

**क्या**  
इस कोरोना काल में  
आप को बाइल, टीवी,  
कम्यूटर का उपयोग  
ज्यादा कर रहे हैं  
तो ही सावधान

अभी अभी तो 2 साल  
हो गए हैं  
**LENSSES**  
लेन्स चरमा  
के साथ  
रु. 595/

**चरमा घर**  
FORBIA | BALCO | NHARKATA | NTPC | CHAMRA | DINDIA  
© 1988 1738 347 | www.chhattisgarhgaurav.com

दैनिक

# छत्तीसगढ़ गौरव

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

website:- chhattisgarhgaurav.in

**इंदौर स्वीट्स**  
नमकीन और मिठाईयों की लंबी  
श्रृंखला के बाद  
अब केशर कुल्फी और दही कचौड़ी  
हमारा विश्वास हैं  
एक बार खाएंगे, बार-बार आयेगें...  
पावर हाऊस रोड, कोरबा  
फोन-222833, 222733

वर्ष 25 अंक 319 पृष्ठ 8 मूल्य 2.00 रूपये

रविवार 22 फरवरी 2026 डाक-सोमवार 23 फरवरी 2026

chhattisgarhgaurav@rediffmail.com

## प्रथमेश

ईरान का कड़ा कदम: यूरोपीय संघ की सेनाओं को आतंकी घोषित किया, परमाणु मुद्दे पर बढ़ा तनाव नई दिल्ली

,22फरवरी [ एजेंसी ]। ईरान ने यूरोपीय संघ को सदस्य देशों की नौसेना और वायु सेना को आतंकवादी संगठन घोषित कर दिया है। यह कदम वर्ष 2019 में यूरोपीय संघ द्वारा ईरान की इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स को आतंकवादी संगठन घोषित किए जाने के जवाब में उठाया गया है। ईरान के विदेश मंत्रालय ने अपने बयान में कहा कि यूरोपीय संघ द्वारा आईआरजीसी के खिलाफ की गई कार्रवाई संयुक्त राष्ट्र चार्टर और अंतरराष्ट्रीय कानून के बुनियादी सिद्धांतों के विरुद्ध है। मंत्रालय के अनुसार, यह निर्णय पारस्परिक जवाबी कार्रवाई के तहत लिया गया है। विदेश मंत्रालय के बयान में कहा गया है कि 2019 में अमेरिका द्वारा आईआरजीसी को आतंकवादी संगठन घोषित किए जाने के बाद ईरान ने पारस्परिक कार्रवाई संबंधी कानून के अनुच्छेद 7 के तहत यह कदम उठाया है। इस कानून के अनुसार, जो भी देश अमेरिका के इस निर्णय का समर्थन या अनुसरण करेगा, उसके खिलाफ ईरान पारस्परिक कार्रवाई करेगा।

## दिल्ली पुलिस ने नाकाम की बड़ी आतंकी साजिश, तमिलनाडु से आईएसआई और बांग्लादेशी संगठनों से जुड़े 6 सदिग्ध गिरफ्तार

नई दिल्ली, 22फरवरी [ एजेंसी ]। दिल्ली पुलिस ने देश को दहलाने की एक बड़ी आतंकी साजिश का पर्दाफाश करते हुए तमिलनाडु से छह सदिग्धों को गिरफ्तार किया है। पुलिस के मुताबिक, ये सदिग्ध पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई और बांग्लादेशी आतंकी संगठनों के इशारे पर भारत में एक बड़े हमले की योजना बना रहे थे। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान मिजानुर रहमान, मोहम्मद शबात, उमर, मोहम्मद लिटन, मोहम्मद शाहिद और मोहम्मद उज्जवल के रूप में हुई है। ये सभी असामाजिक और

राष्ट्रविरोधी गतिविधियों में गहराई से लिप्त पाए गए हैं। पुलिस की जांच में यह बात सामने आई है कि ये सभी आरोपी अपनी असली पहचान छिपाकर तमिलनाडु में रह रहे थे। इन्होंने फर्जी आधार कार्ड बनवा रखे थे और इसी जाली पहचान के सहारे वे स्थानीय कपड़ा उद्योग में काम कर रहे थे ताकि किसी को उन पर शक न हो। पुलिस ने सटीक खुफिया इनपुट के आधार पर छापेमारी करते हुए दो आरोपियों को उथुकुली से, तीन को पल्लदम से और एक अन्य को तिरुमुगुरगुंडी क्षेत्र से दबोचा है। आरोपी पाकिस्तान स्थित



आतंकी संगठनों का समर्थन करने के लिए सोशल मीडिया पर भी काफी सक्रिय थे और लगातार भड़काऊ सामग्री पोस्ट कर रहे थे। पुलिस को शक है कि इन लोगों ने आतंकीयों को

संलिप्तता सामने आई है, जिसने सुरक्षा एजेंसियों की चिंता बढ़ा दी है। गिरफ्तारी के दौरान पुलिस ने इन सदिग्धों के पास से आठ मोबाइल फोन और 16 सिम कार्ड बरामद किए हैं, जिनका इस्तेमाल वे सीमा पार बैठे अपने आकाओं से संपर्क साधने और साजिश रचने के लिए कर रहे थे। इन उपकरणों की फोरेंसिक जांच से नेटवर्क के कई और अहम खुलासे होने की उम्मीद है। फिलहाल, दिल्ली पुलिस की टीम सभी छह आरोपियों को ट्रेन के जरिए गहन पूछताछ के लिए दिल्ली ला रही है और मामले की विस्तृत जांच जारी है।



## एसयूवी और ट्रैलर के बीच जोरदार टक्कर, पांच पुलिसकर्मियों की मौत, तीन गंभीर रूप से घायल

भुवनेश्वर, 22फरवरी [ एजेंसी ]। ओडिशा के झारसुगुड़ा जिले में रविवार को एक एसयूवी और ट्रैलर के बीच टक्कर हो जाने से कम से कम पांच पुलिसकर्मियों की मौत हो गई और तीन अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस ने बताया कि एसयूवी में पुलिसकर्मी पेट्रोलिंग ड्यूटी पर थे। इसी दौरान उनकी एसयूवी सामने से आ रहे लोहे से लदे एक ट्रैलर से टकरा गई। यह सड़क हादसा सदर पुलिस स्टेशन जंक्शन के पास हुआ। टक्कर बहुत जोरदार थी और पुलिसकर्मियों का वाहन बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया। स्थानीय लोगों और दमकल कर्मियों ने कड़ी मशक्कत के बाद शवों को बाहर निकाला। पुलिस ने बताया कि जिला मुख्यालय अस्पताल में इलाज करा रहे तीन घायल पुलिस कर्मियों की हालत गंभीर बताई जा रही है। पुलिस ने बताया कि ट्रैलर के चालक को हिरासत में ले लिया गया है और इस संबंध में मामला दर्ज कर लिया गया है।

## शरद पवार की तबीयत फिर बिगड़ी, सांस लेने में तकलीफ के चलते पुणे के रूबी अस्पताल में भर्ती

पुणे, 22फरवरी [ एजेंसी ]। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी-शरदचंद पवार (एनसीपी-एसपी) के प्रमुख और दिग्गज राजनेता शरद पवार के स्वास्थ्य को लेकर एक बार फिर चिंताजनक खबर सामने आई है। लगातार कमजोरी महसूस होने और सांस लेने में तकलीफ की शिकायत के बाद रविवार को उन्हें पुणे के रूबी हॉल क्लिनिक में इलाज के लिए भर्ती कराया गया है। वरिष्ठ नेता को गंभीर खांसी की भी शिकायत है। उनकी लगातार बिगड़ती तबीयत को देखते हुए अस्पताल में विशेषज्ञ डॉक्टरों का एक टीम उनकी सघन निगरानी कर रही है, जिससे पार्टी



नेताओं, कार्यकर्ताओं और उनके समर्थकों में चिंता का माहौल है। शरद पवार की बेटी और लोकसभा सांसद सुप्रिया सुले ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' (पूर्व में ट्विटर) पर पोस्ट कर उनके स्वास्थ्य से जुड़ा ताजा अपडेट साझा किया है। सुप्रिया सुले ने अपने संदेश में स्पष्ट किया है कि उनके पिता को आगे की नियमित जांच और हाइड्रेशन के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इसके साथ ही उन्होंने समय पर इलाज सुनिश्चित करने के लिए सभी डॉक्टरों और स्वास्थ्यकर्मियों का आभार भी व्यक्त किया है। परिवार के सदस्य लगातार अस्पताल में मौजूद हैं और विशेषज्ञों की टीम के संपर्क में हैं।

## 16 साल से कम उम्र के बच्चों के मोबाइल चलाने पर लगेगा बैन? सीएम ने कुलपतियों से मांगा सुझाव

बंगलुरु, 22फरवरी [ एजेंसी ]। कर्नाटक सरकार राज्य में 16 साल से कम उम्र के बच्चों के मोबाइल फोन इस्तेमाल पर प्रतिबंध लगाने की एक बड़ी योजना पर गंभीरता से विचार कर रही है। बच्चों में तेजी से बढ़ती सोशल मीडिया की लत और नशीली दवाओं के संपर्क में आने के खतरों को देखते हुए यह कदम उठाया जा रहा है। इस अहम मुद्दे पर राज्य के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने सभी सरकारी विश्वविद्यालयों के कुलपतियों के साथ चर्चा की और उनसे इस प्रस्तावित प्रतिबंध पर उनकी राय मांगी है। मुख्यमंत्री ने बच्चों के व्यवहार, उनकी शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य पर मोबाइल फोन के पड़ रहे नकारात्मक प्रभावों को लेकर गहरी चिंता व्यक्त की है। बैठक के दौरान मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने कुलपतियों को संबोधित करते हुए कहा



कि आज बच्चे सोशल मीडिया के प्रति जुनूनी हो गए हैं, जो उनके सुरक्षित भविष्य के लिए बेहद चिंताजनक है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि मोबाइल के माध्यम से बच्चे नशीली दवाओं के जाल में भी आसानी से फंस रहे हैं। सीएम ने ऑस्ट्रेलिया समेत कई अन्य देशों का उदाहरण दिया, जिनमें पहले ही बच्चों के लिए मोबाइल फोन पर प्रतिबंध लगाने जैसे सख्त कदम उठाए हैं। सरकार का मानना है कि मोबाइल फोन के

अनियंत्रित इस्तेमाल से बच्चों के आचरण पर बुरा असर पड़ रहा है। कर्नाटक सरकार अन्य देशों की तर्ज पर ही नाबालिग बच्चों को मोबाइल से दूर रखकर उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को सुरक्षित करना चाहती है। इसी गंभीर समस्या से निपटने के लिए कैम्पस में नाबालिग बच्चों के मोबाइल इस्तेमाल पर बैन लगाने पर विचार चल रहा है। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट किया है कि चूँकि कुलपति शिक्षा के क्षेत्र की गहरी और व्यावहारिक समझ रखते हैं, इसलिए इस नई नीति को लागू करने में उनकी राय एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। फिलहाल सरकार अब इन शिक्षा विशेषज्ञों की विस्तृत प्रतिक्रिया और सुझावों का इंतजार कर रही है, जिसके आधार पर ही इस दिशा में कोई अंतिम और ठोस फैसला लिया जाएगा।

## एआई समिट में दुनिया को एआई के क्षेत्र में भारत की लाठी, डंडे और कुल्हाड़ियों से हमला, दबंगों ने अद्भुत क्षमताएं देखने को मिली- पीएम मोदी दलित परिवार के घर पर लगाई आग, 5 घायल

नई दिल्ली, 22फरवरी [ एजेंसी ]। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि ग्लोबल एआई इंपैक्ट समिट में दुनिया को एआई के क्षेत्र में भारत की अद्भुत क्षमताएं देखने को मिली हैं और इस दौरान भारत ने तीन मेड इन इंडिया एआई माडल भी लांच किए। पीएम मोदी ने अपने मासिक कार्यक्रम 'मन की बात' में आज कहा कि 'मन की बात' देश और देशवासियों की उल्लेखियों को सामने लाने का एक मजबूत प्लेटफॉर्म है। देश ने ऐसी ही उपलब्धि अभी दिल्ली में हुई ग्लोबल एआई इंपैक्ट समिट के दौरान देखी। कई देशों के नेता, उद्योग जगत के लीडर्स, इन्वेंटर्स और स्टार्ट अप क्षेत्र से जुड़े लोग, एआई इंपैक्ट समिट के लिए भारत मंडपम में एकत्र हुए। आने वाले समय में एआई की शक्ति का उपयोग दुनिया किस प्रकार करेगी, इस



दिशा में यह सम्मेलन एक महत्वपूर्ण बिन्दु साबित हुई है। उन्होंने कहा कि सम्मेलन में मुझे विश्व के नेताओं और टेक सीईओ से मिलने का भी अवसर मिला। एआई समिट की प्रदर्शनी में मैंने विश्व नेताओं को ब्रे सारी चीजें दिखाईं। मैं दो बातों का विशेष रूप से उल्लेख करना चाहता हूँ। समिट में इन दो उत्पादों ने दुनिया भर के नेताओं को बहुत प्रभावित किया। पहला उत्पाद अमूल के बूथ पर था। इसमें बताया गया कि कैसे

के दौरान प्रदर्शन के लिये सुश्रुत संहिता का चयन किया गया। पहले चरण में दिखाया गया कि कैसे तकनीक की मदद से हम पांडुलिपियों की तस्वीर की गुणवत्ता सुधारकर उन्हें पढ़ने लायक बना रहे हैं। दूसरे चरण में इस तस्वीर को मशीन के पढ़ने लायक मूलपाठ में बदला गया। अगले चरण में मशीन से पढ़ने लायक मूलपाठ को एक एआई अवतार ने पढ़ा। और फिर, अगले चरण में हमने ये भी दिखाया कि कैसे तकनीक से ये अनमोल भारतीय ज्ञान भारतीय भाषाओं और विदेशी भाषाओं में अनुवाद किया जा सकता है। भारत के प्राचीन ज्ञान को आधुनिक अवतार के माध्यम से जानने में विश्व नेताओं ने बहुत दिलचस्पी दिखाई। उन्होंने कहा कि इस समिट में दुनिया को एआई के क्षेत्र में भारत की अद्भुत क्षमताएं देखने को मिली हैं।



कानपुर, 22 फरवरी (एजेंसी)। कानपुर के घाटमपुर क्षेत्र के सरगांव गांव में एक मामूली विवाद ने हिंसक रूप धारण कर लिया। ट्रैक्टर निकालने को लेकर दो पक्षों के बीच तीखी बहस हुई, जो जल्द ही मारपीट में बदल गई। दोनों ओर से लाठियां, डंडे और कुल्हाड़ियां तक चल पड़ीं। इस झड़प में कम से कम 5 लोग गंभीर रूप से घायल बताए जा रहे हैं। हमलावरों ने इतना ही नहीं किया, बल्कि एक दलित परिवार के घर के बाहर बनी झोपड़ी में आग लगा दी, जिससे वह पूरी तरह जलकर खाक हो गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और हालात को काबू में किया। घायलों को तत्काल घाटमपुर

स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया, जहां से उनकी हालत को देखते हुए कानपुर के बड़े अस्पताल में रेफर कर दिया गया है। घटना के बारे में जानकारी मिलने पर घाटमपुर की विधायक सरोज कुरील तुरंत अस्पताल पहुंचीं। उन्होंने घायलों से मुलाकात की, उनकी हालत जानी और पूरी घटना की जानकारी ली। घायलों ने विधायक को बताया कि सरगांव के ग्राम प्रधान के बेटे ने अपने साथियों के साथ मिलकर उन पर हमला किया। आरोप है कि हमलावरों ने गद्गार, डंडों और अन्य हथियारों से पीटा, बाल पकड़कर नोचा और जमकर मारपीट की। दलित परिवार के सदस्यों का कहना है कि यह हमला पूर्व नियोजित था और ट्रैक्टर निकालने का बहाना मात्र था। झोपड़ी में आग लगाने से उनका पूरा सामान जल गया, जिससे परिवार को भारी नुकसान हुआ है।



**वाह वाह**  
मां- बेटा तुझे कैसी बहू चाहिए-  
बेटा- बिलकुल आपके जैसी, लाड़ और प्यार करने वाली  
मां- क्या बात है बेटा, लगता है तू भी, अपने पापा की तरह पूरी जिंदगी चप्पल, खाकर ही बिताएगा.....

## रायपुर के भांठागांव में नीट अभ्यर्थी ने की खुदकुशी, दो मंजिला मकान से गले में जीआई तार बांधकर कूदा

रायपुर, 22फरवरी [ एजेंसी ]। राजधानी के भांठागांव स्थित अवधपुरी कॉलोनी में रविवार को एक नीट अभ्यर्थी ने कथित रूप से आत्महत्या कर ली। छत्र का शव दो मंजिला मकान से गले में जीआई तार (लोहे का तार) बांधकर लटकता हुआ मिला। घटना से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। मृतक की पहचान रायगढ़ जिले के निवासी पुष्येंद्र पटेल के रूप में हुई है। वह भांठागांव में किराए के मकान में रहकर

मेडिकल प्रवेश परीक्षा नीट की तैयारी कर रहा था। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, छत्र ने मकान की दूसरी मंजिल से गले में जीआई तार बांधकर छलांग लगा दी, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही पुरानी बस्ती थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को फंदे से नीचे उतारकर पंचनामा कार्रवाई की। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। पुलिस ने मौके से कुछ सामान जब्त किया है और कमेरे की तलाशी

## 16 बीयर की बोतलों में था बम, 5 किलो का आईईडी भी बरामद जवानों के अभियान से माओवादियों की बड़ी साजिश नाकाम

बीजापुर, 22 फरवरी (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित बीजापुर जिले में सुरक्षाबल के जवानों को बड़ी सफलता मिली है। जवानों ने माओवादी विरोधी अभियान के दौरान सचिंग एवं डिमाइनिंग की कार्रवाई करते हुए नक्सलियों की बड़ी साजिश को नाकाम किया है। जवानों ने कार्रवाई करते हुए माओवादियों के द्वारा डंप किए गए आईईडी को बरामद किया है। मामलों की जानकारी देते हुए पुलिस अधिकारियों ने बताया कि जवानों की इस कार्रवाई से माओवादियों की बड़ी साजिश नाकाम हुई है। सुरक्षाबल के जवानों को



टारगेट करने के लिए नक्सलियों ने यह आईईडी प्लांट किया था। नक्सल विरोधी अभियान के तहत शनिवार को केंद्रीय रिजर्व पुलिस 214 वाहिनी कैंप कांडलापरती-2 ने फरसेगढ़ थाना क्षेत्र के नीलमडगु गांव में सचिंग अभियान चलाया था। इस दौरान टीम को

जानकारी मिली की नक्सलियों ने गांव से सटे जंगल की तरफ जाने वाले रास्तों और आसपास विस्फोटक छिपाकर रखा था। जिसके बाद जवानों ने कार्रवाई की। अभियान के दौरान जवानों ने डिमाइनिंग कार्यवाही करते हुए माओवादियों द्वारा प्लांट किए गए 16 नग बीयर बॉटल आईईडी, 1 नग 5 किलोग्राम का प्रेशर कुकर आईईडी बरामद किया। बरामद सभी आईईडी को बीडीडी टीम द्वारा निर्धारित सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन करते हुए मौके पर ही सुरक्षित रूप से नष्ट किया गया। इसके बाद जवानों ने सचिंग जारी रखी।

# गोपालपुर पुनर्वास गांव की वर्षों से जर्जर सड़कों का होगा जीर्णोद्धार व डामरीकरण

कोरबा (छ.ग.गौरव)। नगर पालिक निगम कोरबा के दर्ती जोनांतर्गत जमनीपाली वार्ड के गोपालपुर पुनर्वास गांव की बर्रां से जर्जर पड़ी सड़कों का जीर्णोद्धार व डामरीकरण का कार्य कराया जाएगा, आज उद्योग मंत्री लखनलाल देवांगन एवं महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत ने उक्त महत्वपूर्ण कार्य का भूमिपूजन किया तथा कार्य को तत्काल प्रारंभ कराने, पूरी गुणवत्ता के साथ कार्य करने तथा समयसीमा में कार्य को पूरा करने के निर्देश निगम के अधिकारियों व निर्माण कार्य एजेंसी को दिये।

प्रदेश के उद्योग, वाणिज्य, श्रम, आबकारी एवं सार्वजनिक उपकरण मंत्री तथा कोरबा विधायक लखनलाल देवांगन के प्रयासों से निगम के वार्ड क्र. 54 जमनीपाली अंतर्गत स्थित एनटीपीसी के पुनर्वास ग्राम गोपालपुर में बर्रां से जर्जर पड़ी सड़कों के जीर्णोद्धार व डामरीकरण हेतु एनटीपीसी के सीएसआर मद से 01 करोड़ 50 लाख रुपये की स्वीकृति प्राप्त हुई थी, आवश्यक प्रक्रिया के पश्चात अब उक्त महत्वपूर्ण कार्य प्रारंभ होने जा रहा है, आज उद्योग मंत्री श्री लखनलाल देवांगन के मुख्य आतिथ्य एवं महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत की अध्यक्षता में उक्त महत्वपूर्ण कार्य का विधिवत भूमिपूजन किया गया।

पुनर्वास ग्रामों को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित करें प्रतिष्ठान - इस अवसर

## उद्योग मंत्री लखनलाल देवांगन एवं महापौर संजूदेवी राजपूत ने किया डामरीकरण कार्य का भूमिपूजन

पर उद्योग मंत्री लखनलाल देवांगन ने एनटीपीसी सहित अन्य सार्वजनिक व औद्योगिक प्रतिष्ठानों का आवाहन करते हुए कहा है कि वे अपने पुनर्वास ग्रामों को आदर्श ग्राम के रूप में विकसित करें, पुनर्वास ग्रामों की समस्याओं को पूरी गंभीरता से लें तथा उनका समय-समय पर त्वरित निराकरण करावें। उन्होंने कहा कि प्रतिष्ठानों का प्रथम दायित्व बनना है कि वे पुनर्वास ग्रामों के प्रति पूर्ण रूप से संवेदनशील रहें तथा इन ग्रामों के विकास एवं उन्हें आदर्श स्वरूप में विकसित करने की दिशा में पूरी इच्छाशक्ति के साथ कार्य करें। उद्योग मंत्री श्री देवांगन ने आगे कहा कि वर्तमान में निगम द्वारा वार्ड क्र. 54 जमनीपाली वार्ड में 53 लाख रुपये के कार्य पूर्ण कर लिये गये हैं तथा 02 करोड़ 61 लाख रुपये के कार्य वार्ड की विभिन्न बस्तियों में प्रगति में हैं, वहीं 58 लाख रुपये के नये कार्य भी इस वार्ड हेतु स्वीकृत किये गये हैं। उन्होंने कहा कि इसी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि निगम के सभी वार्डों में वहाँ के नागरिकों की आवश्यकता व मांग के अनुसार व्यापक स्तर पर विकास कार्य वर्तमान में कराये जा रहे हैं तथा बिना किसी भेदभाव के कार्य हो रहे हैं। उन्होंने



आगे कहा कि निगम क्षेत्र में विगत 02 वर्षों के दौरान 865 करोड़ रुपये के विकास कार्य विभिन्न मदों के अंतर्गत स्वीकृत कार्य जा चुके हैं तथा यह प्रयास किया जा रहा है कि विकास कार्यों हेतु किसी भी प्रकार की धनराशि की कमी न होने पाये। लगातार जारी रहेगी विकास कार्यों की गति - इस मौके पर महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत ने अपने उद्बोधन में कहा कि नगर निगम कोरबा क्षेत्र में विकास की यह गति लगातार जारी रहेगी तथा मुख्यमंत्री

विष्णुदेव साय, नगरीय प्रशासन मंत्री अरुण साव एवं उद्योग मंत्री तथा कोरबा विधायक श्री लखनलाल देवांगन के निरंतर मार्गदर्शन में कोरबा का सर्वांगीण विकास होकर रहेगा। उन्होंने कहा कि उद्योग मंत्री श्री देवांगन विकास कार्यों हेतु विभिन्न मदों के अंतर्गत राशि की स्वीकृति करा रहे हैं, और इसी के परिणाम स्वरूप विकास कार्यों हेतु फंड की कोई कमी नहीं हो रही है। उन्होंने कहा कि उद्योग मंत्री श्री देवांगन एवं मेरा स्वयं का यह लगातार प्रयास है कि सभी

वार्डों में समान रूप से विकास कार्य हों तथा नागरिकों को सभी सुविधाएं मिले, उनकी समस्याएं त्वरित रूप से दूर की जाएं। बहुप्रतीक्षित मांग आज पूरी हुई - वार्ड क्र. 54 जमनीपाली वार्ड के पार्श्व मुकुंद सिंह कंवर ने अपने उद्बोधन में कहा कि 25 वर्षों से ज्यादा समय से पूर्व इस ग्राम की सड़कें बनी थीं तथा कई वर्षों से सड़कें जर्जर हो चुकी थीं, सड़कों की दयनीय स्थिति है, आवागमन में ग्रामवासियों को अत्यंत असुविधा होती है, किंतु आज इस

सड़क डामरीकरण की बहुप्रतीक्षित मांग पूरी हो रही है, जिसके लिए मैं उद्योग मंत्री श्री देवांगन एवं महापौर श्रीमती राजपूत के प्रति वाडैवासियों की ओर से कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। उन्होंने कहा कि उद्योग मंत्री श्री देवांगन के प्रयास से एनटीपीसी के सीएसआर मद से 01 करोड़ 50 लाख रुपये की लागत से यह कार्य सम्पन्न होने जा रहा है, उन्होंने कहा कि गांव में अब स्टीट लाईट भी तत्काल लगावाई जाएगी तथा उद्योग मंत्री श्री देवांगन के प्रयास से यहाँ पर स्थित कोसगाई दाई मंदिर प्रांगण में बाउण्ड्रीवाल भी बनेगी।

भूमिपूजन कार्यक्रम के दौरान वरिष्ठ पार्श्व नरेन्द्र देवांगन, वार्ड पार्श्व मुकुंद सिंह कंवर, पार्श्व राधा महंत, सम्पत कुंवर कंवर, किशन लाल कैवर्त, सुखविंदर कौर, अयोध्याबाई कंवर, भाजपा मंडल अध्यक्ष मनोज लहरे, जिला उपाध्यक्ष प्रफुल्ल तिवारी, पूर्व पार्श्व पुष्पा कंवर व संजय कुर्मावंशी, परिवंदर सिंह सोनु, रतन सिंह कंवर, नारायण सिंह ठाकुर, ईश्वर साहू, अनेय अग्रवाल, गौरीशंकर, अनिल यादव, नरेन्द्र पाटनवार, आकाश श्रीवास्तव, एनटीपीसी के सीनियर मैनेजर सी.एस.आर. शशांक छाजर, जोन कमिश्नर लीलाधर पटेल, राज जायसवाल, यशवंत जोगी, रितेश सिंह, होमलाल भारिया, दुर्गा भारिया आदि के साथ काफी संख्या में वार्डवासी उपस्थित थे।

## जिले में रेत आपूर्ति सुचारू, अवैध उत्खनन पर कड़ी निगरानी-प्रशासन की सतत कार्रवाई जारी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। संपूर्ण कोरबा जिले में कुल 20 रेत खदान स्वीकृत हैं तथा 03 नई रेत खदानें ई-नीलामी के माध्यम से आर्बिट्रि की गई हैं। जिले में कुल 15 अस्थायी रेत भंडारण अनुज्ञा स्वीकृत हैं। स्वीकृत खदानों एवं भंडारण क्षेत्रों से रामपुर विधानसभा क्षेत्र सहित पूरे जिले में रेत की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में की जा रही है।

विधानसभा रामपुर क्षेत्र में कुल 12 रेत खदान स्वीकृत हैं तथा 02 नवीन रेत खदानों-तरईमार एवं कछार (चोरभट्टी) को ई-नीलामी के माध्यम से आर्बिट्रि किया गया है, जिनकी स्वीकृति की प्रक्रिया प्रचलन में है। इसी प्रकार रामपुर क्षेत्र में रेत के 08 अस्थायी भंडारण अनुज्ञापत्र स्वीकृत

हैं। प्रशासन द्वारा खनिजों के अवैध गतिविधियों पर सख्ती से कार्रवाई की जा रही है। जिले में अब तक खनिजों के अवैध परिवहन के 264, अवैध उत्खनन के 21 तथा अवैध भंडारण के 10 प्रकरण दर्ज किए गए हैं। इन प्रकरणों में कुल 73,73,012 की राशि समझौता शुल्क के रूप में वसूल की गई है।

जिले में गठित टास्क फोर्स समिति-खनिज, वन, पुलिस, परिवहन एवं राजस्व विभाग-द्वारा विधानसभा रामपुर क्षेत्र के उरगा, कुदूरमाल, बरपाली, करतला, नोनबिरा एवं अन्य क्षेत्रों के साथ-साथ पूरे जिले में लगातार निरीक्षण किया जा रहा है। समिति द्वारा रेत, कोयला, मुरुम/मिट्टी, गिट्टी एवं अन्य खनिजों के अवैध

उत्खनन, परिवहन एवं भंडारण पर प्रभावी कार्रवाई की जा रही है। जिले में रेत की आपूर्ति के लिए पर्याप्त स्वीकृत खदान उपलब्ध हैं तथा अवैध गतिविधियों पर नियंत्रण के लिए निरंतर गश्त एवं कार्रवाई की जा रही है। प्रशासन आम नागरिकों से अपील करता है कि किसी भी प्रकार की अवैध खनन गतिविधि की सूचना तत्काल संबंधित विभाग को प्रदान करें।

# कोरबा के छात्रों ने ओडिशा भ्रमण किया



कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले के पांचों ब्लॉकों से चयनित 20 छात्रों को शैक्षणिक भ्रमण पर ले जाया गया, जहाँ उन्हें विज्ञान, गणित, नवाचार और भारतीय संस्कृति से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई। जिला नोडल अधिकारी डॉ. फरहाना अली के नेतृत्व में छात्रों ने भुवनेश्वर के क्षेत्रीय विज्ञान केन्द्र का दौरा किया।

यहाँ उन्होंने जटिल वैज्ञानिक अवधारणाओं को समझने के लिए प्रयोगात्मक प्रदर्शन और मॉडल्स का अवलोकन किया। इसके बाद, छात्रों ने क्षेत्रीय प्राकृतिक इतिहास संग्रहालय का भ्रमण किया, जहाँ उन्हें ओडिशा राज्य और अन्य क्षेत्रों की जैव विविधता, बालीन व्हेल के कंकाल और विशाल मगरमच्छ के कंकाल को देखने का अवसर मिला। पथानी सामंता प्लेनेटेरियम में आयोजित सत्र ने छात्रों को अंतरिक्ष विज्ञान से परिचित कराया और ब्रह्मांड, ग्रहों और तारों के जीवन चक्र के बारे में जानकारी दी। पुरी स्थित जगन्नाथ मंदिर और कोणार्क सूर्य मंदिर के भ्रमण ने छात्रों को भारतीय संस्कृति, स्थापत्य कला और इतिहास से अवगत कराया। इन गतिविधियों ने छात्रों में ज्ञान की प्यास और भारतीय धरोहर के प्रति गर्व जागृत किया।

## जिले में फोटोयुक्त निर्वाचक नामावली का अंतिम प्रकाशन, मतदाता संख्या 8.18 लाख के पार

कोरबा (छ.ग.गौरव)। भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुरूप जिला कोरबा में अर्हता तिथि 1 जनवरी 2026 के संदर्भ में विशेष गहन पुनरीक्षण का कार्य सफलतापूर्वक संपन्न कर लिया गया है। आज शनिवार, 21 फरवरी 2026 को कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री कुणाल दुदावत की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों और निर्वाचन अधिकारियों की उपस्थिति में मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन किया गया।

इस दौरान कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दुदावत ने सम्पूर्ण गतिविधियों की जानकारी देते हुए बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया के पूर्ण होने के पश्चात कोरबा जिले में अब कुल मतदाताओं की संख्या 8,18,010 पहुँच गई है। इसमें पुरुष मतदाताओं की संख्या 4,09,333 महिला मतदाताओं की संख्या 4,08,664 और तृतीय लिंग के 13 मतदाता शामिल हैं। जिले का जेंडर रेशियो (लिंगानुपात) अब सुधरकर 998 हो गया है, जो चुनावी प्रक्रिया में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी का परिचायक है। विधानसभा वार स्थिति देखें तो पालीतानाखार क्षेत्र में सर्वाधिक 2,19,510 मतदाता दर्ज हैं, जबकि रामपुर



8,18,010 पहुँच गई है। इसमें पुरुष मतदाताओं की संख्या 4,09,333 महिला मतदाताओं की संख्या 4,08,664 और तृतीय लिंग के 13 मतदाता शामिल हैं। जिले का जेंडर रेशियो (लिंगानुपात) अब सुधरकर 998 हो गया है, जो चुनावी प्रक्रिया में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी का परिचायक है। विधानसभा वार स्थिति देखें तो पालीतानाखार क्षेत्र में सर्वाधिक 2,19,510 मतदाता दर्ज हैं, जबकि रामपुर

में 2,07,076, कोरबा में 1,95,781 और कटघोरा में 1,95,643 मतदाता पंजीकृत हैं। उन्होंने राजनीतिक दल के पदाधिकारियों को मतदाता सूची की प्रति भी भेंट की। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दुदावत ने बताया कि निर्वाचन प्रक्रिया को और अधिक सुलभ बनाने के उद्देश्य से जिले में मतदान केंद्रों का युक्तियुक्तकरण भी किया गया। पूर्व में जिले में कुल 1081 मतदान केंद्र थे, जिनमें 132 नवीन केंद्र

स्थापना और अनुपस्थित श्रेणी के कुल 1,33,741 नामों का नियमानुसार निराकरण किया गया, जिससे मतदाता सूची पूरी तरह त्रुटिहीन और पारदर्शी बन सके।

**दावा-आपत्ति और जन-जागरूकता अभियान चलाया गया-**कलेक्टर श्री दुदावत ने बताया कि प्रारंभिक प्रकाशन के बाद 23 दिसंबर 2025 से 22 जनवरी 2026 तक चली दावा-आपत्ति की अवधि में जिला प्रशासन को कुल 19,197 आवेदन प्राप्त हुए थे। इनमें से नाम जोड़ने के लिए आए 14,091 आवेदनों में से 13,445 को स्वीकृत किया गया। इसी प्रकार नाम विलोपन के 315 और संशोधन के 4,187 प्रकरणों का निराकरण किया गया। इस पूरी प्रक्रिया को पारदर्शी बनाने के लिए बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर गणना पत्रक संकलित किए गए और 'स्वीप' कार्यक्रम के माध्यम से जिले भर में मतदाता जागरूकता अभियान चलाया गया। जिला और तहसील स्तर पर हेल्प डेस्क एवं कॉल सेंटर की स्थापना कर मतदाताओं की समस्याओं का त्वरित समाधान भी सुनिश्चित किया गया। अंतिम प्रकाशन के अवसर पर कलेक्टर श्री कुणाल दुदावत ने बताया कि यह पूरी प्रक्रिया समावेशी और निष्पक्ष रही है। इसमें राजनीतिक दलों के वृक्ष लेवल एजेंट का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दुदावत ने सभी निर्वाचक रिजिस्ट्रीकरण अधिकारियों और कर्मचारियों को इस जटिल कार्य को समय सीमा के भीतर और शुद्धता के साथ पूर्ण करने हेतु बधाई दी। इस अंतिम प्रकाशन के साथ ही अब जिला कोरबा आगामी निर्वाचन प्रक्रियाओं के लिए पूरी तरह तैयार है। इस अवसर पर मान्यता प्राप्त राजनीतिक दल के पदाधिकारियों और कलेक्टर देवेन्द्र पटेल, उप जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती माधुरी सोम, निर्वाचक रिजिस्ट्रीकरण अधिकारी कोरबा सरोज महिलांग, पाली तानाखार मनोज कुमार बंजारे, कटघोरा से पूर्वकृत केशकर आदि उपस्थित रहे।

## स्व.मेहता की पत्रकारिता आज भी समाज के लिए उदाहरण: सांसद महंत बालको, कलेक्टर 11, अधिवक्ता 11 और रिश्ता विभाग की टीम ने सेमीफाइनल में बनाई जगह

कोरबा (छ.ग.गौरव)। कोरबा प्रेस क्लब द्वारा घंटाघर मैदान में आयोजित स्व. केशवलाल मेहता क्रिकेट स्मृति क्रिकेट प्रतियोगिता 2026 में बतौर मुख्य अतिथि सांसद श्रीमती ज्योत्सना चरणदास महंत ने उपस्थित होकर खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। सांसद श्रीमती महंत ने कहा कि प्रेस क्लब कोरबा द्वारा स्व. केशवलाल मेहता की स्मृति में 22वें वर्ष क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। इतने लंबे वर्षों तक कोई किसी को याद कर यह बहुत बड़ी बात है। वरिष्ठ पत्रकार स्वर्गीय मेहता की तरह बाबूजी स्वर्गीय विसाहू दास महंत आज भी सबके दिलों में हैं। स्वर्गीय मेहता स्वतंत्र लेखनी के धनी थे। उनकी पत्रकारिता आज भी समाज के लिए उदाहरण है। उन्होंने प्रेस के लिए अच्छा किया है, इसलिए उन्हें आज भी याद किया जा रहा है। श्रीमती महंत ने कहा कि खेल में हारना जीतना तो लगा रहता

है। खेल हमें एकता और प्रेम सिखाती है। खिलाड़ी सोचें कि अभी नहीं जीते तो अगली बार जीत जाएंगे। कभी खुद को कमजोर नहीं समझना चाहिए। जीवन में हर तरह की लड़ाई पूरी मजबूती से लड़नी चाहिए। श्रीमती महंत ने कहा कि स्व. केशवलाल मेहता बहुत क्रिकेट प्रतियोगिता में स्नरअप की ट्रॉफी बाबूजी स्व. विसाहू दास महंत की स्मृति में प्रदान करने की घोषणा करेंगे महंत ने की है। उन्होंने जोते कि अपने लिए तो सभी जीते हैं, जो दूसरों के लिए जीता है वह अमर हो जाता है। ठीक इसी तरह की जिंदगी वरिष्ठ पत्रकार स्वर्गीय मेहता और हमारे बाबूजी ने जी है। प्रतियोगिता में पहला मुकामबला एनटीपीसी और बालको के बीच खेला गया। एनटीपीसी ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 6 विकेट होकर 85 रन बनाए। बालको ने लक्ष्य का पीछा 7.10ओवर चार विकेट खोकर हासिल कर लिया। बालको की टीम ने 6 विकेट से

मुकामबला जीतकर से फाइनल में जगह बना ली। बालको के मंजय सिंह प्लेयर ऑफ द मैच रहे। दूसरा मुकामबला अधिवक्ता 11 और कमिश्नर 11 के बीच खेला गया। अधिवक्ता 11 ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 5 विकेट खोकर 134 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी कमिश्नर 11 की टीम 4 विकेट खोकर 121 रन ही बना सकी। इस तरह अधिवक्ता 11 ने 13 रन से मुकामबला जीत कर सेमीफाइनल में अपना स्थान पक्का किया। अधिवक्ता 11 के भोला सोनी मैन ऑफ द मैच रहे। विशिष्ट अतिथि के तौर पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता हरीश परसाई, कांग्रेस नेत्री उषा तिवारी, ग्रामीण जिला अध्यक्ष मनोज चौहान सहित वरिष्ठ पत्रकार गेंद लाल शुकला, कमलेश यादव, विजय क्षेत्रपाल, नरेंद्र मेहता, सुरेंद्र गुमा मंचस्थ रहे। कार्यक्रम में विशिष्ट रूप से स्वर्गीय मेहता की पुत्री मुंबई निवासी इंदु सिंघवी, दामाद पंकज विशिष्ट भी शामिल हुए।

### राशिफल

मेघ राशि : आज आपका दिन कॉफिडेंस से भरा होगा। किसी बात को लेकर भाई-बहन से विचार-विमर्श करेंगे। आज किसी से भी बेवजह उलझने से आपको बचना चाहिए। इस राशि के जो लोग टैक्सटाइल का काम कर रहे हैं, उन्हें आज अचानक कड़ा फायदा हो सकता है। आर्थिक पक्ष पहले से मजबूत बना रहेगा।

बुध राशि : आज आपका दिन खुशनुमा पल लेकर आया है। कई दिनों से रुका हुआ काम आज पूरा हो जाएगा। मान के साथ धार्मिक कार्यों में मन लगाने से शांति मिलेगी। शाम का समय परिवार वालों के साथ अच्छा बीतेगा। दायित्व जीवन में आपसी ताल-मेल बना रहेगा। अपनी गलतियों से सीखकर आगे बढ़ने की प्रेरणा आपको मिलेगी।

मिथुन राशि : आज आपका दिन खुशियों से भरा होगा। घरवालों के साथ कहीं बाहर घूमने जाना आपके लिये अच्छा रहेगा। कोर्ट-कचहरी के मामलों में आपको किसी अनुभवी व्यक्ति से ही सलाह लेनी चाहिए। छात्रों के लिये आज का दिन ठीक रहेगा। आपको अपनी मेहनत का फल जरूर मिलेगा।

कर्क राशि : आज का दिन आपके लिए नई खुशियां लाया है। राजनीति से जुड़े लोगों के लिए दिन अच्छा है समाज हित में किये गये कामों की तारीफ होगी। आज आपको उल्हासकारी के सामने बान रखने पर पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिलेगा। महिलाएं अपने जीवनसाथी को आज कुछ सीख बना कर खिला सकती हैं दोनों के बीच रिश्तों में मधुरता बढेगी।

सिंह राशि : आज आपका दिन ठीक रहेगा। किसी भी काम को करते समय अपना मन शांत रखना चाहिए, इससे आपका काम आसानी से पूरा होगा। पैसों से जुड़े बड़े फैसले आपको सोच-समझकर ही लेने चाहिए। किसी पुरानी बात को लेकर आप उत्कण्ठ की स्थिति में आ सकते हैं। जीवनसाथी के साथ रिश्ते को बेहतर बनाने के लिये, उन्हें कुछ उपहार दें।

कन्या राशि : आज आपका दिन उत्साह होगा। इस राशि के स्टूडेंट्स के लिए आज का दिन सफलता दिलाने वाला रहेगा। प्रतियोगी परीक्षा से रिजल्टिड शुभ समाचार मिलेगा। आर्थिक क्षेत्र में स्थिरता बनी रहेगी। आप दोस्तों के साथ कुछ खुरशी के पल बितायेंगे। जो लोग मॉडिया से जुड़े हुए हैं, उनके कार्यों की आज प्रगति होगी।

तुला राशि : आज आपका दिन बेहतरीन रहेगा। आज विजनेस में आपको उम्मीद से अधिक फायदा होगा। घर के किसी काम को पूरा करने में बड़े-बुजुर्ग की राय आपके लिए कारगर साबित होगी। इस राशि के लवट्रेड के लिए आज का दिन बर्किया है। थोड़ी मेहनत से किसी बड़े धन लाभ का अवसर प्राप्त होगा। अनजान व्यक्ति आपको फायदा उठा सकता है, थोड़ा सतर्क रहने की आवश्यकता है।

वृश्चिक राशि : आज का दिन उत्तम रहने वाला है। आज किसी बड़ी कंपनी से आपके लिए जॉब का ऑफर आ सकता है। आज आप नया हुगर सौतेलों। परिवार में किसी सदस्य से आपको अच्छी सलाह मिलेगी। आज आपके घर में मेहमान आ सकते हैं, घर में खुशनुमा माहौल बना रहेगा। आज कारोबार में आपको जोरदार मेहनत करने की जरूरत होगी।

धनु राशि : आज आपका दिन ठीक-ठाक रहने वाला है। आज अपने किसी रुके काम को पूरा करने का सही समय है। सिविल इंजीनियरिंग के लिए आज बेहतरीन रहेगा। स्वास्थ्य समस्या से परेशान लोग आज खुद को बेहतर महसूस करेंगे। जॉब की तलाश कर रहे लोगों को अच्छी जॉब मिलने के योग है। आज आप दूसरों की जरूरतों और भावनाओं को लेकर सेंसिटिव हो सकते हैं।

मकर राशि : आज का दिन आपके लिए खास होने वाला है। आज शांति से कामकाज निपटाने की कोशिश करेंगे तो बिना गड़बड़ के काम समय से पूरा हो जायेगा। आज आपको दूसरों का मुँह समझने में बहुत हद तक सफलता मिलेगी। आज पारिवारिक मामले में फैसला शांति से लेंगे तो आपको काम बन जायेगा। ध्यान को बढ़ाने से सफलता गवा प्लान सफल होगा, व्यपार की गति पहले से तेज होगी।

कुंभ राशि : आज का दिन आपके लिए ठीक-ठाक रहने वाला है। आज पारिवारिक माहौल अच्छा बना रहेगा। आज धार्मिक गतिविधियों में शामिल होने के योग बन रहे हैं। दूसरों के साथ बातचीत या सलाह करने से आपको फायदा होगा 7 रुके कार्यों को पूरा करने के लिये गए सिरे से कोशिश करें। दायित्व रिश्ता मजबूत बनेगा, परिवार के साथ क्लॉस्ट्री टाइम स्पेंड करेंगे। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे लोगों को किसी अनुभवी व्यक्ति से सलाह मिलेगी।

मीन राशि : आज का दिन आपके लिए बेहतर रहने वाला है। आज अपने से बड़े या किसी अनुभवी से सलाह लेकर आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे तो आपको सफलता जरूर मिलेगी। आज आप मेहनत, धैर्य और समझदारी से रुके हूये कार्यों को पूरा कर लेंगे। महिलायें आज घर के कार्यों को पूरा करने में सफल होंगी। आज ऑफिस में आपको कई जिम्मेदारियां दी जा सकती हैं, जिसे बखूबी निभाने में आप सफल होंगे। लवट्रेड आज मूवी देखने जायेंगे, साथ में डिनर भी करेंगे।

### कार्यालय कार्यपालन अभियंता लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग, खण्ड-कोरबा (छ.ग.)

Near Rotary Chowk, Dingapur, Korba (C.G.)  
Contact No.:07759-228663 ,Email:ceekor-phe-cg@nic.in

#### निविदा आमंत्रण सूचना

छत्तीसगढ़ के राज्यपाल की ओर से लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग, कोरबा के अंतर्गत नीचे लिखे कार्य हेतु एकल पंजीयन प्रणाली के तहत लोक निर्माण विभाग में श्रेणी 'डी' एवं उच्च में पंजीकृत ठेकेदारों से प्रपत्र 'अ' में प्रशिक्षित दर पर केवल व्यक्तिगत ढ़क से निविदा आमंत्रित की जाती है।

इस कार्य हेतु E-in-C, PHED, Raipur द्वारा SOR को दिनांक 07.02.2013 से प्रभावशील है तथा अन्य कार्य हेतु E-in-C, PWD (B/R) Raipur के CSR को दिनांक 01.01.2015 को जारी एवं संशोधन दिनांक 06.04.2016 को प्रचलित है एवं इस निविदा के जारी होने के दिनांक तक हुए समस्त संशोधनों के अनुसार लागू होंगे।

1. समय सागिणी :-  
-26.02.2026 समय साथ 5:30 बजे तक  
-03.03.2026 समय साथ 5:30 बजे तक  
-10.03.2026 समय साथ 5:30 बजे तक  
-11.03.2026 समय साथ 5:30 बजे से

निविदा क्र./दिनांक	कार्य का नाम	वि.ख.	अनुमानित लागत (रु. लाख में)	धरोहर राशि (रु. में)	निविदा प्रपत्र का शुल्क	कार्य पूरा करने की अवधि
30/ 12/02.2026	DMFT मद में नौ महाबलानी मंदिर परिवार बेवजह बनवा हेतु सामग्रीबिलन वग 5 पृथकी. 02 नग प्रदाय एवं स्थापना, स्वीचनग निर्माण कार्य 03 नग, 50 मि.मी. व्यास के 1000 मी. जी.आई. पायप लाइन विधाने जोड़ने संबंधित समस्त कार्य। (संलग्न सेटड्रुल अनुसार)	करतला	15.52	12000.00	750.00	03 माह
31/ 19/02.2026	DMFT मद में माहिना दाई मंदिर परिवार में बेवजह बनवा हेतु सामग्रीबिलन वग 3 पृथकी. 02 नग प्रदाय एवं स्थापना, स्वीचनग निर्माण कार्य 02 नग, HDPE pipe 10Kp/cm <sup>3</sup> 63mm dia. 700m. & GI pipes 50mm dia. 1200m., 20mm dia. 500m. पाईप लाइने निर्माणे जोड़ने संबंधित समस्त कार्य। (संलग्न सेटड्रुल अनुसार)	चौड़ी उपरोड़ा	16.55	13000.00		

यह निविदा सूचना मूल निविदा का एक अंश है। विस्तृत निविदा एवं पूर्ण जानकारी अधोहस्ताक्षरकर्ता के कार्यालय में कार्यालयीन समय में देखी जा सकती है।

“हृष्यपद संबंधी शिकायत टोल फ्री नं. 18002330008 पर दर्ज करावें”

कार्यालय अभियंता लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग खण्ड- कोरबा (छ.ग.)  
जी-252606810/1



# 50 की उम्र के बाद सभी महिलाओं को करानी चाहिए ये 5 स्वास्थ्य जांच, रहेंगी स्वस्थ

जैसे-जैसे महिलाओं की उम्र बढ़ती है, उनके शरीर में कई बदलाव आते हैं। इन बदलावों के साथ-साथ स्वास्थ्य की जांच भी जरूरी हो जाती है। 50 साल की उम्र के बाद महिलाओं को अपनी सेहत का खास ख्याल रखना चाहिए और नियमित जांच करवानी चाहिए। इससे किसी भी संभावित बीमारी का जल्दी पता चल सकता है और समय पर इलाज मिल सकता है। आइए हम आपको उन स्वास्थ्य जांचों के बारे में बताते हैं, जो महिलाओं के लिए जरूरी हैं। हड्डियों की जांच जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हड्डियों की मजबूती कम होने लगती है। इससे हड्डियों के कमजोर होने का खतरा बढ़ जाता है। इससे उनके टूटने का खतरा रहता है और चलने-फिरने में भी परेशानी हो सकती है। इसलिए, 50 साल की उम्र के बाद महिलाओं को अपनी हड्डियों की जांच जरूर करवानी चाहिए। डॉक्टर से सलाह लेकर कैल्शियम और विटामिन-डी की खुराक भी लेनी चाहिए, ताकि हड्डियां मजबूत रहें और उनके कमजोर होने से बचाव हो सके। स्तन कैंसर की जांच स्तन कैंसर महिलाओं में एक आम बीमारी बनती जा रही है, खासकर 50 साल की उम्र के बाद इसका जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए, नियमित रूप से अपने स्तनों की जांच कराना जरूरी है। इससे अगर कोई समस्या होगी तो उसका समय पर पता चल सकेगा और इलाज शुरू किया जा सकेगा। इसके अलावा अगर आपको स्तनों में दर्द महसूस हो या किसी प्रकार का बदलाव दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श कर लें। आंखों की जांच आंखों से जुड़ी समस्याएं भी उम्र बढ़ने के

साथ बढ़ती हैं। 50 की उम्र तक धुंधला दिखना, नजर कमजोर होना या आंखों में जलन जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। इनसे बचाव के लिए नियमित रूप से आंखों की जांच कराना जरूरी है। इससे डॉक्टर आपकी समस्याओं का सही पता लगा सकते हैं और उचित इलाज या चश्मा सुझा सकते हैं। आंखों की देखभाल के लिए संतुलित डाइट लेना और सूरज की हानिकारक किरणों से बचाव करना भी अहम है। दिल की जांच दिल की बीमारियां आजकल बहुत आम हो गई हैं। उच्च रक्तचाप, चर्बी का बढ़ना या दिल की धड़कनें असामान्य होना, इन सबके खतरे 50 साल की उम्र के बाद बढ़ जाते हैं। इसलिए, हर साल एक बार दिल की जांच जरूर करवानी चाहिए, ताकि किसी भी समस्या का समय पर पता चल सके और उसका इलाज किया जा सके। इसके अलावा संतुलित डाइट लेना, नियमित एक्सरसाइज करना और तनाव कम करना भी दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होगा। मधुमेह की जांच मधुमेह एक ऐसी बीमारी है, जो धीरे-धीरे शरीर को नुकसान पहुंचाती है। इसके लक्षण तुरंत दिखाई नहीं देते, इसलिए हर साल रक्त शर्करा की जांच करवानी चाहिए। इससे समय रहते इसका पता चल सकेगा और आप जल्द इलाज शुरू कर सकेंगे। इन जरूरी जांचों के जरिए महिलाएं अपनी सेहत का बेहतर ध्यान रख सकती हैं और किसी भी तरह की बीमारी से सुरक्षित रह सकती हैं। याद रखें कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाना भी उतना ही जरूरी है, जितनी जांचें करवानी।

## कम बजट में घूमने की है योजना ? इन 5 बातों का ध्यान रखकर करें प्लानिंग



अगर आप बजट में घूमने की योजना बना रहे हैं तो आपको कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। इससे आपका अनुभव सुखद और यादगार रहेगा। बजट में यात्रा करने से न केवल आपकी जेब पर भार नहीं पड़ेगा, बल्कि आपको नई जगहों का आनंद लेने और वहां की संस्कृति को करीब से जानने का मौका भी मिलेगा। आइए जानते हैं कि बजट में घूमने के लिए क्या-क्या करना चाहिए।

अलावा स्थानीय खाने से आपकी सेहत भी बेहतर बनी रहती है। मुफ्त में घूमने वाली जगहों पर जाएं। हर शहर या देश में कुछ ऐसी जगहें होती हैं, जहां जाने के लिए आपको पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं पड़ती। इन जगहों पर जाकर आप वहां की प्राकृतिक सुंदरता, पुरानी धरोहर और सांस्कृतिक विविधता का आनंद ले सकते हैं। पार्क, संग्रहालय, पहाड़ या समुद्र तट जैसी जगहें आपको बजट यात्रा का हिस्सा बन सकती हैं। इनसे न केवल आपका खर्चा बचेगा, बल्कि आपको नई जगहों की असली खूबसूरती देखने का मौला मिलेगा।

समूह में यात्रा करें। अगर संभव हो तो समूह में यात्रा करें, जिससे आपके पैसे बच जाएंगे। इससे आपकी लागत कम आएगी, क्योंकि समूह में यात्रा करने पर आप होटल और गाड़ी आदि खर्चों को बांट सकते हैं। इसके अलावा समूह में यात्रा करने से आपको नए दोस्त बनाने का मौका मिलता है और साथ-साथ कई मजेदार अनुभव भी मिलते हैं। यह तरीका न केवल आपकी जेब पर हल्का रहेगा, बल्कि यात्रा को और भी यादगार और रोमांचक बना देगा।

असली खूबसूरती देखने को मिलेगी। समूह में यात्रा करें। अगर संभव हो तो समूह में यात्रा करें, जिससे आपके पैसे बच जाएंगे। इससे आपकी लागत कम आएगी, क्योंकि समूह में यात्रा करने पर आप होटल और गाड़ी आदि खर्चों को बांट सकते हैं। इसके अलावा समूह में यात्रा करने से आपको नए दोस्त बनाने का मौका मिलता है और साथ-साथ कई मजेदार अनुभव भी मिलते हैं। यह तरीका न केवल आपकी जेब पर हल्का रहेगा, बल्कि यात्रा को और भी यादगार और रोमांचक बना देगा।

यात्रा की योजना बनाना बहुत जरूरी है। सबसे पहले तय करें कि आपको कहाँ जाना है और वहाँ कैसे पहुंचना है। अपने बजट का हिसाब रखें और देखें कि कौन सी सेवाएं आपके लिए सस्ती और सुविधाजनक हो सकती हैं। इसके अलावा यात्रा के दौरान क्या-क्या करना है, कहाँ ठहरना है और क्या-क्या देखना है, इसकी भी योजना बनाएं। इससे आपकी यात्रा सुचारु और मजेदार रहेगी। स्थानीय परिवहन का उपयोग करें। बजट में यात्रा करने के लिए स्थानीय परिवहन का उपयोग करना अच्छा विकल्प हो सकता है। यह न केवल सस्ता होता है, बल्कि इसमें घूमने से आपकी स्थानीय लोगों से मिलने और उनकी संस्कृति को जानने का मौका भी मिलता है। बस, ट्रेन या ऑटो रिक्शा जैसे साधनों का उपयोग करके आप नए अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा स्थानीय परिवहन से आपकी यात्रा अधिक रोमांचक और यादगार बन सकती है, जिससे आपको नई जगहों का असली मजा मिलेगा।



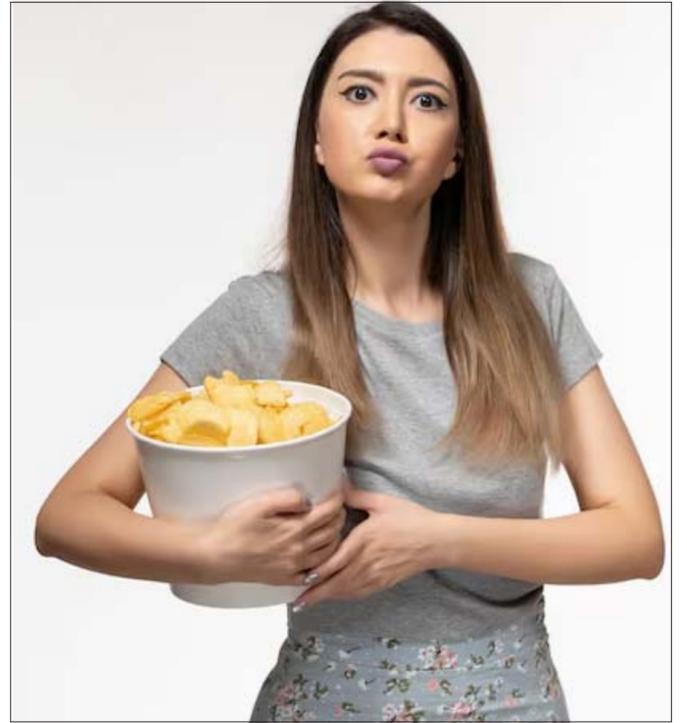
## घर के बगीचे में आसानी से उगाया जा सकता है खीरा, जानिए इसका तरीका

लंबा खीरा एक पौष्टिक सब्जी है, जिसे आप अपने घर के बगीचे में आसानी से उगा सकते हैं। यह सब्जी सलाद, सब्जी या अचार के रूप में उपयोग की जा सकती है। इसमें विटामिन और मिनरल की भरपूर मात्रा होती है, जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकती है। इस लेख में हम आपको लंबा खीरा उगाने के सरल और प्रभावी तरीके बताएंगे, जिससे आप अपने घर के बगीचे में ताजगी और पौष्टिकता ला सकते हैं। सही जगह चुनें। लंबा खीरा उगाने के लिए सबसे पहले आपको सही जगह चुननी होगी। ऐसी जगह चुनें जहां पर धूप अच्छी तरह से आती हो, क्योंकि खीरे को बढ़ने के लिए दिन में कम से कम 6-8 घंटे धूप जरूरी होती है। इसके अलावा जगह ऐसी होनी चाहिए, जहां पानी निकास अच्छी तरह हो सके। इससे पौधे में ज्यादा पानी नहीं रुकेगा और जड़ें सड़ने से बच जाएंगी। अच्छे जल निकास से पौधे स्वस्थ रहते हैं।

बीज बोना। लंबा खीरा उगाने के लिए सबसे अहम बीज बोने की प्रक्रिया होती है। बीज बोने के लिए सबसे पहले मिट्टी तैयार करें और उसमें अच्छी तरह से खाद मिलाएं। इसके बाद बीजों को 2-3 इंच गहराई पर डालें और हल्की मिट्टी से ढक दें, ताकि वे सुरक्षित रहें। ध्यान रखें कि बीजों के बीच कम से कम 1-2 फीट की दूरी हो, ताकि हर पौधा अच्छी तरह से विकसित हो सके।

नियमित पानी दें। बीज बोने के बाद नियमित रूप से पौधों को पानी दें, लेकिन ध्यान रखें कि ज्यादा पानी न दें। ऐसा करने से पौधे सड़ सकते हैं। सबसे अच्छा समय सुबह या शाम का होता है, जब सूरज की रोशनी कम होती है। इस समय पानी देने से मिट्टी भी ठंडी रहती है और पौधों को पर्याप्त नमी मिलती है। हर दिन एक बार हल्का छिड़काव करें, ताकि पौधे स्वस्थ रहें और उनकी वृद्धि सही तरीके से हो सके। खाद का उपयोग करें। पौधों को स्वस्थ रखने के लिए समय-समय पर खाद और पोषण का उपयोग करना जरूरी होता है। हर महीने पौधों में एक बार जैविक खाद डालें, जिससे मिट्टी की गुणवत्ता बेहतर होगी। इसके अलावा पोषक तत्वों की कमी दूर होगी और खीरे का उत्पादन भी बढ़ेगा। पोषण के रूप में नीम खली, गोबर खाद या वर्मीकम्पोस्ट का उपयोग कर सकते हैं। इससे पौधों की वृद्धि तेज होगी और वे ज्यादा स्वस्थ रहेंगे।

पौधों को कीड़ों से बचाने के लिए समय-समय पर कीड़े भगाने के उपाय करें। इसके लिए आप नीम के तेल या बेकिंग सोडा के मिश्रण का उपयोग कर सकते हैं। इनसे न केवल कीड़े भागते हैं, बल्कि पौधों की जड़ों को भी मजबूती मिलती है। ये सरल तरीके अपनाकर आप अपने घर के बगीचे में आसानी से लंबा खीरा उगा सकते हैं। इस तरह न केवल आपको ताजगी भरे खीरे मिलेंगे, बल्कि पौष्टिकता भी मिलेगी।



## आलू के चिप्स सेहत के लिए होते हैं नुकसानदायक, इनकी जगह बनाकर खाएं सेहतमंद चिप्स

चिप्स एक ऐसा नाश्ता है, जिसे हर उम्र के लोग पसंद करते हैं। बाजार में कई तरह के चिप्स मिलते हैं, जो ज्यादातर आलू से ही बनाए जाते हैं। हालांकि, आलू में कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा होती है, जो सेहत के लिए अच्छा नहीं माना जाता है। ऐसे में आप चिप्स के सेहतमंद विकल्प के रूप में ये 5 तरह के चिप्स बनाकर खा सकते हैं। इनमें आलू शामिल नहीं होता है और इनकी रेसिपी भी आसान होती है। अरबी के चिप्स आलू का एक सेहतमंद विकल्प अरबी हो सकती है, जिसके चिप्स में कैलोरी काफी कम होती हैं। इसके चिप्स बनाने के लिए उन्हें पतले-पतले टुकड़ों में काटें। इसके बाद इन्हें एक बर्तन में डालकर उसमें नमक, काली मिर्च, चाट मसाला और तेल डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

इन्हें एक बेकिंग ट्रे पर फैलाकर 180 डिग्री पर 15-20 मिनट तक बेक करें। बीच-बीच में चिप्स को पलटते रहें, ताकि वे समान रूप से पक जाएं। कच्चे केले के चिप्सकेले के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। सबसे पहले कच्चे केले को छीलकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें नमक और हल्दी में मिलाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद इन्हें गरम तेल में तलें, जब तक ये सुनहरे और कुरकुरे न हो जाएं। कच्चे केले के चिप्स का स्वाद बहुत ही अच्छा होता है और ये दक्षिण भारत में खास तौर से खाए जाते हैं। शकरकंद के चिप्स शकरकंद के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। इसके लिए पहले चुकंदर को छील लें और पतले टुकड़ों में काट लें। अब इसमें नमक समेत अपनी पसंद के मसाले लगाकर कुछ देर के लिए रखें। इन्हें ओवन में बेक करें, एयर फ्रायर में पकाएं या फिर किसी सेहतमंद तेल में तल लें। ये चिप्स स्वाद में बेहतरीन होंगे और इसी वजह से घर के सभी लोग चुकंदर खा लेंगे।

चुकंदर के चिप्स चुकंदर एक सेहतमंद सब्जी है, जिसे आप बेहद पौष्टिक और गुलाबी चिप्स बना सकते हैं। इसके लिए पहले चुकंदर को छील लें और पतले टुकड़ों में काट लें। अब इसमें नमक समेत अपनी पसंद के मसाले लगाकर कुछ देर के लिए रखें। इन्हें ओवन में बेक करें, एयर फ्रायर में पकाएं या फिर किसी सेहतमंद तेल में तल लें। ये चिप्स स्वाद में बेहतरीन होंगे और इसी वजह से घर के सभी लोग चुकंदर खा लेंगे।

इन्हें एक बेकिंग ट्रे पर फैलाकर 180 डिग्री पर 15-20 मिनट तक बेक करें। बीच-बीच में चिप्स को पलटते रहें, ताकि वे समान रूप से पक जाएं। कच्चे केले के चिप्सकेले के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। सबसे पहले कच्चे केले को छीलकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें नमक और हल्दी में मिलाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद इन्हें गरम तेल में तलें, जब तक ये सुनहरे और कुरकुरे न हो जाएं। कच्चे केले के चिप्स का स्वाद बहुत ही अच्छा होता है और ये दक्षिण भारत में खास तौर से खाए जाते हैं। शकरकंद के चिप्स शकरकंद के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। इसके लिए पहले चुकंदर को छील लें और पतले टुकड़ों में काट लें। अब इसमें नमक समेत अपनी पसंद के मसाले लगाकर कुछ देर के लिए रखें। इन्हें ओवन में बेक करें, एयर फ्रायर में पकाएं या फिर किसी सेहतमंद तेल में तल लें। ये चिप्स स्वाद में बेहतरीन होंगे और इसी वजह से घर के सभी लोग चुकंदर खा लेंगे।

इन्हें एक बेकिंग ट्रे पर फैलाकर 180 डिग्री पर 15-20 मिनट तक बेक करें। बीच-बीच में चिप्स को पलटते रहें, ताकि वे समान रूप से पक जाएं। कच्चे केले के चिप्सकेले के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। सबसे पहले कच्चे केले को छीलकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें नमक और हल्दी में मिलाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद इन्हें गरम तेल में तलें, जब तक ये सुनहरे और कुरकुरे न हो जाएं। कच्चे केले के चिप्स का स्वाद बहुत ही अच्छा होता है और ये दक्षिण भारत में खास तौर से खाए जाते हैं। शकरकंद के चिप्स शकरकंद के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। इसके लिए पहले चुकंदर को छील लें और पतले टुकड़ों में काट लें। अब इसमें नमक समेत अपनी पसंद के मसाले लगाकर कुछ देर के लिए रखें। इन्हें ओवन में बेक करें, एयर फ्रायर में पकाएं या फिर किसी सेहतमंद तेल में तल लें। ये चिप्स स्वाद में बेहतरीन होंगे और इसी वजह से घर के सभी लोग चुकंदर खा लेंगे।

इन्हें एक बेकिंग ट्रे पर फैलाकर 180 डिग्री पर 15-20 मिनट तक बेक करें। बीच-बीच में चिप्स को पलटते रहें, ताकि वे समान रूप से पक जाएं। कच्चे केले के चिप्सकेले के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। सबसे पहले कच्चे केले को छीलकर पतले-पतले टुकड़ों में काट लें। अब इन्हें नमक और हल्दी में मिलाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। इसके बाद इन्हें गरम तेल में तलें, जब तक ये सुनहरे और कुरकुरे न हो जाएं। कच्चे केले के चिप्स का स्वाद बहुत ही अच्छा होता है और ये दक्षिण भारत में खास तौर से खाए जाते हैं। शकरकंद के चिप्स शकरकंद के चिप्स बनाना बहुत ही आसान है और ये फायदेमंद भी होते हैं। इसके लिए पहले चुकंदर को छील लें और पतले टुकड़ों में काट लें। अब इसमें नमक समेत अपनी पसंद के मसाले लगाकर कुछ देर के लिए रखें। इन्हें ओवन में बेक करें, एयर फ्रायर में पकाएं या फिर किसी सेहतमंद तेल में तल लें। ये चिप्स स्वाद में बेहतरीन होंगे और इसी वजह से घर के सभी लोग चुकंदर खा लेंगे।

## सहजन के फूलों से भी बनाए जा सकते हैं कई लजीज पकवान

सहजन का इस्तेमाल खान-पान में खास तौर से किया जाता है। हालांकि, इसके फूलों को जल्दी उपयोग नहीं किया जाता। ये फूल न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। सहजन के फूलों में कई जरूरी पोषक तत्व होते हैं। आइए आज हम आपको सहजन के फूलों से बनने वाले कुछ खास व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं। सहजन के फूलों की टिप्पणी सहजन के फूलों की टिप्पणी एक बेहतरीन नाश्ता है, जिसे आप शाम की चाय के साथ परोस सकते हैं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले उबले हुए आलू को मैश करें। इसके बाद उसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल, अदरक-लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च और मसाले मिलाएं। अब इस मिश्रण से छोटी-छोटी

टिप्पियां बनाकर तवे पर सेंकें या तेल में तलें। ये टिप्पियां कुरकुरी और स्वादिष्ट होती हैं, जो हर किसी को पसंद आती हैं। सहजन के फूलों की सब्जी सहजन के फूलों की सब्जी एक अनोखा व्यंजन है, जिसे आप किसी भी खास मौके पर बना सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले प्याज, टमाटर और मसालों का तड़का लगाएं। इसके बाद इसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल डालें और उबले पकने दें। इस सब्जी को धीमी आंच पर पकाएं, ताकि सभी मसाले अच्छे से मिल जाएं। इसे रोटी या चावल के साथ खाया जा सकता है। आप इसमें सहजन के पौधे के अन्य हिस्से भी डाल सकते हैं। सहजन के फूलों की चटनी अगर आप अपने खाने में कुछ नया आजमाना चाहते हैं तो सहजन के फूलों की चटनी जरूर बनाएं। इसके लिए सबसे पहले सूखे

नारियल को भून लें। इसके बाद उसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक और नमक मिलाकर पीस लें। इस चटनी को दाल-रोटी या परांठे के साथ खाया जा सकता है। यह चटनी आपके खाने का स्वाद बढ़ा देगी और उसके पोषण मूल्य को भी बढ़ा देगी। सहजन के फूलों की खीर खीर तो आपने कई तरह की खाई होगी, लेकिन क्या आपने कभी सहजन के फूलों की खीर चखकर देखी है? अगर नहीं तो इसे एक बार जरूर बनाएं। इसे बनाने के लिए सबसे पहले दूध उबालें, फिर उसमें बारीक कटे हुए सहजन के फूल डालें और पकने दें। अब इसमें चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और गाढ़ा होने तक पकाएं। इस खीर को ठंडा करके परोसें और ऊपर से मेवे डालना न भूलें।



## साइनस की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकती हैं ये 5 चाय, जानिए इनकी रेसिपी

साइनस नाक से जुड़ी एक समस्या है, जिससे ग्रसित लोगों को बंद नाक, सिरदर्द, नाक में खुजली और सांस लेने में तकलीफ जैसी कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो आइए आज हम आपको कुछ ऐसी चाय की रेसिपी बताते हैं, जिनका सेवन करने से साइनस से जुड़ी कई समस्याओं से राहत मिल सकती है। साथ ही इन चायों में मौजूद अच्छे गुण सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं।

साइनस से जुड़ी सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा अदरक की चाय में मौजूद तत्व शरीर को गर्माहट देने के साथ-साथ बलगम को ढीला करने का काम भी कर सकते हैं। लाभ के लिए पानी को गर्म करें, फिर उसमें अदरक के कुछ टुकड़े डालकर उबालें। अब इसमें चीनी या शहद मिलाएं। इसके बाद चाय को छानकर गर्मागर्म पिएं।

अलावा पुदीने की चाय का सेवन पेट की गैस, सूजन और एंठन जैसी समस्याओं से भी राहत दिला सकता है। लाभ के लिए एक कप पानी में पुदीने की कुछ पत्तियां डालकर उबालें। फिर इस मिश्रण को छानकर इसका सेवन करें।

नाक को कम करने में मदद कर सकते हैं। लाभ के लिए एक कप पानी में तुलसी की कुछ पत्तियां डालकर उबालें, फिर इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर इसे गर्मागर्म पिएं।

इसमें स्वादानुसार शहद मिलाकर इसे गर्मागर्म पिएं। तुलसी और अदरक की चायसाइनस की समस्या से राहत दिलाने में तुलसी और अदरक की चाय भी काफी कारगर मानी जाती है। यह चाय शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद कर सकते हैं। साथ ही इसमें मौजूद सूजन कम करने वाले और बैक्टीरिया रोधी गुण साइनस से जुड़ी सूजन और बंद नाक को कम करने में मदद कर सकते हैं। लाभ के लिए एक कप पानी में तुलसी की कुछ पत्तियां और अदरक का एक टुकड़ा डालकर उबालें, फिर



## गर्मियों के दौरान जिम जाने से पहले खाएं ये चीजें, एक्सरसाइज के लिए मिलेगी ऊर्जा

गर्मी का मौसम शरीर को बहुत थका देता है, खासकर अगर आप जिम में एक्सरसाइज करते हैं। इस मौसम में पसीना अधिक आता है, जिससे शरीर में जरूरी नमक की कमी हो सकती है। इसके कारण आपको कसरत करते हुए थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। हालांकि, अगर आप जिम जाने से पहले सही चीजें खाते हैं तो आप खुद को तरो-ताजा रख सकते हैं। जिम जाने से पहले डाइट में ये 5 चीजें शामिल करें।

**केला खाएं**  
केला प्राकृतिक मिठास, पोटेशियम और कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत है। यह आपके शरीर को तुरंत ऊर्जा दे सकता है, जिससे आप जिम में अधिक समय तक और बेहतर तरीके से एक्सरसाइज कर सकते हैं। केला खाने से आपको ताजगी का एहसास भी होगा और यह पाचन स्वास्थ्य पर भी अच्छा असर डालेगा। इसके अलावा इसमें मौजूद प्राकृतिक तत्व शरीर को हाइड्रेटेड रखते हैं और थकान को दूर करने में मदद करते हैं।

**पानी पीते रहें**  
शरीर को अच्छी तरह चलाने के लिए पानी पीना सबसे जरूरी है। जिम जाने से पहले और उसके दौरान भरपूर पानी पिएं, ताकि आपका शरीर ताजगी से भरा रहे। पसीना आने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, जिससे थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। इसलिए, जिम से पहले और दौरान कम से कम 2-3 गिलास पानी जरूर पिएं। इसके अलावा आप नारियल पानी या नींबू पानी भी पी सकते हैं, जो नमक से भरपूर होते हैं।

**हल्का नाश्ता करें**  
जिम जाने से कम से कम 30 मिनट पहले हल्का नाश्ता करें, जिसमें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट मौजूद हों। आप ओट्स, पोहा, दही या प्रोटीन युक्त सैंडविच का सेवन कर सकते हैं। इससे आपके शरीर को ऊर्जा मिलेगी और आप थकान महसूस नहीं करेंगे। हल्का नाश्ता करने से आपकी ऊर्जा स्तर बढ़ेगा और आप जिम में अधिक समय तक और बेहतर तरीके से एक्सरसाइज कर सकेंगे। इसके अलावा यह पाचन तंत्र पर भी प्रभाव डालेगा।

**तले हुए और भारी भोजन से बचें**  
जिम जाने से पहले तले हुए और भारी भोजन का सेवन न करें, क्योंकि ये पाचन तंत्र पर भारी पड़ सकते हैं और आपको असुविधा हो सकती है। इससे एक्सरसाइज करते समय आपको भारीपन महसूस होगा या उलटी भी आ सकती है। तले हुए भोजन से पेट में जलन और गैस भी हो सकती है, जिससे आपका मनोबल टूट सकता है। इसके बजाय आप फल, सूखे मेवे या हल्का नाश्ता कर सकते हैं, जो आसानी से पच जाते हैं।

**चुकंदर का उपमा**  
उपमा एक लोकप्रिय दक्षिण भारतीय नाश्ता है, जिसे आप चुकंदर के साथ बना सकते हैं। इसके लिए सूजी को हल्का भून लें, फिर उसमें बारीक कटा हुआ चुकंदर डालें और मसाले मिलाएं। इसमें प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर पकाएं। यह नाश्ता न केवल स्वादिष्ट है बल्कि पोषण से भरपूर भी है। चुकंदर का रंग और स्वाद इसे खास बनाते हैं, जिससे बच्चे इसे खुशी-खुशी खाएंगे।

**चुकंदर का चीला**  
चीला एक बेहतरीन विकल्प है, जिसे आप बेसन और चुकंदर के मिश्रण से बना सकते हैं। इसके लिए बेसन को पानी में घोलें और उसमें कड़कस किया हुआ कच्चा चुकंदर मिलाएं। साथ ही बारीक कटी हुई प्याज, हरी मिर्च, धनिया पत्ती और मसाले डालें। इसे तवे पर सेंकें जब तक कि यह सुनहरा न हो जाए। यह चीला न केवल स्वादिष्ट है बल्कि सेहतमंद भी है और बच्चों को पसंद आएगा।

**चुकंदर का परांठा**  
परांठा हमेशा बच्चों को पसंद आता है, तो क्यों न इसे थोड़ा सेहतमंद बनाया जाए? आटे में उबला हुआ और मैश किया हुआ चुकंदर मिलाकर गूंध लें। इस परांठे को दही या अचार के साथ परोसें। यह न केवल स्वादिष्ट है बल्कि पोषण भी है। चुकंदर का रंग और स्वाद इसे

**खस बनाते हैं, जिससे बच्चे इसे खुशी-खुशी खाएंगे।** इससे उन्हें आयरन और विटामिन-सी भी मिलेगा, जो उनके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। चुकंदर का सूप

**बारीक कटा हुआ कच्चा या उबला हुआ चुकंदर, प्याज, लहसुन, अदरक आदि** मिलाएँ, जो उनके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। चुकंदर का सूप

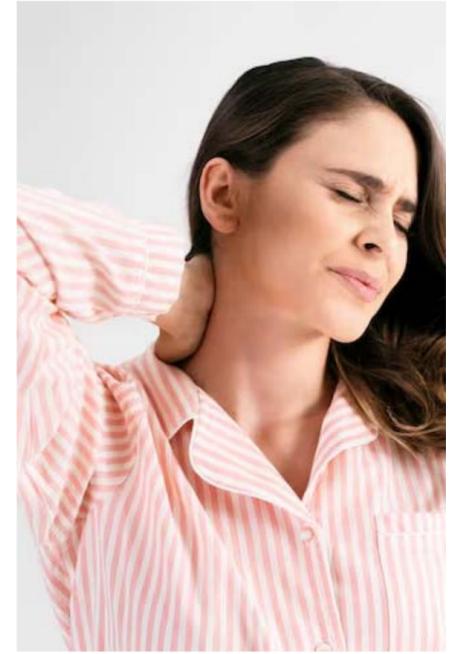
## गलत मुद्रा में सोने से गर्दन में अकड़न आ गई, इन तरीकों से करें ठीक

अकड़न एक ऐसी समस्या है, जो गर्दन के आस-पास की मांसपेशियों में तनाव के कारण हो सकती है। इसका मुख्य कारण सोते समय गर्दन का गलत तरीके से टेढ़ा होना हो सकता है। इसके कारण सुबह उठते ही गर्दन में दर्द और अकड़न महसूस होती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू उपाय बताते हैं, जो गर्दन की अकड़न को दूर करने में मदद कर सकते हैं।

**गर्म सिकाई करें**  
गर्दन की अकड़न को दूर करने के लिए गर्म सिकाई करना एक असरदार तरीका हो सकता है। इसके लिए आप एक गर्म पानी की बोतल या फिर तौलिए को गर्म करें और उसे प्रभावित हिस्से पर रखें। यह प्रक्रिया लगभग 15-20 मिनट तक करें। इससे खून का बहाव बढ़ता है और अकड़न में राहत मिलती है। गर्म सिकाई से मांसपेशियों को आराम मिलता है और दर्द कम होता है, जिससे आपको जल्दी राहत मिल सकती है।

**हल्की स्ट्रेचिंग करें**  
गर्दन की अकड़न को ठीक करने के लिए हल्की स्ट्रेचिंग करना फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए आप धीरे-धीरे सिर को आगे-पीछे, दाएं-बाएं घुमाएं। इससे गर्दन की मांसपेशियां ढीली होती हैं और दर्द में कमी आती है। स्ट्रेचिंग करते समय ध्यान रखें कि यह बहुत हल्के हाथों से करें ताकि किसी प्रकार की चोट न हो। इस प्रक्रिया को दिन में कुछ बार दोहराएं और धीरे-धीरे गर्दन की गति बढ़ाएं। इससे आपको जल्दी राहत मिलेगी।

**तेल की मालिश करें**  
गर्दन की अकड़न को दूर करने के लिए तेल की मालिश करना एक पुराना और असरदार



तरीका है। इसके लिए सरसों या नारियल तेल का इस्तेमाल करें। तेल को हल्का गर्म करके प्रभावित हिस्से पर मालिश करें। इससे खून का बहाव बढ़ता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है। मालिश करने से दर्द कम होता है और अकड़न में राहत मिलती है। इसे नियमित रूप से करने पर गर्दन की अकड़न जल्दी ठीक हो सकती है।

**ठंडी सिकाई करें**  
ठंडी सिकाई भी गर्दन की अकड़न को ठीक करने में मदद कर सकती है। बर्फ के टुकड़ों को साफ कपड़े में लपेटकर प्रभावित हिस्से पर रखें। इससे सूजन कम होती है और दर्द में राहत मिलती है। ठंडी सिकाई से मांसपेशियां ढीली होती हैं और आपको आराम मिलता है। इसे दिन में 2-3 बार दोहराएं। ध्यान रखें कि बर्फ सीधे त्वचा पर न लगाएं, हमेशा कपड़े का उपयोग करें।

## बच्चों के नाश्ते में शामिल करें चुकंदर, जानिए इससे कैसे बनाएं स्वादिष्ट त्यंजन

चुकंदर एक ऐसी सब्जी है, जो न केवल स्वाद में बेहतरीन है, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। यह आयरन, फोलेट और विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है। अगर आपके बच्चे चुकंदर खाना पसंद नहीं करते तो चिंता की कोई बात नहीं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताएंगे, जिनसे आप चुकंदर को बच्चों के नाश्ते में शामिल कर सकते हैं और वे इसे खुशी-खुशी खा सकें।



**खस बनाते हैं, जिससे बच्चे इसे खुशी-खुशी खाएंगे।** इससे उन्हें आयरन और विटामिन-सी भी

**सूप एक अच्छा विकल्प हो सकता है, जिसे आप आसानी से बना सकते हैं।** इसके लिए

**बारीक कटा हुआ कच्चा या उबला हुआ चुकंदर, प्याज, लहसुन, अदरक आदि**

**मिलाएँ, जो उनके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।** चुकंदर का सूप

सामग्रियों को पानी में डालकर पकाएं। पकने के बाद इसे मिक्सर से पीस लें और नमक-मिर्च मिलाकर गर्मागर्म परोसें। यह सूप न केवल स्वादिष्ट है बल्कि सेहत के लिए भी अच्छा है। चुकंदर का यह सूप बच्चों को ठंडक देने के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। चुकंदर का जूस चुकंदर का जूस बच्चों के लिए एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। इसके लिए ताजे चुकंदर को अच्छे से धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें, फिर इसे मिक्सर में पीसकर जूस निकाल लें। इस जूस में आप नींबू का रस और थोड़ा शहद मिला सकते हैं ताकि इसका स्वाद और बेहतर हो सके। यह पेय न केवल स्वादिष्ट है बल्कि इसमें आयरन, पोटेशियम और विटामिन-सी की भरपूर मात्रा भी होती है, जो बच्चों की सेहत के लिए फायदेमंद है।

## डाइट पर हैं तो बनाकर खाएं खास तरह के सलाद, मिलेगा पोषण और बढ़ेगी ताकत

सलाद एक सेहतमंद खाना है, जो किसी भी भोजन का हिस्सा बन सकता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ फाइबर और विटामिन से भरपूर होता है, जो पाचन को ठीक रखता है और शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को भी बढ़ा सकता है। आज हम आपको 5 ऐसे सलाद की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें बनाने में ज्यादा समय नहीं लगता और ये पोषण और ताकत का भंडार होते हैं। इन्हें डाइट के दौरान खाया जा सकता है।

**खीरे और पुदीने का सलाद** इसे बनाने के लिए सबसे पहले खीरे को धो कर छीलें, फिर उसे पतला-पतला काटें। अब एक कटोरे में खीरे के साथ बारीक कटी पुदीने की पत्तियां, नींबू का रस, काला नमक और चाट मसाला मिलाएं। इसके बाद इस सलाद में दही और जैतून का तेल डालकर अच्छे से मिलाएं। आखिर में इस पर थोड़ा-सा काला नमक डालकर परोसें। इस सलाद का स्वाद ताजगी भरा होता है और यह गर्मियों में ठंडक का अहसास कराता है।

**मूली और गाजर का सलाद**  
मूली का सलाद बनाने के लिए सबसे पहले मूली को धो कर छीलें, फिर उसे कड़कस कर लें। अब गाजर को भी धो कर छीलें और उसे कड़कस करके मूली के साथ मिला दें। इसके बाद एक कटोरे में दोनों के साथ बारीक कटी हरी मिर्च, नींबू का रस, काला नमक और चाट मसाला मिलाएं। अंत में इस पर थोड़ा-सा भुना हुआ सफेद तिल डालकर परोसें। इसे आप चावल के व्यंजनों के साथ खा सकते हैं। पत्तागोभी और सेब का सलाद अगर आप अलग स्वाद वाला सलाद खाना चाहते हैं तो पत्तागोभी और सेब का सलाद बनाएं। सबसे पहले पत्तागोभी को धो कर कड़कस कर लें। अब सेब को धोकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। इसके बाद एक कटोरे में पत्तागोभी और सेब के साथ बारीक कटी हरी मिर्च, नींबू का रस, काला नमक और चाट मसाला मिलाएं। अंत में इस सलाद पर थोड़ा-सा सिरका छिड़ककर खाएं। यह सलाद आपके खाने में एक नया स्वाद जोड़ सकता है।





## अपनी डाइट में इन तरीकों से शामिल करें मल्टीग्रेन, स्वास्थ्य के लिए हैं फायदेमंद

मल्टीग्रेन पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और इन्हें अपनी डाइट में शामिल करने से कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि पाचन को सुधारने, वजन नियंत्रित करने और ऊर्जा बढ़ाने में भी मदद कर सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे मल्टीग्रेन के बारे में बताते हैं, जिनका सेवन रोजाना करने से आपको कई बीमारियों से सुरक्षित रखने में मदद मिल सकती है।

बाजरा/बाजरा एक ऐसा अनाज है, जो बिना ग्लूटेन के होता है और इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है। यह पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है और वजन नियंत्रित करने में भी सहायक है। बाजरे का सेवन करने से शरीर को जरूरी विटामिन और मिनरल्स भी मिलते हैं। आप इसे सलाद में डाल सकते हैं या फिर इसे दलिया के रूप में भी ले सकते हैं। ज्वार/ज्वार भी बिना ग्लूटेन के होता है और इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है। यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत भी है, जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है। ज्वार का सेवन करने से दिल की बीमारी का खतरा कम हो सकता है और रक्तचाप को नियंत्रित करने में भी मदद मिल सकती है। आप इसे दालों के साथ या फिर खिचड़ी के रूप में भी बना सकते हैं।

रागी/रागी एक ऐसा मल्टीग्रेन है, जो कैल्शियम और आयरन से भरपूर होता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है और खून की कमी से बचाए रखने में भी सहायक है। रागी का सेवन करने से वजन नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है और त्वचा को भी पोषण मिल सकता है। आप इसे खीर या फिर इडली के रूप में खा सकते हैं। ओट्स/ओट्स में एक खास प्रकार का फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा ये मधुमेह के जोखिम को कम करने में भी सहायक हैं। ओट्स का सेवन करने से पाचन क्रिया भी स्वस्थ रहती है। आप इसे दलिया के रूप में खा सकते हैं या फिर इसे कुकीज और ब्रेड के रूप में भी बना सकते हैं। किनोआ/किनोआ एक ऐसा अनाज है, जिसमें सभी प्रकार के जरूरी अमीनो एसिड पाए जाते हैं। यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत होने के साथ-साथ फाइबर से भरपूर होता है। किनोआ का सेवन करने से पाचन क्रिया स्वस्थ रहती है और वजन नियंत्रित करने में मदद मिलती है। किनोआ को आप पुलाव या फिर सलाद के रूप में खा सकते हैं। इसके अलावा आप इसे अपने किसी भी व्यंजन के साथ जोड़ सकते हैं।

### गर्भवती महिलाओं के लिए नुकसानदायक हैं ये 5 फल, न करें सेवन

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को खाने-पीने का खास ध्यान रखना पड़ता है क्योंकि गर्भावस्था में बदलाव के लिए सही खाना जरूरी है। हालांकि, कुछ फल ऐसे होते हैं, जो गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इसलिए गर्भावस्था में कुछ फलों का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे फलों के बारे में बताते हैं, जिनका गर्भावस्था में सेवन करना गर्भवती महिलाओं के लिए हानिकारक हो सकता है।

पपीता/पपीते में कई पोषक तत्व होते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। हालांकि, पपीते का कच्चा या अधपका सेवन गर्भवती महिलाओं के लिए खतरनाक हो सकता है। इसका कारण है कि कच्चे पपीते में एक तत्व होता है, जो गर्भपात का कारण बन सकता है। इसलिए गर्भावस्था में पके पपीते का सेवन ही सुरक्षित माना जाता है।



है। इससे गर्भावस्था में कई समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा अंगूर में शर्करा की मात्रा भी अधिक होती है, जो गर्भवती महिलाओं में मधुमेह का कारण बन सकती है। खजूर/खजूर में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद हो सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि खजूर का अधिक सेवन किया जाए। खजूर में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिससे शरीर में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ सकता है और इससे गर्भावस्था में कई समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए गर्भावस्था में सीमित मात्रा में खजूर का सेवन करना चाहिए। अमरबेल/अमरबेल में कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि इसका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए। अमरबेल का एसिड होता है, जो जी मिचलाना और जलन जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है।



ब्रोकली एक ऐसी सब्जी है, जो अपने पोषक तत्वों के लिए जानी जाती है। आम तौर पर लोग इसे सूप या सब्जी के रूप में खाते हैं। क्या आप जानते हैं कि ब्रोकली से चीला भी बनाया जा सकता है? जी हां, ब्रोकली का चीला एक स्वादिष्ट और सेहतमंद विकल्प है, जो आपके सुबह के नाश्ते को खास बना सकता है। आइए इसकी रेसिपी जानते हैं। ब्रोकली चीला बनाने के लिए जरूरी चीजें ब्रोकली चीला बनाने के लिए आपको कुछ मुख्य चीजें चाहिए होंगी, जैसे कि ब्रोकली (फूलों में कटी हुई), बेसन, दही, हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), अदरक का पेस्ट, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, जीरा, धनिया पत्तियां और तेल। आप चाहें तो इसमें और भी सब्जियां डाल सकते हैं, जैसे गाजर, शिमला मिर्च, प्याज आदि। इन चीजों को मिलाकर आप एक पोथिक और स्वादिष्ट नाश्ता तैयार कर सकते हैं। ब्रोकली को कैसे तैयार करें? सबसे पहले ब्रोकली को छोटे-छोटे फूलों में काट लें। अगर आपके पास पहले से ही कटी हुई ब्रोकली हो तो उसे इस्तेमाल करें। इसके बाद ब्रोकली के फूलों को मिक्सी में पीस लें ताकि वे बारीक पेस्ट बन जाएं। ध्यान

रखें कि पेस्ट इतना पतला न हो कि पानी निकलने लगे, बस इसे हल्का सा दरदरा रखें। इससे चीला का टेक्सचर अच्छा आएगा और इसका स्वाद भी बढ़ जाएगा। थोला तैयार करें ब्रोकली पेस्ट के साथ-साथ आपको एक घोल भी तैयार करना होगा। इसके लिए एक बड़े बर्तन में बेसन, दही, नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और जीरा डालकर अच्छे से मिलाएं। इस मिश्रण में पीसी हुई ब्रोकली डालें और पानी की मदद से इसे घोल बनाएं। घोल इतना गाढ़ा होना चाहिए कि जब चम्मच उठाए तो मिश्रण चम्मच पर चिपके। इसके बाद इस घोल को कुछ मिनेट के लिए ढककर रख दें ताकि सभी मसाले अच्छे से मिल जाएं। चीला कैसे सेंके? अब गैस पर तवा गर्म करें और उस पर थोड़ा तेल फैलाएं, फिर एक करछी भर घोल लेकर तवे पर फैलाएं। इसे दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंकें। इसी प्रकार सारे चीले तैयार कर लें। आप चाहें तो इन्हें तेल की बजाय घी में भी सेंक सकते हैं, जिससे इनका स्वाद और भी बढ़ जाएगा। अब तैयार चिलों को गर्मागर्म परोसें और इसका आनंद लें।

### ब्रेकफास्ट के लिए बेहतरीन विकल्प है ब्रोकली चीला, जानिए इसकी रेसिपी

## सफेद चॉकलेट से बन सकती हैं ये 5 पारंपरिक मिठाइयां, जिनका स्वाद होगा बेमिसाल



सफेद चॉकलेट का नाम सुनते ही लोगों के मन में विदेशी मिठाइयों का ही ख्याल आता है। हालांकि, इस लजीज चॉकलेट से आप कई तरह की पारंपरिक मिठाइयां भी बना सकते हैं। जी हां, सफेद चॉकलेट का इस्तेमाल करके आप पारंपरिक भारतीय मिठाइयों को एक नया ट्विस्ट दे सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी पारंपरिक मिठाइयों की रेसिपी बताते हैं, जिनका स्वाद सफेद चॉकलेट मिलाने से और भी ज्यादा बढ़ सकता है। सफेद चॉकलेट की बर्फी/बर्फी एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है और इसे आप सफेद चॉकलेट के साथ बना सकते हैं। इसके लिए दूध के पाउडर, चीनी और घी को मिलाकर एक मिश्रण तैयार करें। इसके बाद इसमें पिघली हुई सफेद चॉकलेट मिलाएं। इस मिश्रण को थाली में फैलाकर ठंडा होने दें और बाद में इसे टुकड़ों में काटकर परोसें। यह बर्फी बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी को पसंद आएगी और त्योहारों या विशेष अवसरों पर इसे बनाना आपके मेहमानों को खुश कर देगा। सफेद चॉकलेट का हलवा/हलवा भारतीय खान-पान का एक अहम हिस्सा है और जिसे सफेद चॉकलेट के साथ एक नया ट्विस्ट दिया जा सकता है। इसके लिए सूजी, दूध, चीनी और घी को मिलाकर एक गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। इसके बाद इसमें पिघली हुई सफेद चॉकलेट मिलाएं। इस मिश्रण को धीमी आंच पर पकाते रहें, जब तक कि हलवा गाढ़ा न हो जाए। ऊपर से कटे हुए मेवे डालकर इसे सजाएं और गर्मा-गर्म परोसें। सफेद चॉकलेट का रसगुल्ल/रसगुल्ल पश्चिम बंगाल की एक मशहूर मिठाई है, जिसे आप सफेद चॉकलेट से एक अनोखा स्वाद दे सकते हैं। इसके लिए पहले चाशनी तैयार करें, फिर छेने के गोल आकार बनाकर उन्हें इसमें डालें। अब इन रसगुल्लों को ठंडा होने दें। इसके बाद परोसने से पहले हर रसगुल्ल के ऊपर थोड़ी-सी पिघली हुई सफेद चॉकलेट डालें। इसके रसगुल्लों का स्वाद और भी बढ़ जाएगा और ये देखने में भी बेहद आकर्षक लगेंगे।

सफेद चॉकलेट के लड्डू/लड्डू भारतीय त्योहारों का एक अहम हिस्सा होते हैं और इन्हें आप सफेद चॉकलेट के साथ बना सकते हैं। इसके लिए बेसन, पिसी चीनी, घी और इलायची पाउडर आदि सामग्री लेकर उनका मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण में पिघली हुई सफेद चॉकलेट डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसके छोटे-छोटे गोले बनाकर उन्हें मेवों से सजा लें। ये लड्डू खाने के बाद आपके घर वाले आपकी खूब तारीफ करेंगे और बार-बार खाने की जिद करेंगे। सफेद चॉकलेट की काजूकतली/काजूकतली एक पारंपरिक मिठाई है, जिसे काजू के पाउडर और चीनी से बनाया जाता है। इसे आप सफेद चॉकलेट के साथ नया रूप दे सकते हैं। इसके लिए पहले काजू के पाउडर, पिसी चीनी और दूध आदि सामग्री लेकर उनका मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण में पिघली हुई सफेद चॉकलेट डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद इस मिठाई को परोसें। इसके ऊपर चांदी का वर्क लगाना न भूलें। सफेद चॉकलेट का नाम सुनते ही लोगों के मन में विदेशी मिठाइयों का ही ख्याल आता है। हालांकि, इस लजीज चॉकलेट से आप कई तरह की पारंपरिक मिठाइयां भी बना सकते हैं। जी हां, सफेद चॉकलेट का इस्तेमाल करके आप पारंपरिक भारतीय मिठाइयों को एक नया ट्विस्ट दे सकते हैं। आइए आज हम आपको

कुछ ऐसी पारंपरिक मिठाइयों की रेसिपी बताते हैं, जिनका स्वाद सफेद चॉकलेट मिलाने से और भी ज्यादा बढ़ सकता है। सफेद चॉकलेट की बर्फी/बर्फी एक पारंपरिक भारतीय मिठाई है और इसे आप सफेद चॉकलेट के साथ बना सकते हैं। इसके लिए दूध के पाउडर, चीनी और घी को मिलाकर एक मिश्रण तैयार करें। इसके बाद इसमें पिघली हुई सफेद चॉकलेट मिलाएं। इस मिश्रण को धीमी आंच पर पकाते रहें, जब तक कि हलवा गाढ़ा न हो जाए। ऊपर से कटे हुए मेवे डालकर इसे सजाएं और गर्मा-गर्म परोसें। सफेद चॉकलेट का रसगुल्ल/रसगुल्ल पश्चिम बंगाल की एक मशहूर मिठाई है, जिसे आप सफेद चॉकलेट से एक अनोखा स्वाद दे सकते हैं। इसके लिए पहले चाशनी तैयार करें, फिर छेने के गोल आकार बनाकर उन्हें इसमें डालें। अब इन रसगुल्लों को ठंडा होने दें। इसके बाद परोसने से पहले हर रसगुल्ल के ऊपर थोड़ी-सी पिघली हुई

**डॉ. संजय दानी, दुर्ग**

चंद्रवंशी जी के घर में शादी की तैयारी बड़े ही जोर शोर से हो रही है। 3 दिनों बाद उनके घर से बारात कवर्था जाने वाली थी। कवर्था के नामी वक्रील रघुनाथ वर्मा जी की सुपुत्री रागिनी वर्मा से चंद्रवंशी के त्रितीय पुत्र हेमन्तकी शादी होने वाली है।

वैसे तो उनके घर में दो और बहूएँ हैं। लेकिन परिवार का लगाम उनकी सास श्यामा जी के हाथों में था। विचारों से हेमन्त की दादी श्यामा जी बहुत ही पुराने खयालों की थी साथ ही दकियानुसी सोच भी उनके अंदर कूट कूट कर भरी थी।

कवर्था में शादी संपन्न होने के बारात वापस आई और हेमन्त अपनी ब्याहता के साथ घर के द्वार पर खड़ा है। स्वागत की तैयारी हो रही है। नव विवाहित जोड़ी की आरती उतारने सबसे पहले हेमन्त की दादी श्यामा जी आगे आती हैं। वह जब बहू की आरती उतारते हुए उसके माथे पे चावल और चंदन का तिलक लगाने को करती है। तो नई बहू कहती है दादी ठीक से लगाना कहीं मेरा मेकअप खराब न हो जाए। इसके बाद जब उसके पैरों को धुलाने के लिए दादी झुकती है तो रागिनी अपने पैरों को पीछे खींच लेती है। यह देख दरवाजे पे खड़ी सारी औरतें विस्मृत हो जाती हैं। श्यामा जी सारी रस्मों जैसे जैसे पूरा करके अपने कमरे में जाकर खामोश बैठ जाती है। उसे नई बहू के उपर बहुत ज्यादा गुस्सा आ रहा था।

वास्तव में रागिनी मार्डन खयालों की लड़की थी। उसने अपनी अधिकांश पढ़ाई मुंबई से पूरी की थी। अगली सुबह जब वह

किचन में बिना पल्लू लिए चाय नास्ता बना रही थी। जब श्यामा जी को पता चला कि नई बहू रागिनी सर पर पल्ला लेने में विश्वास नहीं रखती तो उसने तुरंत ही रागिनी को अपने पास बुलाकर खूब डांटने लगी कि ऐसा यहाँ नहीं चलेगा। रागिनी कि मायके से ही आदत थी कि वह अक्सर बिना स्नान किए ही किचन का काम करती थी औरों के लिए भी नास्ता बनाती थी। श्यामा ने जब उसे इस बात पर टोका तो उसका जवाब था कि दादी मैं अच्छे से हाथ पैर धोकर ही किचन में घुसती हूँ। तब श्यामा जी ने उसे लगभग डांटते हुए कहा कि कल की छोकरी तू मुझे सिखा रही है कि स्नान करने और स्नान न करने के फायदे नुकसान। जाओ जैसा मैं कहती हूँ वैसा ही करो।

श्यामा जी को एहसास होने लगा कि इस घर में जल्द ही उसकी सत्ता ढहने वाली है। रागिनी और श्यामा जी दोनों अपने अपने तौर तरीके से जिनगी जीना बेहतर समझते थे। रागिनी तो अब एन्ड्राइड मोबाइल और लैप टॉप भी रखने लगी। साथ ही उसने एक जर्मन शेफर्ड श्वान भी पाल लिया था। दादी यह सब देख और चिढ़ गई। औरतों का मोबाइल पर व्यस्त रहना उन्हें बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता था।

समय गुजरता गया। एक दिन राधिका जी का सारा परिवार जबलपुर जाने की तैयारी में जुटा था। चचेरे भाई की शादी थी। प्रस्थान के पूर्व रात्रि में रागिनी ने खाने की मेज पर सबके सामने यह बताया

**कहानी : बदलाव जरूरी है**

कि अभी अभी उसे इंटरनेट के माध्यम से यह पता चला है कि कल मंडला के पास जबरदस्त तूफान की संभावना है। अतः हमें या तो दो दिन रुक जाना चाहिए या फिर गोंदिया वाले रस्ते से जबलपुर जाना चाहिए। रागिनी के इस बात को दादी ने यह कहकर खारिज कर दिया कि मैं इंटरनेट को झूठ और बकवास का पुलिंदा ही मानती हूँ। दादी की बात को कोई काट नहीं सका और वे सब दो कारों के माध्यम से चिल्ली मंडला के रस्ते जबलपुर की ओर निकल पड़े। कवर्था पहुंचने के बाद उन्हें पता चला कि आगे भारी तूफान उठा था। जिसके कारण सारे रस्ते पथरों व टूटे पेट्रोल की डालियों से अटे पड़े हैं। सबसे ज्यादा निराशा व ग्लानि के भाव श्यामा दादी के चेहरे पर दिखे।

रागिनी स्कूल कालेज के जमाने में अभिनय भी करती थी। अभिनय कला में वह माहिर थी। एक रात की बात है कि रागिनी के पति किसी काम मुंबई गए थे और परिवार के अन्य सदस्य दूर के रिश्तेदार की शादी के कार्यक्रम में राजनांदगांव गए थे। रात 11 बजे के आसपास रागिनी और दादी एक ही कमरे में लेटे हुए थे कि रागिनी को छत पर कुछ लोगों के चलने की आवाज आई। उन दिनों शेरू बीमार था। वह बिल्कुल ही निश्चल पड़ा था। कुछ ही देर में चार लोग मुंह में कपड़ा बांधे नीचे आ गए और दादी व रागिनी को धमकाते हुए कहने लगे कि तिजोरी की चाबी हमें दो

वरना खैर नहीं। दादी को कम दिखता था। डकैतों के चेहरे देखकर दादी के मुंह से निकला अरे चंद्रवंशी तुम लोग बहुत जल्द लौट आए। वहीं रागिनी एक पगली औरत का अभिनय करने लगी और उसने कहने लगी कि आइये बैठिए मैं आप लोगों के लिए चाय नास्ता का इंतजाम करती हूँ। तब उन चारों डकैतों को समझ आ गया इक अंधे और इक पगल औरत के साथ माथा फोड़ना समय खोटा करना होगा। अतः उन्होंने घर में सामने सामने जो भी महंगा सामान दिखा उसे उठाकर अपने साथ थैले में डालने लगे। इस बीच रागिनी को मौक़ा मिला तो उसने एक क्लिक से घर वालों को, पड़ोसियों को और सारे रिश्तेदारों को मोबाइल के माध्यम से मैसेज कर दिया कि घर में चोर डाकू घुस आए हैं जल्द कुछ कीजिए। दस मिनटों में ही 15 आदमी उनके घर छठियां लेकर आ गए और उन चारों डकैतों को पकड़ लिया गया। बाद में दादी को बताया गया कि यह काम रागिनी ने अपने मोबाइल के द्वारा किया था।

इसी तरह एक दिन दोपहर 1 बजे दादी को अचानक दस्त-उल्टी होने लगा और वह बेहोश हो गई। उस समय घर के सारे पुरुष अपने अपने काम में घर से बाहर थे। तब रागिनी ने ही दादी को कार में बिठाकर 2 किमी दूर एक बड़े से हॉस्पिटल ले गई। वहां तुरंत ही उनका इलाज प्रारंभ हुआ तो उनकी नाड़ी की गति सामान्य होने लगी और उन्हें होश आ गया।

दादी अब रागिनी के गुणों से प्रभावित होने लगी थी। वह सोचने लगी कि रागिनी ने ही इंटरनेट से जानकारी प्राप्त कर हमें मंडला इलाके में तूफान आने का अंदेशा के बारे में बताया था। उसने ही डकैतों को पकड़वाने के लिए एक पगली औरत का अभिनय करते हुए मोबाइल से एसएमएस करके लोगों को संदेश भेजा था और उसने ही आपात स्थिति में कार चलाकर आज मुझे अस्पताल लाया है। अब दादी को लगने लगा कि मैं जबरन ही नये नये बदलाव का विरोध कर रही थी। जबकि यह तो आज की आवश्यकता है। अस्पताल में चिकित्सकों ने बताया कि दादी को कम से कम यहाँ 3 दिनों तक यहाँ रहना पड़ेगा। तब दादी ने अपने बेटे चंद्रवंशी से कहकर अपने लिए एक स्मार्ट मोबाइल फोन मंगवा ली।

एक तरफ़ दादी इंटरनेट व टीवी का मज़ा ले रही थी, वहीं दूसरी तरफ़ रागिनी को पोलिस ने गिरफ़्तार कर लिया। अपराध यह बताया गया कि रागिनी ने किसी बलाग में राम रावण के चरित्रों की तुलना करते हुए लिख दिया था कि अधिकांश गुणों में राम जी ज्यादा ऊंचे थे लेकिन पान्डित्य और बुद्धिमानी में रागिनी ने रावण को ज्यादा ऊंचा बताया था। जो कई लोगों को ग्राह्य नहीं हुआ तो रागिनी के विरुद्ध थाने में रिपोर्ट दर्ज करवा दी गई। हालांकि दो घंटों में ही रागिनी की जमानत हो गई, पर इसके बाद रागिनी ने कसम खा ली कि अब इंटरनेट में धार्मिक मुद्दों पर

कुछ नहीं लिखूंगी। एक दिन रागिनी टी शर्ट और जिन्स पहनकर कहीं जा रही थी तो कुछ लोगों ने उसके साथ बदतमीज़ी कर दी। तब उसने मन बना लिया कि अब कभी टी शर्ट नहीं पहनूंगी और अब उसे साड़ी पहनना व साड़ी पहन कर सर ढंकना ज्यादा सुरक्षित लगने लगा।

पांच दिनों बाद जब दादी अस्पताल से वापस आई तो दरवाजे पर रागिनी ही खड़ी थी। दादी का रंग रूप देखकर रागिनी आश्चर्य चकित रह गई। दादी उस वक्त टी शर्ट पहनी हुई थी। उनके एक हाथ में स्मार्ट मोबाइल फोन था और कांधों पर लैप टॉप वाला बैग था। दरवाजे पर जब रागिनी दादी के पैर छूने के लिए झुकी तो दादी ने अपने पैर पीछे करते हुए कहने लगी। इट इस आल राइट रागिनी। वाय यू आर लुकिंग सो चेन्ज्ड रागिनी? वेदर एनी थिंग राना रागिनी? इतना सुनते ही रागिनी बेहोश हो गई। कुछ मिनटों बाद रागिनी को जब होश आया तो दादी ने रागिनी को घर की सारी सौंप दी। चाबी को सौंपते हुए दादी ने रागिनी से कहा बहू अब मैं घर की सारी जिम्मेदारियों से मुक्त होना चाहती हूँ। अभी तक मैं एक कुएँ के मेढक की तरह जीवन गुज़ार रही थी। अब मैं इस कुएँ से बाहर निकलकर दुनिया को देखना समझना चाहती हूँ। रोज़ रोज़ सब्जी-भाजी, दूध-दही का हिसाब रखना और घर की छोटी छोटी बातों में सर खपाना छोड़ना चाहती हूँ। अब मैं भी रागिनी की तरह कुछ उनमुक्त जीवन जीना चाहती हूँ। यह सब सुनकर घर के सारे लोग भौंचक्के हो गए।

**छत्तीसगढ़ी- हास्य -व्यंग्य**

आज मन मा बार बार सुरता आवत हे रावन, भूख मरत मरत भला राम धुन कब तक गावन।

नेता मन के गोड धर के जममो काम करवयया, हम अपन अंदर के ताकत ला भला कैसे जानन।

न चाउंर दार न घर म नून तेल न साग भाड़ी हे, लैका मन भूख मरत हे रांधन तो हम का रांधन।

मनटोरा रोज घर बुलाथे, पर ओखर पहलवान, बाप के जिन्दा रहत ओखर घर हम कैसे जावन।

आदिवासी मन हा बंदूक चलाय बर सीख गे हे, अउ हमन खेती घलोक ठीक से नइ कर पावन।

रहा कोनो दिखत नइ हे जिन्नी कैसे गुजरही, चलो तो संगी हो एक घो बस्तर घूम के आवन।

**छत्तीसगढ़ी हास्य व्यंग्य-पैसा अउ प्रापटी के नुकसान**

आज कल हमर शहर मा भांटो पागल मन के संख्या बाढत जावत हवय, कखरो लाटरी लगिस तो रोथे, कोनो दाई मरीस तभो हांसत जावत हवय।

पैसा अउ प्रापटी जोरे बर, बैला भैंसा कस लोगन काम करत हवय, तहां ले, नौंद नइ आय की के पगला डाक्टर मन के चक्कर लगावत जावत हवय।

सैकड़ों प्रापटी के सैकड़ों फाइल अउ कागज ला बने संभाले ला परथे, फाइल अउ कागज मन के पाछू उखर डिमाग हा हकलावत जावत हवय।

मेरीगो लाउन्ड वाले खेल मा जम्मो झन ऐसन मोहाय हवय की का बतावं, जम्मो झन ये सोचथे की मोरे घोड़ा हा सब ले आगू भागत जावत हवय।

परोसी धरम के बात ला छोड़व, वाइफ अउ लैका बर कखरो मेर टाइम नइ हवय, अब तो अपने गांव घर मा भांटो लोगन मेहमान कस आवत जावत हवय।



**डॉ. संजय दानी, दुर्ग**

**व्यंग्य: प्रशासनजी का हरकत में आना**

संतोष उत्सुक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए, सभी के लिए भरपूर नींद लेना जरूरी बताया गया है। प्रशासन आम तौर पर इस नियम को ईमानदारी से फॉलो करता रहता है। प्रशासन के चारित्रिक गुण जैसे आम तौर पर उदास, निष्क्रिय रहना, सर्दी के मौसम में आंख मीच कर धूप सेंकना, इसमें काफी हाथ बंटते हैं। प्रशासन हरकत में आ गया है। प्रशासन हरकत में आ जाए और कुछ ठोस न हो, ऐसा नहीं हो सकता। प्रशासन सचमुच हरकत में आ जाए तो बड़े बड़े हलकट भी हिल जाया करते हैं। हवा और पानी की बातें जब ठोस रूप लेने लगे तो नींद भी खुद ब खुद खुलने लगती है। प्रशासन एक बार हरकत में आ जाए, तो सबसे पहले लोकतान्त्रिक परम्परा के अनुसार, कड़क नियमों की परिधि में, अनुशासित नियम और शर्तों के विशेषज्ञों की कमेटी का गठन कर देता है। अच्छी तरह से गठित कमेटी बहुत ज्यादा सख्ती से घटनाओं का निरीक्षण करती है। प्रकाशित रिपोर्टों में छपे तथ्यों को चश्मा लगाकर गंभीरता से बार बार देखती है। अब उजागर की गई, पहले भुला दी गई समस्याओं को विस्तार से पढ़ती है। प्रशासन के हरकत में आने की सभी प्रशंसा करते हैं सिवाए प्रशासन के। प्रशासन ऐसे ही हरकत में नहीं आता है। यह एक ऐतिहासिक घटना होती है। प्रशासन द्वारा संजीदा कमेटी का गठन करना भी एक ठोस घटना मानी जाती है। बहुस्तरीय तरह की, बड़े आधार वाली कमेटी एक दम से गठित नहीं हो जाया करती। क्षेत्र के कर्मठ, ईमानदार, पारदर्शी, अनुशासित, मेहनती, उच्चस्तरीय, महंगी मनपसंद कुर्सी पर बैठकर उत्तरदायित्व निभाने वाले अधिकारी, शुद्ध विवेक से हरकत में आने का निर्णय लेते हैं तब कहीं जाकर कमेटी गठित की जाती है। कमेटी में हर किसी, छोटे मोटे व्यक्ति को शामिल नहीं किया जा सकता क्योंकि यह एक पवित्र कार्य की तरह होता है। कमेटी ने जिम्मेदारी में गहरे डूबकर कार्य करना होता है इसलिए अतिनिष्ठा से कार्य करने वाले गोताखोर किस्म के चुनिंदा लोग शामिल किए जाते हैं। यही लोग तो ज़मीनी हकीकत को, जांच में



शामिल करवा सकते हैं। क्षेत्र वासियों, हवा, पानी बारे महत्त्वपूर्ण राय दे सकते हैं। स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए, सभी के लिए भरपूर नींद लेना जरूरी बताया गया है। प्रशासन आम तौर पर इस नियम को ईमानदारी से फॉलो करता रहता है। प्रशासन के चारित्रिक गुण जैसे आम तौर पर उदास, निष्क्रिय रहना, सर्दी के मौसम में आंख मीच कर धूप सेंकना, इसमें काफी हाथ बंटते हैं। प्रशासन को जगाने में बरसात जैसी कूदरती आपदा बेहद सक्रिय भूमिका अदा कर सकती है। निडर पत्रकारों के कारण भी कभी कभार ऐसा होता है, जो आंखे खोलकर सार्वजनिक मुद्दों के पीछे पड़े रहते हैं और तब तक प्रशासन को जगाए रखते हैं जब तक प्रशासन द्वारा हरकत में आकर उच्च स्तरीय कमेटी गठन की घोषणा नहीं होती। वह बात अलग है कि नई बनी कमेटी कब और कितना सोती है। प्रशासन को शिकायत बिलकुल पसंद नहीं होती। जो लोग बार बार शिकायत करते हैं, ज्ञापन देते हैं, सोशल मीडिया को शिकायत मंच बनाते हैं उन्हें प्रशासन पसंद नहीं करता। शिकायत से पहले तो कार्रवाई का सवाल पैदा नहीं होता। शिकायत के बाद प्रशासन नए अंदाज में पसर जाया करता है। आम लोग नहीं जानते कि शिकायत का निबटारा करना प्रशासन को बखूबी आता है। प्रशासन और उसके किसी भी विभाग द्वारा की गई, जांच में जारी की गई क्लीन चिट को, कोई नादान मैला करने की कोशिश करे या पुन जांच की मांग करे तो भी प्रशासन को अच्छा नहीं लगता। इस तरह उसका, वास्तव में हरकत में आना असंभव सा हो जाता है और परेशानी आम लोगों को ही होती है। हरकत में आया प्रशासन जिम्मेदारी भरा बयान जारी करता है कि तथ्यों की पुष्टि की जाएगी, हर हालत में, समस्या की जड़ तक पहुंचा जाएगा। सार्वजनिक मसलों का हल ढूंढना प्रशासन की प्राथमिकताओं में शामिल कर लिया गया है। प्रशासन जब हरकत में आ जाता है तो दिल करता है, प्रशासन की जगह प्रशासनजी कहना शुरू कर दूं। अब प्रशासनजी हरकत में आ गए हैं तो लगता है कुछ ठोस होने वाला है।

**कांग्रेस को सबक लेना चाहिए**

कांग्रेस की मुश्किल यह है कि समर्थन आधार बढ़ाने की कोई कार्ययोजना उसके पास नहीं है। उसके नेता और कार्यकर्ता राजनीति की धूल-धकड़ में नहीं उतरना चाहते। वे नफ़ासत से सियासत करते हैं, जिसका परिणाम जनाधार का सिकुड़ने जाना है। डीएमके प्रमुख एमके स्टालिन ने तमिलनाडु में कांग्रेस के साथ सत्ता साझा करने की संभावना से दो टूक इनकार कर इंडिया एलायंस को वैसे विवाद से बचा लेने की कोशिश है, जिसका भारी नुकसान इस समूह को कई राज्यों में उठाना पड़ा। गौरतलब है कि हरियाणा से लेकर महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश लेकर बिहार तक- ऐसे विवाद में समान पात्र कांग्रेस रही। मध्य प्रदेश और हरियाणा में गठबंधन की सबसे बड़ी पार्टी होने की अपनी हैसियत को जताते हुए टिकट बंटवारे में उसने समाजवादी पार्टी या अन्य छोटे दलों की मांगों को सिरे से ठुकरा दिया। महाराष्ट्र और बिहार में अधिक सीटों पर उम्मीदवारी पाने के लिए सबसे बड़े दल पर उसने कई कोण से दबाव बनाए, जिसे बदमजगी पैदा हुई। दोनों राज्यों में मुख्यमंत्री के चेहरे को समर्थन देने में उसने हील-हुजत की, जिससे गठबंधन में बिखाव का संदेश गया। अब वही तरीका तमिलनाडु की कांग्रेस इकाई ने कुछ समय पहले से अपनाया हुआ था। चुनाव लड़ने के लिए अधिक सीट और चुनाव के बाद अगर सत्ता मिली, तो सरकार में मंत्री पद का पहले से वादा-कांग्रेस की इन दो मांगों से गठबंधन के अंदर खींचतान का माहौल बन रहा था। डीएमके ने दोनों मांगों को ठुकरा दिया है। इस तरह अब यह कांग्रेस पर है कि वह राज्य में फिलहाल सत्ताधारी गठबंधन में रहे या नहीं। लोकतंत्र में सत्ता में आने की अपेक्षा रखना उचित ही है।

**सू-दोकू**

**सूदोकू क्रमांक 25**

	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 सूदोकू क्रमांक 24 का हल**

- कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
- 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।

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

# एल्विश यादव को सांप के जहर मामले में सुप्रीम कोर्ट की फटकार, कहा- इससे समाज को बहुत गलत संदेश गया

नई दिल्ली, 22 फरवरी [एजेंसी]। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को संकेत दिया कि वह यूट्यूबर एल्विश यादव के खिलाफ वन्यजीव (संरक्षण) अधिनियम के तहत सांप के जहर के मामले में दायर शिकायत की जांच करेगा। कोर्ट ने कहा कि अगर लोकप्रिय हिस्तियों को सांप जैसे बेजुबान जीवों का इस्तेमाल करने की अनुमति दी जाती है, तो इससे समाज को बहुत गलत संदेश जा सकता है। यूट्यूबर एल्विश यादव पर नवंबर 2023 में मामला दर्ज किया गया था और उन्हें 17 मार्च 2024 को नोएडा में एक रेव पार्टी में सांप के जहर के इस्तेमाल के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। जस्टिस एम एम सुंदरेश और एन कोटिश्वर सिंह की पीठ एल्विश यादव द्वारा दायर उस याचिका पर सुनवाई कर रही थी, जिसमें उन्होंने मामले में अपने खिलाफ दायर आरोप पत्र और आपराधिक कार्यवाही को चुनौती दी थी। एल्विश यादव



की तरफ से पेश हुए वकील ने कोर्ट से कहा कि सांपों में जहर की ग्रंथियां नहीं थीं। इसपर शीर्ष न्यायालय ने कड़ी आपत्ति जताते हुए फटकार लगाई और कहा कि कोर्ट वन्यजीव (संरक्षण) अधिनियम के तहत शिकायत को लेकर परेशान है। फिलहाल, अदालत ने इस मामले को मार्च तक के लिए स्थगित कर दिया है। अगली सुनवाई की तारीख अभी स्पष्ट नहीं है। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को 2024 पुणे पोर्श

दुर्घटना मामले में एक आरोपित को जमानत दे दी। यह मामला 19 मई 2024 की घटना से संबंधित है, जिसमें कथित तौर पर शराब के नशे में 17 वर्षीय लड़के द्वारा चलाई जा रही पोर्श कार ने पुणे के कल्याणी नगर इलाके में दो आइटी पेशेवरों को कुचल दिया था। जस्टिस बीवी नागरत्ना और उज्जल भुइयां की पीठ ने कहा कि अशपाक बाशा मकदर 20 महीने से जेल में है, जबकि तीन

अन्य आरोपितों को पहले ही जमानत मिल चुकी है। यह आरोप लगाया गया था कि मकदर ने अस्पताल में नाबालिगों के रक्त के नमूनों को उनके अभिभावकों के रक्त के नमूनों के साथ अदला-बदली करके साक्ष्य से छेड़छाड़ करने की साजिश में सहायता की पीठ ने कहा, अपीलकर्ता की ओर से पेश वरिष्ठ वकील ने कहा कि अपीलकर्ता को सह-अभियुक्त के समान रखा गया है, जिसे इस मामले में पहले ही जमानत दी जा चुकी है। पारित आदेश के संदर्भ में जमानत दी गई है। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को एनजीटी के उस आदेश को रद्द कर दिया, जिसमें ओडिशा के पुरी जिले के एक गांव में महिला स्वयं सहायता समूह की इमारत को इस आधार पर ध्वस्त करने का आदेश दिया गया था कि यह एक जलाशय पर बनाई गई थी। मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत और न्यायमूर्ति

जायमाल्या बागची और न्यायमूर्ति विपुल एम पंचोली की पीठ उड़ीसा हाई कोर्ट के जुलाई 2022 के आदेश को चुनौती देने वाली गोपीनाथपुर ग्राम पंचायत समिति की अपील पर सुनवाई कर रही थी। हाई कोर्ट ने एनजीटी के आदेश के खिलाफ कोई भी आदेश पारित करने से इन्कार कर दिया था और इसके बजाय अधिकारियों को उपचारात्मक कार्यवाही करने का निर्देश दिया था। पीठ ने कहा कि यह संरचना राज्य सरकार की प्रमुख योजना मिशन शक्ति के तहत बनाई गई थी, जिसने स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाया। मुख्य न्यायाधीश ने कहा, %एनजीटी किसी सरकारी इमारत को गिराने का निर्देश कैसे दे सकता है 10% उन्होंने रेखांकित किया कि लोगों को बुनियादी सुविधाएं प्रदान करना एक चुनौती है।



## गाजियाबाद में हर कोने पर चल रहा अवैध गैस रिफिलिंग का कारोबार, प्रशासन की आंखें बंद

लोनी, 22 फरवरी [एजेंसी]। शहर में अवैध रूप से घरेलू गैस सिलिंडरों की रिफिलिंग का धंधा दिन-ब-दिन पर पसरता जा रहा है। इस खतरनाक व्यापार को लेकर प्रशासन की लापरवाही को उजागर हो रहा है। आपूर्ति विभाग इस मामले को लेकर खामोश है। वहीं, अवैध रिफिलिंग करने वाले खुलेआम बाजार और घरों में सिलिंडर भरने का कार्य कर रहे हैं। शहर के शायद ही ऐसा कोई क्षेत्र हो जहां पर अवैध रिफिलिंग का खेल नहीं चल रहा हो। मौजूदा समय में लोनी राहुल गार्डन, लक्ष्मी गार्डन, पूजा कालोनी, संगम विहार, न्यू विकास नगर, आर्य नगर, परम हंस विहार, तिलक राम कालोनी, उत्तरांचल बिहार, अमित विहार में अवैध गैस रिफिलिंग का खतरनाक जाल फैला है। घरेलू गैस सिलिंडरों की रिफिलिंग की कालाबाजारी का धंधा दिनों-दिन गुलजार हो रहा है। इन स्थानों पर न तो सुरक्षा मानक थे, न कोई लाइसेंस। रिहायशी इलाकों में खुलेआम चल रहे इस खतरनाक धंधे को लेकर तहसील प्रशासन, खाद्य एवं आपूर्ति विभाग और पुलिस तीनों ही विभाग सुस्त नजर आते हैं। न तो कोई ठोस सर्वे कराया गया है, न ही कोई निरंतर

अभियान चलाया गया। यहां किराये के मकान में रहने वाले निम्न आय वर्ग के लोग पांच किलो और दो किलो के छोटे गैस सिलिंडर का इस्तेमाल खाना बनाने के लिए करते हैं। अवैध तरीके से गैस रिफिलिंग करने वाले दुकानदार एक सिलिंडर प्रतिदिन एक से डेढ़ हजार रुपये की कमाई करते हैं। बड़े सिलिंडर में लगभग 14 किलो गैस होती है, जिसकी कीमत लगभग नौ सौ रुपये है, वहीं गैस रिफिलिंग करके भरने पर प्रति किलो लगभग सौ से डेढ़ सौ रुपये वसूल जाते हैं। ऐसे में एक घरेलू सिलिंडर की गैस को लगभग दो हजार रुपये में बेची जा रही है। इस तरह अवैध गैस रिफिलिंग में एक सिलिंडर से दोगुना तक फायदा है। अवैध रूप से बिकने वाले इन छोटे गैस सिलिंडरों को पतले चदरों से बनाया जाता है। ज्यादा प्रेशर से गैस डालने या आग पकड़ने के बाद इन गैस सिलिंडरों के फटने की आशंका ज्यादा रहती है। वहीं अधिकतर किराए के मकान में रह रहे लोग इन छोटे सिलिंडरों के ऊपर ही बर्नर लगाकर खाना बनाते हैं। बर्नर के कारण सिलिंडर जल्द ही गर्म हो जाता है, जो कि बहुत खतरनाक है।



## देश की गैर-जीवाश्म बिजली क्षमता 272 गीगावाट के पार भारत-ब्रिटेन के बीच ऑफशोर विंड टास्कफोर्स की शुरुआत

नई दिल्ली, 22 फरवरी। नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्री प्रल्हाद जोशी ने बुधवार को कहा कि भारत की गैर-जीवाश्म आधारित विद्युत उत्पादन क्षमता 272 गीगावाट से अधिक हो गई है। इसमें 141 गीगावाट सौर तथा 55 गीगावाट पवन ऊर्जा शामिल है। उन्होंने भारत-ब्रिटेन ऑफशोर विंड टास्कफोर्स (अपटतीय पवन ऊर्जा कार्यक्रम) की शुरुआत के मौके पर यह जानकारी दी। इस अवसर पर ब्रिटेन के उप प्रधानमंत्री डेविड लेमी और भारत में ब्रिटिश उच्चायुक्त लीडो कैमरून भी मौजूद थीं। कार्यक्रम की औपचारिक शुरुआत के मौके पर जोशी ने कहा कि चालू वित्त वर्ष 2025-26 में भारत ने 35 गीगावाट से अधिक सौर तथा 4.61 गीगावाट पवन क्षमता जोड़ी है। उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष भारत ने अपनी कुल स्थापित बिजली क्षमता का 50 प्रतिशत गैर-जीवाश्म स्रोतों से हासिल किया। यह उपलब्धि निर्धारित लक्ष्य से पांच वर्ष पहले हासिल की गई। मंत्री ने कहा, आज भारत की स्थापित गैर-जीवाश्म क्षमता 272 गीगावाट से अधिक है, जिसमें सौर से 141 गीगावाट और पवन से 55 गीगावाट है। हमारी व्यापकता का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के तहत दो साल से कम समय में करीब 30 लाख परिवारों को रूफटॉप सोलर की सुविधा मिलेगी। इसके अलावा प्रधानमंत्री किसान ऊर्जा सुरक्षा एवं उत्थान महाभियान योजना के तहत 21 लाख पंपों का सौकरण किया गया है। उन्होंने कहा कि ये आंकड़े स्पष्ट नीति, संस्थागत समन्वय तथा निवेशकों और उद्योग के भरोसे को दर्शाते हैं। मंत्री ने कहा कि हालांकि अगले चरण में विश्वसनीयता, ग्रिड स्थिरता, औद्योगिक गहराई तथा ऊर्जा सुरक्षा को और मजबूत करना होगा।

## हरिद्वार जिला न्यायालय को मिली बम से उड़ाने की धमकी, बम निरोधक दस्ता और डॉग स्कूड ने चलाया सर्च ऑपरेशन

हरिद्वार, 22 फरवरी [एजेंसी]। कोर्ट को बम से उड़ाने की धमकी भरे ई-मेल से हड़कंप मचने के बाद बुधवार को पुलिस अलर्ट मोड पर आ गई। एस्प्री सिटी अभय प्रताप सिंह की अगुवाई में सिडकुल थाने की पुलिस, बम निरोधक दस्ता, डॉग स्कूड ने मिलकर जिला एवं सत्र न्यायालय रोशनाबाद परिसर में सघन चेकिंग की। जिला न्यायालय की आधिकारिक ई-मेल आईडी पर मंगलवार को धमकी भरी मेल आई थी। जिसमें न्यायालय को बम से उड़ाने की धमकी दी गई थी। इस मामले में जिला न्यायालय के वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी मनोज चौहान की ओर से वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक को शिकायती पत्र भेजा गया है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नवनीत सिंह भुखर के निर्देश पर बुधवार सुबह एस्प्री सिटी अभय प्रताप सिंह की अगुवाई में सिडकुल थानाध्यक्ष नितेश शर्मा और उनकी टीम ने बीडीएस दस्ते के साथ मिलकर न्यायालय परिसर में व्यापक तलाशी अभियान चलाया और सुरक्षा व्यवस्था को चाक-चौबंद किया।

## पूर्वोत्तर के लोगों पर नस्लीय हमलों से जुड़ी अर्जी पर हस्तक्षेप से सुप्रीम कोर्ट का इनकार, कहा- हिंसा को सख्ती से रोके

नई दिल्ली, 22 फरवरी [एजेंसी]। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को पूर्वोत्तर और सीमावर्ती क्षेत्रों के नागरिकों से नस्लीय भेदभाव और हिंसा के खिलाफ दायर एक जनहित याचिका पर सीधे विचार करने से इनकार करते हुए स्पष्ट किया कि किसी भी प्रकार की हिंसा से सख्ती से निपटा जाना चाहिए। जस्टिस सूर्यकांत, जस्टिस जोयमाल्या बागची और जस्टिस विपुल एम. पंचोली की पीठ ने कहा कि आजादी के इतने वर्षों बाद भी नस्ल, क्षेत्र, लिंग और जाति के आधार पर व्यक्तियों की पहचान करना एक प्रतिगामी मार्ग पर चलने के समान होगा। पीठ ने कहा, अपराध केवल अपराध होता है और इससे सख्ती से निपटा जाना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने अटार्नी जनरल आर. वेंकटरमणी को इस याचिका पर विचार करने और इसे उचित प्राधिकरण के पास भेजने का निर्देश दिया है। यह याचिका दिल्ली के वकील अनूप प्रकाश अवस्थी द्वारा त्रिपुरा के 24 वर्षीय एमबीए छात्र एंजेल चकमा की नृशंस हत्या के बाद दायर की गई थी। चकमा की दिसंबर 2025 में देहरादून के सेलाकुई इलाके में

नस्लीय हमले के दौरान हत्या कर दी गई थी। याचिकाकर्ता ने तर्क दिया कि संसद में इस मुद्दे को उठाने के बावजूद हेत फाइम से निपटने के लिए कोई विशेष एजेंसी नहीं बनाई गई है। कोर्ट ने याचिका का निपटारा करते हुए याचिकाकर्ता को छूट दी कि वह अपनी



याचिका की साफ्ट कापी अटार्नी जनरल कार्यालय को सौंपें, ताकि वे इस पर आवश्यक कार्यवाही कर सकें। याचिका में पूर्वोत्तर और सीमावर्ती क्षेत्रों के नागरिकों के खिलाफ हो रहे भेदभाव को संवैधानिक विफलता बताया गया था।

## रमजान में साहिबाबाद के बाजारों में उमड़ी भीड़, फलों की आवक बढ़ी, खजूर की मांग होगी दोगुनी

साहिबाबाद, 22 फरवरी [एजेंसी]। रमजान का महीना शुरू होने से पहले बुधवार को बाजारों में रौनक देखने को मिली। त्योहार को देखते हुए साहिबाबाद स्थित नवीन फल एवं सब्जी मंडी में भी फलों की आवक बढ़ी है। कारोबारी आजादपुर मंडी से खजूर लाकर बेच रहे हैं। इसके अलावा बाजार में सहरी और रोजा इफ्तार के लिए खरीदारी अधिक हुई। इनमें सेवई, कूर्ता-पायजामा समेत अन्य उत्पादों की बिक्री भी हुई। साहिबाबाद फल एवं सब्जी मंडी में खजूर के अलावा संतरा, अंगूर, सेब की आवक भी बढ़ी है। मंडी सचिव सुनील कुमार शर्मा ने बताया कि नागपुर से संतरे की आवक अधिक होती है। इनमें दो से तीन गाड़ियां और बढ़ी हैं। सीजन और त्योहार को देखते हुए सुबह से ही फुटकर व्यापारी मंडी में खरीदारी के लिए आ रहे हैं। इसके अलावा सेब और अंगूर की भी एक से दो गाड़ियां बढ़ी हैं। खजूर की सबसे ज्यादा खरीदारी लोग कर रहे हैं। मंडी में सस्ती, इरान का खजूर उपलब्ध है लेकिन ज्यादातर की आवक आजादपुर मंडी से हो रही है। थोक कारोबारी आभिर ने बताया कि 150 रुपये किलो से दो हजार रुपये तक खजूर उपलब्ध है। रमजान के पूरे महीने में इनकी मांग दोगुनी तक हो जाती है।



## राजस्थान में शर्मनाक: संतान प्राप्ति के नाम पर तांत्रिक ने किया महिला से दुष्कर्म, मातांतरण का बनाया दबाव

उदयपुर, 22 फरवरी [एजेंसी]। राजस्थान के भीलवाड़ा में एक तांत्रिक ने संतान प्राप्ति के इलाज के बहाने एक महिला के साथ दुष्कर्म किया और मातांतरण का दबाव बनाया। आरोपित ने तंत्र-मंत्र और जादू-टोने का भय दिखाकर महिला को जाल में फंसाया और लगभग छह महीने तक उसका शारीरिक शोषण करता रहा।

## जिनेवा वार्ता बेनतीजा... रूस और यूक्रेन के बीच जमीन के मुद्दे पर नहीं बनी सहमति, जारी रहेगा युद्ध

जिनेवा, 22 फरवरी [एजेंसी]। रूस और यूक्रेन युद्ध को खत्म करने के प्रयास में मांस्को और कीव के दूतों के बीच अमेरिका की मध्यस्थता में हुई नवीनतम वार्ता बुधवार को बिना किसी सफलता के संकेत के समाप्त हो गई। दोनों पक्षों ने कहा कि वार्ता मुश्किल थी। इस साल की शुरुआत में अबू धाबी में हुई बैठकों के बाद स्विट्जरलैंड में वार्ता अमेरिका द्वारा आयोजित सीधी वार्ता का तीसरा दौर था, जिसे अधिकारियों ने रचनात्मक बताया, लेकिन इसमें भी कोई बड़ी प्रगति नहीं हुई। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेन्स्की ने कहा, बाचचीत आसान नहीं थी। सैन्य मुद्दों पर कुछ प्रगति हुई, हालांकि राजनीतिक मतभेद गहरे बने हुए हैं, जिसमें पूर्वी यूक्रेन में भूमि का भविष्य भी शामिल है, जिस पर रूसी सेना का कब्जा है और जिसे रूसी राष्ट्रपति अपने पास रखना चाहते हैं। वहीं, क्रैमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेस्कॉव ने कहा कि वार्ता के नतीजे के बारे में बोलना अभी बहुत जल्दबाजी होगी। उन्होंने कहा, पुतिन को जिनेवा में प्रगति के बारे में रिपोर्ट मिलती रही हैं। दोनों पक्षों ने कहा कि वार्ता का एक नया दौर होने वाला है। अमेरिका किसी भी युद्धविराम की निगरानी में मदद करेगा।



## चीन बनाम अमेरिका: 5 साल में चीन ने लॉन्च कीं 10 परमाणु पनडुब्बियां, अमेरिका रह गया पीछे

बीजिंग, 22 फरवरी [एजेंसी]। चीन ने पिछले पांच वर्षों में परमाणु-संचालित पनडुब्बियों के उत्पादन में भारी तेजी लाई है। इसके साथ ही वह इंसोलाइस के साथ चीन के अमेरिका से आगे निकल गया है। एक थिंक रिपोर्ट में यह दावा किया गया है। इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर स्ट्रेटिजिक स्टडीज (आईआईएसएस) ने कहा कि पीपल्स लिबरेशन आर्मी नेवी की न्यूक्लियर पावरड सब फोर्स में बैलिस्टिक मिसाइल और पनडुब्बियां दोनों शामिल हैं। रिपोर्ट के अनुसार, साल 2021 से 2025 के बीच चीन ने 10 पनडुब्बियां लांच कीं, जबकि अमेरिका ने सात ही लांच की। वजन के मामले में भी चीन आगे रहा। चीन ने 79,000 टन का तो अमेरिका ने 55,500 टन का बनाया। यह बढ़ती पीपल्स लिबरेशन आर्मी नेवी के परमाणु-संचालित बेड़े में हुई है, जिसमें बैलिस्टिक मिसाइल और युद्धक पनडुब्बियां शामिल हैं। हालांकि सक्रिय सेवा में शामिल पनडुब्बियों की संख्या में अब भी अमेरिका की बढ़त कायम है। 2025 की शुरुआत तक चीन के पास 12 सक्रिय परमाणु-संचालित पनडुब्बियां थीं, जिनमें छह बैलिस्टिक-मिसाइल और छह गाइडेड-मिसाइल या युद्धक पनडुब्बियां शामिल हैं। इसके मुकाबले अमेरिका के पास कुल 65 पनडुब्बियां हैं, जिनमें 14 बैलिस्टिक -मिसाइल पनडुब्बियां हैं। चीन के पास 46 परंपरागत (डीजल-इलेक्ट्रिक) पनडुब्बियां हैं, जबकि अमेरिका के पास ऐसी कोई पनडुब्बी नहीं है। जहाज निर्माण में भी तेजी रिपोर्ट के अनुसार, चीन ने उत्तरी चीन में बोहाई शिपबिल्डिंग हेवी इंडस्ट्री के हुलुदाओ यार्ड का बड़े पैमाने पर विस्तार किया है। इसी बीच अमेरिकी कांग्रेसनल रिसर्च सर्विस ने हाल ही में कहा कि अमेरिकी नौसेना अपने सालाना दो वर्जीनिया-क्लास युद्धक पनडुब्बियां बनाने के लक्ष्य से पीछे चल रही है। 2022 के बाद से औसतन 1.1 से 1.2 पनडुब्बियां प्रति वर्ष ही बना पा रही है। बीबीसी की रिपोर्ट के अनुसार, चीनी नौसेना दुनिया की सबसे बड़ी नौसेना बन चुकी है, जिसके पास 234 युद्धपोत हैं, जबकि अमेरिकी नौसेना के पास 219 है।

## कैलिफोर्निया में हिमस्खलन ने मचाई तबाही : 9 स्क्रीयों में से 8 के शव बरामद, एक अब भी लापता

कैलिफोर्निया, 22 फरवरी [एजेंसी]। अमेरिका के कैलिफोर्निया में बर्फीले तूफान और हिमस्खलन ने भारी तबाही मचाई है। बुधवार को पुलिस द्वारा दी गई आधिकारिक जानकारी के अनुसार, ताहो क्षेत्र के कैसल पीक पर आए भीषण हिमस्खलन के बाद लापता हुए नौ स्क्रीयों में से आठ स्क्रीयों की मौत हो गई है। बचाव दलों ने उनके शव बरामद कर लिए हैं, जबकि एक व्यक्ति अभी भी लापता बताया जा रहा है। नेवादा कार्डेंटी की शेरिफ गैरिथ मून ने इस त्रासदी की पुष्टि करते हुए कहा, बचाव टीम में पूरी शिद्दत से काम कर रही है, लेकिन आठ सदस्यों को खोना एक बड़ी त्रासदी है। हम अभी भी एक लापता सदस्य की तलाश कर रहे हैं और उसे खोजने की हर संभव कोशिश जारी है। यह हादसा मंगलवार तड़के हुआ जब स्क्रीयों का एक समूह कैसल पीक पर मौजूद था। अचानक हुए हिमस्खलन के कारण पूरा समूह इसकी चपेट में आ गया। शुरुआत में राहत और बचाव कार्य के दौरान छह स्क्रीयों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया था

## झामुमो ने भाजपा-कांग्रेस पर साधा निशाना आचार संहिता के उल्लंघन का लगाया आरोप

रांची, 22 फरवरी [एजेंसी]। नगर निकाय चुनाव को लेकर राजनीतिक सरगमी चरम पर है। सत्तारूढ़ झारखंड मुक्ति मोर्चा (झामुमो) ने भाजपा के साथ-साथ अपने सहयोगी दल कांग्रेस पर भी आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन का आरोप लगाया है। पार्टी के केंद्रीय महासचिव एवं प्रवक्ता सुप्रियो भट्टाचार्य ने प्रेस वार्ता में कहा कि नगर निकाय चुनाव गैरदलीय आधार पर हो रहा है, लेकिन भाजपा और कांग्रेस इसे दलीय रंग देने में जुटी हैं। उन्होंने कहा कि झामुमो पहले से स्पष्ट करता रहा है कि यह चुनाव गैरदलीय है और इसे उसी भावना से लड़ा जाना चाहिए। बावजूद इसके भाजपा और कांग्रेस खुले तौर पर अपने-अपने दल और चुनाव चिह्न का प्रचार कर रहे हैं। उनका आरोप है कि भाजपा इस चुनाव को सांप्रदायिक और राजनीतिक नजरिये से लड़ रही है, जबकि कांग्रेस नेता भी खुलेआम पार्टी प्रचार में लगे हैं। सुप्रियो भट्टाचार्य ने कहा कि काफी समय

तक झामुमो ने संयम बरता, लेकिन परिस्थितियों के कारण अब पार्टी को सार्वजनिक रूप से अपनी बात रखनी पड़ी। झामुमो समर्थित प्रत्याशी ने राज्य चुनाव आयोग में औपचारिक शिकायत दर्ज कराई है। उन्होंने आयोग से मामले में संज्ञान लेकर सख्त कार्यवाही की मांग की। झामुमो प्रवक्ता ने रांची में कम मतदान प्रतिशत पर भी चिंता जताई। उन्होंने कहा कि पिछले नगर निकाय चुनाव में मात्र 38 प्रतिशत मतदान हुआ था, जो शहर के विकास के लिहाज से चिंताजनक है। उन्होंने कहा कि मजबूत और जवाबदेह नगर सरकार के लिए अधिकतम मतदान आवश्यक है। उन्होंने बुद्धिजीवियों, व्यापारियों और सभी वर्गों से अपील की कि वे लोकतांत्रिक प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी निभाएं। सुप्रियो भट्टाचार्य ने कहा कि राज्य का नेतृत्व हेमंत सरकार रहे हैं और यदि रांची नगर सरकार का नेतृत्व लिए निष्पक्ष चुनाव और अधिक मतदान दोनों जरूरी हैं।

# होली पर सौ साल बाद ग्रहण, भारत में भी दिखेगा

3 मार्च को चंद्रग्रहण दोपहर 3:20 बजे शुरू होगा, नौ घंटे पहले सूतक



कोरबा (छ.ग.गौरव)। इस साल 2 सूर्यग्रहण और 2 चंद्रग्रहण होंगे। इनमें से सिर्फ एक चंद्रग्रहण पूर्ण होगा, जो भारत में दिखाई देगा और उसका सूतक काल भी मान्य होगा। खास बात यह है कि यह चंद्रग्रहण होलिका दहन के दिन

होगा। होली इस बार सिर्फ रंगों और गुलाल की नहीं होगी, बल्कि आकाश में घटने वाली एक दुर्लभ खगोलीय घटना भी एक दिन पहले रहेगी। 100 साल बाद होलिका दहन के दिन 3 मार्च को खग्रास चंद्रग्रहण रहेगा, जो दोपहर 3:20 बजे से शुरू

होगा और शाम 6:47 बजे पूरा होगा। कुल अवधि 3 घंटे 27 मिनट की होगी। सूतक काल 9 घंटे पहले यानी सुबह 6:53 बजे से ही लग जाएगा। सनातन धर्म और शास्त्रों के अनुसार सूर्य और चंद्रग्रहण दोनों को ही एक अशुभ घटना के तौर पर देखा

## 1 दिन पहले ही खरीदनी होगी दहन की सामग्री

ज्योतिषाचार्य के अनुसार सुबह करीब 6:53 बजे से सूतक काल की शुरुआत होगी। इस दौरान शुभ कार्य, पूजा-पाठ वर्जित रहेंगे। ऐसे में एक दिन पहले या फिर ग्रहण काल के बाद दहन की सामग्री की खरीद कर सकेंगे। हालांकि सूखी सामग्री पर सूतक काल का कोई असर नहीं रहता है। उसके बावजूद शहरवासियों को खरीद करने से बचना चाहिए। यह चंद्रग्रहण पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र व सिंह राशि में घटित हो रहा है। अतः पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र व सिंह राशि वालों के लिए विशेष कष्टप्रद रहेगा।

## 3 घंटे 27 मिनट रहेगा ग्रहण

- 0 ग्रहण प्रारंभ दोपहर 3.20 बजे
- 0 खग्रास प्रारंभ दोपहर 4.35 बजे
- 0 ग्रहण मध्य शाम 5.04 बजे
- 0 खग्रास समाप्त शाम 5.33 बजे
- 0 ग्रहण समाप्त सायंकाल 6.47 बजे

जाता है। ग्रहण काल में न तो शुभ-मांगलिक कार्य किए जा सकते हैं और न ही देवी-देवताओं की पूजा होती है। फाल्गुनी पूर्णिमा के दिन लगने वाला ग्रहण ब्लड मून फाल्गुनी पूर्णिमा के दिन लगने वाला चंद्रग्रहण सिंह राशि में लगनेगा

और साथ में केतु भी होंगे। इसी दिन होलिका दहन शाम 6:47 बजे के बाद ही किया जा सकेगा। होलिका दहन पर लगने वाले चंद्रग्रहण को ग्रस्तोदय ग्रहण, चंद्रमा खून की तरह लाल नजर आएगा, जिसे ब्लड मून भी कहा गया है।

# नशे में वाहन चलाने वालों पर ताबड़तोड़ कार्रवाई

214 चालकों के खिलाफ कार्रवाई कर वसूला 21 लाख 40 हजार जुर्माना



कोरबा (छ.ग.गौरव)।

जिले में सड़क हादसे पर अंकुश लगाने यातायात पुलिस अभियान चला रही है। अभियान के तहत यातायात पुलिस की फोकस नशे की हालत में वाहन चलाने वालों पर है, ताकि चालक के साथ साथ दूसरों को भी सुरक्षित रखा जा सके। यदि डेढ़ माह के भीतर की गई कार्रवाई की बात करें तो यातायात पुलिस ने नशे के हालत में वाहन चलाने वाले 214 लोगों के खिलाफ कार्रवाई की है। उनसे बतौर समन शुल्क 21 लाख 40 हजार रूपए वसूले गए हैं। जिले में सड़क हादसे का ग्राफ

लागतार बढ़ता जा रहा है। जिसे पुलिस व प्रशासन के अधिकारियों ने गंभीरता से लिया है। अफसरों के निर्देश पर ब्लेक स्पॉट को चिह्नित कर सुधार किए जा रहे हैं। इसके अलावा हादसे की रोकथाम के लिए जरूरी उपाय भी किए जा रहे हैं। इधर पुलिस अधीक्षक ने हादसों की रोकथाम को लेकर नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ कार्रवाई के निर्देश भी जारी कर दिए हैं। उनके निर्देश एएसपी लखन पटले व नीतिश ठाकुर के मार्गदर्शन में थाना चौकियों के अलावा यातायात पुलिस विशेष वाहन जांच

अभियान चला रही है। यातायात पुलिस ने साल के पहले दिन यानि 1 जनवरी से अभियान की शुरुआत की थी, जो अब तक जारी है। यदि 1 जनवरी से 15 फरवरी तक की गई कार्रवाई की बात करें तो यातायात पुलिस ने अलग अलग क्षेत्र में अभियान के तहत 214 वाहन चालकों को नशे की हालत में गाड़ी चलाते पकड़ने में सफलता पाई। इन प्रकरणों में एमवीएक्ट के तहत कार्रवाई करते हुए 21 लाख 40 हजार रूपए समन शुल्क वसूले गए हैं। बताया जा रहा है कि पुलिस की यह अभियान आने वाले दिनों में भी जारी रहेगी।

# सड़क हादसे में दो लोगों ने गंवाई जान

नहीं थम रहा रफ्तार का कहर

कोरबा (छ.ग.गौरव)। कटघोरा थाना क्षेत्र के डेलवाडीह में शुक्रवार की देर रात बाइक सवार युवक मुख्य मार्ग से होकर जा रहा था। इसी दौरान किसी वाहन के चालक ने युवक को ठोकर मार दिया। हादसे में युवक की मौत हो गई। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने शव का निरीक्षण किया। इस दौरान उसके जेब से आधार कार्ड बरामद हुआ। जिससे मृतक की पहचान बांकीमोहरा निवासी उत्तम कुमार के रूप में की गई। इसी तरह दूसरी घटना रात करीब 1 बजे मानिकपुर पुलिस चौकी अन्तर्गत मुड़ापार बाइपास मार्ग में शारदा विहार के पास घटित हुई है। बताया जा रहा है कि तेज रफ्तार वाहन के

चालक ने सड़क किनारे खड़े एक युवक को चपेट में ले लिया। हादसे में मौके पर ही युवक की मौत हो गई। सूचना मिलते ही चौकी प्रभारी परमेश्वर राठौर अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस ने शव का निरीक्षण किया तो मृतक के जेब से टुक की चाबी मिली। इस चाबी की मदद से शिनाख्ती का प्रयास किया गया। पुलिस को बड़ी मशकत के बाद मृतक की पहचान कार्रवाई में सफलता मिली। मृतक कमलेश सिंह मूलतः कांसाबेल का रहने वाला था। वह सात दिन पहले ही एक ट्रांसपोर्ट कंपनी में चालक का काम करने आया था। मृतक कुचेना में रहकर टुक चालक का काम कर रहा

था। संभावना जताई जा रही है कि वह बाइपास मार्ग में वाहन को खड़ी कर नीचे उतरा था। इसी दौरान किसी भारी वाहन की चपेट में आ गया। बहरहाल दोनों ही मामले में पुलिस ने वैधानिक कार्रवाई उपरांत जांच पड़ताल शुरू कर दी है।

# दीपका क्षेत्र में एचएमएस हुई और मजबूत

एक यूनिट के प्रमुख पदाधिकारियों सहित 75 कामगारों ने किया सामूहिक प्रवेश

कोरबा (छ.ग.गौरव)।

कोयला क्षेत्र की श्रमिक राजनीति में शनिवार को उस वक्त बड़ी बदलाव देखने को मिला, जब एक यूनिट के प्रमुख पदाधिकारियों सहित 75 कामगारों ने सामूहिक रूप से हिंद मजदूर सभा की सदस्यता ग्रहण कर ली। प्रगति नगर स्थित स्नेह मिलन भवन में आयोजित कार्यक्रम ने क्षेत्र के राजनीतिक समीकरणों को गरमा दिया है। इस दलबदल में एक दीपका एरिया के अध्यक्ष जीत सिंह, यूनिट अध्यक्ष मनमोहन सिंह और सेप्टी मेंबर राम नारायण राजवड़े जैसे कद्दावर नाम शामिल हैं। बताया जा रहा है कि इस पूरे बदलाव में एचएमएस के यूनिट जेसीसी सदस्य राजकुमार राठौर की भूमिका महत्वपूर्ण रही।



कोयला मजदूर सभा के जयघोष के बीच एचएमएस के वरिष्ठ नेताओं ने नए सदस्यों का स्वागत किया। इस अवसर पर रेशम लाल यादव (स्टीयरिंग

कमेटी सदस्य), तरुण राहा (महामंत्री), यज्ञेश कुमार द्विवेदी (क्षेत्रीय सचिव), सुरेंद्र कुमार स्वर्णाकार (हाउस कमेटी सदस्य) सहित अन्य नेताओं ने

नए साथियों को अंगवस्त्र व फूलमाला पहनाकर संगठन की विधिवत सदस्यता दिलाई। कार्यक्रम का संचालन वेलफेयर मेंबर एसडी तिवारी द्वारा किया

गया। रेशम लाल यादव ने कहा कि एचएमएस दीपका में युवाओं की एक बड़ी टीम का जुड़ना सुखद है। हमारा संगठन हमेशा से मजदूरों की सुरक्षा और हितों के लिए प्रतिबद्ध रहा है। इनके आने से संगठन को नई ऊर्जा मिलेगी। तरुण राहा ने कहा कि श्रमिकों की एकजुटता ही उनकी सबसे बड़ी शक्ति है। एचएमएस की नीतियां हमेशा श्रमिक हितैषी रही हैं और हम उनके अधिकारों के लिए निरंतर संघर्षरत रहेंगे। जीत सिंह ने कहा कि रेशम लाल यादव के कुशल नेतृत्व और मजदूरों की समस्याओं के प्रभावी समाधान के लिए हमने एचएमएस का दामन थामा है। हमें विश्वास है कि अब श्रमिकों की आवाज और बुलंद होगी।

# लूट, चोरी, नकबजनी व ठगी की बढ़ती घटनाओं को लेकर पुलिस अलर्ट

वारदातों पर अंकुश लगाने कवायद तेज, सराफा कारोबारी, गोल्ड लोन व पेट्रोल पंप संचालकों की ली बैठक

कोरबा (छ.ग.गौरव)। पुलिस ने लूट, चोरी, नकबजनी व ठगी जैसी वारदातों पर अंकुश लगाने कवायद तेज कर दी है। इसके लिए न सिर्फ जन जागरूकता अभियान चलाया जा रहा, बल्कि बैठक लेकर समझाइश भी दिए जा रहे हैं। इसी कड़ी में सराफा कारोबारी, गोल्ड लोन व पेट्रोल पंप संचालकों को बैठक लेकर दिशा निर्देश जारी किए गए हैं। जिला पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थ तिवारी ने अपराधों पर नियंत्रण व अवैध गतिविधियों पर अंकुश लगाने दिशा निर्देश जारी किया है। उनके निर्देश एएसपी लखन पटले व नीतिश ठाकुर के मार्गदर्शन में तमाम थाना चौकियों में बैठक का दौरा शुरू हो गया है। जिले के विभिन्न थाना चौकियों में सराफा



कारोबारियों के अलावा गोल्ड लोन व पेट्रोल पंप संचालकों की संयुक्त बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में सुरक्षा मानकों को दुरुस्त रखने के निर्देश दिए

गए। सुरक्षा मानकों की अनदेखी अथवा नियमों का उल्लंघन करते पाए जाने पर संबंधित संचालक के विरुद्ध विधि सम्मत कार्रवाई करने की बात कही गई। बैठक

में मौजूद व्यवसायी व संचालकों ने भी पुलिस प्रशासन को हर संभव सहयोग करने का आश्वासन दिया है। इसके साथ ही पुलिस ने आम लोगों से भी

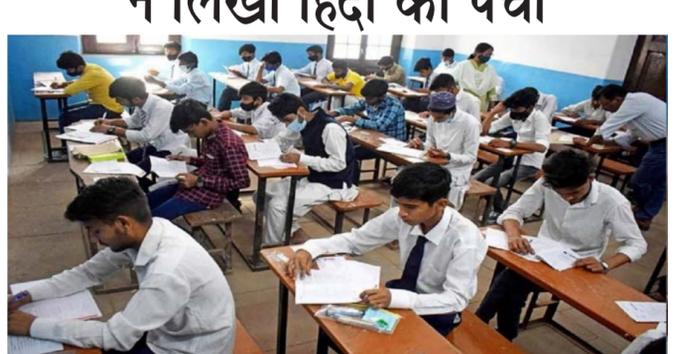
## यह है जरूरी निर्देश

पुलिस ने सराफा कारोबारियों को गुणवत्तायुक्त सीसीटीवी लगाने, कर्मचारियों का पुलिस सत्यापन कराने, सदिध लेनदेन की सूचना तथा खरीदी-बिक्री का विवरण संधारित करने का निर्देश दिया है। इसी तरह गोल्ड लोन संचालकों को ग्राहक के पहचान पत्र का सत्यापन कराने आभूषणों की तस्वीर व विवरण रखने, सदिध होने पर सूचना देने तथा अलार्म सिस्टम व सीसीटीवी व्यवस्था के निर्देश जारी किए हैं।

अपील की है कि किसी भी सदिध गतिविधि की सूचना तत्काल पुलिस को दें, ताकि शांति, सुरक्षा व कानून व्यवस्था सुदृढ़ बनी रहे।

# 10 वीं बोर्ड के 12200 परीक्षार्थियों ने लिखा हिंदी का पर्चा

ने लिखा हिंदी का पर्चा



कोरबा (छ.ग.गौरव)।

बोर्ड परीक्षा के दूसरे दिन शनिवार को 10वीं में हिन्दी विषय की परीक्षा हुई। परीक्षा जिले के 98 केन्द्रों में आयोजित की गई। दोपहर में परीक्षा देकर केन्द्र से बाहर निकल रहे छात्रों के चेहरों पर मुस्कान रही।

परीक्षा के दौरान उड़नदस्ता दलों ने 20 परीक्षा केन्द्रों का निरीक्षण किया। किसी भी केन्द्र में नकल प्रकरण सामने नहीं आया। जिले से 10वीं बोर्ड परीक्षा में परीक्षार्थियों की संख्या 12566 थी, जिसमें से 12200 परीक्षार्थियों ने परीक्षा

दी। 368 छात्र अनुपस्थित रहे। परीक्षा के दौरान निरीक्षण दल क्रमांक-2 ने सेजेस पोड़ी-उपरड़ा, सेजेस गुरसिया और शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय लमना का निरीक्षण किया। दल क्रमांक-3 ने शासकीय हाई स्कूल विजय नगर दीपका, सेजेस दीपका, सेजेस तिवरता, शासकीय उमावि नखनपुर और सेजेस चैतमा परीक्षा केन्द्र का निरीक्षण किया। दल क्रमांक 4 ने सेजेस कुसमुंडा, आशा सरस्वती उमावि कुसमुंडा, शासकीय उमावि भिलाई बाजार, सेजेस हरदीबाजार और शासकीय उमावि उतरदा और दल क्रमांक-5 ने शासकीय उमावि बेहरचुवा, शासकीय उमावि बोतली, शासकीय उमावि सेन्दीपाली, शासकीय उमावि नोनखिरा, शासकीय उमावि भैसमा और शासकीय उमावि गोढ़ी परीक्षा केन्द्र में निरीक्षण किया।

# दिन और रात के तापमान में 8 से 12 डिग्री का अंतर

बदलते मौसम में सेहत का ख्याल रखना है जरूरी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। फरवरी के अंतिम सप्ताह में मौसम का मिजाज लगातार बदलता नजर आ रहा है। सुबह और देर शाम हल्की ठंडक महसूस हो रही है, जबकि दोपहर में तेज धूप के कारण गर्मी का अहसास बढ़ गया है। इस उतार चढ़ाव भरे मौसम ने आम जनजीवन के साथ-साथ स्वास्थ्य पर भी असर डालना शुरू कर दिया है। मौसम विशेषज्ञों के अनुसार इस समय दिन और

रात के तापमान में 8 से 12 डिग्री तक का अंतर देखा जा रहा है। सुबह संक्रमण के मामलों में वृद्धि हो रही है। स्थानीय अस्पतालों और में मौसमी बीमारियों के मरीजों की संख्या बढ़ने लगी है। मौसम में बदलाव का असर खेती-किसानी पर भी पड़ रहा है। दिन की और रात की ठंडक से फसलों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है फसलों की नियमित निगरानी कर रहे हैं और सिंचाई को संतुलित रखने की कोशिश कर रहे हैं।

# हिरण पर कुत्तों ने किया हमला

कोरबा (छ.ग.गौरव)। नेशनल हाईवे बनने के बाद नगर पंचायत पाली के आसपास हिरण-चीतल की आमद कम हुई है, लेकिन आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी हिरण बड़ी संख्या में दिख जाते हैं। पाली के निकट ग्राम दमिया में चारे और पानी की तलाश में गांव के निकट पहुंचे एक हिरण को कुत्तों ने घेर कर हमला कर दिया। ग्रामीणों की नजर उस पर पड़ी। उन्होंने किसी तरह हिरण को कुत्तों के चंगुल से बचाया। बुरी तरह से घायल हो चुके हिरण को सुरक्षित कर वन विभाग को सूचना दी गई। मौके पर पहुंचे वन विभाग की टीम ने हिरण का पशु चिकित्सालय में उपचार कराया।

# पति के हमले में घायल हुई पत्नी की मौत

कोरबा (छ.ग.गौरव)। चरित्र शंका के कारण घरेलू विवाद पर कमरा बंद करके पति द्वारा चापड़ से किए गए हमले से घायल पत्नी की इलाज के दौरान मौत हो गई। मामले में पुलिस ने हत्या के केस में आरोपी पति को गिरफ्तार कर चुकी है। घटना 14 फरवरी दोपहर सिटी कोतवाली अंतर्गत सीतामणी वैष्णो दरवार के पास

बस्ती में हुई थी। जहां रहने वाला रामेश्वर साहू अपनी पत्नी सुनिता उर्फ सुक्रिता पर चरित्र शंका करता था। इस वजह से दंपती के बीच घरेलू विवाद होता रहता था। रामेश्वर काम नहीं करता था, इसलिए पत्नी सुनिता काम करती थी। घटना के दिन रामेश्वर ने पत्नी से पैसे की मांग की, उसके नहीं देने पर चरित्र शंका की बात पर

उनके बीच विवाद हुआ। इस दौरान - कमरे को अंदर से बंद करके रामेश्वर ने पत्नी पर चापड़ से कई हमले किए। चीख-पुकार सुनकर - बचाने के लिए रामेश्वर की बहन - निर्मला व मां सावन बाई वहां पहुंची - तो उसने उनपर भी चापड़ से हमला - किया। घटना में सुनिता गंभीर रूप से घायल हो गई थी।

कोरबा (छ.ग.गौरव)।

कोरबा (छ.ग.गौरव)।