दैनिक

छत्तीसगढ़ गौरव

डाक पंजीयन क्रमांक :जी2-112/सी.जी/बी.एल.पी./032/ 2023-2026

website:- chhattisgarhgaurav.in

वर्ष 25 अंक 279 पृष्ठ 8 मूल्य 2.00 रूपये

रविवार 11 जनवरी 2026 डाक-सोमवार 12 जनवरी 2026

chhattisgarhgaurav@rediffmail.com

इंदौर स्वीट्स

नमकीन और मिठाईयों की लंबी श्रृंखला के बाद

अब केशर कुल्फी और दही कचौड़ी

हमारा विश्वास हैं

एक बार खायेगें, बार-बार आयेगें...

पावर हाऊस रोड, कोरबा

फोन-222833,222733

प्रथमेश

वेनेजुएला के बाद मेक्सिको ट्रंप के निशाने पर आया, अमेरिकी राष्ट्रपति ने हमले की दी धमकी

विक्टोरिया ,11 जनवरी ।अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप इन दिनों धमकियां देने के मूड में नजर आ रहे हैं। दरअसल, वेनेजुएला के खिलाफ कार्रवाई के बाद अब ट्रंप की नजर ग्रीनलैंड पर है। इसके अलावा, अमेरिकी राष्ट्रपति ने संकेत दिए हैं कि वह मैक्सिकन इलाके में ड्रग कार्टेल के खिलाफ हमले का ऑर्डर दे सकते हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति ने पिछले हफ्ते वेनेजुएला पर हमला करके राष्ट्रपति निकोलस मादुरो को काराकास में उनके कंपाउंड से हिरासत में ले लिया था। इसके बाद अब उन्होंने अमेरिका के मैक्सिको के खिलाफ फिर से धमकियां दी हैं। ट्रंप ने मैक्सिको पर अमेरिका में ड्रग्स और अवैध प्रवासियों को भेजने का भी आरोप लगाया है, जिनमें से कई को उन्होंने हिंसक क्रिमिनल बताया है। सितंबर 2025 से, अमेरिका ने कैरिबियन में कम से कम 35 कथित कार्टेल बोट पर हमला किया है। बता दें, अमेरिकी राष्ट्रपति ने वेनेजुएला पर भी यही आरोप लगाकर कार्रवाई की थी। हालांकि, मादुरो ने इस बात से साफ इनकार किया था। ट्रंप ने गुरुवार रात फॉक्स न्यूज के सीन हैनिटी से कहा, हमने पानी के रास्ते आने वाली 97 फीसदी ड्रग्स को खत्म कर दिया है और अब हम कार्टेल के मामले में जमीनी स्तर से भी ड्रग्स ले जाने के खिलाफ कार्रवाई शुरू करने जा रहे हैं।

वाह वाह

०० पति-पत्नी रेलवे स्टेशन पर खड़े ट्रेन का इंतजार कर रहे थे।

तभी एक गाड़ी आई जिस पर लिखा था...

बॉम्बे मेल- पति भाग कर गाड़ी में चढ़ गया।

बीवी से बोला- जब बॉम्बे फीमेल आये तो तू भी चढ़ जाना।

सोमनाथ मंदिर में मोदी ने पूजा की:पुष्प अर्पित किए जलाभिषेक किया, बाहर आकर ढोल बजाया

शिव भक्तों की भीड़, हाथों में डमरू... शौर्य यात्रा में शामिल हुए पीएम मोदी

सोमनाथ ,11 जनवरी (एजेंसी)।प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुजरात दौरे के दूसरे दिन सोमनाथ पहुंचे, जहां उन्होंने शौर्य यात्रा में भाग लिया। यह शोभायात्रा सोमनाथ मंदिर की रक्षा करते हुए अपने प्राणों का बलिदान देने वाले वीर योद्धाओं की स्मृति में निकाली गई थी। यात्रा में 108 घोड़ों के साथ एक प्रतीकात्मक जुलूस शामिल रहा, जिसे शौर्य, साहस और बलिदान का प्रतीक माना जाता है। शोर्य यात्रा में पीएम एक अलग अंदाज में नजर आए। जिसमें उनके दोनों हाथों में डमरू थे और इस दौरान वहां पर भारी संख्या में शिव भक्तों की भीड़ थी। इसके बाद प्रधानमंत्री ने सोमनाथ मंदिर में विधिवत पूजा-अर्चना की।

प्रधानमंत्री यहां आयोजित एक सार्वजनिक कार्यक्रम में भी शामिल होंगे और जनसभा को संबोधित करेंगे। अपने संबोधन के दौरान वह सोमनाथ मंदिर पर हुए विदेशी आक्रमणों, उनके विरुद्ध संघर्ष करने वाले वीरों के बलिदान और सरदार वल्लभभाई पटेल द्वारा मंदिर के पुनर्निर्माण की नींव रखे जाने जैसे ऐतिहासिक पहलुओं का उल्लेख कर सकते हैं।

स्वाभिमान पर्व के समापन के बाद प्रधानमंत्री मोदी राजकोट रवाना होंगे। वह दोपहर में मारवाड़ी विश्वविद्यालय, राजकोट में आयोजित वाइब्रेंट गुजरात रीजनल कॉन्फ्रेंस के तहत ट्रेड शो और प्रदर्शनी का उद्घाटन करेंगे। इसके साथ ही कच्छ और सौराष्ट्र क्षेत्रों के लिए वाइब्रेंट गुजरात रीजनल कॉन्फ्रेंस का औपचारिक शुभारंभ भी करेंगे और उपस्थित लोगों को संबोधित करेंगे। इस अवसर पर प्रधानमंत्री गुजरात इंडस्ट्रियल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन के 14 ग्रीनफील्ड स्मार्ट एस्टेट के विकास की घोषणा करेंगे और राजकोट में जीआईडीसी के मेडिकल डिवाइस पार्क का उद्घाटन भी करेंगे। शाम को वह अहमदाबाद में महात्मा मंदिर मेट्रो स्टेशन पर अहमदाबाद मेट्रो फेज-2 के शेष हिस्से का उद्घाटन करेंगे, जो सेक्टर-10ए से महात्मा मंदिर तक फैला है।

लद्दाख : मानइस 24.6 डिग्री के साथ देश में सबसे ठंडा, कश्मीर में जमी डल झील और पानी के नल

श्रीनगर/लेह ,11 जनवरी (एजेंसी)। उत्तर भारत समेत पूरे हिमालयी क्षेत्र में इस वक्त कड़ाके की ठंड और शीत लहर का प्रकोप जारी है। कश्मीर घाटी से लेकर लद्दाख तक, तापमान शून्य से कई डिग्री नीचे लुढ़क जाने के कारण सामान्य जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हो गया है। हालात ये हैं कि लद्दाख का द्रास इलाका देश का सबसे ठंडा स्थान बना हुआ है, जहां खून जमा देने वाली ठंड पड़ रही है। वहीं, श्रीनगर में बीती रात इस सीजन की सबसे सर्द रातों में से एक दर्ज की गई।

लगातार गिरते पारे का असर कश्मीर घाटी के जल स्त्रोतों पर साफ दिखाई दे रहा है। भीषण ठंड के कारण कई जल निकाय और छोटी नदियां जमने लगी हैं। श्रीनगर की विश्व प्रसिद्ध डल झील के भीतरी इलाकों में बर्फ की मोटी परत जम गई है, जिसके चलते नाविकों को शिकारा चलाने और स्थानीय लोगों को आवाजाही में भारी मशक्कत करनी पड़ रही है। इसके अलावा, रिहायशी इलाकों में पीने के पानी की आपूर्ति करने वाली पाइपलाइनों के अंदर पानी जम गया है, जिससे लोगों के सामने पेयजल का संकट खड़ा हो गया है। लोग आग जलाकर पाइपों को पिघलाने की कोशिश करते देखे जा रहे हैं।

सुप्रीम कोर्ट पहुंची ईडी-ममता बनर्जी की रार

कोलकाता,11 जनवरी (एजेंसी)।प्रवर्तन निदेशालय ने पश्चिम बंगाल सरकार और मुख्यमंत्री ममता बनर्जी पर अपनी जांच में बाधा डालने का आरोप लगाते हुए सुप्रीम कोर्ट का रुख किया है। ईडी ने अनुच्छेद 32 के तहत याचिका दायर कर कहा है कि आई-पैक से जुड़े कोयला घोटाले की जांच के दौरान राज्य सरकार और पुलिस ने उसके काम में दखल दिया. ईडी ने सुप्रीम कोर्ट से इस पूरे मामले की सीबीआई जांच कराने की मांग की है। ईडी का कहना है कि आई-पैक से जुड़े ठिकानों पर छापामारी के दौरान अधिकारियों को कानूनी रूप से तलाशी लेने और जरूरी दस्तावेज जब्त करने से रोका गया। एजेंसी का आरोप है कि वरिष्ठ राज्य अधिकारियों की मौजूदगी में दस्तावेज और इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस जबरन वहां से हटा दिए गए। ईडी के मुताबिक यह न्याय में बाधा डालने जैसा है और इससे उसकी निष्पक्ष जांच प्रभावित हुई है। इस बीच पश्चिम बंगाल सरकार ने पहले ही सुप्रीम कोर्ट में कैविएट दाखिल कर दिया था, ताकि ईडी को कोई भी राहत देने से पहले राज्य सरकार का पक्ष सुना जाए।

यह विवाद कोलकाता में आई-पैक से जुड़े ठिकानों पर हुई छापामारी से जुड़ा है, जो कथित करोड़ों रुपए के कोयला घोटाले की जांच का हिस्सा थी। ईडी का दावा है कि करीब 10 करोड़ रुपए की अपराध से जुड़ी रकम हवाला के जरिए आई-पैक तक पहुंचाई गई थी और गोवा विधानसभा चुनाव 2022 में तृणमूल कांग्रेस के लिए सेवाओं के बदले भुगतान किया गया था। इससे पहले ईडी ने कलकत्ता हाई कोर्ट में मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की मांग की थी, लेकिन सुनवाई 14 जनवरी के बाद तक टाल दी गई। तृणमूल कांग्रेस और आई-पैक ने ईडी के आरोपों को खारिज करते हुए कहा है कि जब्त किए गए दस्तावेज सिर्फ चुनावी रणनीति से जुड़े थे और मनी लॉन्ड्रिंग कानून के दायरे में नहीं आते। अब मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंच चुका है और ईडी ने दलील दी है कि अगर अदालत का संरक्षण नहीं मिला, तो कई राज्यों में केंद्रीय एजेंसियों का स्वतंत्र रूप से काम करना मुश्किल हो जाएगा।

रेलवे का बड़ा फैसला: छोटे स्टेशनों पर नॉन-स्टॉप ट्रेनों के लिए बजेंगे विशेष एनाउंसमेंट, दुर्घटनाएं रोकने का प्रयास

पटना ,11 जनवरी (एजेंसी)।यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए रेलवे बोर्ड ने एक अहम और सख्त कदम उठाया है। अब देश भर के उन छोटे और मध्यम स्टेशनों पर, जहां से सुपरफास्ट और एक्सप्रेस ट्रेनें बिना रुके तेज गति से गुजरती हैं, वहां यात्रियों को पहले ही सतर्क कर दिया जाएगा। इसके लिए बोर्ड ने सभी जोनल रेलवे को 'प्री-रिकॉर्डेड' (पूर्व-रिकॉर्डेड) घोषणाएं अनिवार्य रूप से बजाने का निर्देश जारी किया है।

रेलवे बोर्ड ने स्पष्ट किया है कि तेज रफ्तार से गुजरने वाली ट्रेनों के कारण अक्सर दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती है, इसलिए यात्रियों को समय रहते सावधान करना बेहद जरूरी है। बोर्ड द्वारा तय की गई यह घोषणा हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में होगी और इसे पूरे देश में एक समान लागू किया जाएगा।

इन घोषणाओं के जरिए यात्रियों से रेलवे ट्रैक पार न करने, प्लेटफॉर्म के किनारे से उचित दूरी बनाए रखने और एक प्लेटफॉर्म से दूसरे प्लेटफॉर्म पर जाने के लिए अनिवार्य रूप से फुट ओवर ब्रिज का इस्तेमाल करने की अपील की जाएगी। इसके लिए सिग्नल एवं टेलीकम्युनिकेशन विभाग तकनीकी सहायता प्रदान करेगा।

अब अनवर ढेबर और केके श्रीवास्तव से आमने-सामने बैठाकर पूछताछ करेगी ईओडब्ल्यू , सामने आएगा मास्टरमाइंड का नाम

रायपुर ,11 जनवरी (एजेंसी)। 3,200 करोड़ रुपये के शराब घोटाला मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के बाद अब राज्य आर्थिक अपराध अन्वेषण शाखा (ईओडब्ल्यू) ने भी जांच तेज कर दी है। झारखंड एसीबी द्वारा शराब कारोबारी नवीन केडिया की गिरफ्तारी के बाद मामले की कड़ियां और मजबूत होती नजर आ रही हैं। इसी कड़ी में ईओडब्ल्यू ने रायपुर सेंट्रल जेल में बंद होटल कारोबारी अनवर ढेबर और तांत्रिक केके श्रीवास्तव से पूछताछ की तैयारी की है। ईओडब्ल्यू ने दोनों आरोपितों से पूछताछ के लिए कोर्ट में प्रोडक्शन वारंट की अर्जी दाखिल की है। इससे पहले ईडी भी दोनों से लंबी पूछताछ कर चुकी है। जांच एजेंसी अब अनवर ढेबर और केके श्रीवास्तव से आमने-सामने पूछताछ कर घोटाले से जुड़े अहम तथ्यों और नेटवर्क की परतें खोलने की कोशिश में जुटी है। ईओडब्ल्यू अधिकारियों के मुताबिक, अनवर ढेबर पर राज्य में शराब कारोबार के पूरे सिंडिकेट को संचालित करने का आरोप है।

दुनिया के दस सबसे शक्तिशाली देशों की लिस्ट से भारत बाहर, वर्ल्ड पॉपुलेशन रिव्यू ने जारी की रैंकिंग

अमरीका शीर्ष पर, रूस को दूसरा और चीन को तीसरा स्थान, हिंदूस्तान 12वीं पायदान पर

वॉशिंगटन,11 जनवरी (एजेंसी)। वर्ल्ड पॉपुलेशन रिव्यू ने 2026 के दुनिया के 10 सबसे शक्तिशाली देशों की सूची जारी की है। इस सूची में हर बार की तरह अमरीका शीर्ष पर है। दूसरा स्थान रूस को और तीसरा चीन के पास है। वहीं, इस बार शीर्ष 10 देशों की सूची में भारत शामिल नहीं है। भारत को 12वें स्थान पर रखा गया है। जबकि, भारत दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था, चौथी सबसे बड़ी सैन्य शक्ति और दुनिया की सबसे बड़ी आबादी वाला देश है। वर्ल्ड पॉपुलेशन रिव्यू का दावा है कि उसने यह रैंकिंग आर्थिक क्षमता, सैन्य संसाधन, तकनीकी प्रगति, जनसांख्यिकीय शक्ति, शासन स्थिरता और अंतरराष्ट्रीय संस्थानों में प्रभावी ढंग से भाग लेने की क्षमता के संयोजन से निर्धारित की है। इसमें शामिल देशों को सैन्य गठबंधन, अंतरराष्ट्रीय गठबंधन, राजनीतिक प्रभाव, आर्थिक प्रभाव और नेतृत्व जैसी पांच विशेषताओं पर परखा जाता है।

जो देश उच्च रैंक पर होते हैं, वे इन सभी क्षेत्रों में लगातार अच्छा प्रदर्शन करते हैं, जिससे विश्व मंच पर उनकी पहचान और प्रभाव बढ़ता है। इसमें बताया गया है कि यूएस न्यूज एंड वर्ल्ड रिपोर्ट, बीएवी ग्रुप और पेन्सिलवेनिया यूनिवर्सिटी के व्हार्टन स्कूल के साथ मिलकर, अपनी सालाना बेस्ट कंट्रीज रैंकिंग में दुनिया के सबसे शक्तिशाली देशों की रैंकिंग जारी करता है। रिपोर्ट में बताया गया है कि इस रैंकिंग को जारी करने के लिए दुनियाभर में सर्वे किया जाता है। इन सर्वे में कुछ निश्चित बिंदुओं पर लोगों से प्रतिक्रियाएं मांगी जाती है।

देशों का चयन करना सबसे मुश्किल काम-रिपोर्ट में आगे कहा गया कि दुनिया के सबसे शक्तिशाली देशों को परिभाषित करना जितना सोचा जाता है, उससे कहीं ज्यादा जटिल प्रक्रिया है। शक्ति कई रूपों में होती है, सैन्य शक्ति से लेकर आर्थिक ताकत, राजनीतिक प्रभाव और सांस्कृतिक प्रभाव तक। दुनिया के सबसे शक्तिशाली देश वैश्विक आर्थिक पैटर्न को आकार देते हैं, एक मजबूत सेना बनाए रखते हैं और ऐसी विदेश नीतियां बनाते हैं, जिनके प्रभाव पूरी दुनिया में महसूस होते हैं।

छत्तीसगढ़ लोक सेवा आयोग भर्ती घोटाले में बड़ा खुलासा, रसूखदारों ने 60 लाख में खरीदा था पेपर, मैरिज पैलेस में रात भर रटे गए थे सवाल!

रायपुर,11 जनवरी (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ लोक सेवा आयोग भर्ती घोटाले में सीबीआई की जांच के बीच सरकारी गवाह 'चंद्राकर' के बयानों ने पूरे तंत्र को हिला कर रख दिया है। गवाह ने खुलासा किया है कि किस तरह तत्कालीन चेयरमैन टामन सिंह सोनवानी, सचिव जीवन किशोर ध्रुव और अन्य रसूखदारों ने पद का दुरुपयोग कर अपने रिश्तेदारों को रेवड़ियों की तरह नौकरियां बांटीं। गवाह के मुताबिक, वर्ष 2021-22 की परीक्षा में पास कराने के लिए उत्कर्ष चंद्राकर ने अपने मौसा (तत्कालीन ओएसडी) केके चन्द्रवंशी और ओएसडी चेतन बोघरिया के रसूख का हवाला देकर 50 से 60 लाख रुपये की मांग की थी।

डील पक्की होने के बाद एग्जाम से ठीक एक दिन पहले, 12 फरवरी 2022 को रायपुर के सिद्धिविनायक मैरिज पैलेस में रितेश चन्द्राकर, लोकेश चन्द्राकर, समीर चन्द्राकर, माधुरी साहू, प्रवीण कुमार प्रसाद, सत्येन्द्र सिंह ठाकुर, पुल्कीत साहू और भारती वर्मा को प्रिंटेड प्रश्नपत्र रटवाए गए, जिसके बाद इन सभी का चयन प्री में हो गया।

इसके बाद मेन्स परीक्षा के लिए भ्रष्टाचार का यह खेल बारनवापारा के एक रिसॉर्ट में पहुंचा, जहां कड़े पहरे के बीच फर्जी नाम दर्ज करवाकर छात्रों को ठहराया गया था इस दल में रितेश, लोकेश, समीर, माधुरी, प्रवीण, सत्येन्द्र, पुल्कीत, भारती के साथ-साथ ऋचा कौर, ज्योति सूर्यवंशी, दिव्यानी तिवारी, योगेश देवांगन, कृति सिंह, मनीष, निकिता, प्रतीक, विनोद सिंह, निवेदिता राजपूत, शास्वत सोनी, कवीश सिन्हा, सुषमा अग्रवाल, अर्चना, पूजा, भवानी पैंकरा, शशांक मिश्रा, निधि, पेमेन्द्र चन्द्राकर, प्रकाश चन्द्राकर और एक अन्य साहू लड़का शामिल थे।

शिक्षक भर्ती:रायपुर में डीएड अभ्यर्थियों का आमरण अनशन जारी, 135 अभ्यर्थी अब तक हुए अस्पताल में भर्ती

रायपुर,11 जनवरी (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ राज्य की सहायक शिक्षक भर्ती 2023 से जुड़े डीएड (डीईएलईडी) अभ्यर्थी न्यायालयीन आदेशों के बावजूद नियुक्ति नहीं मिलने से आक्रोशित हैं। इसी मांग को लेकर 24 दिसंबर से नवा रायपुर तूता धरना स्थल पर आमरण अनशन जारी है। कड़ाके की ठंड के बीच चल रहे इस आंदोलन के दौरान अभ्यर्थियों की तबीयत लगातार बिगड़ रही है।

अभ्यर्थियों ने बताया कि कड़ाके की ठंड के बावजूद रात में स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा कोई रूटीन जांच नहीं की जा रही है। आमरण अनशन के दौरान शनिवार को चार अभ्यर्थियों की तबीयत अचानक बिगड़ गई, जिन्हें तत्काल अस्पताल रेफर करना पड़ा। अब तक 135 अभ्यर्थी अस्पताल में भर्ती हो चुके हैं।

संयुक्त डीएड अभ्यर्थी संगठन के अनुसार लंबे समय से चले आ रहे आंदोलन, मानसिक तनाव और शारीरिक कमजोरी के कारण अभ्यर्थियों की स्वास्थ्य स्थिति लगातार बिगड़ रही है।

जीरो प्रगति पर 9 कर्मचारियों के वेतन आहरण रोकने के दिए निर्देश

बैठक में अनुपस्थित 18 कर्मियों को कारण बताओ नोटिस

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी दिनेश कुमार नाग ने जिला पंचायत सभाकक्ष में जनपद पंचायत कोरबा अंतर्गत प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) के तहत संचालित आवास निर्माण कार्यों की गहन समीक्षा की। समीक्षा के दौरान शून्य प्रगति एवं लापरवाही पाए जाने पर सीईओ ने सख्त रुख अपनाते हुए 9 संबंधित कर्मचारियों के वेतन आहरण पर तत्काल रोक लगाने के निर्देश दिए।

इसके साथ ही समीक्षा बैठक में बिना पूर्व सूचना के अनुपस्थित पाए गए 7 ग्राम सचिव एवं 11 रोजगार सहायकों सहित कुल 18 कर्मचारियों के विरुद्ध कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश दिए गए। सीईओ श्री नाग ने स्पष्ट रूप से कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण शासन की सर्वोच्च प्राथमिकता वाली एवं महत्वाकांक्षी योजना है, जिसका उद्देश्य पात्र ग्रामीण परिवारों को समय-सीमा के भीतर पक्का आवास उपलब्ध कराना है। योजना के क्रियान्वयन में किसी भी प्रकार की शिथिलता, लापरवाही अथवा उदासीनता किसी भी स्तर पर स्वीकार नहीं की जाएगी। समीक्षा के दौरान यह पाया गया कि जनपद पंचायत कोरबा की 9 ग्राम पंचायतों में आवास निर्माण की प्रगति पूर्णतः शून्य है। इस पर नाराजगी व्यक्त करते हुए सीईओ ने संबंधित पंचायतों के नोडल अधिकारी, तकनीकी सहायक, पंचायत सचिव एवं रोजगार सहायकों के वेतन भुगतान पर रोक लगाने के निर्देश दिए।

15 दिवस के भीतर ठोस प्रगति लाने के निर्देश

सीईओ ने निर्देशित किया कि प्रथम किश्त प्राप्त सभी आवासों को 31 मार्च 2026 तक अनिवार्य रूप से पूर्ण किया जाए। साथ ही पीएम जनमन आवास योजना की न्यून प्रगति पर असंतोष व्यक्त करते हुए 15 दिवस के भीतर ठोस प्रगति लाने के निर्देश दिए। उन्होंने पीएम जनमन एवं मुख्यमंत्री आवास योजना की संयुक्त समीक्षा करते हुए कहा कि सभी आवास निर्माण कार्यों में त्वरित गति लाकर निर्धारित समय-सीमा में पूर्णता सुनिश्चित की जाए।

तो होगी कड़ी कार्रवाई

सीईओ ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सचेत करते हुए कहा कि आगामी समीक्षा बैठक में यदि संतोषजनक प्रगति नहीं पाई गई, तो और कड़ी कार्रवाई की जाएगी।समीक्षा बैठक में जनपद पंचायत कोरबा के सीईओ खगेश निर्मलकर, जिला आवास समन्वयक आशीष चंद्राकर, आवास नोडल अधिकारी, पंचायत सचिव, रोजगार सहायक एवं आवास मित्र उपस्थित रहे।

हड़ताली कर्मियों पर होगी अनुशासनात्मक कार्रवाई

संविदा लाइन कर्मचारियों की हड़ताल प्रतिबंधित

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी छत्तीसगढ़ विद्युत संविदा कर्मचारी संघ द्वारा 12 से 14 जनवरी तक तीन दिवसीय सांकेतिक काम बंद हड़ताल को प्रतिबंधित किया गया है। पॉवर डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी के मुख्य अभियंता मानव संसाधन राजेंद्र प्रसाद ने हड़ताल को लेकर पत्र जारी कर सांकेतिक हड़ताल को प्रतिबंधित किया है। पत्र में कहा गया है कि संविदा कर्मचारी अपनी सेवा शर्तों के अनुसार छत्तीसगढ़ सिविल सेवा आचरण नियम 1965 से शासित एवं छत्तीसगढ़ सिविल सेवा नियम 1968 के अंतर्गत नियंत्रित हैं। उक्त नियमों के विभिन्न प्रावधानों के अंतर्गत प्रदर्शन तथा हड़ताल और स्वीकृत होने के पूर्व अवकाश पर प्रस्थान करना कर्मचारियों के लिए प्रतिबंधित है और ऐसे कृत कदाचरण की श्रेणी में आते हैं। पत्र में आगे कहा गया है कि कर्मचारियों द्वारा ऐसे कृत किए जाने पर वे अनुशासनात्मक कार्रवाई के पात्र होंगे। पॉवर कंपनी द्वारा जारी पत्र में यह भी स्पष्ट किया गया है कि विद्युत सेवा अत्यावश्यक सेवा में शामिल है और कार्य की निरंतरता को बनाए रखने एवं अपने कार्य क्षेत्र के अधीन शांति व सुरक्षा बनाए रखने हेतु प्रस्तावित सांकेतिक हड़ताल की तिथियां में कार्य पर अनुपस्थित होने वाले कर्मियों पर नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी।

कांग्रेसियों ने उपवास रखकर किया विरोध प्रदर्शन

कोरबा (छ.ग.गौरव)। रविवार को कोतवाली के सामने स्थित राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के प्रतिमा के समक्ष सुबह 10 बजे से कांग्रेसियों ने उपवास रखकर विरोध प्रदर्शन किया।

जिला शहर अध्यक्ष मुकेश राठौर ने बताया कि महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) का नाम व्ही बी जी राम जी किये जाने के विरोध में गांधी चौक पर उपवास रखते हुए कांग्रेस पदाधिकारियों ने विरोध दर्ज कराया। ग्रामीण अध्यक्ष मनोज चौहान ने बताया कि एआईसीसी के निर्देश पर मनरेगा बचाओ संग्राम के तहत् 10 जनवरी को प्रेस वार्ता, 11 जनवरी को उपवास, 12 से 29 जनवरी तक पंचायत स्तर पर चौपाल एवं जनसंपर्क, 30 जनवरी को वार्ड स्तर पर धरना प्रदर्शन, 31 जनवरी से 6 फरवरी तक जिला स्तरीय मनरेगा बचाओ धरना, 7 फरवरी से 15 फरवरी तक राज्य स्तरीय विधानसभा घेराव तथा 16 जनवरी से 25 फरवरी तक एआईसीसी रैली का कार्यक्रम आयोजित है। प्रदर्शन में सांसद, विधायक, पूर्व विधायक, जिला कांग्रेस, महिला कांग्रेस, युवा कांग्रेस, सेवादल, इंटक, पार्षद, पिछड़ा वर्ग प्रकोष्ठ, अजा प्रकोष्ठ, अजजा प्रकोष्ठ, ब्लॉक, मंडल, जोन, वार्ड, बूथ कमेटी सहित अन्य जनप्रतिनिधियों की मौजूदगी रही।

मुख्यमंत्री के प्रस्तावित दौरे को लेकर महर्षि वाल्मीकि आश्रम में सुरक्षा व्यवस्था का किया गया निरीक्षण

कोरबा 12 जनवरी। कोरबा नगरीय क्षेत्र स्थित महर्षि वाल्मीकि आश्रम में मुख्यमंत्री छत्तीसगढ़ शासन विष्णु देव साय के 11 जनवरी को प्रस्तावित दौरा कार्यक्रम को लेकर सुरक्षा एवं आवश्यक तैयारियों का जायजा लिया गया। कलेक्टर कुणाल दुदावत के निर्देशन में पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थ तिवारी के नेतृत्व में जिला प्रशासन की टीम द्वारा स्थल निरीक्षण किया गया।

निरीक्षण के दौरान एसपी श्री तिवारी ने आश्रम परिसर का अवलोकन करते हुए सुरक्षा व्यवस्था, बैरिकेडिंग, प्रवेश-निकास मार्ग, पार्किंग व्यवस्था एवं भीड़ नियंत्रण की तैयारियों की समीक्षा की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री के दौरे के दौरान किसी भी प्रकार की अव्यवस्था न हो, इसके लिए सभी आवश्यक इंतजाम समय पर पूर्ण किए जाएं। निरीक्षण के दौरान अपर कलेक्टर कटघोरा ओंकार यादव, ईई पीडब्ल्यूडी जी आर जांगड़े, एसडीएम कोरबा सरोज महिलांगे सहित प्रशासनिक, निगम एवं पुलिस विभाग के अन्य अधिकारी-कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

टीबी से घबराने की जरूरत नहीं, इलाज संभव- मंत्री लखनलाल देवांगन

मंत्री ने टीबी मरीजों को निक्षय मित्र अंतर्गत वितरित किए पोषण आहार

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले में टीबी उन्मूलन अभियान को सशक्त बनाने के उद्देश्य से आज उद्योग,वाणिज्य, श्रम, आबकारी एवं सार्वजनिक उपक्रम विभाग मंत्री लखनलाल देवांगन ने टीबी मरीजों को पोषण आहार किट का वितरण किया। उन्होंने मरीजों से आत्मीय बातचीत कर उनका हालचाल जाना और उपचार संबंधी आवश्यक सुझाव भी देते हुए कहा कि टीबी का उपचार पूरी तरह संभव है। अनुपयोगी खानपान और अस्वास्थ्यकर आदतों के कारण यह बीमारी किसी को भी हो सकती है, लेकिन समय पर जांच और उपचार से इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। इससे घबराने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने कहा कि टीबी को जड़ से खत्म करने के लिए लगातार छह माह तक की नियमित दवा का सेवन आवश्यक है। इसलिए पीड़ित को उपचार अवधि में पूरक पोषण आहार, स्वच्छता और सावधानियों का पालन करना चाहिए ताकि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़े और इलाज अधिक प्रभावी हो सके। मंत्री ने सभी के शीध्र स्वस्थ्य होने की कामना भी की।

मंत्री श्री देवांगन ने आगे कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में टीबी जैसे रोग को जड़ से मिटाने का अभियान स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से संचालित हो रहा है। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय के निरन्तर प्रयास से प्रदेश में गांव से लेकर शहर तक टीबी सहित अन्य बीमारियों के रोकथाम और उपचार के लिए सतत प्रयास जारी है। उन्होंने कहा कि कोरबा जिले में स्वास्थ्य विभाग द्वारा सर्वाजनिक उपक्रमों के सहयोग से टीबी उन्मूलन की दिशा में एक सशक्त अभियान चलाया जा रहा है। निक्षय निरामय मित्र के माध्यम से टीबी मरीजों की पहचान और उपचार सुनिश्चित किया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि जिले में मरीजों की संख्या पहले से घटकर कम हो गई है। आने वाले समय में सभी मरीजों का उपचार होगा और जिला टीबी मुक्त होगा। उन्होंने टीबी मरीजों के बेहतर उपचार में परिवार, समाज और सामाजिक संस्थाओं की भूमिका को महत्वपूर्ण बताते हुए उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए सहयोग करने की अपील भी की।

इस दौरान उन्होंने टीबी मरीजों को पोषण आहार किट का वितरण किया। कार्यक्रम में महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत, गोपाल मोदी, सीएमएचओ डा एस एन केशरी, क्षय अधिकारी डॉ बी. आर. रात्रे ने टीबी से बचाव और उपचार के लिए अपनी बातें रखी। टीबी अधिकारी डॉ रात्रे ने जिले में क्षय रोग को दूर करने जिले में संचालित गतिविधियों की जानकारी दी। इस दौरान अपर कलेक्टर ओंकार यादव, एसडीएम सरोज महिलांगे आदि सहित जनप्रतिनिधिगण उपस्थित रहें।

जिले में अब तक किसानों से 1644752 क्विंटल धान की हुई खरीदी, 66.27 प्रतिशत धान का हुआ उठाव

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ शासन द्वारा खरीफ वर्ष 2025-26 में जिले के 65 धान उपार्जन केन्द्रों में किसानों से धान की खरीदी की जा रही है। शासन द्वारा समर्थन मूल्य पर धान खरीदी होने से किसानों में हर्ष व्याप्त है। धान खरीदी केंद्रों में जिला प्रशासन द्वारा किसानों की उपज खरीदी के लिए ऑनलाइन टोकन वितरण, बारदाने की उपलब्धता, इलेक्ट्रॉनिक तौल मशीन से तौलाई, शीघ्रता से भुगतान आदि की समुचित व्यवस्था की गई है। जिले में 52 हजार से अधिक किसान धान विक्रय के लिए पंजीकृत है। जिले में धान खरीदी की शुरुआत से अब तक 1644752.00 क्विंटल गुणवत्तायुक्त धान पंजीकृत किसानों से खरीदी की गई है। जिला प्रशासन द्वारा समितियों से धान का उठाव भी शीघ्रता से कराया जा रहा है। कोरबा जिले में अब तक 66.27 प्रतिशत, कुल 1089936 क्विंटल धान का उठाव हो चुका है। जिला प्रशासन द्वारा हाथी प्रभावित क्षेत्रों एवं संवेदनशील धान खरीदी केन्द्रो से प्राथमिकता से धान का उठाव किया जा रहा है।

जिससे किसानों को धान बेचने में परेशानी न हो। साथ ही किसानों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए संग्रहण केंद्रों की व्यवस्था एवं समितियों में धान की स्टैकिंग कराकर स्थान बनाया गया है।

राशिफल

मेष राशि - आज का दिन आपके लिए बढ़िया रहने वाला है। आज आपका मन आध्यात्म में अधिक लगा रहेगा। नया काम शुरु करने का विचार आपके मन में आयेगा। किसी दोस्त से अचानक मुलाकात आपके भविष्य लिए फायदेमंद साबित होगी, किसी महत्वपूर्ण विषय पर चर्चा होगी।

वृष राशि - आज का दिन आपके लिए अच्छा रहने वाला है। छोटे स्तर पर शुरु किया गया व्यापार आपके लिये लाभकारी रहेगा। आपने जो लक्ष्य निर्धारित कर रखें हैं, आज उनके काफी करीब पहुंच जायेंगे। विरोधी आपको नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे, लेकिन अपनी समझदारी से आप उन्हें कामयाब नहीं होने देंगे।

मिथुन राशि - आज का दिन खुशियां लेकर आया है। जो लोग राजनीति के क्षेत्र से जुड़े हैं, आज उनकी सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। जो लोग उच्च शिक्षा पाने की इच्छा रखते हैं, उन्हें आज किसी अच्छे कॉलेज में दाखिला मिलेगा। आज आप मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहेंगे। आपकी काबिलीयत से आज आपको नयी पहचान मिलेगी, आपके जूनियर आपसे कुछ नया सीखने की कोशिश करेंगे।

कर्क राशि - आज आप ऊर्जा से भरपूर रहेंगे। आज आपको अपने वाणी पर संयम रखने की जरुरत हैं। इस राशि के जो लोग डॉक्टर हैं आज वो नयी क्लीनिक की ओपनिंग करने का मन बनायेंगे, जिसमें परिवार वालों का भरपूर सहयोग मिलेगा। आज आपके बिजनेस में बढ़ोतरी होगी। आज समाज सेवा के लिए की गयी कोशिशें आपकी अलग पहचान बनायें।

सिंह राशि - आज का दिन शानदार रहने वाला है। आज किसी सरकारी अधिकारी का सहयोग मिलने से प्रसाशनिक कार्य पूरा होगा। जीवनसाथी के साथ चल रही अनबन आज समाप्त हो जाएगी। आज आपके दिमाग में नये-नये विचार आयेंगे। लेखन का कार्य कर रहे लोगों की रचनाओं की लोग तारीफ करेंगे। आज व्यर्थ की बातों में उलझने से बचें।

कन्या राशि - आज का दिन बहुत ही अच्छा रहने वाला हैं। साइंस और रिसर्च की फिल्ड से जुड़े लोगो को आज नया प्रोजेक्ट मिलेगा। पूराने कामों का निपटारा करने के लिये आज का दिन अच्छा रहेगा। लोग आपकी मदद के लिये भी तैयार रहेंगे। बड़ों का दिया हुआ सुझाव आज आपके काम आयेगा। बिजनेस सम्बन्धी मीटिंग में आज आप सही ढ़ग से अपनी बात रखेंगे।

तुला राशि - आज किस्मत आपके साथ रहेगी। आज समाज में आपकी एक अलग ही छवि निखर कर सामने आयेगी। ऑफिस में जो काम आपने किया है, उसको संभाल कर रखें। कभी भी उसकी जरूरत पड़ सकती है। बॉस आपको किसी जरूरी काम से दूसरे शहर की यात्रा पर भेज सकते हैं। आज आप कुछ ऐसे कार्यो को करने के लिये तैयार रहेंगे, जिन्हें करके आप प्रसन्न होंगे। दाम्पत्य जीवन में खुशहाली आएगी।

वृश्चिक राशि - आज का दिन बहुत ही अच्छा रहने वाला है। महिलाएं आज रसोई घर में काम करते हुए थोड़ी सावधानी जरूर बरतें। आज आपमें सफलता और उच्चपद पाने की इच्छा जागृत होगी, जिससे आप और अधिक मेहनत करेंगे। इस राशि के जो लोग एक्टिंग के क्षेत्र से जुड़े हैं आज उन्हें बड़ा ऑफर मिलेगा। आज हर प्रकार की बिजनेस डील में सफलता मिलेगी।

शुभ रंग - गुलाबी

शुभ अंक - 6

धनु राशि - जो लोग मार्केटिंग के क्षेत्र से जुड़े हैं आज उन्हें काफी धनलाभ होने वाला है

भविष्य की योजनायें बनाने के लिये आज का दिन बहुत अच्छा रहेगा। इस राशि के जो लोग मार्केटिंग के क्षेत्र से जुड़े हैं आज उन्हें काफी धनलाभ होने वाला है। आज जीवन में चल रही समस्याओं का समाधान निकलेगा। कार्यक्षेत्र में आज आपके सामने कुछ ऐसी परिस्थितियां सामने आयेंगी, जिससे आप थोड़ा उलझन में पड़ सकते है।

मकर राशि - आज का दिन बहुत ही बढ़िया रहने वाला है। आज किसी कार्य में पड़ोसियों का सहयोग मिलेगा। आज समाज में आपकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी। राजनीतिक से जुड़े लोगों के लिए आज का दिन अच्छा रहने वाला है। आज आपके सीनियर नेता आपके कामों की तारीफ कर सकते है। आज सफलता में आ रहीं सारी दिक्कते दूर होंगी।

कुंभ राशि - आज का दिन महत्वपूर्ण रहने वाला है। आज कोर्ट कचहरी में चल रहे मुकदमों का हल आपके पक्ष में आयेगा। राजीनीति से जुड़े लोगों को आज किसी सामाजिक समारोह में जाने का मौका मिलेगा। आज आपको अचानक धन लाभ होने वाला है। अगर आप आज नयी जमीन खरीदना चाह रहे हैं तो पहले उसके बारे में ठीक से जानकारी कर लें।

मीन राशि - आज का दिन मिला-जुली प्रतिक्रिया देने वाला है। आज कुछ नए मौके भी मिलेंगे, जो आपको आर्थिक लाभ कराएंगे। पिछले किये गये प्रयासों का फल आज मिलने वाला है। किसी भी समस्या पर घबराने की बजाय अपनों की सलाह लें। आज आपको पूरानी बातों को भूलकर आगे बढ़ने की जरूरत हैं। जीवनसाथी के साथ रिश्ते में और मधुरता बढ़ेगी।

नगर में निकलेगी अय्यप्पा स्वामी जी की शोभायात्रा

कोरबा (छ.ग.गौरव)। मकर संक्रांति पर्व का उत्साह 14 जनवरी को देशभर में रहेगा। बिहार और उत्तर प्रदेश में खिचड़ी, गुजरात और राजस्थान में उत्तरायण, आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु में पोंगल, महाराष्ट्र और तेलंगाना में मकर संक्रांति, असम में भोगली बिहू और पंजाब-हरियाणा में लोहड़ी के नाम से प्रचलित इस त्योहार की खुशी मनाई जाएगी।

जिले में इस पर्व को लेकर खासा उत्साह हर समाज के लोगों में रहता है। इससे परे यहां रहने वाले मलयाली समाज के लोगों द्वारा इस दिन मनाया जाने वाला मकर विलक्कु पूजा का विशेष आकर्षण रहता है। श्री अय्यप्पा स्वामी की मंगल थाल शोभायात्रा इस दिन निकाली जाएगी। इसमें बड़ी संख्या में महिलाएं शामिल होंगी। सीतामढ़ी से टीपीनगर और फिर सुभाष ब्लॉक स्थित अय्यप्पा मंदिर तक निकलने वाली शोभायात्रा पूरी तरह केरल संस्कृति पर आधारित होती है, जो इस बार भी आस्था व उल्लास के साथ निकाली जाएगी।

ज्योतिषियों के अनुसार 14 जनवरी को मकर संक्रांति पर षट्तिला एकादशी का दुर्लभ संयोग बन रहा है। मकर संक्रांति पर एकादशी का यह योग वर्षों बाद बन रहा है, जिसे विशेष फलदायी माना गया है। इस दिन सर्वार्थ सिद्धि योग, अमृत सिद्धि योग और अनुराधा नक्षत्र भी रहेगा, जो पर्व की शुभता को और भी बढ़ाएगा। ज्योतिषी गणना के अनुसार सूर्य का मकर राशि में प्रवेश दोपहर 3.13 बजे होगा। पुण्यकाल शाम 5.46 बजे तक रहेगा। हालांकि मकर संक्रांति सूर्योदय से ही मानी जाएगी। इस अवधि में स्नान, सूर्योपासना, व्रत, भगवान विष्णु की पूजा और तिल, गुड़, खिचड़ी और कंबल दान की परंपरा है। मान्यता है कि इन वस्तुओं के दान से दोगुना पुण्य प्राप्त होता है। इसलिए फलदायी है यह दिन ज्योतिषी पं. विवेकशील पाण्डेय के अनुसार मकर संक्रांति प्रमुख सौर पर्व है। इसी दिन सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण होते हैं। अनुराधा नक्षत्र का अर्थ अनुशासन के साथ सफलता है। सूर्य इस दिन अपने पुत्र शनिदेव की राशि मकर में प्रवेश करते हैं। पिता-पुत्र के मतभेदों के बावजूद यह संयोग कई राशियों के लिए शुभ फल देने वाला माना गया है।

पार्षद को धमकाया एफआईआर दर्ज

कोरबा (छ.ग.गौरव)। नगर निगम के भाजपा पार्षद को भला-बुरा कहते हुए बलात्कार में फंसा देने की धमकी दी गई। सरकारी जमीन पर बेजा कब्जा हटाने पहुंचे निगम अमले की कार्रवाई का गुस्सा पार्षद को झेलना पड़ा।

रिपोर्ट के मुताबिक लक्ष्मण श्रीवास वार्ड क्रमांक 17 के पार्षद हैं। उनके मोहल्ले में निवासरत महिला एवं उसका पुत्र जीतू राठौर के द्वारा हास्पिटल की जगह एवं गली में अवैध कब्जे किया जा रहा है। जिस पर नगर पालिका निगम के द्वारा कार्यवाही करते हुए अवैध कब्जा तोड़ने 9 जनवरी को कार्रवाई हुई थी। तब उक्त दोनों के द्वारा पार्षद श्रीवास को गाली-गलौच करते हुए जान से मार देने एवं बलात्कार जैसे संगीन अपराध में झूठा फंसा देने की धमकी देते हुए पूरे मोहल्ले के सामने अपमानित किया। बोलने लगे कि तुम पार्षद हो, हमारे वोट से ही पार्षद बने हो और हमारा घर निगम के द्वारा तोड़ा जा रहा है और तुम कुछ कर नहीं रहे हो। तुम्हारी औकात क्या है हम देख लेंगे, कहते हुए घोर अपमानित किया गया। पार्षद एवं मोहल्ले वासियों को अपमानित महसूस हुआ जिसके संबंध शिकायत पर दोनों आरोपियों के विरुद्ध धारा 296-, 3(5)-, 351(3)बीएनएस के तहत जुर्म दर्ज कर लिया गया है।

पोंगल के मौके पर पहन सकती हैं ऐसी साड़ियां, लेटेस्ट कलेक्शन पर डालें एक नजर

अगर आप पोंगल के त्योहार में अपना खूबसूरत लेकिन सादगी भरा अंदाज दिखाना चाहती हैं तो ये लेख आपके काम का है। हम आपको यहां बताएंगे कि पोंगल के त्योहार में कैसी साड़ी पहनी जा सकती है।

दक्षिण भारत में पोंगल त्योहार काफी धूम-धाम से मनाया जाता है। ये पर्व सूर्य के मकर राशि में प्रवेश का उत्सव है, जो कि आमतौर पर हर साल 14 जनवरी से 17 जनवरी तक मनाया जाता है। वैसे तो इस चार दिवसीय पर्व की पूरे धूम दक्षिण भारत में में देखने को मिलती है लेकिन इसका उत्साह सबसे अधिक तमिलनाडु में देखने को मिलता है।

पोंगल के मौके पर घरों मे तरह-तरह के पकवान बनाए जाते हैं और घरों को सजाया जाता है। घर सजाने के साथ लोग अपने लिए नए-नए कपड़े भी खरीदते हैं। अगर आप अपने लिए नयी साड़ी लेने का प्लान कर रही हैं तो यहां उसके कुछ विकल्प दिए जा रहे हैं क्योंकि महिलाएं इस त्योहार के लिए सबसे ज्यादा तैयार होती हैं। ऐसे में आप चाहें तो हमारे बताए विकल्पों को देखकर अपने लिए खरीदारी कर सकें। इससे आप पोंगल के त्योहार में सबसे प्यारी दिखेंगी।

पीली सिल्क की साड़ी

पीली सिल्क की साड़ी पोंगल के मौके पर एक बेहद खूबसूरत और पारंपरिक भारतीय परिधान है, जो खासकर त्योहारों, शादियों और खास अवसरों पर पहनी जाती है।सिल्क की साड़ी की विशेषता इसकी मुलायम, चिकनी और चमकदार बनावट है, जो इसे एक आलीशान और शानदार लुक देती है।

पीला रंग शुभ माना जाता है, और ये खुशी, समृद्धि और प्रकाश का प्रतीक है।

भारतीय साड़ियों में सबसे खास होती है कांजीवरम साड़ी, जो विशेष रूप से तमिलनाडु राज्य से जुड़ी हुई है।

ये साड़ी अपनी समृद्धता, शाही लुक और बेहतरीन हाथ से कढ़ाई के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है।

कांजीवरम साड़ी की पहचान इसके भारी सिल्क और आकर्षक डिजाइन के साथ होती है।ऐसे में आप पोंगल के मौके पर खूबसूरत कांजीवरम साड़ी पहन सकती हैं।

हैवी बॉर्डर साड़ी

अगर सिल्क की साड़ी नहीं पहननी तो आपके लिए इस तरह की हैवी बॉर्डर वाली साड़ी परफेक्ट रहेगी।ऐसी साड़ी अगर लाल रंग की होगी तो देखने में कमाल की लगेगी।इसके साथ अपने बालों में स्लीक बन बनाएं। स्लीक बन देखने में कमाल का लगता है, खासतौर पर अगर इसे साड़ी के साथ स्टाइल किया जाए तो।

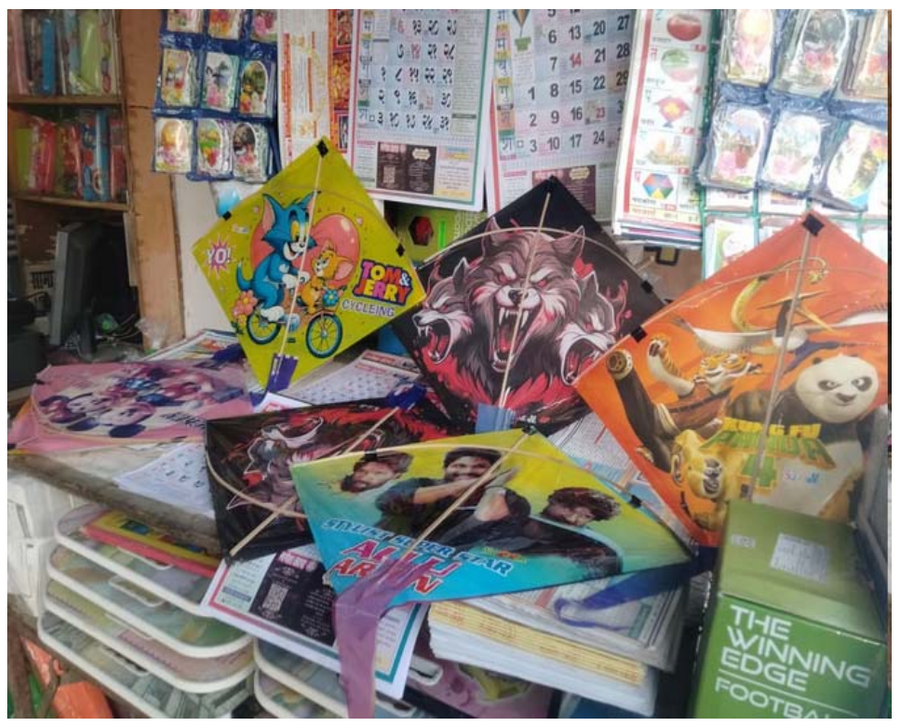
मकर संक्रांति का पुण्यकाल 16 घंटे, स्नान- दान और जप के लिए होंगे सात घंटे

मकर संक्रांति का पुण्य काल 16 घंटे का होगा लेकिन स्नान-जप और दान के लिए लोगों के पास सवा सात घंटे ही होंगे। 15 जनवरी को सुबह से दोपहर के 1.39 बजे तक का समय पुण्य प्राप्ति के लिए ज्यादा लाभकारी होगा। हालांकि, मकर संक्रांति 14 जनवरी को रात 9:39 बजे ही लगेगी लेकिन संक्रांति का पुण्यकाल सूर्योदय के बाद ही मान्य होगा।बीएचयू में ज्योतिष विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. विनय कुमार पांडेय ने बताया कि सूर्य सिद्धांत की ग्रह गणना पद्धति के अनुसार तिथि निर्धारित की गई है। मकर राशि में सूर्य के संक्रमण काल का पुण्यकाल रात्रि में संक्रांति होने पर संक्रांति के बाद की 40 घटी तक यानी कि 16 घंटे का होता है। लेकिन, रात में संक्रांति के स्नान दान आदि कर्म नहीं किए जा सकते। सूर्य सहित सभी ग्रहों के 12 राशियों में भ्रमण करने के कारण हर महीने में सभी ग्रहों की संक्रांति होती रहती हैं लेकिन उन सभी ग्रहों की सूर्य की संक्रांति विशेष पुण्यदायी होती है। उन सूर्य की अन्य संक्रांति में भी मकर संक्रांति का विशेष महत्व है। क्योंकि, यहां से देवताओं की दिन की तरफ प्रवृत्ति लगती है। इसलिए इसका विशेष महत्त्व शास्त्रों में वर्णित है।नकारात्मक प्रभाव भी होंगे संतुलितपंचमुखी यक्षविनायक मंदिर के महंत ज्योतिषाचार्य डॉ. रविकांत तिवारी ने बताया कि सूर्य 14 जनवरी की रात 9:39 बजे दक्षिण से उत्तरी गोलार्द्ध में प्रवेश कर जाएंगे और उत्तरायण आरंभ हो जाएगा। रात के बजाय अगले दिन ही पर्व मनाना शास्त्रानुसार उचित है। उस दिन बृहस्पतिवार रहेगा, फिर भी खिचड़ी का सेवन और दान पूरी तरह से शुभ है। मकर संक्रांति सूर्य और शनिदेव से जुड़ा पर्व है। इसमें सूर्य शनिदेव के घर मकर राशि में प्रवेश करते हैं। खिचड़ी शनिदेव को प्रिय है और यह नवग्रहों का प्रतीक मानी जाती है, जिससे ग्रह दोष शांत होते हैं और बृहस्पतिवार के संभावित नकारात्मक प्रभाव भी संतुलित हो जाते हैं।खिचड़िया बाबा का भव्य शृंगारमकर संक्रांति पर दशाश्वमेध घाट, पंचगंगा घाट आदि पर भोर से ही श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ती है। गंगा स्नान के बाद श्रद्धालु संकल्प लेकर काशी विश्वनाथ सहित अन्य प्रमुख मंदिरों में दर्शन-पूजन करते हैं। परंपरा के अनुसार काशी विश्वनाथ मंदिर में खिचड़ी-चूड़ा का भोग लगाया जाता है। वहीं, दशाश्वमेध स्थित खिचड़िया बाबा मंदिर में संक्रांति के दिन विशेष शृंगार कर भक्तों को खिचड़ी प्रसाद वितरित किया जाता है। इसके अलावा गुरु बृहस्पति मंदिर, संकट मोचन मंदिर समेत अन्य प्रमुख मंदिरों में विशेष पूजा, शृंगार और भंडारे का आयोजन किया जाता है।

मकर संक्रांति के मौके पर अवश्य बनती है ये खिचड़ी, रेसिपी नोट कर लें

मकर संक्रांति के मौके पर खिचड़ी बनाने की प्रथा है। यहां हम आपको खिचड़ी बनाने की सबसे सरल विधि बताएंगे, ताकि आप घर पर स्वादिष्ट पारंपरिक खिचड़ी बना सकें।

मकर संक्रांति का त्योहार हर भारतीय के लिए बेहद खास होता है, क्योंकि इसी दिन से हिंदू धर्म में शुभ कार्यों की शुरुआत होती है। इसी के चलते लोग इस दिन खूब दान-धर्म करके पुण्य करते हैं। इस दिन खिचड़ी बनाने की परंपरा है। उड़द दाल की खिचड़ी एक पारंपरिक और स्वादिष्ट भारतीय व्यंजन है, जिसे खासतौर पर मकर संक्रांति जैसे त्योहारों पर बनाना जाता है।ये एक हल्का, पौष्टिक और संतुलित भोजन है जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और पाचन तंत्र को भी बेहतर बनाता है। उड़द दाल की खिचड़ी को स्वादिष्ट बनाने के लिए इसे घी, मसाले और ताजी सब्जियों के साथ पकाया जाता है। ये विशेष रूप से उन लोगों के लिए आदर्श है जो हल्के और पौष्टिक भोजन की तलाश में होते हैं। ऐसे में हम आपको उड़द दाल की खिचड़ी बनाने की सरल विधि बताएंगे, जिसे आप मकर संक्रांति के मौके पर आसानी से घर पर बना सकते हैं।उड़द दाल की खिचड़ी बनाने के लिए सबसे पहले, उड़द दाल और चावल को अच्छे से धो लें। फिर इन्हें 15-20 मिनट के लिए भिगो दें, ताकि ये जल्दी पक जाएं। इसके बाद अब एक कढ़ाई में घी गरम करें। उसमें जीरा और हींग डालें। जब जीरा तड़कने लगे, तो उसमें अदरक और हरी मिर्च डालें और अच्छे से भूनें।अब इसमें हल्दी पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिला लें। फिर इसमें भिगोई हुई उड़द दाल और चावल डालकर 2-3 मिनट तक भूनें। अब इसमें 4 कप पानी डालें और ढककर उबालने दें। जब पानी उबालने लगे, तो आंच को धीमा कर दें और खिचड़ी को 15-20 मिनट तक पकने दें।जब दाल और चावल अच्छी तरह से पक जाएं और खिचड़ी कंसिस्टेंसी में आ जाए, तो उसे घी से सजाकर ताजे धनिये के साथ परोसें। इसमें ऊपर से देसी घी अवश्य डालें। इससे खिचड़ी का स्वाद बढ़ जाएगा।



मकर संक्रांति को लेकर सजा बाजार, पतंग की बढ़ गई मांग

-14 जनवरी को मनाई जाएगी मकर संक्रांति, लाई, तिल, गजक पट्टी की भी बढ़ी मांगसिद्धार्थनगर। मकर संक्रांति (खिचड़ी) 14 जनवरी को मनाई जाएगी। इसमें अब कुछ दिन ही बाकी है। इसे लेकर बच्चों और बड़ों ने पतंग व मांझे की खरीदारी तेज कर दी है। वहीं बाजार में पतंग के साथ ही तिल-गुड़, गजक, तिलकुट, लाई और लड्डुओं की दुकानें सज गई हैं। पिछले वर्ष की अपेक्षा पतंग के दाम में उछाल देखने को मिला है। बाजार में पांच रुपये से लेकर बीस रुपये तक के पतंग बिक रहीं हैं।मकर संक्रांति नजदीक है, ऐसे में पतंगबाजों का उत्साह बढ़ गया है। लोग अभी से पतंग खरीदने में जुटे हैं। इससे दुकानदारों को भी इस पर्व पर अच्छी आमदनी हो रही है। बाजार के कारोबारियों का कहना है कि धंधे में चमक पहले जैसी तो नहीं है लेकिन इस बार अच्छी बिक्री होने की उम्मीद है। मकर संक्रांति पर्व को लेकर बाजार भी पूरी तरह सज गए हैं। दिन कम होने से तिल-गुड़, गजक, तिलकुट, लाई और लड्डुओं की दुकानों पर भी लोगों की भीड़ उमड़ रही है। वहीं इनके दामों में भी बढ़ोतरी देखने को मिल रही है। पतंग विक्रेता विजय ने बताया कि इस बार पतंग की खरीदारी हो रही है, लोगों में मकर संक्रांति को लेकर उत्साह दिख रहा है। इससे अच्छी बिक्री की उम्मीद है। वहीं, अन्य सामानों की भी बिक्री भी बढ़ी है।

लोहड़ी पर क्या बनाएं इन पारंपरिक व्यंजनों का स्वाद आएगा हर मेहमान को पसंद

लोहड़ी पर मेहमानों के लिए लजीज और पारंपरिक स्वाद वाली रेसिपीज बना सकते हैं। यहां कुछ पंजाबी व्यंजनों के बारे में बताया जा रहा है, जिसका स्वाद आप लोहड़ी पर चख सकते हैं।लोहड़ी 13 जनवरी 2026 को मनाई जाती है। ये पर्व पंजाब की मिट्टी, आग की तपिश और साझा खुशियों का उत्सव है। इस दिन अलाव के चारों ओर नाच-गाना जितना जरूरी होता है, उतना ही जरूरी होता है रसोई से उठती देसी खुशबू।

लोहड़ी में तरह तरह के लजीज पकवान बनते हैं। यह त्योहार देसी घी, गुड़, मक्के और सरसों की साग की खुशबू और स्वाद से भरा हुआ होता है। यही वजह है कि लोहड़ी पर बने पंजाबी पकवान आज भी परंपरा का गर्व हैं। अगर आप इस लोहड़ी पर मेहमानों को कुछ ऐसा खिलाना चाहते हैं जो दिल में बस जाए, तो इन पारंपरिक पंजाबी रेसिपीज़ को जरूर शामिल करें।सरसों का साग और मक्के की रोटीयह लोहड़ी की पहचान है। सर्दी में पकाया गया सरसों का साग, ऊपर से देसी घी और साथ में मक्के की रोटी, इससे ज्यादा पंजाबी कुछ नहीं है। यह पकवान शरीर को गर्मी देता है और त्योहार की आत्मा को पूरा करता है।लोहड़ी बिना तिल और गुड़ के अधूरी है। ये लड्डू सिर्फ स्वाद नहीं, बल्कि सेहत का संदेश हैं।

सर्दियों में शरीर को ऊर्जा और गर्माहट देने वाला यह पारंपरिक पकवान हर उम्र के लोगों को पसंद आता है।अलाव के पास बांटी जाने वाली चिक्की लोहड़ी की सबसे सरल लेकिन जरूरी मिठाई है। गुड़ और मूंगफली का यह मेल बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी का फेवरेट रहता है।गुरुद्वारों से जुड़ा यह प्रसाद लोहड़ी के दिन घरों में भी बनाया जाता है। सादा, सात्विक और भावनाओं से भरा हुआ स्वाद।

पहली लोहड़ी पर नई बहू को क्या देना चाहिए , कुछ चीजें हैं सबसे शुभ

लोहड़ी पर नई दुल्हन को तोहफा देकर परिवार में उसका स्वागत धूमधाम से किया जा सकता है। यहां नई दुल्हन के लिए लोहड़ी के गिफ्ट आइडियाज बताए जा रहे हैं।

पंजाब और उत्तर भारत में पहली लोहड़ी सिर्फ त्योहार नहीं, बल्कि नई बहू के स्वागत का सामाजिक संस्कार है। यह वह दिन होता है जब परिवार, रिश्तेदारी और परंपरा तीनों एक साथ बहू को अपनाने का ऐलान करते हैं। ढोल, अग्नि और मिठास के बीच दिए गए तोहफे सिर्फ वस्तुएं नहीं, आशीर्वाद और अपनापन होते हैं। 2026 में लोहड़ी 13 जनवरी को मनाई जा रही है और अगर इस साल शादी के बाद आपके घर की दुल्हन की पहली लोहड़ी है, तो तोहफों का चुनाव सोच-समझकर होना चाहिए।

दरअसल पहली लोहड़ी परिवार का संदेश होती है, 'अब तुम इस घर की हो।' यह दिन नई बहू के आत्मविश्वास, सम्मान और रिश्तों की जड़ें मजबूत करता है।

पहली लोहड़ी पर नई दुल्हन को क्या तोहफे दें?

लाल या पीला पंजाबी सूट

लोहड़ी पर लाल, पीला या फुलकारी वर्क वाला सूट समृद्धि और सौभाग्य का प्रतीक माना जाता है। पहली लोहड़ी पर मायका या ससुराल से मिला सूट परंपरा का अहम हिस्सा है।

पंजाब की पहचान फुलकारी। यह सिर्फ कपड़ा नहीं, बल्कि पीढ़ियों से चली आ रही कला और अपनापन है। नई बहू को फुलकारी देना सम्मान और प्रेम का संकेत माना जाता है।

नकद शगुन या गिफ्ट कार्ड

आज के समय में नकद शगुन या गिफ्ट कार्ड देना व्यावहारिक माना जाता है ताकि बहू अपनी जरूरत के अनुसार चीजें चुन सके।

सोने-चांदी के गहने

पहली लोहड़ी पर कंगन, पायल, बिछिया या छोटी चेन देना शुभ माना जाता है। यह तोहफा बहू के सुरक्षित और समृद्ध भविष्य की कामना से जुड़ा होता है।

श्रृंगार की टोकरी

सिंदूर, बिंदी, काजल, इत्र और मेहंदी से सजी श्रृंगार टोकरी नई दुल्हन को खास महसूस कराती है। यह नारीत्व और सौंदर्य का उत्सव है।

मिठाइयों और ड्राय फ्रूट की थाल

गुड़, रेवड़ी, गजक, मूंगफली और ड्राय फ्रूट से सजी थाल लोहड़ी की आत्मा हैं। यह मीठा रिश्ता और घर की खुशहाली का प्रतीक है।चूड़ा और लाल चूड़ियां

लाल चूड़ियां नई शादी और सौभाग्य का प्रतीक मानी जाती हैं। पहली लोहड़ी पर चूड़ा या चूड़ियों का सेट देना आज भी परंपरागत शुभ संकेत है।

हेल्दी समझकर सुबह खाली पेट भूलकर भी न खा लें चार चीजें, वरना बढ़ सकती है समस्या

अक्सर ऐसा होता है कि लोग हेल्दी चीजों के सेवन के बावजूद अपनी सेहत को लेकर परेशान रहते हैं, ऐसा होने के पीछे का एक बड़ा कारण है कि उन हेल्दी चीजों के सेवन का गलत तरीका। आइए इस लेख में ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

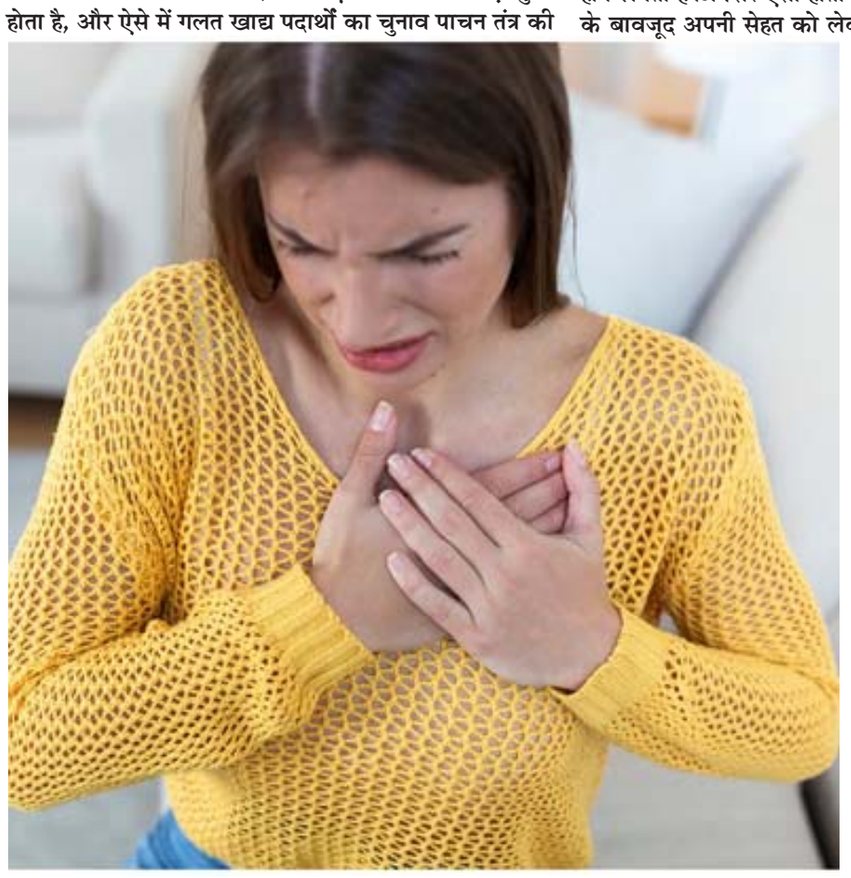
अक्सर हम अपने दिन की शुरुआत यह सोचकर करते हैं कि जो चीज पौष्टिक है, उसे सुबह खाली पेट लेना सबसे अधिक फायदेमंद होगा। लेकिन चिकित्सा विज्ञान और आयुर्वेद के अनुसार, शरीर का 'मेटाबॉलिक इंजन' सुबह के समय बहुत संवेदनशील होता है। यहां एक बहुत महत्वपूर्ण बात समझने वाली है कि कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो वैसे तो फायदेमंद होती हैं, लेकिन सुबह खाली पेट इनका सेवन करना आपकी सेहत को बिगाड़ सकता है।

रातभर के उपवास के बाद पेट में एसिड का लेवल बढ़ा हुआ होता है, और ऐसे में गलत खाद्य पदार्थों का चुनाव पाचन तंत्र की परत को नुकसान पहुंचा सकता है। खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से न सिर्फ तुरंत एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है, बल्कि लंबे समय में यह इंसुलिन रेजिस्टेंस और आंतों की सूजन का कारण भी बन सकता है। स्वस्थ रहने के लिए यह जानना जरूरी है कि क्या खाना चाहिए, लेकिन उससे भी ज्यादा जरूरी यह जानना है कि उसे 'कब' खाना चाहिए।

संतरा, मौसम्बी या नींबू जैसे खट्टे फल विटामिन-सी से भरपूर होते हैं, लेकिन खाली पेट इनका सेवन पेट में अत्यधिक एसिड पैदा करता है। वहीं फ्रूट जूस में फाइबर निकल जाता है और केवल 'फ्रुक्टोज' (चीनी) बचता है, जो खाली पेट लेने पर लीवर पर दबाव डालता है और ब्लड शुगर को अचानक बढ़ा देता है। इससे आपको तुरंत ऊर्जा तो मिलती है, लेकिन जल्द ही थकान महसूस होने लगती है।अक्सर ऐसा होता है कि लोग हेल्दी चीजों के सेवन के बावजूद अपनी सेहत को लेकर परेशान रहते हैं, ऐसा होने के पीछे का एक बड़ा कारण है कि उन हेल्दी चीजों के सेवन का गलत तरीका। आइए इस लेख में ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

अक्सर हम अपने दिन की शुरुआत यह सोचकर करते हैं कि जो चीज पौष्टिक है, उसे सुबह खाली पेट लेना सबसे अधिक फायदेमंद होगा। लेकिन चिकित्सा विज्ञान और आयुर्वेद के अनुसार, शरीर का 'मेटाबॉलिक इंजन' सुबह के समय बहुत संवेदनशील होता है। यहां एक बहुत महत्वपूर्ण बात समझने वाली है कि कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो वैसे तो फायदेमंद होती हैं, लेकिन सुबह खाली पेट इनका सेवन करना आपकी सेहत को बिगाड़ सकता है।

रातभर के उपवास के बाद पेट में एसिड का लेवल बढ़ा हुआ होता है, और ऐसे में गलत खाद्य पदार्थों का चुनाव पाचन तंत्र की परत को नुकसान पहुंचा सकता है। खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से न सिर्फ तुरंत एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है, बल्कि लंबे समय में यह इंसुलिन रेजिस्टेंस और आंतों की सूजन का कारण भी बन सकता है। स्वस्थ रहने के लिए यह जानना जरूरी है कि क्या खाना चाहिए, लेकिन उससे भी ज्यादा जरूरी यह जानना है कि उसे 'कब' खाना चाहिए।



जान लीजिए दिल की सेहत का सीक्रेट, ये एक आदत 40फीसदी तक कम कर सकती है हार्ट अटैक का खतरा

अच्छी सेहत चाहते हैं तो दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलवा भी बड़े काम के हो सकते हैं। कई अध्ययनों में यह बात सामने आ चुकी है कि नियमित रूप से टहलने वाले लोगों में हार्ट अटैक का खतरा करीब 30 से 40 प्रतिशत तक कम हो सकता है।

दुनियाभर में जो बीमारियां इन दिनों सबसे बड़ी चिंता का कारण हैं और जिनके कारण स्वास्थ्य सेवाओं पर हर साल अतिरिक्त दबाव बढ़ता जा रहा है, हृदय रोग उनमें शीर्ष पर हैं। हृदय रोग, मौत का भी प्रमुख कारण हैं। हाल के वर्षों में युवाओं और बच्चों में भी इस बीमारी का खतरा तेजी से बढ़ता हुआ देखा गया है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, लाइफस्टाइल और खान-पान की गड़बड़ी ने तो इस जानलेवा रोग का जोखिम बढ़ाया ही है साथ ही मौसम और पर्यावरणीय स्थितियों के कारण भी हार्ट अटैक जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में हार्ट अटैक के मामले बढ़ जाते हैं, इन सभी जोखिम कारकों को समझते हुए सभी लोगों को अपने दिल की सेहत में सुधार के लिए निरंतर उपाय करते रहना चाहिए।अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित रूप से हल्के स्तर के अभ्यास की आदत भी हृदय रोग की जटिलताओं को कम करने में आपके लिए सहायक हो सकती है। वैज्ञानिकों ने बताया कि अगर आप सिर्फ वॉक करने की ही आदत बना लें तो भी हृदय को काफी हद तक स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। दिनभर में यदि 9000 कदम चलने का लक्ष्य पूरा कर लिया जाए तो इससे हार्ट-अटैक का खतरा 30-40 फीसदी तक कम हो सकता है।रोजाना खूब चलें, दिल रहेगा स्वस्थ जर्नल सर्कुलेशन में प्रकाशित अध्ययन में वैज्ञानिकों ने बताया कि रोजाना 6,000 से 9,000 कदम चलने वाले वयस्कों में दिल का दौरा या स्ट्रोक होने की आशंका 40-50 फीसदी तक कम होती है। आठ अध्ययनों के विश्लेषण में वैज्ञानिकों की टीम ने पाया कि अगर सिर्फ चलने की ही आदत को दिनचर्या में शामिल कर लिया जाए तो यह हृदय रोगों के कारण मौत के खतरे को काफी हद तक कम करने में सहायक हो सकती है।बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में बढ़ती शारीरिक निष्क्रियता काफी खतरनाक है, यह हृदय स्वास्थ्य के लिए गंभीर समस्याकारक हो सकती है। नियमित वॉक की आदत जरूर बनाएं।वॉकिंग स्टेप्स बढ़ाइए, दिल को मजबूत बनाइए18 साल से अधिक आयु के 20,152 प्रतिभागियों पर यह अध्ययन किया गया। इसमें पाया गया कि 60 वर्ष और उससे अधिक आयु अपने वॉकिंग स्टेप्स बढ़ाकर हृदय रोग (सीवीडी) का जोखिम कम कर सकते हैं। हालांकि इस अध्ययन में युवाओं में वॉक और सीवीडी के कम जोखिम के बीच संबंध के बारे में स्पष्ट नहीं है।

शोधकर्ता कहते हैं, सीवीडी आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ होने वाली बीमारी है। उच्च रक्तचाप, मोटापा और मधुमेह जैसे जोखिम कारक इसके खतरे को और भी बढ़ा सकते हैं। ऐसे में अगर आप वॉक जैसे अभ्यास करते हैं तो हार्ट अटैक के खतरे से बच सकते हैं।वॉक करना सेहत को ठीक रखने का कारगर फॉर्मूलाअमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सभी लोगों को दिन में 10,000 कदम चलने की सलाह देता है, इसे हृदय को स्वस्थ रखा जा सकता है।वॉक करने और हृदय स्वास्थ्य को लेकर पहले के अध्ययनों में भी बताया जाता रहा है। मार्च 2022 में द लैंसेट में प्रकाशित में बताया गया कि दिनचर्या में वॉक को शामिल करके कई प्रकार की बीमारियों के कारण समय से पहले मृत्यु के खतरे को कम किया जा सकता है।इसी तरह जामा इंटरनल मेडिसिन में

पेंटिंग करते समय न करें ये 5 गलतियां, कला को कर सकती हैं प्रभावित

पेंटिंग एक कला है, जो न केवल घर की सुंदरता बढ़ाती है, बल्कि मन को भी सुकून देती है। हालांकि, पेंटिंग करते समय कुछ छोटी-छोटी गलतियां हो जाती हैं, जो आपके काम को बिगाड़ सकती हैं। इन गलतियों से बचकर आप अपनी पेंटिंग को बेहतर बना सकते हैं और लंबे समय तक उसका आनंद ले सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे बचना चाहिए।

सही रंग का चुनाव न करना

पेंटिंग करते समय सबसे जरूरी कदम सही रंग का चुनाव करना होता है। कई लोग बिना सोचे-समझे ही किसी भी रंग को चुन लेते हैं, जिससे बाद में उन्हें पछताना पड़ता है। सही रंग चुनने के लिए पहले अपने कमरे की रोशनी, आकार और फर्नीचर का ध्यान रखें। इसके अलावा कमरे की दीवारों पर अलग-अलग रंगों का परीक्षण करें ताकि आपको पता चले कि कौन सा रंग आपके कमरे के लिए बेहतर रहेगा।

बेस कोट का उपयोग न करना

पेंटिंग से पहले बेस कोट लगाना बहुत जरूरी होता है। कई लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे पेंटिंग जल्दी उतरने लगती है और उसका असर कम होता है। बेस कोट लगाने से दीवारों की सतह चिकनी हो जाती है और रंग अच्छे से चिपकता है। इसके अलावा यह रंग को समान रूप से फैलाने में मदद करता है। सही तरीके से बेस कोट लगाने पर आपकी पेंटिंग लंबे समय तक टिक सकती है।

ब्रश या रोलर का गलत उपयोग करना

पेंटिंग करते समय ब्रश या रोलर का सही उपयोग करना बहुत जरूरी है। कई लोग गलत आकार या प्रकार के ब्रश या रोलर का इस्तेमाल करते हैं, जिससे काम अधूरा लगता है या अच्छी तरह नहीं होता। सही आकार और प्रकार का ब्रश या रोलर चुनने पर आपकी पेंटिंग साफ-सुथरी और पेशेवर जैसी दिखेगी। इसके अलावा सही उपकरणों का उपयोग करने से आपको कम समय में बेहतर परिणाम मिलेंगे और आपका काम ज्यादा सुंदर दिखेगा।

किनारों पर ध्यान न देना

पेंटिंग करते समय अक्सर किनारों पर ध्यान नहीं दिया जाता, जिससे पूरा काम बेढंगा लगता है। किनारों को साफ-सुथरा बनाने के लिए टेप का इस्तेमाल करें ताकि रंग बाहर न फैले और दीवारें अच्छी दिखें। इसके अलावा टेप लगाने से आपको एक स्पष्ट और पेशेवर जैसा फिनिश मिलेगा, जिससे आपकी पेंटिंग और भी आकर्षक लगेगी। इस तरह से आपके कमरे की दीवारें साफ-सुथरी और सुंदर दिखेंगी, जिससे पूरा कमरा नया सा लगेगा।

सही मौसम का चुनाव न करना

पेंटिंग करते समय मौसम का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। बारिश या अत्यधिक गर्मी वाले दिनों में पेंटिंग करना सही नहीं होता क्योंकि इससे रंग जल्दी सूख नहीं पाता या खराब हो जाता है। सबसे अच्छा समय वसंत या पतझड़ का मौसम होता है जब नमी कम होती है और तापमान भी अनुकूल रहता है। इस तरह आप अपनी पेंटिंग को बेहतर बना सकते हैं और लंबे समय तक उसका आनंद ले सकते हैं।

बच्चों के लिए डांस है एक बेहतरीन एक्सरसाइज के साथ फायदेभरा

बच्चों के लिए डांस करना न केवल एक मजेदार गतिविधि है, बल्कि यह उनके शारीरिक और मानसिक विकास में भी अहम भूमिका निभाता है। डांस से बच्चे न केवल फिट रहते हैं, बल्कि उनकी रचनात्मकता और आत्मविश्वास भी बढ़ता है। इसके अलावा डांस करने से बच्चों में टीम वर्क की भावना विकसित होती है और वे नए कौशल सीखते हैं। आइए जानते हैं कि बच्चों के लिए डांस कैसे फायदेमंद हो सकता है।

शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने में है मददगार

डांस एक ऐसी गतिविधि है, जो बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय रखती है। यह न केवल उनकी मांसपेशियों को मजबूत करता है, बल्कि उनके शरीर की लचीलापन और संतुलन भी सुधारता है। नियमित रूप से डांस करने वाले बच्चे अधिक ऊर्जा से भरे होते हैं और उनका शारीरिक विकास बेहतर होता है। इसके अलावा डांस से कैलोरी की खपत होती है, जिससे बच्चे फिट और स्वस्थ रहते हैं। डांस के माध्यम से बच्चों की सहनशक्ति भी बढ़ती है।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए है फायदेमंद

डांस बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव डालता है। जब बच्चे डांस करते हैं तो वे खुश महसूस करते हैं और उनकी चिंता कम होती है। डांस करने से बच्चों का ध्यान केंद्रित करने की क्षमता भी बढ़ती है, जिससे उनकी पढ़ाई में भी सुधार होता है। इसके अलावा डांस से बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ता है और वे अपने विचारों को बेहतर तरीके से व्यक्त कर पाते हैं।सामाजिक कौशल को सुधारने में है सहायक

डांस एक समूह गतिविधि होती है, जिसमें कई लोग मिलकर नाचते हैं। इससे बच्चों में सामाजिक कौशल विकसित होते हैं क्योंकि वे टीम वर्क करना सीखते हैं। वे दूसरों के साथ मिलकर काम करना और सहयोग करना भी सीखते हैं। इसके अलावा डांस करने से बच्चों में नेतृत्व क्षमता भी विकसित होती है और वे दूसरों का मार्गदर्शन करना सीखते हैं। इस प्रकार डांस बच्चों को सामाजिक रूप से सक्षम बनाता है।

अनुशासन सिखाने में है मददगार

डांस करने के लिए नियमित अभ्यास और अनुशासन जरूरी होता है, जो बच्चों में समय प्रबंधन की भावना विकसित करता है। वे सीखते हैं कि किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मेहनत और नियमितता कितनी अहम होती है।

इसके अलावा डांस करते समय बच्चों को अपने शरीर की सुननी पड़ती है और वे अपने आंदोलनों पर नियंत्रण पाना सीखते हैं।रचनात्मकता को बढ़ावा देने में है मददगारडांस बच्चों की रचनात्मकता को उजागर करने का एक बेहतरीन तरीका है। जब बच्चे अलग-अलग शैलियों में नाचते हैं तो वे नए विचारों को अपनाना सीखते हैं और अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करते हैं।

इससे उनकी सोचने की क्षमता भी विकसित होती है और वे समस्याओं का समाधान करने में अधिक सक्षम होते हैं। इस प्रकार डांस न केवल बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में अहम भूमिका निभाता है बल्कि उन्हें एक बेहतर इंसान भी बनाता है।

फल खाएं या चबाएं इसकी पत्तियां, कोलेस्ट्रॉल और अल्सर दोनों में मिलेगा आराम

अमरूद की पत्तियों में विटामिन-सी, क्वेरसेटिन और फ्लेवोनोइड्स जैसे अति प्रभावी तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में विशेष भूमिका निभा सकते हैं।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खानपान में सुधार बहुत जरूरी है। नियमित रूप से मौसमी फलों को आहार का हिस्सा बनाएं। फलों में अमरूद अपने स्वाद के साथ स्वास्थ्य लाभ के लिए भी लोगों की पसंद रहा है। पर क्या आप जानते हैं कि जितना फायदेमंद ये फल है उतना ही इसकी पत्तियों को भी लाभकारी पाया गया है। अमरूद की पत्तियों का वर्षों से कई प्रकार के घरेलू उपचार के तौर पर इस्तेमाल किया जाता रहा है।अमरूद औषधीय गुणों से भरपूर है जिसे अध्ययनों में डायरिया, ब्लड प्रेशर जैसी स्वास्थ्य समस्याओं में काफी लाभकारी पाया गया है। इसकी पत्तियों में भी ये गुण मौजूद होते हैं। पारंपरिक चिकित्सा में अमरूद की पत्तियों की चाय को बहुत फायदेमंद पाया गया है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने पाया कि अमरूद की पत्तियों में विटामिन-सी, क्वेरसेटिन और फ्लेवोनोइड्स जैसे अति प्रभावी तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में विशेष भूमिका निभा सकते हैं। इसके अलावा पाचन और दांतों का समस्या के लिए इसकी पत्तियों को घरेलू उपचार के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता रहा है।अमरूद की पत्तियों में फ्लेवोनॉयड्स होते हैं जिसे महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव के लिए जाना जाता है। मुंह के छालों के इलाज के लिए अमरूद के पत्तों को चबाना या फिर इसे पानी में उबालकर उससे कुल्ला करने से लाभ मिल सकता है। छालों के दर्द और घाव को कम करने में इन पत्तों को काफी लाभप्रद पाया गया है। घरेलू उपचार के तौर पर इसका वर्षों से इस्तेमाल किया जाता रहा है।

कोलेस्ट्रॉल की समस्या को कम करने में भी अमरूद की पत्तियों को लाभकारी पाया गया है। अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि अमरूद की पत्ती वाली चाय पीने से आठ सप्ताह के बाद प्रतिभागियों के कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम हो गया। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, बैड कोलेस्ट्रॉल की समस्या हृदय रोगों के जोखिमों को बढ़ाने वाली होती है।

बालों के लिए भी अमरूद के पत्तों को फायदेमंद पाया गया है, यह बालों के झड़ने और इसकी कमजोरी को दूर करने में आपके लिए बहुत फायदेमंद है। बाल झड़ने की समस्या में अमरूद की पत्तियों को उबालकर सिर पर मालिश करने से लाभ मिलता है। अमरूद एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जो बालों की जड़ों को मजबूती देने में काफी लाभकारी हो सकती है। पाचन के लिए लाभकारीअमरूद का पत्तियों के इस्तेमाल से पाचन स्वास्थ्य में बेहतर सुधार किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि डायरिया की समस्या में अमरूद से विशेष लाभ हैं। अमरूद के पत्तों के अर्क में पाया जाने वाला स्टैफिलोकोकस ऑरियस बैक्टीरिया के विकास को रोकता है, जो दस्त के लिए जिम्मेदार है। दस्त को रोकने के साथ पेट दर्द, कब्ज, सूजन जैसी दिक्कतों से लाभ पाने के लिए भी इसकी पत्तियों के अर्क या चाय का सेवन किया जा सकता है।

चिया सीड्स या ईसबगोल की भूसी, कब्ज से बचाव के लिए क्या है अधिक फायदेमंद?

चिया सीड्स को जहां ओमेगा-3 और हाई प्रोटीन के लिए सराहा जाता है, वहीं ईसबगोल अपनी जबरदस्त जल-अवशोषण क्षमता के लिए सदियों से आयुर्वेद का हिस्सा रहा है। बहस इस बात पर है कि क्या चिया सीड्स वाकई ईसबगोल की जगह ले सकते हैं, या फिर हमारा पारंपरिक उपाय ही बेहतर है। इस लेख में हम इन दोनों के पोषण मूल्यों, फाइबर के प्रकार और पाचन तंत्र पर इनके प्रभाव का विश्लेषण करेंगे ताकि आप समझ सकें कि आपकी आंतों की सेहत के लिए इनमें से कौन सा विकल्प सबसे अधिक फायदेमंद है।

ईसबगोल मुख्य रूप से घुलनशील फाइबर का स्रोत है। यह पेट में जाकर पानी को सोख लेता है और एक जेल जैसा पदार्थ बनाता है, जो मल को नरम और बल्की बनाता है। यह आंतों की सफाई के लिए किसी झाड़ू की तरह काम करता है। पुराने कब्ज से जूझ रहे लोगों के लिए ईसबगोल अधिक प्रभावी है क्योंकि इसका एकमात्र उद्देश्य पाचन मार्ग को साफ करना है।चिया सीड्स में घुलनशील और अघुलनशील दोनों प्रकार के फाइबर होते हैं। पोषण के मामले चिया सीड्स निहसंदेह बेहद फायदेमंद होता है। इसमें फाइबर के अलावा, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर होते हैं। जहां ईसबगोल केवल पाचन पर ध्यान केंद्रित करता है, वहीं चिया सीड्स वजन घटाने और हृदय स्वास्थ्य में भी मदद करते हैं। हालांकि कब्ज दूर करने के मामले में चिया सीड्स ईसबगोल की तुलना में थोड़ा धीमा काम करता है।

इन दोनों के साथ सबसे बड़ी शर्त यह है कि इनके सेवन के बाद भरपूर पानी पीना बहुत जरूरी है। अगर आप पानी कम पीते हैं, तो चिया सीड्स और ईसबगोल दोनों ही कब्ज को कम करने के बजाय उसे और बढ़ा सकते हैं। ईसबगोल को आमतौर पर रात में दूध या पानी के साथ लिया जाता है, जबकि चिया सीड्स को स्मूदी या पुडिंग के रूप में सुबह लेना बेहतर माना जाता है।

अगर आपका प्राथमिक लक्ष्य केवल क्रॉनिक कब्ज से तुरंत राहत पाना है, तो ईसबगोल की भूसी अधिक फायदेमंद और सटीक विकल्प है। लेकिन यदि आप अपने संपूर्ण आहार में सुधार करना चाहते हैं और कब्ज के साथ-साथ पोषण और वजन पर भी ध्यान देना चाहते हैं, तो चिया सीड्स एक बेहतरीन विकल्प हैं। अपनी व्यक्तिगत जरूरतों के हिसाब से ही इनका चुनाव कर सकते हैं। आप चाहें तो दोनों का सेवन एक साथ कर सकते हैं।

हेल्दी रहना है तो चावल खाना छोड़ दें या नहीं क्या कहते हैं विशेषज्ञ

अच्छी सेहत के लिए खान-पान में सुधार करना जरूरी हो जाता है। हमें आहार में उन चीजों की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए जिससे शरीर को आवश्यक अधिकतर पोषक तत्वों की आसानी से पूर्ति हो सके। जिन लोगों का खान-पान ठीक रहता है उनमें मोटापा, डायबिटीज, हृदय रोग और कमजोरी जैसी समस्याओं का खतरा कम देखा गया है। हालांकि फास्ट फूड और प्रोसेस्ड भोजन की आदत सेहत को गंभीर नुकसान पहुंचा रही है जिसे लेकर सभी लोगों को अलर्ट रहना चाहिए।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं भोजन की थाली में उन चीजों की पर्याप्त मात्रा जरूर होनी चाहिए, जिससे प्रोटीन, विटामिन्स और कार्बोहाइड्रेट की पूर्ति हो सके। प्रोटीन मांसपेशियों को मजबूत बनाने, कोशिकाओं की मरम्मत करने और इम्यून सिस्टम को बेहतर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वहीं तमाम प्रकार के विटामिन्स आंखों, दिल और लिवर से लेकर हड्डियों तक के लिए जरूरी हैं।

पर क्या आपके आहार में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा है? क्या कार्बोहाइड्रेट वाली चीजें जैसे चावल खाना सेहत के लिए ठीक है?

आहार विशेषज्ञ कहते हैं, कार्बोहाइड्रेट को अक्सर हम लोग नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि यह शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। रोटी, चावल, दलिया, ओट्स और साबुत अनाज से मिलने वाला कार्बोहाइड्रेट शरीर को दिनभर काम करने की ताकत देता है। हालांकि इसकी अधिकता वजन बढ़ाने वाली और डायबिटीज का कारण भी हो सकती है।

चावल, कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख स्रोत है। चावल खाने से शरीर को कैलोरी मिलती है जिससे थकान कम होती है और दिनभर काम करने की क्षमता बनी रहती है। इसके अलावा चावल में थोड़ी मात्रा में प्रोटीन, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और मिनरल्स भी पाए जाते हैं, जो मेटाबॉलिज्म को बेहतर रखने में मदद करते हैं।

हालांकि इसका अधिक सेवन सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, सफेद चावल में फाइबर कम होता है और इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी ज्यादा होता है, जिसका मतलब है कि यह ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ा सकता है। ज्यादा सफेद चावल खाने से डायबिटीज टाइप-2 का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा ज्यादा चावल खाने से वजन बढ़ने की आशंका भी रहती है, क्योंकि इसमें कैलोरी अधिक होती है। कुछ अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि लगातार ज्यादा मात्रा में सफेद चावल खाने से पेट की चर्बी बढ़ सकती है। यदि चावल के साथ प्रोटीन और फाइबर न लिया जाए, तो यह पोषक तत्वों की कमी भी पैदा कर सकता है।अक्सर लोग वजन घटाने या शुगर कंट्रोल करने के लिए चावल पूरी तरह छोड़ने की सोचते हैं, लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार यह जरूरी नहीं है। सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस बेहतर विकल्प माने जाते हैं, क्योंकि इनमें फाइबर और पोषक तत्व ज्यादा होते हैं। अगर चावल को संतुलित मात्रा में सेवन किया जाए तो ये नुकसानदायक नहीं माना जाता है।

ठंड लगने से बढ़ गया है कमर और कंधों का दर्द? जान लें इससे बचाव के उपाय

इसके परिणाम स्वरूप मांसपेशियां सख्त हो जाती हैं और नसों पर दबाव बढ़ता है, जो पुराने दर्द को भी सक्रिय कर देता है। इसके अलावा ठंड में हमारी शारीरिक सक्रियता कम हो जाती है और हम अक्सर गलत पोस्चर में घंटों बैठे या लेटे रहते हैं, जिससे रीढ़ की हड्डी और कंधों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। सर्दियों की सर्द हवाएं सीधे संपर्क में आने पर मांसपेशियों में ऐंठन पैदा करती हैं।

अगर इस दर्द का सही समय पर उपचार न किया जाए, तो यह क्रोनिक समस्या बन सकता है। घरेलू उपायों और सही सिकाई के माध्यम से इस 'विंटर पेन' से काफी हद तक राहत पाई जा सकती है।

ठंड से होने वाले दर्द के लिए गर्म तेल की मालिश सबसे प्रभावी पारंपरिक उपाय है। सरसों के तेल में लहसुन और अजवाइन पकाकर उसे छान लें। अब हीटर के सामने बैठकर इस गुनगुने तेल से कमर और कंधों की हल्के हाथों से मालिश करें। हीटर की गर्माहट और तेल का पोषण मांसपेशियों के अंदर तक जाकर रक्त संचार को बढ़ाता है और जकड़न को तुरंत दूर करता है।

अक्सर हम केवल भारी जैकेट पहन लेते हैं, लेकिन पीठ और कंधों को ठंड से बचाने के लिए 'लेयरिंग' जरूरी है। कमर को सीधा रखने और गर्माहट देने के लिए थर्मल वियर का उपयोग करें। अगर आप बाइक चलाते हैं, तो कंधों और गर्दन को मफलर से ढंककर रखें। ध्यान रखें शरीर के जोड़ जितने गर्म रहेंगे, दर्द की संभावना उतनी ही कम होगी।

स्ट्रेचिंग और हल्का व्यायाम

ठंड में रजाई के अंदर घंटों बैठे रहने से बचें। हर एक घंटे में उठकर स्ट्रेचिंग करें। गर्दन को क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाएं और कंधों को पीछे की ओर स्ट्रेच करें। योग में 'भुजंगासन' और 'मर्कटासन' कमर दर्द के लिए रामबाण माने जाते हैं। ये आसन रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाते हैं और मांसपेशियों को रिलैक्स करते हैं।

आहार और हाइड्रेशन का ध्यान-दर्द को अंदर से ठीक करने के लिए डाइट में हल्दी, अदरक और मेथी जैसे एंटी-इंफ्लेमेटरी खाद्य पदार्थों को शामिल करें। अक्सर सर्दियों में हम पानी कम पीते हैं, जिससे शरीर में डिहाइड्रेशन होता है और मांसपेशियों में ऐंठन बढ़ती है। इसलिए दिनभर गुनगुना पानी पिएं। अगर दर्द असहनीय हो या पैरों में सुन्नपन महसूस हो, तो तुरंत किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लें।

लोहड़ी पर पहनना है पटियाला सूट तो डालें लेटेस्ट कलेक्शन पर एक नजर

लोहड़ी का त्योहार पंजाब की संस्कृति, रंगों और खुशियों का प्रतीक माना जाता है। इस खास मौके पर हर महिला चाहती है कि वो सबसे अलग और खूबसूरत नजर आए। लोहड़ी के जश्न में पारंपरिक पहनावे का अपना ही महत्व होता है और ऐसे में पटियाला सूट महिलाओं की पहली पसंद बनकर उभरता है। इसकी घेरदार सलवार, खूबसूरत कढ़ाई और रंग-बिरंगे दुपट्टे लोहड़ी के मौके पर महिलाओं के लुक को और भी खास बना देते हैं।चाहे परिवार के साथ पूजा हो, दोस्तों के साथ लोहड़ी पार्टी, पटियाला सूट हर मौके पर परफेक्ट लुक देता है। आजकल बाजार में पटियाला सूट के कई लेटेस्ट डिजाइन और स्टाइल देखने को मिल रहे हैं, जो ट्रेडिशनल के साथ मॉडर्न टच भी देते हैं। अगर आप इस लोहड़ी पर सबसे खूबसूरत दिखना चाहती हैं, तो लेटेस्ट पटियाला सूट

कलेक्शन जरूर ट्राई करें।सबसे पहले नजर डालते हैं जान्हवी कपूर के इस खूबसूरत सूट पर... तो इसके लिए आप चाहें तो गुलाबी सलवार के साथ पीले रंग का कुर्ता तैयार कर सकती हैं। इसके साथ लंबे बालों या फिर छोटे बालों में परांदा जरूर अटैच कराएं। परांदे के साथ ही आपका पटियाला लुक कंप्लीट होगा। टीवी की मशहूर बहू श्रद्धा आर्या को अक्सर खूबसरत एथनिक आउटफिट कैरी किए देखा जाता है। ऐसे में आप उनके इस लुक से टिप्स ले सकती हैं। इसके लिए सिल्क फैब्रिक से ऐसा पटियाला सूट बनाकर तैयार करें। इसके साथ बालों को हल्का कर्ल करके बालों में चोटी बनाएं। कानों में झुमके आपकी खूबसूरती को बढ़ा देंगे।

एक्ट्रेस नेहा मलिक का सलवार सूट लुक भी आपके लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इसके लिए आपको गुलाबी रंग का फैब्रिक चाहिए होगा, जिसपर गोल्डन रंग का काम हो। इसके दुपट्टे को प्लेन रखकर उसमें गोटा-पट्टी एड कराएं। इसके साथ बालों को खुला रखें और पैरों में मोजरी पहनकर अपने लुक को पूरा करें। कुछ हल्के रंग का पहनना है तो शहनाज गिल के इस लुक से टिप्स लें। इसके लिए आपको सफेद रंग का पटियाला सूट तैयार कराना है। इस पर अगर आप गोल्डन रंग की गोटा-पट्टी लगवाएंगी तो आपका लुक और भी कमाल का लगेगा। ऐसे सलवार सूट के साथ बालों को कर्ल करके खुला छोड़ दें, ताकि आपका लुक अच्छा दिखे। अपने एथनिक लुक को थोड़ा ग्लैमरस टच देना है तो उसे साधारण न रहने दें। इसके लिए अपने सूट के कुर्ते को स्लीवलेस रहने दें। इसके साथ घेर वाला पटियाला बनवाकर तैयार कराएं। इस तरह के सूट के साथ भी आप अपने बालों को खुला ही रखें, ताकि आपका लुक प्यारा दिखे।

कब गंभीर हो जाता है डायरिया दस्त होने पर ये सावधानियां कम कर सकती हैं आपकी समस्या

नई दिल्ली : इंदौर में दूषित पानी के सेवन से डायरिया के मामलों ने स्वास्थ्य विभाग की चिंता बढ़ा दी है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार वर्तमान में 100 से अधिक मरीज अस्पतालों में उपचाराधीन हैं, जिनमें से कई की स्थिति गंभीर बनी हुई है। डायरिया जिसे सामान्य भाषा में 'दस्त' कहा जाता है, अक्सर लोग इसे मामूली मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन दूषित जल से होने वाला यह संक्रमण शरीर को अंदर से खोखला कर सकता है। जब शरीर से पानी और आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स (जैसे सोडियम और पोटेशियम) तेजी से बाहर निकलने लगते हैं, तो डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा होती है। अगर समय रहते उपचार न मिले, तो यह स्थिति गुर्दे फेल होने या 'हाइपोवोलेमिक शॉक' का कारण बन सकती है, जहां हृदय शरीर को पर्याप्त रक्त पंप करने में असमर्थ हो जाता है।

विशेषकर बच्चों और बुजुर्गों में यह संक्रमण बहुत तेजी से गंभीर रूप ले लेता है। ऐसे में यह समझना अनिवार्य है कि डायरिया कब एक मेडिकल इमरजेंसी बन जाता है और घर पर किन सावधानियों को बरतकर स्थिति को बिगड़ने से रोका जा सकता है।कब समझें कि स्थिति गंभीर है?हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक डायरिया तब गंभीर माना जाता है जब मरीज को दिन में 8 से अधिक बार पतले दस्त हों या मल के साथ खून आने लगे। अगर मरीज को तेज बुखार, लगातार उल्टी, पेट में असहनीय मरोड़, या पेशाब का आना बंद हो जाए, तो यह गंभीर डिहाइड्रेशन के संकेत हैं। ऐसे लक्षणों में घर पर उपचार के बजाय तुरंत अस्पताल पहुंचकर दस्त शुरू होते ही शरीर में पानी की कमी को रोकना प्राथमिकता होनी चाहिए।

मरीज को हर दस्त के बाद ह्नक्र-(ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट) का घोल देना चाहिए। ओआरएस न केवल पानी, बल्कि शरीर के जरूरी नमक के संतुलन को भी बनाए रखता है।अगर ओआरएस उपलब्ध न हो, तो घर पर चीनी-नमक का घोल या नारियल पानी का सेवन कराएं।

सादा पानी पर्याप्त नहीं होता क्योंकि वह शरीर के इलेक्ट्रोलाइट्स की भरपाई नहीं कर पाता।खान-पान में बरतें ये सावधानियांइंदौर की वर्तमान स्थिति को देखते हुए, सबसे पहली सावधानी है कि पानी उबालकर पीएं। दस्त के दौरान भारी, मसालेदार, या डेयरी उत्पादों (दूध) से परहेज करें क्योंकि ये आंतों की सूजन को बढ़ा सकते हैं। इसके बजाय केला, चावल, सेब की चटनी और टोस्ट का सेवन करें। ये खाद्य पदार्थ मल को बांधने में मदद करते हैं और पचने में बहुत हल्के होते हैं।डायरिया के प्रसार को रोकने के लिए पर्सनल हाईजिन बहुत जरूरी है। खाना बनाने या खाने से पहले और शौचालय के उपयोग के बाद साबुन से जरूर हाथ धोएं। इंदौर के नागरिक फिलहाल खुले में बिकने वाले खाद्य पदार्थों और बर्फ के सेवन से बचें। अगर आपके इलाके में गंदा पानी आ रहा है, तो क्लोरीन की गोलियों का उपयोग करें। ध्यान रखें जागरूकता और समय पर लिया ।

कहानी : मनुष्य का परम धर्म

प्रेमचंद

होली का दिन है। लड्डू के भक्त और रसगुल्ले के प्रेमी पंडित मोटेराम शास्त्री अपने आँगन में एक टूटी खाट पर सिर झुकाये, चिंता और शोक की मूर्ति बने बैठे हैं। उनकी सहधर्मिणी उनके निकट बैठी हुई उनकी ओर सच्ची सहवेदना की दृष्टि से ताक रही है और अपनी मृदुवाणी से पति की चिंताग्नि को शांत करने की चेष्टाकर रही है।

पंडितजी बहुत देर तक चिंता में डूबे रहने के पश्चात् उदासीन भाव से बोले- नसीबा ससुरा ना जाने कहाँ जाकर सो गया। होली के दिन भी न जागा !

पंडिताइन- दिन ही बुरे आ गये हैं। इहाँ तो जौन ते तुम्हारा हुकुम पावा ओही घड़ी ते साँझ-सबेरे दोनों जून सूरजनरायन से ही बरदान माँगा करिहैं कि कहूँ से बुलौवा आवै, सैकड़न दिया तुलसी माई का चढ़ावा, मुदा सब सोय गये। गाढ़ परे कोऊ काम नाहीं आवत है।

मोटेराम- कुछ नहीं, ये देवी-देवता सब नाम के हैं। हमारे बखत पर काम आवें तब हम जानें कि कोई देवी-देवता। सेंत-मेंत में मालपुआ और हलुवा खानेवाले तो बहुत हैं।

पंडिताइन- का सहर-भर माँ अब कोई भलमनई नाहीं रहा ? सब मरि गये ?

मोटेराम- सब मर गये, बल्कि सड़ गये। दस-पाँच हैं तो साल-भर में दो-एक बार जीते हैं। वह भी बहुत हिम्मत की तो रुपये की तीन सेर मिठाई खिला दी। मेरा बस चलता तो इन सबों को सीधे कालेपानी भिजवा देता, यह सब इसी अरियासमाज की करनी है।

पंडिताइन- तुमहूँ तो घर माँ बैठे रहत हो। अब ई जमाने में कोई ऐसन दानी नाहीं है कि घर बैठे नेवता भेज देय। कभूँ-कभूँ जुबान लड़ा दिया करौ।

मोटेराम- तुम कैसे जानती हो कि मैंने जबान नहीं लड़ाई ? ऐसा कौन रईस इस शहर में है, जिसके यहाँ जाकर मैंने आशीर्वाद न दिया हो; मगर कौन ससुरा सुनता है, सब अपने-अपने रंग में मस्त हैं।

इतने में पंडित चिन्तामणिजी ने पदार्पण किया। यह पंडित मोटेरामजी के परम मित्र थे। हाँ, अवस्था कुछ कम थी और उसी के अनुकूल उनकी तोंद भी कुछ उतनी प्रतिभाशाली न थी।

मोटेराम- कहो मित्र, क्या समाचार लाये ? है कहीं डौल ?

चिंतामणि- डौल नहीं, अपना सिर है ! अब वह नसीब ही नहीं रहा।

मोटेराम- घर ही से आ रहे हो ?

चिंतामणि- भाई, हम तो साधू हो जायँगे। जब इस जीवन में कोई सुख ही नहीं रहा तो जीकर क्या करेंगे ? अब बताओ कि आज के दिन अब उत्तम पदार्थ न मिले तो कोई क्योंकर जिये।

मोटेराम- हाँ भाई, बात तो यथार्थ कहते हो।

चिंतामणि- तो अब तुम्हारा किया कुछ न होगा ? साफ-साफ कहो, हम संन्यास ले लें।

मोटेराम- नहीं मित्र, घबराओ मत। जानते नहीं हो, बिना मरे स्वर्ग नहीं मिलता। तर माल खाने के लिए कठिन तपस्या करनी पड़ती है, हमारी राय है कि चलो, इसी समय गंगातट पर चलें और वहाँ व्याख्यान दें। कौन जाने किसी सज्जन की आत्मा जागृत हो जाय।

चिंतामणि- हाँ, बात तो अच्छी है; चलो चलें।

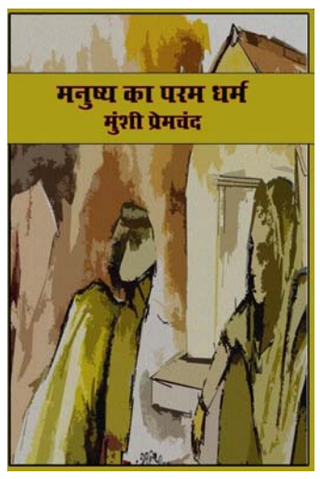
दोनों सज्जन उठकर गंगाजी की ओर चले, प्रात:काल था। सहस्त्रो मनुष्य स्नान कर रहे थे। कोई पाठ करता था। कितने ही लोग पंडों की चौकियों पर बैठे तिलक लगा रहे थे। कोई-कोई तो गीली धोती ही पहने घर जा रहे थे। दोनों महात्माओं को देखते ही चारों तरफ से नमस्कार, %प्रणाम% और %पालागन% की आवाजें आने लगीं। दोनों मित्र इन अभिवादनों का उत्तर देते गंगातट पर जा पहुँचे और स्नानादि में प्रवृत्त हो गये। तत्पश्चात् एक पंडे की चौकी पर भजन गाने लगे। वह ऐसी विचित्र घटना थी कि सैकड़ों आदमी कौतूहलवश आकर एकत्रित हो गये। जब श्रोताओं की संख्या कई सौ तक पहुँच गयी तो पंडित मोटेराम गौरवयुक्त भाव से बोले- सज्जनों, आपको ज्ञात है कि जब ब्रह्मा ने इस असार संसार की रचना की तो ब्राह्मणों को अपने मुख से निकाला। किसी को इस विषय में शंका तो नहीं है।

श्रोतागण- नहीं महाराज, आप सर्वथा सत्य कहते हो। आपको कौन काट सकता है।

मोटेराम- तो ब्राह्मण ब्रह्मा के मुख से निकले, यह निश्चय है। इसलिए मुख मानव शरीर का श्रेष्ठतम भाग है। अतएव मुख को सुख पहुँचाना, प्रत्येक प्राणी का परम कर्त्तव्य है। है या नहीं ? कोई काटता है हमारे वचन को

कहानी

? सामने आये। हम उसे शास्त्रह का प्रमाण दे सकते हैं।



श्रोतागण- महाराज, आप ज्ञानी पुरुष हो। आपको काटने का साहस कौन कर सकता है ?

मोटेराम- अच्छा, तो जब यह निश्चय हो गया कि मुख को सुख देना प्रत्येक प्राणी का परम धर्म है, तो क्या यह देखना कठिन है कि जो लोग मुख से विमुख हैं, वे दु:ख के भागी हैं। कोई काटता है इस वचन को ?

श्रोतागण- महाराज, आप धन्य हो, आप न्यायशास्त्रा के पंडित हो।

मोटेराम- अब प्रश्न यह होता है कि मुख को सुख कैसे दिया जाय ? हम कहते हैं- जैसी तुममें श्रद्धा हो, जैसा तुममें सामर्थ्य हो। इसके अनेक प्रकार हैं, देवताओं के गुण गाओ, ईश्वर-वंदना करो, सत्संग करो और कठोर वचन न बोलो। इन बातों से मुख को सुख प्राप्त होगा। किसी को विपत्ति में देखो तो उसे ढाढ़स दो। इससे मुख को सुख होगा; किंतु इन सब उपायों से श्रेष्ठ, सबसे उत्तम, सबसे उपयोगी एक और ही ढंग है। कोई आप में ऐसा है जो उसे बतला दे ? है कोई, बोले।

श्रोतागण- महाराज, आपके सम्मुख कौन मुँह खोल सकता है। आप ही बताने की कृपा कीजिए।

मोटेराम- अच्छा, तो हम चिल्लाकर, गला फाड़-फाड़कर कहते हैं कि वह इन सब विधियों से श्रेष्ठ है। उसी भाँति जैसे चंद्रमा समस्त नक्षत्रों में श्रेष्ठ है।

श्रोतागण- महाराज, अब विलम्ब न कीजिए। यह कौन-सी विधि है ?

मोटेराम- अच्छा सुनिए, सावधान होकर सुनिए। वह विधि है मुख को उत्तम पदार्थों का भोजन करवाना, अच्छी-अच्छी वस्तु खिलाना। कोई काटता है हमारी बात को? आये, हम उसे वेद-मंत्रों का प्रमाण दें।

एक मनुष्य ने शंका की- यह समझ में नहीं आता कि सत्यभाषण से मिष्ट-भक्षण क्योंकर मुख के लिए अधिक सुखकारी हो सकता है ?

कई मनुष्यों ने कहा- हाँ-हाँ, हमें भी यही शंका है। महाराज, इस शंका का समाधान कीजिए।

मोटेराम- और किसी को कोई शंका है ? हम बहुत प्रसन्न होकर उसका निवारण करेंगे। सज्जनो, आप पूछते हैं कि उत्तम पदार्थों का भोजन करना और कराना क्योंकर सत्यभाषण से अधिक सुखदायी है। मेरा उत्तर है कि पहला रूप प्रत्यक्ष है और दूसरा अप्रत्यक्ष। उदाहरणत: कल्पना कीजिए कि मैंने कोई अपराध किया। यदि हाकिम मुझे बुलाकर नम्रतापूर्वक समझाये कि पंडितजी, आपने यह अच्छा काम नहीं किया, आपको ऐसा उचित नहीं था, तो उसका यह दंड मुझे सुमार्ग पर लाने में सफल न होगा। सज्जनो, मैं ऋषि नहीं हूँ, मैं दीन-हीन मायाजाल में फँसा हुआ प्राणी हूँ। मुझ पर इस दंड का कोई प्रभाव न होगा। मैं हाकिम के सामने से हटते ही फिर उसी कुमार्ग पर चलने लगूँगा। मेरी बात समझ में आती है ? कोई इसे काटता है ?

श्रोतागण- महाराज ! आप विद्यासागर हो, आप पंडितों के भूषण हो। आपको धन्य है।

मोटेराम- अच्छा, अब उसी उदाहरण पर फिर विचार करो। हाकिम ने बुलाकर तत्क्षण कारागार में डाल दिया और वहाँ मुझे नाना प्रकार के कष्ट दिये गये। अब जब मैं छुटूँगा, तो बरसों तक यातनाओं को याद करता रहूँगा और सम्भवत: कुमार्ग को त्याग दूँगा। आप पूछेंगे, ऐसा क्यों है ? दंड दोनों ही हैं, तो क्यों एक का प्रभाव पड़ता है और दूसरे का नहीं। इसका कारण यही है कि एक का रूप प्रत्यक्ष है और दूसरे का गुप्त। समझे आप लोग ?

श्रोतागण- धन्य हो कृपानिधान ! आपको ईश्वर ने बड़ी बुद्धि-सामर्थ्य दी है।

मोटेराम- अच्छा, तो अब आपका प्रश्न होता है उत्तम पदार्थ किसे कहते हैं ? मैं इसकी विवेचना करता हूँ। जैसे भगवान् ने नाना प्रकार के रंग नेत्रों के विनोदार्थ बनाये, उसी प्रकार मुख के लिए भी अनेक रसों की रचना की; किंतु इन समस्त रसों में श्रेष्ठ कौन है ? यह अपनी-अपनी रुचि है; लेकिन वेदों और शास्त्रों के अनुसार मिष्ट रस माना जाता है। देवतागण इसी रस पर मुग्ध होते हैं, यहाँ तक कि सच्चिदानंद, सर्वशक्तिमान् भगवान् को भी मिष्ट पाकों ही से अधिक रुचि है। कोई ऐसे देवता का नाम बता सकता है जो नमकीन वस्तुओं को ग्रहण करता हो ? है कोई जो ऐसी एक भी दिव्य ज्योति का नाम बता सके। कोई नहीं है। इसी भाँति खट्टे, कड़ुवे और चरपरे, कसैले पदार्थों से भी देवताओं को प्रीति नहीं है।

श्रोतागण- महाराज, आपकी बुद्धि अपरम्पार है।

मोटेराम- तो यह सिद्ध हो गया कि मीठे पदार्थ सब पदार्थों में श्रेष्ठ है। अब आपका पुन: प्रश्न होता है कि क्या समग्र मीठी वस्तुओं से मुख को समान आनंद प्राप्त होता है। यदि मैं कह दूँ हाँ तो आप चिल्ला उठोगे कि पंडितजी तुम बावले हो, इसलिए मैं कहूँगा, नहीं और बारम्बार नहीं। सब मीठे पदार्थ समान रोचकता नहीं रखते। गुड़ और चीनी में बहुत भेद है। इसलिए मुख को सुख देने के लिए हमारा परम कर्त्तव्य है कि हम उत्तम-से-उत्तम मिष्ट-पाकों का सेवन करें और करायें। मेरा अपना विचार है कि यदि आपके थाल में जौनपुर की अमृतियाँ, आगरे के मोतीचूर, मथुरा के पेड़े, बनारस की कलाकंद, लखनऊ के रसगुल्ले, अयोध्या के गुलाबजामुन और दिल्ली का हलुआ-सोहन हो तो यह ईश्वर-भोग के योग्य है। देवतागण उस पर मुग्ध हो जायँगे। और जो साहसी, पराक्रमी जीव ऐसे स्वादिष्ट थाल ब्राह्मणों को जिमायेगा, उसे सदेह स्वर्गधाम प्राप्त होगा। यदि आपको श्रद्धा है तो हम आपसे अनुरोध करेंगे कि अपना धर्म अवश्य पालन कीजिए, नहीं तो, मनुष्य बनने का नाम न लीजिए।

पंडित मोटेराम का भाषण समाप्त हो गया। तालियाँ बजने लगीं। कुछ सज्जनों ने इस ज्ञान-वर्षा और धर्मोपदेश से मुग्ध होकर उन पर फूलों की वर्षा की। तब चिंतामणि ने अपनी वाणी को विभूषित किया-

सज्जनो, आपने मेरे परम मित्र पंडित मोटेराम का प्रभावशाली व्याख्यान सुना और अब मेरे खड़े होने की आवश्यकता न थी; परन्तु जहाँ मैं उनसे और सभी विषयों में सहमत हूँ, वहाँ उनसे मुझे थोड़ा मतभेद भी है। मेरे विचार में यदि आपके हाथ में केवल जौनपुर की अमृतियाँ हों तो वह पंचमेल मिठाइयों से कहीं सुखवर्द्धक, कहीं स्वादपूर्ण और कहीं कल्याणकारी होगा। इसे मैं शास्त्रोक्त सिद्ध करता हूँ।

मोटेराम ने सरोष होकर कहा- तुम्हारी यह कल्पना मिथ्या है। आगरे के मोतीचूर और दिल्ली के हलुवा-सोहन के सामने जौनपुर की अमृतियों की तो गणना ही नहीं है।

चिंता.- प्रमाण से सिद्ध कीजिए ?

मोटेराम- प्रत्यक्ष के लिए प्रमाण ?

चिंता.- यह तुम्हारी मूर्खता है। मोटेराम- तुम जन्म-भर खाते ही रहे, किंतु खाना न आया।

इस पर चिंतामणि ने अपनी आसनी मोटेराम पर चलायी। शास्त्रीजी ने वार खाली दिया और चिंतामणि की ओर मस्त हाथी के समान झपटे; किंतु उपस्थित सज्जनों ने दोनों महात्माओं को अलग-अलग कर दिया।

गजल

दिल की निगाहों को तेरा दीदार चाहिए,
हाँ आज इक दफ़ा नहीं सौ बार चाहिए।

हो मनमुटाव भाइयों में कितना भी अपने घर,
आंगन में घर के कोई न दीवार चाहिए।

वे मुल्क की तरक्की की सोचे न सोचे पर
इस मुल्क को मकीन न गद्दार चाहिए।

ये क़ौम बुजदिली के ही संस्कारों से भरी,
डरपोक क़ौम को सही संस्कार चाहिए।

हमको अथाह पैसा न प्राचीर चाहिए,
ता उम्र हमको अपनों का बस प्यार चाहिए।

मुर्दा-परस्त शह्र को फिर ज़िंदा करने को,
कोई अदब निगार या फनकार चाहिए।

लड़ कर किनारों से कहाँ पहचान मिलती है,
दानी को अपने सामने मंझधार चाहिए।

गजल

वो मुझसे मिलता है गुले गुलज़ार की तरह,
उसका चरित्र जबकि है इक ख़ार की तरह।

हो कितनी भी ग़रीबी का अभिशाप तुमपे पर ,
तुम अपनी ज़िन्दगी जियो ज़रदार की तरह।

सदियों से प्यार करता हूँ मै भी चराग़ों को,
घर में हवाएं आती हैं इक यार की तरह।

फूलों की डालियों सा हो व्यौहार आपका,
कोई डराये तो तनो तलवार की तरह।

जब भाइयों के बीच कभी हो विवाद तो,
दानी हो जाना तुम खड़े दीवार की तरह ।

इस ज़िन्दगी में ग़म कभी आ धमके यक ब यक,
तो भी बिताना वक़्त वो त्यौहार की तरह।

जब मुल्क की बुराई करे कोई दानी तो,
ता-उम्र देखना उसे गद्दार की तरह।

डॉ. संजय दानी,दुर्ग

सर्दी में उल्लास का उत्सव लोहड़ी

लोहड़ी उत्तर भारत का एक प्रसिद्ध त्योहार है। पंजाब एवं जम्मू-कश्मीर में लोहड़ी नाम से मकर संक्रांति पर्व मनाया जाता है। एक प्रचलित लोककथा के अनुसार मकर संक्रांति के दिन कंस ने कृष्ण को मारने के लिए लोहिता नामक राक्षसी को गोकुल में भेजा था जिसे कृष्ण ने खेल-खेल में ही मार डाला था। उसी घटना की स्मृति में लोहिता का पावन पर्व मनाया जाता है। सिंधी समाज में भी मकर संक्रांति से एक दिन पूर्व 'लाल लाही' के रूप में इस पर्व को मनाया जाता है...

प्रागैतिहासिक गाथाएं– लोहड़ी से संबद्ध परंपराओं एवं रीति-रिवाजों से ज्ञात होता है कि प्रागैतिहासिक गाथाएं भी इससे जुड़ गई हैं। दक्ष प्रजापति की पुत्री सती के योगाग्नि-दहन की याद में ही यह अग्नि जलाई जाती है। लोहड़ी को दुल्ला भट्टी की एक कहानी से भी जोड़ा जाता है। दुल्ला भट्टी मुगल शासक अकबर के समय में पंजाब में रहता था। उसे पंजाब के नायक की उपाधि से सम्मानित किया गया था। उस समय संदल बार की जगह पर लड़कियों को गुलामी के लिए बलपूर्वक अमीर लोगों को बेच जाता था जिसे दुल्ला भट्टी ने एक योजना के तहत लड़कियों को न केवल मुक्त ही करवाया, बल्कि उनकी शादी भी हिंदू लडक़ों से करवाई और उनकी शादी की सभी व्यवस्था भी करवाई। दुल्ला भट्टी एक विद्रोही था जिसकी वंशावली भट्टी राजपूत थे। उसके पूर्वज पिंडी भट्टियों के शासक थे जो कि संदल बार में था। अब संदल बार पाकिस्तान में स्थित है। वह सभी पंजाबियों का नायक था।

माघी का दिन–माघ मास का आगमन इसी दिन लोहड़ी के ठीक बाद होता है। हिंदू परंपराओं के अनुसार इस शुभ दिन नदी में पवित्र स्नान कर दान दिया जाता है। मिष्ठानों, प्राय: गन्ने के रस की खीर का प्रयोग किया जाता है।

शीत ऋतु और अलाव–इस दिन शीत ऋतु अपनी चरम सीमा पर होती है। तापमान शून्य से पांच डिग्री सेल्सियस तक होता है तथा घने कोहरे के बीच सब कुछ ठहरा-सा प्रतीत होता है। लेकिन इस शीतग्रस्त सतह के नीचे जोश की लहर महसूस की जा सकती है। विशेषकर हरियाणा, पंजाब व हिमाचल प्रदेश में लोग लोहड़ी की तैयारी बहुत ही खास तरीके से करते हैं। आग के बड़े-बड़े अलाव कठिन परिश्रम के बाद बनते हैं। इन अलावों में जीवन की गर्मजोशी छिपी रहती है। विश्राम व हर्ष की भावना को लोग रोक नहीं पाते हैं। लोहड़ी पौष मास की आखिरी रात को मनाई जाती है। कहते हैं कि हमारे बुजुर्गों ने ठंड से बचने के लिए मंत्र भी पढ़ा था। इस मंत्र में सूर्यदेव से प्रार्थना की गई थी कि वह इस महीने में अपनी किरणों से पृथ्वी को इतना गर्म कर दें कि लोगों को पौष की ठंड से कोई भी नुकसान न पहुंच सके। वे लोग इस मंत्र को पौष माह की आखिरी रात को आग के सामने बैठकर बोलते थे कि सूरज ने उन्हें ठंड से बचा लिया।

मकर संक्रांति और लोहड़ी–हिंदू पंचांग के अनुसार लोहड़ी जनवरी मास में संक्रांति के एक दिन पहले मनाई जाती है। इस समय धरती सूर्य से अपने सुदूर बिंदु से फिर दोबारा सूर्य की ओर मुख करना प्रारंभ कर देती है। यह अवसर वर्ष के सर्वाधिक शीतमय मास जनवरी में होता है। इस प्रकार शीत प्रकोप का यह अंतिम मास होता है। पौष मास समाप्त होता है तथा माघ महीने के शुभारंभ उत्तरायण काल (14 जनवरी से 14 जुलाई) का संकेत देता है। श्रीमद्भगवदगीता के अनुसार श्रीकृष्ण ने अपना विराट व अत्यंत ओजस्वी स्वरूप इसी काल में प्रकट किया था। हिंदू इस अवसर पर गंगा में स्नान कर अपने सभी पाप त्यागते हैं। गंगासागर में इन दिनों स्नानार्थियों की अपार भीड़ उमड़ती है। उत्तरायणकाल की महत्ता का वर्णन हमारे शास्त्रकारों ने अनेक ग्रंथों में किया है।

पंजाब में धूम–विशेषत: पंजाब के लोगों के लिए लोहड़ी की महत्ता एक पर्व से भी अधिक है। पंजाबी लोग हंसी-मजाक पसंद, तगड़े, ऊर्जावान, जोशीले व स्वाभाविक रूप से हंसमुख होते हैं। उत्सव प्रेम व हल्की छेड़छाड़ तथा स्वच्छंदता ही लोहड़ी पर्व का प्रतीक है। आधुनिक समय में लोहड़ी का दिन लोगों को अपनी व्यस्तता से बाहर खींच लाता है। लोग एक-दूसरे से मिलकर अपना सुख-दु:ख बांटते हैं। भारत के अन्य भागों में लोहड़ी के दिन को पोंगल व मकर संक्रांति के रूप में मनाया जाता है। ये सभी पर्व एक ही संदेश देते हैं, हम सब एक हैं। आपसी भाईचारे की भावना तथा प्रभु को धरती पर सुख, शांति और धन-धान्य की प्रचुरता के लिए धन्यवाद देना, यही भावनाएं इस दिन हर व्यक्ति के मन में होती हैं।

अग्नि का पूजन–जैसे होली जलाते हैं, उसी तरह लोहड़ी की संध्या पर होली की तरह लकडिय़ां एकत्रित करके जलाई जाती हैं और तिलों से अग्नि का पूजन किया जाता है। इस त्योहार पर बच्चों के द्वारा घर-घर जाकर लकडिय़ां एकत्र करने का ढंग बड़ा ही रोचक है। बच्चों की टोलियां लोहड़ी गाती हैं और घर-घर से लकडिय़ां मांगी जाती हैं। वे एक गीत गाते हैं जो कि बहुत प्रसिद्ध है :

सुंदर मुंदरिये!.....हो
तेरा कौन बेचारा.....हो
दुल्ला भट्टी वाला.....हो
दुल्ले धी व्याही.....हो
सेर शक्कर आई.....हो
कुड़ी दे बाझे पाई.....हो
कुड़ी दा लाल पटारा.....हो

यह गीत गाकर दुल्ला भट्टी की याद करते हैं। इस दिन सुबह से ही बच्चे घर-घर जाकर गीत गाते हैं तथा प्रत्येक घर से लोहड़ी मांगते हैं। यह कई रूपों में उन्हें प्रदान की जाती है। जैसे तिल, मूंगफली, गुड़, रेवड़ी व गजक। पंजाबी रॉबिन हुड दुल्ला भट्टी की प्रशंसा में गीत गाते हैं। दुल्ला भट्टी अमीरों को लूटकर निर्धनों में धन बांट देता था। एक बार उसने एक गांव की निर्धन कन्या का विवाह स्वयं अपनी बहन के रूप में करवाया था।

जागृत करुणा

महेंद्र मधुकर

महाकवि भवभूति के उत्तररामचरित में एक वाक्य है- निकटे जागर्त्ति जाह्नवी, अर्थात नजदीक में ही गंगा जाग रही है। जैसे नदी को कभी नींद नहीं आती, वह सदा गतिमय रहती है, वैसे ही दुख और विपत्ति के क्षणों में मनुष्य के भीतर की ऊर्जा सोई हुई कुंडलिनी की तरह जाग जाती है। यही है, मनुष्य की चेतना का जागरण। दरअसल, मानवता का इतिहास ही चेतना के जागरण का इतिहास है। जयशंकर प्रसाद कामायनी में लिखते हैं- चेतना का सुंदर इतिहास/ अखिल मानव भावों का सत्य/ विश्व के हृदय पटल पर दिव्य/ अक्षरों से अंकित हो नित्य।

संसार में मनुष्य जाति शुरू से ही कभी युद्ध, तो कभी महामारी का शिकार बनती रही है। जैसे आज किसी मायावी शत्रु की तरह कोरोना महामारी के हमले हो रहे हैं और बेबस लोगों की सांसों की डोर टूट रही है। ऐसी भयानक स्थिति में चिकित्सा सेवा बन गई है। मनुष्य का मनुष्य के लिए उत्सर्ग और त्याग का भाव पराकाष्ठा पर जा पहुंचा है। हम प्रेम का महत्व समझने लगे हैं। जो मेरा है, वह सिर्फ मेरा नहीं है, उस पर दूसरों का भी हक है। खेतों में पंछी दाना चुगते हैं, द्वार पर आए अतिथि की भूख मिटती है। तभी तो भक्त कहता है, 'कृष्ण, यह दधि माखन लो, यह सिर्फ दधि नहीं, गोपिका का जमा हुआ हृदय है।' अब कोई भी पीड़ा पराई नहीं है। किसी दूसरे की पीड़ा से जब आपका मन विचलित हो जाए, तो समझिए आपके भीतर करुणा किसी गंगा की तरह जाग रही है और यह करुणा कोरोना पर बहुत भारी है। कवि रामकुमार वर्मा के शब्द हैं- मैं तुम्हारी मौन करुणा का सहारा चाहता हूं।

सू-दोकू

सूदोकू क्रमांक 23

	7				1		3	
1		9				5		
			3				1	
		5						3
3					2		5	
				3				2
	4						7	
7		8		1		6		
	6		7		9			1

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सूदोकू क्रमांक 22 का हल

5	2	4	9	6	7	8	1	3
3	6	7	4	1	8	2	9	5
8	1	9	3	2	5	4	6	7
6	3	5	1	9	4	7	2	8
7	9	8	5	3	2	6	4	1
2	4	1	7	8	6	5	3	9
4	5	3	6	7	9	1	8	2
9	8	6	2	5	1	3	7	4
1	7	2	8	4	3	9	5	6

स्कूल बनेंगे नशे के खिलाफ पहला कवच, पंजाब में विद्यार्थियों को किया जाएगा जागरूक

चंडीगढ़,11 जनवरी (एजेंसी) राज्य में चल रही 'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम के तहत पंजाब सरकार ने नशे की समस्या की जड़ पर प्रहार करते हुए शिक्षा और रोकथाम पर केंद्रित एक व्यापक स्कूल-आधारित एक्शन प्रोग्राम लागू करने का निर्णय लिया है, जिसका उद्देश्य संवेदनशील युवा मनों की सुरक्षा करना है। मुख्यमंत्री श्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में लागू की जा रही इस पहल में स्कूलों और शिक्षकों को नशों के विरुद्ध दीर्घकालिक लड़ाई में पहली पंक्ति के सुरक्षा कवच के रूप में तैयार किया जाएगा। शिक्षा मंत्री श्री हरजोत सिंह बैंस, दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं दिल्ली की शिक्षा क्रांति के प्रणेता श्री मनीष सिसोदिया के साथ, मोहाली के फेज़ 3बी1 स्थित स्कूल ऑफ एमिनेंस में 'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम के अंतर्गत चल रहे क्षमता निर्माण प्रशिक्षण सत्र के दौरान प्रिंसिपलों और शिक्षकों से संवाद करने पहुंचे। इस अवसर पर दोनों नेताओं ने कार्यक्रम की प्रगति की समीक्षा की और उपस्थित शिक्षकों के साथ भविष्य की रणनीति साझा की।सरकार के दृष्टिकोण के बारे में जानकारी देते हुए शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने कहा कि जहां एक ओर नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जा रही है, वहीं वास्तविक और स्थायी जीत तभी संभव है जब किशोर पीढ़ी को नशों की चपेट में आने से पहले ही बचाव प्रदान किया जाए। उन्होंने कहा कि इस निर्णायक युद्ध में शिक्षा और रोकथाम हमारे सबसे बड़े हथियार हैं। जागरूकता, नैतिकता और अनुशासन के माध्यम से युवा कोमल मनों की ऐसी बुराइयों से रक्षा करना ही पंजाब से नशों को समाप्त करने का टिकाऊ मार्ग है।शिक्षा मंत्री ने घोषणा की कि आगामी शैक्षणिक सत्र से पंजाब भर की सीनियर सेकेंडरी (ग्यारहवीं और बारहवीं) कक्षाओं में विद्यार्थियों को नशों के दुष्प्रभावों के बारे में विशेष रूप से तैयार किए गए पाठ्यक्रम के माध्यम से जागरूक किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस संगठित हस्तक्षेप से विद्यार्थियों को आयु-उपयुक्त, तथ्यात्मक और नैतिक मूल्यों पर आधारित शिक्षा मिलेगी, जिससे वे सोच-समझकर जिम्मेदार निर्णय लेने में सक्षम होंगे। मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने आगे बताया कि पंजाब सरकार मोहाली जिले से पायलट प्रोजेक्ट के रूप में प्रतिदिन ध्यान (मेडिटेशन) सत्र शुरू करेगी। उन्होंने कहा कि स्कूल में विद्यार्थी के दिन की शुरुआत में ही लगभग 30 मिनट का ध्यान सत्र कराया जाएगा,

जिससे विद्यार्थियों का मानसिक अनुशासन, भावनात्मक संतुलन और नैतिक स्तर सुदृढ़ होगा। यह बच्चों को नकारात्मक प्रभावों से बचने के लिए आंतरिक शक्ति प्रदान करेगा।शिक्षकों और स्कूल प्रबंधन की भूमिका पर बल देते हुए शिक्षा मंत्री ने कहा कि प्रिंसिपलों और शिक्षकों की क्षमता निर्माण प्रक्रिया अत्यंत महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि यह प्रशिक्षण एक अहम शुरुआत है। हम शिक्षकों को प्रारंभिक जोखिम के संकेत पहचानने, सावधानीपूर्वक हस्तक्षेप करने और बच्चों को नशों से दूर रखने के लिए तैयार कर रहे हैं। हमारा मिशन हर बच्चे की रक्षा करना और उन्हें इस लड़ाई का अग्रदूत बनाना है।मंत्री हरजोत सिंह बैंस ने यह भी जानकारी दी कि प्रत्येक स्कूल में शिकायत-सह-सुझाव बॉक्स लगाया गया है, जिसके माध्यम से विद्यार्थी बिना अपनी पहचान उजागर किए अपने आसपास नशा बेचने वालों या उन्हें संरक्षण देने वाली भ्रष्ट प्रथाओं के बारे में जानकारी साझा कर सकेंगे। उन्होंने कहा, प्राप्त प्रत्येक सूचना/शिकायत का राज्य स्तर पर विश्लेषण कर त्वरित और स्वतंत्र रूप से कार्रवाई की जाएगी, ताकि जवाबदेही और प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।इस दौरान दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने अपने एक्स (सोशल मीडिया) हैंडल पर मोहाली के स्कूल दौरे की कुछ झलकियां साझा करते हुए लिखा, 卐'युद्ध नशों विरुद्ध' मुहिम के फेज़-2 के तहत पंजाब सरकार राज्य भर के सभी स्कूलों के प्रिंसिपलों को प्रशिक्षण दे रही है। यह प्रशिक्षण स्कूलों के भीतर मजबूत नशा-विरोधी वातावरण तैयार करने और हर बच्चे की सोच को इतना मजबूत करने पर केंद्रित है कि वह किसी भी दबाव, उकसावे या लालच में आए बिना नशों को स्पष्ट 'ना' कह सके।उन्होंने आगे लिखा, 卐उद्देश्य यह है कि यह मानसिक दृढ़ता उनके चरित्र का स्थायी हिस्सा बने और उनके पूरे जीवन से जुड़ी रहे। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम विभिन्न जिलों में आयोजित किए जा रहे हैं, जहां मनोवैज्ञानिक और शिक्षा विशेषज्ञ प्रिंसिपलों से सीधे संवाद कर रहे हैं।卐मनीष सिसोदिया ने आगे कहा, आज मुझे पंजाब के शिक्षा मंत्री हरजोत सिंह बैंस के साथ मोहाली जिले में इस तरह के एक प्रशिक्षण सत्र में शामिल होने का अवसर मिला। यह देखकर संतोष हुआ कि सरकार केवल 'गांव के पहरेदार' ही नहीं, बल्कि 'दिमाग के पहरेदार' भी तैयार कर रही है, ताकि नशों को जड़ से समाप्त कर आने वाली पीढ़ियों का भविष्य सुरक्षित किया जा सके।卐इस संवाद के दौरान शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों पर निगरानी रखने और उन्हें सकारात्मक दिशा की ओर मार्गदर्शन देने से संबंधित कई नए सुझाव भी साझा किए गए, जिनकी हरजोत सिंह बैंस और मनीष सिसोदिया दोनों ने सराहना की और शिक्षकों को अपने-अपने स्कूलों में नशा-विरोधी अभियान का नेतृत्व करने के लिए प्रेरित किया।इस अवसर पर पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन डॉ. अमरपाल सिंह भी उपस्थित थे। इससे पूर्व, स्कूल ऑफ एमिनेंस की छात्राओं द्वारा गिद्धा प्रस्तुत किया गया, जिसके प्रेरक बोलों के माध्यम से समाज और पंजाब को नशामुक्त रखने का सशक्त संदेश दिया गया और 'युद्ध नशों विरुद्ध' की भावना को और अधिक मजबूत किया गया।

यूपी में बनेगा पटना जैसा गंगा रिवरफ्रंट! 3000 करोड़ की फोरलेन परियोजना से जुड़ेंगे प्रमुख घाट-मंदिर

कानपुर, 11 जनवरी [एजेंसी]। गंगापथ परियोजना अब जमीन पर उतरने की दिशा में निर्णायक मोड़ पर पहुंच गई है। अटल घाट से शुक्लागंज के पुराने गंगापुल तक प्रस्तावित आठ किमी लंबे फोरलेन गंगापथ को शासन से सैद्धांतिक मंजूरी मिल चुकी है।करीब तीन हजार करोड़ की लागत वाली इस महत्वाकांक्षी परियोजना की डीपीआर (विस्तृत परियोजना रिपोर्ट) तैयार कराने के लिए 27 जनवरी को टेंडर फाइनल हो जाएगा। डीपीआर बनाने के लिए केडीए पांच करोड़ का बजट उपलब्ध कराएगा। इस परियोजना की जानकारी लेने के लिए सांसद रमेश अवस्थी के नेतृत्व में सेतु निगम, पीडब्ल्यूडी और सिंचाई विभाग की संयुक्त टीम ने गंगा नदी में स्टीमर से निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान टीम ने गंगा बैराज के अटल घाट, सरसैया घाट, रानीघाट, भैरोघाट, परमट घाट से लेकर पुराने गंगा पुल तक पूरे प्रस्तावित कारिडोर को देखा।निरीक्षण के दौरान वीआइपी रोड को गंगापथ से जोड़ने की संभावनाओं पर भी चर्चा हुई। अधिकारियों के अनुसार टेंडर प्रक्रिया

पूरी होने के बाद डीपीआर बनाने से पहले विस्तृत तकनीकी अध्ययन किया जाएगा।

इसमें भूवैज्ञानिक परीक्षण, पर्यावरणीय मूल्यांकन, गंगा किनारे की मिट्टी की क्षमता, तट संरक्षण, संभावित पिलर लोकेशन, अप्रोच रोड, इंटरचेंज, कर्व और लिंक रोड के साथ-साथ घाटों के बीच सुरक्षित कनेक्टिविटी जैसे बिंदुओं को शामिल किया जाएगा। इंजीनियरों का कहना है कि गंगा तट की संरचना फोरलेन गंगापथ के लिए अनुकूल है और तकनीकी चुनौतियां सीमित हैं। यह परियोजना पटना की तर्ज पर विकसित की जाएगी। सांसद रमेश अवस्थी ने कहा कि गंगा रिवर फ्रंट के निर्माण से कानपुरवासियों को बेहतर यातायात सुविधा मिलेगी और रोजगार के नए अवसर सृजित होंगे। यह परियोजना कानपुर को एक बड़े पर्यटन केंद्र के रूप में स्थापित करने में सहायक सिद्ध होगी। उन्होंने बताया कि भैरो मंदिर, आनंदेश्वर मंदिर और सरसैया घाट जैसे प्रमुख धार्मिक स्थल भी गंगा पथ से सीधे जुड़ेंगे, जिससे श्रद्धालुओं और पर्यटकों को विशेष लाभ मिलेगा। निरीक्षण के दौरान केडीए के सचिव अभय कुमार पांडे, मुख्य नगर नियोजन अधिकारी मनोज कुमार, मुख्य अभियंता आरपी सिंह, पीडब्ल्यूडी के अधीक्षण अभियंता अनिल कुमार, सेतु निगम के मुख्य परियोजना प्रबंधक बीके सेन सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे। गंगापथ का डीपीआर बनाने के लिए सेतु निगम को टेंडर प्रक्रिया 27 जनवरी को पूरी हो जाएगी। डीपीआर के लिए केडीए पांच करोड़ रुपये का बजट उपलब्ध कराएगा।

सिख धर्मगुरुओं के अपमान को लेकर एमसीडी सदन में हंगामा, भाजपा और आप ने लगाए एक-दूसरे पर आरोप

नई दिल्ली,11 जनवरी (एजेंसी)। सिख धर्मगुरुओं के अपमान को लेकर भाजपा और आम आदमी पार्टी में चल रही आरोप-प्रत्यारोप की लड़ाई एमसीडी में भी पहुंच गई। मामला इतना बढ़ गया कि महापौर के कार्यालय का गेट तोड़ने की कोशिश में जुटे आप पार्षदों को रोकने के पुलिस भी बुलाई पड़ गई। एमसीडी सदन की बैठक में भाजपा पार्षदों ने जहां आतिशी पर सिख गुरुओं के अपमान का आरोप लगाते हुए प्रदर्शन किया। जवाब में आप पार्षदों ने भी दिल्ली सरकार में मंत्री कपिल मिश्रा के खिलाफ नारेबाजी की।हंगामे के चलते पहले बैठक को 10 मिनट के लिए स्थगित किया गया। वहीं, पुनः शुरू हुई बैठक में कांग्रेस पार्षद नाजिया ने तुर्कमान गेट पर अतिक्रमण के खिलाफ हुई कार्रवाई पर चर्चा की मांग की। महापौर ने चर्चा की अनुमति देने से इन्कार करते हुए कहा कि इस मामले को मनमाने ढंग से नहीं उठाया जा सकता है और चर्चा भेड़ बकरियों की तरह नहीं हो सकती।

इस पर कांग्रेस और आप के पार्षदों ने हंगामा और बढ़ा दिया।वहीं, हंगामा करते हुए पार्षद महापौर के आसन तक पहुंच गए। इस बीच 35 मिनट तक चली एमसीडी बैठक में बिना चर्चा के एजेंडे को पारित कर बैठक को स्थगित कर दिया गया। हालांकि बैठक स्थगित करने से पूर्व महापौर ने अपने शब्द वापस लेते हुए माफी मांग ली थी। बैठक स्थगित होने के बाद मामला और बढ़ गया। बैठक खत्म कर अपने कार्यालय में पहुंचे महापौर राजा इकबाल सिंह के दफ्तर पर आप पार्षदों ने हंगामा करना शुरू कर दिया। कांफ्रेंस रूम के गेट को भी तोड़ने की कोशिश आप पार्षदों ने की। मामला बढ़ते देख महापौर कार्यालय की ओर से पुलिस को सूचना दी गई। मौके पर पहुंचे पुलिस कर्मियों ने महापौर कार्यालय की सुरक्षा अपने कब्जे में ले ली। इस बीच नेता सदन प्रवेश वाही ने भी गुरुओं का अपमान का आरोप आप नेता आतिशी पर लगाते

हुए निंदा प्रस्ताव भी पारित किया गया।बैठक के बाद महापौर ने आप और कांग्रेस द्वारा अतिक्रमण के खिलाफ हुई कार्रवाई पर एकजुट होने का आरोप लगाया। महापौर ने स्पष्ट किया है अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई जारी रहेगी।

अभी जामा मस्जिद के बाहर अतिक्रमण का सर्वे का आदेश आया है वह सर्वे किया जाएगा। इसके बाद जो भी नियमों के खिलाफ होगा उस पर कार्रवाई की जाएगी।महापौर राजा इकबाल सिंह ने कहा कि सदन में आप सरकार के दौरान आप कार्यकर्ताओं द्वारा शुरू की गई अवैध पार्किंग के संचालन और वसूली पर चर्चा होनी थी लेकिन आप ने जानबूझकर हंगामा किया। वहीं, नेता प्रतिपक्ष अंकुश नारंग ने पार्षदों की तुलना भेड़ बकरियों से करने का आरोप लगाते हुए महापौर का इस्तीफा मांगा।एमसीडी के सह प्रभारी प्रवीण कुमार ने कहा कि महिलाओं ने इस अपमान के खिलाफ अपनी आवाज उठाई, तो महापौर राजा इकबाल सिंह द्वारा उल्टे उन्हीं की शिकायत करने की बात सामने आ रही है। क्या महिलाओं की यही स्थिति रह गई है कि वे अपने हक की आवाज भी नहीं उठा सकतीं।

जांच में पूरी तरह सहयोग करेगा आई-पैक ईडी की कार्रवाई से मचा है घमासान

नई दिल्ली, 11 जनवरी [एजेंसी]। इंडियन पालिटिकल एक्शन कमेटी (आई-पैक) ने शुक्रवार को एक बयान जारी कर कहा कि ईडी द्वारा कोलकाता स्थित उसके कार्यालय और निदेशक प्रतीक जैन के आवास पर तलाशी के दौरान संगठन ने पूर्ण सहयोग किया और कानून के अनुसार ऐसा करना जारी रखेगा। आई-पैक कानून का पूर्ण अनुपालन और सम्मान करते हुए प्रक्रिया में शामिल होगा। संगठन ने कहा, हमने अपने सभी कार्यों में पेशेवर ईमानदारी के उच्चतम मानकों को हमेशा कायम रखा है। कल जो कुछ भी हुआ, उसके बावजूद हम पूरी तरह से प्रतिबद्ध हैं कि हम बिना विचलित हुए और बिना चिंता के निरंतरता और जवाबदेही के साथ अपना काम जारी रखेंगे। आई-पैक ने दोहराया कि वह चुनाव नहीं लड़ता और न ही कोई राजनीतिक पद धारण करता है।

हर बूंद में हो स्वच्छ अभियान का असर, दिल्ली विधानसभा में गंदे पानी पर बहस, 30-50 साल पुरानी पाइपलाइनें बनीं वजह

नई दिल्ली,11 जनवरी (एजेंसी)। हर बूंद हो स्वच्छ, हर घूंट हो स्वस्थ अभियान के तहत दिल्ली में गंदे पानी की जलापूर्ति को लेकर उठाए जा रहे मामले विधानसभा तक पहुंच गए। मालवीय नगर से विधायक सतीश उपाध्याय अपनी ही विधानसभा में गंदे जलापूर्ति की समस्या का उल्लेख करते हुए इसके समाधान की मांग की। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि मालवीय नगर विधानसभा में 10 साल से आप सरकार ने कोई कार्य नहीं किया, जिसका खामियाजा दिल्ली की जनता भुगत रही है। हालांकि, दिल्ली की गंदे जलापूर्ति का मामला केवल मालवीय नगर तक सीमित नहीं है।

पूर्वी दिल्ली की बात करें तो पटपड़गंज के मंडावली स्कूल ब्लाक, चंद्र विहार, इंदिरा कॉलोनी जैसे इलाकों में गंदे पानी की बहुत बड़ी समस्या है। इसी प्रकार की स्थिति पूर्वी दिल्ली के ही मयूर विहार फेस 2 और फेस 3, लक्ष्मी नगर, शकरपुर, पांडव नगर, चिल्ला गांव, योजना विहार और आनंद विहार, जाफराबाद, मौजपुर, ब्रह्मपुरी, शास्त्री पार्क, भगवानपुर खेड़ा, वेस्ट अंगद नगर, राम नगर एक्सटेंशन और जगजीवन नगर जैसे इलाके गंदे पानी से जूझ रहे हैं। इसी प्रकार मध्य दिल्ली में पटेल नगर, बलजीत नगर और पुरानी दिल्ली का नबी करीम इलाका पानी

की कमी और गंदे पानी की समस्या से ग्रसित है। दक्षिणी दिल्ली के साकेत, ओखला फेस 2, न्यू फ्रेड्स कॉलोनी, साउथ एक्सटेंशन जैसे इलाकों में भी गंदे पानी की समस्या है। किसी इलाके में लाइनों के क्षतिग्रस्त होना बडी वजह है तो कई इलाकों में सीवर ओवरफ्लो की वजह से यह समस्या है, जिसकी वजह से लोग स्वच्छ जल के लिए भटकते हैं।दिल्ली विधानसभा में मुद्दा उठाते हुए सतीश उपाध्याय ने कहा कि मालवीय नगर की कुछ कालोनियों में तीन साल से कई कॉलोनी में गंदा पानी आ रहा है।उन्होंने कहा कि पिछले 10 साल में आप सरकार द्वारा काम नहीं करने के कारण अब जनता इसका खामियाजा भुगत रही है।उन्होंने इसका कारण पानी की पाइप लाइन का पुराना हो जाना बताया है और इसे बदले जाने की जरूरत बताई है। उपाध्याय ने कहा कि पानी की लाइनें 30 से 40 साल और 50 साल पुरानी हैं।

बांग्लादेश में सांप्रदायिक घटनाओं से सख्ती से निपटने की जरूरत, भारत ने चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारे को बताया अवैध

नईदिल्ली, 11 जनवरी [एजेंसी]। भारत ने बांग्लादेश से अल्पसंख्यकों पर हमलों से सख्ती से निपटने का आग्रह किया और इन घटनाओं को बाहरी कारणों से जोड़ने के प्रयासों को चिंताजनक बताया। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा कि हम चरमपंथियों द्वारा अल्पसंख्यकों के साथ-साथ उनके घरों और व्यवसायों पर हमलों का एक सिलसिला देख रहे हैं। ऐसी सांप्रदायिक घटनाओं से तेजी से और सख्ती से निपटने की जरूरत है। साप्ताहिक मीडिया ब्रीफिंग में जायसवाल ने न्यूयार्क के मेयर जोहरान ममदानी द्वारा दिल्ली दंगे के आरोपित उमर खालिद के नाम पत्र लिखने पर असहमति जताई और कहा कि जन प्रतिनिधियों को अन्य लोकतांत्रिक देशों में न्यायपालिका की स्वतंत्रता का सम्मान करना चाहिए। भारतीय मूल के ममदानी ने पिछले महीने अमेरिका में उमर खालिद के माता-पिता से मुलाकात के दौरान उसके नाम एक हस्तलिखित पत्र सौंपा था। आईएएनएस के अनुसार, दक्षिण अमेरिकी देश वेनेजुएला की राजनीतिक स्थिति को लेकर बढ़ती चिंताओं के मद्देनजर जायसवाल ने कहा कि भारत क्षेत्र में हो रहे घटनाक्रमों पर बारीकी से नजर रख रहा है। सरकार वेनेजुएला और पड़ोसी कोलंबिया में रहने वाले भारतीय समुदाय को सहायता प्रदान करने के लिए तत्पर है।

ईरान की स्थिति के बारे में जायसवाल ने कहा कि वहां की घटनाओं पर भारत बारीकी से नजर रख रहा है। एएनआई के अनुसार, ताइवान के आसपास चीन के हालिया सैन्य अभ्यासों के मद्देनजर जायसवाल ने सभी पक्षों से संयम बरतने और विवादों को शांतिपूर्ण तरीकों से हल करने का आग्रह किया। रूस से कच्चा तेल खरीदने वाले देशों पर 500 प्रतिशत तक टैरिफ लगाने का प्रविधान करने वाले अमेरिकी विधेयक के बारे में पूछे जाने पर जायसवाल ने कहा कि हम प्रस्तावित बिल से अवगत हैं। हम 1.4 अरब लोगों की ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विभिन्न स्त्रोतों से सस्ती ऊर्जा प्राप्त करने का प्रयास करते रहेंगे। रणधीर जायसवाल ने एक्स पर एक पोस्ट में बताया कि विदेश मंत्रालय के सचिव (पश्चिम) सिबी जार्ज ने शुक्रवार को आयरलैंड के न्याय, गृह मामलों और प्रवासन विभाग में राज्यमंत्री कोल्म ब्रोफी से मुलाकात की। उन्होंने व्यापार एवं अर्थव्यवस्था, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा और आपसी संबंधों को प्रगाढ़ करने के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की।

ग्रीनलैंड पर अमेरिका के कब्जे से क्या होगा? यूएस ने बताया यूरोप के लिए फायदेमंद

नई दिल्ली। डेनमार्क के अंतर्गत आने वाले स्वायत्त क्षेत्र ग्रीनलैंड पर कब्जे की अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की मंशा को अब अमेरिका दूसरे रूप में समझाने की कोशिश कर रहा है। अमेरिका के विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने ग्रीनलैंड पर अमेरिका के नियंत्रण को यूरोप की सुरक्षा के लिए लाभदायक बताया है। नाटो के महासचिव मार्क रूट से वार्ता में रूबियो ने कहा, ग्रीनलैंड रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण भूभाग है। इसके आसपास चीन और रूस अपनी गतिविधियां बढ़ा रहे हैं। इसलिए वहां पर अमेरिका की मौजूदगी जरूरी है। इसीलिए अमेरिका ग्रीनलैंड पर नियंत्रण चाह रहा है। अमेरिकी विदेश मंत्री रूबियो ने यह बात डेनमार्क की प्रधानमंत्री के साथ ही कई यूरोपीय नेताओं के ग्रीनलैंड मसले पर चिंता जताने पर कही है।मामले में इटली की प्रधानमंत्री जार्जिया मेलोनी ने कहा है कि उन्हें नहीं लगता कि अमेरिका केवल सैन्य कारणों से ग्रीनलैंड का नियंत्रण प्राप्त करना चाहता है। उन्होंने कहा, अमेरिका की क्षेत्रीय सुरक्षा को लेकर जो चिंताएं हैं उन्हें नाटो सैन्य गठबंधन को मजबूत करके खत्म किया जा सकता है।

उन्होंने कहा, ग्रीनलैंड पर किसी तरह की सैन्य कार्रवाई किसी के भी हित में नहीं होगी और नाटो गठबंधन पर उसका गंभीर दुष्परिणाम होगा। विदित हो कि अमेरिका के नेतृत्व वाले सैन्य गठबंधन नाटो में लगभग सभी यूरोपीय देश शामिल हैं।इस बीच डेनमार्क के सांसद रैसमस जरलोव ने उम्मीद जताई है कि अमेरिका की ओर से बलपूर्वक ग्रीनलैंड पर कब्जा करने की कोशिश होने पर भारत उनके देश के साथ खड़ा होगा। सांसद ने कहा, अमेरिकी कदम डेनमार्क और ग्रीनलैंड की संप्रभुता का उल्लंघन होगा। निश्चित रूप से भारत अंतरराष्ट्रीय कानून का पालन करते हुए डेनमार्क का समर्थन करेगा।

पढ़ाई में तेज था दोस्त, तो जलन में जिंदा जलाया, मुरादाबाद के हिंदू कॉलेज में रूह कंपा देने वाली वारदात!

मुरादाबाद,11 जनवरी (एजेंसी)। हिंदू कालेज के छात्र फरहाद पढ़ने में बहुत अच्छा था। उसके हमेशा अधिक नंबर आते थे, इसी बात से आरोपित इर्ष्या रखते थे। इसी के चलते आरोपितों ने छात्र को जिंदा जलाने का प्रयास किया। छात्र में आग लगाने के बाद मोबाइल से वीडियो बनाने का भी प्लान आरोपितों का था, लेकिन आरुष उर्फ अनुराग तो भाग गया और दीपक उसे उपचार के लिए ले गया। पुलिस ने दोनों आरोपितों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। पुलिस ने दोनों आरोपितों के खिलाफ जानलेवा हमले की धाराओं में प्राथमिकी दर्ज की है। आरोपितों ने पेट्रोल डालकर छात्र को आग लगाई थी। सिविल लाइंस के हरथला निवासी नवाब अली का बेटा फरहाद अली हिंदू कालेज में बीकाम का छात्र है। नवाब अली ई-रिक्शा चलाते हैं। फरहाद गुरुवार को 11 बजे वह बीकाम थर्ड सेमेस्टर की परीक्षा देने पहुंचा था। फरहाद ने हिंदू कालेज में पहली मंजिल के कक्ष संख्या 53 में परीक्षा दी थी। करीब एक बजे परीक्षा छूटने के बाद फरहाद अपने अन्य साथियों के घर लौट रहा था। जब वह अपने कक्ष से निकलकर कक्ष संख्या 42 के सामने पहुंचा तो आरुष उर्फ अनुराग और दीपक ने बोतल में लेकर आए पेट्रोल फरहाद के ऊपर पर डाल दिया और लाइटर से आग लगा दी थी। इससे छात्र करीब आठ प्रतिशत झुलस गया था। उसे जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया था।उधर पुलिस ने छात्र के पिता नवाब अली के शिकायती पत्र पर आरुष उर्फ अनुराग रेलवे कालोनी चंदन नगर सिविल लाइंस, दीपक निवासी गोविंद नगर कटघर के खिलाफ जानलेवा हमले की धाराओं में प्राथमिकी दर्ज की थी। पुलिस

ने दोनों को रात में ही गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने दोनों को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। एसपी सिटी कुमार रणविजय सिंह ने बताया कि फरहाद अली पढ़ाई, लिखाई में काफी अच्छा है हमेशा हम लोगो से ज्यादा नंबर लाता है। इसी बात को लेकर हम दोनों उससे ईर्ष्या करते हैं। इस समय इंस्टाग्राम में एक ट्रेड काफी चल रहा है जिसमे तेल डालकर आग लगा देते है तथा आग नही लगती। हम लोगों ने सोचा कि ऐसी ही एक वीडियो बनाएंगे और फरहाद अली के ऊपर पेट्रोल डालकर उसे जला देंगे। फिर उसे बुझाएंगे फिर उसका वीडियो बनाएंगे। एसपी सिटी ने बताया कि दोनों को जेल भेज दिया गया है। इस घटना को दोनों ही आरोपितों ने अंजाम दिया था। सिविल लाइंस के हरथला निवासी नवाब अली का बेटा फरहाद अली हिंदू कालेज में बीकाम का छात्र है। नवाब अली ई-रिक्शा चलाते हैं। फरहाद गुरुवार को 11 बजे वह बीकाम थर्ड सेमेस्टर की परीक्षा देने पहुंचा था। फरहाद ने हिंदू कालेज में पहली मंजिल के कक्ष संख्या 53 में परीक्षा दी थी। करीब एक बजे परीक्षा छूटने के बाद फरहाद अपने अन्य साथियों के घर लौट रहा था। जब वह अपने कक्ष से निकलकर कक्ष संख्या 42 के सामने पहुंचा तो आरुष उर्फ अनुराग और दीपक ने बोतल में लेकर आए

दवा से राहत, या बीमारी को न्यौता...? भोपाल के जेपी अस्पताल में टैबलेट में फफूंद के बाद अब माउथवाश में मिला कीड़ा

भोपाल,11 जनवरी(एजेंसी)। राजधानी के जिला चिकित्सालय यानी जेपी अस्पताल में मरीजों को राहत देने वाली दवाएं ही अब बीमारी का कारण बनती नजर आ रही हैं। साल के शुरुआती नौ दिनों में ही अस्पताल की फार्मेसी से वितरित दवाओं में गंभीर खामियों के दो मामले सामने आने से स्वास्थ्य व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े हो गए हैं। तीन जनवरी को एक मरीज ने फफूंद लगी डिक्लोफेनेक टैबलेट मिलने की शिकायत दर्ज कराई थी। मामला अभी ठंडा भी नहीं पड़ा था कि छह जनवरी को अस्पताल से दिया गया सील पैक माउथवाश खोलने पर उसके भीतर कीड़े जैसी आकृति मिलने से हड़कंप मच गया। दोनों ही मामलों ने मरीजों की सुरक्षा और दवाओं की गुणवत्ता पर गंभीर चिंता बढ़ा दी है। लगातार मिल रही शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए सीएमएचओ डॉ. मनीष शर्मा ने पांच सदस्यीय विशेष जांच दल का गठन किया है। इस टीम में खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) विभाग के अधिकारियों को भी शामिल किया गया है। जांच दल अस्पताल के ड्रग स्टोर और फार्मेसी में रखे पूरे स्टॉक की गहन जांच कर रहा है। अधिकारियों का कहना है कि जांच रिपोर्ट आने तक संदिग्ध दवाओं के बैच के वितरण पर रोक लगाई जा सकती है।यह भी पढ़ें- भोपाल के पांचसितारा होटल में गजब लापरवाही! न्यू ईयर पार्टी में ग्राहक को वेज के बजाय परोसा नॉनवेज, अब देना होगा 18 हजार रुपये हर्जानाजांच के दौरान ड्रग स्टोर के कर्मचारियों ने स्वीकार किया कि अस्पताल परिसर और स्टोर की दीवारों में बनी रहने वाली नमी दवाओं की गुणवत्ता के लिए सबसे बड़ी चुनौती है। स्टाफ का दावा है कि इस समस्या को लेकर कई बार शिकायतें की गईं, लेकिन अब तक ठोस सुधार नहीं हो पाया।

वहीं, इस संवेदनशील मामले पर जेपी अस्पताल के सिविल सर्जन डॉ. संजय जैन की चुप्पी भी सवाल खड़े कर रही है।फिलहाल, माउथवाश के सैंपल को जांच के लिए भेज दिया गया है। रिपोर्ट के बाद ही यह स्पष्ट हो सकेगा कि लापरवाही कहां हुई और जिम्मेदार कौन है।

रायगढ़ और सरगुजा के बाद कोरबा में कोयला खदान के विरोध में उतरे ग्रामीण

नए कोयला खदान के विरोध में ग्रामीण हुए लामबंद

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ के रायगढ़ और सरगुजा में कोयला खदान के विरोध में ग्रामीणों का गुस्सा सामने आ चुका है। इन दोनों जिलों के बाद अब कोरबा में भी नए कोयला खदान के विरोध में ग्रामीण लामबंद हो रहे है। पोड़ी-उपरोड़ा ब्लॉक में विजय सेंट्रल कोल ब्लॉक के विरोध में 13 गांव के ग्रामीण लामबंद हो गए हैं। जिसे लेकर गोंडवाना गणतंत्र पार्टी के बैनर तले ग्राम पुटीपखना में महापंचायत का आयोजन किया और सामूहिक रूप से ग्रामीणों ने विजय सेंट्रल कोल माइंस का विरोध किया है।

गौरतलब है कि छत्तीसगढ़ की उर्जाधानी में कोरबा जिले में दुनिया की सबसे बड़ी कोयला खदाने संचालित है। एसईसीएल की इन खदानों ने कोयला उत्पादन के क्षेत्र में जहां नये कीर्तिमान गढ़े है। वहीं दूसरी तरफ इन्ही खदानों से आज जिले के आदिवासी और संरक्षित जनजाति नारकीय जीवन जीने को मजबूर है। इन सारी समस्याओं के बीच केंद्र सरकार ने कामर्शियल माइंनिंग के तहत पोड़ी-उपरोड़ा ब्लॉक में विजय सेंट्रल कोल ब्लॉक का आबंटन रूंगटा संस कंपनी लिमिटेड को सौंपा गया है। जिसे लेकर स्थानीय ग्रामीण अभी से आंदोलन के मूड में नजर आ रहे है। कोयला खदान के विरोध में पुटीपखना गांव में महापंचायत का आयोजन किया गया था। इस महापंचायत का नेतृत्व विधायक तुलेश्वर मरकाम ने किया और बैठक में शामिल 13 गांव के लोगों से क्षेत्र की ज्वलंत समस्याओं को लेकर रणनीति तैयार किया गया। इस महापंचायत के बाद ग्रामीणों ने कोयला खदान का विरोध करते हुए राष्ट्रपति के नाम एसडीएम को ज्ञापन सौंपा गया।

विजय वेस्ट और रानी अटारी माइंस से ग्रामीण त्रस्त

पोड़ी-उपरोड़ा ब्लॉक में विजय सेंट्रल कोल ब्लॉक के विरोध में एकजुट ग्रामीण पहले ही एसईसीएल की भूमिगत खदान से हलाकान है। इस क्षेत्र में एसईसीएल की विजय वेस्ट और रानी अटारी भूमिगत खदान संचालित है। जब ये दोनों खदान खोले गये तब एसईसीएल प्रबंधन ने प्रभावित गांवों को गोद लेकर रोजगार, स्वास्थ्य सुविधा, शिक्षा के साथ ही बुनियादी सुविधा प्रदान करने का वादा किया था। लेकिन खदान संचालित होने के बाद प्रबंधन ने इन प्रभावित ग्रामीणों की गांव की तरफ मुड़कर देखना भी जरूरी नही समझा। ग्रामीणों का आरोप है कि दोनों खदान ने उनके गांव को गोद तो लिया, लेकिन सीएसआर मद से विकास कार्य चिरमिरी और कोरिया जिले में कराया जाता है। खदान से निकलने वाले जहरीले पानी से आज स्थानीय ग्रामीणों के खेत बर्बाद हो गये है। लेकिन कभी भी इसका मुआवजा उन्हे नही मिला। ग्रामीणों की इस तकलीफ की तरफ आज तलक ना तो एस ई सी एल प्रबंधन की नजर गई और ना ही जिला प्रशासन और राजनेताओं की। जिसका खामियाजा सालों से आज भी इस क्षेत्र में रहने वाले आदिवासी परिवार भुगत रहे है। यहीं वजह है कि इस क्षेत्र के ग्रामीण अब तीसरे कोयला खदान को लेकर लगातार विरोध में लामबंद हो गए हैं।

रेलवे लाइनों के आसपास पतंगबाजी ना करने की अपील

जान को हो सकता है गंभीर खतरा, रेलवे ने किया अलर्ट

कोरबा (छ.ग.गौरव) ।दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे बिलासपुर मंडल के अंतर्गत शत-प्रतिशत रेल परिचालन 25,000 वोल्ट की हाई वोल्टेज विद्युत ओवरहेड तारों के माध्यम से किया जाता है। इन विद्युत तारों में 24 घंटे निरंतर विद्युत प्रवाह बना रहता है, जिससे किसी भी प्रकार की असावधानी जानलेवा साबित हो सकती है।

रेलवे प्रशासन आमजन को सचेत किया है कि यदि पतंग का मांझा (विशेषकर गीला, धातुयुक्त अथवा सिंथेटिक मांझा) इन हाई वोल्टेज विद्युत तारों में उलझ जाता है, तो विद्युत करंट सीधे पतंग उड़ाने वाले व्यक्ति तक पहुंच सकता है, जिससे गंभीर दुर्घटना या जनहानि की आशंका रहती है। मंडल रेल प्रशासन विशेष रूप से मकर संक्रांति पर्व के अवसर पर सभी नागरिकों से अपील किया है कि रेलवे लाइनों, स्टेशन परिसरों एवं ओवरहेड विद्युत तारों के आसपास पतंगबाजी से पूर्णतः परहेज करें। यह न केवल व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए आवश्यक है, बल्कि इससे रेल परिचालन में संभावित बाधा, ट्रेनों के विलंब एवं यात्री सेवाओं में व्यवधान को भी रोका जा सकता है।

फंदे पर लटका युवक, पहुंचाया गया अस्पताल

इलाज के दौरान 4 दिन बाद हुई मौत

कोरबा (छ.ग.गौरव) ।एक युवक ने घर पर छोटे भाई से मांगकर परफ्यूम पीया, फिर फांसी लगा ली। फंदा काटकर उसे अस्पताल पहुंचाया गया। इलाज के दौरान 4 दिन बाद उसकी मौत हो गई। फिलहाल पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

कटघोरा थाना अंतर्गत अचानकपुर गांव निवासी विद्यासागर उइके (27) मिस्त्री काम करता था। संदिग्ध परिस्थिति में उसे सोमवार रात अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां उपचार के दौरान शुक्रवार रात उसकी मौत हो गई। मृतक के बड़े भाई बजरंग उइके के मुताबिक सोमवार रात 8 बजे विद्यासागर ने घर में अपने छोटे भाई प्रेम सागर से कपड़े पर लगाने की बात कहकर परफ्यूम मांगा। थोड़ी देर बाद वह परफ्यूम को पी गया और कमरे में फंदा बनाकर फांसी लगा ली। घर में मौजूद परिजन की नजर पड़ी तो फंदा काटकर उसे नीचे उतारा गया। वे सीधे उसे लेकर कटघोरा अस्पताल पहुंचे, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उसे मेडिकल कॉलेज अस्पताल रेफर कर दिया। 4 दिन तक उसका इलाज चला और शुक्रवार रात उसने दम तोड़ दिया। विद्यासागर की एक साल पहले ही शादी हुई थी, उसकी पत्नी 7 माह की गर्भवती है। उसने किस कारण से आत्महत्या की, परिजन यह नहीं बता सके। पुलिस मामले में जांच कर रही है।

एएसआई कुर्रे किए गए लाइन अटैच

कोरबा (छ.ग.गौरव)। किशोरी के अपहरण के मामले में आरोपी से वसूली की शिकायत के बाद एसपी सिद्धार्थ तिवारी ने पसान थाना के एएसआई लक्ष्मी प्रसाद कुर्रे को पुलिस पुलिस लाइन भेजा है। इसके साथ ही तीन प्रधान आरक्षक व एक महिला आरक्षक का भी तबादला किया गया है। जिसमें प्रधान आरक्षक धनंजय तिवारी को चौकी मोरगा से थाना सिविल लाइन, शैलेन्द्र भोसले को थाना पसान से चौकी मोरगा, जय प्रकाश यादव को पुलिस लाइन से थाना उरगा पदस्थ किया गया है। इसी तरह महिला आरक्षक अनुराधा कंवर को थाना श्यांग से पुलिस लाइन में अस्थाई तौर पर पदस्थ किया गया है।

शराब पिलाकर प्रेमी ने किया रेप, दोस्तों को बुलाकर कराया अनाचार

पुलिस की त्वरित कार्रवाई, दो जेल दाखिल, 3 की तलाश

कोरबा (छ.ग.गौरव)। शादीशुदा युवक ने अपनी पूर्व प्रेमिका के साथ विश्वासघात करते हुए नशा की हालत में न सिर्फ मर्जी के खिलाफ संबंध बनाया, बल्कि फोन कर-कर के अपने अन्य 4 दोस्तों को बुलाकर उनसे भी जबरन सम्बन्ध बनवाया। प्रेमिका को धोखे से शराब पिलाकर नशा की हालत में घटना को अंजाम देने-दिलाने वाले मुख्य आरोपी सहित डायल 112 वाहन के चालक को जेल दाखिल कराया गया है। 3 अन्य आरोपियों की तलाश जारी है।

मामला कोरबा जिले के बांकीमोंगरा थाना क्षेत्र का है व घटना 8 जनवरी की रात अंजाम दी गई। जानकारी के मुताबिक मुख्य आरोपी तरुण श्रीवास 21 वर्ष बांकीमोंगरा का रहने वाला है। उसकी एक पूर्व प्रेमिका है, जबकि एक अन्य प्रेमिका से उसने विवाह कर लिया है, जो गर्भवती है। पूर्व प्रेमिका से तरुण का मिलना- जुलना होते रहता था। 8 जनवरी को तरुण श्रीवास ने प्रेमिका को फोन करके मिलने के लिए बुलाया। उसके आने उपरांत युवती को अपनी गाड़ी में बैठाकर गजरा स्थित एसईसीएल की ऑफिसर कालोनी ले गया। यहां तरुण का परिचित मित्र डायल 112 का चालक भुवन साहू कॉलोनी के एक मकान में रहता है और इसे विश्राम करने के लिए रखा है। युवती दोनों को जानती है, तरुण के बुलाने पर जब उसके साथ भुवन के मकान में गई तो यहां उसे शराब पिलाई गई फिर नशा की आगोश में समाए तरुण ने युवती से जबरन सम्बंध बनाया और भुवन से भी सम्बन्ध बनवाया। इसके बाद फोन करके बुलाये गए 3 लोगों ने भी बलात्कार किया। युवती ने विरोध किया, लेकिन आरोपियों ने उसकी एक न सुनी। तरुण श्रीवास के साथ भुवन साहू, गणपत दास और दो अन्य युवक इस पूरे अपराध में शामिल रहे और वारदात के बाद फरार हो गए। पीड़िता ने बताया कि वारदात के बाद आरोपियों ने उसे खूब डराया- धमकाया। किसी को बताने पर जान से मार देने की धमकी देकर वहां से चले गए। इसके बाद युवती हिम्मत जुटाकर वहां से निकली और अपने घर पहुंची जहां वह बहन के साथ किराए के मकान में रहती है। पीड़िता ने बहन और मकान मालकिन को सारी बात बताई। दूसरे दिन 9 जनवरी को सुबह पीड़िता बांकीमोंगरा थाना में रिपोर्ट लिखाने पहुंची तो उसे 10-11 बजे आने के लिए बोलकर लौटा दिया गया। इसके बाद पीड़िता जिला पुलिस अधीक्षक कार्यालय पहुंची और एसपी सिद्धार्थ तिवारी से घटना बयां की। एसपी ने तत्काल सिविल लाइन रामपुर थाना में एफआईआर दर्ज कराते हुए पीड़िता का मुलाहिजा कराया व आरोपियों की गिरफ्तारी के निर्देश दिए। एएसपी नीतिश ठाकुर, दर्री सीएसपी विमल कुमार पाठक के नेतृत्व में बांकी पुलिस ने तरुण व भुवन की तत्काल हिरासत में ले लिया। इनके साथियों की तलाश शुरू की गई, किन्तु ये 3 अन्य आरोपी फरार हो गए। पुलिस ने दोनों आरोपियों को जेल दाखिल करा दिया है। सिविल लाइन थाना में शून्य पर अपराध कायम कर अग्रिम विवेचना के लिए प्रकरण डायरी बांकी मोंगरा थाना प्रेषित की जा गई है। बांकी मोंगरा थाना में आरोपियों के विरुद्ध धारा 123, 324(4), 351(2), 70, 87-बीएनएस के तहत जुर्म दर्ज कर लिया गया है।

तेज रफ्तार कार ने साइकिल को मारी टक्कर

मौके पर बुजुर्ग महिला की हुई मौत, एक गंभीर

कोरबा (छ.ग.गौरव) ।उरगा थाना क्षेत्र अंतर्गत सरगबुंदिया के बाजार चौक के समीप शनिवार शाम एक दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। अज्ञात कार ने साइकिल सवारों को तेज रफ्तार में ठोकर मार दी, जिससे एक बुजुर्ग महिला की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि उनके साथ साइकिल पर सवार एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया।

जानकारी के अनुसार मृतका जांजगीर-चांपा जिले के कोसमंदा (चांपा) की निवासी बताई जा रही हैं। दोनों साइकिल से रेड क्रॉस की ओर जा रहे थे, तभी बाजार चौक के पास पीछे से आ रही अज्ञात कार ने उन्हें टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बुजुर्ग महिला ने घटनास्थल पर ही दम तोड़ दिया, वहीं घायल व्यक्ति की पहचान मोहन यादव के रूप में हुई है। हादसे के बाद कार चालक वाहन समेत मौके से फरार हो गया। सूचना मिलते ही उरगा थाना पुलिस मौके पर पहुंची, शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया और घायल को उपचार हेतु अस्पताल में भर्ती कराया गया। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों और प्रत्यक्षदर्शियों के बयान के आधार पर फरार वाहन व चालक की तलाश में जुटी हुई है। मामले की जांच जारी है।

हाईस्कूल एवं हायर सेकेंडरी स्कूलों की प्री बोर्ड परीक्षा शुरू

प्रायोगिक और प्री-बोर्ड परीक्षाओं के फेर में उलझे विद्यार्थी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। सीजी बोर्ड की मुख्य परीक्षा 20 फरवरी से प्रारंभ होगी। इससे पहले शनिवार से प्री-बोर्ड परीक्षा शुरू कर दी गई है। यह परीक्षा जिले के सभी हाईस्कूल एवं हायर सेकेंडरी स्कूलों में आयोजित की जा रही है, जिसमें कक्षा 10वीं और 12वीं के छात्र शामिल हो रहे हैं।

प्री-बोर्ड परीक्षा के परिणाम से छात्रों को अपनी तैयारी के स्तर का आकलन करने का अवसर मिलेगा। साथ ही, जिस विद्यालय से छात्र अध्ययनरत हैं, वहाँ के विषय शिक्षकों एवं संस्था प्रमुखों की शैक्षणिक मेहनत का भी मूल्यांकन हो सकेगा। कमजोर प्रदर्शन करने वाले छात्रों पर स्कूल प्रबंधन एवं शिक्षकों द्वारा अतिरिक्त दबाव बढ़ेगा, ताकि वे बोर्ड परीक्षा में सम्मानजनक प्रदर्शन कर सकें। शनिवार को दोनों ही कक्षाओं की हिंदी विषय की परीक्षा आयोजित की गई। यह प्री-बोर्ड परीक्षा 17 जनवरी तक चलेगी। इसी दौरान 20 जनवरी तक सभी स्कूलों को अपने स्तर पर नियमित छात्रों की प्रायोगिक परीक्षाएं एवं प्रायोजना कार्य पूर्ण कर उसकी रिपोर्ट छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल को सौंपनी होगी। छत्तीसगढ़ माध्यमिक शिक्षा मंडल, रायपुर द्वारा प्रायोगिक परीक्षा एवं प्रायोजना कार्य के लिए पहले ही तिथियों का निर्धारण कर दिया गया था, जिसकी जानकारी सभी जिलों के डीईओ को दे दी गई थी। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार 1 जनवरी से 20 जनवरी तक यह परीक्षा आयोजित की जानी है। इधर, प्रायोगिक परीक्षाएं शुरू भी नहीं हो पाई थीं कि लोक शिक्षण संचालनालय (डीपीआई) द्वारा प्री-बोर्ड परीक्षा आयोजित करने के निर्देश जारी कर दिए गए। इसे लेकर अधिकांश स्कूल प्रबंधन परेशान हैं। एक ओर दोनों परीक्षाओं को समय-सीमा में पूर्ण कराने की बाध्यता है, वहीं दूसरी ओर छात्रों को मुख्य बोर्ड परीक्षा की तैयारी का पर्याप्त समय नहीं मिल पा रहा है। शिक्षकों का कहना है कि यह समय छात्रों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, लेकिन जिस प्रकार उन्हें एक साथ प्रायोगिक और प्री-बोर्ड परीक्षाओं में उलझाया जा रहा है, उससे छात्रों का तनाव बढ़ सकता है और परिणाम प्रभावित हो सकता है। यदि प्री-बोर्ड परीक्षा प्रायोगिक परीक्षा के बाद आयोजित की जाती, तो छात्रों पर अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ता।

रेल सुविधाओं के विस्तार की मांग, रेल संघर्ष समिति ने सांसद को सौंपा ज्ञापन

कोरबा (छ.ग.गौरव)। रेल संघर्ष समिति एवं जिला चेंबर ऑफ़ कॉमर्स पदाधिकारियों ने सांसद ज्योत्सना चरणदास महंत से मुलाक़ात की। उनके समक्ष रेल समस्याओं को गंभीरतापूर्वक रखा है। सांसद ने बताया कि उन्होंने पूर्व में भी रेलवे को पत्र लिखा है। तत्पश्चात आने वाली बैठक में इन मुद्दों पर पूरा ज़ोर लगाया जाएगा कि शीघ्र अतिशीघ्र यह सुविधा कोरबावासियों को मिल सके।

जनता को जो असुविधा हो रही है वो कष्टदायी है। यह सब जानते हैं एवं रेल अधिकारी भी इन चीज़ों से अवगत है।जो कोरबा के विकास मे बाधा बनी है। पदाधिकारियों ने मांग रखी है कि पिट लाइन को तत्काल प्रभाव से शुरू किया जाए ट्रेन 11701/11702जबलपुर रायपुर जबलपुर मूकमाटी एक्सप्रेस को कोरबा तक विस्तार किया जाना चाहिए। कोरबा, चाम्पा, नैला के यात्रियों के लिए कोई सीधी गाड़ी जबलपुर के लिए नहीं है। ट्रेन 17841/17842 तिरुपति बिलासपुर तिरुपति एक्सप्रेस का विस्तार कोरबा तक यह गाड़ी लगभग 22 घंटे खड़ी रहती है। ट्रेन भोपाल बिलासपुर पैसेंजर 18235 प्राथमिक रखरखाव के बाद ट्रेन 58212 के समय पर बिलासपुर से कोरबा के मध्य चलाया जाए व 18236 को सीधा कोरबा से भोपाल पैसेंजर बनाकर चलाया जाए। ट्रेन 18249/18250/18251/18252 रायपुर कोरबा रायपुर हसदेव एक्सप्रेस का विस्तार दुर्ग तक किया जाए। भिलाई रुकते हुए इससे इस गाड़ी का प्राथमिक रखरखाव दुर्ग में करने में आसानी होगी व यात्रियों और छात्रों को लाभ मिलेगा।

स्वत्वाधिकारी, मुद्रक एवं प्रकाशक किशोर शर्मा द्वारा कावेरी प्रिंटर्स, सी-35,प्रेस काम्पलेक्स टी.पी. नगर कोरबा (छ.ग.) से मुद्रित एवं प्रकाशित संपादक किशोर शर्मा, पंजीयन क्रमांक 7585/61 फोन नं. 07759-357623