

सांध्य दैनिक

नई दृष्टि बिंदु

सु-विचार

"समय का सही उपयोग ही सफलता की पहली सीढ़ी है...!!"

अज्ञात...

सच की शक्ति, जनता की दृष्टि

PRGI Reg No - CTHIN/25/A3746

वर्ष-01 अंक-269

संपादक आलोक तिवारी

दुर्ग, शनिवार 17 अक्टूबर 2026

पृष्ठ 08

मूल्य -2 रुपए

अनोपचंद तिलोकचंद ज्वेलर्स प्रेजेंट्स मिर्ची रॉक एंड ढोल का भव्य शुभारंभ, सांसद विजय बघेल ने किया उद्घाटन

चौहान इंपीरियन में रेडियो मिर्ची द्वारा 16 से 18 अक्टूबर तक यह आयोजन किया जा रहा है



नई दृष्टि बिंदु / भिलाई

अनोपचंद तिलोकचंद ज्वेलर्स प्रेजेंट्स मिर्ची रॉक एंड ढोल का भव्य शुभारंभ आज चौहान इंपीरियन में सांसद विजय बघेल के करकमलों द्वारा किया गया। इस मौके पर मां की भक्ति में लीन भक्तों ने आरती-पूजन के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की। शुभारंभ अवसर पर गरबा प्रोग्राम में सांसद विजय बघेल ने आदिशक्ति मां भवानी की विधि-विधान से पूजा-अर्चना की। इसके बाद एटी ज्वेलर्स और आयोजन समिति की ओर से सांध्य दैनिक नई दृष्टि बिंदु के संपादक आलोक तिवारी ने सांसद का स्वागत किया। मंच पर उद्योग जगत से अरविंद खुराना भी मौजूद रहे। मुख्य अतिथि सांसद विजय बघेल ने अपने संबोधन में सभी को नवरात्रि पर्व की

बधाई दी। उन्होंने कहा कि भारत की विविधता और समरसता ही उसे विश्व पटल पर अलग पहचान दिलाती है। भिलाई लघु भारत का रूप है और नवरात्रि के मौके पर गुजरात की छटा यहाँ बिखरी हुई है। भिलाईयंस इस भव्य आयोजन का आनंद उठा रहे हैं। रॉक एंड ढोल की धुन पर सैकड़ों गरबा प्रेमी थिरकते नजर आए।

आयोजन के सहयोगी
मुख्य प्रायोजक - अनोपचंद तिलोकचंद ज्वेलर्स
वैन्यू पार्टनर - चौहान इंपीरियन
मॉडिया पार्टनर - सांध्य दैनिक नई दृष्टि बिंदु
हेल्थ पार्टनर - जीटी डायग्नोस्टिक



धान खरीदी टेंडर पर कांग्रेस का साथ सरकार पर हमला

सुतली और प्लास्टिक भी गुजरात से तय होगी ?

नई दृष्टि बिंदु / रायपुर

धान खरीदी के लिए जरूरी सामग्रियों की केंद्रीकृत खरीद पर कांग्रेस ने साथ सरकार पर गंभीर आरोप लगाए हैं। प्रदेश कांग्रेस संचार प्रमुख सुशील आनंद शुक्ला ने कहा कि सुतली, तिरपाल, कैप कवर और कैमरा जैसी बुनियादी सामग्री की खरीदी का अधिकार जिला सहकारी बैंकों और प्राथमिक कृषि साख समितियों के पास होता है, लेकिन अपेक्स बैंक के जरिए केंद्रीकृत टेंडर निकालकर सोसायटियों की



स्वायत्तता छीनी जा रही है। शुक्ला ने आरोप लगाया कि स्थानीय छत्तीसगढ़ी व्यापारियों को दरकिनार कर गुजरात की पसंदीदा कंपनियों को लाभ पहुंचाने के लिए नियम बदले गए हैं। उन्होंने सवाल उठाया - क्या अब छत्तीसगढ़ के धान की सुरक्षा के लिए सुतली और प्लास्टिक भी गुजरात से तय होकर आएंगी ?

उन्होंने कहा कि धान कटाई की तैयारी के बीच सरकार ने कमीशनखोरी की दुकान सजा ली है। जिला स्तर से टेंडर हटाकर राज्य स्तर पर करने

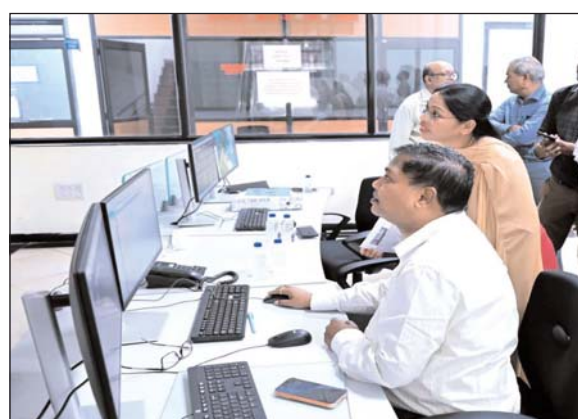
का उद्देश्य फिक्स कमीशन और सांठगांठ है। गैर-छत्तीसगढ़ी कंपनियों द्वारा पहले भी घटिया तिरपाल और कैप कवर सप्लाई कार्रवाई रहा है, जिससे बारिश में धान भीगने का खतरा रहेगा और नुकसान किसानों पर डाला जाएगा। पूर्व कांग्रेस सरकार में प्राथमिक समितियों को पूर्ण स्वायत्तता थी, स्थानीय जरूरत के हिसाब से त्वरित खरीदी होती थी और छोटे व्यापारियों को काम मिलता था। वर्तमान सरकार गुजरात मॉडल के तहत केंद्रीकृत भ्रष्टाचार कर रही है। यह छत्तीसगढ़िया स्वाभिमान और स्थानीय रोजगार पर सीधा हमला है।

स्काडा सेंटर से होगा रिमोट ऑपरेशन, फाल्ट वाले हिस्से की ही बंद होगी बिजली

नई दृष्टि बिंदु / रायपुर

छत्तीसगढ़ में बिजली वितरण को स्मार्ट बनाने की दिशा में बड़ा कदम उठाया गया है। रायपुर और दुर्ग-भिलाई-चरोदा के स्काडा/डीएमएस सेंटर की रिमोट ऑपरेशन सुविधा को अपग्रेड कर बहाल कर दिया गया है। अब लाइन फाल्ट होने पर पूरे इलाके की बिजली बंद करने की जरूरत नहीं होगी, सिर्फ प्रभावित हिस्से को ही रिमोट से अलग किया जा सकेगा।

प्रबंध निदेशक भीमसिंह कंवर ने रायपुर स्थित स्काडा सेंटर में खुद रिमोट ऑपरेशन का परीक्षण किया। उन्होंने दलदलसिवनी सबस्टेशन के दयानगर फीडर और खमताराई सबस्टेशन के गणेश मंदिर-शिव मंदिर फीडरों को रिमोट से बंद-चालू कर सफल जांच की।



क्या होगा फायदा पहले फाल्ट ढूंढने के लिए कमचारियों को मौके पर पेट्रोलिंग करनी पड़ती थी। अब कंट्रोल रूम से ही फाल्ट की पहचान कर सिर्फ उस फीडर को बंद किया जा सकेगा, बाकी क्षेत्रों में सप्लाई जारी रहेगी। इस सिस्टम से रायपुर के 283

और दुर्ग-भिलाई के 160 फीडरों का रिमोट ऑपरेशन संभव होगा। बता दें कि साइबर सुरक्षा कारणों से 20 मार्च 2024 को यह सुविधा अस्थायी रूप से बंद की गई थी। हाइवैयर, फायरवॉल, एंटीवायरस अपग्रेड और बाह्य ऑडिट के बाद इसे फिर से शुरू किया गया है।

सच्ची खबर, सही खबर सबसे पहले, सबसे तेज

हर खबर, हर अपडेट अब YouTube पर

NDB NEWS नई दृष्टि बिंदु

हमारे चैनल को YouTube पर सर्च करें

Nai Drishti Bindu

हमारे साथ जुड़ें

5K+ SUBSCRIBERS 804 VIDEOS 65.55 LAKH+ VIEWS

विश्वसनीय पत्रकारिता का विश्वास सच की शक्ति, जनता की दृष्टि

अभी SUBSCRIBE करें और पाएं हर खबर सबसे पहले!

हम नहीं दिखाते सिर्फ खबर, हम दिखाते हैं नई दृष्टि!

ट्रकों से बैटरी चोरी करने वाले गिरोह का पर्दाफाश



19 बैटरियां जब्त; बरामद माल की कीमत करीब 2 लाख रुपए

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

भिलाई भंडी पुलिस ने ट्रकों और ट्रैलर वाहनों से बैटरी चोरी करने वाले गिरोह का खुलासा करते हुए छह आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे और निशानदेही पर चोरी की 19 बैटरियां बरामद की गई हैं, जिनकी अनुमानित कीमत करीब 2 लाख रुपए बताई गई है। पुलिस ने वारदात में इस्तेमाल एक स्कूटी और एक मोटरसाइकिल भी जब्त की है। सभी आरोपियों को 16 अक्टूबर को गिरफ्तार कर न्यायिक रिमांड पर भेज दिया गया।

ट्रक की बैटरी चोरी होने पर दर्ज हुई थी रिपोर्ट

पुलिस के अनुसार, 15 अक्टूबर को एक प्राथी ने रिपोर्ट दर्ज कराई कि 14 अक्टूबर को एचटीसी प्राइवेट कंपनी का ट्रक क्रमांक उम्ह04 टख 2317 मुर्गा चौक, सेक्टर-1 स्थित ओवरब्रिज के नीचे खड़ा किया गया था। अगले दिन सुबह जांच करने पर ट्रक में लगी बैटरी गायब मिली। शिकायत पर पुलिस ने अपराध दर्ज कर मामले की जांच शुरू की।

बिक्री के लिए ग्राहक तलाशते मिले संदिग्ध

विवेचना के दौरान पुलिस को सूचना मिली कि कुछ संदिग्ध चोरी की बैटरियां बेचने के लिए ग्राहक तलाश रहे हैं। पुलिस टीम ने कारवाई करते हुए संदिग्धों को हिरासत में लेकर पूछताछ की। जांच में बीएसपी क्षेत्र के मेन गेट जाने वाले मार्ग, बेरिया गेट और चाइना मार्केट के आसपास खड़े ट्रकों एवं

बीएसपी में ठेकेदारों को दी गई पारदर्शी निविदा प्रक्रिया की जानकारी

दंड नहीं देने पतीन माह के प्रिवेंटिव विजिलेंस अभियान के तहत जागरूकता बैठक

नई दृष्टिबिंदु / 00000

भिलाई इस्पात संयंत्र में केंद्रीय सतकर्ता आयोग (सीवीसी) के तत्वावधान में चलाए जा रहे तीन माह के प्रिवेंटिव विजिलेंस अभियान के अंतर्गत सतकर्ता विभाग और कांस्ट्रक्शन एंड बजटिंग डिपार्टमेंट (सीबीडी) ने पंजीकृत ठेकेदारों के लिए संवाद एवं जागरूकता बैठक आयोजित की। इसमें ठेकेदारों को पारदर्शी कार्यप्रणाली, नैतिक आचरण और निविदा प्रक्रिया में नियमों के पालन की जानकारी दी गई।

कार्यक्रम में मुख्य महाप्रबंधक प्रभारी (एमएडयू) बिजय कुमार बेहेरा, मुख्य महाप्रबंधक (सतकर्ता) एवं एसीबीओ सुनील सिंगल तथा मुख्य महाप्रबंधक (सीबीडी) सेशु

सी. श्रीनिवास उपस्थित रहे। बैठक में महाप्रबंधक (सतकर्ता) रेणु गुप्ता, महाप्रबंधक (सीबीडी) टी.एन. साहू और संतोष कुमार साहू सहित दोनों विभागों के अधिकारी एवं बड़ी संख्या में पंजीकृत ठेकेदार शामिल हुए। कार्यक्रम की शुरुआत सुनील सिंगल द्वारा उपस्थित प्रतिभागियों को सत्यनिष्ठा की प्रतिज्ञा दिलाने के साथ हुई। बैठक को दो सत्रों में आयोजित किया गया।

एंटी-ब्राइबरी मैनेजमेंट सिस्टम पर प्रस्तुति

पहले सत्र में उप महाप्रबंधक (सतकर्ता) नवीन शर्मा ने एंटी-ब्राइबरी मैनेजमेंट सिस्टम (एबीएमएस) के प्रावधानों, उसकी आवश्यकता और संगठन में क्रियान्वयन पर विस्तृत जानकारी दी।



उन्होंने ह्योप्रोबिटी ट्रांसपैरेंसी के माध्यम से निवारक सतकर्ता, सत्यनिष्ठा से समृद्धि की ओर के संदेश नैतिक आचरण और पारदर्शी

दूसरे सत्र में सहायक महाप्रबंधक (सीबीडी) सुधा पाद्री ने ठेकेदारों को निविदा प्रस्तुत करते समय बरती जाने वाली सावधानियों, जरूरी दस्तावेजों और गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (जेम) पोर्टल के उपयोग की जानकारी दी। उन्होंने निविदा संबंधी नियमों तथा प्रक्रिया के दौरान होने वाली सामान्य त्रुटियों से बचने के उपाय भी बताए। संयंत्र प्रबंधन के अनुसार, इस तरह के संवाद कार्यक्रमों का उद्देश्य हितधारकों के बीच जागरूकता बढ़ाना और कार्यव्यवहार में सत्यनिष्ठा, प्रक्रियात्मक अनुपालन तथा पारदर्शिता को प्रोत्साहित करना है। कार्यक्रम का समन्वय सीबीडी विभाग ने किया।

राजयोग के अभ्यास से मूर्ति रूप में नजर आई चैतन्य देवियां, बनीं आकर्षण का केंद्र

ब्रह्माकुमारी राजयोग भवन सेक्टर-7 में चैतन्य देवियों की झांकी का शुभारंभ, 22 अक्टूबर से लगेगा 10 दिवसीय राजयोग शिविर

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, सेक्टर-7 स्थित राजयोग भवन में शारदीय नवरात्रि के पावन अवसर पर ध्वनि एवं प्रकाश के सुंदर समायोजन के साथ चैतन्य देवियों की झांकी सजाई गई है। शिव शक्ति स्वरूपा ब्रह्माकुमारी दीदियों ने दीप प्रज्वलित कर झांकी का विधिवत शुभारंभ किया।

विशाल पर्वत श्रृंखला, गुफाओं और पहाड़ों के बीच एक के बाद एक चैतन्य देवियों के मूर्ति रूप में प्रकट होकर दर्शन देने का दृश्य श्रद्धालुओं के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। राजयोग के नियमित अभ्यास से तन और मन को स्थिर रखने वाली ब्रह्माकुमारी बहनें बिना पलक झपकाए मूर्ति की तरह एकाग्र अवस्था में बैठती हैं। उनकी इस साधना को देखकर दर्शनार्थी आश्चर्यचकित रह जाते हैं।

झांकी के माध्यम से संदेश दिया जा



रहा है कि शांति, सकारात्मकता और आंतरिक शक्तियों के अभ्यास से जागृत कर जीवन और व्यवहार में उतारा जा सकता है। राजयोग व्यक्ति को आंतरिक अशांति से मुक्त होकर ज्ञान के प्रकाश की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है।

झांकी में बचपन की शुद्धता और नदी के उद्गम स्थल की पवित्रता का उदाहरण देते हुए जीवन से बुराईयों, अशुद्धियों, नकारात्मकता, व्यसन, ईर्ष्या और द्वेष को दूर करने का संदेश भी दिया गया है। आयोजकों के अनुसार, शिव की शक्तियों को स्वयं में धारण करने और जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने की प्रेरणा देना ही इस झांकी का मुख्य उद्देश्य है।

22 अक्टूबर से 10 दिवसीय राजयोग शिविर

राजयोग भवन में 22 अक्टूबर से 10 दिवसीय शक्तिशाली शिविरों से करे मूलाकात वह विषय पर 10 दिवसीय राजयोग शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर में शामिल होने के लिए तीन समय निर्धारित किए गए हैं—प्रातः 7 से 8 बजे, शाम 5:30 से 6:30 बजे और रात 7:30 से 8:30 बजे तक। इच्छुक व्यक्ति अपनी सुविधानुसार किसी एक समय शिविर का लाभ ले सकते हैं।

हत्या के फरार आरोपी पर 10 हजार रुपए का इनाम घोषित

रविदास मानिकपुरी की तलाश में जुटी दुर्ग पुलिस, सूचना देने वाले की पहचान रखी जाएगी गोपनीय

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

हत्या के मामले में फरार आरोपी की गिरफ्तारी के लिए दुर्ग पुलिस ने 10 हजार रुपए का नगद इनाम घोषित किया है। सिटी कोतवाली दुर्ग में दर्ज हत्या के प्रकरण में आरोपी रविदास मानिकपुरी (22) की तलाश की जा रही है। पुलिस ने आम नागरिकों से आरोपी के संबंध में विश्वसनीय जानकारी

देने की अपील की है। सूचना देने वाले व्यक्ति की पहचान गोपनीय रखी जाएगी।

पुलिस के अनुसार, थाना सिटी कोतवाली दुर्ग में अपराध क्रमांक 541/2026 के तहत भारतीय न्याय संहिता की धारा 103(1) में हत्या का मामला दर्ज है। इस प्रकरण में लुचोपापा, वार्ड क्रमांक 7 निवासी रविदास मानिकपुरी फरार है। उसकी पतासाजी और गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार प्रयास कर रही है।

गिरफ्तारी में मदद करने वाली सूचना पर मिलेगा इनाम

आरोपी का पता लगाने और उसकी



गिरफ्तारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से पुलिस ने 10 हजार रुपए के इनाम की घोषणा की है। आरोपी के संबंध में ऐसी महत्वपूर्ण जानकारी देने वाले व्यक्ति को घोषित शर्तों के अनुसार पुरस्कृत किया जाएगा, जिससे उसकी पतासाजी कर गिरफ्तारी की जा सके।

इन नंबरों पर दें सूचना दुर्ग पुलिस ने आरोपी के संबंध में जानकारी मिलने पर रविदास मानिकपुरी फरार है। उसकी पतासाजी और गिरफ्तारी के लिए पुलिस लगातार प्रयास कर रही है।

पुलिस नियंत्रण कक्ष के मोबाइल नंबर 94791-92099 अथवा थाना दुर्ग के नंबर 94791-92019 पर तत्काल सूचना देने की अपील की है। पुलिस ने स्पष्ट किया है कि सूचना देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी।

नंदिनी टाउनशिप और अहिंवारा बस स्टैंड पर नागरिकों व व्यापारियों को दिया स्वच्छता का संदेश

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र की नंदिनी माइन्स की ओर से ह्रस्वच्छता ही सेवा-भावह्व अभियान के तहत 15 अक्टूबर को स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसके अंतर्गत नंदिनी टाउनशिप में भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) के समीप और अहिंवारा बस स्टैंड के पास नुकड़ नाटक प्रस्तुत कर स्थानीय नागरिकों



एवं व्यापारियों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया। नंदिनी माइन्स के अधिकारियों एवं कमचारियों ने नुकड़ नाटक के माध्यम से साफ-सफाई के महत्व को प्रभावी

माध्यम से संदेश दिया गया कि स्वच्छता केवल किसी एक व्यक्ति या संस्था की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक नागरिक का सामूहिक दायित्व है।

कार्यक्रम में नंदिनी माइन्स के उप महाप्रबंधक ओमन डेटे एवं अजय चतुर्वेदी तथा सहायक महाप्रबंधक अलंकार भिवगड़े सहित अनेक अधिकारी-कमचारी उपस्थित रहे। नंदिनी टाउनशिप के रहवासियों और अहिंवारा बस स्टैंड के आसपास के व्यापारियों ने भी उत्साहपूर्वक सहभागिता की। इस पहल का उद्देश्य जनभागीदारी को बढ़ावा देकर स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण के निर्माण के प्रति लोगों को जागरूक करना था। साथ ही नागरिकों से स्वच्छता को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने और प्राकृतिक संसाधनों व पर्यावरण के संरक्षण में अपनी जिम्मेदारी निभाने की अपील की गई।

मानव संसाधन प्रबंधन में पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाने की पहल, व्यक्तिगत प्रदर्शन को संगठनात्मक लक्ष्यों से जोड़ेगा पोर्टल

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

सेल में मानव संसाधन प्रबंधन को अधिक प्रभावी, पारदर्शी और परिणामोन्मुख बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल करते हुए शुक्रवार को ह्रस्वेल दर्पण पोर्टल का शुभारंभ किया गया। सेल के निदेशक (कार्मिक) के.के. सिंह और भिलाई इस्पात संयंत्र के निदेशक प्रभारी चित्त रंजन महापात्र ने पोर्टल का औपचारिक उद्घाटन किया। लगभग 18 माह के तत्परायों से तैयार इस पोर्टल के शुरू होते ही सेल के अधिकारियों के 6100 स्कोरकार्ड लाइव हो गए। कार्यक्रम में सेल के वरिष्ठ अधिकारियों, संबंधित टीमों और अन्य हितधारकों ने प्रत्यक्ष एवं ऑनलाइन माध्यम से भाग लिया। कार्यक्रम का शुरुआत आतिथियों के स्वागत और दीप प्रज्वलन से हुई। इसके बाद बॉस्टन कंसल्टिंग ग्रुप (बीसीजी) की टीम ने पोर्टल की परिकल्पना, विकास प्रक्रिया, प्रमुख विशेषताओं और संगठनात्मक उद्देश्यों पर प्रस्तुति दी। पोर्टल के प्रदर्शन के दौरान स्कोरकार्ड टूल



सहित उपयोगकर्ताओं के लिए उपलब्ध लक्ष्य, उपलब्धियों और मूल्यांकन की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इससे व्यक्तिगत प्रदर्शन को संगठनात्मक उद्देश्यों के साथ जोड़ने और निष्पक्ष एवं उद्देश्यपरक मूल्यांकन को बढ़ावा

देने में मदद मिलेगी। उन्होंने संबंधित अधिकारियों और कमचारियों से पोर्टल को अपनाकर इसके प्रभावी उपयोग का आह्वान किया।

बीएसपी के निदेशक प्रभारी चित्त रंजन महापात्र ने कहा कि प्रभावी प्रदर्शन प्रबंधन किसी भी संगठन की उत्पादकता, जवाबदेही और निरंतर विकास के लिए आवश्यक है। उन्होंने स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने, नियमित रूप से प्रगति की समीक्षा करने और व्यक्तिगत उपलब्धियों को संगठन के उद्देश्यों से जोड़ने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि प्रदर्शन प्रबंधन को केवल मूल्यांकन तक सीमित न रखकर निरंतर सुधार और बेहतर परिणाम हासिल करने का माध्यम बनाया जाना चाहिए।

कार्यक्रम में सेल के निदेशक (वाणिज्य) टी.एन. नटराजन, बोकारो स्टील प्लांट के निदेशक प्रभारी प्रिय रंजन, इस्को एवं दुर्गापुर स्टील प्लांट के निदेशक प्रभारी सुरजीत मिश्रा, राउरकेला स्टील प्लांट के निदेशक प्रभारी आलोक वर्मा तथा निदेशक (माइनिंग) मनीष राज गुप्ता ऑनलाइन शामिल हुए।

सड़क पर धारदार हथियार लहराकर लोगों को डरा रहा था युवक, गिरफ्तार

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

सेलदुद्धधरसा रोड पर धारदार हथियार लहराकर आने-जाने वाले लोगों को डराने के आरोप में उतई पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से धारदार लोहे का हथियार बरामद किया गया। पुलिस ने आर्म्स एक्ट के तहत कारवाई कर उसे न्यायिक रिमांड पर केंद्रीय जेल दुर्ग भेज दिया है।

पुलिस के अनुसार, 15 अक्टूबर को सूचना मिली थी कि सेलदुद्धधरसा रोड पर एक व्यक्ति हाथ में धारदार हथियार लेकर लहरा रहा है और राहगीरों को डरा-धमका रहा है। सूचना मिलते ही थाना उतई की टीम मौके पर पहुंची और घेराबंदी कर संदिग्ध को पकड़ लिया।



पूछताछ और तलाशी के दौरान आरोपी के कब्जे से धारदार लोहे का एक हथियार बरामद हुआ। पुलिस के मुताबिक, आरोपी हथियार रखने के संबंध में कोई

वैध लाइसेंस या दस्तावेज प्रस्तुत नहीं कर सका। इसके बाद थाना उतई में अपराध क्रमांक 507/2026 के तहत आर्म्स एक्ट की धारा 25 एवं 27 में मामला दर्ज कर वैधानिक कारवाई की गई। गिरफ्तार आरोपी की पहचान बुधराम जांगड़े (34), निवासी ग्राम गोडपेड्डी, थाना उतई, जिला दुर्ग के रूप में हुई है। उसे न्यायालय में प्रस्तुत किया गया, जहां से न्यायिक रिमांड पर केंद्रीय जेल दुर्ग भेज दिया गया।

इस कारवाई में थाना उतई के निरीक्षक मोहन भारद्वाज, प्रधान आरक्षक दुर्गेश वर्मा एवं अन्य पुलिसकर्मियों की भूमिका रही। दुर्ग पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि सार्वजनिक स्थानों पर हथियार लहराना या किसी संदिग्ध गतिविधि की जानकारी तत्काल पुलिस को दें।

संपादकीय

जंतर मंतर आधुनिक भारत के सामाजिक और राजनीतिक आंदोलनों की सबसे बड़ी प्रयोगशाला

जंतर मंतर का यह परिसर केवल 18वीं सदी के खगोलीय यंत्रों का स्मारक मात्र नहीं था, बल्कि यह आधुनिक भारत के सामाजिक और राजनीतिक आंदोलनों की सबसे बड़ी प्रयोगशाला बन चुका था। वर्ष 1993 से लेकर 2026 तक के अपने 33 वर्षों के सफर में इस छोटे से मार्ग ने अनगिनत ऐतिहासिक बदलावों की नींव रखी। लोकतंत्र की जीवंतता केवल इस बात से तय नहीं होती कि संसद के भीतर सत्तापक्ष और विपक्ष के बीच कितनी सार्थक बहस होती है, बल्कि इसकी असली कसौटी यह है कि संसद के बाहर सड़कों पर आम नागरिक की आवाज को कितनी गंभीरता और सहजता से सुना जाता है। देश की राजधानी नई दिल्ली के हृदय स्थल में स्थित जंतर मंतर पिछले 33 वर्षों से इसी लोकतांत्रिक चेतना, जन आक्रोश और नागरिक उम्मीदों का सबसे बड़ा केंद्र रहा है। किंतु अब केन्द्रीय गृह मंत्रालय द्वारा गठित एक उच्चस्तरीय समिति की सिफारिशों के आधार पर दिल्ली पुलिस ने एक ऐतिहासिक बदलाव करते हुए जंतर मंतर को अधिकृत प्रदर्शन स्थलों की सूची से बाहर कर दिया है। 128 अप्रैल 2022 के पुराने स्थायी आदेश में संशोधन करते हुए अब राजधानी में धरना और प्रदर्शन के लिए तीन नए स्थान निर्धारित किए गए हैं, जिनमें मध्य दिल्ली का रामलीला मैदान, उत्तरी दिल्ली का बुराड़ी मैदान और पूर्वी दिल्ली के कड़कड़डुमा स्थित व्यावसायिक केंद्र मैदान शामिल हैं। प्रशासन के इस एक निर्णय ने तीन दशकों से चली आ रही प्रतिरोध की एक पूरी परंपरा को विराम दे दिया है और साथ ही लोकतांत्रिक अधिकारों तथा प्रशासनिक व्यवस्था के बीच के द्वंद्व पर एक नई बहस छेड़ दी है। जंतर मंतर का यह परिसर केवल 18वीं सदी के खगोलीय यंत्रों का स्मारक मात्र नहीं था, बल्कि यह आधुनिक भारत के सामाजिक और राजनीतिक आंदोलनों की सबसे बड़ी प्रयोगशाला बन चुका था। वर्ष 1993 से लेकर 2026 तक के अपने 33 वर्षों के सफर में इस छोटे से मार्ग ने अनगिनत ऐतिहासिक बदलावों की नींव रखी। चाहे वर्ष 2011 का भ्रष्टाचार विरोधी लोकपाल आंदोलन हो, वर्ष 2012 में निर्भया कांड के बाद उमड़ा युवाओं का स्वतःस्फूर्त जनसैलाब हो, वर्ष 2015 में पूर्व सैनिकों का वन रैंक वन पेंशन आंदोलन हो या फिर वर्ष 2023 में महिला पहलवानों का लंबा संघर्ष, जंतर मंतर ने हर वर्ग की पीड़ा को राष्ट्रीय पटल पर रखने का मंच प्रदान किया। देश के सुदूर कोनों से आने वाले किसानों, मजदूरों, छात्रों, शिक्षकों और वंचित वर्गों के लिए यह स्थान एक ऐसी उम्मीद की तरह था, जहाँ खड़े होकर वे सीधे सत्ता के शीर्ष से संवाद करने का अहसास पाते थे। संसद भवन से मात्र 1 से 1.5 किलोमीटर की दूरी पर होने के कारण यहाँ उठने वाली हर आवाज की गूंज नीति निर्माताओं के कानों तक आसानी से पहुँच जाती थी। इस ऐतिहासिक स्थल से प्रदर्शनों की हटा देने के पीछे प्रशासन और सुरक्षा एजेंसियों के अपने ठोस तर्क हैं। तात्कालिक कार्रणों पर नजर डालें तो वर्ष 2026 के जून और जुलाई माह में प्रतिवर्गी परीक्षाओं की शुविता और शिक्षा सुधारों की मांग को लेकर लगभग 36 दिनों तक चला विशाल छात्र आंदोलन इस फैसले का मुख्य आधार बना। उस आंदोलन के दौरान जंतर मंतर को सीमित क्षमता के विपरीत 1 लाख से अधिक प्रदर्शनकारी जुट गए थे। जब इस भारी भीड़ ने संसद भवन की ओर कूच करने का प्रयास किया, तो सुरक्षा व्यवस्था चरम पर गई और पुलिस तथा छात्रों के बीच हुई झड़पों में 118 पुलिसकर्मियों सहित दर्जनों छात्र घायल हुए। इसके अतिरिक्त, हाल ही में मतदाता सूची के विशेष गहन संशोधन के मुद्दे पर राजनीतिक दलों और युवा संगठनों द्वारा फिर से जंतर मंतर पर बड़े घेराव की तैयारी की जा रही थी। नए संसद भवन और कर्तव्य पथ के आसपास अतिविशिष्ट व्यक्तियों के निरंतर आवागमन और संवेदनशील मंत्रालयों की सुरक्षा को देखते हुए पुलिस का मानना है कि इतनी कम दूरी पर अनियंत्रित भीड़ का जुटना राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए बड़ा जोखिम है। सुरक्षा के अलावा स्थानीय व्यापारियों और आम नागरिकों की दैनिक परेशानियाँ भी इस बदलाव का एक बड़ा कारण बनी हैं। जंतर मंतर राजधानी के सबसे बड़े व्यावसायिक केंद्र कर्नाट प्लेस और जनपथ के ठीक बगल में स्थित है। जब भी यहाँ कोई बड़ा प्रदर्शन होता था, तो एहतियात के तौर पर आसपास की मुख्य सड़कें और रेल के भूमिगत स्टेशन बंद कर दिए जाते थे। इससे न केवल घंटों लंबा यातायात जाम लगता था, बल्कि नई दिल्ली रेलवे स्टेशन और हवाई अड्डे को आगे जाने वाले हजारों यात्रियों की गाड़ियाँ बूट जाती थीं। स्थानीय व्यापार मंडलों ने लंबे समय से यह शिकायत की थी कि लगातार होने वाले धरनों और नाकेबंदी के कारण कर्नाट प्लेस के व्यापार को करोड़ों रुपये के राजस्व का नुकसान हो रहा है।

सवालियों के घरे में हैं 'जेएनयू के क्रांतिकारियों' की 'चयनित चुप्पियां'



संजय उवाच

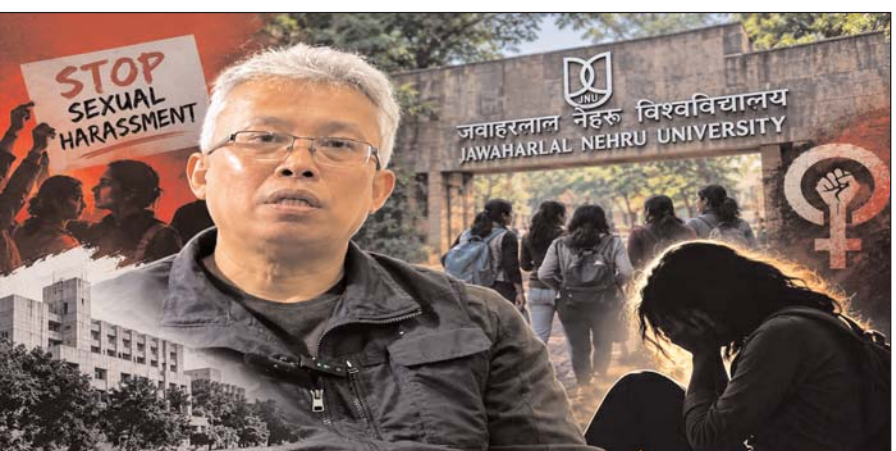
प्रो. संजय द्विवेदी

शिक्षा केंद्रों की कलंक कथाएँ के लिए अभिभावक हैं। इस गरिमा को छोड़कर अपने विद्यार्थियों का किसी भी तरह का शोषण स्वीकार्य नहीं है। यह उस अकादमिक भरोसे की हत्या है, जिस पर शिक्षा की नींव टिकी है। आरोपी प्रोफेसर के बारे में विश्वविद्यालय की आंतरिक शिकायत समिति ने शिकायतों को सही पाया है। नैतिकता के आधार पर उन्हें संसद पद से इस्तीफा देना चाहिए। उनकी अपनी कांग्रेस पार्टी की ओर से कोई आधिकारिक बयान अभी तक सामने नहीं आया है। यह बात रेखांकित करती है कि शिक्षा केंद्रों में शिक्षक सुरक्षित माहौल नहीं देंगे तो युवा पीढ़ी का मानसिक और शैक्षणिक विकास कैसे होगा? यह भी सुखद है कि जागरूक विद्यार्थी अब किसी तरह के शोषण को सहने को तैयार नहीं हैं। पीड़िताएँ अब डरने के बजाए संस्थागत प्रक्रियाओं का दरवाजा खटखटा रही हैं।

स्त्रियों ने इस समय में अपनी शक्ति को पहचान लिया है। वे बेहतर कर रही हैं और अगर आसमाँ छूने की कोशिशों में हैं। यहां भी पुरुष सत्ता चोटिल होती हुई लगती है। उसके प्रति सम्मान और संवेदनशीलता के बजाए, किस्से बनाने और उसे कमतर साबित करने की कोशिशें हर स्तर पर हैं। तेज होते सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों के इस दौर में शिक्षा कानून ही स्त्री के साथ खड़े हैं। कई अपने विद्यार्थियों के लिए अभिभावक हैं। इस गरिमा को छोड़कर अपने विद्यार्थियों का किसी भी तरह का शोषण स्वीकार्य नहीं है। यह उस अकादमिक भरोसे की हत्या है, जिस पर शिक्षा की नींव टिकी है। आरोपी प्रोफेसर के बारे में विश्वविद्यालय की आंतरिक शिकायत समिति ने शिकायतों को सही पाया है। नैतिकता के आधार पर उन्हें संसद पद से इस्तीफा देना चाहिए। उनकी अपनी कांग्रेस पार्टी की ओर से कोई आधिकारिक बयान अभी तक सामने नहीं आया है। यह बात रेखांकित करती है कि शिक्षा केंद्रों में शिक्षक सुरक्षित माहौल नहीं देंगे तो युवा पीढ़ी का मानसिक और शैक्षणिक विकास कैसे होगा? यह भी सुखद है कि जागरूक विद्यार्थी अब किसी तरह के शोषण को सहने को तैयार नहीं हैं। पीड़िताएँ अब डरने के बजाए संस्थागत प्रक्रियाओं का दरवाजा खटखटा रही हैं।

स्त्रियों ने इस समय में अपनी शक्ति को पहचान लिया है। वे बेहतर कर रही हैं और अगर आसमाँ छूने की कोशिशों में हैं। यहां भी पुरुष सत्ता चोटिल होती हुई लगती है। उसके प्रति सम्मान और संवेदनशीलता के बजाए, किस्से बनाने और उसे कमतर साबित करने की कोशिशें हर स्तर पर हैं। तेज होते सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों के इस दौर में शिक्षा कानून ही स्त्री के साथ खड़े हैं। कई अपने विद्यार्थियों के लिए अभिभावक हैं। इस गरिमा को छोड़कर अपने विद्यार्थियों का किसी भी तरह का शोषण स्वीकार्य नहीं है। यह उस अकादमिक भरोसे की हत्या है, जिस पर शिक्षा की नींव टिकी है। आरोपी प्रोफेसर के बारे में विश्वविद्यालय की आंतरिक शिकायत समिति ने शिकायतों को सही पाया है। नैतिकता के आधार पर उन्हें संसद पद से इस्तीफा देना चाहिए। उनकी अपनी कांग्रेस पार्टी की ओर से कोई आधिकारिक बयान अभी तक सामने नहीं आया है। यह बात रेखांकित करती है कि शिक्षा केंद्रों में शिक्षक सुरक्षित माहौल नहीं देंगे तो युवा पीढ़ी का मानसिक और शैक्षणिक विकास कैसे होगा? यह भी सुखद है कि जागरूक विद्यार्थी अब किसी तरह के शोषण को सहने को तैयार नहीं हैं। पीड़िताएँ अब डरने के बजाए संस्थागत प्रक्रियाओं का दरवाजा खटखटा रही हैं।

शिक्षक-सांसद की राजनीतिक और नैतिक अग्नि परीक्षा!



जगह स्त्रियाँ भी, स्त्रियों के खिलाफ खड़ी है। यह संक्रमण काल है, स्त्री को अपने वजूद को साबित करते हुए निरंतर आगे बढ़ने का समय है। वह जीत रही है और आगे बढ़ रही है। आज की बेटियाँ अपने सपनों में रंग भर रही हैं। आसान शिकार होने से उच्च नैतिक आचरण की अपेक्षा बेमानी नहीं हैं। हालात इतने बदतर हैं कि गंभीर आरोपों से घिरे लोग अकस्म संस्थागत जाँच की वैधता पर सवालिया निशान लगाकर सहानुभूति हासिल करने का प्रयास करते हैं। इस मामले में भी यही दिख रहा है। वहीं दूसरी ओर जेएनयू प्रशासन का यह दावा कि उचित प्रक्रिया का पालन करते हुए आंतरिक समिति की रिपोर्ट के आधार पर सांसद-प्राध्यापक पर कार्रवाई की गई है। यह साबित करता है कि राजनीतिक पदों की धमक से ऊपर अब संस्थागत नियमों को प्राथमिकता मिलनी चाहिए।

लक्ष्मण रेखा खींचने की जरूरत विश्वविद्यालयों के परिसरों में वैचारिक विमर्शों। संवाद हों। किंतु वे ताकतवर लोगों के लिए सुरक्षित शरणगृह नहीं बनें। लक्ष्मण रेखा खींचने की जरूरत है। इस पर शिक्षकों

के विचार करना होगा। अपने गिरेबां में झांकना होगा। शिक्षा परिसरों में पुलिस डेरा डाल रही है। उनकी स्वायत्तता और सम्मान आज हाशिए पर है। राजनीतिक दलों से जुड़ी अपनी आस्थाओं के कारण अगर शिक्षक अपनी भूमिका से समझौता करेंगे, तो उनका सम्मान बच नहीं सकता। विचारधारा और देशद्रोही विचारों के आधार पर चलने वाली शक्तियाँ परिसर को तो कलंकित करेंगी। शिक्षकों के सम्मान को आहत करेंगी। जेएनयू में कई वर्षों से चल रही भारत विरोधी गतिविधियों को रोकने, संभालने और अपने युवाओं को सही राह दिखाने की कोशिशें होतीं तो यह आज नासूर बनकर फूटता। सवाल सीधा है कि जेएनयू में हर देशद्रोही को स्पेस क्यों मिल जाता है? कोई भी विचार तभी तक स्वीकार्य है, जब तक हमारी अकादमिक योग्यताओं को निखारने और संवर्धित करने में सहायक हो। जो विचार देश तोड़ने और उसके दुकड़े करने के स्वप्न देखे उसका मिट जाना ही ठीक है।

संस्थागत जवाबदेही जरूरी अब जबकि स्त्रियों के सम्मान का मामला सामने है, तब हाजेएनयू

के क्रांतिकारियों का चयनित चुप्पियाँ सवाल के घेरे में हैं। यह प्रकरण अपने पद का दुरुपयोग करते हुए छात्राओं के उत्पीड़न का है। यह गुरु-शिष्य संबंधों को प्रभावित करता है। छात्राओं को भयभुक्त वातावरण प्रदान करना शासन-विश्वविद्यालय प्रशासन की जिम्मेदारी है। क्यों हम अपने परिसरों को छात्राओं के लिए सुरक्षित स्थान नहीं बना पाए हैं? जेएनयू जैसे जागरूक परिसर में ऐसा हो रहा है तो छोटे स्थान पर क्या हो रहा होगा? किसी छात्रा के लिए सत्ता प्रतिष्ठान से टकराना साधारण नहीं होता। बावजूद यौन उत्पीड़न की हो मामला और संवेदनशील हो जाता है। छात्राओं को हिम्मत देना जरूरी है। जेएनयू की प्रथम महिला कुलपति प्रोफेसर शांतिश्री धुलिपुड़ी पंडित ने संवेदना के साथ इस विषय में न्याय किया है। समाज के सामने एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। स्त्री सुरक्षा से जुड़े मामलों में ऐसी ही कार्रवाई अपेक्षित है।

इस मामले के बाद उच्च शिक्षा परिसरों में सुरक्षा, सत्ता के दुरुपयोग और संस्थागत जवाबदेही के सवाल उठेंगे। इसलिए इसका परिप्रेक्ष्य व्यापक है। हलचल की हूल लड़ सकती हूँ और हूँ बेटा बचाओ -बेटी घटनाएँ हमें मुंह चिढ़ा रही हैं। इस सिलसिले को रोकने के लिए कौन आया? जीवंत समाज अपने समाज के प्रश्नों के हल खुद खोजता है। वह टीवी बहसों से प्रभावित नहीं होता। क्योंकि ये हमेशा अंतहीन और निष्पक्षहीन ही होती हैं। स्त्री सुरक्षा पर हमने आज ही सोचने और कुछ करने की शुरुआत नहीं की तो कल बहुत देर हो जाएगी।

कविता का कोना मुझे अपनी किस्मत पर तरस आता है

सामने रहकर भी कोई दूर चला जाता है। मांगी थी खुशियों की बस एक परछाई, मगर जिंदगी ने हर खुशी से तन्हाई दिलाई। जिस सच मानकर जीते रहे, वही शायद एक झूठ था। उसी झूठे भरोसे के सहारे, सारी जिंदगी गुजर गई। हम लगे रहे घर सजाने में, हर ईंट में अपने सपने लगाने में। जिस घर को अपना समझते रहे, वह शायद सिर्फ रात रुकने का

ठिकाना था। सुबह हुई तो रास्ते अलग हो गए, और हमारा अपना सपना हमारी आँखों के सामने ही कहीं खो गया। हम सोचते रहे— जब बूट टूटा हुआ ईसान फिर से मुस्कुरा पाए। यह साथ जिंदगी भर का है। लेकिन वक्त ने बताया, कुछ रिश्ते सिर्फ साथ रहते हैं, दिल से नहीं। अब जो रहे हैं क्योंकि जान बाकी है,

वक़्त भीतर तो सब कुछ भर चुका है। आत्मा जैसे निकल गई शरीर से, बस सांसों का सिलसिला बाकी है। फिर भी ऐंजिंदगी, एक उम्मीद बाकी रखना— कौन तो कोई सुबह ऐसी आए, जब वह टूटा हुआ ईसान फिर से मुस्कुरा पाए। यह साथ जिंदगी भर का है। लेकिन वक्त ने बताया, कुछ रिश्ते सिर्फ साथ रहते हैं, दिल से नहीं। अब जो रहे हैं क्योंकि जान बाकी है, एक नई जिंदगी जन्म लेती है।

माँ सिद्धिदात्री साधना की पूणर्ता का संदेश देती हैं

श्रीमती सावित्री
रतीय संस्कृति में शारदीय नवरात्रि शक्ति, श्रद्धा, साधना और आत्मशुद्धि का पावन पर्व है। माँ दुर्गा के नौ स्वरूपों की आराधना हमें जीवन में साहस, संयम, धैर्य, करुणा और आत्मविश्वास अपनाने की प्रेरणा देती है। ये नौ दिन केवल पूजा-अर्चना का अवसर नहीं, बल्कि स्वयं के भीतर की शक्ति को पहचानने और समाज के प्रति अपने दायित्वों का संकल्प लेने का समय भी है।



माता सिद्धिदात्री

नवरात्रि का प्रत्येक दिन एक विशेष संदेश लेकर आता है। माँ शैलपुत्री दृढ़ संकल्प, माँ ब्रह्मचरिणी तपस्या और अनुशासन, माँ चंद्रघंटा साहस तथा माँ कूष्मांडा सृजनशीलता की प्रेरणा देती हैं। माँ स्कंदमाता वास्तव्य, माँ कात्यायनी अन्याय के विरुद्ध संघर्ष, माँ कालरात्रि निर्भयता, माँ महागौरी पवित्रता और माँ सिद्धिदात्री साधना की पूणर्ता का संदेश देती हैं।

व्रत, ध्यान, मंत्र-जप और सेवा के माध्यम से हम मन को एकाग्र कर सकते हैं तथा अपने जीवन में सकारात्मकता और अनुशासन ला सकते हैं। सच्ची साधना वही है, जो हमारे विचारों को शुद्ध करे, व्यवहार में संवेदनशीलता लाए और हमें दूसरों के कल्याण के लिए प्रेरित करे।

माँ की आराधना और नारी शक्ति का सम्मान-भारतीय परंपरा में नारी की शक्ति का स्वरूप माना गया है। माँ दुर्गा का स्वरूप हमें याद दिलाता है कि नारी में ममता और करुणा के साथ साहस, नेतृत्व और संघर्ष की अद्भुत क्षमता भी विद्यमान है। आज महिला शिक्षा, विज्ञान, खेल, प्रशासन, उद्यमिता, कृषि और राजनीति सहित प्रत्येक क्षेत्र में अपनी प्रतिभा और सामर्थ्य का परिचय दे रही हैं।

नारी शक्ति का वास्तविक सम्मान केवल देवी की पूजा तक सीमित नहीं होना चाहिए। यह हमारी जिम्मेदारी है कि प्रत्येक बेटी को शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा और आगे बढ़? के

समान अवसर मिलें। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने, उनके निर्णयों का सम्मान करने और भेदभाव से मुक्त वातावरण उपलब्ध कराने के प्रयास ही माँ की आराधना को वास्तविक अर्थ प्रदान करते हैं। जब एक महिला शिक्षित और आत्मनिर्भर बनती है, तो उसका सकारात्मक प्रभाव पूरे परिवार और समाज पर पड़ता है। इसलिए महिला सशक्तीकरण केवल महिलाओं के विकास का विषय नहीं, बल्कि राष्ट्र की प्रगति का आधारशिला है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में नारी सम्मान से राष्ट्र निर्माण तक: महिला एवं बाल विकास की नई दृष्टि

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय का उद्देश्य महिलाओं और बच्चों के लिए सुरक्षित,

स्वस्थ और अवसरों से परिपूर्ण वातावरण तैयार करना है। मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, पोषण, बालिकाओं की शिक्षा, महिलाओं की सुरक्षा और आर्थिक आत्मनिर्भरता जैसे विषय हमारे सामूहिक प्रयासों की प्राथमिकता हैं। महिला सशक्तीकरण को राष्ट्र के विकास का अभिन्न अंग बनाने के लिए आदर्शपूर्ण प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा अनेक महत्वपूर्ण पहल की गई हैं। सरकार की सोच महिलाओं के विकास तक सीमित न रहकर उन्हें विकास के नेतृत्वकर्ता बनाने की है। इसी दिशा में 'नारी शक्ति वंदन अधिनियम, 2023' ऐतिहासिक पहल है, जिसके माध्यम से लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए एक-तिहाई अर्थात् 33 प्रतिशत सीटों के

आरक्षण का संवैधानिक प्रावधान किया गया। यह पहल देश की लोकतांत्रिक व्यवस्था में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने और निर्णय-निर्माण में उनकी भूमिका सशक्त करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। केंद्र सरकार ने महिलाओं के सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक सशक्तीकरण के साथ उनकी सुरक्षा और स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता दी है। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान बालिकाओं के प्रति सकारात्मक सोच और उनकी शिक्षा को प्रोत्साहित करता है। मिशन शक्ति महिलाओं की सुरक्षा, सहायता और सशक्तीकरण पर केंद्रित है, जबकि मिशन सक्षम आंगनवाड़ी एवं पोषण 2.0 मातृ एवं बाल पोषण को मजबूती प्रदान करता है। प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना पात्र गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को निर्धारित प्रावधानों के अंतर्गत आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

नवरात्रि पर लें नारी सम्मान और सेवा का संकल्प-शारदीय नवरात्रि हमें सिखाती है कि शक्ति का वास्तविक अर्थ केवल सामर्थ्य नहीं, बल्कि उसका उपयोग सत्य, न्याय और लोककल्याण के लिए करना है। इस पावन अवसर पर हम सभी यह संकल्प लें कि बेटियों को आगे बढ़े के अवसर देंगे, महिलाओं के योगदान का सम्मान करेंगे और जरूरतमंद बच्चों एवं महिलाओं की सहायता के लिए आगे आएंगे। आइए, इन नौ दिनों की साधना को अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन का माध्यम बनाएं। हमारी आस्था आत्मबल बने, हमारी भक्ति सेवा का मार्ग प्रशस्त करे और हमारे संकल्प महिला सशक्तीकरण तथा बाल कल्याण को नई दिशा दें। माँ दुर्गा से प्रार्थना है कि उनकी कृपा से प्रत्येक परिवार में सुख-शांति और समृद्धि आए, प्रत्येक महिला को आत्मसम्मान एवं आत्मनिर्भरता की शक्ति मिले और प्रत्येक बेटी अपने सपनों को साकार कर सके।

मेष राशि : आज आपका दिन बेहतरीन रहने वाला है। आज पूरा दिन खुद को तरताजा महसूस करेंगे। आपके आस-पास सकारात्मक ऊर्जा बनी रहेगी। लोग आपके व्यवहार से खुश रहेंगे।

वृष राशि : आज का दिन आपके लिये अच्छे परिणाम लाने वाला होगा। विद्यार्थियों को सफलता मिलने के योग बने हुए हैं, लेकिन पढ़ाई में और मेहनत करने की जरूरत है। आज घरवालों के साथ अच्छा समय बिताने को मिलेगा।

मिथुन राशि : आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आज आपके व्यापार में अच्छा लाभ मिलेगा। नवविवाहित दंपति के बीच आज मीठी नोक-झोंक होगी, इससे रिश्तों में और मिठास आयेगी।

कर्क राशि : आज पूरे दिन भाग्य आपके साथ रहेगा। आज किसी अनजान व्यक्ति के सहयोग से आपका मन प्रसन्न रहेगा। आज आपकी कोई इच्छा पूरी होने से मन में प्रसन्नता बनी रहेगी।

सिंह राशि : आज आपका दिन अच्छा रहने वाला है। आपके सरकारी कामों में कुछ लोगों से राय मिलेगी, जिससे आपका काम आसान हो जायेगा। आपका कोई पुराना दोस्त आपको फोन करके आपको सरप्राइज देगा।

कन्या राशि : आज का दिन मिली-जुली प्रतिक्रिया देने वाला रहेगा। आज आप सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेंगे। आप घर पर ही परिवारवालों के साथ धार्मिक कार्यों का आयोजन करेंगे।

तुला राशि : आज आपको किसी अपने से कोई अच्छी खबर मिलने के योग बने हुये हैं। आज आपको वे लोग ज्यादा महत्व देंगे जो आपको हर मामले में कम समझते थे।

वृश्चिक राशि : आज का दिन जीवन में मील का पत्थर साबित होगा। आज व्यापार में किसी ऐसी कंपनी के साथ डील फाइनल होगी, जो आपको उम्मीद से अधिक फायदा करायेंगी। वकीलों के लिये आज का दिन अच्छा रहेगा।

धनु राशि : आज आपका दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आज आपको किसी भी प्रकार के विवादों से दूर रहने की आवश्यकता है। आज बिना सोचे-समझे किसी अजनबी पर भरोसा ना करें।

मकर राशि : आज का दिन आपके लिए हर मायने में बढ़िया रहने वाला है। आपकी किसी परेशानी का हल चुटकियों में निकल जायेगा। ऑफिस में आप किसी प्रोजेक्ट के लिये अपनी बेहतरीन राय देंगे।

कुंभ राशि : आज आपका दिन बढ़िया रहेगा। बड़े निर्णय लेने के लिए दिन अच्छा है। किसी नयी बिजनेस डील के लिए ऑफर मिलेगा। आप जीवनसाथी के साथ घर के कार्यों को पूरा करने में व्यस्त रहेंगे। बच्चे आज अपने पढ़ाई के प्रति सीरियस रहेंगे।

मीन राशि : आज आपका दिन अच्छा रहेगा। आपको घर के बड़ों से कुछ प्रेरणा मिलेगी। आज आप जो भी काम शुरू करेंगे, वो सफल होगा। आज आपका स्वास्थ्य पहले से उत्तम रहेगा।

कांग्रेस पार्षद के खिलाफ जोन कमिशनर ने कएई एफआईआर

पार्षद ने जोन कमिशनर गाली गलौच कर जान से मारने की धमकी

नई दृष्टिबिंदु / रायपुर

रायपुर नगर निगम में जनप्रतिनिधियों व अधिकारियों के बीच विवाद की स्थिति किसी न किसी बात को लेकर लगातार बनी हुई है। पिछले दिनों जोन चार में जोन कमिशनर व उनके वाहन चालक के साथ पार्षद पुत्र का विवाद पुलिस तक पहुंच गया था अब जोन 8 कमिशनर राजेश्वरी पटेल की शिकायत पर कांग्रेस पार्षद संदीप साहू के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है। आरोप है कि पार्षद ने जोन कमिशनर गाली गलौच कर जान से मारने व देख लेने की धमकी दी। विवाद सफाई कमचारियों को लेकर ही था। मामले को लेकर जोन कमिशनर से संपर्क करने का प्रयास किया गया पर नहीं हो पाया। उधर कांग्रेस पार्षद ने एक वीडियो जारी कर बताया है कि आरोप गलत है



दरअसल सफाई कमचारियों से कमीशन मांगा जा रहा था, अवैध निर्माण पर वे कारवाई चाह रहे थे जिसे जोन कमिशनर स्वीकार नहीं

रहे हैं। सफाई गाड़ी 70 जो 8 से 10 की संख्या में बंद पड़ी हैं उसके नाम पर डीजल का पैसा निकाला जा रहा है। एक प्रकार से यह जोन अवैध

वसूली का अड्डा बन चुका है जिसे वे उजागर कर रहे हैं तो उनके खिलाफ मामला दर्ज कराया जा रहा है।

जिला परामर्शदात्री समिति के निणर्यों का पालन नहीं होने पर कमचारी संघ ने जताई नाराजगी

लंबित पदोन्नति, समयमान वेतनमान, पेंशन एवं सेवानिवृत्ति स्वत्वों के शीघ्र निराकरण की मांग

नई दृष्टिबिंदु / दुर्ग

छत्तीसगढ़ प्रदेश तृतीय वर्ग शासकीय कमचारी संघ, जिला दुर्ग ने जिला परामर्शदात्री समिति की बैठक में लिए गए निणर्यों के बावजूद कमचारियों की लंबित सेवा संबंधी समस्याओं का समयबद्ध निराकरण नहीं होने पर गंभीर नाराजगी व्यक्त की है। संघ के प्रांतीय महामंत्री विजय लहरे, वरिष्ठ प्रांतीय उपाध्यक्ष प्रदीप बाबा चौहान, जिलाध्यक्ष भानु प्रताप यादव एवं विजय सचिव शिवदयाल घृतलहरे ने कलेक्टर एवं जिला दंडाधिकारी, दुर्ग को ज्ञापन सौंपकर कमचारियों की लंबित समस्याओं के निराकरण हेतु संबंधित विभागीय अधिकारियों को तत्काल कारवाई के निर्देश जारी करने की मांग की है। संघ ने कहा कि जिला परामर्शदात्री समिति की बैठक में कमचारियों की सेवा संबंधी समस्याओं के त्वरित निराकरण के लिए स्पष्ट दिशा-निर्देश दिए जाने के बावजूद विभागीय स्तर पर अपेक्षित कारवाई नहीं हो रही है। इसके कारण कमचारियों के महत्वपूर्ण सेवा स्वत्व एवं सेवानिवृत्ति संबंधी प्रकरण अनावश्यक रूप से लंबित हैं, जिससे कमचारी वर्ग में असंतोष बढ़ रहा है।

ये प्रमुख समस्याएं उठाईं
1. समयबद्ध पदोन्नति: जिले के विभिन्न विभागों में पद रिक्त होने के बावजूद विभागीय पदोन्नति समितियों की बैठकें समय पर आयोजित नहीं की जा रही हैं। इसके कारण पात्र कमचारी पदोन्नति के लाभ से वंचित होकर सेवानिवृत्त हो रहे हैं। 2. समयमान वेतनमान: कमचारियों के समयमान वेतनमान से संबंधित प्रकरण विभागों एवं कोषालय स्तर पर अनावश्यक रूप से लंबित रखे गए हैं। संघ ने इन प्रकरणों का शीघ्र निराकरण करने की मांग

आग्रह किया है।

पीएमएफएमई योजना से राइस मिल खोलने का सपना हुआ साकार

नई दृष्टिबिंदु / महासमुंद

महासमुंद। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की 25 वर्षों की सार्वजनिक सेवा यात्रा का मूल भाव रहा है कि देश का विकास तभी सार्थक है, जब गांव, किसान और छोटे उद्यमी विकास की मुख्यधारा से जुड़कर आत्मनिर्भर बनें। इसी संकल्प को साकार करने के लिए केंद्र सरकार द्वारा सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यमों को प्रोत्साहित करते हुए उन्हें आधुनिक तकनीक, वित्तीय सहायता और बेहतर बाजार से जोड़ने की दिशा में निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्यम उन्नयन योजना (पीएमएफएमई) ऐसे ही प्रयासों का महत्वपूर्ण माध्यम है, जिसने छोटे खाद्य प्रसंस्करण उद्यमियों को आगे बढ़ने का अवसर प्रदान किया है।

श्री अमित बंसल लंबे समय से चना आधारित उत्पादों के व्यवसाय से जुड़े हुए थे। इसके बाद उन्होंने राइस मिल की स्थापना कर खाद्य प्रसंस्करण के क्षेत्र में अपने व्यवसाय का विस्तार किया। राइस मिल में सॉर्टिंग मशीन उपलब्ध नहीं होने के कारण चावल की गुणवत्ता प्रभावित होने के साथ ही धान के प्रसंस्करण में काफी नुकसान उठाना पड़ रहा था। ऐसे समय में जिला व्यापार एवं उद्योग केन्द्र, महासमुंद के माध्यम से उन्हें प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उद्यम उन्नयन योजना की जानकारी प्राप्त हुई।



योजना की जानकारी मिलने के बाद श्री अमित बंसल ने ऑनलाइन आवेदन प्रस्तुत किया। आवेदन के लिए आवश्यक दस्तावेजों की पूर्ति के

तालपुरी के STP कार्य का वर्क ऑर्डर जारी

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

तालपुरी कॉलोनी के लिए लंबे समय से नासूर बने एसटीपी के बीएसपी लाइन से जोड़ने के कार्य का वर्क ऑर्डर आखिरकार जारी हो गया है। इस जनहित

निवासियों ने पत्रकारों का आभार व्यक्त किया है। ए-ब्लॉक, तालपुरी के निवासियों ने प्रेस विज्ञापित जारी कर कहा कि पत्रकारों के सहयोग, जुझारू

और सकारात्मक पत्रकारिता तथा स्वच्छ भिलाई की मुहिम को प्रमुखता से उठाने के कारण ही यह संभव हो पाया है। सफाई और पर्यावरण सुरक्षा के मुद्दे को मीडिया द्वारा लगातार उठाने पर प्रशासन ने ठोस और त्वरित कदम उठाया। निवासियों ने उम्मीद जताई है कि यह कार्य पूरी गुणवत्ता और मानकों के अनुरूप पूरा किया जाएगा। उन्होंने भविष्य में भी सहयोग और स्नेह बनाए रखने की अपील की।

30 से अधिक युवा मतदाताओं का नाम जोड़ने हेतु लगा मतदाता पंजीयन शिविर



नई दृष्टिबिंदु / रायपुर

कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री विनय कुमार लंगेह के निर्देशानुसार मतदाता जागरूकता अभियान के अंतर्गत शनिवार को डॉ. भीमराव अम्बेडकर शासकीय महाविद्यालय बलौदा एवं रामचंडी महाविद्यालय सरायपाली बगईजोर में मतदाता पंजीयन शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का मुख्य उद्देश्य 17 वर्ष एवं उससे अधिक आयु के युवाओं को मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने के लिए प्रेरित करना तथा उन्हें मतदान के प्रति जागरूक करना था। जिले में अब विशेष अभियान के तहत 17 वर्ष से अधिक एवं 18 वर्ष

तथा छूटे हुए मतदाताओं का नाम जोड़ने की कार्रवाई गति पकड़ने लगी है। महाविद्यालयों में जागरूकता अभियान के साथ बीएलओ द्वारा विशेष शिविर का आयोजन कर ऐसे पात्र मतदाताओं को फॉर्म-6 के माध्यम से नाम जोड़ने की कार्रवाई की जा रही है। आज दिनांक तक जिले में 8 लाख 476 मतदाता हैं, जबकि अभियान के तहत अभी तक 1321 नए और छूटे हुए मतदाता जोड़े गए हैं।

बलौदा में डॉ. मालती तिवारी रासेयो जिला संगठक महासमुंद एवं महाविद्यालय के प्राचार्य श्रीमती अनिता पटेल के मार्गदर्शन में आयोजित इस शिविर में नए मतदाताओं के पंजीयन के लिए

फॉर्म-6 तथा मतदाता सूची में आवश्यक संशोधन के लिए फॉर्म-8 की प्रक्रिया संपन्न कराई गई। इस दौरान ऑनलाइन एवं ऑफलाइन माध्यम से 60 से अधिक छात्र-छात्राओं का पंजीयन किया गया तथा उन्हें मतदाता पंजीयन संबंधी आवश्यक जानकारी प्रदान की गई। शिविर की संयोजक श्रीमती कमला बाई दीवान रासेयो कार्यक्रम अधिकारी रही। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के सहायक प्राध्यापक जितेंद्र कुमार पटेल, डॉ. गजानंद नायक, रमेश कुमार पटेल, अंजेल लकड़ा, रश्मि निबर्गिया, सहित महाविद्यालय स्टाफ व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

इसी तरह रामचंडी महाविद्यालय सरायपाली बगईजोर में मतदाता पंजीयन शिविर का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. एन के भोई के मार्गदर्शन में नोडल अधिकारी भरत प्रधान के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर में नए मतदाताओं के पंजीयन के लिए फॉर्म-6 तथा मतदाता सूची में आवश्यक संशोधन के लिए फॉर्म-8 की प्रक्रिया संपन्न कराई गई। इस दौरान ऑनलाइन एवं ऑफलाइन माध्यम से 30 से अधिक छात्र-छात्राओं का पंजीयन किया गया तथा उन्हें मतदाता पंजीयन संबंधी आवश्यक जानकारी प्रदान की गई। इसके अतिरिक्त बृथ लेवल अधिकारी (बीएलओ) द्वारा विशेष शिविर एवं पंजीयन के माध्यम से फॉर्म-6 में नाम जोड़े जा रहे हैं। जानकारी के अनुसार 15 अक्टूबर, 21, 22, 28 एवं 29 अक्टूबर को विशेष शिविर सभी मतदान केंद्रों में लगाए जाएंगे। यहां पात्र नागरिक अपने नाम जुड़वा सकते हैं।

कलेक्टर लंगेह ने ईआरओ एवं निर्वाचन अधिकारियों को दिए निर्देश

नई दृष्टिबिंदु / महासमुंद

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों के अनुपालन में महासमुंद जिले में विशेष अभियान के तहत मतदाता सूची में छूटे हुए पात्र नागरिकों तथा नए युवा मतदाताओं का नाम जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची में नाम दर्ज होने से वंचित न रहे और सभी पात्र नागरिक अपने मतधिकार का प्रयोग कर सकें। इस अवसर पर जिला पंचायत सीईओ सुश्री अनुपमा आनंद, अपर कलेक्टर श्री सचिन भूटड़ा, एसडीएम सुश्री अश्व गुप्ता, तहसीलदार एवं अन्य अधिकारी कर्मचारी मौजूद मौजूद रहे।

इस संबंध में कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री विनय कुमार लंगेह ने आज निर्वाचन रजिस्ट्रार अधिकारियों (ईआरओ) एवं निर्वाचन कार्य से जुड़े अधिकारियों को बैठक लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने विशेष अभियान के अंतर्गत



फॉर्म-6 के माध्यम से नए मतदाताओं के पंजीकरण की संख्या बढ़ाने, बृथ लेवल अधिकारियों (बीएलओ) को आवश्यक प्रशिक्षण देने तथा अभियान का व्यापक प्रचार-प्रसार सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

कलेक्टर ने कहा कि मतदाता सूची के निरंतर अद्यतनीकरण के तहत बीएलओ घर-घर जाकर छूटे हुए पात्र नागरिकों एवं पहली बार पात्र बने युवा मतदाताओं को पहचान करें और उन्हें पंजीकरण की प्रक्रिया के संबंध में जानकारी दें। उन्होंने सभी ईआरओ को अभियान की नियमित निगरानी करने तथा पात्र मतदाताओं के पंजीकरण के लिए प्रभावी कार्ययोजना बनाकर समयबद्ध कार्रवाई सुनिश्चित करने

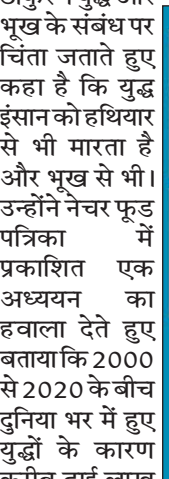
के निर्देश दिए। अभियान के तहत मतदाता जागरूकता बढ़ाने के लिए स्वीप (सुव्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं निर्वाचक सहभागिता) की गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। इसके साथ ही महाविद्यालयों में फॉर्म-6 उपलब्ध कराकर पात्र विद्यार्थियों को मतदाता सूची में नाम जुड़वाने के लिए प्रेरित किया जाएगा। विभिन्न प्रचार माध्यमों में भी अभियान का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा, ताकि अधिक से अधिक पात्र युवा एवं नागरिक पंजीकरण की प्रक्रिया से जुड़ सकें। कलेक्टर श्री लंगेह ने ऐसे पात्र युवाओं एवं नागरिकों से अपील की है कि वे मतदाता सूची में अपना नाम अवश्य जांचें और नाम दर्ज नहीं होने की स्थिति में पंजीकरण के लिए आवेदन करें।

प्रभारी सचिव ने किया एसटीपी प्लांट और पीएमई-बस डिपो का अवलोकन

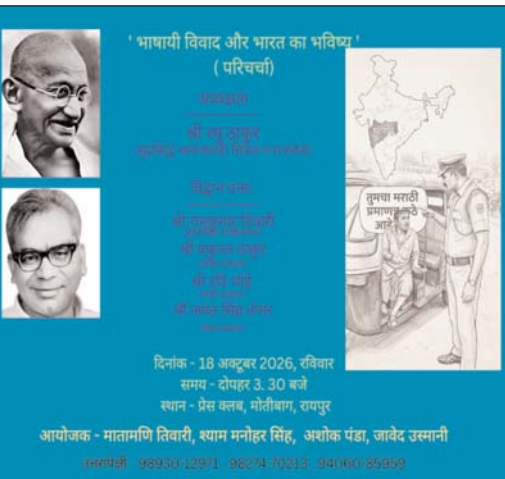
दुर्ग। छत्तीसगढ़ शासन के प्रमुख सचिव, नगरीय प्रशासन एवं विकास विभाग, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग तथा दुर्ग जिला के प्रभारी सचिव श्री सोनमणि बोरा ने आज दुर्ग प्रवास के दौरान नगर पालिक निगम दुर्ग के अंतर्गत उरला में निर्माणाधीन एसटीपी प्लांट और पीएमई-बस डिपो का अवलोकन किया। उन्होंने एसटीपी प्लांट के अद्यतन स्थिति की जानकारी ली। साथ ही निर्माण कार्यों में प्रगति लाने के निर्देश दिये। इसी प्रकार नवम्बर माह से दुर्ग-भिलाई नगर में प्रारंभ होने जा रहे ई-बस सेवा अंतर्गत बस डिपो का अवलोकन किया और आवश्यक व्यवस्थाओं के संबंध में जानकारी ली। उन्होंने डिपो अंतर्गत चार्जर पाईट लगाने के कार्य शीघ्र पूर्ण करने और स्थल में आवश्यक मरम्मत कराने के निर्देश दिये। इस अवसर पर अतिरिक्त संचालक नगरीय प्रशासन एवं विकास श्री पुलक भट्टाचार्य, नगर निगम दुर्ग की आयुक्त सुश्री लीना कोसम और एसडीएम दुर्ग श्रौ प्रफुल्ल गुप्ता एवं नगर निगम के अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

लोकतांत्रिक समाजवादी पार्टी के संरक्षक रघु



रघु ठाकुर ने कहा कि यदि यह जमीन बर्बाद न हुई होती और इस पर खेती होती तो साढ़े 25 करोड़ लोगों की न्यूनतम खाद्य



जस्तूरत पूरी की जा सकती थी। यह अध्ययन चीन की एक विज्ञान अकादमी के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया है, फिर भी चीन अफ्रीका साम्राज्यवादी विस्तार और युद्ध की नीतियों के नहीं छोड़ रहा है। उन्होंने कहा कि यह केवल जमीन

का नुकसान नहीं, बल्कि दुनिया की भूख मिटाने का सवाल है। संयुक्त राष्ट्र संघ को इस गंभीर विषय पर विचार करना चाहिए।

जोक्स



किराए का मकान

पहले मैं किराए के मकान में रहता था, फिर मैंने मकान मालिक को सट्टा के बारे में बताया, अब वो भी मेरे साथ किराए के मकान में रहता है।

नकल

पत्नी: खाना खाया?
पति: खाना खाया?
पत्नी: तुमसे पूछ रही हूँ।
पति: तुमसे पूछ रही हूँ।
पत्नी: नकल मत करो।
पति: नकल मत करो।
पत्नी: चलो शॉपिंग चलें।
पति: सलाह।

फोन

पिंकी: मां, मेरा फोन नहीं मिल रहा है। आपने देखा है क्या?
मां: तू बस पूरा दिन फोन ही चलाती रहती है। देख मेरे पैर की तरफ पड़ जा।
पिंकी: मिल गया मां।
पिंकी का भाई: सचमुच मां के चरणों में ज़रत है।

मजाक

टीचर: (खाली जगह भरो) नौ सौ चुहे खाकर बिछी चली?
हप्पू: नौ सौ चुहे खाकर बिछी धीरे-धीरे चली।
टीचर: मुझे मजाक कर रहे हो, अभी बताती हूँ।
हप्पू: मैम वो तो मैंने आपका दिल रखने के लिए कह दिया वरना नौ सौ चुहे खाकर बिछी तो क्या मैं भी एक इंच नहीं चल सकता।

जेल

दोस्त: तेरा भाई आजकल क्या कर रहा है?
दूसरा दोस्त: एक दुकान खोली थी, पर अब जेल में है।
दोस्त: वो क्यों?
दूसरा दोस्त: दुकान हथोड़े से खोली थी।

रोमांटिक बातें

संता और बंता की लड़ाई हो रही थी।
संता गुस्से में: मैं तेरे कपड़े फाड़ कर तुझे घर के बाहर भेज दूंगा।
बंता और ज्यादा गुस्से में: ओ चुप कर, सीरिस लड़ाई में रोमांटिक बातें न किया कर।

डॉक्टर का पर्चा

केमिस्ट: अगर इस दवाई से आराम ना मिले तो डॉक्टर का पर्चा फिर से लाना।
मरीज: ऐसा क्यों?
केमिस्ट: मैं फिर से डॉक्टर की लिखी दवाई पढ़ने की कोशिश करूंगा।
मरीज बेहोश होते-होते बचा।

नया पर्स

पति: आज मैं बहुत टेंशन में हूँ, मुझे खराब है और सिर भी दुख रहा है।
पत्नी: अच्छा, खैर ये सब छोड़ो, देखो मेरा नया पर्स।

बाल कहानी दोस्ती



किसी तालाब में कम्बुग्रीव नामक एक कछुआ रहता था। तालाब के किनारे रहने वाले संकट और विकट नामक हंस से उसकी गहरी दोस्ती थी। तालाब के किनारे तीनों हर रोज़ खूब बातें करते और शाम होने पर अपने-अपने घरों को चल देते। एक वर्ष उस प्रदेश में जरा भी बारिश नहीं हुई। धीरे-धीरे वह तालाब भी सूखने लगा।

अब हंसों को कछुए की चिंता होने लगी। जब उन्होंने अपनी चिंता कछुए से कही तो कछुए ने उन्हें चिंता न करने को कहा। उसने हंसों को एक युक्ति बताई। उसने उसे कहा कि सबसे पहले किसी पानी से लबाब तालाब की खोज करें फिर एक लकड़ी के टुकड़े से लटकाकर उसे उस तालाब में ले चलें।

उसकी बात सुनकर हंसों ने कहा कि वह तो ठीक है पर उड़ान के दौरान उसे अपना मुंह बंद करना होगा। कछुए ने उन्हें भरोसा दिलाया कि वह किसी भी हालत में अपना मुंह नहीं खोलेंगे। कछुए ने लकड़ी के टुकड़े को अपने दांत से पकड़ा फिर दोनों हंस उसे लेकर उड़ चले। रास्ते में नगर के लोगों ने जब देखा कि एक कछुआ आकाश में उड़ा जा रहा है तो वे आश्चर्य से चिल्लाते लगे।

लोगों को अपनी तरफ चिखलते हुए देखकर कछुए से रहा नहीं गया। वह अपना वादा भूल गया। उसने जैसे ही कुछ कहने के लिए अपना मुंह खोला कि आकाश से गिर पड़ा। ऊंचाई बहुत ज्यादा होने के कारण वह चोट झेल नहीं पाया और अपना दम तोड़ दिया।

झुर्रियों से दिलाए छुटकारा, बालों को बनाए काला, घना, लंबा और चमकदार

बालों के विकास के लिए बेसन का इस्तेमाल आमतौर पर भारतीय रसोई में किया जाता है। खाने में इस्तेमाल किया जाने वाला बेसन सिर के सूखे और बेजान बालों में जान डालकर उन्हें झड़ने से भी बचाता है। यह एक सस्ता और प्रभावी उपाय है, जो बालों की विभिन्न समस्याओं के लिए उपयोग किया जा सकता है। आइए जानते हैं बालों की समस्याओं और उनके उपचार के लिए बेसन के फायदे। वहीं, प्रोटीन से भरपूर बेसन बालों के लिए परदान साबित हो सकता है। बेसन के बालों की सुंदरता और मजबूती के लिए भी कई फायदे हैं। यह एक प्राकृतिक और रासायनिक मुक्त उत्पाद है। इसलिए, बेसन की तुलना में बालों के विकास के लिए कोई बेहतर शैली नहीं है।

बाल झड़ रहे हैं तो बनाएं ये हेयर मास्क

सामग्री: 1 चम्मच बादाम पाउडर, 1 चम्मच जैतून का तेल, विटामिन-ई के दो कैप्सूल, 1 कप बेसन।
उपयोग का तरीका: बादाम पाउडर, जैतून का तेल, विटामिन-ई के कैप्सूल और बेसन को मिलाकर एक पेस्ट बनाएं और इसे पेस्ट को अपने बालों पर लगाएं। सूखने के बाद इसे ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। इसे सप्ताह में दो बार दोहराएं। यह हेयर पैक बालों की आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है, जिससे बाल लंबे और रेशमी बनते हैं।

बालों को साफ करता है

बालों की सफाई के लिए बाजार में



उपलब्ध केमिकल युक्त पदार्थों के उपयोग से बालों के झड़ने और कमजोर होने का खतरा रहता है। लेकिन बेसन में कोई रसायन नहीं होता है और यह बालों की सफाई के लिए एक आसान उत्पाद है। यहां हम बता रहे हैं कि बेसन के इस्तेमाल से बालों को कैसे निखारा जा सकता है।

सामग्री: बेसन, पानी।

उपयोग का तरीका: बेसन और पानी को मिलाकर एक पतला पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपने बालों पर लगाएं और लगभग 10 मिनट बाद पानी से धो लें। बेसन में मौजूद आवश्यक तत्व बालों की जड़ों तक जाते हैं और गंदगी को अच्छी तरह से साफ

करते हैं। इससे बाल फिर से मुलायम और चमकदार हो जाते हैं।

डैंड्रफ से छुटकारा

बेसन के इस्तेमाल से डैंड्रफ को भी जड़ से खत्म किया जा सकता है। इसका उपयोग रूसी को रोकने में उपयोगी हो सकता है।

सामग्री: 6 बड़े चम्मच बेसन,

आवश्यकतानुसार पानी।
उपयोग का तरीका: बेसन और पानी को मिलाकर एक घोल बनाएं और इसे बालों पर लगभग 10 मिनट के लिए छोड़ दें। सूखने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें। बेसन में मौजूद पोषक तत्व बालों में मौजूद

करते हैं। इससे बाल फिर से मुलायम और चमकदार हो जाते हैं।

डैंड्रफ से छुटकारा

बेसन के इस्तेमाल से डैंड्रफ को भी जड़ से खत्म किया जा सकता है। इसका उपयोग रूसी को रोकने में उपयोगी हो सकता है।

सामग्री: 6 बड़े चम्मच बेसन,

आवश्यकतानुसार पानी।
उपयोग का तरीका: बेसन और पानी को मिलाकर एक घोल बनाएं और इसे बालों पर लगभग 10 मिनट के लिए छोड़ दें। सूखने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें। बेसन में मौजूद पोषक तत्व बालों में मौजूद

त्वचा की हो सही देखभाल



सर्दियों में स्किन काफी सूखी और बेजान हो जाती है। इसके लिए जरूरी है कि विटामिन-ई युक्त मॉइश्चराइजर लगाएं। चेहरे को साफपानी से धोएं और रोजाना रात को और दिन में 3-4 बार अच्छा मॉइश्चराइजर लगाएं।



त्वचा की देखभाल हर मौसम में जरूरी होती है, लेकिन सर्दी के मौसम में त्वचा को ज्यादा केयर की जरूरत पड़ती है। ठंड के मौसम में सर्द और तेज हवाओं की वजह से अक्सर त्वचा रूखापन आ जाता है और वह दिखने में बेजान और सूखी लगती है। यह ऐसा मौसम है जब हमारी त्वचा बेहद नाजुक हो जाती है। थोड़ी सी भी लापरवाही आपकी त्वचा को खराब कर सकती है। सर्दियों में आप अपनी स्किन को हेल्दी और खुबसूरत रख सकते हैं।

■ सर्दियों में स्किन काफी सूखी और बेजान हो जाती है। इसके लिए जरूरी है कि विटामिन-ई युक्त मॉइश्चराइजर लगाएं। चेहरे को साफ पानी से धोएं और रोजाना रात को और दिन में 3-4 बार अच्छा मॉइश्चराइजर लगाएं।

■ ग्लिसरीन, नींबू और 3-4 बूंद गुलाबजल मिलाकर एक मिश्रण बना लें और इसे एक शीशी में भरकर रख लें। रोजाना इस मिश्रण को रात को सोने से पहले चेहरे और शरीर पर लगाएं और सुबह उठकर हल्के गुनगुने पानी से नहा लें।

■ कई लोगों को स्किन पहले से ही सूखी होती है और सर्दियों में ऐसी स्किन का हाल और बुरा हो जाता है। सूखी स्किन के लिए दूध सबसे बेहतर टॉनिक है। चाहे तो इसे आप किसी फेसपैक में मिलाकर लगा सकते हैं या फिर ऐसे ही दूध को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथ से मसाज करें। करीब एक घंटे बाद गुनगुने पानी से धो दें। रोजाना ऐसा करेंगे तो कुछ ही वक्त में फायदा देखेंगे।

का तेल सिर्फ बालों के लिए ही उपयोगी नहीं है बल्कि इससे रोजाना नहाने से एक घंटे पहले शरीर और चेहरे को मालिश करें और फिर नहाएं। स्किन कभी सूखी नहीं होगी।

बात-बात पर बदतमीजी कर रहा है बच्चा तो?

पैरेंट्स होने के नाते आपकी जिम्मेदारी है कि बच्चों के जीवन में आ रहे उतार-चढ़ाव में उनकी मदद करें। माना हमेशा गलती बच्चे की नहीं होती, लेकिन परिस्थितियां उन्हें इस तरह से व्यवहार करने पर मजबूर कर देती हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप धैर्य के साथ अपने बच्चे को गाइड करें।

■ **घर का वातावरण** : घर के वातावरण का बच्चों के व्यवहार पर बहुत असर पड़ता है। अगर आए दिन घर में परिवार के सदस्यों या फिर माता-पिता के बीच लड़ाई झगड़े होते हैं, तो यह बच्चों के लिए हानिकारक है। इन भ्रमित करने वाली परिस्थितियों के कारण कहीं न कहीं हो सकता है कि वह आपके साथ सम्मान के साथ पेश न आए।

■ **माता-पिता का प्यार न मिलना**: यह एक मुख्य वजह है कि बढ़ता हुआ बच्चा दूसरों के प्रति असम्मानजनक व्यवहार क्यों करता है। पैरेंट्स होने के नाते आप पर बहुत जिम्मेदारी होती है, लेकिन इसके चलते कई बार आप अपने बच्चे को निगलेक्ट कर देते हैं। ऐसे में उसे उस समय वो प्यार आपसे नहीं मिल पाता, जिसकी उसे अभी जरूरत है। प्यार की कमी के कारण अगर बच्चों में आपके या अन्य किसी के प्रति अपमानजनक व्यवहार है, तो माता-पिता को उस पर ध्यान देना चाहिए।

■ **कोई पुरानी बात** : हो सकता है कि आपके बच्चे ने कभी अतीत में कुछ ऐसी बातों का सामना किया हो, जो उसे परेशान कर रही हों। इसलिए अब वो किसी का सम्मान नहीं करता। बढ़ते हुए बच्चे व्यवहार करना अपने दोस्तों और परिवार वालों से सीखते हैं। यदि आप खुद अग्रिम परिस्थितियों में दूसरे के साथ अपमानजनक व्यवहार करते हैं, तो पूरी संभावना है कि यह देखकर बच्चा भी ऐसा ही व्यवहार करेगा।

■ **दोस्तों की गलत संगत**: बड़े होने पर दोस्त बड़ी आसानी से बन जाते हैं। उन्हें इस उम्र में अपने दोस्तों के साथ सब कुछ शेयर करना अच्छा लगता है। लेकिन एक खराब फ्रेंड सर्कल बच्चे को गलत चीजें करने के लिए मजबूर कर सकता है। इसलिए आपको जिम्मेदारी है कि आप यह जानें कि बच्चे का फ्रेंड सर्कल कैसा है।

नौकरी बदलने का सोच रहे हैं तो आज ही फॉलो करें ये आसान टिप्स

रेज्युमे पर करें काम



नौकरी बदलना एक बड़ा निर्णय है, लेकिन अगर आप अपने करियर में आगे बढ़ना चाहते हैं या अपने जीवन में बदलाव चाहते हैं, तो यह एक अच्छा तरीका हो सकता है। नौकरी बदलने से पहले, आपको इन बातों पर विचार करना चाहिए। अगर आप प्राइवेट जॉब करते हैं, तो नौकरी बदलने में कई फायदे हो सकते हैं। उन्हें लगता है कि वे नौकरी बदल करके नए कौशल हासिल कर सकते हैं, जो एक ही नौकरी में बने रहने से कभी संभव नहीं हो पाता है।

सोशल मीडिया पर रहें एक्टिव

आपने लिंकड इन पर अकाउंट बनाया है और कई कंपनीज और इंडस्ट्री लीडर्स के साथ जुड़े हुए हैं, तो यह फायदेमंद होता है। लेकिन क्या आप फेसबुक और ट्विटर का इस्तेमाल नई नौकरी ढूँढने में करते हैं, तो जान लें कि फेसबुक पर कई ऑर्गनाइजेशन वेबन्सी के बारे में जानकारी देती हैं। आप अपने फ्रीलड के लोगों से भी कनेक्ट हो सकते हैं। जिन कंपनियों में आप जॉब करना चाहते हैं उनके ट्विटर अकाउंट्स फॉलो करें।

वेबन्सी निकलने का इंतजार न करें

अक्सर ऐसा होता है कि कई कंपनियां वेबन्सी नहीं निकालती हैं, जबकि उनको नए लोगों की तलाश रहती है। अपनी जॉब सच के लिए आप वेबन्सी निकलने पर निर्भर न रहें। अगर संभव हो तो किसी कंपनी में काम करने वाले लोगों से बात करते रहें और नियमित तौर पर वहां नौकरी की संभावनाओं के बारे में पूछते रहें। इससे आपको निश्चित तौर पर फायदा होगा और आप मनचाही जॉब हासिल कर सकेंगे।

कंपनी पर फोकस करें, जॉब पर नहीं

हमसे अधिकतर लोग इस स्ट्रेटजी को फॉलो नहीं करते हैं। हम अक्सर कंपनी की जगह जॉब प्रोफाइल को तरजीह देते हैं। लेकिन फायदा इसमें ज्यादा है कि मार्केट में अपनी पोजिशन बना चुकी कंपनियों को हम प्राथमिकता दें। बड़ी कंपनियों में वर्किंग कल्चर अच्छा होने के साथ ग्रोथ के चांसज भी ज्यादा होते हैं। इसलिए आप इसका ध्यान रखें।

सर्दियां अपने पीक पर हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप इस दौरान ठंड से भी बचें और स्टाइलिश भी नजर आए। सर्दियों के मौसम में हर किसी को लेयरिंग की जरूरत होती है लेकिन कई बार बहुत सारे कपड़े पहनने से आप काफी ज्यादा मोट दिखाई देते हैं और आपको असहज भी महसूस होता है। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देने रहे हैं जिनकी मदद से आप सर्दियों में भी स्टाइलिश नजर आ सकती हैं। इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि लेयरिंग करते समय फैशनेबल होना मुश्किल हो सकता है। लेयरिंग के जरिए आप खुद को ठंड से बचा सकती हैं और गर्माहट बनाए रख सकती हैं। लेकिन उसके लिए आपको अपने स्टाइल से कहीं ना कहीं समझौता करना पड़ता है।

इनरवियर पर करें फोकस

हमेशा याद रखें, इनर-वियर भी उतना ही जरूरी है जितना कि आउटर-वियर। यह दोनों आपको गर्म रखने में मदद करते हैं। जहां, आउटर वियर आपके स्टाइल को डिफाइन करते हैं, जबकि इनरवियर पूरी तरह से फंक्शनल होते हैं और आपकी बाँझी को ठंड से बचाने में अहम भूमिका निभाते हैं। इसलिए, हमेशा हाई कालिटी वाले थर्मोरेगुलेंटिंग बेसिक्स जैसे केमिस, स्लिप्स, लेगिंग्स, टाइट्स और टॉप्स में निवेश करें क्योंकि वे आपकी लेयरिंग प्रोसेस को फाउंडेशन हैं। हमेशा इनरवियर खरीदते समय कोशिश करें कि वह अधिक गर्म और लाइटवेट हों।



जाएं लाइट से हैवी की ओर

विंटर में पहने जाने वाले आउटर वियर आमतौर पर हैवी होते हैं, इसलिए हमेशा अपने इनरवियर को हल्का और आरामदायक रखें। विंटर में लेयरिंग करते हुए आपको इस गोल्डन रूल को अपनाना चाहिए और हमेशा लाइट से हैवी लेयरिंग करनी चाहिए। जो लेयर हल्की और हवादार होती है, वे आपकी त्वचा के सबसे करीब होती हैं और हैवी लेयर आपको ठंडी हवा से बचाने के लिए

बाहर की तरफ होती हैं। ऐसा करने से एक लाभ यह भी होता है कि अगर आपको बहुत अधिक गर्मी का अहसास होता है तो ऐसे में आप आवश्यकतानुसार हैवी लेयर्स को हटा सकती हैं और खुद को अधिक कॉफर्टेबल बना सकती हैं।

डिफरेंट लेथ लेयरिंग

अगर कड़ाके की सर्दी में आपको कई लेयरिंग करनी पड़ती है तो एक स्टाइलिश और मैनेजेबल लुक पाने को सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने आउटफिट में डिफरेंट लेथ पर फोकस करें। यह आपको एक स्टाइलिश टच देने के साथ-साथ ठंड से बचाने का एक स्मार्ट तरीका है। आपको बस इतना करना है कि आप एक हाई-वेस्ट बॉटम के साथ छोटी हाइट वाले टॉप को स्टाइल करें। इसके बाद कार्डिगन की एक थिन लेयर क्रिप्ट करें और फिर अंत में एक लॉन्ग कॉट पहनें। यह आपके लुक को अधिक आकर्षक बनाएगा।

टर्टलनेक में करें इनवेस्ट

अगर आपको बहुत अधिक ठंड लगती है तो ऐसे में खुद को गर्म करने और स्टाइल करने के लिए आपको टर्टलनेक में इनवेस्ट करना चाहिए। टर्टलनेक आउटफिट ना केवल आपको अतिरिक्त गर्म रखता है, बल्कि यह लेयरिंग के दौरान एक स्टर्निंग लुक देते हैं। आप टर्टलनेक ड्रेसस के साथ स्टाइलिश कोट और स्कार्फ की लेयरिंग कर सकती हैं।

डैंड्रफसहित कई समस्याओं का समाधान कर सकते हैं।

■ **अनचाहे बाल होंगे साफ**: अगर आप बेसन और दूध का प्रयोग चेहरे पर एक उबटन की तरह करते हैं, तो इससे चेहरे के अनचाहे बाल साफ करने में बहुत मदद मिलती है। यह एक नेचुरल हेयर रिमूवल है। इसके लिए आपको बेसन और दूध के साथ ही, नींबू का रस और गुलाब जल भी मिलाए। लेकिन मिश्रण को थोड़ा गाढ़ा रखें, जिससे कि उबटन किया जा सके।

■ **त्वचा में निखार आता है**: अगर आपकी त्वचा डल पड़ गई है, साथ ही त्वचा में कालापन, टैनिंग और काले दाग-धब्बों से परेशान है, तो इस बेसन और दूध का प्रयोग करने से आपको त्वचा की रंगत में सुधार करने में मदद मिलेगी, साथ ही सॉफ्ट और ग्लोइंग स्किन मिलेगी।

सूखे बालों को पोषण प्रदान करता है

बेसन आपके सूखे और बेजान बालों को मुलायम और चमकदार बालों में बदल सकता है। यहां हम आपको बालों के पोषण के लिए बेसन का उपयोग करने का तरीका बता रहे हैं।

सामग्री: दो बड़े चम्मच बेसन, दो चम्मच शहद, एक चम्मच नारियल तेल, आवश्यकतानुसार पानी।

उपयोग का तरीका: बेसन, शहद, नारियल तेल और पानी को मिलाकर एक घोल तैयार करें और इस घोल को शैपू की तरह इस्तेमाल करें। इस घोल को बालों

में लगाएं और हाथों से धीरे से मसाज करें और कुछ समय के लिए छोड़ दें। आप इसे हफ्ते में 2 से 3 बार कर सकते हैं। बेसन बालों की आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। साथ ही, शहद और तेल से बना यह मिश्रण बालों को फिर से मुलायम बनाता है।



आप दुनिया की बेस्ट मॉम हैं क्योंकि अपने बच्चे के साथ आप दोस्ताना व्यवहार करती हैं। माता-पिता बच्चे के दोस्त तो बन जाते हैं, पर इस रिश्ते की कुछ सीमाएं भी होती हैं। बच्चे की अच्छी परवरिश के लिए इन सीमाओं को अपनाना भी जरूरी है।

बच्चे से दोस्ती कितनी सच्ची?

मिथी के लिए दोस्ती का मतलब है उसकी मां रितु। रितु से वो सबकुछ साझा करती है। सुबह स्कूल जाने से लेकर घर वापस आने तक की बातें तो बताएगी ही, साथ ही वह हर घटना पर अपनी राय, जैसे उसको क्या अहसास हुआ, किस बात पर गुस्सा आया, किस बात पर हंसी, सब अपनी मां से साझा करती है। मगर यह दोस्ती तब तक अच्छी है, जब तक वह अपनी उम्र के हिसाब से सोच रही है। क्योंकि उसको अपनी बातों पर मां की राय भी मिलती है इसलिए कभी वो मां के हिसाब से तो दुनिया को नहीं देखने लगी? इसका खयाल मां रितु को ही रखना होगा। ध्यान देना होगा कि मिथी से जब वह दिन की बातें करे तो अपनी और उसकी उम्र याद रखें।

बच्चे की गाइड - माता-पिता होने के नाते आपको ध्यान रखना होगा कि आपको बच्चे के लिए कोच, सपोर्ट, गाइड और एजुकेटर की भूमिका निभानी है। इसमें कोई कोटाही न हो, तभी बच्चे की ओर दोस्ती का हाथ बढ़ाए। आपको यह याद रखना होगा आपको यह दोस्त असल में आपको बच्चा है, जिसकी उम्र बहुत कम है।

बिगड़े ना रिश्ते का संतुलन - आज 15 साल की उम्र में रोहन की यह दोस्ती कुछ ऐसी हो गई है कि लॉग रोहन को बदतमीज कहने लगे हैं। दरअसल जैसे पापा को रोहन की गलती पर उसे डांटना चाहिए, ठीक वैसे ही वह भी पापा को उनकी गलतियां याद दिलाने लगा है। बस, यहीं पर माता-पिता और बच्चों के बीच दोस्ती का मामला बिगड़ जाता है। जरूरत है कि बच्चे के दोस्त तो बनें, पर यह न भूलें कि सुझाव तो दोनों एक-दूसरे को दे सकते हैं। पर, राह सिर्फ आप बेटे को दिखा सकते हैं, बेटा आपको नहीं। बच्चे को आपको उम्र और अनुभव की कद कमी होगी।

कमजोरियां न ही बताएं - कोशिश कीजिए कि बच्चे को आप परफेक्ट लगें, ऐसे कि आप उसके लिए सब कुछ अच्छे करेंगे। इसके साथ जिंदगी में आप किन परेशानियों से जुड़ा रहे हैं, किससे मन-मुटाव है, जैसी बातें भी बच्चों से दूर ही रखिए।

हल बताता होता है, पर आप हमेशा ऐसा न करें। मान लीजिए कोई उसका मजाक उड़ा रहा है। इससे उसके विकास में कमी आएगी। ऐसे में बच्चे से पूछें कि इस समस्या का समाधान क्या है। वो ऐसा नहीं कर पा रहा है तो भी आप बस हिट दें। बच्चे की राय लें कि फलां तरह हल निकल सकता है या कोई और रास्ता सही रहेगा। फिर बच्चा जो राह चुने, उसे चुनने का उससे कारण जरूर पूछें।

कब परेंट्स का रोल निभाना है - आपको पता होना चाहिए कि कब आपको दोस्त का जामा उतारकर परेंट्स बनना है। अब उसकी परेशानी का समाधान आप दुईंगी, क्योंकि यह बच्चे के बस की बात नहीं है। हो सकता है कोई उसका शोषण कर रहा हो या किसी भी दूसरी तरह से बेवहल बढ़ी दिखत खड़ी कर रहा हो।

वया कइते हैं मनोवैज्ञानिक - बच्चों और माता-पिता के बीच संवाद की कमी नहीं होनी चाहिए। इसी कमी को पूरा करने के लिए माता-पिता को बच्चों के दोस्त बनने की सलाह दी जाती है। इससे एक-दूसरे के बीच समझ बनती है और बच्चे अपनी बात खुल कर कह पाते हैं। रिश्ते में नियमों की बात करें, तो रहन-सहन का परिवेश भी कई नियम बनाता है। जैसे नॉर्थ ईस्ट में लड़के-लड़की की दोस्ती बढ़ी बात नहीं है। आप बच्चे को इसके लिए नहीं टोकेंगी, पर यही नियम देश के अन्य हिस्सों में बदल जाता है।

बच्चे में लाए अनुशासन - दोस्त बने पर झगड़दम नहीं। कुछ काम उसे अकेले भी करने दें। बच्चों से घर के छोटे-मोटे काम जरूर करवाएं। अपने जीवन में आपने जो सीमाएं बनाई हैं, उनको बच्चों के साथ जरूर बांटिए। उनसे जो काम के कुछ नियमों को हर दिन के कामकाज में लागू करने को कहें। अगर आप बच्चे के साथ कुछ ज्यादा ही जुड़ा रहें हैं, तो आज ही से सकारात्मक तरीके से उसमें आकर्षण कमी लाना शुरू करें।

ताकि बने व्यक्तिगत पहचान - बच्चे के दोस्त तो बनें, पर इस दोस्ती के चक्र में उसकी व्यक्तिगत पहचान को न भूलिए। मतलब दोस्त तो बनें, पर हमेशा साथ रहने वाला दोस्त नहीं, ताकि बच्चे को भी खुद की पहचान का अहसास हो। कुछ जिम्मेदारियां वह खुद उठाए और अहसास करें कि हमेशा कोई साथ नहीं होगा। आगे चलकर देरों काम खुद करने होंगे। इससे उसमें निर्भय लेने की क्षमता भी बढ़ेगी।

खाना खजाना शाकाहारी मुगलई कोपते



सामग्री - 200 ग्राम आलू, 150 ग्राम गाजर, 250 ग्राम टमाटर, 200 ग्राम फूलगोभी, दो छोटे चम्मच बेसन, 2 स्लाइस ब्रैड, आधा छोटा चम्मच नमक, आधा छोटा चम्मच मिर्च, आधा छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर, आधा छोटा चम्मच चींड़ी के लिए - हरी मिर्च, अदरक का 1 टुकड़ा, खसखस के 2 चम्मच, टमाटर 4 बड़े, कaju 50 ग्राम, किशमिश 50 ग्राम, पनीर 100 ग्राम, गर्म मसाला 1 चम्मच, पानी 3 कप, नमक, मिर्च एवं धनिया अंदाजे से।

विधि - मटर के दाने निकाल कर उसमें आलू, गाजर, गोभी के छोटे-छोटे टुकड़े मिला लें। पानी डालकर कुकर में तब तक पकाएं जब तक सब्जियां गल न जाएं। फिर पानी निकाल कर रख लें। उबली हुई सब्जियों में सूखा भुना बेसन, ब्रैड और मसाले डाल कर मेश कर लें। थोड़ा सा चींड़ी हाथ पर लगा कर छोटे-छोटे रोल बनाएं तथा बाद में गर्म चींड़ी में तल कर रख दें।

रोली बनाने की विधि - प्याज बारीक पीस लें। खसखस, अदरक व हरी मिर्च एक साथ पीस लें। तेल गर्म करके प्याज लाल होने तक भुनें, बाद में खसखस का बनाया पेस्ट डाल कर थोड़ा और भुनें। अब टमाटर का पेस्ट डाल कर घी छोड़ने तक पकाएं। फिर 3 कप पानी डालें और काजू-किशमिश डालें तथा अच्छी तरह उबाल लें। रोली को गाढ़ा होने तक पकने दें। तले हुए कोपते बोल में सजा कर, उसके ऊपर गर्म-गर्म रोली डालें तथा कसा पनीर, धनिया और गर्म मसाला छिड़क कर परोसें।

डालकर कुकर में तब तक पकाएं जब तक सब्जियां गल न जाएं। फिर पानी निकाल कर रख लें। उबली हुई सब्जियों में सूखा भुना बेसन, ब्रैड और मसाले डाल कर मेश कर लें। थोड़ा सा चींड़ी हाथ पर लगा कर छोटे-छोटे रोल बनाएं तथा बाद में गर्म चींड़ी में तल कर रख दें।

रोली बनाने की विधि - प्याज बारीक पीस लें। खसखस, अदरक व हरी मिर्च एक साथ पीस लें। तेल गर्म करके प्याज लाल होने तक भुनें, बाद में खसखस का बनाया पेस्ट डाल कर थोड़ा और भुनें। अब टमाटर का पेस्ट डाल कर घी छोड़ने तक पकाएं। फिर 3 कप पानी डालें और काजू-किशमिश डालें तथा अच्छी तरह उबाल लें। रोली को गाढ़ा होने तक पकने दें। तले हुए कोपते बोल में सजा कर, उसके ऊपर गर्म-गर्म रोली डालें तथा कसा पनीर, धनिया और गर्म मसाला छिड़क कर परोसें।

स्वादिय पाव भाजी

सामग्री - एक आलू उबला एवं मैश किया हुआ, आधा कप हरे मटर, आधा कप शिमला मिर्च, एक फैंचबीन, एक लौकी, 100 ग्राम टमाटर कटकट किया हुआ, आधा कप अदरक-लेहसुन का पेस्ट, 2 चम्मच प्याज बारीक कटा, 2 चम्मच हल्दी पाऊंडर, आधा चम्मच पावभाजी मसाला, 2 चम्मच टोमेटो सॉस, एक चम्मच बारीक कुतरा हरा धनिया, नमक स्वादानुसार, छ-पाव

बनाने की विधि - शिमला मिर्च के बीच निकाल लें। फैंचबीन के दोनों सिरों काट कर बीच में दो टुकड़े करें। लौकी छील कर मोटे टुकड़ों में काट लें। सभी सब्जियों को हैन्ड चॉपर में डालें और बारीक कर लें। एक प्रेशरपैन में प्याज भूनें और फिर पानी का छीटा मार कर अदरक-लेहसुन भूनें। इसमें कटकट किया हुआ टमाटर डाल कर दो मिनट चलाएं। सभी सब्जियां, पाव भाजी मसाला, नमक एवं हल्दी डालें। साथ ही एक कप पानी डाल कर एक सीटी आने तक पकाएं। प्रेशरपैन ढंका होने पर डाल कर भाजी गाढ़ी होने तक पकाएं। इसमें टोमेटो केचअप भी डाल दें। हरे धनिया से सजाएं और पाव के साथ सर्व करें। पाव को बीच से काटें और ऐसे ही तवे पर गर्म कर लें।



सामग्री - 250 ग्राम पनीर, 2 शिमला मिर्च, 2-3 टमाटर, 2 प्याज मोटे कटे हुए, 2 हरी मिर्च, 6-7 कलियां लेहसुन, 1 इंच लंबा टुकड़ा अदरक, 2 टेबलस्पून तेल या घी, आधा छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर, थोड़ी-सी लाल मिर्च, एक-चौथाई छोटा चम्मच नमक मसाला, नमक स्वादानुसार, हरा धनिया बारीक कटा हुआ

बनाने की विधि - शिमला मिर्च के बीच निकाल कर उसे बारीक काट लें। अदरक, हरी मिर्च एवं लेहसुन को मिक्सी में पीस लें। कड़ाही में तेल डाल कर गर्म करें तथा उसमें जीरा डाल कर भूनें, फिर उसमें हरी मिर्च, प्याज, अदरक, लाल मिर्च, धनिया और गर्म मसाला डाल कर तब तक भूनें जब तक मसाला तेल न छोड़ दे। मसाले में टमाटर डालें और नर्म होने तक पकाएं, उसके बाद शिमला मिर्च डाल कर 2-3 टेबलस्पून पानी और नमक स्वादानुसार डालें और ढक कर 4-5 मिनट के लिए पकाएं। जब शिमला मिर्च नर्म हो जाए तब पनीर को क्यूब के शेप में काटें और उसे भी कड़ाही में डाल दें। सखी को 2-3 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकने दें, कड़ाही पनीर बन कर तैयार है। हरा धनिया कड़ाही पनीर पर डालें और चपाती या नान के साथ परोसें।

दावते कड़ाही पनीर



सामग्री - 250 ग्राम पनीर, 2 शिमला मिर्च, 2-3 टमाटर, 2 प्याज मोटे कटे हुए, 2 हरी मिर्च, 6-7 कलियां लेहसुन, 1 इंच लंबा टुकड़ा अदरक, 2 टेबलस्पून तेल या घी, आधा छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच धनिया पाऊंडर, थोड़ी-सी लाल मिर्च, एक-चौथाई छोटा चम्मच नमक मसाला, नमक स्वादानुसार, हरा धनिया बारीक कटा हुआ

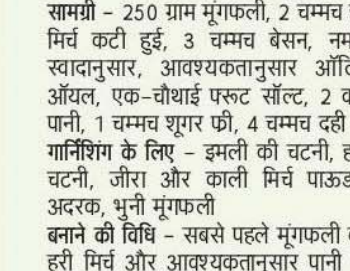
बनाने की विधि - शिमला मिर्च के बीच निकाल कर उसे बारीक काट लें। अदरक, हरी मिर्च एवं लेहसुन को मिक्सी में पीस लें। कड़ाही में तेल डाल कर गर्म करें तथा उसमें जीरा डाल कर भूनें, फिर उसमें हरी मिर्च, प्याज, अदरक, लाल मिर्च, धनिया और गर्म मसाला डाल कर तब तक भूनें जब तक मसाला तेल न छोड़ दे। मसाले में टमाटर डालें और नर्म होने तक पकाएं, उसके बाद शिमला मिर्च डाल कर 2-3 टेबलस्पून पानी और नमक स्वादानुसार डालें और ढक कर 4-5 मिनट के लिए पकाएं। जब शिमला मिर्च नर्म हो जाए तब पनीर को क्यूब के शेप में काटें और उसे भी कड़ाही में डाल दें। सखी को 2-3 मिनट के लिए धीमी आंच पर पकने दें, कड़ाही पनीर बन कर तैयार है। हरा धनिया कड़ाही पनीर पर डालें और चपाती या नान के साथ परोसें।

सामग्री - 250 ग्राम मूंगफली, 2 चम्मच हरी मिर्च कटी हुई, 3 चम्मच बेसन, नमक स्वादानुसार, आवश्यकतानुसार ऑलिव ऑयल, एक-चौथाई फ्रुट सॉल्ट, 2 कप पानी, 1 चम्मच शुगर फी, 4 चम्मच दही

गार्निशिंग के लिए - इमली की चटनी, हरी चटनी, जीरा और काली मिर्च पाऊंडर, अदरक, भुनी मूंगफली

बनाने की विधि - सबसे पहले मूंगफली को हरी मिर्च और आवश्यकतानुसार पानी के साथ धो दें। अब इसे बाऊल में निकाल कर उसमें बेसन, नमक, फ्रुट सॉल्ट मिलाएं। भीगे कपड़े पर इस मिक्सचर के छोटे-छोटे बॉल बना कर डालें और हल्के हाथों से दबाएं। अब इन्हें मध्यम आंच पर डीप फ्राई करें। बाऊल में गर्म पानी डाल कर उसमें वड़े को भिगोएं और हाथों से दवा कर अतिरिक्त पानी निकाल लें। अब चीनी मिला दही इन वड़ों के ऊपर डालें। इसे चटनी, जीरा, काली मिर्च पाऊंडर, अदरक और भुनी मूंगफली से गार्निशिंग करके सर्व करें।

चटपटे मूंगफली के दही-वड़े



सामग्री - 250 ग्राम मूंगफली, 2 चम्मच हरी मिर्च कटी हुई, 3 चम्मच बेसन, नमक स्वादानुसार, आवश्यकतानुसार ऑलिव ऑयल, एक-चौथाई फ्रुट सॉल्ट, 2 कप पानी, 1 चम्मच शुगर फी, 4 चम्मच दही

गार्निशिंग के लिए - इमली की चटनी, हरी चटनी, जीरा और काली मिर्च पाऊंडर, अदरक, भुनी मूंगफली

बनाने की विधि - सबसे पहले मूंगफली को हरी मिर्च और आवश्यकतानुसार पानी के साथ धो दें। अब इसे बाऊल में निकाल कर उसमें बेसन, नमक, फ्रुट सॉल्ट मिलाएं। भीगे कपड़े पर इस मिक्सचर के छोटे-छोटे बॉल बना कर डालें और हल्के हाथों से दबाएं। अब इन्हें मध्यम आंच पर डीप फ्राई करें। बाऊल में गर्म पानी डाल कर उसमें वड़े को भिगोएं और हाथों से दवा कर अतिरिक्त पानी निकाल लें। अब चीनी मिला दही इन वड़ों के ऊपर डालें। इसे चटनी, जीरा, काली मिर्च पाऊंडर, अदरक और भुनी मूंगफली से गार्निशिंग करके सर्व करें।

क्या है ज्यादा जरूरी फैशन या सेहत?

फैशन भी बहुत अजीब है। खुद को खूबसूरत बनाने और अपने फैशन की धाक जमाने के लिए सेलेब्रिटी वया-क्या नहीं करते? कहीं न कहीं वे इस बात को भूल जाते हैं कि फैशन का खामियाजा उनके शरीर को ही भुगतना पड़ता है। जब विक्टोरिया बेखम को प्रिंस विलियम और केट मिडलटन की शादी में हाई हील्स पहने हुए देखा गया तो किसी को आश्चर्य नहीं हुआ, क्योंकि पूरी दुनिया हाई हील्स के प्रति उनके प्यार को देखुबी जानती है। लेकिन, सबकी आंखें उस तक टिक गईं, जब बेटी के जन्म के बाद उन्होंने बिना हील्स वाली फुटवियर पहनी शुरू कर दी। दरअसल, प्रेग्नेसी में लंबे समय तक हाई हील्स पहनने की वजह से वो रिलिएबल डिस्क का शिकार हो गई थीं, जिसकी वजह से उन्हें हाई हील्स से तौबा करनी पड़ी। अब यहां सवाल यह उठता है कि रिलिएबल डिस्क क्या है और हाई हील्स का इससे क्या रिश्ता? हालांकि प्रेग्नेसी में महिलाओं को कमर दर्द की शिकायत होना आम बात है क्योंकि गर्भावस्था के नौ महीनों के दौरान महिलाओं के शरीर में कई हममेल व शारीरिक बदलाव होते हैं। प्रेग्नेसी के आखिरी समय में तो शरीर का विकास इतना अधिक हो जाता है कि कई अंगों पर दबाव पड़ने लगते हैं। ऐसी स्थिति में हाई हील्स पहनने से हमारे पैरों के अंगुठों से लेकर हिप्स, स्पाइन, कंधे आदि पर शरीर का अतिरिक्त भार आ जाता है, जिससे उनके बीच में संपर्क स्थापित करने वाली नसे भी बाइंडल हो जाती हैं। यही वजह है कि लंबे समय तक, खासकर प्रेग्नेसी में अगर हाई हील्स पहनी जाएं तो वे कमर व गर्दन पर बुरा असर करती हैं।

कितनी ऊंची पहनें हील्स
अगर आप प्रेग्नेसी के दौरान कमर दर्द या उससे संबंधित किसी भी बीमारी से बचना चाहती हैं तो 1.5 इंच से ज्यादा ऊंची हील्स न पहनें। अगर आप की लंबाई कम है और आपको थोड़ा सा लंबा दिखना है तो कभी-कभार 3 इंच की हील्स पहन सकती हैं, लेकिन रोजाना इन्हें इस्तेमाल में न लाएं। प्रेग्नेसी में केवल फुटवियर पहनना ही महिलाओं के लिए सुरक्षित माना जाता है। यदि आपको रोजाना अधिक चलना पड़ता है तो हाई हील्स न ही पहनें। ज्यादा ऊंची हील्स आपके शरीर के बैलेंस को बिगाड़ सकती हैं। कई मामलों में यह रिलिएबल डिस्क का कारण भी बन सकता है।

रिलिएबल डिस्क की हो सकती हैं शिकायतें
रिलिएबल डिस्क को इन्वर्टेड डिस्क भी कहा जाता है। जब भी शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है या रीढ़ की हड्डी पर जोर पड़ता है जैसे गलत तरीके से उठना-बैठना, बार-बार झुकना, झुककर बैठना, व्यायाम न करना, प्रेग्नेसी आदि की स्थिति में रिलिएबल डिस्क की आशंका और बढ़ जाती है। दरअसल, प्रेग्नेसी के दौरान महिलाओं का वजन खासकर पेट और कमर के हिस्से में दबाव बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। इससे रीढ़ की हड्डी पर भी दबाव-कभी गलत असर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी का आकार बिगड़ने लगता है और इससे कमर के निचले हिस्से और गर्दन पर भी असर होता है। ऐसे में अगर लगातार हाई हील्स पहनी जाएं, तो डिस्क पर बेहद बुरा प्रभाव पड़ता है और इसकी शुरुआत अक्सर भयानक कमर दर्द से होती है। नसों में एक अजीब प्रकार का खिंचाव व झनझनाहट रिलिएबल डिस्क का एक बड़ा लक्षण है। यह झनझनाहट पूरी नस में दर्द उत्पन्न करती है जो कष्टदायक होता है। इसके अलावा प्रभावित जगह पर सूजन होना भी इस दर्द को और अधिक जटिल बना देता है।

इन बातों का ध्यान दें
प्रेग्नेसी में हाई हील्स न पहनें, खासकर अंतिम महीनों में। उठने-बैठने के तरीके में परिवर्तन करें। बैठते वक सीधे तन कर बैठें। कमर झुकाकर या कुबड़ा निकालकर न बैठें और न ही चलें। यदि बैठे-बैठे ही अलमारी की रैक से कुछ उठाना है तो ध्यान रहे कि पेट पर सारा दबाव न पड़े। अपनी क्षमता से अधिक वजन न उठाएं। नरम या गुदगुदे से बिस्तर पर न सोएं बल्कि सपाट पलंग या तख्त पर सोएं। ताकि पीठ की मांसपेशियों को पूरा विश्राम मिले। तनाव की स्थितियों से बचें। थोड़ा दूर करने के लिए टहलें। ध्यान करें और खुश रहें।



बच्चे को हो जाएगा अपने खाने से प्यार



जब तक बच्चा सिर्फ दूध पार करेगा है, तब तक तो कोई परेशानी नहीं। पर जैसे ही वह खाने का स्वाद लेगा, उसे ठोस आहार देने की शुरुआत करनी होगी। पर ठोस आहार देने की शुरुआत के साथ संभव है कि बच्चे को पावन स्वादों की परेशानी पड़े। इन परेशानियों से बच्चे के लिए बच्चे के शुरुआती आहार का चुनाव सावधानीपूर्वक करें।

बच्चा को कब दें ठोस आहार

बच्चे को ठोस आहार की शुरुआत छह माह से कर देनी चाहिए। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि बच्चे को ठोस आहार तब ही देना शुरू करें, जब बच्चे का सिर स्थिर रहे, जब तक कि वह ठोस आहार देने की शुरुआत तभी करें, जब वह ठोस आहार को कुछ देर मुंह में रखने के बाद उसे निगलना सीखने लगे। अमुमम शुरुआत में बच्चा खाने को चम्मच से बाहर ठेलना ही जानता है। खाने को निगलने की प्रक्रिया को वह धीरे-धीरे सीखता है। बच्चे को ठोस आहार देने की शुरुआत तभी करें, जब वह सहारा लेकर बैठना शुरू कर दें।

वया है पोषक तत्वों की भूमिका

आयरन, बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास के अलावा हीमोग्लोबिन के उत्पादन के लिए जरूरी है। हीमोग्लोबिन कोशिकाओं को ऑक्सीजन पहुंचाने व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाता है। कैल्शियम व फॉस्फोरस हड्डियों की बढत के लिए जरूरी हैं। बच्चे को प्रचुर मात्रा में कैल्शियम देने की सलाह दी जाती है ताकि बाद में फ्रैक्चर आदि की आशंका कम हो। विटामिन ए, विटामिन डी, आयरन बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए जरूरी है। प्रोटिन बच्चे की समग्र वृद्धि और विकास में केंद्रिय भूमिका निभाता है और यह शरीर के ऊतकों के निर्माण व मरम्मत के लिए जरूरी है। अगर ऊर्जा की जरूरत पूरी न हो तो हो सकता है कि शरीर प्रोटिन को ऊर्जा के लिए प्रयोग करे और इससे बच्चे के विकास और वृद्धि पर विपरीत असर पड़ेगा।

घर पर ही कर सकते हैं ऐसे व्यायाम

व्यायाम खासतौर पर उन अंगों के लिए बेहद असरदार है जो या तो बढ़ती उम्र के कारण दुर्बल होने लगते हैं या फिर शरीर का भार बढ़ने के कारण फैलने लगते हैं जैसे - पेट, जांघ, बाजूओं का पिछला हिस्सा व कमर आदि। इन व्यायामों के जरिए निम्न ही बेहतरीन परिणाम आपको मिलेंगे।

टखनों व पिंडलियों के लिए व्यायाम
वर्म होने के बाद सबसे पहले टखनों व पिंडलियों के लिए व्यायाम करना चाहिए। इसके लिए एक कुरसी के किनारे बैठ जाएं। घुटने एक साथ जोड़ लें, पैरों के बीच की दूरी डेढ़ फीट हो। ध्यान रहे पंजे अंदर की ओर इशारा करते हुए हों। अब पंजों को जितना ऊपर उठा सकती हैं उठाएं, फिर नीचे लाएं। इसे 16 बार दोहराएं। अब पैरों को बाहर की ओर मोड़ते हुए घुटने मिलाकर पैरों में फासला रखते हुए एक बार फिर 16 बार उठाएं। अंत में एंड्रोज को जमीन पर जमाते हुए दोनों पैरों को जमीन के साथ सज्जते हुए अंदर की ओर लाएं। अब पांवों को स्वीप करते हुए बाहर की ओर लाएं और दोबारा उठाएं। इसे 16 बार दोहराएं।

सपाट पेट व कमर को सही आकार देने के लिए व्यायाम
पीठ के बल लेट जाएं व हाथों को सिर के पीछे ले जाएं। टांगें मोड़ते हुए पैरों के तलवों से जमीन पर दबाव डालें जिससे कि दोनों टांगों के बीच कुछ फासला आ जाए। अब बायीं कुहनी को ऊपर की ओर उठाएं व दाएं घुटने की तरफ झुकें फिर वापिस जाएं। इसे 12 बार दोहराएं। अब दाएं पांव को जमीन से दो इंच ऊपर की ओर उठाएं और बायीं कुहनी को दाएं घुटने की तरफ सामने 16 बार लाएं। अब

इन व्यायामों को दूसरी तरफ से दोहराएं। पीठ के बल लेट जाएं। दोनों टांगों को ऊपर की ओर उठाते हुए घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़ लें। टखनों को फास कर लें तथा घुटनों के बीच करीब आधा इंच का फासला रखें। अब धीरे-धीरे शरीर के निचले हिस्से को जितना ऊपर उठा सकती हैं, उतने का प्रयास करें। सर्वोत्तम परिणाम के लिए पेट को व्यायाम के दौरान अंदर ही रखें।

जांघों की मजबूती के लिए व्यायाम
इसके लिए सबसे पहले बायीं तरफ करवट लेकर लेट जाएं, शरीर के ऊपरी हिस्से को कुहनी पर टिकाते हुए। अब दायां टांग को इस तरह मोड़ें जिससे कि घुटना ऊपर की तरफ इशारा करता हुआ हो। अब दाएं पांव को हल्के मुड़े घुटने के पीछे ले जाएं पेट अंदर की तरफ रखते हुए। ध्यान रहे कि बायां पांव छत की तरफ इशारा करता हुआ हो। बायीं टांग को काफी ऊंचा उठाएं। इसे 24 बार दोहराएं। अब दूसरी तरफ से इसे करें।

ऊपरी बाजू के लिए व्यायाम
ऊपरी बाजू में वही पहले जैसा खिंचाव व सखी शोप देने के लिए व्यायाम बहुत ही कारगर सिद्ध हो सकता है। कुरसी के किनारे बैठ जाएं व दोनों हाथों से कुरसी

के किनारे थाम लें। कुरसी पर बैठे-बैठे ही आगे की तरफ बढ़ें जब तक कि आप कुरसी से नीचे न आ जाएं। अब धीरे-धीरे शरीर के ऊपरी भाग को ऊपर व नीचे ले जाएं, बाजूओं को मोड़ते व सीधा करते हुए। इसे 12 बार दोहराएं।



खोखले दावे करते रिलिंग सेंटर आज हरी गली-कूचे में खुलते ही जा रहे हैं और लोग यहां आकर अपना समय व पैसा दोनों बर्बाद कर रहे हैं। लोग इन सेंटर्स में इस आशा के साथ आते हैं कि एक दिन वह भी आकर्षक नजर आएंगे। यहां हम आपको अपने को फिट व चुस्त रखने के कुछ व्यायाम बता रहे हैं जिन्हें आप घर में ही आगम कर आकर्षक दिखने का अपना सपना बिना इन सेंटर्स में धन और समय गंवाए ही पूरा कर सकते हैं।

पंजाब भेजने के नाम पर 35 टन खली गायब करने का आरोप फरार ट्रांसपोर्टर रायपुर से गिरफ्तार

मनोरमा इंडस्ट्रीज को 1.09 लाख रुपए का अग्रिम भुगतान नहीं मिला माल

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

मनोरमा इंडस्ट्रीज, करंजा भिलाई से पंजाब के भटिंडा भेजने के लिए बुक कराई गई 35.222 टन डीओसी (उड्ड) साल बीज खली को निर्धारित गंतव्य तक नहीं पहुंचाने के मामले में दुर्ग पुलिस ने फरार ट्रांसपोर्टर को रायपुर से गिरफ्तार किया है। आरोपी को न्यायिक रिमांड के लिए दुर्ग के मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट (सीजेएम) न्यायालय में पेश किया गया। मामले में ट्रक चालक की तलाश जारी है।

पुलिस के अनुसार, मनोरमा इंडस्ट्रीज के मैनेजर मनोज कुमार सिंह ने 19 मार्च 2026 को जेवरा सिरसा चौकी में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत के मुताबिक, 22 नवंबर 2025 को यूटीएस ट्रांसपोर्ट के माध्यम से ट्रक क्रमांक टड 16 ल 5792 में 35.222 टन साल बीज खली भटिंडा, पंजाब भेजने का सौदा 1,39,471 रुपए में तय हुआ था। इसमें से ट्रांसपोर्टर अवनीश दुबे को 1,09,471 रुपए अग्रिम भुगतान किया गया था।

माल गंतव्य तक नहीं पहुंचने पर दर्ज हुआ मामला शिकायत में आरोप लगाया गया कि ट्रांसपोर्टर अवनीश दुबे, ट्रक मालिक रोहित उर्फ राहुल दीक्षित

और चालक जयप्रकाश ने माल को निर्धारित गंतव्य तक नहीं पहुंचाया। इस पर चौकी जेवरा सिरसा, थाना पुलगांव में अपराध क्रमांक 289/2026 के तहत भारतीय न्याय संहिता की धारा 316(3) और 3(5) में मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई।

ट्रक और खली बरामद, चालक की तलाश जारी

विवेचना के दौरान पुलिस ने ट्रक मालिक रोहित उर्फ राहुल दीक्षित से घटना में प्रयुक्त ट्रक और संबंधित 35.222 टन डीओसी साल बीज खली बरामद कर जब्त की। इसके बाद फरार ट्रांसपोर्टर अवनीश दुबे (35), निवासी क्लासिक रेजिडेंसी, टाटीबंध, रायपुर की

तलाश की जा रही थी। पुलिस ने 15 अक्टूबर को उसे टाटीबंध क्षेत्र से गिरफ्तार किया। पुलिस के मुताबिक, आरोपी को न्यायिक रिमांड के लिए सीजेएम न्यायालय, दुर्ग में पेश किया गया है। प्रकरण में ट्रक चालक जयप्रकाश की तलाश जारी है। मामले की आगे की जांच की जा रही है। दुर्ग पुलिस ने व्यापारियों से माल परिवहन के दौरान ट्रांसपोर्टर, वाहन और माल की सुपुर्दगी से जुड़े दस्तावेजों का सत्यापन करने तथा भुगतान और माल हस्तांतरण का रिकॉर्ड सुरक्षित रखने की अपील की है।

11 खिलाड़ी राष्ट्रीय प्रतियोगिता में होंगे शामिल

महासमुंद। छत्तीसगढ़ की राजधानी स्थित ब्रह्मविद स्कूल में पहली बार आयोजित एंड्योरस चैंपियनशिप में महासमुंद के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर जिले का नाम रोशन किया। प्रदेशभर से 500 से अधिक खिलाड़ी इस प्रतियोगिता में शामिल हुए। जिसमें महासमुंद स्थित मजेस्टिक स्पोर्ट्स एरिना के कोच सौरभ सचदेव के मार्गदर्शन में 22 खिलाड़ियों ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में शामिल हुए और 11 खिलाड़ियों ने पदक हासिल कर राष्ट्रीय प्रतियोगिता में अपना स्थान सुनिश्चित किया। राष्ट्रीय प्रतियोगिता में शामिल होने 11 खिलाड़ी कर्नाटक जाएंगे। कोच सौरभ सचदेव ने बताया कि एंड्योरस चैंपियनशिप में सफलता हासिल करने के लिए गति के साथ खिलाड़ियों ने शारीरिक क्षमता, निरंतरता और धैर्य का भी शानदार प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रीय प्रतियोगिता में जगह बनाई है। प्रतियोगिता में मजेस्टिक स्पोर्ट्स एरिना के खिलाड़ी खुशाल धुव ने स्वर्ण पदक, गर्व चंद्राकर ने रजत पदक, आर्यन सोनी ने 1 कांस्य पदक, माही सचदेव ने 2 कांस्य पदक, शिव्या अग्रवाल ने 2 कांस्य पदक, प्रिशा जैन, ने 2 कांस्य पदक शामिल हैं।

बीएसपी जनसुरक्षा और सुव्यवस्थित वातावरण बनाने पर जोर, असुरक्षित इमारतों को किया जा रहा विह्वल

टाउनशिप में जर्जर भवनों के ध्वस्तीकरण का अभियान शुरू

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र (बीएसपी) प्रबंधन ने टाउनशिप क्षेत्र में स्थित जर्जर, क्षतिग्रस्त एवं लंबे समय से अनुपयोगी भवनों और अन्य संरचनाओं के ध्वस्तीकरण के लिए विशेष अभियान शुरू किया है। इसका उद्देश्य संभावित दुर्घटनाओं को रोकना, जनसुरक्षा सुनिश्चित करना और टाउनशिप में सुरक्षित एवं सुव्यवस्थित वातावरण बनाए रखना है।



समय के साथ कई भवनों की स्थिति अत्यंत जर्जर हो गई है। ऐसे भवनों की छत, दीवारों और अन्य हिस्सों के गिरने की आशंका बनी रहती है, जिससे आसपास रहने वाले लोगों और राहगीरों के लिए खतरा उत्पन्न हो सकता है। लंबे समय से खली पड़े भवनों में अनधिकृत प्रवेश और असाधारण गतिविधियों की आशंका भी बनी रहती है।

इन परिस्थितियों को देखते हुए बीएसपी प्रबंधन द्वारा जर्जर एवं अनुपयोगी भवनों को चिह्नित कर आवश्यकतानुसार ध्वस्तीकरण की कार्रवाई की जा रही है। भवनों को मौजूदा

स्थिति, उपयोगिता, संभावित जोखिम और आसपास के क्षेत्र पर पड़ने वाले प्रभाव के आधार पर प्राथमिकता तय की जा रही है। संबंधित प्रशासनिक एवं तकनीकी प्रक्रियाओं

का पालन करते हुए चरणबद्ध तरीके से कार्रवाई की जा रही है। इस अभियान से असुरक्षित संरचनाओं के कारण होने वाली संभावित दुर्घटनाओं को रोकने, अनधिकृत प्रवेश पर अंकुश लगाने और स्वच्छता एवं सुव्यवस्था बनाए रखने में मदद मिलेगी। बीएसपी प्रबंधन संबंधित विभागों के समन्वय से इस दिशा में आवश्यक कदम उठा रहा है। जल्द ही जर्जर पर प्रशासनिक एवं सुरक्षा एजेंसियों का सहयोग भी लिया जाएगा।

बीएसपी प्रबंधन ने आम नागरिकों से जर्जर एवं असुरक्षित घोषित भवनों के आसपास जाने और उनमें प्रवेश करने से बचने की अपील की है। ऐसे भवनों में प्रवेश करना दुर्घटना का कारण बन सकता है। संयंत्र प्रबंधन ने स्पष्ट किया है कि कमचरियों, उनके परिवारों और नगरवासियों की सुरक्षा के साथ स्वच्छ एवं व्यवस्थित वातावरण बनाए रखना उसकी प्राथमिकता है।

राज्य अलंकरण पुरस्कारों के लिए 22 अक्टूबर तक भेजे प्रस्ताव

दुर्ग। राज्योत्सव 2026 के अवसर पर संस्कृति विभाग द्वारा प्रदान किए जाने वाले राज्य अलंकरण पुरस्कारों के लिए आवेदन एवं प्रस्ताव आमंत्रित किए गए हैं। जिला जनसंपर्क कार्यालय से प्राप्त जानकारी के अनुसार, सभी कार्यालय प्रमुखों को पुरस्कारों के लिए प्राप्त प्रविष्टियों में उल्लिखित तथ्यों की प्रमाणिकता की जांच कर अपनी अनुसंधान सहित प्रस्ताव कलेक्टर कार्यालय को शीघ्र उपलब्ध कराने के निर्देश दिए गए हैं। प्रस्ताव निर्धारित समय-सीमा के भीतर 22 अक्टूबर 2026 को शाम 5:30 बजे तक सचिव, छत्तीसगढ़ शासन, संस्कृति विभाग, मंत्रालय महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर को उपलब्ध कराया जाना है। संबंधित कार्यालय प्रमुखों से समय-सीमा का ध्यान रखते हुए आवश्यक कार्रवाई करने की अपेक्षा की गई है।

GOSWAMI FLEX PRINTING

ADVERTIZER

भिलाई में सबसे सस्ता, सबसे अच्छा

Hoardings

Flex Banner

Vinyl Printing

One Way Vision

Glow Sign Board

93290-13334, 74711-15735

goswamiflex@gmail.com

Address - 3rd Floor Shop No-1, Arcia Tower, M.C. Market

अर्चना फ्लाइ ऐश ब्रिक्स

निर्माता एवं विक्रेता हैवी इंडस्ट्रीयल एरिया, भिलाई

8 इंच एवं 9 इंच में उपलब्ध है।

संपर्क करें 9329960605, 9827160605, 9098639991

Baked by Suhani

Premium Homemade Cakes & Desserts

birthday cakes

Anniversary Cakes

Custom Theme Cakes

Serving Bhilai & Durg

Suhani Singh

Premium Homemade Cakes & Desserts

Serving Bhilai & Durg

DM for Order

Followed by s_andeep

Follow Message

Order Now:

@baked.by.suhani

MO.6263734520

चमका दीप्ति का बल्ला, भारत ने जिम्बाब्वे को 4 विकेट से हराया

दीप्ति ने 37 गेंदों पर 49 रनों की शानदार पारी खेली और उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया

लाभेश घोष / रायपुर

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के नवा रायपुर स्थित शहीद वीर नारायण सिंह अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम में खेले गए तीन मैचों की टी20 सीरीज के पहले मुकाबले में भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने शानदार जीत दर्ज की है। शुक्रवार रात खेले गए मैच में भारत ने जिम्बाब्वे को 4 विकेट से हराकर सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली।

महज 115 रन का लक्ष्य टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी जिम्बाब्वे की टीम निर्धारित 20 ओवरों में 5 विकेट पर 114 रन ही बना सकी। भारतीय टीम ने 15.4 ओवर में 6 विकेट खोकर जीत हासिल कर ली। दीप्ति बर्नी प्लेयर ऑफ द मैच



जवाब में 115 रनों के आसान लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम ने 15.4 ओवर में 6 विकेट खोकर जीत हासिल कर ली। दीप्ति बर्नी प्लेयर ऑफ द मैच

भारतीय टीम की जीत की हीरो ऑलराउंडर दीप्ति शर्मा रहीं। दीप्ति ने 37 गेंदों पर 49 रनों की शानदार पारी खेली और उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। उनका साथ युवा बल्लेबाज



निष्ठी प्रसाद ने दिया, जिन्होंने 35 गेंदों पर नाबाद 39 रन बनाए। दोनों के बीच हुई महत्वपूर्ण साझेदारी ने भारत को जीत दिलाई। स्मृति के लिए लकी रहा

रायपुर स्टेडियम यह मुकाबला भारतीय महिला टीम की पूणकालिक कप्तान के रूप में स्मृति मेघाना का पहला मैच था और टीम ने जीत के साथ उनके

कायकाल की शानदार शुरुआत की है।

मुख्यमंत्री विष्णु देव साय के सुझाव पर एक विशेष पहल के तहत इस पूरी सीरीज में महिला दशकों के लिए स्टेडियम में प्रवेश नि:शुल्क रखा गया है, जिससे दशकों का अच्छा प्रतिसाद मिल रहा है।

दो मुकाबले और बाकी सीरीज का दूसरा टी20 मुकाबला आज (शनिवार) और तीसरा मुकाबला 20 अक्टूबर को इसी मैदान पर खेला जाएगा। यह पहला मौका है जब भारत और जिम्बाब्वे महिला टीमों में द्विपक्षीय सीरीज खेल रही है। टी20 सीरीज के बाद दोनों टीमों के बीच तीन मैचों की वनडे सीरीज खेली जाएगी, जिसके मुकाबले 23, 25 और 28 अक्टूबर को वडोदरा में होंगे।

सुपेला चौक से चंद्रा मौर्य चौक तक अवैध पार्किंग पर संयुक्त कार्रवाई

सड़क सुरक्षा अभियान के तहत चला अभियान

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई की आवृत्त सुरुचि सिंह के मार्गदर्शन में शहर की यातायात व्यवस्था को सुगम एवं व्यवस्थित बनाने के उद्देश्य से सड़क सुरक्षा अभियान के तहत लगातार कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में जून क्रमांक 01 नेहरू नगर क्षेत्रांतर्गत सुपेला चौक से चंद्रा मौर्य चौक तक सड़क पर अव्यवस्थित रूप से खड़े वाहनों एवं अवैध पार्किंग के विरुद्ध संयुक्त कार्रवाई की गई। अभियान में नगर निगम जून क्रमांक 01 के राजस्व विभाग एवं यातायात पुलिस विभाग की टीम ने संयुक्त रूप से कार्रवाई करते हुए सड़क पर वाहनों की अवैध पार्किंग रोकने के लिए अभियान चलाया।

सुपेला चौक से चंद्रा मौर्य चौक तक मुख्य मार्ग पर वाहनों को बेतरतीब तरीके से खड़ा किए जाने के कारण



यातायात प्रभावित होता है। सड़क किनारे एवं आवागमन वाले स्थानों पर अव्यवस्थित पार्किंग से राहगीरों, दोपहिया एवं चारपहिया वाहन चालकों को आने-जाने में परेशानियों का सामना करना पड़ता है। साथ ही दुर्घटना की आशंका भी बनी रहती है। इन्हीं समस्याओं को ध्यान में रखते हुए निगम प्रशासन एवं ट्रैफिक पुलिस द्वारा संयुक्त रूप से सड़क सुरक्षा

अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान सड़क पर खड़े वाहनों एवं अवैध पार्किंग की जांच की गई। वाहन चालकों को निर्धारित पार्किंग स्थलों पर ही वाहन खड़ा करने तथा यातायात नियमों का पालन करने के लिए समझाया दी गई। सड़क पर वाहनों को इस प्रकार खड़ा नहीं करने की हिदायत दी गई, जिससे आम नागरिकों एवं अन्य वाहन चालकों के आवागमन में बाधा उत्पन्न हो। निगम प्रशासन का उद्देश्य शहर की प्रमुख सड़कों को अवैध पार्किंग एवं यातायात अवरोध से मुक्त कर नागरिकों को सुरक्षित एवं सुगम आवागमन की सुविधा उपलब्ध कराना है। विशेषकर व्यस्ततम चौक-चौराहों एवं व्यावसायिक क्षेत्रों में वाहनों की अव्यवस्थित पार्किंग के कारण यातायात बाधित होता है। इसे व्यवस्थित करने के लिए नगर निगम एवं यातायात पुलिस द्वारा समन्वय के साथ कार्रवाई की जा रही है। निगम प्रशासन ने नागरिकों एवं वाहन चालकों से अपील की है कि वे सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करें। अपने वाहनों को निर्धारित पार्किंग स्थल पर ही खड़ा करें तथा मुख्य मार्ग, चौक-चौराहों एवं आवागमन वाले स्थानों पर अनावश्यक रूप से वाहन खड़ा न करें। इससे यातायात व्यवस्था सुचारु बनी रहेगी और सड़क दुर्घटनाओं की संभावना को कम किया जा सकेगा।

ऑनलाइन सट्टा एप 3Stumps के मास्टरमाइंड की 1.42 करोड़ की संपत्ति कुर्क

नई दृष्टिबिंदु / रायपुर

रायपुर पुलिस कमिश्नरेट ने संगठित अपराध के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए ऑनलाइन सट्टा एप 3Stumps के मास्टरमाइंड बाबू



गंज के अपराध क्रमांक 110/2026 में 13 अप्रैल 2026 को एसीसीयू और थाना गंज पुलिस की संयुक्त टीम ने इस गिराव का खुलासा किया था। आरोपी कॉल सेंटर, मोबाइल नंबरों और बैंक खातों के जरिए ऑनलाइन क्रिकेट सट्टा चलाता था। अवैध रकम को दूसरों के खातों में घुमाकर अपने खाते में ट्रांसफर कराता था। इस मामले में अब तक मुख्य आरोपी

सहित 29 आरोपी गिरफ्तार हो चुके हैं और 1.20 करोड़ की सामग्री जब्त की जा चुकी है। वित्तीय विवेचना के बाद न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी रायपुर ने 16 अक्टूबर 2026 को विविध दंडिक प्रकरण 1353/2026 में कुर्की का आदेश दिया।

कुर्क की गई संपत्तियां महासमुंद के ग्राम अरंड में कृषि भूमि - 1.78 लाख रायपुर देवपुरी में भूखंड - 23 लाख जोरा पाराम में भूखंड - 2.50 लाख महाराष्ट्र के ठाणे-अंबरनाथ में व्यावसायिक दुकान - 74 लाख बैंक ऑफ इंडिया एफडी खाते में जमा राशि - 40.50 लाख न्यायालय के आदेश के बाद राजस्व अधिकारियों, पंजीयन कार्यालय और बैंक प्रबंधन को संपत्ति हस्तांतरण और राशि अंतरण पर रोक लगाने के लिए पत्र जारी कर दिए गए हैं। रायपुर पुलिस का कहना है कि कार्रवाई सिर्फ गिरफ्तारी तक सीमित नहीं रहेगी, अपराध से कमाई गई अवैध संपत्तियों पर भी लगातार प्रहार जारी रहेगा।