राइजिंग इन्दौर

सच का सारथी

इंदौर, बुधवार, 18 फरवरी 2026

वर्ष -13, अंक-07, पेज- 8, मूल्य 2 रूपए

जुड़िए हमसे... @risingindore.news www.risingindore.com और +91-731-4032200 पर

Inside
page 07

मुराई मोहल्ला में 4 मकान धंसे

जिम्मेदार कौन ?

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

मुराई मोहल्ला में नगर निगम की लापरवाही ने तीन परिवारों को सड़क पर ला दिया है। ड्रेनेज लाइन के लिए की जा रही बेतरतीब खुदाई के कारण शनिवार देर रात 4 पुराने मकान भरभराकर धंस गए। हालांकि किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई। इस घटना में 4 मकान घंस गए लेकिन सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि इस घटना के लिए जिम्मेदार कौन है?

मुराई मोहल्ला में शनिवार देर रात तीन मकान अचानक धंस गए। गनीमत है कि इस घटना में कोई जनहानि नहीं हुई, लेकिन जो परिवार इन घरों में रहते हैं, वे बेघर हो गए हैं। रहवासियों का आरोप है कि बस्ती में ड्रेनेज लाइन के लिए लापरवाहीपूर्वक गहरी खुदाई की जा रही थी। इस कारण मकान धंसे हैं। मकान वर्षों पुराने थे। जानकारी मिलने के बाद नगर निगम के अफसर और पुलिसकर्मी भी मौके पर पहुंचे और परिवार के लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया। रहवासियों ने बताया कि बस्ती में ड्रेनेज लाइन बिछाने के लिए जेसीबी से खुदाई की जा रही है। इस दौरान मकान की नींव को नुकसान पहुंचाया गया।

घरों के बाहर बने ओटले भी तोड़े जा रहे हैं। इस दौरान जेसीबी चालक ने एक मकान के पिलर को भी तोड़ दिया था। इस कारण मकान का एक हिस्सा हल्का सा झुक गया था। मकान के खतरनाक स्थिति में पहुंचने के बाद शाम से मकान मालिक ने सामान निकालना शुरू कर दिया था। रात को मकान धीरे-धीरे धंसने लगा। उस मकान के आसपास दो मकान और हैं। वे भी उसके वजन के कारण धंसने लगे।

जानकारी मिलने के बाद मौके पर नेता प्रतिपक्ष चिंटू चौकसे कांग्रेस नेताओं के साथ पहुंचे और कहा कि तीनों मकानों का धंसना कोई प्राकृतिक आपदा नहीं, बल्कि नगर निगम के अफसरों की लापरवाही है। पुरानी बस्ती में तकनीकी विशेषज्ञों की देखरेख में खुदाई होनी चाहिए, लेकिन बेतरतीब खुदाई के कारण तीन मध्यमवर्गीय परिवारों के मकान धंस गए।

उन्होंने कहा कि नगर निगम को प्रभावित परिवारों को मुआवजा देना चाहिए। आपको बता दें कि इंदौर के तोड़ा क्षेत्र में छह माह पहले एक मकान धंस गया था, जिसमें 9 लोग घायल हुए थे और दो लोगों की मौत हो गई थी। एक महिला का पैर काटना पड़ा था।

अब सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि आखिरकार इस घटना के लिए जिम्मेदार कौन है। समस्या यह है की बड़ी से बड़ी घटना होने पर भी उसकी जिम्मेदारी का निर्धारण नहीं किया जाता है। इस घटना में चाहे जनहानि नहीं हुई है लेकिन चार मकान जो ध्वस्त हो गए तो उन मकान के मालिकों का लाखों रुपए का नुकसान हो गया है। ऐसे में यह निश्चित किया जाना आवश्यक है कि किसके लापरवाही से चार लोगों को लाखों रुपए का नुकसान उठाना पड़ा।

भागीरथपुरा की 35 मौत में भी जिम्मेदारी तय नहीं

भागीरथपुरा में दूषित जल से 35 लोगों की मौत हो जाने के बाद भी अब तक जिम्मेदारी का निर्धारण नहीं किया जा सका है। इस घटना के कारण पूरे देश में इंदौर की इज्जत खराब हुई है। इसके बाद भी अब तक जिम्मेदारी तो दूर की बात है यह तक स्पष्ट नहीं हो सका है कि इस घटना का कारण क्या है। आखिर ऐसा कैसा दूषित जल था जिसने इतनी जान लें ली। पानी में क्या मिला था और कहां से मिला था। यह कुछ भी अब तक स्पष्ट नहीं हो सका है।

राइजिंग इंदौर अब www.risingindore.com और MAGZTER.com पर डिजिटल रूप में भी उपलब्ध...

शहर के हार्ट शास्त्री ब्रिज की अब होंगी मुश्किल सर्जरी

राइजिंग इन्दौर
■ विपिन नीमा

ब्रिज की उम्र 73 साल 1 माह 14 दिन

(12 जनवरी 1953 को हुआ था लोकार्पण)

ब्रिज की लम्बाई तो बढ़ सकती है, पर चौड़ाई के लिए जगह कहाँ है

ब्रिज के एक तरफ मंदिर व घने पेड़ है, तो दूसरी तरफ मार्केट

इंदौर। शहरवासियों के दिलों में जैसे राजबाड़ा बसा हुआ है वैसे ही शास्त्री ब्रिज भी सबका चहेता है। शहर के हार्ट शास्त्री ब्रिज को नया जीवन देने के लिए उसकी सर्जरी की तैयारी की जा रही है। पुराने इंदौर (पश्चिमी इंदौर एमजी रोड) को नए इंदौर (पूर्वी इंदौर पलासिया की और) से जोड़ने वाला शास्त्री ब्रिज शहर का सबसे महत्वपूर्ण ब्रिज है। शास्त्री ब्रिज का लोकार्पण 12 जनवरी 1953 को हुआ था। आज इस ब्रिज की उम्र 73 साल 1 माह 14 दिन हो गई है। जिस तरह से शहर में वाहनों का दवाब बढ़ता जा रहा है उसका असर ब्रिज पर भी पड़ता जा रहा है। वर्तमान में शास्त्री ब्रिज से प्रतिदिन 4 से 5 लाख वाहन गुजरते है। लाखों वाहनों का बोझ सहने वाले शास्त्री ब्रिज को नया जीवन देने की सख्त जरुरत है। लगभग 73 साल बाद इंदौर के अफसरों को बूढ़े हो चुके शास्त्री ब्रिज की चिंता होने लगी। शुक्रवार को इंदौर के अफसरों ने ब्रिज का दौरा करके नया ब्रिज बनाने की संभावना तलाशी है। ब्रिज के भविष्य पर मंथन शुरू हो चुका है। इसका नया लुक कैसा होगा ये आने वाला समय बताएगा।

निर्माण के दौरान ट्रेफिक डायवर्ट के लिए क्या रहेगी व्यवस्था

ब्रिज के निर्माण से पहले इन विषयों पर करना होगा अध्ययन

प्रारंभिक जानकारी के मुताबिका नगर निगम और रेलवे विभाग के अधिकारियों ने लंबे समय के बाद शास्त्री ब्रिज को नया बनाने के लिए सोचा। अफसरों ने मौके पर पहुंच कर कई तरह की संभावनाएं तलाशी।

ब्रिज को नया बनाने की जिम्मेदारी रेलवे विभाग ने ली है।

कैसे बढ़ाई जाएगी ब्रिज की लम्बाई, चौड़ाई और ऊंचाई।

बंद हो चुके रीगल टॉकीज वाली जगह निगम की है, लेकिन वह पहले ही मेट्रो कंपनी को मेट्रो स्टेशन के लिए जमीन दे चुका है।

लंबाई और चौड़ाई बढ़ाने के लिए जगह कहां से मिलेगी।

चौड़ाई बढ़ाने के लिए गांधी हॉल वाली साइड में कुछ संभावना बन सकती है।

इस साइड गोपेश्वर महादेव का प्राचीन मंदिर और 100- 100 साल पुराने लंबे चौड़े छायादार पेड़ लगे हुए हैं।

इन्हीं पेड़ों पर सैकड़ो पक्षियों के आशियाने हैं।

शास्त्री ब्रिज के दूसरी (सामने वाली पट्टी) साइड जो कमर्शियल एरिया है, जहां पर भी बरसों से लोगों के ऑफिस और दुकाने संचालित हो रहे हैं।

कमर्शियल मार्केट को खाली करवाना कोई आसान काम नहीं है।

7 मार्गो का ट्रैफिक गुजरता है साथी शास्त्री ब्रिज से

ब्रिज का निर्माण शुरू करने से पहले अफसरों के लिए सबसे महत्वपूर्ण और सबसे बड़ी और मुश्किल चुनौती यह रहेगी की प्रतिदिन ब्रिज से गुजरने वाले दो पहिया, चार पहिया, हल्के और हैवी वाहनों के लिए वैकल्पिक मार्गो की व्यवस्था कहां से की जाएगी, क्योंकि ब्रिज की तीनों भुजाओं की तरफ ऐसा कोई खाली मार्ग नहीं है जहां से वाहनों को निकाला जा सके। शास्त्री ब्रिज पर बढ़ते दबाव पर वरिष्ठ इंजीनियर ने बताया की रीगल चौराहे पर पांच रास्ते ऐसे है जो सीधे-सीधे शास्त्री ब्रिज से जुड़े हुए है। ये है ब्रिज की कनेक्टिविटी वाले पांच रास्ते-

जिला कोर्ट से सीधे रीगल चौराहे की और जाने वाला रास्ता।

शास्त्री ब्रिज से सीधे हाई कोर्ट की ओर

शास्त्री ब्रिज से टर्न होते हुए आरएनटी मार्केट की ओर।

शास्त्री ब्रिज से टर्न गांधी प्रतिमा से घूमकर रेलवे स्टेशन की ओर।

शास्त्री ब्रिज से टर्न होकर रीगल टॉकीज वाली गली की ओर।

शास्त्री ब्रिज से नीचे उतरते हुए टर्न लेकर ट्रेफिक थाने की जाने वाला मार्ग।

रेलवे स्टेशन (मुख्य गेट) बड़ी लाइन से तीसरी भुजा से गुजरकर गांधी हाल की तरफ आने वाला मार्ग। यहां कही भी वैकल्पिक मार्ग के लिए कोई जगह नहीं है।

वाहनों की संख्या बढ़ने से कम पड़ने लगी ब्रिज की चौड़ाई

शहर के सबसे पुराने और अतिव्यस्त शास्त्री ब्रिज पर ध्यान देने की आवश्यकता है। सुबह से लेकर देर रात तक ब्रिज पर वाहनों की आवाजाही लगी ही रहती है। शहर में लगातार वाहनों की संख्या बढ़ती जा रही है। आरटीओ कार्यालय से प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रतिदिन 700 से 800 रजिस्टर्ड वाहन शहर की सड़कों पर उतर रहे हैं। तेजी से बढ़ते वाहनों की संख्या के कारण शहर की लाइफ लाइन वाले शास्त्री ब्रिज पर भी वाहनों का असर पड़ता जा रहा है। एक रिपोर्ट के मुताबिक वर्तमान में ब्रिज पर प्रतिदिन 4 से 5 चार लाख वाहनों की आवाजाही बनी रहती है। इस कारण लगभग 73 साल पुराने तीन भुजाओं और टू लेन वाले ब्रिज को चौड़ा करना जरूरी हो गया है। वर्तमान स्थिति में चौड़ाई कम होने की वजह से ब्रिज पर प्रतिदिन वाहनों का जाम लगता रहता है।

पूर्व आईडीए अध्यक्ष लालवानी ब्रिज का करवा चुके है सर्वे

शास्त्री ब्रिज को चौड़ा करने की कवायद पिछले कुछ सालों से चल रही है। सांसद शंकर लालवानी जब आईडीए के अध्यक्ष थे तब उन्होंने शास्त्री ब्रिज को चौड़ा करने के लिए फिजिकल सर्वे करवाया था। उस समय फिजिकल सर्वे रिपोर्ट तैयार होकर बोर्ड बैठक में रखी गई थी। तब सांसद लालवानी ने कहा था कि नगर निगम, प्रशासन व अन्य विभागों के अफसरो व इंजीनियरों से चर्चा कर जल्द ही आगे की रूपरेखा तैयार की जाएगी। इसके बाद शास्त्री ब्रिज को लेकर अफसरों, नेताओं, और जनप्रतिनिधियों के बीच को कोई चर्चा नहीं हुई और मामला खटाई में चला गया।

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

इंटीग्रेटेड टाउनशिप में 45 मीटर तक चौडी होगी सड़क

स्मार्ट सिटी के तर्ज पर किया जाएगा डेवलपमेंट टाउनशिप में कोई बिल्डिंग 10 मंजिल से ज्यादा ऊंची नहीं होगी

राज्य सरकार के द्वारा यह निश्चित किया गया है कि प्रदेश में इंटीग्रेटेड टाउनशिप का विकास स्मार्ट सिटी की तर्ज पर किया जाएगा। इस टाउनशिप में सड़कें 45 मीटर तक चौड़ाई की बनाई जाएगी। टाउनशिप में कोई भी बिल्डिंग 10 मंजिल से ज्यादा ऊंचाई की नहीं होगी।

प्रदेश में इंटीग्रेटेड टाउनशिप का विकास स्मार्ट सिटी की तर्ज पर किया जाएगा। वहां पर मकान दुकान माल उद्योग स्थापित करने के लिए सड़क जमीन निर्धारित मापदंड में होंगे। योजना इस तरह से बनाई गई है कि उसके कारण आबादी का घनत्व कम हो सके। सरकार के द्वारा तय किए गए नियम के अनुसार इंटीग्रेटेड टाउनशिप में भवन की ऊंचाई 30 मीटर यानी की 10 मंजिल से ज्यादा नहीं होगी। इतनी ऊंची बिल्डिंग उन क्षेत्रों में बनाई जाएगी जहां सड़क 45 मी या इससे अधिक चोरी होगी। यह ऐलान सरकार के द्वारा हाल ही में जारी किए गए टाउनशिप के नियम 2026 में किए गए हैं।

प्रदेश में इंदौर के साथ ही भोपाल ग्वालियर जबलपुर और इन बड़े शहरों से लगे हुए शहर राऊ, देपालपुर, सांवेर के सुनियोजित विकास के लिए यह पॉलिसी लाई गई है। इस पॉलिसी के अनुसार किसान और डेवलपर मिलकर योजना बनाकर उसे पर कार्य कर सकते हैं। ड्रेनेज पानी सप्लाई लाइन और सड़क की चौड़ाई अगले 25 साल बाद की आबादी को ध्यान में रखते हुए तय की जाएगी। राज्य सरकार के द्वारा बनाए गए नियम में यह प्रावधान किया गया है कि टाउनशिप की 6 कैटेगरी होगी। 9 मीटर चौडाई वाली सड़क पर 250 वर्ग मीटर की बिल्डिंग में 3 एमओएस छोड़ना होगा और 1.5 का एफएआर मिलेगा। अधिकतम 45 मीटर की सड़क पर 3000 वर्ग मीटर के क्षेत्र में यदि बिल्डिंग का निर्माण किया जाता है तो उसमें 15 एमओएस और 5 का एफएआर तय किया गया है।

सरकारी जमीन पर भी ला सकेंगे टाउनशिप

मध्य प्रदेश में अब सरकारी जमीन पर भी बिल्डर टाउनशिप ला सकेंगे। यह कुल टाउनशिप के एरिया के 20 फीसदी या 8 हेक्टेयर से अधिक नहीं होगी। राज्य शासन ने मध्यप्रदेश एकीकृत टाउनशिप नियम 2026 को जारी कर दिया है। प्रदेश में बेहतर आवासीय सुविधाएं उपलब्ध कराने और बेहतर नियोजन के लिए नियम को तैयार किया गया है। बड़े शहरों में टाउनशिप की मंजूरी नगरीय विकास व आवास विभाग के सचिव की अध्यक्षता वाली कमेटी देगी। नए नियमों के तहत अब बड़ी टाउनशिप के लिए कम से कम 24 मीटर सड़क जरूरी होगी। इसी तरह किसी भी रेसीडेंशियल प्लॉट के लिए 30 फीट से कम चौड़ी सड़क नहीं होगी।

साधिकार समिति देगी टाउनशिप को मंजूरी

5 लाख से अधिक जनसंख्या वाले शहरों में टाउनशिप की मंजूरी साधिकार समिति करेगी। इसमें नगरीय विकास एवं आवास विभाग के सचिव अध्यक्ष होंगे। सदस्य के रूप में टीएनसीपी, नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग के कमिश्नर, लोक निर्माण विभाग के मुख्य अभियंता और संयुक्त संचालक या वरिष्ठ नगर नियोजक इसके सदस्य होंगे। इसमें टाउनशिप के लिए नगर और ग्राम निवेश संचालनालय नोडल एजेंसी होगी।

यह व्यवस्था जरूरी

- इंटीग्रेटेड टाउनशिप में भवनों में गैस और पानी के पाइप लाइन की व्यवस्था।
- तो अपशिष्ट प्रबंधन जल निकासी और स्वच्छता की संपूर्ण व्यवस्था।
- टाउनशिप में जरूरत के अनुसार बिजली की आपूर्ति की व्यवस्था।
- टाउनशिप में इलेक्ट्रिक व्हीकल के लिए चार्जिंग स्टेशन और सेवा केंद्र की व्यवस्था।
- इंटीग्रेटेड टाउनशिप के डेवलपमेंट के लिए बड़े डेवलपर आगे आएंगे।
- टाउनशिप को एक नियोजित शहर के रूप में विकसित किया जाएगा।
- इस टाउनशिप में रहने वाले नागरिकों को किसी तरह की समस्या नहीं होगी।

5 लाख से कम जनसंख्या वाले जिलों में टाउनशिप का अप्रूवल कलेक्टर की अध्यक्षता वाली साधिकार समिति करेगी। इसमें टीएनसीपी आयुक्त, नगर निगम आयुक्त या मुख्य नगर पालिका अधिकारी, जिला पंचायत सीईओ सदस्य होंगे। वहीं, नगर और ग्राम निवेश के जिला अधिकारी सदस्य सचिव होंगे। इसमें टाउनशिप के लिए टीएनसीपी का जिला कार्यालय नोडल एजेंसी होगा।

डेवलपर्स के लिए 5 करोड़ का टर्नओवर जरूरी

राज्य सरकार ने मध्य प्रदेश एकीकृत टाउनशिप नियम 2026 में डेवलपर्स को लेकर कई नए प्रावधान किए हैं। डेवलपर्स के रजिस्ट्रेशन के लिए 50 हजार रुपए का पंजीयन शुल्क भुगतान करना होगा, जबकि नवीनीकरण के लिए राशि 25 हजार रुपए रखी गई है। एक बार पंजीयन के बाद 5 साल बाद नवीनीकरण होगा। डेवलपर्स के लिए निर्धारित किया गया है कि 10 से 20 हेक्टेयर क्षेत्र पर टाउनशिप लाने वाले डेवलपर्स की नेटवर्थ कम से कम 5 करोड़ होनी चाहिए या फिर पिछले 5 सालों का औसत टर्नओवर 6 करोड़ होना चाहिए। इसी तरह 20 से 40 हेक्टेयर पर टाउनशिप लाने वाले डेवलपर्स की नेटवर्थ 10 करोड़ होनी चाहिए। यह नियम भूमि स्वामी पर लागू नहीं होगा।

ग्रीन एरिया से डेढ़ गुना मिलेगा एफएआर

टाउनशिप के अंदर ग्रीन एरिया विकसित करने पर उससे डेढ़ गुना अधिक एफएआर डेवपलपर्स को मिल सकेगा। नए नियमों में प्रावधान किया गया है कि यदि 0.4 हेक्टेयर से कम आकार का अतिरिक्त वानिकी क्षेत्र का प्रावधान किया गया, तो उसे डेढ़ गुना तक टाउनशिप के अंदर एफएआर मिलेगा। इसी तरह डेवलपर्स टाउनशिप में होने वाली बिजली की कुल खपत का 35 फीसदी तक सोलर लाइट से पूरा करता है, तो बिल्डर को अतिरिक्त एफएआर दिया जाएगा। वहीं, यदि बिल्डर टाउनशिप परियोजना का कम से कम 25 फीसदी ग्रीन रेटिंग फॉर इंटीग्रेटेड हैबिटेट असेसमेंट 3 प्राप्त करता है, तो बिल्डर को अतिरिक्त एफएआर की सुविधा दी जाएगी।

संपादकीय...

इंदौर को विकास के लिए चाहिए शासन का सहयोग

मध्य प्रदेश शासन के द्वारा अपने वित्त वर्ष का बजट प्रस्तुत किया जा रहा है। इस बजट में सरकार के द्वारा अगले पूरे साल के दौरान किए जाने वाले कामों का लेखा-जोखा सामने आ जाएगा। इस बजट को प्रस्तुत करने के साथ ही शासन की और सभी की नजर लग गई है। इस समय इंदौर शहर को प्रगति की राह पर आगे बढ़ाने के लिए प्रदेश सरकार के सहयोग की आवश्यकता है। इंदौर नगर निगम की माली हालत बुरी तरह से

■ गौरव गुप्ता

खराब हो गई है। निगम के पास ठेकेदारों से काम करवाने के लिए उन्हें पुराना बकाया में से 10 प्रतिशत राशि देने जितना भी पैसा नहीं है। ऐसे में नगर निगम के लिए यह जरूरी है कि राज्य सरकार के द्वारा उसे सहयोग दिया जाएं। शासन के सहयोग के बगैर इंदौर का विकास कर पाना अब संभव नजर नहीं आता है। ऐसी स्थिति में यदि शासन की ओर से इंदौर नगर निगम को उसके अधिकार के बकाया पैसे भी एक मुश्त दे दिए जाते हैं तो उसे भी बड़ा सहयोग माना जाएगा।

नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक के पानी के है कई स्वास्थ्य लाभ

नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक का पानी उचित मात्रा में, स्वस्थ आहार और वैज्ञानिक जीवनशैली के साथ मिलाकर उपयोग करने पर कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है

1. नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक के पानी के संभावित स्वास्थ्य लाभ

सामग्री :

1. नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक के पानी के संभावित स्वास्थ्य लाभ।
2. इस पेय को प्राकृतिक विकल्प क्यों माना जाता है?
3. नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक की चाय कैसे बनाएं।

1.1 पाचन में सहायक

नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक का पानी प्राकृतिक यौगिकों के मिश्रण से पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। अदरक (जिसमें जिंजरोल होता है) मल त्याग को बढ़ावा देता है, पाचन में सहायता करता है और पेट फूलने की समस्या को कम करता है। दालचीनी पाचन एंजाइमों को बढ़ाने और आंत के माइक्रोबायोम को संतुलित करने में मदद करती है।

नींबू का छिलका (लिमोनीन से भरपूर) एंजाइमों को सहारा देता है, जिससे आंत का स्वास्थ्य बना रहता है।

डॉ. आरती मेहरा
आहार एवं पोषण विशेषज्ञ
7999788456

1.2 रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना

नींबू के छिलके में भरपूर मात्रा में विटामिन सी और फ्लेवोनोइड्स पाए जाते हैं, जो श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं और रोगाणुओं से लड़ने के लिए एक मजबूत टीम बनाते हैं। अदरक में जिंजरोल होता है, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है और सूजन से लड़ने, श्वसन संबंधी बैक्टीरिया को रोकने, फेफड़ों को गर्म रखने और जकड़न को कम करने में मदद करता है। दालचीनी में जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, साथ ही रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में भी सहायक होते हैं। जब इस मिश्रण को मिलाया जाता है, तो यह श्वेत रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को उत्तेजित करने, शरीर को गर्म करने, गले की खराश की सूजन को कम करने और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे यह मौसम परिवर्तन के दौरान सर्दी और फ्लू को रोकने में विशेष रूप से प्रभावी होता है। नींबू के छिलके, अदरक और दालचीनी के पानी में कई लाभकारी यौगिक होते हैं जो पाचन में सहायता करते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

1.3 वजन घटाने में सहायक हो सकता है

कई लोग इस प्रकार के पानी का उपयोग वजन कम करने के तरीके के रूप में करते हैं। इसका कारण यह है कि इसमें इस्तेमाल होने वाली सभी सामग्रियां गर्म होती हैं, जो स्वस्थ आहार के साथ मिलकर चयापचय को बेहतर बनाने, भूख कम करने और पेट भरा हुआ महसूस कराने में सहायक हो सकती हैं।

1.4 विषहरण सहायता

हालांकि शरीर स्वाभाविक रूप से यकृत और गुर्दे के माध्यम से खुद को साफ करता है, लेकिन इस पेय का उपयोग अक्सर जलयोजन और पाचन के पूरक के रूप में किया जाता है, जो समग्र विषहरण प्रक्रिया में महत्वपूर्ण हैं।

1.5 रक्त शर्करा विनियमन को बढ़ाना

दालचीनी में भरपूर मात्रा में सिनामाल्डिहाइड पाया जाता है, जो इंसुलिन के स्राव को बढ़ावा देने और इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होता है; यह प्रोटीन-टायरोसिन फॉस्फेटेस 1बी (पीटीपी1बी) और इंसुलिन रिसेप्टर काइनेज को विनियमित करने में भी भूमिका निभाता है... इन सभी गुणों के कारण दालचीनी एक अच्छा उपाय है, जिसका नियमित

और सीमित मात्रा में उपयोग करने से स्वस्थ रक्त शर्करा स्तर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

इसके अलावा, अदरक में पाए जाने वाले जिंजरोल जैसे यौगिक कार्बोहाइड्रेट को पचाने वाले एंजाइमों को बाधित करने में मदद करते हैं, मांसपेशियों की कोशिकाओं में ग्लूकोज के अवशोषण को बढ़ावा देते हैं, रक्त शर्करा को स्थिर करने में मदद करते हैं और जटिलताओं को कम करते हैं।

नींबू के छिलके में फ्लेवोनोइड्स (नारिंगिन, हेस्पेरिडिन) और फाइबर जैसे कई बायोएक्टिव यौगिक होते हैं, जो इंसुलिन प्रतिरोध को बेहतर बनाने, लीवर में ग्लूकोज के पाचन को धीमा करने और भोजन के बाद रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करते हैं। नींबू के छिलके, अदरक और दालचीनी के पानी में मिश्रित ये सामग्रियां रक्त शर्करा को प्रभावी ढंग से विनियमित और नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

2. इस पेय को प्राकृतिक विकल्प माना जाता है

इसे बनाने की विधि सरल है : इस पेय को बनाने के लिए ताजे नींबू के छिलके को अदरक के एक छोटे टुकड़े और दालचीनी की एक छड़ी के साथ पानी में मध्यम या धीमी आंच पर लगभग 10-15 मिनट तक उबाला जाता है ताकि आवश्यक तेल, एंटीऑक्सीडेंट और लाभकारी पादप यौगिक निकाले जा सकें।

उपयोग में आसान : इस पेय का सेवन दिन में किसी भी समय किया जा सकता है, लेकिन कई लोग इसे दिन में एक बार, या तो सुबह खाली पेट या शाम को पीना पसंद करते हैं। हालांकि, इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए, क्योंकि अधिक मात्रा में सेवन करने से कुछ लोगों, विशेषकर संवेदनशील पेट वाले लोगों को सीने में जलन या खुजली हो सकती है।

कोई कृत्रिम योजक नहीं : इस पेय में पैकेटबंद पेय पदार्थों या डिटॉक्स पेय के रूप में लेबल किए गए मीठे पेय पदार्थों की तरह कोई अतिरिक्त चीनी या संरक्षक नहीं मिलाया गया है।

3. नींबू के छिलके, दालचीनी और अदरक की चाय की विधि

सामग्री : आधे नींबू का छिलका (धुला हुआ), 3 सेंटीमीटर लंबा ताजा अदरक का पतला कटा हुआ टुकड़ा और दालचीनी की एक छोटी सी स्टिक। इन सामग्रियों की मात्रा आप अपनी आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं।

बनाने की विधि

लगभग 500 मिलीलीटर पानी में सभी सामग्रियों को मिलाकर उबाल लें, फिर आंच धीमी करके 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं ताकि स्वाद अच्छी तरह से निकल आए।

आंच बंद कर दें, ढक्कन से ढक दें और इसे 5 मिनट तक ऐसे ही रहने दें।

मिश्रण को छानकर उसमें से ठोस पदार्थ निकाल दें और फिर इसका उपयोग करें; स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें शहद या गुड़ मिलाया जा सकता है।

7 साल तक की सजा वाले मामलों में पुलिस द्वारा गिरफ्तारी से पहले नोटिस देना अनिवार्य-सुप्रीम कोर्ट

सुप्रीम कोर्ट का बड़ा फैसलाः 7 साल तक की सजा वाले मामलों में गिरफ्तारी से पहले नोटिस देना अनिवार्य, पुलिस मनमानी नहीं कर सकती

सुप्रीम कोर्ट ने साफ किया- गिरफ्तारी अपवाद है और नोटिस नियम; पुलिस को बतानी होगी गिरफ्तारी की सख्त जरूरत, मनमर्जी नहीं चलेगी।

सुप्रीम कोर्ट ने पुलिस द्वारा की जाने वाली गिरफ्तारियों को लेकर एक अहम और स्पष्ट निर्णय सुनाया है। जिन अपराधों में सजा का प्रावधान सात साल तक की कैद का है, उनमें पुलिस आरोपी को सीधे गिरफ्तार नहीं कर सकती। भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (BNSS) की धारा 35(3) के तहत, पुलिस को गिरफ्तारी से पहले आरोपी को नोटिस देना अनिवार्य होगा।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि गिरफ्तारी मजबूरी होनी चाहिए, सुविधा नहीं

पुलिस अधिकारी द्वारा गिरफ्तारी करना महज एक वैधानिक विवेक (statutory discretion) है, जो जांच और सबूत जुटाने में मदद करता है। इसे किसी भी हाल में अनिवार्य नहीं माना जा सकता। नतीजतन, पुलिस अधिकारी को गिरफ्तारी की प्रक्रिया शुरू करने से पहले खुद से यह सवाल पूछना चाहिए कि क्या किसी व्यक्ति को गिरफ्तार करना वास्तव में आवश्यक है या नहीं?

यह मामला इलाहाबाद हाई कोर्ट के 1 जुलाई, 2021 के फैसले को चुनौती देने वाली एक अपील से है। 15 जनवरी को दिए अपने आदेश में सुप्रीम कोर्ट ने व्यवस्था दी कि BNSS, 2023 की धारा 35(3) के तहत आरोपी को नोटिस देना एक नियम (Rule) है। वहीं, धारा 35(6) जिसे धारा 35(1)(b) के साथ पढ़ा जाता है, उसके तहत गिरफ्तारी करना एक स्पष्ट अपवाद (Exception) है।

कानूनी प्रावधानों को बताया कि धारा 35(1)(b) उन परिस्थितियों का जिक्र करती है जिनमें पुलिस सात साल से कम सजा वाले मामलों में बिना वारंट गिरफ्तारी कर सकती है। वहीं, धारा 35(6) तब लागू होती है जब कोई व्यक्ति नोटिस की शर्तों का पालन करने में विफल रहता है या अपनी पहचान बताने में आनाकानी करता है।

सुप्रीम कोर्ट ने अपने पुराने फैसलों को उल्लेख करते हुए दोहराया कि BNSS, 2023 की धारा 35(6) की प्रक्रिया भारत के संविधान के अनुच्छेद 21 (जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार) की कसौटी पर तैयार की गई है। पुलिस अधिकारियों को इन सुरक्षा उपायों का पालन न केवल लिखित रूप में, बल्कि उनकी मूल भावना (letter and spirit) के साथ करना होगा।

सुप्रीम कोर्ट ने यह भी साफ किया कि भले ही धारा 35(1)(b) के तहत गिरफ्तारी के लिए स्थितियां मौजूद हों, फिर भी गिरफ्तारी तब तक नहीं की जानी चाहिए जब तक कि यह बिल्कुल अनिवार्य (absolutely warranted) न हो। पुलिस अधिकारियों से अपेक्षा की जाती है कि वे इस शक्ति का प्रयोग करते समय अत्यंत सावधानी और संयम बरतें। निर्णय में सुप्रीम कोर्ट ने विवेचना (Investigation) के महत्व पर जोर देते हुए कहा, यह कहना पर्याप्त है कि गिरफ्तारी के बिना भी जांच जारी रह सकती है।

संजय मेहरा
हाईकोर्ट एडवोकेट
98270 74132

संज्ञेय अपराध (cognizable offence) के बारे में राय बनाते समय और सबूत इकट्ठा करते वक्त, पुलिस अधिकारी को अपनी अंतरात्मा से गिरफ्तारी की आवश्यकता पर सवाल करना चाहिए। यह सुरक्षा उपाय इसलिए दिया गया है क्योंकि कारण दर्ज करने के बाद भी आरोपी को गिरफ्तार करने की शक्ति पुलिस के पास हमेशा मौजूद रहती है।

सुप्रीम कोर्ट ने स्पष्ट किया कि इन प्रावधानों के तहत गिरफ्तारी की शक्ति को सख्त वस्तुनिष्ठ आवश्यकता (strict objective necessity) के रूप में देखा जाना चाहिए, न कि पुलिस अधिकारी की व्यक्तिगत सुविधा (subjective convenience) के रूप में।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा, इसका मतलब यह नहीं है कि पुलिस अधिकारी केवल पूछताछ करने के लिए किसी को गिरफ्तार कर ले। बल्कि, पुलिस को खुद को संतुष्ट करना होगा कि सात साल तक की सजा वाले अपराध में, संबंधित व्यक्ति को हिरासत में लिए बिना जांच प्रभावी ढंग से आगे नहीं बढ़ सकती।

इसके विपरीत कोई भी व्याख्या BNSS, 2023 की धारा 35(1)(b) और धारा 35(3) से 35(6) के विधायी उद्देश्य को विफल कर देगी। वर्तमान में पुलिस द्वारा 7 वर्ष से कम सजा वाले धाराओं में पुलिस रिपोर्ट दर्ज होने के पश्चात आरोपी को तत्काल गिरफ्तार कर लिया जाता है सुप्रीम कोर्ट के इस निर्णय से स्पष्ट हो गया की पुलिस अधिकारी के विवेक पर यह नहीं निर्भर है कि वह किसी केस में आरोपी को गिरफ्तार करें और किसी केस में नोटिस दे। सुप्रीम कोर्ट ने यह स्पष्ट किया की इन धाराओं में पुलिस रिपोर्ट दर्ज होती है तो पुलिस को आरोपी की गिरफ्तारी से बचना चाहिए और जांच करके न्यायालय में चालान प्रस्तुत करना चाहिए पुलिस द्वारा चालान प्रस्तुत करने समय आरोपी को नोटिस मिलने के पश्चात न्यायालय में जमानत का आवेदन देना होता है। न्यायालय जमानत के आवेदन को सुनती है यदि अपराध गंभीर प्रवृत्ति का है तो न्यायालय नोटिस मिलने के बावजूद भी जमानत के आवेदन को निरस्त करने का अधिकार रखती है और आरोपी को न्यायालय से जेल भेज सकती है।

भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (BNSS) के तहत गिरफ्तारी के समय पुलिस को गिरफ्तार व्यक्ति के अधिकारों की रक्षा करते हुए पारदर्शी प्रक्रिया अपनानी चाहिए, जिसमें गिरफ्तारी का कारण बताना (धारा 47), मेमो तैयार करना, परिवार को सूचित करना, चिकित्सीय परीक्षण (Medical Exam) और 24 घंटे के भीतर मजिस्ट्रेट के सामने पेश करना अनिवार्य है।

नोटिस का प्रयोग : जिन मामलों में 7 साल से कम की सजा है, वहां सीधे गिरफ्तार करने के बजाय नोटिस (Sec 35 BNSS) देना बेहतर है, जब तक कि गिरफ्तारी बेहद जरूरी न हो।

सिर्फ पूछताछ के लिए गिरफ्तारी नहीं : केवल पूछताछ के लिए पुलिस किसी को गिरफ्तार नहीं कर सकती।

सरकार का दावा प्रति व्यक्ति आय 1.69 लाख रुपए हो गई

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

उपमुख्यमंत्री जगदीश देवड़ा ने आर्थिक सर्वेक्षण 2025-26 में बताया कि मध्य प्रदेश का जीएसडीपी 11.14 प्रतिशत बढ़ा है। प्रति व्यक्ति आय में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज हुई है। कृषि, उद्योग, सेवा, स्वास्थ्य और शिक्षा क्षेत्रों में संतुलित विकास हुआ। राज्य वित्तीय अनुशासन के साथ समावेशी प्रगति कर रहा है। उप मुख्यमंत्री जगदीश देवड़ा ने कहा है कि मध्य प्रदेश ने दूरदर्शी आर्थिक नीतियों के साथ संतुलित और समावेशी विकास का आदर्श उदाहरण प्रस्तुत किया है। आर्थिक सर्वेक्षण 2025-26 में प्रस्तुत आंकड़ों से जाहिर है कि मध्य प्रदेश योजनाबद्ध, संतुलित और परिणामोन्मुख विकास पथ पर निरंतर आगे बढ़ रहा है। देवड़ा ने कहा कि मध्य प्रदेश का विकास योजनाबद्ध, संतुलित और समावेशी रणनीति पर आधारित है। कृषि से उद्योग, सेवा से सामाजिक क्षेत्र और वित्तीय अनुशासन से सुशासन तक प्रत्येक क्षेत्र में निरंतर प्रगति हुई है।

देवड़ा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में भारत को विश्व की मजबूत अर्थव्यवस्था बनाने मध्य प्रदेश पूरी क्षमता के साथ तैयार है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में मध्य प्रदेश ने आर्थिक समृद्धि के जो कदम उठाये हैं, उनके परिणाम मिलना शुरू हो गये हैं।विधानसभा में प्रस्तुत आर्थिक सर्वेक्षण 2025-26 पर कहा कि वर्ष 2025-26 अग्रिम अनुमान में राज्य का सकल राज्य घरेलू उत्पाद (GSDP) प्रचलित भाव पर 16,69,750 करोड़ रुपये आका गया है, जो वर्ष 2024-25 के 15,02,428 करोड़ रुपये की तुलना में 11.14 प्रतिशत वृद्धि दर्शाता है। इसी प्रकार स्थिर (2011-12) भाव पर जीएसडीपी 7,81,911 करोड़ रुपये अनुमानित है, जो 8.04 प्रतिशत की वास्तविक वृद्धि को प्रतिबिंबित करता है। उन्होंने कहा कि आर्थिक विस्तार केवल मूल्य वृद्धि का परिणाम नहीं, बल्कि वास्तविक उत्पादन और गतिविधियों में वृद्धि का परिणाम है।

उप मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य में प्रति व्यक्ति आय में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है। वर्ष 2011-12 में प्रचलित भाव पर 38,497 रुपये रही प्रति व्यक्ति आय वर्ष 2025-26 में बढ़कर 1,69,050 रुपये हो गई है। स्थिर (2011-12) भाव पर यही आय 76,971 रुपये तक पहुंच गई है। उन्होंने कहा कि यह आय स्तर में सुधार का संकेत है, जो जीवन की गुणवत्ता में सकारात्मक परिवर्तन को रेखांकित करता है। देवड़ा ने वर्ष 2025-26 में प्रचलित भाव पर सकल राज्य मूल्य वर्धन (जीएसवीए) में प्राथमिक क्षेत्र का योगदान 43.09 प्रतिशत, द्वितीयक क्षेत्र का 19.79 प्रतिशत तथा तृतीयक क्षेत्र का 37.12 प्रतिशत रहा। स्थिर भाव पर यह संरचना क्रमशः 33.54 प्रतिशत, 26.18 प्रतिशत और 40.28 प्रतिशत रही। इससे जाहिर है कि कृषि आधारित आधार को मजबूती देते हुए राज्य की अर्थव्यवस्था में उद्योग और सेवा क्षेत्रों में भी संतुलित विस्तार हुआ है।

खाद्यान्न उत्पादन में 14.68 प्रतिशत वृद्धि

प्राथमिक क्षेत्र में वर्ष 2025-26 में कुल सकल राज्य मूल्य वर्धन 6,79,817 करोड़ रुपये रहा, जो पिछले वर्ष के 6,33,532 करोड़ रुपये की तुलना में 7.31 प्रतिशत वृद्धि दर्शाता है। इस क्षेत्र में फसलें 30.17 प्रतिशत भागीदारी के साथ प्रमुख घटक रहीं। पशुधन, वानिकी, मत्स्य एवं जलीय कृषि तथा खनन एवं उत्खनन का भी महत्वपूर्ण योगदान रहा है। कृषि एवं ग्रामीण विकास के मोर्चे पर वर्ष 2024-25 में कुल फसल उत्पादन में 7.66 प्रतिशत तथा खाद्यान्न उत्पादन में 14.68 प्रतिशत वृद्धि दर्ज की गई। उद्या निकी क्षेत्रफल 28.39 लाख हेक्टेयर रहा और दुग्ध उत्पादन 225.95 लाख टन तक पहुंचा। गांवों की समृद्धि के लिए 72,975 किलोमीटर ग्रामीण सड़कों का निर्माण तथा 40.82 लाख ग्रामीण आवासों के बनने से ग्रामीण आधार को मजबूती मिली है।

लगभग 1.7 लाख रोजगार अवसरों का मार्ग प्रशस्त

द्वितीयक क्षेत्र का कुल सकल राज्य मूल्य वर्धन- GSVA वर्ष 2025-26 में 3,12,350 करोड़ रुपये रहा, जो 9.93 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाता है। निर्माण, विनिर्माण तथा विद्युत, गैस, जलापूर्ति एवं अन्य उपयोगी सेवाओं का प्रमुख योगदान रहा। उन्होंने कहा कि औद्योगिक विकास के अंतर्गत 1,028 इकाइयों को 6,125 एकड़ भूमि आवंटित की गई, जिससे 1.17 लाख करोड़ के प्रस्तावित निवेश और लगभग 1.7 लाख रोजगार अवसरों का मार्ग प्रशस्त हुआ। वर्ष 2024-25 में एमएसएमई सहायता 2,162 करोड़ रुपये रही। राज्य में 1,723 स्टार्टअप और 103 इनक्यूबेशन केंद्र सक्रिय हैं, जबकि सीएसआर व्यय 600.47 करोड़ रुपये दर्ज किया गया।

असम में कांग्रेस को करारा झटका

असम में चुनाव से पहले कांग्रेस को बड़ा झटका लगा है। पूर्व कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष भूपेन बोरा ने पार्टी छोड़ दी है। उन्होंने कांग्रेस से इस्तीफा दे दिया है। जिसकी जानकारी उन्होंने खुद दी है।

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

बोरा ने कहा कि मैंने सोमवार को सुबह 8 बजे कांग्रेस आला कमान को अपना इस्तीफा भेज दिया और विस्तार से बताया कि मुझे यह कदम उठाने के लिए क्यों मजबूर होना पड़ा। उन्होंने कहा कि यह कोई व्यक्तिगत निर्णय नहीं है। मैंने पार्टी को 32 साल दिए। मैं 1994 में पार्टी में शामिल हुआ था। यह सिद्धांत केवल व्यक्तिगत नहीं है; यह पार्टी के भविष्य की चिंता से प्रेरित है। इसीलिए मैंने कांग्रेस हाई कमान को सब कुछ विस्तार से बताया है।

कांग्रेस से इस्तीफा देने के कारणों के बारे में पूछने पर भूपेन बोरा ने कहा, मुझे अपने इस्तीफे के कारण पर बोलने की आवश्यकता नहीं लगती। मैंने निश्चित रूप से इस्तीफा दे दिया है और अपना इस्तीफा आलाकमान को भेज दिया है, जब भी मुझे आवश्यक लगेगा, मैं विस्तार से बता दूंगा। उन्होंने यह भी बताया कि कई अन्य पार्टी के नेताओं का फोन उनके पास पहुंचा है। किसी अन्य दल में शामिल होने पर उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री ने पहले भी कई बार ऐसा (भाजपा में शामिल होने की बात) बोला है। दो-तीन पार्टियों ने मुझे बुलाया है। कांग्रेस हाई कमान ने भी मेरे से बात की है।

असम सीएम का बयान, घर जाकर मिलेंगे

वहीं इस्तीफे पर सीएम हिमंत बिस्वा सरमा ने कहा, भूपेन बोरा असम कांग्रेस पार्टी के आखिरी हिंदू नेता थे, जो विधायक या मंत्री के पद पर नहीं रहे। उनका इस्तीफा एक प्रतीकात्मक संदेश देता है कि कांग्रेस में सामान्य परिवार का कोई भी व्यक्ति तरक्की नहीं कर सकता। उन्होंने कांग्रेस पर तुष्टीकरण की राजनीति का आरोप लगाया है। मैं इस्तीफे का स्वागत करता हूं। हालांकि, उन्होंने अभी तक हमसे जुड़ने के लिए संपर्क नहीं किया है। कल शाम मैं उनके घर जाऊंगा। तीन साल पहले हम भूपेन बोरा का स्वागत करने और उन्हें एक सुरक्षित सीट देने के लिए तैयार थे।

2 बार के विधायक हैं बोरा

बता दें कि भूपेन बोरा 2021 से 2025 तक असम कांग्रेस इकाई के अध्यक्ष रहे और पिछले साल उनकी जगह गौरव गोगोई ने ली। वह असम में दो बार विधायक रह चुके हैं। बोरा ने गुवाहाटी में पत्रकारों को बताया कि उन्होंने सुबह 8 बजे कांग्रेस शीर्ष नेतृत्व को अपना इस्तीफा भेज दिया है।

एमपी के एक IAS अफसर जिन्होंने 10 वर्षों में रचाई 3 शादियां

तीनों पत्नियां भी मप्र में है IAS, 10 वर्षों में हुई तीन शादियां चर्चा का विषय बनी

मध्य प्रदेश के एक आईएएस अफसर ने एक नहीं बल्कि 3 शादियां रचाई हैं। हालांकि आईएएस अफसर ने तलाक के बाद दूसरी और फिर तीसरी शादी रचाई है। लेकिन इसमें हैरत और खास बात यह है कि उनकी तीनों पत्नियां भी मध्य प्रदेश में ही IAS हैं जिसमें से दो अलग-अलग जिले में कलेक्टर है। यहां पर सूत्रों से जो जानकारी मिल रही है उसमें यह बताया गया कि कटनी जिले के कलेक्टर रह चुके अवि प्रसाद जिन्होंने 10 वर्षों के भीतर तीन शादियां रचाई है। तीसरी शादी अभी 5 दिन पहले शिवपुरी में रचाई गई। आईएएस अवि प्रसाद ने पहली शादी आईएएस और शाजापुर की कलेक्टर रिजु वाफ़ना के साथ की। लेकिन शादी के कुछ ही समय गुजारने के बाद दोनों के बीच तलाक हो गया, इसके बाद आईएएस अवि प्रसाद की मुलाकात महिला आईएएस मिशा सिंह से हो गई, इसके बाद दोनों ने विवाह कर लिया। इस बार भी उन दोनों के बीच विवाह का बंधन ज्यादा दिन नहीं टिक सका और कुछ ही सालों में तलाक हो गया। आईएएस मिशा सिंह वर्तमान में रतलाम जिले की कलेक्टर हैं। इसके पूर्व में वह उमरिया और जबलपुर जिले में अपर कलेक्टर रही हैं। इसके बाद जो जानकारी फिलहाल अभी मिल रही है वह यह कि आईएएस अवि प्रसाद ने 11 फरवरी, 2026 को कूनो नेशनल पार्क में IAS अंकिता धाकरे से विवाह किया। जो मंत्रालय में उपसचिव के पद पर पदस्थ हैं। इसके पूर्व वह उज्जैन में जिला पंचायत की सीईओ रही है। इस तरह से आईएएस अवि प्रसाद ने बीते 10 वर्षों में तीन शादियां रचाई है जो प्रशासनिक और राजनीतिक गलियारे में चर्चा का विषय बनी हुई है।

इस सप्ताह आपके सितारे
18 फरवरी 2026 से 24 फरवरी 2026

किसी का रुका धन मिलेगा तो किसी का व्यय अधिक होगा

मेष- किसी व्यक्ति के सहयोग एवं अच्छे व्यवहार से मन को खुशी मिलेगी। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। पिता को अल्पकष्ट संभव। संतान पक्ष पीड़ित करेगा। व्यय होगा। कारोबार ठीक-ठीक रहेगा। जीवनसाथी का शारीरिक स्वास्थ्य एवं व्यवहार अच्छा रहेगा।

वृषभ- अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर इस सप्ताह विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। कारोबार ठीक चलेगा। आवक भी अच्छी होगी किन्तु व्यय भी अधिक होंगें। संतान पक्ष से कुछ कष्ट संभव है। प्रेम संबंध अच्छे रहेंगें। वाहन सुख उत्तम है। सप्ताह अच्छा है।

मिथुन- इस सप्ताह प्रेम संबंधों के मामलों में सजग रहें, अन्यथा कष्ट होगा। मानसिक तनाव ज्यादा रहेंगें। संतान पक्ष धनात्मक है। कारोबार मध्यम रहेगा। आय कम किन्तु व्यय ज्यादा होंगें। माता को कष्ट संभव है। विवादों से बचें। वाहन सावधानी पूर्वक चलावें।

कर्क- इस सप्ताह अपने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। कारोबार की दृष्टि से सप्ताह श्रेष्ठ है। आय भी अच्छी होगी। प्रेम संबंध भी अच्छे रहेंगें। घर में कोई मंगल कार्य होगा। वाहन सावधानी से चलावें। भूमि का लेन-देन न करें। शेयर/ सट्टाबाजी में सतर्क रहें।

सिंह- कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह मध्यम फलदायी रहेगा। जीवनसाथी का स्वास्थ्य अल्प न्यून रहेगा। आवक मध्यम होगी। शत्रु पीड़ित कर सकतें हैं। मित्रों का वांछित सहयोग नहीं मिलेगा। काफी समय से चली आ रही समस्या का हल संभव है। सप्ताह में 28 को सावधान रहें।

कन्या-इस सप्ताह संतान पक्ष कुछ पीड़ित कर सकता है। व्यापार-व्यवसाय अच्छा रहेगा। आय अच्छी होगी। कोई विवाद भी निपट सकता है। माता का स्वास्थ्य गड़बड़ रहेगा। वाहन से कष्ट संभव है। प्रेम संबंध धनात्मक रहेंगें।

तुला- इस सप्ताह किसी विवाद में पड़ सकते हैं। अतः सावधान रहें। जीवनसाथी का सहयोग उत्तम मिलेगा। प्रेम संबंध काफी अच्छे रहेंगें। शत्रु अवश्य कष्ट दे सकते हैं। कारोबार भी अमूमन ठीक रहेगा। संतान से कष्ट संभव है। अपने स्वयं के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

वृश्चिक- जीवनसाथी के स्वास्थ्य और व्यवहार की दृष्टि से यह सप्ताह अशुभ है। प्रेम संबंध बिगड़ सकते हैं। संतान पक्ष धनात्मक रहेगा। रुका हुआ कुछ धन प्राप्त हो सकता है। किसी का व्यवहार कष्ट देगा। कारोबार ठीक-ठीक रहेगा। वाहन सुख उत्तम है। पिता का सहयोग मिलेगा।

धनु- इस सप्ताह आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। बेवजह के विवादों से बचें। भूमि संबंधी कार्य कष्ट दे सकते हैं। संतान पक्ष अनुकूल रहेगा। जीवनसाथी का स्वास्थ्य एवं सहयोग अच्छा रहेगा। कोई बहुप्रतीक्षित कार्य होगा। कारोबार की दृष्टी से सप्ताह धनात्मक है।

मकर- इस सप्ताह माता के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। किसी पर आंख मींच कर भरोसा न करें। संतान पक्ष कुछ परेशान कर सकता है किन्तु जीवनसाथी का स्वास्थ्य एवं सहयोग अच्छा रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा। आवक अच्छी होगी। कोई रुका हुआ पैसा प्राप्त होगा।

कुंभ- यात्रा के योग बन सकते हैं। किन्तु उसे टालें। नौकरी अथवा व्यापार में कुछ ऋणात्मकता दिखाई देगी। शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। संतान पक्ष की तरफसे पर्याप्त सहयोग मिलेगा। प्रेम संबंध फले-फूलेंगे। आवक मध्यम।

मीन- कारोबार की दृष्टि से यह सप्ताह श्रेष्ठ है। किसी रुके हुए कार्य के होने से खुशी होगी। जीवनसाथी का व्यवहार अच्छा रहेगा। प्रेम संबंधों में सुधार होगा। संतान पक्ष आंशिक रूप से पीड़ित कर सकता है। बेवजह के विवादों में न पड़ें। वाहन सुख उत्तम।

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

इस सप्ताह की ग्रह स्थितियां

■ सूर्य - कुंभ ■ चंद्र- कुंभ से वृषभ ■ मंगल- मकर 24 से कुंभ में ■ बुध - कुंभ ■ गुरु - मिथुन वक्री ■ शुक्र - कुंभ ■ शनि ■ मीन ■ राहु - कुंभ ■ केतु - सिंह

कुबेरेश्वर धाम से गायब हो गई भीड़

इस बार लोगों को बरकत वाले रुद्राक्ष नहीं बांटने का हो गया ऐलान

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

हर साल शिवरात्रि के मौके पर सीहोर वाले पंडित प्रदीप मिश्रा के आश्रम में होने वाले आयोजन में इतनी भीड़ उमड़ती है कि कभी लोगों की मौत हो जाती है तो कभी इंदौर भोपाल हाईवे जाम हो जाता है। इस बार भी शिवरात्रि पर यह आयोजन हुआ लेकिन इस बार ऐसी भीड़ नहीं उमड़ी। इसके पीछे एक बड़ा कारण यह है कि इस बार बरकत देने वाला रुद्राक्ष नहीं बांटने का ऐलान हो गया था।

प्रशासन की सख्ती की वजह से लोग थोड़ा कंट्रोल में हैं। इस बार रुद्राक्ष नहीं बंट रहे हैं। रुद्राक्ष बांटते तो यहां पैर रखने तक की जगह नहीं होती। इस बार भीड़ बहुत कम है। दो साल पहले महाशिवरात्रि के आयोजन में इतनी भीड़ थी कि पूरे एरिया में लोगों को कदम रखने की जगह नहीं मिल रही थी।

ये कहते हुए देवेंद्र मेवाड़ा के चेहरे पर थोड़ी मायूसी दिखती है। वह आगे कहते हैं, इस बार धंधा मंदा है। दरअसल, मेवाड़ा ने सीहोर के कुबेरेश्वर धाम में महाशिवरात्रि के मौके पर चाय-नाश्ते की एक छोटी सी दुकान लगाई थी। उनकी तरह सैकड़ों छोटे दुकानदार इस उम्मीद में यहां आए थे कि लाखों श्रद्धालु जुटेंगे और उनकी अच्छी कमाई होगी।

इस बार ऐसा नहीं हुआ। इसकी वजह महाशिवरात्रि पर रुद्राक्ष न बांटने का फैसला बताया जा रहा है। हालांकि, इस मसले पर पं. प्रदीप मिश्रा का कहना है कि पिछले दो सालों से रुद्राक्ष बांटने का कार्यक्रम हो रहा था। इस साल प्रशासन की सख्ती के बाद आयोजकों ने फैसला बदला।

हाईवे से धाम तक का सफर

महाशिवरात्रि के दिन रविवार को सुबह करीब 7 बजे, सीहोर जिला मुख्यालय से लगभग 15 किलोमीटर दूर भोपाल-इंदौर हाईवे पर यातायात सामान्य था। कुछ पुलिसकर्मी मुस्तैद थे। हाईवे से एक सीधा रास्ता कुबेरेश्वर धाम की ओर जाता है, जहां पुलिस ने बैरिकेडिंग की थी, लेकिन वाहनों को रोका नहीं जा रहा था। रास्ते में भी वाहनों की संख्या न के बराबर थी। इक्का-दुक्का गाड़ियां ही धाम की ओर बढ़ती दिख रही थीं।धाम के मुख्य द्वार से लगभग 500 मीटर पहले, सड़क के दोनों ओर वाहन पार्किंग के बोर्ड लगे थे। यहां भी पुलिस के जवान तैनात थे, जो आने वाले वाहनों को पार्किंग की ओर भेज रहे थे, लेकिन पार्किंग का एक बड़ा हिस्सा खाली पड़ा था। आधे से भी कम जगह पर वाहन खड़े थे, जो इस बात का स्पष्ट संकेत था कि अपेक्षित भीड़ नहीं जुटी है। लोग गाड़ियों से उतरकर पैदल ही आश्रम की तरफ बढ़ रहे थे, लेकिन सड़क पर इतनी जगह थी कि कहीं भी भीड़ या धक्का-मुक्की का एहसास नहीं हुआ।

दुकानदार निराश, बोले- मक्खी मार रहे हैं

आश्रम के मुख्य द्वार के पास सड़क के दोनों ओर लगी अस्थायी दुकानों पर ग्राहकों का टोटा साफ नजर आ रहा था। ज्यादातर दुकानदार खाली बैठे थे या आते-जाते लोगों को उम्मीद भरी नजरों से देख रहे थे। इन्हीं में से एक अनुसुइया बाई हैं। वह कहती हैं, हमें दुकान लगाए चार दिन हो गए हैं, लेकिन हजार रुपए की बिक्री भी नहीं हुई। भक्त तो आ रहे हैं, लेकिन कोई खरीदारी नहीं कर रहा। दुकान की यह छोटी-सी जगह हमें 10 हजार रुपए में मिली है और हमारा सारा सामान जस का तस पड़ा है। पिछली बार जब हमने दुकान लगाई थी, तो धंधा बहुत अच्छा हुआ था, क्योंकि लोग बहुत आए थे। इस बार लोग कम हैं, इसलिए दुकानदारी बिल्कुल नहीं है। हम तो बस मक्खी मारते बैठे हुए हैं। अब फंस गए हैं, पैसा दे दिया है तो कुछ कर भी नहीं सकते। देवेंद्र मेवाड़ा की कहानी भी इससे अलग नहीं है। वह कहते हैं कि लागत का पैसा भी नहीं निकल पाया है।

भोपाल में महंगाई पर महिला कांग्रेस का प्रदर्शन

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

भोपाल में महिला कांग्रेस ने महंगाई के खिलाफ 'रसोई संसद' नाम से प्रदर्शन कर 400 रुपये में गैस सिलेंडर की मांग की। बजट में राहत न मिलने पर घेराव की चेतावनी दी गई। वहीं, विधानसभा के बाहर कांग्रेस विधायकों ने दूषित पानी के मुद्दे पर विरोध जताया।

400 रुपये में सिलेंडर की मांग को लेकर 'रसोई संसद'

विधानसभा सत्र के दौरान महंगाई को लेकर राजनीतिक गतिविधियां तेज हो गई हैं। मंगलवार को महिला कांग्रेस ने अनोखे तरीके से प्रदर्शन करते हुए सरकार पर रसोई का बजट बिगाड़ने का आरोप लगाया। प्रदेश कांग्रेस कार्यालय के बाहर प्रदेश अध्यक्ष रीना बोरासी सेठिया के नेतृत्व में महिला कार्यकर्ता धरने पर बैठीं। प्रदर्शन के दौरान कार्यकर्ता सिलेंडर, खाली कड़ाही, चकला-बेलन और थालियां लेकर पहुंचीं। इस दौरान महिलाओं ने थाली बजाकर विरोध दर्ज कराया और प्रतीकात्मक रूप से रोटियां बेलते हुए यह संदेश देने का प्रयास किया कि महंगाई के कारण घर-घर की रसोई प्रभावित हो रही है।

प्रदर्शन को 'रसोई संसद' नाम दिया गया। प्रदर्शनकारियों का कहना था कि दाल, तेल, आटा और अन्य आवश्यक खाद्य सामग्री के दाम लगातार बढ़ रहे हैं, जिससे मध्यमवर्ग और गरीब परिवारों पर आर्थिक दबाव बढ़ा है। उनका आरोप है कि गैस सिलेंडर की बढ़ती कीमतों के कारण कई परिवार उसे भरवाने में असमर्थ हैं। रीना बोरासी सेठिया ने कहा कि यदि 18 फरवरी को पेश होने वाले बजट में महंगाई से राहत देने के उपाय शामिल नहीं किए गए तो 19 फरवरी को वित्त मंत्री जगदीश देवड़ा के आवास का घेराव किया जाएगा।

महिला कांग्रेस ने गैस सिलेंडर की कीमत 400 रुपये किए जाने की मांग दोहराई। कार्यकर्ताओं का कहना है कि मौजूदा दरों पर गरीब परिवारों के लिए चूल्हा जलाना कठिन हो गया है। प्रदर्शन के दौरान यह भी आरोप लगाया गया कि उज्ज्वला योजना के कई हितग्राही सिलेंडर भरवाने में सक्षम नहीं हैं और ग्रामीण क्षेत्रों में लोग लकड़ियां लाकर भोजन पकाने को मजबूर हैं।

महिला कांग्रेस ने स्पष्ट किया कि आगामी बजट में यदि रसोई खर्च कम करने के ठोस कदम नहीं उठाए गए तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा।

इंदौर पश्चिम क्षेत्र को बड़ी सौगात

चंदन नगर कालानी नगर सड़क को मिली हरी झंडी

सालों की प्रतीक्षा खत्म पश्चिमी इंदौर के विकास में आएगी नई रफ्तार

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

इंदौर। इंदौर के विकास में एक और महत्वपूर्ण कदम जुड़ गया है। महापौर पुष्यमित्र भार्गव के प्रयासो को पंख लग गए है दरअसल चंदन नगर से कालानी नगर को जोड़ने वाली बहुप्रतीक्षित 18 मीटर चौड़ी सड़क के निर्माण को आखिरकार राज्य शासन की अंतिम मंजूरी मिल गई है। शासन द्वारा गजट नोटिफिकेशन जारी करते ही परियोजना की सभी औपचारिकताएं पूरी हो गई हैं।

एक ऐतिहासिक कदम जो वर्षों से नहीं हो पाया, अब होगा पूरा कई सालों से यह सड़क केवल प्रस्तावों और बैठकों तक सीमित थी। लेकिन इस बार महापौर के कठोर प्रयास और तेज प्रशासनिक कार्रवाई, समयबद्ध टेंडर, और राज्य शासन की त्वरित स्वीकृति ने इस परियोजना को जमीन पर उतारने का रास्ता साफ कर दिया है।

पश्चिमी क्षेत्र के लिए गेम चेंजर क्यों?

- यह सड़क पश्चिमी इंदौर के लिए सीधा, तेज और भीड़ भाड़ से मुक्त मार्ग प्रदान करेगी।
- एयरपोर्ट रोड के कालानी नगर चौराहे से धार रोड के चंदन नगर चौराहे तक यह नया कॉरिडोर ट्रैफिक लोड वितरित करेगा और पश्चिमी रिंग रोड का वैकल्पिक मार्ग बनेगा।
- इसके अलावा नंदन नगर और नगीन नगर के पास करीब 800 मीटर सड़क को भी मास्टर प्लान में शामिल किया गया है, जिससे इन आबादी वाले इलाकों में भी यातायात सुगम होगा।

चुनौतियां भी बड़ी, लेकिन तैयारी पूरी

सड़क निर्माण क्षेत्र में 200 से अधिक अवरोधक/बाधक मिलेंगे, जिन्हें हटाने के लिए नगर निगम पहले से तैयार है।

परियोजना की बड़ी उपलब्धियां

- 18 मीटर चौड़ी नई सड़क पश्चिमी क्षेत्र के लिए बेहद अहम।
- 20 करोड़ रुपए की लागत फंडिंग मास्टर प्लान में बची राशि से।
- टेंडर और वर्क ऑर्डर पहले ही जारी, कार्य शुरू होने में अब कोई अड़चन नहीं।
- शासन का गजट नोटिफिकेशन जारी कानूनी प्रक्रिया 100 प्रतिशत पूर्ण।

महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने कहा

शासन से मंजूरी मिल चुकी है। सभी दावे आपत्तियां निपटाकर फाइल भेजी गई थी और अब गजट नोटिफिकेशन भी जारी हो गया है। यह सड़क पश्चिमी क्षेत्र के लिए अत्यंत उपयोगी होगी और विकास को नई दिशा देगी।

स्वच्छता पर देश की पहली पीएचडी देते हुए प्रसन्न हुए राज्यपाल

प्रोटोकॉल तोड़कर वरिष्ठ पत्रकार जाखेटिया से मंच पर की चर्चा

इंदौर के स्वच्छता में सिरमौर रहने की व्यक्त की कामना

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में जब स्वच्छता पर देश की पहली पीएचडी से वरिष्ठ पत्रकार जितेंद्र जाखेटिया को अलंकृत करने का वक्त आया तो राज्यपाल महामहिम मंगू भाई पटेल भी प्रसन्न हुए।

विश्वविद्यालय के द्वारा तय किए गए शेड्यूल के अनुसार पीएचडी की उपाधि प्राप्त करने वाले 6 शोधार्थी एक साथ मंच पर जा रहे थे और महामहिम के साथ फोटो खिंचवा रहे थे। इस दौरान जैसे ही जाखेटिया को अन्य पांच शोधार्थियों के साथ मंच पर निमंत्रित किया गया और वह मंच पर पहुंचे। तब मंच पर विशेष अतिथि के रूप में मौजूद सांसद शंकर लालवानी ने राज्यपाल को यह जानकारी दी की स्वच्छता पर देश की पहली पीएचडी

इंदौर से हुई है और आज आप उस पीएचडी पर डॉक्टरेट की उपाधि से अलंकृत कर रहे हैं। यह जानकारी मिलते ही राज्यपाल महामहिम मंगू भाई पटेल प्रसन्न हुए।

तत्काल राज्यपाल ने प्रोटोकॉल तोड़कर जाखेटिया को अपने पास बुलाया और हाथ मिलाकर बधाई दी। इसके साथ ही राज्यपाल ने पीएचडी के लिए स्वच्छता का विषय चुने जाने पर खुशी जाहिर की। इस दौरान जाखेटिया के साथ चर्चा करते हुए राज्यपाल ने कहा कि जिस तरह से पूरे देश में स्वच्छता में इंदौर सिरमोर है। तो इंदौर की यह स्थिति बनी रहें।

जाखेटिया ने बताया कि यह पीएचडी 5 वर्ष के प्रयास के बाद पत्रकारिता एवं जनसंचार अध्ययनशाला की विभाग अध्यक्ष डॉ सोनाली नरगुंदे के मार्गदर्शन में की गई है।

इंदौर में गंदे पानी से मौत पर विधानसभा में हंगामा

राइजिंग इन्दौर
■ रिपोर्टर

भागीरथपुरा में कथित दूषित पानी से 35 मौतों के मुद्दे पर कांग्रेस ने विधानसभा परिसर में उग्र प्रदर्शन किया। उमंग सिंघार ने मंत्री के इस्तीफे और दोषियों पर कार्रवाई की मांग करते हुए सरकार पर गंभीर लापरवाही के आरोप लगाए।

विधानसभा के बजट सत्र के दूसरे दिन सदन के बाहर सियासी पारा चरम पर पहुंच गया। इंदौर के भागीरथपुरा में कथित दूषित पानी से हुई मौतों को लेकर कांग्रेस विधायक दल ने विधानसभा परिसर में जोरदार प्रदर्शन किया। नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंघार के नेतृत्व में विधायकों ने महात्मा गांधी की प्रतिमा के सामने गंदे पानी से भरी बोतलें और नारे लिखी तख्तियां हाथ में लेकर सरकार के खिलाफ तीखा विरोध दर्ज कराया।

सिंघार ने आरोप लगाया कि भागीरथपुरा में दूषित पानी पीने से 35 लोगों की जान गई है। उन्होंने इसे प्रशासनिक विफलता बताते हुए कहा कि सरकार जिम्मेदारी तय करने के बजाय मामले को दबाने की कोशिश कर रही है। उन्होंने नगरीय प्रशासन मंत्री कैलाश विजयवर्गीय से नैतिक आधार पर तत्काल इस्तीफे की मांग की और दोषी अधिकारियों पर सख्त कार्रवाई की बात कही।

साफ पानी का दावा, जमीनी हकीकत अलग

नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि राज्यपाल के अभिभाषण में प्रदेश में स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने के बड़े दावे किए गए, लेकिन जमीनी सच्चाई इससे बिल्कुल उलट है। कई क्षेत्रों में लोग दूषित और मलयुक्त पानी पीने को मजबूर हैं। उन्होंने सवाल उठाया कि क्या सरकार इस गंभीर मुद्दे पर विधानसभा में विस्तृत चर्चा कराने को तैयार है या नहीं। सिंघार ने कहा कि स्वच्छ पानी हर नागरिक का बुनियादी अधिकार है और हर व्यक्ति महंगा आरओ पानी खरीदने में सक्षम नहीं होता।

संघर्ष जारी रखने का ऐलान

कांग्रेस विधायक दल ने स्पष्ट किया कि जब तक पीड़ित परिवारों को न्याय नहीं मिलता और जिम्मेदार लोगों पर कार्रवाई नहीं होती, तब तक पार्टी विधानसभा के भीतर और बाहर आंदोलन जारी रखेगी। बजट सत्र के बीच उठे इस मुद्दे ने राजनीतिक माहौल को और गरमा दिया है। आने वाले दिनों में यह मामला सदन के भीतर भी तीखी बहस का कारण बन सकता है।

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- गौरव 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।