साथ ही 1978 के जस्टिस कृष्णा अय्यर के उस निर्णय को पलट दिया, जिसमें कहा गया था कहा गया था कि सरकार आम भलाई के लिए सभी निजी संपत्तियों को अधिगृहित कर सकती है।

सात न्यायाधीशों का बहुमत के फैसले में कहा कि सरकार के निजी संपत्तियों पर कब्जा कर सकने की बात कहने वाला पुराना फैसला विशेष आर्थिक, समाजवादी विचारधारा से प्रेरित था। हालांकि, मौजूदा फैसले के तहत निजी स्वामित्व वाले सभी संसाधनों को अब

सरकार द्वारा अधिगृहित नहीं किया जा सकता। सुप्रीम कोर्ट की नौ जजों की बेंच में दो जजों का फैसला अलग रहा। जहां जस्टिव बीवी नागरत्ना ने बेंच के फैसले से आंशिक रूप से असहमति जताई, वहीं न्यायमूर्ति सुधांशु धूलिया पूरी तरह असहमत रहे।

### सुप्रीम कोर्ट के फैसले में क्या?

उच्चतम न्यायालय ने 7-2 के बहुमत के फैसले में मंगलवार को कहा कि संविधान के तहत सरकारों को आम भलाई के लिए निजी स्वामित्व वाले सभी संसाधनों को अपने कब्जे में लेने का अधिकार नहीं है। हालांकि, सीजेआई के नेतृत्व वाली नौ न्यायाधीशों की पीठ ने कहा कि सरकारें कुछ मामलों में निजी संपत्तियों पर दावा कर सकती हैं।

### अनुच्छेद 31 सी, अनुच्छेद 39(बी) और (सी) में क्या है ?

अनुच्छेद 31सी, अनुच्छेद 39(बी) और (सी) के तहत बनाए गए कानून की रक्षा करता है, जो सरकार को आम भलाई के वास्ते वितरण के लिए निजी संपत्तियों सहित समुदाय के भौतिक संसाधनों को अपने कब्जे में लेने का अधिकार देता है। शीर्ष अदालत ने 16 याचिकाओं पर सुनवाई की, जिनमें 1992 में मुंबई स्थित प्रॉपर्टी ओनर्स एसोसिएशन (पीओए) द्वारा दायर मुख्य याचिका भी शामिल थी। पीओए ने महाराष्ट्र आवास और क्षेत्र विकास प्राधिकरण (म्हाडा) अधिनियम के अध्याय 8-ए का विरोध किया है। 1986 में जोड़ा गया यह अध्याय सरकारी प्राधिकारियों को उपकरित भवनों और उस भूमि का अधिग्रहण करने का अधिकार देता है जिस पर वे बने हैं, यदि वहां रहने वाले 70 प्रतिशत लोग पुर्नस्थापन उद्देश्यों के लिए ऐसा अनुरोध करते हैं ।

# इंदौर में विकास को मजाक बना दिया सड़क कहीं पूरी, तो कहीं आधी-अधूरी

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

इंदौर नगर निगम की लापरवाही ने इंदौर शहर में विकास को ही मजाक बना कर रख दिया है। नगर निगम के द्वारा अपनी खराब आर्थिक हालात का हवाला देते हुए पहले तो विकास कार्यों को मंजूर ही नहीं किया जाता है। जैसे-तैसे कैसे भी करके यदि नगर निगम किसी स्थान पर कोई विकास कार्य करने के प्रस्ताव को मंजूरी दे देता है तो फिर ठेकेदार उस काम को लेने के लिए तैयार नहीं होता है। यदि कोशिश

करने के बाद ठेकेदार तैयार हो जाए और वह टेंडर भर दे। तो नगर निगम भी ऐसे ठेकेदार को काम का आवंटन त्वरित रूप से करता है । अब जब ठेकेदार काम करना शुरू करता है तो फिर काम की गति को बनाए रखने के लिए उसे बीच-बीच में निगम की ओर से पैसे की आवश्यकता पड़ती है। निगम की ओर से ठेकेदार को समय पर भुगतान नहीं हो पाता है तो ऐसे में ठेकेदार के द्वारा बीच में ही कार्य को रोक दिया जाता है। इस तरह के अधूरे विकास की बहुत सारी कहानियां इंदौर शहर के मुख्य मार्गों, कॉलोनी की सड़कों और गली मोहल्ले में नजर आ जाएगी। ऐसी ही एक प्रमुख सड़क रावजी बाजार से जून इंदौर चौराहे के बीच में बन रही थी। ठेकेदार के द्वारा काम करते हुए करीब आदि सड़क बना दी गई है। अब बची हुई आधी सड़क के बनने का कई महीनों से इंतजार किया जा रहा है। इस तरह के कार्यों से विकास कार्य मजाक बन जाते हैं। जनता के बीच भी कोई अच्छा संदेश नहीं जाता है। अब यह देखना होगा कि यह बच्चा हुआ आधा काम पूरा करने का मुहूर्त कब का निकलता है।

# मध्य प्रदेश में महिलाओं को सरकारी नौकरी में 35% आरक्षण

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

**मध्य प्रदेश के पिछले विधानसभा चुनाव में लाडली बहना योजना का व्यापक प्रभाव देखने के बाद अब सरकार ने एक बार फिर महिलाओं को खुश करने की पहल कर दी है। प्रदेश की डॉक्टर मोहन यादव के नेतृत्व वाली सरकार के द्वारा महिलाओं को सरकारी नौकरी में 35% आरक्षण देने का फैसला लिया गया है।**

जब से मध्य प्रदेश के विधानसभा चुनाव हुए हैं और उस चुनाव में लाडली बहना योजना के परिणाम स्वरूप भाजपा प्रचंड बहुमत के साथ एक बार फिर अपनी सरकार बनाने में सफल हुई है तब से सभी राज्यों के चुनाव में सभी प्रमुख राजनीतिक दलों का फोकस महिलाओं पर हो गया है। आदि आबादी के पूरे वोट हासिल करने के लिए हर राजनीतिक दल न केवल विभिन्न राज्यों के चुनाव में अपने घोषणा पत्र या संकल्प पत्र के माध्यम से महिलाओं को आकर्षित करने वाला वादा कर रहा है बल्कि महिलाओं के वोट को अपना वोट बैंक बनाने की कोशिश भी जमकर की जा रही है।

मध्य प्रदेश में पिछले चुनाव के बाद जब भाजपा की सरकार बनी तो भाजपा के बहुत सारे नेताओं ने इस बात से इनकार कर दिया कि इस सरकार के बनने में तत्कालीन मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान या उनकी सरकार की नीतियों का परिणाम है। इसके साथ ही भाजपा नेताओं ने पूर्ववर्ती सरकार के द्वारा लागू की गई लाडली बहन योजना का लाभ मिलने की बात को भी जानकारी दिया। भाजपा के नेता चाहे इस बात को नकारते रहे लेकिन इस हकीकत से हर कोई बाकी है कि यदि बहनों ने दिल खोलकर भाजपा का साथ नहीं दिया होता तो आज प्रदेश में पूर्ण बहुमत वाली भाजपा की सरकार नहीं होती।

अब प्रदेश की भाजपा सरकार के द्वारा एक और महिला कार्ड खेला गया है। मंगलवार को प्रदेश के मंत्रिमंडल की बैठक में सरकार के द्वारा यह फैसला लिया गया कि अब प्रदेश में सरकारी नौकरियों में महिलाओं को 35% आरक्षण दिया जाएगा। अब तक वैसे भी सरकारी नौकरी में महिलाओं के लिए 33% आरक्षण का प्रावधान था। इस तरह से सरकार के द्वारा मात्र दो प्रतिशत ही आरक्षण बढ़ाया गया है। सरकार के इस कदम को भी महिलाओं को संतुष्ट करने के लिए की गई पहल के रूप में देखा जा रहा है।

## नौकरी कहां निकलती है

ऐसे में अब सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि सरकार के द्वारा नौकरी तो निकल ही नहीं जा रही है। विभिन्न विभागों में काम करने वाले कर्मचारी बड़ी संख्या में सेवानिवृत हो रहे हैं। ऐसे में उनके स्थान पर नए कर्मचारी रखने के बजाय सरकार के द्वारा आउटसोर्स से कर्मचारी बुलवाकर रखे जा रहे हैं। यह कर्मचारी आउटसोर्स पर मैनपॉवर उपलब्ध कराने वाली कंपनी के ही कर्मचारी माने जाते हैं। इन कर्मचारियों को सरकारी नौकरी जैसा साधन और सुविधा भी नहीं मिलता है। यदि इस आरक्षण का लाभ महिलाओं को हकीकत में दिलाना है और युवाओं के बीच भी नौकरी के अवसर पैदा करना है तो यह आवश्यक है कि सरकार के द्वारा विभिन्न विभागों में रिक्त हुए पदों पर तत्काल सीधी भर्ती करने की प्रक्रिया को शुरू किया जाए।

प्रकाशक एवं मुद्रक गौरव गुप्ता द्वारा स्वामी अशर्फीलाल विमलादेवी मीडिया सर्विसेस प्रा.लि. के लिए डी. बी. कॉर्प लि., 44-45/ए, 50-51/ए, सेक्टर एफ, इंडस्ट्रियल एरिया, सांवेर रोड इंदौर (म.प्र.) से मुद्रित एवं 401-402, डी.एम. टॉवर जंजीरवाला चौराहा, इंदौर 452001 से प्रकाशित। संपादक- दीपक गुप्ता, कार्यकारी संपादक-जितेंद्र जाखेटिया*। फोन नंबर-0731-4032200, आर.एन.आई. नं. MPHIN/2013/52898* समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।