

**क्या**  
इस कोरोना काल में  
आय कौनसी, टीवी,  
कम्यूटर का उपयोग  
ज्यादा कर रहे हैं  
तो वो जल्दी  
**सावधान**  
अभी अभी तो 2 जून  
को ही सावधानी  
LENSSES  
लेस चश्मा  
₹595/4  
चश्मा घर

दैनिक

# छत्तीसगढ़ गौरव

**इंदौर स्वीड्स**  
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

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

website:- chhattisgarhgaurav.in

वर्ष 26 अंक 338 पृष्ठ 8 मूल्य 2.00 रूपये

रविवार 15 मार्च 2026

डाक-सोमवार 16 मार्च 2026

chhattisgarhgaurav@rediffmail.com

## प्रथमेश

सऊदी अरब में अमेरिकी बेस पर ईरान के ताबड़तोड़ हमले, दार्गि मिसाइलें, वायुसेना के 5 रिफ्यूजिंग विमान तबाह रियाद/तेहरान, 15 मार्च। पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष दिन-प्रतिदिन और भयावह होता जा रहा है। ईरान, अमेरिका और इजराइल के बीच जारी हमलों और जवाबी कार्रवाई के कारण पूरे क्षेत्र में तनाव लगातार बढ़ता जा रहा है। मिसाइलों और ड्रोन हमलों के बीच यह संघर्ष अब 15वें दिन में प्रवेश कर चुका है और हालात बेहद गंभीर बने हुए हैं। इसी बीच सऊदी अरब से एक बड़ी खबर सामने आई है। बताया जा रहा है कि ईरान ने सऊदी अरब में मौजूद अमेरिकी एयरबेस पर हमला किया, जिसमें अमेरिकी वायुसेना के कई विमान क्षतिग्रस्त हो गए। रिपोर्ट्स के अनुसार, ईरान ने सऊदी अरब के प्रिंस सुल्तान एयर बेस को भी निशाना बनाया और वहां बमबारी की। इन हमलों में वहां खड़े अमेरिकी वायुसेना के पांच रिफ्यूजिंग विमान क्षतिग्रस्त हो गए। हालांकि सूत्रों के मुताबिक विमान पूरी तरह नष्ट नहीं हुए हैं और उन्हें मरम्मत के लिए भेज दिया गया है। इस हमले में किसी के घायल होने या मौत की खबर नहीं है। इससे पहले पश्चिमी इराक में अमेरिकी वायुसेना का एक केसी-135 स्ट्रेटोटेकर विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया था, जिसमें सवार सभी छह क्रू मेंबर की मौत हो गई थी। इसके अलावा 1 मार्च को कुवैत में अमेरिकी वायुसेना के तीन एफ-15 ड्रैगल लड़ाकू विमान फेंडली फायर की घटना में गिर गए थे। हालांकि इन विमानों के सभी एयरक्रू सुरक्षित बच गए। रिपोर्ट्स के अनुसार कुवैत के एक एफ-18 हॉर्नेट विमान ने गलती से इन एफ-15 विमानों को निशाना बना दिया था।

5 दिन बाद कर्मशैल एलपीजी सिलेंडर की सप्लाई शुरू

ये क्या उठा लाए पप्पा!

राहत की रास

मिनील शर्मा

वाह वाह

०० सेल्समैन- मैडम, मेरे पास एक ऐसी किताब है, जिसमें पतियों के देर रात तक घर से बाहर रहने के 100 बहाने बताए गए हैं, क्या आप इस किताब को खरीदना चाहेंगी...? महिला- मैं इस किताब को खरीदूँ ऐसा आपको क्यों लगता है...? सेल्समैन- मैडम, क्योंकि इस किताब की एक प्रति आज सुबह ही मैंने आपके पति को बेची है...!

## पांच राज्यों में चुनाव की तारीखों का आज हो सकता है ऐलान

### चुनाव आयोग आज शाम करेगा प्रेस कॉन्फ्रेंस

नई दिल्ली, 15 मार्च (एजेंसी)। देश में इस साल होने वाले पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों को लेकर राजनीतिक सरगर्मियां तेज हो गई हैं। इस बीच चुनाव आयोग आज इन राज्यों में होने वाले चुनावों की तारीखों का ऐलान कर सकता है। इसके लिए आयोग आज शाम 4 बजे प्रेस कॉन्फ्रेंस करने जा रहा है।

माना जा रहा है कि इस प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, केरल, असम और पुडुचेरी में होने वाले विधानसभा चुनावों का पूरा कार्यक्रम जारी किया जाएगा। इसमें मतदान की तारीखों के साथ चुनावी प्रक्रिया से जुड़ी अन्य अहम जानकारी भी साझा की जा सकती है।

**पश्चिम बंगाल में 3 से 4 चरणों में मतदान संभव**

सूत्रों के मुताबिक, पश्चिम बंगाल में इस बार मतदान 3 से 4 चरणों में कराया जा सकता है। राज्य में बड़ी आबादी और कई संवेदनशील इलाकों को देखते हुए बहु-चरणीय मतदान की तैयारी की जा रही है। वहीं असम में दो चरणों में मतदान कराए जाने की संभावना जताई जा रही है। इसके अलावा तमिलनाडु, केरल और



पुडुचेरी में चुनाव एक ही चरण में संपन्न कराए जाने की संभावना है। सुरक्षा और मौसम को ध्यान में रखकर बनेगा चुनाव कार्यक्रम

चुनाव आयोग सुरक्षा व्यवस्था, मतदान केंद्रों की स्थिति और मौसम को ध्यान में रखते हुए चरणबद्ध मतदान की योजना तैयार कर रहा है। खासकर पश्चिम बंगाल जैसे बड़े और संवेदनशील राज्य में शांतिपूर्ण और निष्पक्ष चुनाव कराने के लिए अतिरिक्त सुरक्षा इंतजाम किए जा सकते हैं।

**राष्ट्रीय राजनीति के लिहाज से भी अहम**

पांच राज्यों में होने वाले ये विधानसभा चुनाव सिर्फ क्षेत्रीय राजनीति के लिहाज से ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय राजनीति के लिए अहम माने जा रहे हैं। माना जा रहा है कि इन चुनावों के नतीजे आने वाले समय में देश की सियासी दिशा तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। चुनाव कार्यक्रम की घोषणा के बाद सभी राजनीतिक दल अपनी चुनावी रणनीति को अंतिम रूप देंगे, जबकि मतदाता भी मतदान की तैयारियों में जुट जाएंगे।

## मौसम का यू टर्न, आज हल्की बारिश और बिजली गिरने की संभावना

रायपुर, 15 मार्च (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ के मौसम में बदलाव के आसार हैं। धूप की तेज तपिश से लोगों को राहत मिल सकती है। प्रदेश में रविवार को बादल छाने के आसार हैं। दक्षिणी और उत्तरी के कुछ इलाकों में हल्की बारिश और बिजली गिरने की संभावना जताई गई है। मौसम में बदलाव के कारण दिन आगामी दिनों के तापमान में भी गिरावट हो सकती है। मौसम विभाग ने बताया कि शनिवार को प्रदेश में मौसम शुष्क रहा। सबसे ज्यादा तापमान बिलासपुर में 39.6 डिग्री सेल्सियस और सबसे कम न्यूनतम तापमान में 14.4 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। राजधानी में आज मौसम का मिजाज घूमने के लिए अनुकूल रहने वाला है। रविवार को अधिकतम तापमान 38 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया जा सकता है। मौसम वैज्ञानिक एचपी चंद्रा ने बताया कि एक दौणिका उत्तर पूर्व उत्तर प्रदेश के मध्य भाग से दक्षिण अंदरूनी उड़ीसा तक छत्तीसगढ़ होते हुए 0.9 किलोमीटर ऊंचाई तक विस्तारित है। एक पश्चिमी विक्षोभ दौणिका के रूप में मध्य क्षोभमंडल में 5.8 किलोमीटर ऊंचाई पर 60 डिग्री पूर्व और 32 डिग्री उत्तर में स्थित है। प्रदेश में आज एक दो स्थानों पर हल्की वर्षा और गरज चमक के साथ छिंटे पड़ने की संभावना है। इसके अलावा प्रदेश में एक दो स्थानों पर गरज चमक के साथ अंधड़ चलने और वज्रपात होने की संभावना बनी हुई है।

## 29 राज्यों में फिर शुरू हुई कॉमर्शियल सिलेंडर की सप्लाई, सरकार ने दी बड़ी राहत

नई दिल्ली, 15 मार्च (एजेंसी)। पश्चिम एशिया में चल रहे भारी तनाव के बीच भारत में गैस की किल्लत को लेकर मचा हाहाकार अब थमने लगा है। बीते दिनों जंग के हालातों के बीच कॉमर्शियल सिलेंडरों की आपूर्ति रोके जाने से देश भर में भारी अफरातफरी मच गई थी। लेकिन अब सरकार ने इस संकट से निपटने के लिए बड़ा कदम उठाया है। पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय की संयुक्त सचिव (मार्केटिंग और ऑपरेटिंग) सुजाता शर्मा ने शनिवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस कर देशवासियों को एक बड़ी राहत दी है। उन्होंने बताया कि राज्य सरकारों से विस्तृत बातचीत के बाद अब देश के 29 राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेशों में कॉमर्शियल गैस सिलेंडरों की सप्लाई फिर से शुरू कर दी गई है। इन राज्यों में उपभोक्ताओं को सुचारु रूप से सिलेंडर मिलने की राहत मिलेगी।

गैस की कमी की अफवाहों को सिर से खारिज करते हुए संयुक्त सचिव ने स्पष्ट किया कि



## रणवीर सिंह के 'सिख किरदार' के हथ में दिखी सिगरेट, भड़का सिख समुदाय, मेकर्स को लीगल नोटिस

मुंबई, 15 मार्च (एजेंसी)। धुरंधर: द रिबेज, जिसमें बॉलीवुड एक्टर रणवीर सिंह, आर. माधवन और संजय दत्त जैसे कलाकार हैं, 19 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। फिल्म का एक प्रेड्रिव्यू 18 मार्च के लिए रखा गया है; हालांकि, इसकी ऑफिशियल रिलीज से पहले ही, यह फिल्म विवादों में घिरती नजर आ रही है। सिख समुदाय ने फिल्म में रणवीर सिंह के किरदार को लेकर आपत्ति जताई है, उनका कहना है कि यह फिल्म सिख समुदाय की छवि खराब करने की कोशिश करती है। महाराष्ट्र के एक सोशल एक्टिविस्ट, विक्की थॉमस सिंह ने सेंट्रल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन और सूचना और प्रसारण मंत्रालय को फिल्म के प्रोड्यूसर-डायरेक्टर के खिलाफ, साथ ही सिख किरदार निभाने वाले एक्टर रणवीर सिंह के खिलाफ एक लीगल नोटिस दे दिया है।

नोटिस में क्या कहा गया है- नोटिस में कहा गया है कि

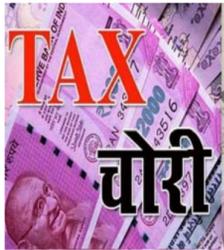
सिख समुदाय तंबाकू का सेवन नहीं करता है और सिख धर्म में तंबाकू और धूम्रपान पूरी तरह से मना है। इसलिए, फिल्म में ऐसा सीन दिखाना न केवल धार्मिक रूप से गलत है, बल्कि यह पूरे सिख समुदाय की धार्मिक भावनाओं का अपमान भी है। विक्की थॉमस सिंह ने मांग की है कि फिल्म से सिख किरदार को सिगरेट पीते हुए दिखाने वाले सभी सीन तुरंत हटा दिए जाएं। इसके अलावा, उन्होंने गुजारिश की है कि ऐसे विजुअल्स सभी संबंधित पोस्टरों, ट्रेलर और अन्य प्रमोशनल मटीरियल से भी हटा दिए जाएं।



## जीएसटी की बड़ी कार्रवाई : 12.5 करोड़ की जीएसटी चोरी का मास्टरमाइंड अमन सिंह गिरफ्तार

रायपुर, 15 मार्च (एजेंसी)। वस्तु एवं सेवा कर विभाग की खुफिया इकाई रायपुर जोनल यूनिट ने कर चोरी के एक बड़े फर्जीवाड़े का पर्दाफाश करते हुए मामले के मुख्य आरोपी अमन सिंह को गिरफ्तार किया है। कबीर नगर, रायपुर निवासी अमन सिंह पर 12.5 करोड़ रुपये की टैक्स चोरी का आरोप है। लंबे समय से फरार टैक्स चोरी के मास्टरमाइंड को विभाग की तकनीकी जांच के बाद 14 मार्च को आखिरकार गिरफ्तार कर लिया गया है।

जांच में यह चौंकाने वाला खुलासा हुआ कि आरोपी ने 'हिंदुस्तान कॉरपोरेशन' के नाम



से एक फर्जी फर्म खड़ी कर रखी थी। जब छत्रबट्ट की टीम ने उसके द्वारा घोषित व्यावसायिक पते की जांच की, तो सामने आया कि उस स्थान पर फर्म का कोई भीतक अस्तित्व ही नहीं था। यह पूरी फर्म केवल कागजों पर ही संचालित की जा रही थी। आरोपी का मुख्य काम माल

अनुमान है कि इस पूरे गोरखंधे से सरकारी खजाने को लगभग 12.5 करोड़ रुपये का सीधा नुकसान पहुंचा है। अपनी गिरफ्तारी से बचने के लिए अमन सिंह करीब एक साल तक फरार रहा और इस दौरान उसने जांच अधिकारियों के जारी किए गए कई सप्पन का भी जानबूझकर पालन नहीं किया। हालांकि, एकत्रित किए गए ठोस साक्ष्यों और सक्रिय निगरानी के आधार पर छत्रबट्ट की टीम ने उसे दबोचने में सफलता हासिल की। गिरफ्तारी के बाद उसे रायपुर की अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

## सुकमा के जंगलों में नक्सलियों की बड़ी साजिश नाकाम सीआरपीएफ ने बरामद किया विस्फोटक का 'डंप', 18 किलो अमोनियम नाइट्रेट जब्त

सुकमा, 15 मार्च (एजेंसी)। नक्सल प्रभावित सुकमा जिले के घने जंगलों में सुरक्षा बलों ने बड़ी कार्रवाई करते हुए नक्सलियों की एक बड़ी साजिश को नाकाम कर दिया। नक्सल विरोधी अभियान के दौरान जंगल में छिपाकर रखा गया विस्फोटक और अन्य सामग्री का बड़ा जखीरा बरामद किया गया है। सुरक्षा बलों की इस कार्रवाई को नक्सलियों के लिए बड़ा झटका



14 मार्च 2026 की सुबह करीब 5:50 बजे विशेष एंबुश ऑपरेशन शुरू किया।

माना जा रहा है। खुफिया सूचना के आधार पर पता चला था कि सुकमा क्षेत्र के ग्राम गोमगुडा के पोडियमपारा इलाके में नक्सलियों ने बड़ी मात्रा में विस्फोटक और अन्य सामग्री छिपाकर रखी है। सूचना मिलते ही 226 बटालियन सीआरपीएफ की सी कंपनी ने

## पिता ने 5 साल के बेटे को नहर में डुबोकर मार डाला, पारिवारिक विवाद में उठाया कदम, गिरफ्तार

जांजीर, 15 मार्च (एजेंसी)। जांजीर जिले से हैवान पिता की करतूत सामने आई है। पिता ने पांच वर्षीय मासूम बेटे को नहर में डुबोकर मार डाला। पुलिस ने आरोपी पिता को गिरफ्तार कर लिया है। मामला पामगढ़ थाना क्षेत्र का है। जानकारी के मुताबिक, भैसां गांव में रहने वाले रेशम लाल यादव (27) की शादी वर्ष 2018 में ग्राम भिलौनी निवासी महिला से हुई थी। उनके तीन



बच्चे हैं। पारिवारिक विवाद और मारपीट के चलते पत्नी अपने दो बेटों को लेकर अपने मायके ग्राम भिलौनी चली गई थी। जबकि बेटा आयुष अपने पिता रेशम यादव के पास ही था। आरोपी अक्सर अपनी पत्नी को

फोन कर धमकी देता था कि वह पहले बेटे को मारेगा और फिर खुद भी जान दे देगा। आरोपी 13 मार्च की शाम को अपने बेटे आयुष को लेकर घर से निकला और 14 मार्च की रात लगभग एक बजे ग्राम भिलौनी के आवास पारा नहर में बेटे को नहर में डुबोकर हत्या कर दी। इसके बाद रात 2 बजे आरोपी पत्नी के घर पहुंचा और खुद ही बेटे की हत्या करने की बात बताई।

# प्रदेश में तेजी से बढ़ रहा है अपराध अफीम की खेती का हो रहा प्रसार

बांकीमोंगरा में प्रदेश सह-प्रभारी जरीता लैतफलांग ने ली विधानसभा एवं मंडल स्तरीय बैठक

कोरबा (छ.ग.गौरव)। नगर पालिका परिषद बांकीमोंगरा के शांतिनगर सामुदायिक भवन में छत्तीसगढ़ प्रदेश कांग्रेस कमेटी की विधानसभा एवं मंडल स्तरीय बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता प्रदेश सह-प्रभारी जरीता लैतफलांग ने की। बैठक में कांग्रेस की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने तथा आगामी राजनीतिक रणनीतियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम के दौरान कांग्रेस के पदाधिकारियों ने केंद्र और राज्य की वर्तमान भाजपा सरकार पर जमकर निशाना साधा।

बैठक में वक्ताओं ने प्रदेश की मौजूदा स्थिति पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि प्रदेश में अपराध तेजी से बढ़ रहे हैं। नशीली दवाइयों का अवैध व्यापार बढ़ रहा है। अफीम की खेती का प्रसार हो रहा है। प्रशासनिक स्तर पर बड़े



पैमाने पर भ्रष्टाचार व्याप्त है। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि इन मुद्दों को लेकर पार्टी लगातार जनता की आवाज उठाती रहेगी। कार्यक्रम के समापन पर कांग्रेस

कार्यकर्ताओं ने बढ़ती महंगाई, खासकर रसोई गैस की कीमतों में वृद्धि के खिलाफ उग्र विरोध प्रदर्शन किया। विरोध का अनोखा तरीका अपनाते हुए

कार्यकर्ताओं ने गैस सिलेंडर पर पुष्प अर्पित कर उसे श्रद्धांजलि दी और जमकर नारेबाजी की। कार्यक्रम की शुरुआत में पाषण्डों और कार्यकर्ताओं द्वारा

अतिथियों का पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया गया।

बैठक में क्षेत्र के कई वरिष्ठ कांग्रेस नेता उपस्थित रहे, जिनमें प्रमुख रूप से प्रदेश कांग्रेस कमेटी के संयुक्त महामंत्री हरीश परसाई, कटघोरा के पूर्व विधायक पुरुषोत्तम कंवर, पाली तानाखार के पूर्व विधायक मोहित राम केरकेड्डा, कोरबा ग्रामीण जिलाध्यक्ष मनोज चौहान, महिला कांग्रेस जिलाध्यक्ष प्रभा तंवर, बांकीमोंगरा ब्लॉक अध्यक्ष संजय आजाद, वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रदीप अग्रवाल, परमानंद सिंह, सुनील पांडे बांकीमोंगरा नगर पालिका परिषद के नेता प्रतिपक्ष व पाषण्ड मधुसूदन दास सहित विभिन्न क्षेत्रों के ब्लॉक अध्यक्ष, मंडल अध्यक्ष, कांग्रेस पाषण्ड, एनएसयूआई, युवा कांग्रेस और महिला कांग्रेस के सैकड़ों पदाधिकारी व कार्यकर्ता बड़ी संख्या में मौजूद रहे।

# गांजा के साथ 1 आरोपी गिरफ्तार, मोटर व्हीकल एक्ट के तहत 50 लोगों पर कार्रवाई

शराब पीकर वाहन चलाने वाले 2 वाहन चालकों पर लगा जुर्माना



कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले में अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण एवं अवैध गतिविधियों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थ तिवारी द्वारा दिए गए निर्देशों के पालन में अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक व नगर पुलिस अधीक्षक के मार्गदर्शन में कोतवाली पुलिस के द्वारा लगातार कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में सजग कोरबा, सतर्क कोरबा अभियान के तहत कोतवाली पुलिस के द्वारा असामाजिक तत्वों एवं आरोपियों के विरुद्ध लगातार कार्यवाही की जा रही है। पुलिस को सूचना प्राप्त हुई कि इमलीडुमगू रेलवे कॉलोनी के

पास एक व्यक्ति अवैध रूप से मादक पदार्थ गांजा रखकर बिक्री कर रहा है। सूचना पर कोतवाली पुलिस के द्वारा तत्काल मौके पर दबिश दी गई। कार्रवाई के दौरान आरोपी अश्वनी यादव पिता स्व. छौरवा यादव 38 वर्ष निवासी इमली डुमगूरेलवे कॉलोनी को अवैध रूप से गांजा रखकर बिक्री करते हुए पकड़ा गया। आरोपी के कब्जे से मादक पदार्थ गांजा जप्त कर उसके विरुद्ध एनडीपीएस एक्ट के तहत कोतवाली पुलिस के द्वारा वैधानिक कार्रवाई की गई। पुलिस ने कहा कि जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने एवं अवैध गतिविधियों पर अंकुश लगाने कोतवाली पुलिस के द्वारा इस प्रकार की कार्रवाई आगे भी लगातार जारी रहेगी।

के पास सघन चेकिंग अभियान चलाया गया, जिसमें यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के विरुद्ध मोटर व्हीकल एक्ट की विभिन्न धाराओं के तहत 50 लोगों पर कार्रवाई की गई। साथ ही चेकिंग के दौरान शराब पीकर वाहन चलाने वाले 2 वाहन चालकों के विरुद्ध धारा 185 मोटर व्हीकल एक्ट के तहत कोतवाली पुलिस के द्वारा वैधानिक कार्रवाई की गई। पुलिस ने कहा कि जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने एवं अवैध गतिविधियों पर अंकुश लगाने कोतवाली पुलिस के द्वारा इस प्रकार की कार्रवाई आगे भी लगातार जारी रहेगी।

# कोरबा पश्चिम की मेजबानी में अंतरक्षेत्रीय कबड्डी प्रतियोगिता का आगाज

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ स्टेट पॉवर कंपनी की अंतरक्षेत्रीय कबड्डी प्रतियोगिता हसदेव ताप विद्युत संयंत्र कोरबा पश्चिम की मेजबानी में आयोजित की जा रही है। हसदेव खेल परिसर स्थित कबड्डी ग्राउंड पर गुरुवार शाम मुख्य अभियंता एच.के. सिंह की अध्यक्षता में खेल का शुभारंभ किया गया है। इस अवसर पर खिलाड़ियों को संदेश देते हुए उन्होंने कहा कि खिलाड़ी खेल भावना के साथ मैदान पर उतरें और खेल का आनंद लें।



इंग्लिश मैच एचटीपीएस कोरबा पश्चिम व एबीवीटीपीएस मड़वा के बीच खेला गया। दूसरा मैच रायपुर रीजन और रायपुर सेंट्रल के बीच

हुआ। स्पर्धा में पॉवर कंपनी की सात रीजन की टीम हिस्सा ले रही है। इनमें बिलासपुर रीजन, एचटीपीएस कोरबा पश्चिम,

रायपुर रीजन, रायपुर सेंट्रल, एबीवीटीपीएस मड़वा, जगदलपुर रीजन और दुर्ग रीजन शामिल हैं। पिछले वर्ष कबड्डी स्पर्धा का आयोजन जगदलपुर में किया गया था। वहां बिलासपुर रीजन की टीम ने खिताब अपने नाम किया था।

# महासंघ ने मनाया महिला सम्मान एवं अधिकार दिवस

कोरबा (छ.ग.गौरव)। भारतीय मजदूर संघ से संबद्ध छत्तीसगढ़ बिजली कर्मचारी संघ महासंघ कोरबा वृत्त ने अधीक्षण अभियंता वृत्त कार्यालय परिसर तुलसी नगर में मुख्य अतिथि महापौर संजू देवी राजपूत एवं विशिष्ट अतिथि डॉ. प्रज्ञा चंदा चिकित्सक, पूर्णिमा साहू प्रदेश कार्य समिति सदस्य की उपस्थिति में महिला सम्मान एवं अधिकार दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का अध्यक्षता एवं आभार प्रदर्शन सुनीता जायसवाल प्रदेश कार्य समिति सदस्य ने किया। कार्यक्रम का शुरुआत भारत माता एवं वंदे मातरम की गूंज से हुई। सर्वप्रथम महापौर तथा मंचस्थ अतिथियों को अंग



वस्त्र तथा पुष्प गुलदान देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन कर रहे वृत्त सचिव यशवन्त राठौर ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के आयोजन पर प्रकाश डालते हुए महिलाओं के अदम्य साहस, त्याग और समर्पण का

उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि महिलाओं के शिक्षित, आत्मनिर्भरता से समाज की प्रगति को दर्शाया। मंचस्थ विशिष्ट अतिथियों, सहायक अभियंता अनुभालकर, सीमा खलखो, प्रतिभा पटेल तथा जिलाध्यक्ष अजय मिश्रा ने भी

कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान के लिए सहयोग प्रदान करने का भरोसा दिलाया। छत्तीसगढ़ बिजली कर्मचारी संघ की ओर से वरिष्ठ सदस्य अजय श्रीवास्तव के सेवानिवृत्त होने पर अंग वस्त्र एवं पुष्प गुलदान भेंट कर सम्मानित किया गया। इस दौरान प्रदेश महामंत्री नवरतन बरेंठ, वितरण इकाई के कोषाध्यक्ष सत्यप्रकाश गांधी गुप्ता, उपकोषाध्यक्ष गजेन्द्र कौशिक, प्रचार सचिव सतीश साहू, देवेन्द्र गोस्वामी, चंद्र कुमार पटेल, विकास साहू, आकाश पटेल, रजनी ओगरे, जयंत देवांगन, उत्पादन इकाई के सचिव संदीप राठौर, जीपी राजवाड़े तथा बड़ी संख्या में महिला कर्मचारी तथा कार्यकर्ताओं की उपस्थिति रही।

## राशिफल

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

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

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

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

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

कन्या राशि - आज का दिन बहुत ही अच्छा रहने वाला है। सौहार्द और रिश्तों की फिल्टर से जुड़े लोगों को आज नया प्रोजेक्ट मिलेगा। पुराने कामों का निपटारा करने के लिये आज का दिन अच्छा रहेगा। लोग आपको मदद के लिये भी तैयार रहेंगे। बड़ों का दिया आज सुभान आज आपके काम आयेगा। बिजनेस सव्यर्सी मीटिंग में आज आप सही सलाह से अपनी बात रखेंगे।

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

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

शुभ रंग - गुलाबी  
शुभ अंक - 6  
धन राशि - जो लोग मार्केटिंग के क्षेत्र से जुड़े हैं आज उन्हें काफी धनलाभ होने वाला है।

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

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

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

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

# निगम की एक और जनकल्याणकारी पहल

## मेयर की पाती 24 घंटे के अंदर करायेगी पानी, बिजली, सफाई से जुड़ी समस्याओं का निराकरण

साकेत भवन में लगा नीले, पीले, हरे रंग के लेटर बाक्स, जिनमें इन मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी समस्याओं के लिए आमनागरिक डालेंगे अपने पत्र, पाएंगे समयसीमा में समाधान

कोरबा (छ.ग.गौरव)। नगर पालिका निगम कोरबा के मुख्य प्रशासनिक भवन साकेत स्थित परिसर में महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत एवं आयुक्त आशुतोष पाण्डेय ने मेयर की पाती का शुभारंभ कराया। निगम द्वारा आमजनता को उपलब्ध कराई जाने वाली विभिन्न मूलभूत सुविधाओं में प्रमुख पानी, बिजली व साफ-सफाई आदि से जुड़ी समस्याओं पर आमजन द्वारा प्रस्तुत आवेदनों पर कार्यवाही व समस्याओं का समाधान अब 24 घंटे के अंदर निगम द्वारा अनिवार्य रूप से किया जायेगा और यदि किसी कारणवश निर्धारित समय पर निराकरण नहीं हो सका तो, उसका ठोस कारण भी प्रभारी अधिकारी बतायेगे, और यह सब संभव होगा निगम की एक और



जनकल्याणकारी पहल 'मेयर की पाती' से। यह पाती लेटर बाक्स से निकलकर सीधे प्रभारी अधिकारी को जायेगी तथा संबंधित समस्या का समाधान करायेगी। महापौर श्रीमती संजूदेवी राजपूत एवं आयुक्त आशुतोष पाण्डेय के द्वारा कोरबा के विकास, नागरिक सुविधाओं की बेहतरी, शहर के सौंदर्यकरण, व्यवस्थाओं में सुधार तथा आमजनता के हित में उठाये जा रहे कदमों की महत्वपूर्ण अगली कड़ी के रूप में मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी समस्याओं का 24 घंटे के अंदर समाधान किये जाने हेतु एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए उनके द्वारा 'मेयर की पाती' की व्यवस्था शीघ्र ही की जाएगी, जिसके तहत पानी, बिजली व साफ-

सफाई से जुड़ी समस्याओं के संबंध में प्राप्त आवेदनों का निराकरण व समस्याओं का समाधान 24 घंटे के अंदर अनिवार्य रूप से संबंधित प्रभारी अधिकारी द्वारा किया जायेगा। यह व्यवस्था संचालित होने के पश्चात इन महत्वपूर्ण मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी समस्याओं का समयसीमा में त्वरित समाधान लोगों को प्राप्त होगा। साकेत में लगा नीले, पीले,

इसका ठोस कारणों से प्रभारी अधिकारी निगम आयुक्त को अवगत कराते हुये अपना प्रतिवेदन देंगे तथा यह बतायेंगे कि समस्या का समाधान कब तक संभव हो सकेगा। इस अवसर पर पूर्व सभापति रामनारायण सोनी, एमआईसी सदस्य अजय गोंड, पाषण्ड पंकज देवांगन, अशोक चावलानी, अपर आयुक्त विनय मिश्रा, उपायुक्त पवन वर्मा, कार्यपालन अभियंता राकेश मसीह, निगम सचिव रामेश्वर सिंह कंवर, सहायक अभियंता राहुला मिश्रा, रिटेश सिंह, प्र.संपदा अधिकारी सचिन तिवारी, स्वच्छता निरीक्षक सचिनद शांडिल, गिरवर विश्वकर्मा आदि के साथ अन्य अधिकारी कर्मचारीगण उपस्थित थे।

# रैम्य योजना अंतर्गत स्टार्टअप नीति पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित, छात्रों को मिली नवाचार एवं उद्यमिता की जानकारी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। उद्योग विभाग द्वारा संचालित रैम्य योजना के अंतर्गत छत्तीसगढ़ स्टार्टअप नीति 2025-30 के विषय में आज मॉडर्न कॉलेज में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं को छत्तीसगढ़ शासन की स्टार्टअप नीति 2025-30 के अंतर्गत उपलब्ध विभिन्न प्रकार की सब्सिडी, वित्तीय सहायता एवं प्रोत्साहनों की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम के दौरान बताया गया कि राज्य सरकार द्वारा नवाचार और उद्यमिता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से स्टार्टअप इकाइयों को वित्तीय सहायता, प्रोटोटाइप विकास सहायता, विपणन सहायता, मार्गदर्शन (मेंटोरशिप) तथा अन्य अनेक प्रोत्साहन उपलब्ध कराए जा रहे हैं। यह पहल युवाओं को अपने नवीन विचारों को व्यवसाय के रूप में



विकसित करने और आत्मनिर्भर बनने का अवसर देती है। छत्तीसगढ़ स्टार्टअप नीति के अंतर्गत योग्य स्टार्टअप

इकाइयों को प्रारंभिक चरण में आर्थिक सहयोग, प्रशिक्षण, मार्गदर्शन तथा बाजार से जोड़ने की सुविधा प्रदान की जाती है, जिससे वे अपने नवाचार को सफल उद्यम में परिवर्तित कर सकें। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्टार्टअप से संबंधित विभिन्न प्रश्न पूछकर महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त कीं। विद्यार्थियों ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम युवाओं को स्वरोजगार, नवाचार तथा उद्यमिता की दिशा में प्रेरित करते हैं। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवाओं में उद्यमिता की भावना को विकसित करना तथा उन्हें राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित करना था।

# ध्यान लगाने से जुड़े इन भ्रमों को सच मानने की न करें गलती, जानें सही जानकारी



ध्यान एक प्राचीन तरीका है, जो मानसिक शांति और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देता है। इसको लेकर कई भ्रम और गलत धारणाएँ प्रचलित हैं, जो लोगों को इसके अभ्यास से दूर रखती हैं या गलत दिशा में ले जाती हैं। इस लेख में हम ध्यान से जुड़े 5 प्रमुख भ्रमों को जानेंगे और उनकी सच्चाई को समझेंगे, ताकि आप सही जानकारी के साथ ध्यान का अभ्यास कर सकें और इसके लाभ उठा सकें।

**भ्रम- केवल धार्मिक लोगों के लिए होता है ध्यान**

यह सबसे आम गलतफहमियों में से एक है कि ध्यान करना केवल धार्मिक लोगों के लिए होता है। सच्चाई यह है कि ध्यान एक वैज्ञानिक तरीका है, जो किसी भी व्यक्ति की जीवनशैली में शामिल किया जा सकता है। चाहे आप धार्मिक हों या नहीं, आप ध्यान लगा सकते हैं। यह मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्म-जागरूकता बढ़ाने का एक बेहतरीन तरीका है। ध्यान का अभ्यास किसी भी उम्र और पृष्ठभूमि के लोग कर सकते हैं। भ्रम- ध्यान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण की होती है जरूरत कई लोग मानते हैं कि ध्यान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण की जरूरत होती है, जबकि ऐसा नहीं है। आप खुद ही सरल तरीकों से ध्यान करना सीख सकते हैं। इंटरनेट पर कई वीडियो और लेख उपलब्ध हैं, जो आपको घर बैठे ही सही तरीके से ध्यान करने की जानकारी दे सकते हैं। इसके अलावा आप किताबें पढ़कर भी ध्यान की तकनीकों को समझ सकते हैं और उन्हें अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं। भ्रम- ध्यान करना होता है मुश्किल

ध्यान से जुड़ा एक और सामान्य भ्रम यह है कि इसे करना बहुत मुश्किल होता है। सच्चाई यह है कि शुरूआत में थोड़ी परेशानी हो सकती है, लेकिन नियमित अभ्यास से इसमें महारत हासिल की जा सकती है। बस आपको धैर्य रखना होगा और धीरे-धीरे इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना होगा। ध्यान का अभ्यास जितना ज्यादा करेंगे, उतनी ही आसानी से आप इसे कर पाएंगे और इसके फायदों का आनंद ले सकेंगे।

**भ्रम- ध्यान करने से आती है नींद यह भी एक गलत धारणा है कि ध्यान करने से नींद आती है।** वास्तव में ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है, जो आपके मन को शांत करती है और आपको अधिक सतर्क बनाती है। सही समय पर और सही तरीके से किया गया ध्यान आपको बेहतर नींद देता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि इसे करने से तुरंत नींद आ जाएगी। ध्यान करने से आपकी नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है और आप अधिक तरोताजा महसूस करते हैं।

**भ्रम- ध्यान करने से दिमाग हो जाता है खाली**

ध्यान से जुड़ा एक भ्रम यह भी है कि ध्यान करने पर दिमाग खाली हो जाता है। वास्तव में ध्यान का मतलब है अपने विचारों को नियंत्रित करना, न कि उन्हें पूरी तरह से खत्म करना। इससे आप अधिक स्पष्टता और फोकस प्राप्त करते हैं। इन सभी भ्रमों को समझकर हम देख सकते हैं कि कैसे ये हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर असर डालते हैं और हमें सही जानकारी प्राप्त करने से रोकते हैं। भ्रम- केवल धार्मिक लोगों के लिए होता है ध्यान यह है कि ध्यान करना केवल धार्मिक लोगों के लिए होता है। सच्चाई यह है कि ध्यान एक वैज्ञानिक तरीका है, जो किसी भी व्यक्ति की जीवनशैली में शामिल किया जा सकता है। चाहे आप धार्मिक हों या नहीं, आप ध्यान लगा सकते हैं। यह मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्म-जागरूकता बढ़ाने का एक बेहतरीन तरीका है। ध्यान का अभ्यास किसी भी उम्र और पृष्ठभूमि के लोग कर सकते हैं। भ्रम- ध्यान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण की होती है जरूरत कई लोग मानते हैं कि ध्यान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण की जरूरत होती है, जबकि ऐसा नहीं है। आप खुद ही सरल तरीकों से ध्यान करना सीख सकते हैं। इंटरनेट पर कई वीडियो और लेख उपलब्ध हैं, जो आपको घर बैठे ही सही तरीके से ध्यान करने की जानकारी दे सकते हैं। इसके अलावा आप किताबें पढ़कर भी ध्यान की तकनीकों को समझ सकते हैं और उन्हें अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं। भ्रम- ध्यान करना होता है मुश्किल बहुत मुश्किल होता है।

पर असर डालते हैं और हमें सही जानकारी प्राप्त करने से रोकते हैं। भ्रम- केवल धार्मिक लोगों के लिए होता है ध्यान यह है कि ध्यान करना केवल धार्मिक लोगों के लिए होता है। सच्चाई यह है कि ध्यान एक वैज्ञानिक तरीका है, जो किसी भी व्यक्ति की जीवनशैली में शामिल किया जा सकता है। चाहे आप धार्मिक हों या नहीं, आप ध्यान लगा सकते हैं। यह मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्म-जागरूकता बढ़ाने का एक बेहतरीन तरीका है। ध्यान का अभ्यास किसी भी उम्र और पृष्ठभूमि के लोग कर सकते हैं। भ्रम- ध्यान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण की होती है जरूरत कई लोग मानते हैं कि ध्यान करने के लिए विशेष प्रशिक्षण की जरूरत होती है, जबकि ऐसा नहीं है। आप खुद ही सरल तरीकों से ध्यान करना सीख सकते हैं। इंटरनेट पर कई वीडियो और लेख उपलब्ध हैं, जो आपको घर बैठे ही सही तरीके से ध्यान करने की जानकारी दे सकते हैं। इसके अलावा आप किताबें पढ़कर भी ध्यान की तकनीकों को समझ सकते हैं और उन्हें अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं। भ्रम- ध्यान करना होता है मुश्किल ध्यान से जुड़ा एक और सामान्य भ्रम यह है कि इसे करना बहुत मुश्किल होता है।

## नमक से जुड़े पांच भ्रमों को सच मानते हैं लोग, सच्चाई जानकर होगी हैरानी

## रोजाना पिलेट्स करने से मिल सकते हैं ये 5 फायदे

नमक के बारे में कई भ्रम प्रचलित हैं, जो लोगों को भ्रमित करते हैं और सही निर्णय लेने से रोकते हैं। इन भ्रमों की जड़ें वैज्ञानिक तथ्यों से दूर होती हैं और ये हमारे खाने और सेहत पर गलत असर डाल सकते हैं। इन भ्रमों को दूर करना जरूरी है, ताकि लोग सही जानकारी के आधार पर अपने खाने में नमक का उपयोग कर सकें। आइए नमक से जुड़े 5 भ्रमों और उनकी सच्चाई के बारे में जानते हैं। भ्रम- नमक खाने से बढ़ता है ब्लड प्रेशर



यह सबसे आम भ्रम है कि नमक खाने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है। हालांकि, यह पूरी तरह सच नहीं है। ज्यादा मात्रा में नमक का सेवन करने से ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ सकता है, लेकिन सामान्य मात्रा में नमक खाने से ऐसा कोई असर नहीं होता। इसके लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम जरूरी हैं, ताकि ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहे। नमक का सेवन संतुलित मात्रा में करना चाहिए, ताकि इस परेशानी से बचा जा सके।

भ्रम- समुद्री नमक सेहत के लिए होता है बेहतर कई लोग मानते हैं कि समुद्री नमक सेहत के लिए बेहतर होता है, जबकि यह सिर्फ एक भ्रम है। दोनों प्रकार के नमक, चाहे वह समुद्री नमक हो या साधारण नमक, शरीर को जरूरी आयोडीन प्रदान करते हैं। आयोडीन की कमी से थायरॉइड जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए, आयोडीन युक्त नमक का सेवन करना जरूरी है। दोनों प्रकार के नमक में आयोडीन की मात्रा समान होती है और दोनों ही शरीर को जरूरी पोषण प्रदान करते हैं।

भ्रम- नमक का सेवन बढ़ता है मोटापा और भ्रम यह है कि नमक का सेवन मोटापा बढ़ाता है। सच यह है कि मोटापा मुख्य रूप से असंतुलित

खाता चाहिए नमक डाइटिंग करने वालों को यह डर रहता है कि कहीं उनका वजन न बढ़ जाए, इसलिए वे नमक नहीं खाते। हालांकि, संतुलित मात्रा में नमक खाना फायदेमंद होता है। इसकी मदद से शरीर को जरूरी मिनरल मिलते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसलिए, डाइटिंग करने वालों को बिल्कुल भी घबराने की जरूरत नहीं है और उन्हें अपने खाने में थोड़ी मात्रा में नमक शामिल करना ही चाहिए।

**भ्रम- नमक में नहीं होता कोई पोषण मूल्य कुछ लोग मानते हैं कि नमक में कोई पोषण मूल्य नहीं होता, जबकि यह पूरी तरह गलत है।** नमक में आयोडीन नामक मिनरल पाया जाता है, जो थायरॉइड ग्रंथि के लिए बहुत जरूरी होता है। आयोडीन की कमी से थायरॉइड ग्रंथि प्रभावित होती है, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए, नमक में मौजूद आयोडीन की अहमियत समझना जरूरी है, ताकि थायरॉइड जैसी समस्याओं से बचा जा सके।



पिलेट्स एक प्रकार की एक्सरसाइज है, जो शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने और लचीला बनाने में मदद कर सकती है। यह एक्सरसाइज न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। पिलेट्स की मदद से आप अपने शरीर की स्थिति को सुधार सकते हैं और तनाव से भी छुटकारा पा सकते हैं। आइए जानते हैं कि रोजाना पिलेट्स करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

तनाव कम करने में है मददगार पिलेट्स एक्सरसाइज मानसिक तनाव को कम करने में भी मदद करता है। इसमें गहरी सांस लेने की तकनीक का उपयोग होता है, जो मन को शांत करती है और तनाव स्तर को घटाती है। नियमित रूप से पिलेट्स करने से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता भी बढ़ती है, जिससे मानसिक शांति मिलती है। इसके अलावा पिलेट्स से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है, जिससे आप अधिक तरोताजा महसूस करते हैं।

## क्या हरे सेब लाल से ज्यादा सेहतमंद होते हैं ? जानिए सही जानकारी

सेब एक ऐसा फल है, जो दुनियाभर में काफी लोकप्रिय है। आमतौर पर लाल सेब को कम सेहतमंद माना जाता है, जबकि हरे सेब को ज्यादा पोषक तत्वों वाला समझा जाता है। इस लेख में हम इस धारणा की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वास्तव में हरे सेब लाल से बेहतर होते हैं या नहीं। आइए जानते हैं कि हरे और लाल सेब में क्या अंतर होता है और किसे चुनना ज्यादा फायदेमंद होता है।



हरे और लाल सेब, दोनों ही सेब की अलग-अलग किस्में होती हैं। हरे सेब आमतौर पर खट्टे होते हैं, जबकि लाल सेब मीठे होते हैं। इनके रंग और स्वाद का अंतर इनके पकने के स्तर पर निर्भर करता है। हरे सेब कम पके होते हैं और उनमें एक ख़ास तत्व अधिक होता है, जो उन्हें खट्टा बनाता है। वहीं लाल सेब पूरी तरह से पक चुके होते हैं और उनमें मीठास की मात्रा अधिक होती है।

हरे सेब में सेहत के लिए फायदेमंद तत्व की मात्रा थोड़ी अधिक होती है, जबकि लाल सेब में मीठास की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए, अगर आप कम मीठास वाले फल चाहते हैं तो हरे सेब चुनें, जबकि मीठे फल पसंद करने वालों के लिए लाल सेब बेहतर हो सकता है।

वजन घटाने में कौन-सा सेब ज्यादा असरदार? अगर आप वजन घटाने के लिए फल चुन रहे हैं तो हरा सेब आपके लिए बेहतर विकल्प हो सकता है। इसमें कम कैलोरी होती है और यह आपको लंबे

समय तक भरा हुआ महसूस कराता है। इसके अलावा इसमें फाइबर की मात्रा भी अधिक होती है, जो पाचन क्रिया को स्वस्थ रखती है और वजन नियंत्रित करने में मदद करती है। लाल सेब भी सेहतमंद होते हैं, लेकिन इनमें मीठास की मात्रा अधिक होती है।

होगा। वहीं कम मीठास वाले फल चाहने वालों के लिए हरे सेब अच्छा विकल्प हो सकते हैं। अंत में कह सकते हैं कि दोनों ही सेब सेहतमंद होते हैं और अपने-अपने स्थान पर लाभकारी होते हैं। इसलिए, अपनी पसंद अनुसार ही सेब चुनें।

इसलिए, अगर आपके दांत संवेदनशील हैं या आपके दांतों की समस्या है तो लाल सेब चुनना बेहतर होगा। लाल सेब में मौजूद एक ख़ास तत्व दांतों की सुरक्षा करता है और कैविटी से बचाता है। इसके अलावा दोनों प्रकार के सेब में मौजूद एक अन्य तत्व दांतों के लिए लाभकारी होता है।

## रोजाना 5 मिनट का ध्यान जीवन को बनाता है बेहतर, इस तरह करें दिनचर्या में शामिल



ध्यान एक ऐसा अभ्यास है, जो हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। अगर आप रोजाना केवल 5 मिनट का ध्यान करते हैं तो इससे आपके जीवन में कई सकारात्मक बदलाव आ सकते हैं। यह न केवल आपको तनाव मुक्त करता है, बल्कि आपके मन को भी शांत करता है और आपको अधिक केंद्रित होने में मदद करता है। आइए जानते हैं कि कैसे 5 मिनट का ध्यान आपके जीवन को बेहतर बना सकता है।

आप अधिक संतुष्ट भी महसूस करेंगे। यह अभ्यास आपको अपने भोजन के प्रति जागरूक बनाता है और खाने की आदतों को सुधारने में मदद करता है। इससे आप अधिक संतुलित और सेहतमंद भोजन का अनुभव कर पाएंगे।

ध्यान लगाने से करें सुबह की शुरुआत सुबह का समय सबसे अधिक सकारात्मक ऊर्जा से भरा होता है। जब आप सुबह उठते हैं तो आपको मन शांत और ताजगी से भरा होता है। इस समय 5 मिनट का ध्यान करना आपके दिन की शुरुआत को बेहतर बना सकता है। यह आपको पूरे दिन ऊर्जा और उत्साह से भर रख सकता है। इसके अलावा यह आपके मन को स्थिर करता है और आपको अधिक केंद्रित और सकारात्मक महसूस कराता है। खाने के दौरान लगाएँ ध्यान खाने का समय भी ध्यान लगाने का एक अच्छा अवसर हो सकता है। जब आप खाना खा रहे हों तो हर निवाले को ध्यानपूर्वक चखें और उसका आनंद लें। इससे न केवल आपका भोजन अधिक स्वादिष्ट लगेगा, बल्कि

आप अधिक संतुष्ट भी महसूस करेंगे। यह अभ्यास आपको अपने भोजन के प्रति जागरूक बनाता है और खाने की आदतों को सुधारने में मदद करता है। इससे आप अधिक संतुलित और सेहतमंद भोजन का अनुभव कर पाएंगे।

चलने के दौरान लगाएँ ध्यान चलना एक प्राकृतिक गतिविधि है, जिसे हम सभी करते हैं। अगर आप चलते समय 5 मिनट का ध्यान लगाते हैं तो यह आपके मन को स्थिर करता है और आपको अधिक केंद्रित बना सकता है। आप अपने कदमों पर ध्यान दें, सांसों की आवाज सुनें और अपने आस-पास की प्रकृति का आनंद लें। इससे न केवल आपका मन शांत होगा, बल्कि ध्यान के दौरान लगाएँ ध्यान

दांतों के स्वास्थ्य के लिए कौन-सा सेब बेहतर है? दांतों के स्वास्थ्य के लिए दोनों ही सेब फायदेमंद होते हैं, लेकिन हरे सेब में एक विशेष तत्व अधिक होता है, जो दांतों को नुकसान पहुंचा सकता है।

किसी चुनना चाहिए? अब सवाल यह उठता है कि हरे या लाल, किस रंग के सेब को चुनना चाहिए? अगर आप मीठे फल पसंद करते हैं तो लाल सेब आपके लिए बेहतर विकल्प

होगा। वहीं कम मीठास वाले फल चाहने वालों के लिए हरे सेब अच्छा विकल्प हो सकते हैं। अंत में कह सकते हैं कि दोनों ही सेब सेहतमंद होते हैं और अपने-अपने स्थान पर लाभकारी होते हैं। इसलिए, अपनी पसंद अनुसार ही सेब चुनें।

आप अधिक संतुष्ट भी महसूस करेंगे। यह अभ्यास आपको अपने भोजन के प्रति जागरूक बनाता है और खाने की आदतों को सुधारने में मदद करता है। इससे आप अधिक संतुलित और सेहतमंद भोजन का अनुभव कर पाएंगे।

चलने के दौरान लगाएँ ध्यान चलना एक प्राकृतिक गतिविधि है, जिसे हम सभी करते हैं। अगर आप चलते समय 5 मिनट का ध्यान लगाते हैं तो यह आपके मन को स्थिर करता है और आपको अधिक केंद्रित बना सकता है। आप अपने कदमों पर ध्यान दें, सांसों की आवाज सुनें और अपने आस-पास की प्रकृति का आनंद लें। इससे न केवल आपका मन शांत होगा, बल्कि ध्यान के दौरान लगाएँ ध्यान



## केला एक प्रकृति का सुपरफूड, जो हर उम्र में रखे सेहत का ख्याल

केला भारत के सबसे प्राचीन और पोषक फलों में से एक माना जाता है। यह सिर्फ स्वादिष्ट फल नहीं है, बल्कि एक ऊर्जा-पोषण-उपचार त्रिवेणी है। आयुर्वेद के अनुसार, केला मधुर, गुरु, शीतल, बल्य, पित्त-शामक, वात-नाशक और ओज-वर्धक होता है, इसलिए इसे सर्वगुण संपन्न फल भी कहा जाता है। यह मस्ता, आसानी से उपलब्ध और हर आयु के लिए सुरक्षित है। खासकर बच्चों, छात्रों, एथलीट्स, बुजुर्गों, कमजोर व्यक्तियों, एनीमिया और पाचन कमजोरियों वाले लोगों के लिए केला तुरंत ऊर्जा देने वाला सुपरफूड है। केला खाने के कई खास तरीके हैं। अगर हल्की गैस, कब्ज या अपच हो तो केले पर चुटकीभर काला नमक डालकर खाने से आमपित्त शांत होता है और अग्नि संतुलित रहती है। थकावट या कमजोरी में गुनगुना दूध और केला अच्छा ऑप्शन है। यह मांसपेशियों के लिए पोषक माना जाता है। पेट की जलन या अल्सर में थोड़ी मिश्री के साथ केला खाना अच्छा होता है। कमजोरी महसूस हो तो केला और शहद का सेवन करें, यह शरीर में ओज बढ़ाता है और इम्युनिटी मजबूत करता है। नौद न आने की समस्या हो तो केला और गर्म दूध बेहद फायदेमंद है, क्योंकि इसमें ट्रिप्टोफेन और मेलाटोनिन मिलकर अच्छे नींद लाते हैं। यह महिलाओं व छात्रों के लिए विशेष लाभकारी है। एथलीट्स के लिए केला काफी फायदेमंद होता है और थकान तुरंत दूर करता है। त्वचा के लिए पका केला और दही का फेस पैक बनाकर लगाने से नमी, निखार और कोमलता आती है। अंतों की सफाई के लिए सुबह खाली पेट 1-2 केले खाने से डिटॉक्स होता है। केला गर्भवती महिलाओं के लिए भी गर्भ-पोषण फल माना गया है। यह शरीर में प्राकृतिक रूप से सेरोटोनिन बढ़ाता है, जिससे मूड अच्छा रहता है। केला हर उम्र और हर परिस्थिति में प्राकृतिक सुपरफूड है, लेकिन रात में देर से खाने या अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से बचना चाहिए। इससे भारीपन महसूस होता है।

# कमर दर्द से राहत और बेहतर पाचन के लिए रोज करें उथित पार्श्वकोणासन

रोजाना योगाभ्यास स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। कई लोग आम योगासन को बारे में तो जानते हैं, लेकिन उथित पार्श्वकोणासन के बारे में कम ही जानते हैं। इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर को कई तरह के शारीरिक लाभ मिल सकते हैं। उथित पार्श्वकोणासन एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ विस्तारित पार्श्व कोण मुद्रा है। यह खड़े होकर किया जाने वाला योगासन है, जो तत्वों को मिलाकर शरीर के साइड भाग को खोलता है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर के दोनों तरफ में गहरा खिंचाव आता है, जिससे कमर दर्द में राहत मिलती है और रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है। योग विशेषज्ञों का मानना है कि रोजाना 30-60 सेकंड तक इसके अभ्यास से जीवनशैली बेहतर हो सकती है। हालांकि, इसके साथ संतुलित आहार भी लेना चाहिए।



पंजे को बाहर की तरफ घुटने से धीरे-धीरे मोड़ें और उसी मुद्रा में नीचे की ओर बैठें। फिर अपने दाएं हाथ को दाएं पैर के पास जमीन पर रखें और बाएं हाथ को ऊपर की ओर सीधा 90 डिग्री के एंगल में रखने की कोशिश करें। कुछ देर इसी मुद्रा में रहने की कोशिश करें, फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। हालांकि, शुरुआती अभ्यासकर्ताओं को इसको करने में थोड़ी दिक्कत हो सकती है, लेकिन धीरे-धीरे आदत हो जाएगी और शरीर खुलने लगेगा।

आयुष्य मंत्रालय ने इसको करने के फायदे पर अहम प्रकाश डाला है। उनके अनुसार, यह एक खड़ी मुद्रा वाला योगासन है, जो पेट के अंगों की मालिश करता है, पाचन में सुधार लाता है, और पैरों व रीढ़ को मजबूत करता है। इसके अलावा, शरीर में लचीलापन भी बढ़ता है और रीढ़ की हड्डी पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वहीं, इससे दिमाग को शांति भी मिलती है और मानसिक तनाव से भी दूरी बनी रहती है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर को कई तरह के लाभ मिल सकते हैं, लेकिन शुरुआत में इसको किसी योग विशेषज्ञ की निगरानी में ही करें, और अगर आपको कोई गंभीर चोट, माइग्रेन, या हाल ही में कोई सर्जरी हुई है, तो करने से पहले डॉक्टर या योग विशेषज्ञ से सलाह लें।



## यात्रा के दौरान अपने सामान की सुरक्षा करने के लिए अपनाएं पांच हैक्स

यात्रा करना एक रोमांचक अनुभव है, लेकिन इसके साथ कई चुनौतियां भी आती हैं, खासकर जब बात सुरक्षा की हो। चाहे आप कहीं भी जाएं, अपने सामान की सुरक्षा का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे हैक्स बताएंगे, जिनसे आपकी यात्रा और भी सुरक्षित हो सकती है। इन हैक्स को अपनाकर आप अपने सामान को चोरी होने से बचा सकते हैं और यात्रा का आनंद ले सकते हैं। सामान को सुरक्षित रखें यात्रा करते समय अपने सामान को सुरक्षित रखना सबसे जरूरी है। इसके लिए आप अपने बैग पर एक छोटा ताला लगा सकते हैं या फिर लॉक करने वाले बैग का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपका सामान चोरी होने की संभावना कम होती है और आप बेफिक्र होकर यात्रा का आनंद ले सकते हैं। इसके अलावा जब आप किसी भी सार्वजनिक स्थान पर जाएं तो अपने बैग को हमेशा अपनी नजरों के सामने रखें। जरूरी कार्रवायों की कॉपी रखें यात्रा के दौरान अपने जरूरी कार्रवायों की कॉपी रखना बहुत जरूरी है। इसमें आपका पासपोर्ट, वीजा, टिकट और अन्य जरूरी कार्रवायों शामिल हो सकते हैं। इनकी कॉपी रखने से अगर आपका मूल कार्रवायों खो जाता है या चोरी हो जाता है तो आप आसानी से नई कॉपी हासिल कर सकते हैं। इसके अलावा इन कार्रवायों की डिजिटल कॉपी भी अपने फोन या टैबलेट में रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर आप इन्हें तुरंत देख सकें। पैसे अलग-अलग जगह रखें यात्रा के दौरान हमेशा कुछ नकद पैसे अलग-अलग

जगहों पर रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर आप उनका इस्तेमाल कर सकें। उदाहरण के लिए अपने पैसों के अलावा अपनी जेब, बैग के अंदरूनी हिस्से या फिर किसी छोटे डिब्बे में भी पैसे रखें। इससे अगर आपका पैसों चोरी हो जाए तो भी आपके पास पैसे होंगे, जिनका इस्तेमाल आप कर सकते हैं। इसके अलावा आप क्रेडिट कार्ड या डेबिट कार्ड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। मोबाइल का ध्यान रखें आजकल मोबाइल हर किसी के लिए जरूरी हो गया है, इसलिए इसे सुरक्षित रखना बहुत जरूरी है। यात्रा करते समय अपने मोबाइल को हमेशा अपनी नजरों के सामने रखें और किसी भी सार्वजनिक स्थान पर उसे अकेला न छोड़ें। अगर संभव हो तो एक छोटा पाउच या केस रखें, जिसमें आपका मोबाइल सुरक्षित रहेगा। इसके अलावा अगर आपका मोबाइल खो जाए या चोरी हो जाए तो उसकी लोकेशन ट्रैक करने वाली ऐप का इस्तेमाल करें। स्थानीय लोगों से जानकारी लें यात्रा करते समय स्थानीय लोगों से जानकारी लेना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है, क्योंकि वे उस जगह के बारे में बेहतर जानते हैं। वे आपको बताएंगे कि किन जगहों पर जाना सुरक्षित है और किन जगहों पर नहीं जाना चाहिए। इसके अलावा वे आपको अच्छे खाने के स्थान और बाजार आदि की जानकारी देंगे, जिससे आपकी यात्रा और भी मजेदार बनेगी। इन सरल, लेकिन प्रभावी हैक्स को अपनाकर आप अपनी अगली यात्रा को सुरक्षित और आनंदमयी बना सकते हैं।

# ग्रीन टी पीते समय न करें गलतियां, स्वास्थ्य पर पड़ सकता है नकारात्मक प्रभाव

ग्रीन टी को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है क्योंकि यह एंटी-ऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती है। हालांकि, कई लोग इसे पीते समय कुछ गलतियां कर देते हैं, जिनसे इसका पूरा फायदा नहीं मिल पाता। कई लोग ग्रीन टी का सही तरीके से सेवन नहीं करते हैं, जिससे उन्हें उससे उतना लाभ नहीं मिल पाता। आइए जानते हैं कि ग्रीन टी का सेवन करते समय किन-किन गलतियों से बचना चाहिए।



बहुत गर्म ग्रीन टी पीना बहुत गर्म ग्रीन टी पीना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे आपके गले और पेट में जलन हो सकती है। इसके अलावा यह आपके खाने को पचाने की प्रक्रिया को भी प्रभावित कर सकता है। ग्रीन टी को हमेशा हल्का गर्म या सामान्य तापमान पर ही पिएं। ऐसा करने से आपको इसका पूरा लाभ मिलेगा और किसी भी तरह की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा। इसलिए ग्रीन टी को हमेशा सामान्य तापमान पर ही पिएं।

भी प्रभावित हो सकती है। हमेशा थोड़ी मात्रा में कुछ खाने के बाद ही ग्रीन टी का सेवन करें। इससे आपको इसका पूरा लाभ मिलेगा और किसी भी तरह की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा। चीनी या दूध मिलाकर पीना ग्रीन टी में चीनी या दूध मिलाकर पीने से उसके प्राकृतिक गुण कम हो सकते हैं। चीनी मिलाने से कैलोरी बढ़ जाती है और दूध मिलाने से उसकी पचने की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। ग्रीन टी को बिना चाइए ताकि उसके सभी लाभ मिल सकें। इसके अलावा बिना किसी मिलावट के पीने से आपको इसकी असली मिठास का अनुभव होगा और यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी बेहतर होगा।

ज्यादा मात्रा में सेवन करना कुछ लोग यह मानते हैं कि जितनी ज्यादा मात्रा में वे ग्रीन टी का सेवन करेंगे, उन्हे उतना ही ज्यादा फायदा होगा। यह धारणा गलत है क्योंकि ज्यादा मात्रा में ग्रीन टी पीने से उल्टी, दस्त और पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए दिन में 2 से 3 कप से ज्यादा ग न पिएं।

## घर पर भी बनाया जा सकता है प्राकृतिक परफ्यूम, बस ध्यान में रखनी होंगी ये बातें

बाजार में वैसे तो ढेरों परफ्यूम मिलते हैं, लेकिन उनमें कई रसायन मिलाए जाते हैं। ऐसे में बेहतर होता है प्राकृतिक परफ्यूम लगाना। घर पर प्राकृतिक परफ्यूम बनाना एक कला है, जिसके जरिए आप अपनी व्यक्तिगत पसंद के मुताबिक खुशबू तैयार कर सकते हैं। जरूरी तेल, आधार तेल और दूसरी प्राकृतिक चीजें इस्तेमाल करके आप ऐसी खुशबू बना सकते हैं, जिसमें कोई बनावटी रसायन नहीं होंगे। इसके दौरान इन टिप्स का पालन करें। आवश्यक तेल का ऐसे करें चुनाव प्राकृतिक के लिए आवश्यक तेल सबसे जरूरी सामग्री हैं। ऐसे तेल चुनें, जो एक-दूसरे के साथ अच्छे लगे और आपकी पसंद के भी हों। लोग

इससे आपको स्वास्थ्य लाभ मिलेगा और किसी भी तरह की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा। हमेशा संतुलित मात्रा में ही पिएं। लंबे समय तक छोड़ देना कई लोग अपनी ग्रीन टी की पत्तियों को लंबे समय तक छोड़ देते हैं, जिससे उनमें मौजूद पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इसके अलावा ग्रीन टी की पत्तियां खुली छोड़ देने पर उनमें नमी आ जाती है, जिससे उनमें फफूंद लगने लगती हैं। इसलिए ग्रीन टी की पत्तियों को हमेशा एयरटाइट डिब्बे में स्टोर करके रखना चाहिए और उनका इस्तेमाल करने से पहले उनकी समाप्ति तिथि जरूर चेक कर लेनी चाहिए।

गर्मियों में बढ़ते वजन को कम करने के लिए खान-पान का खास ख्याल रखना जरूरी है। इसके लिए खान-पान में पोषक तत्वों से भरपूर और कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है। इस दौरान सलाद का सेवन करना भी एक अच्छा विकल्प है। आइए आज हम आपको पांच ऐसे सलाद की रेसिपी बताते हैं, जिनका सेवन गर्मियों में वजन घटाने के साथ-साथ ताजगी प्रदान करने में मदद कर सकता है।



न केवल ताजगी प्रदान कर सकता है, बल्कि आपके शरीर को हाइड्रेट रखने में भी मदद कर सकता है। खीरे और अनानास का सलाद सबसे पहले एक कटोरे में बारीक कटी हुई खीरे, अनानास के टुकड़े, बारीक कटा हुआ पुदीने का पत्ता, स्वादानुसार काला नमक और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इस सलाद को ढंडा करने के लिए फिज में रखें और जब ये ढंडा हो जाए तो इसका सेवन करें। यह सलाद आंवला और टंडक देता है।

नमक और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इस मिश्रण में थोड़ा दही डालकर अच्छे से मिलाएं और अंत में ऊपर से कटा हुआ पिस्ता या बादाम डालकर इसे ढंडा करने के लिए फिज में रखें। जब यह ढंडा हो जाए तो इसका सेवन करें। यह सलाद स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

खीरे और पुदीने का सलाद सबसे पहले खीरे को धोकर छील लें, फिर इसे पतले-पतले टुकड़ों में काट लें। अब एक कटोरे में खीरे के साथ बारीक कटी हुई पुदीने की पत्तियां, स्वादानुसार काला नमक और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इस सलाद को ढंडा करने के लिए फिज में रखें और जब ये ढंडा हो जाए तो इसका सेवन करें। यह सलाद आपके शरीर को ताजगी और टंडक देता है।

चना और पुदीने का सलाद सबसे पहले चने को रातभर पानी में भिगोकर छोड़ दें, फिर अगली सुबह इसे छानकर उबाल लें। अब एक कटोरे में उबले हुए चने, बारीक कटी हुई पुदीने की पत्तियां, बारीक कटा हुआ प्याज, टमाटर और खीरे डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इसमें स्वादानुसार काला नमक, धुना जीरा पाउडर और नींबू का रस मिलाएं। अंत में ऊपर से अनार के दाने डालकर सलाद को परोसें। यह सलाद स्वाद और सेहत का अच्छा मेल है।

# हिचकी से परेशान हैं तो असरदार घरेलू नुस्खों को आजमाएं

हिचकी एक आम समस्या है, जो कभी भी हो सकती है। यह अक्सर अचानक से आती है और कई बार बहुत परेशान करती है। हिचकी आने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि तेज खाना, ठंडा पेय पीना या पेट का फूलना। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताएंगे, जिन्हें अपनाकर आप हिचकी को तुरंत रोक सकते हैं और इससे राहत पा सकते हैं।



नींबू का उपयोग करें नींबू का खट्टा स्वाद दिमाग को उत्तेजित करता है और हिचकी को रोकने में मदद कर सकता है। एक छोटे से नींबू का रस निकालकर उसे धीरे-धीरे पीएं या फिर नींबू के टुकड़े को चूसें। इससे आपकी जीभ की नसें सक्रिय हो जाएंगी और हिचकी बंद हो सकती है। इसके अलावा नींबू का सेवन पाचन तंत्र को भी सुधारता है, जिससे पेट की गैस भी कम होती है और हिचकी से राहत मिलती है। चीनी का सेवन करें चीनी का मीठा स्वाद भी हिचकी रोकने में मदद कर सकता है।

एक चम्मच चीनी को मुंह में डालकर धीरे-धीरे चूसें। इससे आपकी

जीभ की नसें उत्तेजित होती हैं और हिचकी बंद हो सकती है। इसके अलावा चीनी का सेवन ऊर्जा भी देता है और आपकी मांसपेशियों को आराम पहुंचाता है, जिससे हिचकी की समस्या जल्दी खत्म होती है। यह एक सरल और असरदार घरेलू नुस्खा है, जिसे आप आसानी से अपना सकते हैं।

आ सकता है। एक चम्मच सेब का सिरका एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से आपकी जीभ की नसें उत्तेजित होती हैं और हिचकी बंद हो जाती है। इसके अलावा सेब का सिरका पाचन तंत्र को भी सुधारता है, जिससे पेट की गैस कम होती है और हिचकी से राहत मिलती है। यह एक सरल और असरदार घरेलू नुस्खा है, जिसे आप आसानी से अपना सकते हैं।

ठंडा पानी पिएं ठंडा पानी पीने से भी हिचकी जल्दी रुक सकती है। ठंडा पानी पेट को ठंडा करता है और मांसपेशियों को आराम पहुंचाता है, जिससे हिचकी बंद हो जाती है। इसके अलावा ठंडा पानी पाचन तंत्र को भी सुधारता है, जिससे पेट की गैस कम होती है और हिचकी से राहत मिलती है। एक गिलास ठंडा पानी धीरे-धीरे पीएं ताकि यह आपको गले की नसें पर सही तरीके से असर कर सके।

ठंडी चीजें गले पर लगाएं गले पर ठंडी चीजें लगाने से भी हिचकी रोकने में मदद मिलती है। बर्फ का टुकड़ा या ठंडा कपड़ा अपने गले पर हल्के से रगड़ें, इससे नसें उत्तेजित होती हैं और हिचकी बंद हो जाती है। इन घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप आसानी से अपनी हिचकियों से राहत पा सकते हैं। अगली बार जब आपको हिचकी आए तो इन नुस्खों को आजमाएं और देखें कि इनमें से कौन सा आपको लिए सबसे असरदार है।



## क्या कार्ब्स खाने से बढ़ जाता है वजन, जानिए इस बात की सच्चाई और सही जानकारी

वजन घटाने के लिए लोग तरह-तरह की डाइट अपनाते हैं, जिनमें से एक है कम कार्ब्स का सेवन करना। ऐसा माना जाता है कि कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने का कारण होता है, लेकिन क्या यह सच है? इस लेख में हम इस भ्रम की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वाकई कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने में योगदान दे सकता है या नहीं। इससे आप अपनी सेहत के लिहाज से सही निर्णय ले सकेंगे और स्वस्थ रहेंगे। कार्ब्स का असली प्रभाव

क्या कार्ब्स खाने से बढ़ जाता है वजन, जानिए इस बात की सच्चाई और सही जानकारी

वजन घटाने के लिए लोग तरह-तरह की डाइट अपनाते हैं, जिनमें से एक है कम कार्ब्स का सेवन करना। ऐसा माना जाता है कि कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने का कारण होता है, लेकिन क्या यह सच है? इस लेख में हम इस भ्रम की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वाकई कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने में योगदान दे सकता है या नहीं। इससे आप अपनी सेहत के लिहाज से सही निर्णय ले सकेंगे और स्वस्थ रहेंगे। कार्ब्स का असली प्रभाव

वजन घटाने के लिए लोग तरह-तरह की डाइट अपनाते हैं, जिनमें से एक है कम कार्ब्स का सेवन करना। ऐसा माना जाता है कि कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने का कारण होता है, लेकिन क्या यह सच है? इस लेख में हम इस भ्रम की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वाकई कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने में योगदान दे सकता है या नहीं। इससे आप अपनी सेहत के लिहाज से सही निर्णय ले सकेंगे और स्वस्थ रहेंगे। कार्ब्स का असली प्रभाव

वजन घटाने के लिए लोग तरह-तरह की डाइट अपनाते हैं, जिनमें से एक है कम कार्ब्स का सेवन करना। ऐसा माना जाता है कि कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने का कारण होता है, लेकिन क्या यह सच है? इस लेख में हम इस भ्रम की सच्चाई जानेंगे और समझेंगे कि क्या वाकई कार्ब्स का सेवन वजन बढ़ाने में योगदान दे सकता है या नहीं। इससे आप अपनी सेहत के लिहाज से सही निर्णय ले सकेंगे और स्वस्थ रहेंगे। कार्ब्स का असली प्रभाव



## क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

फिटनेस ट्रैकर आजकल बहुत लोकप्रिय हो गए हैं और ये उपकरण हमें हमारी शारीरिक गतिविधियों के बारे में जानकारी देते हैं। इनमें से एक प्रमुख फीचर है, जो जली हुई कैलोरी को माप सकता है। क्या ये वास्तव में सटीक होता है? इस लेख में हम इसी सवाल का जवाब जानेंगे। हम जानेंगे कि फिटनेस ट्रैकर कैसे काम करते हैं और क्या ये वाकई हमें सही जानकारी देते हैं या नहीं।

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

क्या फिटनेस ट्रैकर कैलोरी को सटीक रूप से माप सकते हैं?

## सफर के दौरान जेट लैग से बचने के लिए अपनाएं कई अनोखे उपाय

लंबी यात्रा के दौरान जेट लैग एक आम समस्या है। यह शरीर की आंतरिक घड़ी को प्रभावित करता है और नींद के पैटर्न को बिगाड़ सकता है। हालांकि, कुछ सरल और प्रभावी तरीके अपनाकर आप इस समस्या से बच सकते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे उपायों के बारे में बताएंगे, जो आपकी यात्रा को आरामदायक और मजेदार बना सकते हैं और आपको जेट लैग से बचा भी सकते हैं। सोने का समय बदलें



आपको शांति से सोने में मदद करेंगे और बाहरी शोरगुल से बचाएंगे। इसके अलावा आप अपने साथ एक हल्की कंबल या तकिया भी रख सकते हैं, जिससे आपकी यात्रा और भी आरामदायक हो जाएगी। इन सरल उपायों को अपनाकर आप अपनी यात्रा को आरामदायक बना सकते हैं और जेट लैग से बच सकते हैं।

सफर पर निकलने से पहले अपने सोने का समय धीरे-धीरे बदलें। अगर आप किसी ऐसी जगह जा रहे हैं, जहां समय अलग है तो अपने सोने और जागने का समय उसी हिसाब से सेट कर लें। उदाहरण के लिए, अगर आप अमेरिका से भारत जा रहे हैं और वहां रात के 10 बजे होंगे तो भारत में सुबह के 8 बजे रहे होंगे। इस तरह समय का ध्यान रखने से शरीर को नए

समय के अनुसार ढलने में आसानी होगी। पानी पीते रहें

यात्रा के दौरान पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी है। शरीर को तरल पदार्थों से भरपूर रखना थकान कम करता है और नींद में सुधार करता है। एयरपोर्ट या विमान में मिलने वाले पेय पदार्थों के बजाय बोतल बंद पानी पीएं। इसके अलावा यात्रा के दौरान कभी भी पानी की कमी न होने दें। इससे आपका शरीर तरोताजा

रहेगा और आप जेट लैग से बच सकेंगे। पानी पीने से आपकी त्वचा भी ताजगी महसूस करेगी। हल्का खाना खाएं

अलावा हल्का खाना खाने से शरीर में ऊर्जा बनी रहती है, जिससे आप यात्रा का आनंद ले सकें और जेट लैग से बच सकें। इस तरह आप अपनी यात्रा को आरामदायक बना सकते हैं।

## गैस खत्म होने पर इंडक्शन पर बनाएं व्यंजन, झटपट हो जाते हैं तैयार

इंडक्शन एक आधुनिक रसोई उपकरण है, जो गैस खत्म होने पर खाना पकाने के लिए इस्तेमाल हो सकता है। इन दिनों गैस सिलेंडर मिलने में बहुत परेशानी हो रही है, जिस बीच यह बहुत काम आ सकता है। यह बिजली से चलता है और इससे खाना जल्दी और आसानी से तैयार हो जाता है। अगर आपके घर में गैस खत्म हो गई हो या कम हो तो इंडक्शन का इस्तेमाल करके आप ये 5 व्यंजन बना सकते हैं।

इंडली

इंडली दक्षिण भारतीय खान-पान का एक लोकप्रिय व्यंजन है। इसे इंडक्शन पर आसानी से बनाया जा सकता है। इसके लिए आप सबसे पहले चावल और उड़द दाल को रातभर भिगोकर पीस लें। इसके बाद इस मिश्रण को खमीर उठाने के लिए छोड़ दें। इसके बाद इंडक्शन पर भाप देने वाले बर्तन

को गर्म करके उसमें तेल लगाएं। मिश्रण को छोटे-छोटे सांचे में डालकर 10-15 मिनट तक भाप में पकाएं। आपकी नरम और स्वादिष्ट इंडली तैयार है।

खिचड़ी

खिचड़ी एक पौष्टिक और सरल व्यंजन है, जिसे इंडक्शन पर जल्दी बनाया जा सकता है। इसके लिए चावल और दाल को मिलाकर धो लें। अब इंडक्शन पर पैन में थोड़ा तेल गर्म करें और उसमें जीरा, हरी मिर्च और अदरक डालें। इसके बाद इसमें धुले हुए चावल-दाल का मिश्रण डालकर पानी मिलाएं और स्वादानुसार नमक डालें। इसे ढककर पकने दें, जब तक कि चावल पूरी तरह पक न जाए। आपकी पौष्टिक खिचड़ी तैयार है।

आलू-टमाटर की सब्जी

आलू-टमाटर की सब्जी एक साधारण सब्जी है, जिसे इंडक्शन पर झटपट बनाई जा

सकती है। इसके लिए सबसे पहले इंडक्शन पर कढ़ाई में तेल गर्म करें, फिर उसमें जीरा, हींग और हल्दी पाउडर डालें। अब इसमें कटे हुए आलू डालकर थोड़ी देर भूँँ, फिर कटे हुए टमाटर डालें और नमक मिलाएं। इसे ढककर पकने दें, जब तक कि आलू नरम न हो जाए। आप इसे इंडक्शन पर बने चावल के साथ खा सकते हैं।

मूंग दाल का हलवा

**डॉ. संजय दानी, दुर्ग**

रायपुर के मेकाहारा हास्पिटल में कोहराम मचा है। गायनिक वाई में भर्ती इंदु गुमा अब भी दहाड़ें मारकर रो रही है। वाकिया कुछ ऐसा था, कि इंदु गुमा जी तीन दिन पहले यहां भर्ती हुई थी। उसी दिन रात्रि को नामल डेलिवरी से उनका बच्चा हुआ था। जिससे बहुत कमजोर बताकर विशेष इलाज की जरूरत है कहकर बच्चों के गहन चिकित्सा वाई में रख लिया गया था। कुछ दिनों बाद जब इंदी गुमा की छुट्टी हुई तो उसे बच्चा सौंपा गया। तो वह बच्चे को देखकर चीखने चिल्लाने लगी। वास्तव में उसे डेलिवरी के बाद एक नर्स द्वारा बताया गया था कि तुमने एक लड़के को जन्म दिया है। जबकी उसे सौंपे गए एक फिमेल चाइल्ड थी। बस क्या था वह 10 मिन्टों में ही अफरा तफरी का महील हो गया। अस्पताल प्रशासन के बड़े अधिकारियों ने जब लेबर रूम के रिकार्ड को चेक कराया पाया तो रिकार्ड दुरुस्त पाया गया। फिर किसने इंदू को बताया था कि तुमने एक लड़के को जन्म दिया है। पता लगाया गया तो मालूम हुआ कि इंदू की डेलिवरी के समय सिस्टर सलमा की डेलिवरी रूम में ड्यूटी थी। सिस्टर सलमा को बुलाया गया तो पता चला कि वह एक दिन पहले ही छुट्टी लेकर 1 महीने के लिए केरल चली गई है। और केरल से नौकरी हेतु दुबई चली गयी।

बात आई और गई। इंदू को हास्पिटल प्रशासन की तरफ से विश्वास दिलाया गया कि अपने एक लड़की को ही जन्म दिया है। आखिर में इंदू और उसके परिजन मान गए व बच्ची को लेकर अपने घर आ गए।

धीरे धीरे बच्ची बड़ी होती गई। उसका नाम रखा गया था 'एश्वर्या'। इस तरह 20 वर्ष गुजर गए। अब एश्वर्या के पिता दीपक गुप्ता जी की पोस्टिंग मुंबई में हो गई। एश्वर्या का एडिशन पास ही स्थित भारत कालेज आफ

फ्राइज आर्ट्स में करा दिया गया। अगस्त के महीने में उनकी क्लास में एक नया लड़का बाहर से आया जिसका नाम था फ्रांरूख। वह बहुत ही सीधा सादा व बेहद पढाकू लड़का था। उसके आने से एश्वर्या का परीक्षाओं में स्थान अब दूसरा रहने लगा। एश्वर्या अपनी घटती पोजिशन के कारण दिन ब दिन परेशान रहने लगी। वह अपने कुछ लड़के दोस्तों के साथ ऐसी प्लानिंग बनाती है और एक दिन वे फ्रांरूख को कालेज के गेट के पास कार से डैस मार देते हैं। उसके बाद फ्रांरूख को लगभग 2 महीने घर में ही आराम करना पड़ा। 2 महीने बाद जब फ्रांरूख कालेज जाने लगा तो परीक्षाओं की घोषणा हो गई। कुछ दिनों बाद उसे कहीं से पता चलता है कि। उसके साथ हुई दुर्घटना स्वाभाविक नहीं थी।

एक शाम फ्रांरूख लायब्रेरी से पढाई समाप्त करके घर जाने की तैयारी करता है। रात्री के 8 बज रहे थे। वह तेजी से लोकल रेलवे स्टेशन की ओर पैदल आगे बढ़ता है। कुछ दूर जाने के बाद उसे सामने से एश्वर्या भागती हुई आती दिखती है। एश्वर्या के पीछे तीन लड़के दौड़ते हुए उसकी ओर आए। उन तीनों में से एक सैमुवल था। सैमुवल ने फ्रांरूख को लगभग धमकाते हुए कहा कि तुम हमारे रास्ते से हट जाओ। तब फ्रांरूख कहता है की मेरे रहते तुम किसी लड़की पर अत्याचार नहीं कर सकते। इतना सुनते ही वे तीनों फ्रांरूख पर हमला कर देते हैं। लेकिन फ्रांरूख बुलंद काठी का इंसान था। अतः वह अकेले ही तीनों से भिड़ जाता है। कुछ ही मिनटों में वे तीनों जमीन पर धूल चांटेने नजर आते हैं। पर इस लड़ाई में उन तीनों में से किसी ने उसके पेट पर चाकू से वार किया था।

**मेकाहारा हास्पिटल**

**कहानी**

एश्वर्या ने जब उसकी हालत देखी तो एक टेक्सी बुलाकर उसे पास ही स्थित हिन्दूजा हास्पिटल ले जाती है, जहां उसको भर्ती करके उसके पेट का अपरेशन किया जाता है।

इस घटना के बाद तो फ्रांरूख और एश्वर्या की दोस्ती परवान चढ़ने लगी। दोस्ती का रिश्ता धीरे धीरे प्यार मुहब्बत में बदलने लगा। इस बीच दोनों कांमपिटिटिव परीक्षा क्रेक करके रेल्वे में जूनियर आफिसर बन गए। दोनों की पोस्टिंग मुंबई में ही अलग अलग आफिस में हो गई। अब दोनों विवाह के बारे में सोचने लगे।

फ्रांरूख की अम्मी ने इस बात को अपने बड़े बेटे सुलेमान को बताई, सुलेमान फ्रांरूख से दो साल बड़ा था, वह अपनी पढाई लिखाई के बाद मुस्लिम धर्म का प्रचारक बन गया था।

कुछ दिनों बाद सुलेमान आसाम से वापस मुंबई लौटे तो वह एक दिन सुबह सुबह एश्वर्या के माता पिता से मिलने व समझाने उनके घर पहुंच गए। वहां झगड़ें रूम में बैठे सुलेमान की आंखें दीवाल पर टंगी एक फोटो फ्रेम पर अटक गई। उस फोटो फ्रेम में सुलेमान की अम्मी यानी खुद की मम्मी एक नवजात शिशु को गोद में लिए खड़ी थी।

इतने में ही दीपक जी और इंदू जी झगड़ें रूम में प्रवेश करते नजर आए। सुलेमान ने उन्हें नमस्ते करते हुए अपना परिचय दिया और अन्य बातों को ताक पर रखकर वह झगड़ें रूम में टंगी फोटोग्राफ की बातें करने लगा। जवाब में इंदू जी ने कहा कि यह एश्वर्या के जन्म के समय की फोटो है। उसे वाई की नर्स ने गोद में उठाया हुआ है। उस नर्स का नाम मैं भूल रही हूं पर मुझे यह

आवेदन कलेक्टर के आफिस में कानूनी प्रक्रिया के तहत जमा करवा दिया। इसके बाद सुलेमान अपनी सारी तकरीरों में हिन्दू - मुसलमान दोनों धर्मों के लोगों के बीच जुड़ाव की बातें करने लगा। उसकी तकरीरों सुनकर बहुत सारे लोग उसका विरोध में खड़े होने लगे। धीरे धीरे देश भर में सुलेमान के समर्थन और विरोध में संस्थाएं और लोग खड़े होने लगे। बात और आगे बढ़ी तो सरकार ने सुलेमान को गिरफ्तार कर लिया और उसे किसी अज्ञात स्थान में बंदी बनाकर रख लिया गया।

समय गुजरता गया। एक महीने बाद एश्वर्या और फ्रांरूख की बिना किसी व्यवधान के विवाह हो गया। वक्रत अपनी चाल पर चलता रहा। सुलेमान आज की तारीख में जिन्दा है या नहीं, कोई नहीं जानता था। एक दिन एश्वर्या और फ्रांरूख ने अखबार में एक खबर पढ़ी कि दस दिनों बाद मुंबई में सिन्धु प्रान्त से एक महान सूफ़ी संत जी का प्रवचन आयोजित किया गया है। अखबार में उन संत का नाम दिया था 'इन्दू सुलेमान हामिद'। उन दोनों को लगा यह कैसा नाम है। तब उन दोनों ने मय परिवार उस आयोजन में शिरकत करने का मन बना लिया। तय समय में एश्वर्या, फ्रांरूख, सलमा जी व इन्दू गुमा तथा दीपक गुमा जी मुंबई के शिवाजी मैदान पहुंच गए। जहां उन संत का कार्यक्रम होने वाला था। उन्होंने संत को पहली नज़र में ही पहचान लिया कि वे हमारे सुलेमान भाई ही हैं। सुलेमान भाई भी उन्हें पहचानकर उन सबका अभिवादन किया।

एश्वर्या, फ्रांरूख, सलमा, इन्दू और दीपक सबको इस बात की तसल्ली है कि सुलेमान पूरी तरह से सही सलामत है। उनकी आवाज़ आज भी उतनी ही बुलंद है जितनी 20 वर्ष पूर्व थी। साथ ही उनकी एक आवाज़ में उनके हज़ारों अनुयायी उनके आदेश का पालन करने के लिए हाथ जोड़कर खड़े हो जाते हैं।

**छत्तीसगढ़ी हास्य व्यंग्य**

मंत्री मन के पीछे खड़े हवय बड़े बड़े व्यापारी, आज कार्यकर्ता मन के नड़ है कोनो चिन्हारी, दरी उठावत अउ जै बोलत उमर पहागे भांचा, हमर ले जादा सुखी हवय गली के गज्जू भिखारी।

दूध दही अब हर चौका से नंदावत जात हे, तिख्खूर पेऊंस के दीया हा बुझावत जात हे, पीजा बर्गर दिखे बर बने दिखते, पर वोला खा के लैका मन अलकरहा मोटावत जात हे।

पिज्जा बर्गर हम मन ला थोरकिन भी सुहावय नड़, अउ चीला भजिया ला लैका मन खावय नड़। हार खा के आज घर म हलवाई ला बुलाय हंव, पर रोघहा ला दूध आँटे के सिवाय कुछ आवय नड़।

**गजल**

गम की फ़िज़ाएं जलवा दिखाये तो क्या करें, हर शाम दिल का दर्द बढ़ाये तो क्या करें।

कमजोर झोपड़ी रो रही है बिलख बिलख तूफ़ान उसको प्यार जताये तो क्या करें।

बेटों ने मां को गांव में छोड़ा है दानी कल, माँ फिर भी आंसू इक न बहाये तो क्या करें।

भूखी है जनता और सियासत नशे में है, पर इन्कलाब चेहरा छिपाये तो क्या करें।

इस गांव में नदी है और हरियाली भी बहुत, कुदरत के कपड़े तुमको न भाये तो क्या करें।

दुश्मन वतन की सीमा में दिखने लगे अगर सैनिक वतन के आंखें चुराये तो क्या करें।

फिर यादों का पिटारा छलकने लगा सनम, तेरा खयाल आके न आये तो क्या करें।



**डॉ. संजय दानी, दुर्ग**

**इच्छा मृत्यु केवल कानून ही नहीं, मानवीय गरिमा का प्रश्न**

- ललित गर्ग

भारतीय समाज में यह गहरी धारणा रही है कि परिवार के किसी सदस्य की सेवा तब तक की जाए, जब तक उसके प्राण स्वाभाविक रूप से समाप्त न हो जाएं। जीवन की रक्षा और उसकी देखभाल को एक नैतिक कर्तव्य के रूप में देखा जाता रहा है। यही कारण है कि भारतीय परिवारों में रोगी की सेवा केवल चिकित्सा का विषय नहीं होती, बल्कि भावनात्मक, धार्मिक और सांस्कृतिक आस्था से भी जुड़ी होती है। कई बार यह भी देखा गया है कि प्रियजन की मृत्यु के बाद भी उसे लंबे समय तक जीवन लौटने की आशा में संभालकर रखा जाता रहा है। लेकिन जब कोई व्यक्ति ऐसी स्थिति में पहुंच जाए, जहां से सामान्य जीवन में लौटने की कोई संभावना न हो और उसका अस्तित्व केवल कृत्रिम जीवन रक्षक प्रणालियों पर निर्भर रह जाए, तब यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या केवल जैविक अस्तित्व को बनाए रखना ही जीवन की रक्षा है? या फिर जीवन की गरिमा को ध्यान में रखते हुए व्यक्ति को पीड़ा से मुक्ति देने का अधिकार भी स्वीकार किया जाना चाहिए?

इसी जटिल और संवेदनशील प्रश्न के केंद्र में 11 मार्च 2026 को भारत के सर्वोच्च न्यायालय द्वारा दिया गया वह निर्णय है, जिसमें गांजियाबाद के 31 वर्षीय हरीश राणा को निष्क्रिय इच्छामृत्यु की अनुमति दी गई। लगभग तेरह वर्षों से कोमा में जीवन बिताने वाले इस युवक के मामले में अदालत का यह निर्णय केवल एक कानूनी आदेश भर नहीं है, बल्कि जीवन, मृत्यु और मानवीय गरिमा के बीच संतुलन खोजने का एक गंभीर एवं संवेदनशील प्रयास भी है। दरअसल, हरीश राणा का मामला हमें यह सोचने के लिए बाध्य करता है कि इच्छामृत्यु का प्रश्न केवल कानून का विषय नहीं है, बल्कि एक गहरी मानवीय कहानी भी है। यह एक ऐसे युवा की कहानी है, जिसका जीवन एक दुर्घटना के बाद अचानक बदल गया और जो तेरह वर्षों तक एक मौन जीवन-मृत्यु संघर्ष में जीता रहा। उस संघर्ष में स्पष्ट नहीं था, संवाद नहीं था, केवल एक स्थिर और असहय जैविक अस्तित्व था। ऐसे में परिवार, चिकित्सकों और समाज के सामने यह कठिन दुविधा खड़ी हो जाती है कि जीवन को किस सीमा तक कृत्रिम रूप से बनाए रखा जाए।

इस निर्णय का सबसे महत्वपूर्ण आधार भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 है, जो प्रत्येक व्यक्ति को जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार प्रदान करता है। समय के साथ न्यायपालिका ने इस अनुच्छेद को व्याख्या को व्यापक बनाते हुए यह स्पष्ट किया कि जीवन का अधिकार केवल सांस लेने या जीवित रहने का अधिकार नहीं है, बल्कि गरिमापूर्ण जीवन का अधिकार भी है। इसी संवैधानिक दृष्टिकोण ने आगे चलकर यह प्रश्न उठाया कि यदि व्यक्ति को गरिमापूर्ण जीवन का अधिकार है, तो क्या उसे गरिमापूर्ण मृत्यु का अधिकार भी नहीं होना चाहिए? भारत में इच्छामृत्यु से जुड़ा न्यायिक विमर्श धीरे-धीरे विकसित हुआ है। वर्ष 2011 में अरुणा शानबाग मामले में सर्वोच्च न्यायालय ने पहली बार निष्क्रिय इच्छामृत्यु

की अनुमति दी थी। यह मामला एक ऐसी नर्स का था, जो दशकों तक कोमा की स्थिति में रही। उस निर्णय ने इस विषय पर व्यापक राष्ट्रीय बहस को जन्म दिया। इसके बाद वर्ष 2018 में कॉमन कॉज बनाम भारत संघ के ऐतिहासिक फैसले में अदालत ने निष्क्रिय इच्छामृत्यु को संवैधानिक मान्यता देते हुए 'लिविंग विल' की अवधारणा को स्वीकार किया। इसके अनुसार कोई व्यक्ति अपने जीवनकाल में ही यह लिखित रूप में व्यक्त कर सकता है कि यदि वह असाध्य स्थिति में पहुंच जाए तो उसे कृत्रिम जीवन रक्षक प्रणालियों पर निर्भर न रखा जाए।

हरीश राणा के मामले में चिकित्सा विशेषज्ञों के बोर्ड ने यह स्पष्ट किया कि निरंतर उपचार का कोई चिकित्सीय उद्देश्य शेष नहीं रह गया था। चिकित्सा केवल जैविक अस्तित्व को लंबा खींचने का माध्यम बन गई थी। ऐसे में अदालत की स्वीकृति इस कठिन सत्य को स्वीकार करती है कि जीवन की गरिमा केवल जीने में ही नहीं, बल्कि मृत्यु में भी बनी रहनी चाहिए। फिर भी इच्छामृत्यु का प्रश्न अत्यंत जटिल और विवादास्पद रहा है। दुनिया के अनेक देशों में इस विषय पर गंभीर नैतिक और कानूनी बहस चलती रही है। कई देशों ने इसे सीमित परिस्थितियों में कानूनी मान्यता दी है, जबकि कई अन्य देशों में इसके दुरुपयोग की आशंका के कारण इसे स्वीकार नहीं किया गया है। भारत में भी यह विषय संवेदनशील बना हुआ है, क्योंकि यहाँ पारिवारिक संबंधों, धार्मिक मान्यताओं और सामाजिक भावनाओं की भूमिका अत्यंत गहरी है।

इसी संदर्भ में जैन धर्म में प्रचलित संथारा या सल्लेखना की परंपरा भी कई बार चर्चा में आती रही है। जैन दर्शन में इसे मृत्यु का महोत्सव कहा गया है। संथारा का अर्थ है-जीवन के अंतिम चरण में धीरे-धीरे आहार और शरीर की आसक्तियों का त्याग करते हुए शांति एवं समाधिपूर्वक मृत्यु को स्वीकार करना। जैन आचार विचार में इसे आत्मसंयम और आध्यात्मिक साधना का सर्वोच्च रूप माना गया है। संथारा और आधुनिक इच्छामृत्यु के बीच अंतर भी है और समानताएं भी। संथारा का आधार आध्यात्मिक साधना और वैराग्य है, जबकि आधुनिक इच्छामृत्यु का आधार चिकित्सा विज्ञान और मानवीय पीड़ा से मुक्ति का विचार है। फिर भी दोनों के केंद्र में एक समान भाव दिखाई देता है-जीवन की अंतिम अवस्था में गरिमा और स्वायत्तता का सम्मान। हालांकि इस परंपरा को लेकर भी न्यायालयों में बहस होती रही है कि क्या इसे धार्मिक स्वतंत्रता माना जाए या आत्महत्या के रूप में देखा जाए। इस बहस ने यह स्पष्ट किया है कि जीवन और मृत्यु से जुड़े प्रश्न केवल कानूनी तर्कों से हल नहीं होते, बल्कि उनमें नैतिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक आयाम भी शामिल होते हैं। प्रसिद्ध गांधीवादी चिंतक विनोबा भावे ने इस परंपरा की विशेष सराहना की थी। उन्होंने कई अवसरों पर यह इच्छा भी व्यक्त की थी कि यदि संभव हो तो वे भी जीवन के अंतिम क्षणों में इसी प्रकार की शांति, संयमित और जागरूक मृत्यु प्राप्त करना चाहेंगे।

**मनुष्य का व्यवहार**

ओशो

मनुष्य एक अकेली प्रजाति है, जिसका आहार अनिश्चित है। अन्य सभी जानवरों का आहार निश्चित है। उनकी बुनियादी शारीरिक जरूरतें और उनका स्वभाव फैसला करता है कि वे क्या खाते हैं और क्या नहीं, कब वे खाते हैं और कब उन्हें नहीं खाना होता है। किंतु मनुष्य का व्यवहार बिलकुल अप्रत्याशित है, वह बिलकुल अनिश्चितता में जीता है। न ही तो उसकी प्रकृति उसे बताती है कि उसे कब खाना चाहिए, न उसकी जागरूकता बताती है कि कितना खाना चाहिए, और न ही उसकी समझ फैसला कर पाती है कि उसे कब खाना बंद करना है। अब जब इनमें से कोई भी गुण निश्चित नहीं है तो मनुष्य का जीवन बड़ी अनिश्चित दिशा में चला गया है। लेकिन अगर मनुष्य थोड़ी सी भी समझदारी दिखाए, अगर थोड़ी सी बुद्धि से जीने लगे, थोड़ी सी विचारशीलता के साथ, थोड़ी सी अपनी आंखें खोल ले, तो सही आहार का निर्णय लेना बिलकुल कठिन नहीं होगा।

यह बहुत आसान है, इससे आसान कुछ ही नहीं सकता। सही आहार को समझने के लिए हम इसे दो हिस्सों में बांट सकते हैं। पहली बात: मनुष्य क्या खाए और क्या न खाए? मनुष्य का शरीर रासायनिक तत्वों से बना है, शरीर की पूरी प्रक्रिया रासायनिक है। अगर मनुष्य के शरीर में शराब डाल दी जाए, तो उसका शरीर पूरी तरह उस रसायन के प्रभाव में आ जाएगा, यह नशे के प्रभाव में आकर बेहोश हो जाएगा। कितना भी स्वस्थ, कितना भी शांत मनुष्य क्यों न हो, नशे का रासायन उसके शरीर को प्रभावित करेगा। कोई मनुष्य कितना भी पुण्यात्मा क्यों न हो, अगर उसे जहर दिया जाए, तो वह मारा जाएगा। कोई भी भोजन जो मनुष्य को किसी तरह की बेहोशी, उत्तेजना, चरम अवस्था, या किसी भी तरह की अशांति में ले जाए, हानिकारक है।

**सू-दोक्**

**सूदोकू क्रमांक 29**

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

**नियम**

1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9 वर्गों का एक खंड बनता है।

2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।

3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

**सूदोकू क्रमांक 28 का हल**

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

# मोजतबा की चेतावनी- बंद रहेगा होर्मुज का रास्ता, पेजेशकियान ने युद्ध समाप्त करने के लिए रखी तीन शर्तें



भारत पर चीन, अमेरिका और रूस के हमले से राहुल को शांति मिलेगी, निशिकांत दुबे का कांग्रेस पर बड़ा हमला

नई दिल्ली 15 मार्च। भाजपा सांसद निशिकांत दुबे ने लोकसभा में विपक्ष के नेता पर भारत को तोड़ने की साजिश में शामिल होने का आरोप लगाते हुए कहा, कांग्रेस नेता राहुल गांधी की आत्मा को शांति तब मिलेगी जब चीन, रूस और अमेरिका भारत पर हमला करेंगे। उन्होंने विपक्षी दलों पर प्रहार करते हुए कहा कि यदि संकट है, तो देश को एकजुट रहना चाहिए। निशिकांत दुबे ने गुरुवार को संसद परिसर में पत्रकारों से कहा, उन्हें लगता है कि प्रधानमंत्री मोदी को सुबह डोनाल्ड ट्रंप को गालियां देनी चाहिए, दोपहर में व्लादिमीर पुतिन को और शाम को शी चिनपिंग को गालियां देनी चाहिए। यदि प्रधानमंत्री तीनों का अपमान करते हैं, तो राहुल गांधी की आत्मा को शांति मिलेगी। उन्होंने कहा, जब रूस, अमेरिका और चीन मिलकर भारत का बहिष्कार करते हैं या यहां तक कि भारत पर हमला करते हैं, तो उनका दिल संतुष्ट होगा क्योंकि जार्ज सोरोस भारत को तोड़ने का एजेंडा सफल हो जाएगा।

उन्होंने कहा, मैं हमेशा यही कहता हूँ-भारत को तोड़ने की साजिश है और राहुल गांधी उस साजिश में शामिल हैं। सांसद दुबे ने कहा कि देश ने कभी इतना नीचा, अनुशासनहीन और लापरवाह विपक्ष नहीं देखा। पार्टी पक्षपाती राजनीति में लिस है और ऐसे में भारत के हितों को कमजोर कर रही है, जब देश को एकजुट रहना चाहिए। मोदी के नेतृत्व में सरकार का ध्यान भारत को 2047 तक विकसित राष्ट्र के लक्ष्य की ओर ले जाने पर है। एलपीजी की उपलब्धता पर उन्होंने दावा किया कि जबकि कई पड़ोसी देशों में कमी है, भारत की स्थिति कहीं बेहतर है। आपको यह समझना चाहिए कि पाकिस्तान लगभग चार दिनों से बंद है।

बांग्लादेश में 95 प्रतिशत रेस्तरां बंद हो चुके हैं। आगे कहा कि श्रीलंका में 98 प्रतिशत रेस्तरां बंद हैं और वहां वाहन भी नहीं चल रहे हैं। सिंगापुर, दुबई और ओमान की स्थिति भी खराब है। लगभग हमारे सभी पड़ोसी देश कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं।

इराक और ओमान ने अपने कुछ तेल टर्मिनल अस्थायी रूप से बंद कर दिए। ये हमले अमेरिकी, यूरोपीय, जापानी, थाईलैंड और एक अन्य जहाज पर हमले किए गए। अंतरराष्ट्रीय ऊर्जा एजेंसी (आईईए) ने चेतावनी दी है कि यह संकट वैश्विक तेल आपूर्ति में इतिहास का सबसे बड़ा व्यवधान बन सकता है। तेल बाजार में घबराहट के बीच अमेरिका और अन्य बड़े देशों ने बुधवार को अपने रणनीतिक भंडार से 40 करोड़ बैरल तेल जारी करने की घोषणा की, ताकि कीमतों को नियंत्रित किया जा सके।

संयुक्त राष्ट्र शरणार्थी एजेंसी के अनुसार इरान के भीतर अब तक 32 लाख से अधिक लोग विस्थापित हो चुके हैं। अब तक लगभग 2000 लोगों की मौत हो चुकी है, जिनमें अधिकांश ईरानी नागरिक हैं। लेबनान में आठ लाख लोग विस्थापित हुए हैं इजरायल ने गुरुवार को भी इरान के सरकारी ढांचे और सैन्य ठिकानों पर नए हवाई हमले किए। इसके जवाब में इरान ने इजरायल के सैन्य अड्डों और सुरक्षा प्रतिष्ठानों पर ड्रोन और मिसाइल हमले किए। लेबनान

की राजधानी बेरूत में इजरायली हवाई हमलों में कम से कम सात लोगों की मौत हुई है। वहीं इजरायल ने दक्षिणी लेबनान के कई इलाकों में लोगों को खाली करने का आदेश जारी कर दिया है, क्योंकि वहां हिजबुल्ला के खिलाफ सैन्य अभियान तेज करने की तैयारी है। खाड़ी देशों में हमले तेज हमले शुरू होने के 13वें दिन खाड़ी देशों ने भी हमलों को नाकाम करने का दावा किया है। इराक ने एक मिसाइल हमले को रोकना, जबकि सऊदी अरब ने अपने विशाल शैबा तेल गिराव की ओर बढ़ रहे दो ड्रोन मार दिए। दुबई की तरफ आ रहे दो ईरानी ड्रोन को मार गिराया गया है। कुवैत ने कहा कि ईरानी ड्रोन ने हवाई अड्डे पर हमला किया, लेकिन कोई नुकसान नहीं हुआ। ड्रोन इंटरसेप्शन की वजह से गिरे मलबे से बिजली व्यवस्था प्रभावित हुई। बहरीन में भी मिसाइल अलर्ट के सायरन सुने गए, तो इजरायल ने कहा कि ईरानी मिसाइलों को हवा में नाकाम किया गया। इराक के इर्बिल और कुर्दिस्तान में इटली के सैन्य अड्डे को भी ईरानी हमले में नुकसान पहुंचा है।



बदला लिया जाएगा, जिसमें मीनाब स्थित स्कूल में मारी गई बच्चियों भी शामिल हैं। खामेनेई ने कहा कि अमेरिका और उसके सहयोगियों से युद्ध में हुए नुकसान की भरपाई कराई जाएगी। यदि वे ऐसा करने से इनकार करते हैं तो इरान उनके हितों और संपत्तियों को निशाना बनाएगा या उतना ही नुकसान पहुंचाएगा जितना इरान को हुआ है। उन्होंने नागरिकों से भी एकजुट रहने की अपील की। साथ ही लेबनान के संगठन हिजबुल्ला और यमन के हूती विद्रोहियों का भी समर्थन के लिए धन्यवाद दिया। रिबोल्युशनरी गाईड्स ने चेतावनी दी है कि होर्मुज जलडमरूमध्य से कोई भी जहाज हिलने की कोशिश न करे, वरना निशाना बना दिया जाएगा।

## संयुक्त राष्ट्र में भारत ने इरान के हमलों की निंदा करने वाले प्रस्ताव का किया समर्थन, रूस-चीन ने बनाई दूरी

### प्रस्ताव का किया समर्थन, रूस-चीन ने बनाई दूरी

नई दिल्ली 15 मार्च। न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद ने बुधवार को एक प्रस्ताव पारित कर इरान द्वारा खाड़ी सहयोग परिषद (जीसीसी) के देशों और जार्डन पर किए गए अत्यंत गंभीर हमलों की कड़े शब्दों में निंदा की। इस प्रस्ताव को 15 सदस्यीय परिषद में 13 मतों से मंजूरी मिली, जबकि रूस और चीन ने मतदान से दूरी बनाई। प्रस्ताव में इरान से तत्काल सभी हमले रोकने की मांग की गई है और होर्मुज जलडमरूमध्य को बंद करने की उसकी धमकियों की भी निंदा की गई है। बहरीन की अगुआई में लाए गए इस प्रस्ताव का भारत ने सह-प्रायोजक बनकर समर्थन दिया है, जो इरान को लेकर भारत की नीति में आए भारी बदलाव को बताता है। कुल मिलाकर 135 देश इस



ही भारत की ऊर्जा जरूरतों का बड़ा हिस्सा पूरा होता है। इसके अलावा खाड़ी क्षेत्र के देशों में लगभग एक करोड़ भारतीय काम करते हैं, जबकि इरान में सिर्फ नौ हजार भारतीय हैं। पीएम नरेन्द्र मोदी और विदेश मंत्री एस जयशंकर दोनों यह कह चुके हैं कि खाड़ी क्षेत्र में रहने वाले एक करोड़ भारतीय सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। बहरहाल, प्रस्ताव में बहरीन, कुवैत, ओमान, कतर, सऊदी

अरब, यूएई और जार्डन की क्षेत्रीय अखंडता, संप्रभुता और राजनीतिक स्वतंत्रता के प्रति मजबूत समर्थन दोहराया गया है। साथ ही इरान द्वारा इन देशों पर किए गए हमलों को अंतरराष्ट्रीय कानून का उल्लंघन और वैश्विक शांति व सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा बताया गया है। सुरक्षा परिषद ने इरान से इन देशों के खिलाफ सभी हमलों को तुरंत रोकने और पड़ोसी देशों को किसी भी प्रकार की धमकी या

उकसावे से दूर रहने की मांग की है। प्रस्ताव में यह भी कहा गया कि अंतरराष्ट्रीय समुद्री मार्गों, खासकर होर्मुज जलडमरूमध्य जैसे महत्वपूर्ण मार्गों पर जहाजों की आवाजाही की स्वतंत्रता का सम्मान किया जाना चाहिए। प्रस्ताव में नागरिक इलाकों और बुनियादी ढांचे पर हमलों को भी आलोचना की गई। संयुक्त राष्ट्र में इरान के स्थायी प्रतिनिधि अमिर सईद इरावानी ने इस प्रस्ताव को अनुचित और अवैध बताते हुए कहा कि यह संयुक्त राष्ट्र चार्टर और अंतरराष्ट्रीय कानून के सिद्धांतों के विपरीत है। उनके अनुसार 28 फरवरी से जारी संघर्ष में अमेरिका और इजरायल के हमलों में 1,300 से अधिक नागरिक मारे गए और हजारों घायल हुए हैं। वहीं संयुक्त राष्ट्र में अमेरिका के प्रतिनिधि माइक वॉल्ट्ज ने कहा है कि यह प्रस्ताव इरानी शासन की फ़क़ररता% के खिलाफ दुनिया की स्पष्ट और कड़ी प्रतिक्रिया है। उन्होंने कहा कि अमेरिका और इजरायल के हमलों में 1,300 से अधिक नागरिक मारे गए और हजारों घायल हुए हैं। वहीं संयुक्त राष्ट्र में अमेरिका के प्रतिनिधि

सऊदी पर ईरानी हमले के बाद पाकिस्तान की स्थिति सांप-छछूंदर वाली, इस्लामिक देशों में शहबाज की होगी किरकिरी

इस्लामाबाद 15 मार्च। अमेरिका और इजरायल द्वारा इरान पर किए गए हमले और इरान द्वारा खाड़ी में ठिकानों पर जवाबी कार्रवाई के बाद से पाकिस्तान की स्थिति सांप-छछूंदर वाली हो गई है। इस बीच, पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ गुरुवार को सऊदी अरब की आधिकारिक यात्रा पर रवाना हुए। सऊदी अरब के साथ रक्षा समझौते के कारण इस यात्रा के दौरान पाकिस्तान की भूमिका पर सबकी निगाहें हैं। दोनों देशों ने पिछले साल सितंबर में पारस्परिक रक्षा समझौते पर हस्ताक्षर किए थे, जिसमें किसी तीसरे देश द्वारा हमले की स्थिति में एक-दूसरे की रक्षा की प्रतिबद्धता जताई गई थी। पाकिस्तान ने यह समझौता ऑपरेशन सिंदूर के बाद किया था। हालांकि, अमेरिका और इजरायल द्वारा इरान पर हमले शुरू करने के बाद हालात बदल गए हैं। अब पाकिस्तान को समझ नहीं आ रहा है कि क्या करें। इरान के साथ पाकिस्तान के अच्छे संबंधों और भौगोलिक निकटता को देखते हुए इस बात को लेकर चिंता बढ़ रही है कि क्या पाकिस्तान सऊदी अरब के प्रति अपने दायित्वों को पूरा करेगा। विदेश विभाग के प्रवक्ता ने कहा कि उच्च प्रशासनिक और विदेश मंत्री इशाक डार प्रधानमंत्री के साथ यात्रा पर हैं। उन्होंने कहा कि इस यात्रा को क्षेत्र में संवाद और कूटनीति का मार्ग प्रशस्त करने के उद्देश्य से किए जा रहे व्यापक राजनयिक प्रयासों के हिस्से के रूप में भी देखा जाना चाहिए। गौरतलब है कि रक्षा बलों की प्रमुख (सीडीएफ) और सेना प्रमुख (सीओएस) फील्ड मार्शल आसिम मुनीर द्वारा सात मार्च को सऊदी अरब की यात्रा के बाद यह दूसरी उच्च स्तरीय यात्रा है।

### मिशिगन हमला: यहूदी प्रार्थना स्थल में ट्रक घुसने से हड़कंप, सुरक्षाकर्मियों की गोलीबारी में हमलावर ढेर

मिशिगन, 15 मार्च [एजेंसी]। अमेरिका के डेट्राइट शहर के बाहरी इलाके में स्थित वेस्ट ब्लूमफील्ड टाउनशिप के एक यहूदी प्रार्थना स्थल (टेंपल इजराइल सिनेगाग) में गुरुवार को उस समय हड़कंप मच गया, जब एक ट्रक इमारत में घुस गया और मौके पर एक शूटर के होने की खबर सामने आई। स्थानीय मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, घटना के बाद इमारत की छत से धुआं उठता हुआ देखा गया, जिससे इलाके में अफरा-तफरी फैल गई। मिशिगन के एक शेरिफ ने कहा कि यहूदी प्रार्थना स्थल के सुरक्षाकर्मियों की एक

व्यक्ति के साथ गोलीबारी हुई। ओकलैंड काउंटी के शेरिफ माइक बोर्चार्ड का कहना है कि अभी तक किसी को गिरफ्तार नहीं किया गया है। एफबीआई निदेशक काश पटेल ने बताया कि यहूदी प्रार्थना स्थल पर वाहन से टक्कर मारने और गोलीबारी की घटना के सिलसिले में एफबीआई के एजेंट मौके पर मौजूद हैं। घटनास्थल पर पुलिस और आपातकालीन सेवाओं की कई गाड़ियां पहुंच गईं और पूरे क्षेत्र को घेर लिया गया। टीवी चैनल डब्ल्यूडीआईवी-टीवी द्वारा जारी फुटेज में दर्जनों पुलिस वाहन सिनेगाग के आसपास तैनात दिखाई

### आगरा में कोल्ड स्टोरेज में अमोनिया रिसाव से हड़कंप... कई मजदूरों की तबीयत बिगड़ी

आगरा। कोल्ड स्टोरेज में कूलिंग के लिए इस्तेमाल की जाने वाली अमोनिया गैस का गुरुवार रात रिसाव हो गया। दुर्घटना स्थल पर पहिलाए, बच्चे और बुजुर्ग सभी घरों में ताले लगाकर खेतों पर पहुंच गए। पांच हजार की आबादी वाले गांव में शोड़ी देर में ही सभी घर खाली हो गए। दूसरे कोल्ड स्टोरेज में मौजूद 40 मजदूरों को पुलिस और स्वास्थ्य विभाग की

टीम जांच के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लेकर पहुंची। यहां एक की हालत गंभीर होने पर उसे भर्ती कर लिया गया। 10 किलोमीटर क्षेत्र में पुलिस ने चारों ओर से रास्ते रोक दिए। पिनाहट के कुकथरी गांव में सुखराम शर्मा का कैला देवी कोल्ड स्टोरेज है। गुरुवार रात नौ बजे कोल्ड स्टोरेज से अमोनिया गैस का रिसाव शुरू हो गया। ग्रामीणों के अनुसार, कोल्ड

स्टोरेज की ओर से तेज दुर्घटना आने लगी। देखते ही देखते दुर्घटना पूरे गांव में फैल गई, जिससे लोगों को घुटन महसूस होने लगी। स्थिति बिगड़ते देख पहिलाए और बच्चे घर छोड़कर खेतों में पहुंच गए। कुछ ग्रामीणों ने मुंह पर कपड़ा बांधकर खुद को बचाने का प्रयास किया। स्थानीय पुलिस मौके पर पहुंच गई और लोगों को कोल्ड स्टोरेज के पास न जाने की

## जैश ने पीएफआई की मदद से उत्तर भारत में बनाया डिजिटल स्लिपर सेल मॉड्यूल, बड़े नेटवर्क का हो सकता है पर्दाफाश

साहिबाबाद, 15 मार्च [एजेंसी]। आतंकीयों ने भारत में अपने मंसूबों को अंजाम देने के लिए तरीके में बदलाव किया है। अब वह भारत में डिजिटल स्लिपर सेल मॉड्यूल को बढ़ावा दे रहे हैं। इसके माध्यम से वह मदद से मुस्लिम युवाओं को गुमराह कर उनमें जिहादी सोच विकसित कर उनका ब्रेनवाश कर रहे हैं। पाकिस्तानी आतंकी संगठन जैश-ए-मोहम्मद भारत में तेजी से पैर पसार रहा है। सूत्र बता रहे हैं कि जैश ने अपने इस मकसद के लिए बैंक हो चुके संगठन पीएफआई (पापुलर फ्रंट ऑफ इंडिया) व सिलिकेन नेटवर्क का इस्तेमाल कर रहा है। सूत्रों का दावा है कि प्रतिबंध लगने के बाद से इस संगठन के सदस्य औपचारिक रूप से सक्रिय नहीं हैं लेकिन स्लिपर सेल मॉड्यूल के रूप में काम कर रहे हैं। नवंबर माह में दिल्ली में हुए

आतंकी हमले में भी पीएफआई द्वारा जैश की मदद का अंदाशा खुफिया एजेंसियों ने बताया था और इसकी जांच अभी भी चल रही है। मसूरी के नाहल में देश विरोधी गतिविधियों में पकड़े गए आरोपित भी इसी मुहिम का हिस्सा थे। जैश-ए-मोहम्मद व अक्षरधाम आतंकी हमले के मुख्य आरोपित फरातुल्ला घोरी समेत अन्य पाकिस्तानी आतंकी व कट्टरपंथी ग्रुप को भी फालो कर रहे थे। आरोपितों के पकड़े जाने के बाद कई एजेंसियां जांच में जुटी हैं। माना जा रहा है कि जांच के बाद देश भर में एक बड़े नेटवर्क व बड़ी साजिश का पर्दाफाश हो सकता है। 127 मई को लोनी में मजहबी कट्टरता के खिलाफ आवाज उठाने वाले यूसुफ सलीम वास्तिक पर जानलेवा हमला भी पाकिस्तानी यूसुफ सलीम के उकसावे में आकर किया गया था, ऐसा अंदाशा

जताया गया है। मुठभेड़ में मारे गए हमलावर जीशान व गुलफाम टेलीग्राम ग्रुप मुस्लिम आर्मी मेहदी माडरेटर से जुड़े थे और पाकिस्तानी यूट्यूबर मोहम्मद हमाद बरकाती की वीडियो देखते थे। आरोपित जीशान ने इंस्टाग्राम पर इंपायर विद जीशान के नाम से अकाउंट बनाया था और इसमें उसने खुद को इस्लामिक स्प्रीक बताता था, यह ग्रुप कट्टरता के संदेशों से भरा था। उसके अकाउंट से भी काफी लोग जुड़े थे और उसके वीडियो देखते थे। लयातार जानकारी सामने आने के बाद खुफिया व सुरक्षा एजेंसियों की चिंता बढ़ गई है। बैंक हुए संगठन के लोग अंडरग्राउंड हैं और भूमिगत होकर अपनी गतिविधियों को अंजाम दे रहे हैं। नाहल से दबोचे गए आरोपितों ने इंस्टाग्राम पर कई कट्टरपंथी व जिहादी विचारधारा

भड़काने की थी। आरोपितों की सूची में ऐसे कई हिंदूवादी नेता निशाने पर थे जिनकी वह हत्या करना चाहते थे। वह उनका सिर तन से जुदा करने की फिराक में थे। आरोपितों ने ऐसे नेताओं की सूची तैयार की थी, जिनका समाज में वजूद और लोग उनके अनुयायी हैं। इनकी हत्या के पीछे उनकी साजिश मजहबी हिंसा को भड़काना व हिंदू-मुस्लिम भाईचारे को नुकसान पहुंचाना था। गाजियाबाद के एक बड़े हिंदूवादी नेता व धार्मिक गुरु व लोगों में अपना प्रभाव रखने वाले व्यक्ति इनके प्रमुखता से निशाने पर थे। इनकी हत्या के माध्यम से वह धार्मिक सोहार्द को बड़ी चोट पहुंचाना चाहते थे। कट्टरपंथी संगठनों ने लवजिहाद, मतांतरण के बाद अब युवाओं का ब्रेनवाश करने के लिए नया पेटर्न अपनाया है। अब संगठन सोशल मीडिया के माध्यम से

हिंदू सम्मेलन में शामिल होने के लिए बिहार से आए साधु नरेशानंद की गर्दन काटती गई थी। उनकी सिर तन से जुदा करने का प्रयास किया गया। उनपर हमला भी यति नरसिंहानंद समझकर किया गया था, लेकिन समय से उपचार मिलने के कारण उनकी जान बच गई थी। इसके बाद वर्ष 2022 में ड्रासना के इकलौत स्थित नर्मदेश्वर महादेव मंदिर में रुके जून अखाड़ा के महामंडलेश्वर एन हिंदू रक्षा सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रबोधानंद महाराज पर हमले का प्रयास किया गया। समीर शर्मा बनकर घुसा आस मोहम्मद, सर्जिकल ब्लेड, पिस्टल के साथ गिरफ्तार हुआ। उसने स्वीकार किया था कि उसे प्रबोधानंद की गर्दन उड़ानी थी। बाद में लव जिहाद का पर्दाफाश हुआ था, उसने कई युवतियों को शिकार बनाया था।



थे। पीएफआई का स्लिपर मॉड्यूल एनसीआर समेत पूरे उत्तर भारत में फैला हुआ है। अब तेजी से इसे डिजिटल का रूप दिया जा रहा है। इसके बारे में लगातार जानकारी सामने आने के बाद खुफिया व सुरक्षा एजेंसियों की चिंता बढ़ गई है। बैंक हुए संगठन के लोग अंडरग्राउंड हैं और भूमिगत होकर अपनी गतिविधियों को अंजाम दे रहे हैं। नाहल से दबोचे गए आरोपितों ने इंस्टाग्राम पर कई कट्टरपंथी व जिहादी विचारधारा

# तीसरी आंख की निगरानी में होगी नौकरी के लिए 7 लाख 40 हजार लेकर बोर्ड उत्तर पुस्तिकाओं की जांच करा रहे थे दवा छिड़काव का काम पीड़ित सात साल तक काटता रहा रकम के लिए चक्कर, एसपी से की कार्रवाई की मांग

## एनसीडीसी व साडा कन्या स्कूल में मूल्यांकन 16 से



कोरबा (छ.ग.गौरव)। बोर्ड के हाई और हायर सेकेंडरी की डेढ़ लाख उत्तर पुस्तिकाएं मूल्यांकन के लिए मंडल प्राप्त हुई हैं। शहर के एनसीडीसी और साडा कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 16 मार्च से जांच कार्य शुरू हो जाएगा। दोनों केंद्रों में मूल्यांकन कार्य के लिए 500 से भी अधिक शिक्षकों को जिम्मेदारी दी जाएगी। सीसी कैमरे के निगरानी में निगरानी में प्रथम चरण का मूल्यांकन 30 मार्च तक पूरा होगा। दूसरे चरण

को कापियां मंडल से 25 मार्च को दी जाएगी। बोर्ड के अंतर्गत दसवीं की परीक्षा पूरी हो चुकी है वहीं बारहवीं की परीक्षा अब समापन की ओर है। माध्यमिक शिक्षा मंडल ने मूल्यांकन की तैयारी पूरी कर ली है। 16 मार्च से दोनों केंद्रों में मूल्यांकन कड़ी सुरक्षा के बीच शुरू हो जाएगी। मूल्यांकन के लिए 500 से भी अधिक शिक्षकों का पंजीयन किया गया है। इनमें शासकीय के अलावा निजी स्कूल के

शिक्षक भी शामिल हैं। दोनों केंद्रों में मूल्यांकन सुबह 9.30 बजे से शुरू जाएगा। मूल्यांकन से शिक्षकों को शिक्षा मंडल की ओर जारी की गई गाइडलाइन के बारे में जानकारी दी जाएगी। मूल्यांकन के नोडल अधिकारी रणधीर सिंह ने बताया कि मूल्यांकन के बोर्ड ने कापियों की खेप भेज दी है। साडा कन्या स्कूल में हाई स्कूल की 44,496 कापियां मिली हैं वहीं बारहवीं कक्षा के 17441 कापियां प्राप्त हुई हैं। एनसीडीसी

### मोबाइल व पर्स लेकर मूल्यांकन केंद्र में प्रवेश वर्जित

मूल्यांकन के दौरान शिक्षकों को मूल्यांकन कक्ष में मोबाइल अथवा पर्स लेकर प्रवेश करना वर्जित होगा। मूल्यांकन परिसर में प्रवेश के बाद कापी जमा करने के बाद ही बाहर निकलने की अनुमति होगी। शिक्षको गोपनीयता के नियमों का पालन करना होगा। कापी जांच के पूर्व प्रत्येक शिक्षकों को माडल उत्तर पुस्तिका भी उपलब्ध कराई जाएगा। जिसके आधार पर मूल्यांकनकर्ताओं को कापी जांचने में आसानी होगी

### अनुपस्थित शिक्षकों पर होगी अनुशासनात्मक कार्रवाई

मूल्यांकन कार्य के लिए नामांकित प्रत्येक शिक्षक को मूल्यांकन कार्य के लिए उपस्थित होना होगा। अति आवश्यक सेवा के तौर पर शुरू होने वाला मूल्यांकन शासकीय अवकाश रविवार के दिन भी जारी रहेगा। मूल्यांकन कर्ताओं को पूर्ण दक्षता और निष्ठा के साथ कापियों की जांच करनी होगी। मूल्यांकन का उत्तरदायित्व पालन नहीं करने वाले शिक्षक व प्राचार्यों पर अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी।

में भी लगभग 50 हजार कापियां मिली हैं। मूल्यांकन के लिए दी जाने वाली राशि शिक्षा मंडल ने तय कर दी है। बीते वर्ष की तरह कक्षा दसवीं की कापी के लिए 10 व बारहवीं की कापी जांचने की 11 रुपये प्रति तय किया गया है। मूल्यांकन के दौरान सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए हैं। दोनों केंद्रों में लोगों के अनाधिकृत प्रवेश पर प्रतिबंध रहेगा। नोडल अधिकारियों की माने तक मूल्यांकन कार्य सात

अप्रैल तक पूरा कर लिया जाएगा। आम तौर पर बोर्ड की परीक्षा मार्च के प्रथम सप्ताह से शुरू होती थी। इस बार बोर्ड फरवरी के दूसरे सप्ताह से ही परीक्षाएं शुरू कर दी हैं। पूरक परीक्षा परिणाम और आगामी कक्षा में प्रवेश को लेकर होने वाली देरी की समस्या को देखते हुए यह निर्णय लिया गया है। फरवरी माह से परीक्षा आयोजन के पीछे यह भी माना जा रहा है अप्रैल के दूसरे सप्ताह तक परिणाम जारी हो जाएगा।

### कोरबा (छ.ग.गौरव)। शक्तिर ठा बरेजगारों को सुनहरे भविष्य का सख्तबाग दिखाकर चूना लगाने तरह तरह के हथकंडे अपनाते हैं। ऐसा ही एक मामला सामने आया है, जिसमें ठाों ने पंचायती राज में नौकरी के नाम पर युवक से दो किशत में 7 लाख 40 हजार रूपए एंठ लिए। उसे अपनी संस्था में डिस्ट्रिक्ट को आर्डिनेटर की नियुक्ति पत्र तो थमा दी, लेकिन पड़ोसी जिले में जाकर दवा छिड़काव का काम दे दिया। करीब 8 माह तक काम करने के बाद पीड़ित को ठगी का अहसास हुआ। मामले की शिकायत पीड़ित ने पुलिस अधीक्षक कार्यालय में की है।

बांकीमोंगरा थाना के शांतिनगर में योगेश कुमार निवास करता है। उसने पुलिस अधीक्षक कार्यालय में शिकायत की है। शिकायत पत्र में उल्लेख किया है कि पुरुषोत्तम कश्यप अपने घर सहारा कम्प्यूटेशन नियर सनसाइन स्कूल बांकीमोंगरा में निखिलम एसोसिएशन सोसायटी का संचालन करता था। वह

सोसायटी का सचिव था। उससे योगेश की जान पहचान था, जिसका फायदा उठाते हुए पुरुषोत्तम ने योगेश को पंचायती राज में नौकरी दिलाकर आशवासन दिया। उसने फर्म के हेड ऑफिस डी डब्ल्यू इंदरप्रथ कालोनी नियम वर्ल्डलैंड पार्क रायपुरा में प्रबंधक का काम करने वाले पंकज बरेठ से जान पहचान कराई। उन्होंने योगेश को रायपुर स्थित कार्यालय में बुलाकर विश्वास में ले लिया। करीब सात साल तक चक्कर काटने के बाद योगेश ने पुलिस अधीक्षक से शिकायत करते हुए ठगी करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है।

रूपए प्रतिमाह बतौर वेतन देते रहे। उनके रवैये से योगेश को संदेह हो गया। उसने अपनी रकम वापस करने की मांग शुरू कर दी। जिससे पंकज फरार हो गया। किसी तरह संपर्क कर योगेश ने पंकज और पुरुषोत्तम से रकम की मांग की, तो वे पहले तो गोलमोल जवाब देते रहे, बाद में उन्होंने योगेश को ही धमकाना शुरू कर दिया। करीब सात साल तक चक्कर काटने के बाद योगेश ने पुलिस अधीक्षक से शिकायत करते हुए ठगी करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है।

**रकम गिन्ते वीडियो आया**  
**शान्ति**—पीड़ित ने पुरुषोत्तम व पंकज को दो किशतों में 7 लाख 40 हजार रूपए दिए थे। यह रकम पुरुषोत्तम के दफ्तर दिया गया था। योगेश ने रकम देते समय वीडियो तैयार कर लिया था। यह वीडियो अब सामने आ गया है, जिसमें टेबल के पीछे बैठा एक व्यक्ति नोट गिन्ते नजर आ रहा है।

## दूल्हे के दोस्त की छेड़छाड़ से व्यथित नाबालिग ने लगा ली फांसी

### पुलिस ने जांच उपरांत आरोपी को पड़ोसी जिले से किया गिरफ्तार

कोरबा (छ.ग.गौरव)। जिले में छेड़छाड़ से आहत होकर खुदकुशी का सनसनीखेज मामला सामने आया है। मुक्तिका पिता के साथ रिश्तेदार के घर विवाह कार्यक्रम में शामिल होने पहुंची थी। वह पानी के लिए गई थी, इसी दौरान दूल्हे के दोस्त की बुरी नजर उस पर पड़ गई। वह अपने मंसूबे में कामयाब होता, इससे पहले ही रोने की आवाज सुनकर पिता मौके पर जा पहुंचा। उसे देखते ही आरोपी फरार हो गया। पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर जेल दाखिल करा दिया है।

जिले के सरहद्दी पुलिस चौकी कोरबी के अंतर्गत ग्राम बाबूपारा में ललित उड्डे के निवास करता है। उसने अपनी

शादी में नाते रिश्तेदारों के अलावा दोस्तों को आमंत्रित किया था। जिसमें शामिल होने क्षेत्र में ही रहने वाला ग्रामीण अपनी नाबालिग बेटे के साथ पहुंचा था। वहीं ग्राम अन्नपूर्णा, थाना प्रेमनगर जिला सूरजपुर से ललित का दोस्त नरेंद्र उड्डे भी शादी में आया था। नरेंद्र की नियत नाबालिग को देखकर बिगड़ गई थी। वह नाबालिग पर नजर रख रहा था। 8 मार्च की तड़के करीब 4 बजे नाबालिग पानी लेने गई थी। इसी दौरान नरेंद्र भी जा धमका। उसने नाबालिग को जबरिया पकड़कर खींचने लगा। जिससे नाबालिग बुरी तरह घबरा गई। वह बचाव के लिए चिल्लाते हुए रोने लगी। यह आवाज शौच से लौट रहे नाबालिग के पिता को सुनाई

दी। वह किसी अनहोनी की आशंका से मौके पर पहुंचा। उसे देखते ही नरेंद्र मौके से भाग निकला। पिता नाबालिग बेटे के साथ ललित के घर पहुंचा, जहां से सुबह वह बेटे को लेकर घर के लिए रवाना हो गया। वह रास्ते में अपनी बेटे के घर थोड़ी देर रुका हुआ था। इसी बीच नाबालिग बिना बताए कहीं चली गई। उसने थोड़ी देर बाद फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। यह खबर मिलते ही पुलिस चौकी प्रभारी सुरेश जोशी अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। पुलिस ने वैधानिक कार्रवाई उपरांत जांच शुरू कर दी। पुलिस ने जांच उपरांत आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक रिमांड पर भेजा गया है।

## एसईसीएल के प्रयास का असर, 846 विधवा-परिजनों को मिला हक प्रयास शिविरों से वल्लेम सेटलमेंट प्रक्रिया हुई तेज

कोरबा (छ.ग.गौरव)। एसईसीएल के सतर्कता विभाग की अगुआई में साऊथ इस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (एसईसीएल) में पीएफ-पेंशन विभाग एवं कोयला खान भविष्य निधि संगठन (सीएमपीएफओ) के संयुक्त प्रयासों से अप्रैल 2025 से अब तक पीएफ व पेंशन के 846 मामलों का सफलतापूर्वक निपटारा किया जा चुका है। यह पहल विशेष रूप से दिवंगत कर्मियों की विधवाओं और आश्रितों को सामाजिक सुख, विश्राम पर उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण साबित हुई है।

इन मामलों में बड़ी संख्या मृत कर्मचारियों के आश्रितों, विश्राम पर उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण साबित हुई है। इन मामलों में बड़ी संख्या मृत कर्मचारियों के आश्रितों, विश्राम पर उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण साबित हुई है। इन मामलों में बड़ी संख्या मृत कर्मचारियों के आश्रितों, विश्राम पर उपलब्ध कराने की दिशा में महत्वपूर्ण साबित हुई है।



ने 5 अप्रैल 2025 को सीएमपीएफओ और प्रबंधन के साथ इस मुद्दे को औपचारिक रूप से उठाया तथा लंबित मामलों के शीघ्र और समयबद्ध निपटारे के लिए संयुक्त प्रयासों की आवश्यकता पर बल दिया। सतर्कता विभाग की पहल के बाद 22 अप्रैल 2025 को एसईसीएल प्रबंधन द्वारा सीएमपीएफओ तथा विभिन्न क्षेत्रों के अधिकारियों के साथ एक तात्कालिक संयुक्त बैठक आयोजित की गई, जिसमें

### रैंडम फोन कॉल के माध्यम से कर्मियों से लिया गया सीधा फीडबैक

प्रक्रिया की पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए प्रबंधन द्वारा पूर्व कर्मचारियों के आश्रितों से रैंडम फोन कॉल के माध्यम से सत्यापन किया गया तथा पेंशन भुगतान आदेश प्राप्त कर उनकी निगरानी भी की गई। सुव्यवस्थित प्रक्रिया का प्रभाव इस तथ्य से भी स्पष्ट होता है कि एसईसीएल मुख्यालय के स्वर्गीय कर्मचारी भारत भूषण की पत्नी विमला भूषण के विधवा पेंशन क्लेम का निपटारा मात्र 7 दिनों में कर दिया गया। 9 मई 2025 को आवश्यक दस्तावेज प्राप्त होने के बाद 13 मई को प्रस्ताव भेजा गया और 15 मई 2025 को पेंशन भुगतान आदेश जारी कर दिया गया।

से फरवरी 2026 के बीच कुल 9 पीएफ-पेंशन शिविर आयोजित किए गए। इन शिविरों के माध्यम से लाभार्थियों को सीधे सहायता प्रदान की गई तथा आवश्यक दस्तावेजों का मौके पर सत्यापन कर लंबित मामलों के समाधान की प्रक्रिया को तेज किया गया। इन समाहित प्रयासों के परिणामस्वरूप अप्रैल 2025 से अब तक प्रति माह औसतन लगभग 75 मामलों का निपटारा संभव हो पाया है। इस अभियान के चलते न केवल पुराने लंबित मामलों का तेजी से समाधान हुआ, बल्कि नए आने वाले मामलों के भी त्वरित निपटारे की व्यवस्था सुनिश्चित की गई, जिससे कुल लंबित मामलों की संख्या न्यूनतम स्तर पर बनी हुई है। एसईसीएल द्वारा अपनाए गए इस मॉडल को देखते हुए कोल इंडिया लिमिटेड की अन्य सहायक कंपनियों ने भी अपने-अपने संगठनों में पीएफ एवं पेंशन मामलों के समयबद्ध निपटारे के लिए इसी प्रकार के कदम उठाने शुरू किए हैं।

## एसईसीआर के प्री प्रोडक्शन यार्ड में एआई से होगी डैमेज वैगनों की जांच

कोरबा (छ.ग.गौरव)। दक्षिण पूर्व मध्य रेलवे ने रेल सुरक्षा और मालगाड़ियों के रखरखाव को बेहतर बनाने के लिए भिलाई के पीपी यार्ड में एआई आधारित वैगन डैमेज डिटेक्शन सिस्टम स्थापित किया है। इस सिस्टम की मदद से यार्ड में आने वाली मालगाड़ियों के तगीनें में होने वाले नुकसान की जानकारी अब ऑटोमेटिक तरीके से और अधिक तेजी से लगाया जा सकेगा।

नई प्रणाली मशीन लर्निंग तकनीक पर आधारित है, जो वैगनों में दरवाजे की कमी, क्षतिग्रस्त डोर, बॉडी पैनल की खराबी, फर्श की शीट का अभाव और अवशिष्ट माल (रेजिडुअल कंसाइनमेंट) जैसे दोषों की पहचान करती है। किसी भी रिके के यार्ड में प्रवेश

करने के बाद सिस्टम से गुजरते ही प्रत्येक वैगन नंबर के साथ खामियों की डिजिटल रिपोर्ट तैयार हो जाती है। इस सिस्टम में 6 हाई डेफिनिशन मशीन विजन कैमरे, विशेष प्रकाश व्यवस्था और एक सर्वर रूम स्थापित किया गया है। कैमरों से प्राप्त चित्रों का सर्वर पर विश्लेषण किया जाता है, जिसके आधार पर प्रत्येक वैगन की स्थिति की सटीक रिपोर्ट तैयार की जाती है। रेलवे अधिकारियों के अनुसार यह प्रणाली पारंपरिक यार्ड निरीक्षण शुरू होने से पहले ही वैगनों की स्थिति का पूरा आकलन उपलब्ध करा देती है। इससे दोषों की पहचान, मरम्मत की योजना और सुधार कार्य तेजी से करना संभव होगा।

कोरबा (छ.ग.गौरव)। प्राथमिक और मिडिल स्कूल बोर्ड के तौर पांचवीं और आठवीं की परीक्षा के लिए एल लोक शिक्षक संचालनालय ने समय सारणी जारी कर दी है। कक्षा पांचवीं की परीक्षा गणित विषय के साथ 16 मार्च से शुरू होगी वहीं आठवीं की परीक्षा 17 मार्च से गणित पर्व से साथ शुरू होगा। पांचवीं के विद्यार्थियों का परीक्षा समय सुबह नौ से 11 बजे है। वहीं आठवीं के विद्यार्थियों को पर्व हल करने में सुबह नौ से दोपहर 12 बजे का समय दिया गया है। लोक शिक्षण संचालनालय से जारी गाइडलाइन के अनुसार जिला शिक्षा विभाग ने नौवीं और ग्यारहवीं की परीक्षा के लिए समय सारणी जारी कर दी है। जिसके अनुसार नौवीं कक्षा की परीक्षा 25 मार्च से गणित विषय के साथ शुरू होगी। इसी दिन ग्यारहवीं कक्षा का भूगोल, भौतिकी, लेखा शास्त्र, कृषि के मूल तत्व पर्व के साथ परीक्षा की शुरूआत होगी। दोनों कक्षाओं के लिए परीक्षा का समय सुबह नौ से दोपहर 12.15 बजे निर्धारित किया गया है। परीक्षाएं 10 अप्रैल तक चलेंगी।

## कार्रवाई बेअसर: ठेलों और गुमटियों में अब भी घरेलू गैस का ही उपयोग

कोरबा (छ.ग.गौरव)। शहर में गैस की कालाबाजारी को लेकर प्रशासन कार्रवाई कर रहा है, इसके बावजूद नाशता ठेलों, गुमटियों और छोटे होटलों में कमर्शियल की जगह घरेलू गैस सिलेंडर का उपयोग लगातार जारी है। इस पर प्रशासन की निगरानी कमजोर दिख रही है और नियमों की खुलेआम अदखली हो रही है। शहर के कई स्थानों पर सुबह-शाम नाशता ठेले लगते हैं। यहां चाय, पोहा, समोसा, बड़ा, जलेबी और अन्य नाशता बनाने के लिए खुलेआम घरेलू गैस सिलेंडर का उपयोग किया जा रहा है, जबकि नियमों के अनुसार व्यवसायिक कामकाज के लिए कमर्शियल सिलेंडर का उपयोग अनिवार्य है। मिडिल इस्ट में चल रहे युद्ध का असर जिले में भी दिखाई देने लगा है। इससे होटल और रेस्टोरेंट संचालकों को परेशानी हो रही है। कई प्रतिष्ठानों के पास केवल एक-दो सिलेंडर बचे हैं, जबकि कुछ जगहों पर गैस पूरी तरह खत्म हो चुकी है। जिसकी वजह से घरेलू गैस का कमर्शियल उपयोग बढ़ गया है।

## 16 व 17 मार्च से शुरू होगी पांचवीं-आठवीं परीक्षा नौवीं व ग्यारहवीं की परीक्षा की तैयारियां पूरी

कोरबा (छ.ग.गौरव)। प्राथमिक और मिडिल स्कूल बोर्ड के तौर पांचवीं और आठवीं की परीक्षा के लिए एल लोक शिक्षक संचालनालय ने समय सारणी जारी कर दी है। कक्षा पांचवीं की परीक्षा गणित विषय के साथ 16 मार्च से शुरू होगी वहीं आठवीं की परीक्षा 17 मार्च से गणित पर्व से साथ शुरू होगा। पांचवीं के विद्यार्थियों का परीक्षा समय सुबह नौ से 11 बजे है। वहीं आठवीं के विद्यार्थियों को पर्व हल करने में सुबह नौ से दोपहर 12 बजे का समय दिया गया है। लोक शिक्षण संचालनालय से जारी गाइडलाइन के अनुसार जिला शिक्षा विभाग ने नौवीं और ग्यारहवीं की परीक्षा के लिए समय सारणी जारी कर दी है। जिसके अनुसार नौवीं कक्षा की परीक्षा 25 मार्च से गणित विषय के साथ शुरू होगी। इसी दिन ग्यारहवीं कक्षा का भूगोल, भौतिकी, लेखा शास्त्र, कृषि के मूल तत्व पर्व के साथ परीक्षा की शुरूआत होगी। दोनों कक्षाओं के लिए परीक्षा का समय सुबह नौ से दोपहर 12.15 बजे निर्धारित किया गया है। परीक्षाएं 10 अप्रैल तक चलेंगी।

## चैनल के कैमरा मैन की मकान में मिली लाश

कोरबा (छ.ग.गौरव)। चैनल के कैमरा मैन इमानुअल तांडी का सीएसईबी कॉलोनी स्थित मकान में शव मिला है। कैमरा मैन के रूप में कार्यरत इमानुअल तांडी का शव उनके घर में बंद कमरे के भीतर मिला। इमानुअल तांडी अपने घर में अकेले रहता था। बीते कुछ दिनों से घर का दरवाजा बंद था। इसी दौरान कमरे से तेज बदबू बाहर आने लगी, जिससे आसपास के लोगों को संदेह हुआ। पड़ोसियों ने इसकी सूचना परिजनों और स्थानीय लोगों को दी। दरवाजा खुलवाने पर अरुंधता शव पड़ा मिला। घटना की सूचना मिलते ही परिजन मौके पर पहुंचे। अपने बेटे को इस हालत में देखकर परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल हो गया। तांडी अचानक हुई मौत की खबर से साथी पत्रकारों और परिचितों में शोक मिश्रित स्तब्धता है। फिलहाल मौत के कारणों का स्पष्ट पता नहीं चल पाया है।

## वक्फ बोर्ड अध्यक्ष डॉ. सलीम इफ्तार पार्टी में हुए शामिल मुस्लिम समाज ने जगह-जगह किया इस्तकबाल

कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ राज्य वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष डॉ. सलीम राज का कोरबा आगमन हुआ। इस मौके पर जगह जगह उनके इस्तकबाल का कार्यक्रम रखा गया। डॉ. राज के साथ वक्फ बोर्ड के सदस्य फैजान सरवर खान भी मौजूद रहे। डॉ. राज के स्वागत का सिलसिला पंतोरा से शुरू हुआ। यहां सुन्नी मुस्लिम जमात के अध्यक्ष अखलाख खान के साथ ही जुमन खान और मुस्लिम समुदाय के अन्य लोगों ने स्वागत किया। इसके बाद डॉ. राज बरमपुर पहुंचे। जहां मुस्लिम जमात के युवाओं ने उनका अलग अंदाज में इस्तकबाल किया। बरमपुर के बाद डॉ. राज



कोरबा (छ.ग.गौरव)। छत्तीसगढ़ राज्य वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष डॉ. सलीम राज का कोरबा आगमन हुआ। इस मौके पर जगह जगह उनके इस्तकबाल का कार्यक्रम रखा गया। डॉ. राज के साथ वक्फ बोर्ड के सदस्य फैजान सरवर खान भी मौजूद रहे। डॉ. राज के स्वागत का सिलसिला पंतोरा से शुरू हुआ। यहां सुन्नी मुस्लिम जमात के अध्यक्ष अखलाख खान के साथ ही जुमन खान और मुस्लिम समुदाय के अन्य लोगों ने स्वागत किया। इसके बाद डॉ. राज बरमपुर पहुंचे। जहां मुस्लिम जमात के युवाओं ने उनका अलग अंदाज में इस्तकबाल किया। बरमपुर के बाद डॉ. राज

पावर हाउस रोड स्थित जामा मस्जिद पहुंचे। यहां उन्होंने कोरबा दौरे के बारे में जानकारी देते हुए वक्फ बोर्ड द्वारा किए जा रहे कार्यों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि वक्फ की संपत्तियों को होने वाली आय को बढ़ाते हुए इसका लाभ मुस्लिम समाज के जरूरतमंदों को दिलाने का प्रयास किया जा रहा है। ट्रांसपोर्ट नगर में सुन्नी मुस्लिम जमात के द्वारा डॉ. सलीम को लड्डुओं से तोला गया। इस मौके पर डॉ. राज ने कोरबा की मुस्लिम समुदाय का आभार जताया। दौरे के आखिर में डॉ. राज ने शहर की इंदगाह कब्रिस्तान कमेटी द्वारा आयोजित इफ्तार पार्टी में शामिल हुए। मेहर वाटिका में आयोजित इफ्तार के मौके पर

मंचीय कार्यक्रम रखा गया। इस मौके पर सुन्नी मुस्लिम जमात के अध्यक्ष अखलाख खान ने बताया कि समाज के लिए एक मॉडल स्कूल खोलने की योजना है, जिसके लिए वक्फ की ओर से सहयोग की जरूरत होगी। डॉ. सलीम राज ने इस पर सहमति जताते हुए कहा कि शहर में एक स्कूल और मुस्लिम हॉल के लिए लक्ष्य एक करोड़ रूपए की मदद केंद्रीय और राज्य वक्फ बोर्ड की ओर से दिलाने का आशवासन दिया। साथ ही उन्होंने यह भी आश्वासन दिया कि अगले साल रमजान में इफ्तार के मौके पर इन बंधनों का शिलान्यास भी किया जाएगा। इफ्तार कार्यक्रम में हजारों की संख्या में मुस्लिम समाज के लोग शामिल हुए।