मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

06 नवम्बर 2024

वर्ष - 02, अंक - 27 - मूल्य 02 रूपए

Periodicity- Weekly

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 75,133 Silver 91,710 Crude Oil 5,963 Natural Gas 302.20 Aluminium 232.30 Copper 827.35

पुलिस को फ्यूचर रेडी होना होगा : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

हर जिले में सायबर थाना हो सोशल मीडिया की निगरानी के साथ नशे के नेटवर्क को धवस्त करें

नीमच 5 नवम्बर (एजेंसी)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस के दुरूपयोग और सायबर क्राइम के खतरे से समाज को बचाने के लिए मध्यप्रदेश पुलिस को फ्यूचर रेडी होना होगा। इसके लिए सूचना प्रौद्योगिकी की अद्यतन तकनीकों का उपयोग करते हुए प्रत्येक थाने में सायबर डेस्क, हर जिले में सायबर थाना और राज्य स्तर पर कॉल सेंटर स्थापित किया जाए। सायबर फ्रॉड और क्राइम से लोगों को बचाने के लिए सघन जागरूकता अभियान भी चलाया जाए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि पुलिस, सोशल मीडिया पर चलने वाली गतिविधियों और मैसेज आदि पर निगरानी रखें तथा भ्रामक, गलत खबर फैलाने वालों पर त्वरित कार्रवाई करें। कानून-व्यवस्था के साथ अन्य भ्रामक खबरों के बारे में संबंधित विभाग को तथ्यों की जाँच करने के लिए अवगत कराया जाए, जिस से वस्तुस्थिति की पुष्टि करते हुए सही जानकारी का सोशल मीडिया पर तत्काल प्रसार सुनिश्चित किया जा सके। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने यह निर्देश मंत्रालय में हुई गृह विभाग की समीक्षा बैठक में दिए। मुख्य सचिव श्री अनुराग जैन, अपर मुख्य सचिव गृह श्री एस.एन. मिश्रा, अपर मुख्य सचिव डॉ. राजेश राजोरा, पुलिस महानिदेशक श्री सुधीर सक्सेना सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

गौ-तस्करों पर कठोर कार्यवाही की जाए - मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि नशे के नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए सघन मॉनिटरिंग की जाए। थानावार नशे से संबंधित गतिविधियों वाले संभावित क्षेत्रों में पुलिस पेट्रोलिंग बढ़ाते हुए संदिग्ध व्यक्तियों पर कठोर कार्यवाही करें। संदिग्ध हुक्काबार, नाइट क्लब आदि पर भी निगरानी बढ़ाई जाए। नशीले पदार्थों की तस्करी को रोकने के लिए पड़ोसी राज्यों से समन्वय कर अंतर्राज्यीय गिरोहों के खिलाफ अभियान चलाया जाए। साथ ही गौ-तस्करों पर भी कठोर कार्रवाई की जाए। बैठक में महिला अपराधों की रोकथाम के लिए विशेष प्रयास करने और महिला सशक्तिकरण पर केंद्रित गतिविधियां संचालित करने के निर्देश दिए गए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि नाबालिग बालिकाओं के साथ दुष्कर्म करने वालों को कठोरतम दंड दिलाना सुनिश्चित किया जाए। गुम हुई बालिकाओं की बरामदगी के लिए विशेष अभियान चलाया जाए।

नवीन क्रिमिनल कोड के संबंध में जागरूकता और जांच के लिए करें आवश्यक व्यवस्था - मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि नवीन क्रिमिनल कोड के संबंध में जागरूकता के लिए मैदानी स्तर तक सघन प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाए। नवीन व्यवस्था अनुसार प्रत्येक प्रकरण की जांच और चालान प्रस्तुत करने आवश्यकतानुसार पेन ड्राइव, टेबलेट इत्यादि पुलिस स्टॉफ को उपलब्ध कराने विभागीय स्तर पर बजट प्रावधान किया जाए। प्रत्येक संभाग में एफएसएल लेब भी स्थापित की जाए।

बालक को सांप ने काटा, किया नीमच रेफर परिजनों का कहना नहीं थे स्नेक बाइट के डोज

जावद। जावद के समीप ग्राम चोकानखेड़ा में एक बालक को सांप ने काट लिया, जिसे जावद चिकित्सालय लाया गया जहां से उसे नीमच रेफर किया गया है। जानकारी के अनुसार वेदांत पिता डालचंद अहीर उम्र 4 वर्ष को सोमवार रात को घर के बाहर पैर की उंगली पर सांप ने काट लिया, जिसे परिजन आनन फानन में जावद के सिविल हॉस्पिटल लेकर पहुंचे।

इस दौरान ड्यूटी पर मौजूद डॉक्टर मनोज धाकड़ ने बालक को नीमच रेफर किया। परिजनों ने जिला चिकित्सालय में उपचार करवाया। अगर हालत गंभीर रहती तो इलाज के अभाव में जान भी जा सकती थी। परिजनों का आरोप है कि तहसील मुख्यालय पर स्थित जावद सिविल हॉस्पिटल में सर्पदंश

का प्रॉपर डोज भी उपलब्ध नहीं है। इसे में मरीज को रैफर करने के अलावा विभाग के पास कोई अन्य समाधान नहीं है।

बालक के काका विकास अहीर ने कहा कि मेरे भतीजे वेदांत अहीर को सांप ने काट लिया था जिसके बाद हम उसको लेकर जावद सिविल हॉस्पिटल पहुंचे जहां पर मौजूद डॉक्टर ने कहा कि स्नैक बाइट का प्रॉपर डोज उपलब्ध नहीं है, यहां पर ट्रीटमेंट नहीं हो पाएगा जिसके बाद हम बालक को लेकर नीमच जिला चिकित्सालय पहुंचे और वहां उपचार करवाया।

इनका कहना है...

छोटे बच्चे है, इनका प्रॉपर इलाज करने के लिए वरिष्ठ चिकित्सक की गाइडेंस के बिना डोज नहीं दे सकते है। हालत गंभीर देखते हुए रेफर किया है।

- मनोज धाकड़, चिकित्सक।

प्रदेश में 10 औद्योगिक इकाइयों के प्रकरणों को मंजूरी, 2100 करोड़ रुपये निवेश की संभावना

भोपाल 5 नवम्बर (एजेंसी)। मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव की अध्यक्षता में निवेश संवर्धन पर मंत्रिस्तरीय समिति की बैठक हुई। इसमें मेगा स्तर की औद्योगिक इकाइयों के 10 प्रकरणों को कस्टमाइज्ड पैकेज के रूप में स्वीकृति प्रदान की गई। उक्त परियोजनाओं में लगभग 2100 करोड़ रुपये के पूंजी निवेश की संभावना है। प्रस्तावित परियोजनाओं से करीब 6200 व्यक्तियों को सीधे रोजगार प्राप्त होने का अनुमान है।

बैठक में टेक्सटाइल की तीन इकाइयों, लक्ष्मीनाथ कल्पना जिला खरगोन, विश्वेश्वरा डेनिम जिला नीमच, मोहिनी एक्टिव लाइफ जिला इंदौर, खाद्य प्र-संस्करण की पांच इकाइयों, डाबर जिला धार, हिंदुस्तान कोकाकोला जिला राजगढ़, मॉड्लेज जिला भिंड, ड्राईटेक जिला पांढुर्ना एवं बेकर्सविले जिला इंदौर, इंजीनियरिंग क्षेत्र की इकाई शक्ति पंप जिला धार तथा एफएमसीजी की इकाई शिवानी डिटर्जेंट जिला धार से संबंधित प्रकरणों पर विचार किया गया। बैठक में बताया गया कि उपरोक्त परियोजनाओं में लगभग 2100 करोड़ रुपये का पूंजी निवेश आएगा। प्रदेश सरकार द्वारा विभिन्न मदों जैसे कम दरों पर बिजली, पूंजीगत अनुदान, रोजगार सृजन अनुदान एवं प्रशिक्षण के लिए प्रोत्साहन अनुदान प्रदान किया जा रहा है। प्रस्तावित परियोजनाओं से लगभग 6200 व्यक्तियों को प्रत्यक्ष रूप से रोजगार प्राप्त होने का अनुमान है। बता दें, राज्य शासन द्वारा संपूर्ण प्रदेश में औद्योगीकरण एवं निवेश को प्रोत्साहन देने के लिए सतत रूप से विभिन्न क्षेत्रों में रीजनल इंडस्ट्री कॉन्क्लेव का आयोजन किया जा रहा है। उक्त आयोजनों के फलस्वरूप प्रदेश में निवेश के लिए सकारात्मक वातावरण बना है।

प्रस्तावित सड़कों का कार्य शीघ्र प्रारम्भ करवाएं - श्रीमती चौपड़ा

विकास कार्यों की समीक्षा बैठक में नपाध्यक्ष ने दिए निर्देश

नीमच 5 नवम्बर (निप्र)। नगरपालिका परिषद् नीमच की अध्यक्ष श्रीमती स्वाति-गौरव चौपड़ा ने मंगलवार, 5 नवंबर को नगरपालिका कार्यालय स्थित नपा कक्ष में विकास कार्यों की समीक्षा हेतु नपा अधिकारियों की बैठक आहूत की। बैठक में नपाध्यक्ष श्रीमती चौपड़ा ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि कायाकल्प अभियान के तहत बनने वाली प्रस्तावित सड़कों का कार्य शीघ्र प्रारंभ करवाएं। बैठक में श्रीमती चौपड़ा ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को भी सफाई व्यवस्था में सुधार करने और गंदगी फैलाने वालों के विरूद्ध चालानी कार्यवाही निरंतर जारी रखने के निर्देश दिए। बैठक में श्रीमती चौपड़ा ने शहर विकास के कार्यों को गति प्रदान करने हेतु अधिकारियों से चर्चा कर आवश्यक कार्यवाही हेतु निर्देशित किया। बैठक में कार्यालय अधीक्षक कन्हैयालाल शर्मा, उपयंत्री अम्बालाल मेघवाल, लेखाधिकारी जमनालाल पाटीदार, प्रभारी स्वास्थ्य अधिकारी दिनेश टांक, बगीचा शाखा प्रभारी महावीर जैन, स्वच्छता निरीक्षक भारतसिंह भारद्वाज व लोक निर्माण शाखा के अब्दुल नईम आदि उपस्थित थे।

बैठक में नपाध्यक्ष श्रीमती चौपड़ा ने अधिकारियों से कहा कि बारिश के चार महिनों में नियमानुसार सड़कों के डामरीकरण का कार्य नहीं हो पाता है। अब वर्षाकाल बीत चुका है और दीपोत्सव भी मनाया जा चुका है, ऐसी स्थिति में मुख्यमंत्री अधोसंरचना चतुर्थ चरण के तहत सड़कों के कायाकल्प हेतु प्रस्तावित कार्य के संबंध में संबंधित ठेकेदार को सूचित कर सड़कों का कार्य शीघ्र प्रारंभ करवाएं। साथ ही सड़कों के डामरीकरण सहित लोक निर्माण संबंधी अन्य कार्यों के बारे में भी अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए।

बैठक में श्रीमती चौपड़ा ने स्वास्थ्य अधिकारी को स्वच्छता सर्वेक्षण को देखते हुए सफाई व्यवस्था में सुधार करने तथा गंदगी फैलाने वालों के विरूद्ध निरंतर चालानी कार्यवाही करने के बारे में भी निर्देशित किया।

सुप्रीम कोर्ट ने बताया असंवैधानिक....

क्या होती है मदरसों में मिलने वाली कामिल-फाजिल की डिग्री ?

नई दिल्ली 5 नवम्बर (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश में मदरसों में पढ़ने वाले लाखों बच्चों के लिए सुप्रीम कोर्ट से राहत की खबर आई है। सुप्रीम कोर्ट ने उत्तर प्रदेश मदरसा एजुकेशन बोर्ड एक्ट 2004 को संवैधानिक ठहराया है, लेकिन इसके साथ ही मदरसों से ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट डिग्री कामिल-फाजिल लेने वालों को बड़ा झटका लगा है, क्योंकि सुप्रीम कोर्ट ने कामिल-फाजिल की डिग्री देने के प्रविधानों को यूजीसी एक्ट के खिलाफ बताते हुए असंवैधानिक करार दिया है।

कामिल-फाजिल लेने वालों को झटका - सुप्रीम कोर्ट ने इलाहाबाद हाईकोर्ट का 22 मार्च 2024 का फैसला खारिज कर दिया है, जिसमें हाई कोर्ट ने उप्र मदरसा बोर्ड अधिनियम को असंवैधानिक ठहराया था। हाईकोर्ट ने कहा था कि यह कानून धर्मनिपेक्षता के सिद्धांत और समानता व शिक्षा के अधिकार के खिलाफ है। हाईकोर्ट ने मदरसों में पढ़ने वाले बच्चों को नियमित स्कूल में स्थानांतरित करने का भी आदेश दिया था, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने याचिका पर शुरुआती सुनवाई में ही हाईकोर्ट के आदेश पर अंतरिम रोक लगा दी थी,

जिससे मदरसों में पढ़ाई जारी रही थी।

मुलायम सरकार में पास हुआ था यूपी मदरसा शिक्षा बोर्ड कानून - उत्तर प्रदेश में 2004 में जब मुलायम सिंह यादव की सरकार थी उस दौरान प्रदेश सरकार ने उत्तर प्रदेश मदरसा शिक्षा बोर्ड कानून पारित किया था। मदरसा शिक्षा पर यह अहम फैसला प्रधान न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़, जेबी पार्डीवाला और मनोज मिश्रा की पीठ ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के फैसले को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनाया है।

क्या बोला कोर्ट? - सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि मदरसा एक्ट बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त मदरसों में मिलने वाली शिक्षा के स्तर को रेगुलेट करता है। मदरसा कानून मान्यता प्राप्त मदरसों में पढ़ने वाले बच्चों के लिए एक स्तरीय शिक्षा सुनिश्चित करने के प्रदेश सरकार के दायित्व से मेल खाता है, ताकि वे बच्चे समाज में प्रभावी ढंग से भाग ले सकें और अपनी रोजीरोटी कमा सकें। शिक्षा के अधिकार कानून और यह अधिकार देने वाले संविधान के अनुच्छेद 21-ए को धार्मिक और भाषाई अल्पसंख्यकों के अधिकारों के साथ मिलाकर पढ़ा जाना चाहिए, जिनमें उन्हें अपनी पसंद के शिक्षण संस्थान स्थापित करने और उनका प्रशासन करने का अधिकार प्राप्त है। बोर्ड राज्य सरकार की मंजूरी से धार्मिक अल्पसंख्यक संस्थानों का अल्पसंख्यक चरित्र नष्ट किए बगैर वहां एक जरूरी स्तर की धर्मनिरपेक्ष शिक्षा दिये जाने के लिए नियम बना सकता है। मदरसा एक्ट को संवैधानिक ठहराते हुए सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि राज्य विधायिका ऐसा कानून बनाने में सक्षम है और ऐसा करने का अधिकार उसे संविधान की तीसरी सूची की 25वीं प्रविष्टि में है। सुप्रीम कोर्ट ने हाई कोर्ट के फैसले में दी गई इस बात को खारिज कर दिया कि पूरा मदरसा एक्ट धर्मनिरपेक्षता के सिद्धांत के खिलाफ है इसलिए असंवैधानिक है।

यूपी सरकार ने क्या कहा? - शीर्ष अदालत ने कहा कि मदरसा एक्ट के सिर्फ वही प्रविधान गलत हैं जो उच्च शिक्षा जैसे फाजिल और कामिल से संबंधित हैं और इन प्रविधानों को मदरसा एक्ट के बाकी प्रविधानों से अलग किया जा सकता है। इस मामले में उत्तर प्रदेश सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में कहा था कि वह हाईकोर्ट के आदेश को स्वीकार करती है और उसने फैसले को लागू करने के लिए कदम उठाए हैं हालांकि, सुप्रीम कोर्ट जो फैसला देगा उसका पालन होगा। प्रदेश सरकार ने यह भी कहा था कि मदरसा एक्ट के कुछ प्रविधान असंवैधानिक हो सकते हैं उन्हें रद किया जा सकता है, लेकिन हाईकोर्ट का पूरे मदरसा एक्ट को रद करना ठीक नहीं था।

सुप्रीम कोर्ट ने सुनाया अहम फैसला....

सरकारें सभी प्राइवेट प्रॉपर्टी पर कब्जा नहीं कर सकतीं, हर निजी संपत्ति भौतिक संसाधन नहीं

नई दिल्ली 5 नवम्बर (एजेंसी)। क्या सरकार आम लोगों की भलाई के लिए निजी संपत्तियों का संविधान के अनुच्छेद 39(बी) के तहत अधिग्रहण कर सकती है? इस मामले पर सुप्रीम कोर्ट की 9 जजों की बेंच ने मंगलवार को 1978 (45 साल पहले) में दिया गया अपना ही फैसला पलट दिया। CJI की अध्यक्षता वाली 9 जजों की बेंच ने 7:2 के बहुमत वाले फैसले में कहा, 'हर निजी संपत्ति को सामुदायिक संपत्ति नहीं कह सकते। कुछ खास संपत्तियों को ही सरकार सामुदायिक संसाधन मानकर इनका इस्तेमाल आम लोगों के हित में कर सकती है।

बेंच ने 1978 में दिए जस्टिस कृष्ण अय्यर के उस फैसले को खारिज कर दिया, जिसमें कहा गया था, 'सभी निजी संपत्तियों पर राज्य सरकारें कब्जा कर सकती हैं।' CJI बोले- पुराना फैसला विशेष आर्थिक, समाजवादी विचारधारा से प्रेरित था। हालांकि राज्य सरकारें उन संसाधनों पर दावा कर सकती हैं जो भौतिक हैं और सार्वजनिक भलाई के लिए समुदाय द्वारा रखे जाते हैं।

CJI डीवाई चंद्रचूड़, जस्टिस हृषिकेश रॉय, जस्टिस जेबी पारदीवाला, जस्टिस मनोज मिश्रा, जस्टिस राजेश बिंदल, जस्टिस एससी शर्मा और जस्टिस ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह फैसले पर एकमत थे। जस्टिस बी.वी. नागरत्ना ने बहुमत के फैसले से आंशिक रूप से असहमति जताई, जबकि जस्टिस सुधांशु धूलिया ने सभी पहलुओं पर असहमति जताई। सुप्रीम कोर्ट ने 1 मई को इस मामले में अटॉर्नी जनरल आर वेंकटरमणी और सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता समेत कई वकीलों की दलीलें सुनने के बाद फैसला सुरक्षित रख लिया था।

कोर्ट में इस मसले पर 16 याचिकाएं दाखिल हुई थीं - बेंच 16 याचिकाओं पर सुनवाई कर रही थी, जिसमें 1992 एसोसिएशन द्वारा दायर मुख्य याचिका भी शामिल है। POA में मुंबई स्थित प्रॉपर्टी ओनर्स

फैसले पर सुप्रीम कोर्ट के 4 तर्क

- 1960 और 70 के दशक में समाजवादी अर्थव्यवस्था की ओर झुकाव था, लेकिन 1990 के दशक से बाजार उन्मुख अर्थव्यवस्था की ओर ध्यान केंद्रित किया गया।
- भारत की अर्थव्यवस्था की दिशा किसी विशेष प्रकार की अर्थव्यवस्था से अलग है। बल्कि इसका उद्देश्य विकासशील देश की उभरती चुनौतियों का सामना करना है।
- पिछले 30 सालों में गतिशील आर्थिक नीति अपनाने से भारत दुनिया में सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था बन गया है।
- सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि वह जस्टिस अय्यर के इस फिलॉसफी से सहमत नहीं हैं कि निजी व्यक्तियों की संपत्ति सहित हर संपत्ति को सामुदायिक संसाधन कहा जा सकता है।

महाराष्ट्र सरकार ने 1986 में संपत्ति अधिग्रहण कानून में बदलाव किया - राज्य सरकार इमारतों की मरम्मत के लिए महाराष्ट्र आवास एवं क्षेत्र विकास प्राधिकरण कानून 1976 के तहत इन मकानों में रहने वाले लोगों पर उपकर लगाता है। इसका भुगतान मुंबई भवन मरम्मत एवं पुनर्निर्माण बोर्ड (MBRRB) को किया जाता है, जो इन इमारतों की मरम्मत का काम करता है।

अनुच्छेद 39 (B) के तहत दायित्व को लागू करते हुए MHADA अधिनियम को साल 1986 में संशोधित किया गया था। इसमें धारा 1A को जोड़ा गया था, जिसके तहत भूमि और भवनों को प्राप्त करने की योजनाओं को क्रियान्वित करना शामिल था, ताकि उन्हें जरूरतमंद लोगों को ट्रांसफर किया जा सके।

संशोधित MHADA कानून में अध्याय VIII-A में प्रावधान है कि राज्य सरकार अधिगृहीत इमारतों और जिस भूमि पर वे बनी हैं, उनका अधिग्रहण कर सकती हैं, यदि वहां रहने वाले 70 प्रतिशत लोग ऐसा अनुरोध करते हैं।

आरक्षण को लेकर मोहन कैबिनेट का अहम फैसला, महिलाओं को मिलेगा लाभ

भोपाल 5 नवम्बर (एजेंसी)। मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव की अध्यक्षता में आज हुई मंत्रिपरिषद् की बैठक में महिलाओं को मध्यप्रदेश लोकसेवा आयोग की ओर से मिलने वाली शासकीय नियुक्तियों में 35 फीसदी आरक्षण को स्वीकृति दी गई। बैठक के बाद उपमुख्यमंत्री राजेंद्र शुक्ल ने इस संबंध में संवाददाताओं को बताया कि मध्यप्रदेश सिविल सेवा में महिलाओं की नियुक्ति के लिए आरक्षण को 33 फीसदी से बढ़ाकर 35 फीसदी कर दिया गया है। ये अहम निर्णय सभी विभागों में नियुक्ति के लिए होगा। उपमुख्यमंत्री ने बताया कि किसानों की सुविधा के लिए कैबिनेट द्वारा प्रदेश में आज 254 नगद नए उर्वरक केंद्र खोलने की स्वीकृति दी गई है। इससे डिफाल्टर किसानों को भी राहत मिलेगी। उपमुख्यमंत्री ने बताया कि सारणी के सतपुड़ा ताप विद्युत गृह की 4 पुरानी इकाइयों के स्थान पर 660 मेगावॉट का नया पावर प्लांट लगाने की अनुमति दी गई है।

उपमुख्यमंत्री शुक्ल ने बताया कि सात दिसंबर को नर्मदापुरम में अगली रीजनल इंडस्ट्रियल समिट होगी। इसके अलावा उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ के मुख्य आतिथ्य में 12 नवंबर को उज्जैन में अखिल भारतीय कालिदास समारोह आयोजित होगा। इस कार्यक्रम को भव्य रूप में आयोजित करने के निर्देश दिए गए हैं। एक अन्य निर्णय के संबंध में उन्होंने बताया कि मेडिकल कॉलेज में असिस्टेंट प्रोफेसर्स की भर्ती की आयु सीमा को 40 वर्ष से बढ़ाकर 50 वर्ष किया गया है।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664886

सुंदरता क्या है...? वह जो दूसरों के नजरिए से तय होती है और बदलती रहती है या फिर वह जो आपके आईने में आपकी नजर से दिखती है। जिसे आप महसूस करते हैं। ***वास्तव में असली सौंदर्य केवल बाहरी रूप से नहीं बल्कि अंदरूनी गुणों से परिभाषित होता है। सौंदर्य का पैमाना बहुत ही व्यक्तिगत और परिवर्तनशील है।*** यह एक ऐसा मानदंड नहीं है, जिसे हम एक नियम के रूप में परिभाषित कर सकते हैं।

बेबुनियाद हैं समाज में खूबसूरती के पैमाने...

सीरत से ही संवरती है सूरत

रजनी अरोड़ा
मनोविशेषज्ञ

अब आप ही बताइए कली ज्यादा सुंदर है या फिर फूल। सूर्योदय जितना खूबसूरत लगता है, उतना ही सूर्यास्त। हर चीज अपनी जगह खूबसूरत है उससे जुड़ी विशेषताओं के साथ। इसलिए सुंदरता के तय मापदंडों का कोई अर्थ नहीं। वास्तव में सौंदर्य की वह परिभाषा सही है, जो व्यक्तित्व को संवारे। सुंदरता के जो पैमाने समाज में गढ़ दिए गए हैं, उनका कोई ओर-छोर ही नहीं। या तो गोरा रंग सुंदरता का प्रतीक माना जाता है या फिर दुबली-पतली स्लिम-फिट काया। उस पर सोशल मीडिया की आभासी दुनिया ने तो सुंदरता की परिभाषा ही बदल दी है। युवा पीढ़ी इस कदर सुंदरता के दिखावे और मोहपाश में फंस चुकी है कि अपने व्यक्तित्व, चरित्र, संस्कार, गुण, रिश्तों और भावनाओं से बढ़कर उनके लिए अपने फोटोज पर आने वाले लाइक्स और बढ़ते हुए फॉलोअर्स मायने रखते हैं।

वास्तविक सौंदर्य क्या है

सही मायनों में देखा जाए तो किसी भी इंसान की असली सुंदरता उसकी सीरत यानी उसका व्यक्तित्व है। यानी उसका व्यवहार, संस्कार, गुण और उसकी चारित्रिक विशेषताएं। तन की सुंदरता के साथ-साथ मन की सुंदरता, आत्मा की पवित्रता, व्यवहार की शालीनता, विचारों की शुद्धता और भाषा की सौम्यता एक व्यक्ति को पूर्ण रूप से सुंदर बनाती हैं। रंग-रूप चाहे जैसा भी हो, अगर आपके चेहरे पर एक प्यारी सी मुस्कुराहट है और आपकी आंखों में आपका आत्मविश्वास चमकता है तो यकीन मानिए आपसे ज्यादा सुंदर दुनिया में कोई भी नहीं। बाहरी सौंदर्य महज एक आकर्षण है, वास्तविक सौंदर्य तो वो है जो दिल की खूबसूरती को बयां करता है, आंतरिक खुशी को दर्शाता है।

बदलने चाहिए मानक

वास्तव में सुंदरता सभी आकारों और स्वरूपों में होती है। समाज में प्रचलित इन सौंदर्य मानकों को बदलने के लिए मॉडलिंग एजेंसियों में सभी प्रकार के सुंदर शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से सुंदर लोगों को स्वीकार करना चाहिए और अन्य लोगों को भी बढ़ावा देना चाहिए जो समाज द्वारा बनाए गए विषाक्त सौंदर्य मानकों पर खरे नहीं उतरते। देखा जाए तो हर कोई अपने तरीके से सुंदर है, और यह समाज का अधिकार नहीं है कि वह यह तय करे कि कौन सुंदर है और कौन नहीं है।

सौंदर्य मानक के परिणाम

हर देश में सौंदर्य मानक अलग-अलग होते हैं, लेकिन सौंदर्य मानकों के कुछ उदाहरण हैं: आप मोटे नहीं हो सकते, आप बहुत पतले नहीं हो सकते, कोई मुहांसा नहीं, कोई सेल्युलाइट नहीं, कोई खिंचाव के निशान नहीं, आप बहुत ज्यादा पीले या बहुत ज्यादा काले नहीं हो सकते। बॉडी डिस्मॉर्फिया नामक एक विकार है, जिसमें कुछ लोग सोचते हैं कि वे बदसूरत हैं और वे इसके लिए खुद से घृणा करते हैं। विषाक्त सौंदर्य मानक इन सभी समस्याओं में योगदान करते हैं। कुछ लोग मानते हैं कि वे दोषपूर्ण हैं क्योंकि वे सौंदर्य मानक को पूरा नहीं करते हैं। कभी-कभी लोगों को ऑनलाइन उनकी उपस्थिति के लिए धमकाया जाता है साइबरबुलिंग। यह बच्चों में भारी चिंता और हीन भावना को जन्म दे सकता है; आत्महत्या के प्रयासों को भी जन्म दे सकता है। विषाक्त सौंदर्य मानकों का मतलब विषाक्त सौंदर्य उपचार और उत्पाद हैं।

फिर भी कितनी सुंदर हो

नब्बे के दशक में एक गाना बहुत प्रचलित हुआ था .... ना कजरे की धार, ना मोतियों के हार, ना कोई किया शृंगार, फिर भी कितनी सुंदर हो। सच ही तो है, सौंदर्य को शृंगार की क्या आवश्यकता! अगर सच में आप अपनी सुंदरता में चार चांद लगाना चाहते हैं, तो अपने शारीरिक सौंदर्य के साथ-साथ अपने मानसिक स्वास्थ्य और अपनी आंतरिक खुशी, अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए प्रयास करें।

क्या हैं टॉक्सिक ब्यूटी स्टैंडर्ड

इस समय का एक बड़ा मुद्दा विषाक्त सौंदर्य मानक हैं। विषाक्त सौंदर्य मानक क्या हैं? सौंदर्य मानक समाज से आते हैं और समाज एक इंसान की दूसरे इंसान से तुलना करके सुंदरता का विचार बनाना शुरू करता है और वे अवास्तविक मानक स्थापित करते हैं। फिर भी यह एक मुद्दा क्यों है? सौंदर्य मानक विषाक्त होने का असली कारण यह है कि इससे ऐसा लगता है कि 'सुंदर' लोग 'बदसूरत' लोगों से बेहतर हैं या शायद अधिक आकर्षक हैं। सौंदर्य मानक मुख्य रूप से महिलाओं को प्रभावित करते हैं। वे पुरुषों को भी प्रभावित कर सकते हैं। सौंदर्य मानकों की तुलना ऐसे अवास्तविक या आभासी सांचे से की जा सकती है जिसमें आप कभी फिट नहीं होंगे। सौंदर्य प्रसाधन इन मानकों में फिट होने के लिए अवांछित विशेषताओं को बदलने छिपाने के लोकप्रिय तरीके हैं ।

4 आसान तरीके छू मंतर हो जाएगी त्योहार की थकान

त्यो हार आते हैं...जश्न होता है...खुशियां लाते हैं लेकिन साथ ही लाते हैं थकान और स्ट्रेस भी। खासतौर पर दिवाली पर्व पर हम जितने मजे करते हैं, उतना ही बाद में थकान भी महसूस करते हैं, क्योंकि इस पर्व की तैयारियां हम कई दिन से कर रहे होते हैं। ऐसे में ये 4 तरीके अपनाएं और हो जाएं पूरी तरह रीचार्ज...।

शौक को समय दें

1 आराम करें और फिर से ऊर्जा प्राप्त करें। खुद के लिए कुछ समय निकालें। अपने शौक को समय दें। उन गतिविधियों में समय बिताएं जो आपको पसंद हों। नींद पूरी लें। नींद की कमी होने से चिड़चिड़ाहट तो होती ही है, साथ ही मानसिक तनाव भी होता है। अपना पसंदीदा संगीत सुनें।

सिंगलटास्किंग करें

2 मल्टीटास्किंग से बचें। त्योहार के बाद कोशिश करें कि सिंगलटास्किंग करें। अपनी ऊर्जा न खपाएं। दरअसल त्योहार के दौरान हम मल्टीटास्किंग काफी कर चुके होते हैं। समय निकाल कर माइंडफुलनेस जैसी रिलैक्सेशन टेक्नीक का अभ्यास करें। हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें।

स्पा डे आयोजित करें

3 एक खुद का स्पा डे आयोजित करें। अपने घर में एक शांत स्थान चुनें या किसी स्पा सेंटर में जाने का प्लान बनाएं। फेस मास्क लगाएं। ऑयल से मसाज करें। गुनगुने पानी से नहाएं। प्रकृति के बीच समय बिताएं। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगे।

संतुलित डाइट लें

4 दिवाली के दौरान आपने जमकर मिठाइयां खाई होंगी। अब त्योहार के बाद बेलेंस्ड मील प्लान करें। ज्यादा कैलोरी वाली चीजें न खाएं। फाइबर और प्रोटीन से भरपूर सब्जियां और साबुत अनाज आदि अपने खाने में शामिल करें। खूब पानी पीएं।

बिखरे आंसू

आज भी याद है वो दिन दिल भर सा जाता है। अकेले में सोच कर कब आंखों से आंसू बह जाते हैं, पता नहीं चलता। कॉलेज के फाइनल एग्जाम थे और मां की तबीयत बहुत खराब थी। पापा के जाने के बाद मां ही थी जिनके सहारे हम जी रहे थे।

अकेली सारी परेशानियां झेलती मां कभी भी अपनी तकलीफें हमें नहीं बताती थी। घर की गलियों में परीक्षा की तैयारी करती मैं जोर जोर से पाठ याद कर रही थी कि अचानक कुछ ऐसा हुआ कि एक ही पल में सब कुछ बिखर गया। पापा के बाद मां का भी यूं चले जाना जैसे सब खत्म सा हो गया। ऐसा लगा जैसे जिंदगी थम सी गई। परीक्षाएं सिर पर थीं और लग रहा था कि पढ़ाई-लिखाई सब छोड़ दूं। दूसरे दिन ही पेपर था और कुछ भी याद नहीं था। कॉलेज गई। पेपर देखते ही हाथ-पैर ठंडे पड़ गए। टेबल पर सिर रख कर सो गई। अचानक न जाने कैसे हिम्मत आई और लिखना शुरू किया। मां की दी गई हिम्मत काम आई। जैसे तैसे भारी मन से परीक्षाएं दीं। मां के आशीर्वाद से परीक्षा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की। जिंदगी में अपनों की यादों और आशीर्वाद के सहारे कैसे बड़ी से बड़ी मुश्किलों का सामना किया जा सकता है यह जान लिया था।

- डॉ.अजिता शर्मा

रोजाना पढ़ने की आदत के बहुत से हैं फायदे

रीडिंग हैबिट...

क्या आप जानते हैं कि प्रतिदिन कुछ मिनट पढ़ने से आपका मूड अच्छा हो सकता है। आपका दिमाग तेज हो सकता है और आपको तनाव से बचने में मदद मिल सकती है? चाहे आपको कोई उपन्यास, लेख या यहां तक कि एक पत्रिका पढ़ना पसंद हो, पढ़ने के बहुत सारे फायदे हैं, जिन्हें अनदेखा कर दिया जाता है। पढ़ने को एक आदत क्यों न बनाएं?

मस्तिष्क होता है सक्रिय

प्रतिदिन पढ़ने से आपका मस्तिष्क सक्रिय और मजबूत रहता है? अध्ययनों से पता चला है कि यदि आप मानसिक रूप से व्यस्त हैं, तो यह अल्जाइमर या डिमेंशिया जैसी स्थितियों को धीमा करने या रोकने में मदद करता है। जैसे हमारी मांसपेशियों को फिट रहने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वैसे ही आपके मस्तिष्क को तेज रहने के लिए गतिविधि की आवश्यकता होती है। चाहे वह पहेलियां सुलझाना हो, शतरंज जैसे खेल खेलना हो या बस पढ़ना हो। ये गतिविधियां आपके दिमाग को स्वस्थ रखने और स्मृति हानि की संभावना को कम करने में मदद करती हैं। आपके ज्ञान को बढ़ाने में मदद करती हैं।

जब आप कोई पुस्तक, लेख, समाचार पत्र या पत्रिका पढ़ते हैं, तो आपको अत्यधिक ज्ञान प्राप्त होता है। आप जो कुछ भी पढ़ते हैं, वह आपके दिमाग में नई जानकारी जोड़ता है और आप कभी नहीं जानते कि वह जानकारी आपके लिए कब उपयोगी साबित हो सकती है।

तनाव होता है कम

तनाव कम करने के लिए पढ़ना एक शक्तिशाली उपकरण की तरह है। चाहे वह एक मनोरम उपन्यास हो जो आपको दूसरी दुनिया में ले जाता है या एक आकर्षक लेख जो आपको उस पल में खींचता है। किसी कहानी में खुद को खो देने से तनाव दूर हो सकता है। जब आप कहानियों की काल्पनिक दुनिया में डूब जाते हैं, तो आप स्कूल, व्यक्तिगत रिश्तों और दैनिक जीवन से संबंधित समस्याओं और तनाव से मानसिक रूप से बच जाते हैं, जिससे आप आराम कर सकते हैं और तरोताजा हो सकते हैं।

शब्दावली का विस्तार

पढ़ने से आपकी शब्दावली का विस्तार होता है। यदि आप हर दिन नए शब्द सीखना चाहते हैं, तो पढ़ना अधिक शब्द सीखने का सबसे अच्छा तरीका है। जिन्हें आप अपने रोजमर्रा के जीवन में उपयोग कर सकते हैं। नए शब्द सीखने से न केवल आपको अच्छा बोलने में मदद मिलती है बल्कि आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। कॅरियर की संभावनाएं बढ़ती हैं और आप अधिक स्पष्टवादी बनते हैं।

याददाश्त बेहतर

क्या आप महत्त्वपूर्ण तारीखें या जानकारी भूल जाते हैं? यदि हां, तो पढ़ना आपकी याददाश्त को बेहतर बनाने का एक तरीका है। जब आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो आपको विभिन्न पात्र, उनकी पृष्ठभूमि और कहानी के उतार-चढ़ाव याद आते हैं। यह व्यायाम

आपके मस्तिष्क को मजबूत बनाता है और आपको चीजों को बेहतर ढंग से याद करने में मदद करता है। साथ ही आपके मूड में भी सुधार करता है। उदाहरण के लिए एक रहस्यमय उपन्यास में आपको ऐसे सुराग याद आ सकते हैं, जो मामले को सुलझाने की ओर ले जाते हैं। जबकि एक फंतासी में आप विभिन्न पात्रों और उनके कारनामों पर नजर रखते हैं

बढ़ती है एकाग्रता

आपका फोकस और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करती है आपकी पढ़ाई। आज की दुनिया में हर किसी का ध्यान दिन-ब-दिन कम होता जा रहा है, क्योंकि लोग एक साथ कई काम निपटाते हैं। लगातार मल्टीटास्किंग से तनाव बढ़ सकता है और उत्पादकता कम हो सकती है। हालांकि जब आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो आपका ध्यान पूरी तरह से कहानी पर केंद्रित होता है, जिससे आप ध्यान भटकने से बच जाते हैं और विवरणों में डूब जाते हैं।

लेखन कौशल बेहतर

लेखन कौशल बेहतर होता है। विभिन्न पुस्तकों, लेखों या कहानियों को पढ़ने से आप विभिन्न प्रकार के लेखन से परिचित होते हैं। शब्दावली और विचार व्यक्त करने के तरीके समझते हैं। यह आपको वाक्यों की संरचना करना, विचार विकसित करना और सही शब्दों का चयन करना सीखने में मदद करता है। यह सीखकर कि अनुभवी लेखक अपनी कहानियां कैसे गढ़ते हैं और जानकारी को कैसे समझाते हैं, आप अपने लेखन में सुधार करना शुरू करते हैं। लेखन की कला काफी हद तक सीख जाते हैं।

सोचने का तरीका

क्या आपको आश्चर्य है कि एक साधारण किताब आपके सोचने के तरीके को कैसे बदल सकती है? दरअसल पढ़ाई मस्तिष्क को आलोचनात्मक सोच और समझ में संलग्न करके मजबूत विश्लेषणात्मक कौशल बनाने में मदद करती है। जैसे-जैसे पाठक जटिल कथानकों, तर्कों या डेटा का विश्लेषण करते हैं। वे मुख्य विवरणों की पहचान करने की कोशिश कर सकते हैं। समझ सकते हैं कि विभिन्न विचार और कथानक कैसे जुड़ते हैं और विभिन्न दृष्टिकोणों को देखते हैं, जो उनके सोच कौशल को बेहतर बनाने में मदद करेगा। पढ़ने से आपको चीजें बेहतर ढंग से याद रखने, ध्यान केंद्रित रहने और एक बेहतर लेखक बनने में भी मदद मिलती है। आपके विश्लेषणात्मक कौशल को विकसित कर सकता है। कुल मिलाकर पढ़ने को दैनिक आदत बनाने से आपके मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत विकास को बहुत फायदा हो सकता है, इसलिए सभी को अच्छी किताबों को अपना दोस्त बना लेना चाहिए।

- विजय गर्ग, शिक्षाविद्

इंटरनेट क्रांति के दौर में जब सुदूर गांवों से लोग रील्स बनाकर देश भर में मशहूर हो रहे हैं, तब सीईएसएस के अध्ययन का यह खुलासा वाकई चौंकाने वाला है कि देश में पंद्रह वर्ष से अधिक उम्र के सिर्फ बारह प्रतिशत लोग ही कंप्यूटर साक्षर हैं। नीतिगत हस्तक्षेप से ही स्थितियों में बदलाव संभव है।

मोबाइल क्रांति काफी नहीं

मोबाइल व इंटरनेट क्रांति के दौर में जब सुदूर गांवों से लोग रील्स बनाकर देश भर में मशहूर हो रहे हैं, तब सेंटर फॉर इकनॉमिक एंड सोशल स्टडीज (सीईएसएस) के अध्ययन के निष्कर्ष चौंकाने वाले हैं, जो तकनीक की जानकारी होने और कंप्यूटर-साक्षर होने के बीच के फर्क को भी रेखांकित करते हैं। एक ओर डिजिटल इंडिया अभियान के तहत देश तकनीकी प्रगति की दिशा में आगे बढ़ रहा है, इंटरनेट की पहुंच शहरों व गांवों में बढ़ती ही जा रही है, ई-गवर्नेंस का विस्तार हो रहा है और विभिन्न सरकारी सेवाओं को ऑनलाइन किया जा रहा है, तो दूसरी तरफ, यह खुलासा वाकई चिंताजनक है कि देश में पंद्रह वर्ष से अधिक उम्र के सिर्फ बारह प्रतिशत लोग ही कंप्यूटर साक्षर हैं। आज हर हाथ में न सही, लेकिन हर घर में मोबाइल फोन जरूर मिल जाता है, जो एक चलता-फिरता कंप्यूटर ही है। तकनीकी का बुनियादी परिचय एक बात है, लेकिन डाटा प्रबंधन, ई-मेल और कंप्यूटर प्रोग्राम की जानकारी अलग चीज है। करीब पौने बारह लाख लोगों पर किए गए अध्ययन में यह बात सामने आई कि साढ़े पंद्रह फीसदी भारतीय ही अटैचमेंट के साथ ई-मेल भेज सकते हैं, जो भारतीयों के सीमित कंप्यूटर-ज्ञान को ही दर्शाती है। कंप्यूटर साक्षरता के निम्न स्तर के वैसे तो कई कारण हो सकते हैं, लेकिन खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में सबसे प्रमुख कारण कंप्यूटर शिक्षा के प्रति जागरूकता में कमी ही है। शिक्षा की सीमित सुविधाओं वाले गांवों में कंप्यूटर शिक्षा देना चुनौतीपूर्ण होता ही है, आर्थिक असमानता भी समस्या को बढ़ावा देने का काम करती है। अध्ययन का यह निष्कर्ष कि ग्रामीण इलाकों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में कंप्यूटर साक्षरता की दर कम है, समस्या के सामाजिक पहलू की ओर भी ध्यान आकृष्ट करता है। जाहिर है कि ऐसे में, खासकर ग्रामीण और पिछड़े इलाकों के स्कूलों में कंप्यूटर प्रयोगशालाओं की स्थापना होनी चाहिए, ताकि बच्चों को डिजिटल शिक्षा का प्रारंभिक अनुभव मिल सके। सामुदायिक केंद्रों में कंप्यूटर शिक्षा के

मुफ्त प्रशिक्षण सत्रों का भी आयोजन होना चाहिए, जिससे विभिन्न आयु वर्ग के लोगों को भी कंप्यूटर साक्षर बनाया जा सके। निजी क्षेत्र की भागीदारी भी इस दिशा में महत्वपूर्ण हो सकती है। कंपनियां सामाजिक जिम्मेदारी के तहत सुदूर क्षेत्रों में कंप्यूटर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर सकती हैं। सीईएसएस का अध्ययन देश में कंप्यूटर साक्षरता की स्थिति पर गहराई से विचार करने का अवसर जरूर देता है, लेकिन स्थितियों में बदलाव लाने के लिए नीतिगत हस्तक्षेप भी जरूरी है।

सनत्कुमार अयोध्या में ध्यान लगा रहे थे, पर जानकी नवमी के दिन एक तपस्विनी आई और उसने उनको अपनी पूरी कहानी बताई, कैसे भगवान के दर्शन हुए।

चुटकी देवी

मानव योनि में तो भगवान के अनेक भक्त हुए हैं, लेकिन अध्योध्या में एक सुंदर वृक्ष था, उसका नाम 'रामनामी वृक्ष' यानी रामवृक्ष रख दिया था। लोग उसे देखने के लिए दूर-दूर से आते थे। बताया जाता है कि उस वृक्ष ने संत-महात्माओं को सात सतियों की कथाएं सुनाई थीं। एक बार महात्मा विदुर ने महाराज धृतराष्ट्र को ज्ञान का उपदेश देने के लिए सनत्कुमार का आह्वान किया। राजा को उपदेश देने के बाद सनत्कुमार ब्रह्मलोक जाने लगे, लेकिन नारद जी के संकेत पर वह अयोध्या गए। उस वर्ष रामनवमी मेष संक्रांति में पड़ी थी, जिसका विशेष महत्व है।

सरयू में स्नान के बाद सनत्कुमार रामवृक्ष के पास आसन लगाकर ध्यान में मग्न हो गए। पूरा मधुमास बीत गया। शुक्ल पक्ष की नवमी अर्थात जानकी नवमी आ गई, लेकिन सनत्कुमार ध्यान में मग्न रहे। इसी बीच एक तपस्विनी आई और सनत्कुमार के पास हीरे-जवाहरात का ढेर लगा दिया, लेकिन उनके देखते ही सारे गहने गायब हो जाते। उस तपस्विनी ने इसके बाद सनत्कुमार को अपनी पूरी कथा सुनाई। उसने कहा कि मैं एक राजकुमारी थी, लेकिन राजदंड के कारण यहां आ गई। इस बीच भगवान की भक्ति की, तो साक्षात प्रभु श्रीराम ने मुझे दर्शन दिए। उनके दर्शन के बाद चुटकी बजाकर सरयू में स्नान कर मोक्ष प्राप्त किया, जिससे मेरा नाम चुटकी देवी पड़ा। आज भी अयोध्या में चुटकी देवी के नाम से मंदिर है।

अंतर्यात्रा
संकलित

रसोई में खाना बनाना हमेशा मुश्किल होता है, क्योंकि चूल्हे की आग के कारण अन्य जगहों की तुलना में वहां का तापमान बढ़ा रहता है। लेकिन कुछ उपाय आपके किचन का तापमान घटा सकते हैं।

चूल्हे की तपिश और किचन का तापमान

शाम की हवा थोड़ी ठंडी होती है। इसलिए अगर आपको बड़ी मात्रा में चीजों को बेक करना है तो शाम को ही करें।

किसी भी मौसम में रसोई में घंटों खड़े रहकर खाना पकाना बेहद मुश्किल काम होता है। कमरे में हम एसी लगा सकते हैं, लेकिन किचन में तो वो भी संभव नहीं होता। कमरों के मुकाबले किचन सबसे ज्यादा गरम रहता है। यदि किचन छोटा हो, गर्मी का मौसम हो और आप किचन में खाना बना रही हों, तो पसीने से तरबतर हो ही जाएंगी। फिर ऐसा क्या करें कि किचन का तामपान कम हो जाए और वहां खाना पकाना आसान बन जाए? कुछ उपाय हैं, जिनकी मदद से खाना बनाना आपको सजा नहीं, मजा देगा।

कूल इफेक्ट प्लांट्स : आप अपने किचन में कूल इफेक्ट प्लांट्स लगाएं, जिससे वो ठंडा रहेगा। आप किचन की दीवार को प्लांट से कवर भी कर सकती हैं। ये पौधे किचन को धूप से बचाने का काम करेंगे। किचन को हरा-भरा बनाए रखने के लिए उसकी खिड़कियों पर छोटे-छोटे बॉटल प्लांट्स लगाएं। इससे हवा शुद्ध होगी और हरियाली भी रहेगी। जब आप उसमें पानी डालकर सिंचाई करेंगी तो उससे किचन ठंडा हो जाएगा।

टेबल फैन : किचन की गर्मी से बचने के लिए आप टेबल फैन का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे भी किचन ठंडा रहेगा। बाजार में कई तरह के टेबल फैन उपलब्ध हैं, जिनको आप अपने बजट के हिसाब से खरीद सकती हैं। इसके अलावा गर्मी से बचने के लिए किचन की सभी खिड़कियों को खोलकर रखें, ताकि बाहरी हवा आ सके। अगर किचन के अंदर ज्यादा धूप आती है तो ग्रीन परदे लगाएं। हरे रंग के परदे सस्ते होते हैं और इनको लगाने से किचन ठंडा भी रहता है।

वेंटिलेशन : छोटे किचन में सही वेंटिलेशन न होने से घुटन और गर्मी का अहसास होता है। जब आप किचन में काम कर रही हों तो ध्यान रखें कि खिड़कियां खुली हों, ताकि खाने की खुशबू बाहर निकल सके। किचन में एक चिमनी भी जरूर लगवाएं। यह किचन को गरम नहीं होने देती और खाना बनाते समय हवा को बाहर निकालती है। दिन के समय खिड़कियां बंद रखें, क्योंकि बाहर की धूप किचन को गरम कर सकती है। इसके अलावा एग्जॉस्ट फैन लगाना भी अच्छा रहता है। इससे मसाले या तेल का धुआं किचन में न फैलकर बाहर निकल जाता है और किचन कम गरम होता है। एग्जॉस्ट फैन और खिड़कियों की नियमित रूप से सफाई करती रहें, ताकि उन पर गंदगी न जम पाए। गंदगी जमा होने से भी हवा का आना-जाना कम हो जाता है।

स्मार्ट एप्लाइंसेस : नई टेक्नॉलोजी के चलते कई आधुनिक उपकरण बाजारों में उपलब्ध हैं, जिनसे खाना पकाना काफी आसान हो गया है। इनमें कई काउंटर-टॉप एप्लाइंसेस, जैसे स्मार्ट टोस्टर, ग्रिल और इलेक्ट्रिक कुकर आदि शामिल हैं। चूल्हे या ओवन के बजाय खाना पकाने के लिए इनका बार-बार उपयोग किया जा सकता है। इनसे ओवन जैसे बड़े उपकरण की तुलना में किचन कम गरम होता है।

हमारी दोस्ती का यह सिलसिला उम्र के आखिरी पड़ाव तक पहुंच चुका था। अब दोनों के लिए रोज मिल पाना थोड़ा मुश्किल था। अब बच्चे अक्सर वीडियो कॉल पर हमारी बात करा दिया करते थे।

दोस्ती वाला केक

दोस्ती एक ऐसा अनमोल रिश्ता है, जो दो लोगों के बीच अपने आप बन जाता है। और हमें पता भी नहीं चलता कि इस रिश्ते के साथ जीते जीते कब जिंदगी उम्र के आखिरी पड़ाव पर पहुंच जाती है।

ऐसी ही एक प्यारी दोस्त मुझे तब मिली जब मैं शादी होकर इस नए शहर में आई थी। बहुत अकेलापन महसूस करती थी। मन की बात करने वाला कोई नहीं था।

मैं अक्सर शाम को घर के पास वाले पार्क की बेंच पर जाकर बैठ जाया करती थी। तभी एक दिन अचानक से वो मेरे पास आई और बोली, 'अकेले क्यों बैठी हो?'

मैंने बताया, 'मैं इस शहर में नई हूं।'

और उसके बाद उसने मुझे कभी अकेला नहीं रहने दिया। उस दिन के बाद से सपना मेरी जिंदगी का हिस्सा बन गई। हम दोनों हर शाम मिलते ढेर सारी बातें करते एक दूसरे से अपनी खुशियां दुखः सब बांटते। वो मेरा बहुत खयाल रखती।

एक बार मैं जब बहुत बीमार हो गई और मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ा तो मैंने देखा जैसे ही मेरी आंखें खुली वो मेरे सामने खड़ी थी।

फिर जमाना बदला लैंडलाइन फोन के बदले मोबाइल फोन आ गए। लोगों के रियल फ्रेंड से ज्यादा फेसबुक फ्रेंड होने लगे। पर हमारी दोस्ती पर इसका कोई असर नहीं पड़ा। हम दोनों उसी तरह मिलते रहे। एक दूसरे का हर हाल में साथ निभाते रहे। मुझे उसके हाथ का आटे का बना केक बहुत पसंद था।

मैं जब भी कभी बीमार होती तो मुंह का स्वाद हमेशा उसके हाथ का बना केक ही मांगता। वो भी यह बात जानती थी इसलिए मेरे ठीक होते ही केक लेकर तुरंत हाजिर हो जाती।

मेरी आंखों में आंसू थे। सोच रही थी दोस्त कहां दूर जाते हैं वो तो दिल में रह जाते हैं। मुझे इंतजार है जल्दी ही अपने दोस्त से मिलने का वो अकेले वहां मेरी राह देख रही होगी।

हमारी दोस्ती का यह सिलसिला उम्र के आखिरी पड़ाव तक पहुंच चुका था। अब दोनों के लिए रोज मिल पाना थोड़ा मुश्किल था। अब बच्चे अक्सर वीडियो कॉल पर हमारी बात करा दिया करते थे।

अब जिंदगी उस मुकाम पर थी जब डर लगता था है कब किसका साथ छूट जाए। हम दोनों जब भी मिलते अपनी दोस्ती के बहुत सारे किस्से याद किया करते। वो हमारी जिंदगी के सबसे खूबसूरत लम्हों में शामिल थे।

फिर एक दिन अचानक मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। इस बार महीनों बाद में घर लौट कर आई। पर इस बीच मेरी दोस्त एक बार भी मुझे मिलने अस्पताल नहीं आई। बच्चों ने बताया कि उनकी तबीयत भी कुछ ठीक नहीं है। इसलिए वो नहीं आ पाई।

मेरे घर आने के बाद मैं इंतजार कर रही थी कि वो आटे वाला केक लेकर कब आएगी। पर वो नहीं आई। उसकी बेटी मेरे लिए आटे वाला केक लेकर आई।

उसने कहा, 'मां ने भिजवाया है। वो नहीं आ पाएंगी। उनकी तबीयत ठीक नहीं है। उन्होंने कहा है आप अपना खयाल रखिएगा।'

मैंने सोचा कि केक खाने के बाद उसे वीडियो कॉल करती हूं। केक खाते ही मुझे सब समझ आ गया। इस केक में मेरे दोस्त के हाथों की खुशबू नहीं थी। मैं उसकी बेटी को गले लगा के रो दी।

'मुझे बताया भी नहीं?'

वो बोली, 'आंटी मम्मी ने जाते वक्त कहा था। आंटी जब भी अस्पताल से आए उनके लिए केक जरूर बना कर ले जाना। मुझे रेसिपी भी दी, पर मैं मां जैसा नहीं बना पाई।

सॉरी आंटी आप बहुत बीमार थीं, इसलिए आखिरी वक्त में हमने सही नहीं समझा आपको आपके दोस्त से मिलाना।'

मेरी आंखों में आंसू थे और सोच रही थी दोस्त कहां दूर जाते हैं वो तो दिल में रह जाते हैं।

मुझे इंतजार है जल्दी ही अपने दोस्त से मिलने का। वो अकेले वहां मेरी राह देख रही होगी।

सर्दियों में एसिडिटी से राहत दिलाए पवनमुक्तासन

मौसम करवट ले रहा है। इस बदलते मौसम में कई तरह के संक्रमण आपको बीमार बना सकते हैं, एक आसान से आसन को करके आप इन संक्रमणों से निजात पा सकते हैं...

■ दिव्य ज्योति नंदन

शुरुआती सर्दियों में अगर हम सजग न रहें तो कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिर जाते हैं। विशेषकर विभिन्न किस्म के संक्रमणों, सर्दी, जुकाम और पेट संबंधी विकार से। योगाचार्य सलाह देते हैं कि सर्दियों की शुरुआत में नियमित रूप से पवनमुक्तासन करना चाहिए। इससे पेट की गैस, एसिडिटी, कब्ज और दूसरी परेशानियां नियंत्रित रहती हैं, वहीं यह बेजोड़ आसन हमारी रीढ़ की हड्डी और गर्दन के लिए भी फायदेमंद होता है। यह आसन पीठ, पेट, हाथ और पैरों की मांसपेशियों को भी मजबूती देता है। ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है, तनाव दूर करता है, मेरूदंड और कमर के नीचे के हिस्सों में मौजूद तनाव को दूर करता है, पाचनक्रिया में मददगार होता है, इससे शरीर को मजबूती मिलती है।

इस तरह करें आसन

- सबसे पहले पीठ के बल और शवासन की मुद्रा में लेट जाएं।
- फिर धीरे धीरे अपने घुटनों को मोड़ें और उन्हें पूरी तरह से मोड़कर तलवे को जमीन पर टिकाएं।
- इसके बाद श्वास छोड़ते हुए दोनों घुटनों को मोड़कर जांघों को छाती की तरफ लाएं।

- इस दौरान घुटनों के ठीक नीचे दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे के साथ पकड़ लें।
- इस दौरान गहरी श्वांस लेते रहें और इसी प्रक्रिया को दोहराते हुए अपने सिर और कंधों को ऊपर उठाएं।
- घुटनों के बीच के स्थान में नाक लगाने का प्रयास करें। कुछ सेकेंड के लिए स्थिर रहें, श्वास लें और आसान तरीके से धीरे धीरे श्वास छोड़ें।
- इसके बाद धीरे धीरे सिर, कंधों और पैरों को वापस शुरुआती मुद्रा में लाएं। कम से कम तीन बार दोहराएं।

पहले और बाद में क्या करें?

पवनमुक्तासन करने का सबसे वैज्ञानिक तरीका यह है कि इस आसन के पहले मॉजरी आसन या कैट पोज बनाएं। इस आसन को करने के पहले बालासन या चाइल्ड पोज जैसे आसन को भी कर लें तो इससे फायदा मिलता है। लेकिन अगर आपकी गर्दन में किसी भी वजह से दर्द हो रहा हो तो, न तो सिर ऊपर उठाएं और न ही जमीन पर ही टिककर इस आसन को करने की कोशिश करें। इसके अलावा पवनमुक्तासन करते समय ये सावधानियां भी बरती जानी चाहिए।

- *अगर आप उच्च रक्तचाप के मरीज हैं तो भूलकर भी वह आसन न करें।*
- *अगर कमर दर्द या चोट से पीड़ित हैं तो भी इस आसन को करने की न सोचें।*
- *अगर पीठ की कोई भी समस्या है जैसे कि साइटिका और सिल्प डिस्क की हो, तो भी इस आसन को करने से बचें। हां यह भी जानना जरूरी है कि पवनमुक्तासन को अच्छे तरीके से करने के बाद कौन सा वह आसन है, जिसे हर आसनप्रेमी को करना चाहिए। जी हां, यह शवासन है।*

एक करोड़ स्टूडेंट्स के लिए अवसर है यह इंटर्नशिप स्कीम

वित्त मंत्री ने हाल ही अपने बजट भाषण में कहा कि सरकार एक करोड़ युवाओं को अगले पांच साल में टॉप-500 कंपनियों में इंटर्नशिप का मौका देगी। यह इंटर्नशिप 12 महीने की होगी और युवाओं को हर महीने पांच हजार रुपए भत्ता दिया जाएगा। साथ ही छह हजार रुपए की एक साथ मदद भी दी जाएगी। कंपनियां अपनी कॉर्पोरेट सोशल रेस्पॉन्सिबिलिटी के तहत प्रशिक्षण खर्च और इंटर्नशिप की 10 फीसदी लागत वहन करेंगी।

दो साल है पहले चरण की अवधि

हालांकि इस योजना में कंपनियों की भागीदारी स्वैच्छिक है। योजना के तहत ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया अपनाई जाएगी। इस योजना के पहले चरण की अवधि दो वर्ष होगी और दूसरा चरण तीन वर्ष की अवधि के लिए होगा। फिलहाल यह ऑनलाइन पोर्टल शुरू नहीं किया गया है, इसके लिए जल्द ही घोषणा होने की उम्मीद है।

इन कैंडिडेट्स को मिलेगा फायदा?

इस योजना का लाभ लेने के लिए बेरोजगार स्टूडेंट्स ही पात्र होंगे। साथ ही स्टूडेंट्स किसी पूर्णकालिक पाठ्यक्रम से जुड़े भी न हों। किसी कम्पनी का चयन करते समय उन्हें यह देखना होगा कि वह उनके कॅरियर के लिए कितनी उपयोगी साबित होगी। इसके लिए स्टूडेंट्स को पहले से ही अपडेट रहना चाहिए।

मानदंडों के आधार पर चयन

कुछ मानदंडों पर आधारित चयन सूची से कम्पनी योग्य उम्मीदवारों का चयन करेंगी। साथ ही चयन करते समय उन्हें प्राथमिकता दी जाएगी जिनकी रोजगार पाने की क्षमता कम है।

सरकार व कंपनी करेंगी वहन

प्रशिक्षण की लागत कंपनी सीएसआर फंडिंग से वहन करेंगी। हालांकि इसमें कंपनियों को केवल दस फीसदी लागत ही वहन करनी होगी। शेष लागत सरकार उठाएगी। इससे एस्पिरेंट्स को हर महीने पांच हजार रुपए देय होंगे और एकमुश्त छह हजार रुपए दिए जाएंगे।

ध्यान देने योग्य निर्देश

- **एक** एस्पिरेंट के रूप में आपका अपडेट होना जरूरी है। इसके लिए नियमित रूप से अखबार पढ़ें और सरकारी वेब-साइट विजिट करते रहें।
- **खुद** की योग्यता की परख अभी से करते रहें, ताकि सही समय पर सही अवसर चुन पाएं।
- **अपने** सभी दस्तावेज अपडेट रखें, ताकि जैसे ही आवेदन प्रक्रिया शुरू हो, तुरंत अवसर प्राप्त कर पाएं।
- **अपने** पसंदीदा फील्ड को अभी से जानने-समझने में जुट जाएं। साथ ही यह भी रिसर्च करें कि इस क्षेत्र में कौनसी कंपनियां काम कर रही हैं।
- **सिर्फ** भत्ते के लिए इंटर्नशिप का चयन न करें।

ये नहीं ले पाएंगे लाभ **इस** योजना का लाभ आइआइटी, आइआइएम, आइआइएसईआर, सीए, सीएमए आदि से योग्यता प्राप्त अभ्यर्थी नहीं उठा पाएंगे। यदि छात्र या उसके पेरेंट्स आयकर देते हैं तो भी अभ्यर्थी इसके लिए आवेदन करने के लिए पात्र नहीं होगा।

स्टार्टअप डील के लिए ऐसा हो कंपनी का डिस्क्रिप्शन

स्टार्टअप की शुरुआत हो सकती है आपने अकेले की हो। यानी आप उसके एकमात्र मालिक हों, लेकिन कई बार ऐसे मौके आते हैं जब आपको कंपनी के बारे में दूसरों को बताना होता है, निवेशकों को समझाना होता हो या किसी के साथ कोलैबरेशन करने पर इसकी जानकारी देनी होती है। ऐसे में जरूरी है कि कंपनी के बारे में कई बातें खास तौर पर बताई जानी चाहिए। आइए जानें कंपनी के डिस्क्रिप्शन में क्या-क्या होना चाहिए...

बिजनेस मॉडल क्या है, बताएं?

आपकी कंपनी का बिजनेस मॉडल क्या है, इसे बताएं। मॉडल को आसान भाषा में समझाएं ताकि आपके काम करने के तरीके को कोई भी आसानी से समझ सके। अगर इसे घुमा-फिराकर बताया जाता है तो निवेशक या पार्टनरशिप करने वाला शख्स परेशान हो सकता है। ऐसे डील होने से पहले ही इसके टूटने का खतरा रहता है। इसलिए चाहें तो गूगल की मदद ले सकते हैं ताकि इसे और बेहतर तरीके से समझाया जा सके।

बिजनेस स्ट्रक्चर

कंपनी का डिस्क्रिप्शन कैसा होगा इस बात पर निर्भर करता है कि आखिर उसे किसलिए तैयार किया जा रहा है। किसी भी डील या मीटिंग के मुताबिक इसका विवरण तैयार करें। जैसे किसी खास पार्टनरशिप के लिए इसे तैयार कर रहे हैं, तो उसका जिक्र करें। वहीं, अकेले इसके बारे में बता रहे हैं, तो यह बताएं कि यह कैसे बनी, कब बनी और किस लक्ष्य के साथ चलाई जा रही है। बेसिक डिटेल स्पष्ट होनी चाहिए।

इंडस्ट्री से कैसा है कनेक्शन?

आपका स्टार्टअप कितनी तरह की इंडस्ट्री से जुड़ा हुआ है, यह बताएं। यह इसलिए बताना जरूरी है ताकि आप अपना विजन निवेशक या पार्टनरशिप करने वाले शख्स को समझा सकें और कंपनी का दायरा भी पता चल सके।

अपना मिशन और विजन जरूर बताएं

आपने कंपनी की शुरुआत क्यों की थी, क्या लक्ष्य था और उसे कैसे पूरा करना चाहते हैं, इसके बारे में बताएं। यह बताता है कि आपकी सोच कितनी गहरी है। हालांकि इसे बताने में ध्यान रखें कि कोई ऐसी चीज न बताएं जिसका गलत असर पड़े।

टीम मेम्बर्स की जानकारी

कंपनी के बारे में बताते हुए एक अहम बात यह भी होती है कि उससे कितने लोग जुड़े हुए हैं। इससे कंपनी का दायरा पता चलता है, इसलिए कंपनी में कितने कर्मचारी काम करते हैं, यह भी बताएं। कर्मचारी कंपनी की स्ट्रेंथ होते हैं। इस तरह कंपनी का डिस्क्रिप्शन पर्याप्त जानकारी देता है।

कितनी बड़ी है कंपनी और सर्विस का दायरा

कंपनी कितनी बड़ी है और कितने सेक्टर या सर्विस को कवर कर रही है, इसकी जानकारी दें। अगर कोई हालिया रिपोर्ट या किसी सर्वे की रिपोर्ट है तो उसे भी शामिल करें। इससे आपकी कंपनी की क्रेडिबिलिटी बढ़ती है। अवॉर्ड मिले हैं तो उसका भी जिक्र डिस्क्रिप्शन में करें।

INNOVATIVE-MINDS

हाथ कांपने की समस्या से जूझ रहे हैं तो मदद करेगा डेक्स्ट्राबॉट

नोयडा के उर्जित महाजन ने उन लोगों के लिए खास तरह का उपकरण बनाया है जिनके हाथ कांपते हैं। इस उपकरण की मदद से अब वो किसी से हाथ मिलाने में नहीं झिझकेंगे। इतना ही नहीं, इसके जरिए वो अपनी दिनचर्या के काम आसानी से निपटा सकेंगे। इस डिवाइस का नाम है डेक्स्ट्राबॉट।

उर्जित महाजन

ऐसे करता है काम

यह हाथों में ग्लव्स की तरह काम करता है। इससे पहनने के बाद अगर किसी के हाथ कांपते हैं तो ऐसा होते हुए दिखता नहीं है। यह ऐसे लोगों के लिए काम की डिवाइस है।

लागत भी बहुत ज्यादा नहीं

12वीं में पढ़ने वाले उर्जित का कहना है कि इसे तैयार करने में 2500 रुपए की लागत आई है। हाथ कांपने की समस्या से जूझने वाले खासकर बुजुर्गों को कई तरह के रोजमर्रा के काम करने में डेक्स्ट्राबॉट मदद करेगा। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा और दूसरों पर निर्भरता कम होगी।

JOB CHANGE नौकरी बदलें, पर ये बातें न भूलें

नौकरी बदलने के हो सकते हैं कई कारण, ये बातें हमेशा ध्यान रखें

नौकरी बदलना आसान नहीं होता। इसके कई कारण हो सकते हैं। जैसे- मौजूदा नौकरी का वातावरण सही न होना, बेहतर सैलरी की चाहत में कदम उठाना या कॅरियर में बड़ा बदलाव लाने की कोशिश करना। *कॅरियर काउंसलर नितिल गुप्ता* से जानिए जॉब चेंज करते वक्त किन बातों का ध्यान रखें...

एक्सपर्ट एडवाइज

- **ऑफर की पुष्टि:** नया ऑफर मिलने के बाद उसकी पुष्टि करें। अगले कदम की जानकारी लें, जैसे मेडिकल चेक और रेफरेंस चेक। यह बताता है कि नौकरी पक्की है।
- **ये जानकारियां भी लें:** ऑफर की पुष्टि के बाद रोजगार अनुबंध, टैक्स, स्वास्थ्य और सुरक्षा नीतियों की जानकारी लें। इससे जुड़े दस्तावेजों और शर्तों को ध्यान से पढ़ें।
- **वेतन पर्ची लेना न भूलें:** नौकरी छोड़ने से पहले पुरानी कंपनी से अपनी पिछले तीन से 5 महीने की सैलरी स्लिप लेना न भूलें क्योंकि नई कंपनी में मांगी जाती हैं। इसके साथ पीएफ और यूएएन नम्बर भी नोट कर लें।
- **इस्तीफे पर तारीख:** इस्तीफे पर अपने दस्तखत करें और तारीख लिखना न भूलें।

सहजन के पत्तों का चीला

कैलोरी: **69**

तैयारी का समय: **05** मिनट

बनाने का समय: **05** मिनट

सर्विंग: **2-3** लोगों के लिए

सामग्री: दो कप चने का आटा /बेसन, 2 कप पानी, 2 कप कद्दूकस की हुई सब्जियां (गाजर, लौकी एवं अन्य), 2 मुट्ठी सहजन के पत्ते, 1 छोटा चम्मच हरी मिर्च का पेस्ट, 1/2 छोटा चम्मच कद्दूकस अदरक, 1/2 छोटा चम्मच काला नमक (वैकल्पिक), 1/4 छोटा चम्मच अजवायन, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 2 बड़े चम्मच तेल, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि: एक कटोरा लें और उसमें पानी को छोड़कर सभी सामग्री बेसन, कद्दूकस की हुई सब्जियां, सहजन के पत्ते, हरी मिर्च का पेस्ट, बारीक कटा हुआ अदरक, अजवायन, नमक, काला नमक, हल्दी पाउडर मिलाएं। फिर इसमें पानी डालकर घोल तैयार करें। मिश्रण बहने वाली स्थिरता का होना चाहिए, ताकि चीले कुरकुरे बने। अब तवे पर मिश्रण को डालकर फैला लें। इसे 2 मिनट तक पकने दें और दूसरी तरफ भी मध्यम आंच पर पकाएं। तैयार हैं हैल्दी सहजन का चीला।

चारू मेहता
डाइटीशियन

मिक्स दाल चीला

कैलोरी: **180**

तैयारी का समय: **10** मिनट

बनाने का समय: **10** मिनट

सर्विंग: **4** लोगों के लिए

सामग्री: 1 कप चावल, 1/4 कप चना दाल, 1/4 कप तुअर दाल, 1/4 कप मूंग दाल, 1/4 कप उड़द दाल, 3-4 हरी मिर्च, 1/2 इंच अदरक का टुकड़ा, 2 साबुत लाल मिर्च, स्वादानुसार नमक, 1/2 चम्मच जीरा, थोड़ा चीज या पनीर कद्दूकस किया हुआ, जरूरत अनुसार तेल चीले बनाने के लिए।

विधि: सबसे पहले दाल और चावल को धो लें और पानी में भिगो कर रख दें। लगभग 2 से 3 घंटे तक जब दाल भीग जाए तो पानी निकाल लें। अब इसमें नमक, हरी मिर्च, लाल मिर्च, जीरा और अदरक डालें और मिक्सर में बारीक पीस लें। फिर पानी मिला कर चीला का घोल बना लें। एक पैन में घोल को डालें और फैला दें। चीले के चारों तरफ थोड़ा तेल डालें और मध्यम आंच पर सेक लें। परोसने से पहले चीले पर कद्दूकस पनीर और बारीक कटा हरा धनिया डालें। तैयार है मिक्स दाल चीला। चीले को फोल्ड करके हरी चटनी और सॉस के साथ गर्मागर्म परोसें।

ज्योति तोमर
फूड ब्लॉगर

ऐतिहासिक सांभर जिला बनना चाहिए

पृथ्वीराज चौहान तृतीय शासित सांभर स्टेट के दायरे में कभी वर्तमान हरियाणा, दिल्ली और पश्चिमी उत्तर प्रदेश का हिस्सा आता था और आज यह स्थिति है कि सांभर दब कर रह गया है। आजादी के पहले ब्रिटिश सरकार और जयपुर व जोधपुर रियासत के लिए रैवेन्यू का बड़ा स्त्रोत सांभर गत 77 साल से लगातार पिछड़ता जा रहा है। बावजूद इसके सांभर में आज भी वह कुव्वत है कि राजस्थान के आर्थिक ट्रांसफॉर्मेशन की नई इबारत लिखकर प्रदेश में निवेश व रोजगार का नया इतिहास बना सकता है, पर इसके लिए जरूरी है सांभर को वह मान मिले, जो उससे छीन लिया गया और जिसके लिए वह डिजर्व करता है। यह मान है जिले का दर्जा, आजादी के पहले तो सांभर जयपुर और जोधपुर दोनों रियासतों का जिला मुख्यालय था। आज एक अदना सा उपखंड मुख्यालय मात्र। पौराणिक दृष्टिकोण से देखें तो सांभर का नाम उत्तर भारत में उज्जैन व वाराणसी जैसा महत्वपूर्ण था। इसी कारण लंबे समय तक स्टेट रहा, बाद में अजयपाल ने 12 वीं शताब्दी में अजमेर बसाया तो चौहान वंश की राजधानी अजमेर हो गई। अकबर ने सांभर को छीन लिया था और मुगल शासन यहां रहा। मुगल काल उपरांत रियासत काल और ब्रिटिश काल में सांभर को जिला मुख्यालय का दर्जा मिला हुआ था और रैवेन्यू का बड़ा केंद्र सांभर था। आजादी के बाद भी राज्य के पहले बजट में सांभर रैवेन्यू का बड़ा सोर्स था। पर राजस्थान गठन से ही सांभर के साथ प्रशासनिक अवहेलना का दौर शुरू हो गया और जिले का दर्जा छिन गया। हालांकि सांभर जिले का अस्तित्व बनाए रखने की आवाज प्रारंभिक दौर के मुख्यमंत्री जयनारायण व्यास के समय से ही उठ चुकी थी, लेकिन कालांतर में मोहनलाल सुखाडिया, हरिदेव जोशी, शिवचरण माथुर, भैरोंसिंह शेखावत, अशोक गहलोत और वसुंधरा राजे आदि सभी के समक्ष उठाई, लेकिन किसी ने सांभर के साथ हुई ऐतिहासिक भूल सुधारने में दिलचस्पी नहीं दिखाई। जिले का दर्जा न होने और सक्षम जन प्रतिनिधि न होने का खामियाजा भी सांभर को भुगतना पड़ा। चूंकि सांभर जयपुर जिले का हिस्सा था। जयपुर जिला समग्र 1993 तक विराट था। पूर्व में बांदीकुई व दौसा, उत्तर में कोटपूतली तथा पश्चिम में दूदू तक जयपुर जिला फैला हुआ था। दौसा चूंकि कद्दावर नेता पंडित नवल किशोर शर्मा का होम एरिया था, तो उनके सान्निध्य में दौसा पनप गया और जिला भी बन गया। कोटपूतली को दिल्ली हाईवे पर होने और राजनीतिक लीडरशिप होने का लाभ मिला। इन दोनों की तुलना में सांभर भरपूर संभावनाएं होते हुए भी प्रशासनिक व राजनीतिक उपेक्षा के कारण पिछड़ता रहा। जबकि प्रशासनिक दृष्टि से सांभर कोटपूतली और दौसा की तुलना में जिला बनने के लिहाज से अधिक डिजर्व करता था। दौसा गत शताब्दी के आखिरी दशक में जिला बन गया और कोटपूतली पिछले साल। सांभर को जिला बनाने से वहां जिला अधिकारियों का इलाके के आर्थिक व औद्योगिक विकास के प्रति रुझान बनेगा, तो यह इलाका इंडस्ट्री, टूरिज्म, ग्लोबल लेवल एजुकेशन और बजट हेल्थ फैसिलिटीज का ग्लोबल डेस्टीनेशन बन सकता है। दिल्ली मुंबई डेडीकेटेड फ्रेट कॉरिडोर का टर्मिनल प्वाइंट भी यहां होने से अनेक मेगा इंडस्ट्रियल टाउनशिप यहां विकसित हो सकेंगी। प्रथम चरण में सांभर जिला क्षेत्र में तीन लाख करोड़ रुपए से अधिक का निवेश और चार लाख लोगों को रोजगार के नए अवसर मिल सकेंगे। सांभर को जिला बनाने पर स्टेट इकोनॉमी मजबूत होगी और पंद्रह हजार करोड़ रुपए वार्षिक से अधिक की रैवेन्यू राजस्थान सरकार को अतिरिक्त मिल सकेगी। सांभर में ग्लोबल लेवल का बिजनेस डेस्टिनेशन बनने की अकूत संभावना है और इस संभावना का दोहन तभी संभव है जबकि यह स्वतंत्र रूप से जिला बने, यह पहली आवश्यकता है और इस जिले के दायरे में नावां, रूपनगढ़, सांभर, किशनगढ़ रेनवाल और जोबनेर उपखंड को शामिल किया जाए। इससे सांभर झील भी एकीकृत एक जिले में आ जाएगी और झील व यहां आने वाले पक्षियों की रक्षा भी हो सकेगी। अभी सांभर झील एरिया तीन जिलों नागौर, अजमेर व जयपुर में बंटा हुआ है, जिस कारण झील के पानी की भरपूर चोरी हो रही है और नुकसान प्रवासी पक्षियों को हो रहा है। एकीकृत सांभर जिला बनने से वैश्विक महत्व वाली सांभर झील संरक्षित हो सकेगी और बर्ड टूरिज्म का बड़ा डेस्टीनेशन सांभर बन सकेगा। सांभर झील के पानी से नमक बनाने वाली सांभर साल्ट्स लि. 1980 तक तो सांभर अंचल की लाईफ लाईन थी, लेकिन उसके बाद वहां स्थानीय लोगों के रोजगार सिमट गए। विशाल भू-भाग अपने साथ समेटे रखने वाली सांभर साल्ट्स लि. में आज स्थानीय पे रोल नियोजन 50 लोगों को भी शायद नहीं है। जबकि दो हजार से अधिक लोगों को यह कंपनी स्थायी नियोजन देने की क्षमता रखती है। ऐसा सांभर के प्रति उपेक्षापूर्ण रवैए के कारण हुआ। उपेक्षा का यह सिलसिला टूटना बहुत जरूरी है। बहरहाल गेंद राज्य सरकार के पाले में है। ललित के पंवार कमेटी और मंत्रिमंडलीय उप समिति की रिपोर्ट के बाद अंतिम फैसला सरकार को करना है। सांभर समाज जयपुर की तरफ से ललित के पंवार को विधिवत ज्ञापन दिया जा चुका है, जिसमें उक्त वर्णित सभी तथ्यों से अवगत कराया गया है।

पौराणिक दृष्टिकोण से देखें तो सांभर का नाम उत्तर भारत में उज्जैन व वाराणसी जैसा महत्वपूर्ण था। इसी कारण लंबे समय तक स्टेट रहा, बाद में अजयपाल ने 12 वीं शताब्दी में अजमेर बसाया तो चौहान वंश की राजधानी अजमेर हो गई।

-कैलाश शर्मा
यह लेखक के अपने विचार हैं।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 70664886

जनसुनवाई में शिकायत के बाद भी नहीं हो रहा शिकायतों का समाधान

झूठा शपथ पत्र संपादित कर षड्यंत्र पूर्वक मकान किया नामांतरण

नीमच 5 नवम्बर (निप्र)। संपत्ति हड़पने की नीयत से झूठा शपथ पत्र संपादित कर षड्यंत्र पूर्वक मकान अपने नाम नामांतरण करवाने वाले मामले को लेकर पीड़ित महिला नर्मदा बाई पति स्वर्गीय शेर सिंह निवासी नई आबादी स्कीम नंबर 7 द्वारा विगत पांच माह से अब तक सैकड़ों आवेदन संबंधित थाना एसपी और कलेक्टर की जनसुनवाई में देने के साथ 181 पर भी शिकायत की गई परंतु अब तक आरोपियों पर कोई कार्यवाही नहीं होने से उसका जनसुनवाई से विश्वास उठ गया।मंगल वार को पीड़ित महिला नर्मदा बाई एक बार फिर जनसुनवाई पहुची परंतु उसने आवेदन कलेक्टर के समक्ष प्रस्तुत न करते हुए मीडिया को अपनी व्यथा सुनाते हुए बताया कि वह उसके माता-पिता स्वर्गीय बंसीलाल पत्नी स्वर्गीय कलावती बाई के पुस्तेनी मकान नई आबादी स्कीम नंबर 7 नीमच कैंट पर लगभग विगत 25 वर्षों से निवासरत है एवं माता द्वारा लिखी गई वसीयत के आधार पर वह उक्त मकान पर काबिज है 18 जून 2024 को सूचना के अधिकार के तहत नगर पालिका से सूचना प्राप्त हुई के उसके तीन भाई चंदन सिंह पिता बंसीलाल हरि सिंह पिता बंसीलाल चौथमल पिता बंसीलाल व दो भाभियों शगुन भाई पति नंदकिशोर यादव रंजन बाई पति तेज सिंह एवं दो गवाह गजेंद्र पिता छगनलाल कर्णिक वह नंदकिशोर पिता दौलत राम सिन्हा द्वारा उक्त मकान को नगर पालिका नीमच के राजस्व रिकॉर्ड में दर्ज करवाने हेतु षड्यंत्र रचा गया बतौर गवाह सम्मिलित करते हुए झूठ शपथ पत्र संपादित करवाए गए साथ ही झूठी जानकारी प्रस्तुत कर नगर पालिका नीमच से उक्त भवन को जालसाजी करते हुए अपने नाम नामंत्रित करवा लिया गया और अब उपरोक्त लोगों द्वारा मुझपर मकान खाली करने हेतु दबाव बनाया जा रहा है जबकि उक्त मकान के मामले में माता द्वारा लिखा गया वसीयतनामा मेरे पास है जिसपर मेरा भी नाम दर्ज है उक्त मामले की शिकायत मेरे द्वारा अब तक कई बार संबंधित थाना एसपी कार्यालय जनसुनवाई और 181 पर की गई है परंतु अब तक आरोपियों के खिलाफ कोई उचित कार्रवाई नहीं की गई है ।

यहां तक की पुलिस द्वारा भी 181 की शिकायत पर कोई कार्रवाई नहीं करते हुए शिकायत को भी समाप्त कर दिया गया है। जिससे वह संतुष्ठ नही है।

व्यापारी बोले - नई कृषि मंडी में सुविधाओं का अभाव

कलेक्टर को दिया ज्ञापन, कहा- शिफ्ट करने से पहले व्यवस्था की जाए

नीमच 5 नवम्बर (निप्र)। नीमच में नई मंडी बनकर तैयार हो चुकी है मगर सुविधा के अभाव में नई मंडी में शिफ्ट नहीं हो पा रही है। मंडी समिति के द्वारा नई मंडी में अब तक आवश्यक व्यवस्था उपलब्ध नही करा पाई है जिसके चलते व्यापारी नई मंडी में जाना पसंद नही कर रहे है मंगलवार दोपहर कलेक्ट्रेट में कृषि उपज मंडी के लहसुन व्यापारी नारेबाजी करते पहुंचे। उन्होंने कलेक्टर को ज्ञापन दिया। इसमें व्यापारियों ने बताया कि प्रशासन ने आगामी कुछ दिनों में लहसुन मंडी को नवीन कृषि उपज मंडी चंगेरा शिफ्ट करेगा। मगर, नवीन मंडी कई व्यापारियों के

लिए यहां सुविधाओं का अभाव है। पूर्व में मंडी प्रशासन ने व्यापारियों को व्यापार करने के लिए गोदाम बनाकर भूखण्ड उपलब्ध कराए थे। लेकिन 15 लाइसेंसधारियों को भू-खण्ड अभी तक नहीं मिले हैं। इससे हमें नई मंडी में व्यापार करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। ऐसे में प्रशासन व्यापारियों की समस्या को समझे और उसका जल्द निराकरण करें। अगर ऐसा नहीं हुआ तो किसानों को भी इसके चलते दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा।

ये मांग है व्यापारियों की - मंडी में नीलामी में खरीदे गए माल को रखने की सुविधा नहीं है। लागत ज्यादा होने पर अनहोनी की आशंका बनी रहेगी। क्योंकि व्यापारियों के पास वहां पेमेंट करने की सुविधा नहीं है।क्रय किए गए लहसुन का वर्तमान स्थान पर भुगतान किए जाने से किसानों को असुविधा का सामना करना पड़ेगा।चोरी का भी भय बना रहेगा। पूर्व में कई छोटी-बडी घटनाएं हो चुकी हैं।सभी व्यापारी अभी मंडी के बाहर गोदाम किराए पर लेकर व्यापार कर रहे हैं। नई मंडी के आसपास और बाहर कोई सुविधा नहीं है।

बालाजी को 56 भोग लगाकर की आरती, बड़ी संख्या में पहुंचे भक्तजन, मनाया अन्नकूट महोत्सव

जावद 5 नवम्बर (निप्र)। समर्थ हनुमान मंदिर रावला कुआं पर मंगलवार को 56 भोग, महाआरती व अन्नकूट महोत्सव का आयोजन किया गया। उपस्थित श्रद्धालुओं ने बालाजी महाराज की आरती करी। तत्पश्चात 56 भोग व अन्नकूट का प्रसाद लिया। अन्नकूट महोत्सव में सर्वप्रथम बालाजी का शृंगार किया गया। मंदिर परिसर को आकर्षक विद्युत से सजाया गया। इसके बाद फलों और 56 भोग लगाया गया। वहीं देर रात तक मंदिर परिसर में प्रसाद वितरण चलता रहा। यह धार्मिक आयोजन मंदिर समिति के द्वारा करवाया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में जावद सहित आसपास के ग्रामीणजन उपस्थित थे।

25 नवंबर से 20 दिसंबर तक चलेगा संसद का शीतकालीन सत्र

नई दिल्ली 5 नवम्बर (एजेंसी)। संसदीय कार्य मंत्री किरेन रीजीजू ने मंगलवार को कहा कि संसद का शीतकालीन सत्र 25 नवंबर से आरंभ होकर 20 दिसंबर तक चलेगा। उन्होंने यह भी कहा कि संविधान को अंगीकार किए जाने की 75वीं वर्षगांठ का जश्न 26 नवंबर को संविधान सदन (पुरानी संसद) के केंद्रीय कक्ष में मनाया जाएगा। रीजीजू ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर पोस्ट किया, ''माननीय राष्ट्रपति (द्रौपदी मुर्मू) ने भारत सरकार की सिफारिश पर 25 नवंबर से 20 दिसंबर, 2024 तक शीतकालीन सत्र के लिए संसद के दोनों सदनों की बैठकें बुलाने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है।'' उन्होंने कहा, ''26 नवंबर, 2024 (संविधान दिवस) को संविधान अंगीकार किए जाने की 75वीं वर्षगांठ पर संविधान सदन के केंद्रीय कक्ष में कार्यक्रम का आयोजन होगा।

संसद में किन मुद्दों पर चर्चा के आसार - इससे पहले दो नवंबर को आई सूचना के मुताबिक संसद के शीतकालीन सत्र में 'वन नेशन वन इलेक्शन' और वक्फ कानून में संशोधन के लिए पेश विधेयक पर चर्चा के आसार हैं। विपक्ष के आक्रामक तेवरों को देखते हुए आगामी शीतकालीन सत्र के काफी हंगामेदार रहने के आसार हैं। गौरतलब है कि 'वन नेशन वन इलेक्शन' के प्रस्ताव को कैबिनेट से मंजूरी मिल चुकी है। अब शीतकालीन सत्र में विधेयक पारित कराने पर जोर दिया जाएगा।

आईएएस, IPS और IFS अधिकारियों को जुलाई से मिलेगा 53 प्रतिशत महंगाई भत्ता

भोपाल 5 नवम्बर (एजेंसी)। प्रदेश के आईएएस, आईपीएस और आईएफएस अधिकारियों को एक जुलाई 2024 से 53 प्रतिशत की दर से महंगाई भत्ता मिलेगा। सामान्य प्रशासन विभाग ने इसके आदेश जारी कर दिए हैं। जबकि, प्रदेश के कर्मचारियों को एक जनवरी 2024 से 50 प्रतिशत की दर से महंगाई भत्ता स्वीकृत किया गया है जो अक्टूबर 2024 से दिया है। भारत सरकार ने अपने कर्मचारियों का महंगाई भत्ता 50% से बढ़ाकर 53% कर दिया है, जबकि प्रदेश के कर्मचारियों को 46% महंगाई भत्ता मिल रहा है। राज्य के सभी शासकीय सेवकों को 1 जनवरी 2024 से महंगाई भत्ता 50 प्रतिशत की दर से दिया जाएगा। प्रदेश में सात लाख से अधिक नियमित कर्मचारियों, निगम और मंडल के कर्मचारियों को जुलाई 2023 से 46% महंगाई भत्ता मिल रहा है, जिसमें 5वें और 6वें वेतनमान के कर्मचारियों के लिए भी इसी दर से वृद्धि की गई है। एरियर को तीन समान किस्तों में दिया गया है। पेंशनरों के लिए महंगाई राहत मार्च 2024 से बढ़ाई गई, लेकिन एरियर का भुगतान नहीं किया गया। भारत सरकार ने केंद्रीय कर्मचारियों का महंगाई भत्ता जनवरी 2024 से बढ़ाकर 53% किया। प्रदेश के अखिल भारतीय सेवा अधिकारियों को भी जनवरी से यह बढ़ा हुआ भत्ता मिल चुका है। प्रदेश सरकार ने बजट 2024-25 में महंगाई भत्ते के लिए 58% का प्रावधान किया है, जिससे अगले वित्तीय वर्ष में यह दर बढ़ सकती है

गवाही देने वाले युवक के साथ मारपीट

नीमच 5 नवम्बर (निप्र)। शहर के बघाना थाना क्षेत्र में 2 युवकों ने गवाही देने वाले युवक के साथ मारपीट की। पुलिस ने फरियादी की रिपोर्ट पर आरोपियों के खिलाफ मारपीट सहित विभिन्न धाराओं में केस दर्ज किया। जानकारी के अनुसार बघाना निवासी 24 वर्षीय लखन सिंह ने थाने पर शिकायत दर्ज करवाई कि वह कृषि मंडी में हम्माली करता है। बीती रात 10 बजे जब वह स्टेशन रोड पर खड़ा था तभी वहां विकास अहीर व सचिन धानका आए।गालियां देते हुए बोले कि तू लोगों के फटे में टांग अड़ाता है। हमारे खिलाफ गवाही देता है। यह कहते हुए गालियां देते रहे। उन्हें गाली देने से मना किया तो उन्होंने लखन सिंह के साथ लात-घूंसों से मारपीट की। युवक को पकड़कर जमीन पर पटक दिया और रगड़ दिया। इससे फरियादी के कंधे व घुटने में चोट आई। मारपीट होती देख पास खड़ा आकाश लोधा आया और बीच-बचाव कर छुड़ाया। दोनों जाते-जाते बोले कि आज तो बच गया। अगली बार किसी के खिलाफ गवाही दी तो जान से मार देंगे। पुलिस ने लखन की शिकायत पर आरोपी विकास व सचिन के खिलाफ मारपीट की विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज किया ।

बस दुर्घटनाओं में हर साल जा रही दस हजार लोगों की जान, यही गलती करता है हर ड्राइवर

नई दिल्ली 5 नवम्बर (एजेंसी)। खतरनाक रास्ता, खटारा वाहन, अकुशल चालक और क्षमता से अधिक भार.. उत्तराखंड के अलमोड़ा में बस दुर्घटना में 36 लोगों के जान गंवाने की घटना अपने देश में सड़क सुरक्षा की मूलभूत कमियों-कमजोरियों की ओर ही ध्यान दिलाती है। बसें प्रायः दुर्घटना की शिकार होती हैं और यह संख्या बढ़ रही है।

करीब 10 हजार लोगों की मौत - सड़क परिवहन मंत्रालय की रिपोर्ट के अनुसार, ड्राइवरों के अपने वाहनों पर नियंत्रण खो देने के कारण दुर्घटनाओं की संख्या 2022 में पांच प्रतिशत से अधिक बढ़ गई। ऐसे हादसों में 9,862 लोगों की जान चली गई। 2023 के आंकड़े अगले सप्ताह जारी किए जाने के आसार हैं और यह संख्या दस प्रतिशत तक बढ़ चुकी है।

ड्राइवर पूरी तरह प्रशिक्षित नहीं - मंत्रालय दुर्घटनाओं के इन मामलों को रन आफ द रोड श्रेणी में रखता है यानी किसी वाहन का अनियंत्रित होकर हादसे का शिकार होना। इसमें वाहनों का पहाड़ी इलाकों में खाई में गिरना भी शामिल है, जैसा कि उत्तराखंड में हुआ। सड़क सुरक्षा विशेषज्ञ अनुराग कुलश्रेष्ठ कहते हैं कि यह दुर्घटना दुखद है, लेकिन इसके कारण वही हैं जो पहले भी जाने-समझे जा चुके हैं। हमारे ज्यादातर ड्राइवर पूरी तरह प्रशिक्षित ही नहीं हैं और सुरक्षा के जो सामान्य मानक हैं, उन पर ध्यान नहीं दिया जाता।

ओवरलोडिंग से बढ़ जाता है जोखिम - अगर उत्तराखंड में दुर्घटना की शिकार हुई बस में क्षमता से अधिक यात्री थे तो स्पष्ट है कि इससे बस को चलाने में संतुलन और उसके संवेग पर असर पड़ेगा। हर बस सिटिंग कैपेसिटी यानी उसमें उपलब्ध सीटों को ध्यान में रखकर डिजाइन की जाती है। जितनी अधिक ओवरलोडिंग होगी, उतना ही जोखिम अधिक होगा।

2022 में बसों से जुड़ी पांच हजार से अधिक दुर्घटनाएं हुईं, जिनमें 1798 लोगों की जान चली गई। अगर वाहनों की श्रेणी के आधार पर दुर्घटनाओं को देखा जाए तो बसों का प्रतिशत 40.9 है और उनमें जान गंवाने वालों का प्रतिशत 28.7। उत्तराखंड की दुर्घटना के संदर्भ में शुरुआती तौर पर यह सामने आ रहा है कि चालक को झपकी आ जाने के कारण उसने अपने वाहन से नियंत्रण खो दिया। यह पहलू नया नहीं है, लेकिन इससे निपटने के उपाय नहीं हो पा रहे हैं-न तो तकनीकी स्तर पर और न ही मनोवैज्ञानिक रूप से।

सरपंच, सचिव व तहसीलदार को आम रास्ता चालु कराने हेतु सौंपा ज्ञापन

नीमच 5 नवम्बर (निप्र)। ग्राम सुवाखेड़ा नई आबाद वार्ड क्रमांक 2, तहसील जावद का निवासी होकर प्राथीगण के मकानों पर आने जाने के रास्ते को पत्थर की कच्ची दिवाल बनाकर मार्ग को अवरूद्ध कर दिया गया है जिसको लेकर ग्राम सुवाखेड़ा वार्डवासीयों ने मंगलवार 05 नवम्बर 2024 को ग्राम पंचायत सचिव, सरपंच प्रतिनिधि व तहसीलदार को आवेदन प्रेषित किया। आवेदन के माध्यम से अवगत कराया कि प्रार्थीगणों को अपने मकान व मोहल्ले मे आने जाने मे काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है तथा बारिश का पानी की भी निकासी नहीं हो पा रही है जिससे बारिश का पानी

भरा रहता है तथा बारिश का पानी प्रार्थीगणों के मकानों मे भर जाता है रास्ते से पत्थर की दिवाल हटाई जाकर आम रास्ते को अतिक्रमण मुक्त करवाया जावें। उक्त रास्ता खाखरदेवजी के स्थान के पिछे से होकर वार्ड क्रमांक 02 गली नम्बर 1 में व होली चौक से जगदीश यादव के मकान के यहाँ तक जा रहा है जिसमें विद्युत लाईन भी डली हुई है। आवेदन प्रेषित करते समय हरिश नायक, रामपाल, मनोज, रवि, कान्हा, जीवन, प्रकाश, लाला, महेश, सुशीलाबाई, सरोजबाई सहित बड़ी संख्या में वार्डवासी उपस्थित थे।

वनविहार, Zoo और पार्कों में घूमना हुआ महंगा, रात में भी ले सकेंगे सफारी का आनंद

भोपाल 5 नवम्बर (एजेंसी)। मध्य प्रदेश सरकार ने राष्ट्रीय वन विहार उद्यान, रालामंडल अभयारण्य इंदौर एवं मुकुंदपुर चिड़ियाघर मैहर में पर्यटकों के प्रवेश शुल्क में वृद्धि कर दी है। प्रवेश शुल्क 25 रुपये से लेकर 2200 रुपये निर्धारित किया गया है। यह वृद्धि एक अक्टूबर 2024 से प्रभावशील की गई है। हालांकि, बैटरी चलित वाहनों से भ्रमण पर बढ़ी हुई दरों का केवल 75 प्रतिशत ही शुल्क लगेगा।

हर तीन साल में 10 प्रतिशत की वृद्धि - इन तीनों पार्कों के प्रवेश शुल्क में हर तीन साल में 10 प्रतिशत की वृद्धि होगी। विदेशियों से प्रवेश शुल्क दोगुना शुल्क लिया जाएगा। अन्य वन्यप्राणी पार्कों में भी हर तीन साल में प्रवेश शुल्क 10 प्रतिशत बढ़ाया जाएगा। इसके अलावा पार्क में नाइट सफारी भी होगी।

सूर्यास्त के बाद सफारी - सूर्यास्त के बाद प्रबंधन द्वारा उपलब्ध कराए गए वाहन से भ्रमण के लिए प्रति ट्रिप प्रति व्यक्ति 300 रुपये, पांच से 12 वर्ष की आयु वर्ग के बच्चों से 150 रुपये, पांच वर्ष तक के बच्चों से निशुल्क, संपूर्ण वाहन अधिकतम छह व्यक्ति के लिए 1500 रुपये शुल्क लिया जाएगा।

साइकल और दो पहिया वाहन शुल्क - बढ़े हुए शुल्क के तहत प्रति व्यक्ति के हिसाब से पैदल भ्रमण पर 25 रुपये, स्वयं की साइकल से भ्रमण पर 30 रुपये, पार्क की साइकिल से भ्रमण पर 40 रुपये, दो पहिया वाहन से भ्रमण पर 80 रुपये, आटो रिक्शा से भ्रमण पर 120 रुपये, पांच व्यक्ति की क्षमता वाले हल्के चार पहिया वाहन से भ्रमण पर 300 रुपये चार्ज किया जाएगा। पांच से अधिक व्यक्ति की क्षमता वाले चार पहिया वाहन से भ्रमण पर 500 रुपये, 20 व्यक्ति की क्षमता तक वाली मिनी बस से भ्रमण पर 1100 रुपये, 20 से अधिक व्यक्ति की क्षमता वाली बस से भ्रमण के लिए 2200 रुपये, गोल्फ कार्ट से भ्रमण पर प्रति व्यक्ति 60 रुपये, पांच से 12 वर्ष तक की आयु के बच्चों के लिए 40 रुपये लगते है ।

15 नवंबर के बाद बढ़ेगी हाड़ कंपाने वाली ठंड

भोपाल 5 नवम्बर (एजेंसी) मध्य प्रदेश में कई जिलों में रातें सर्द होना शुरू हो गई हैं। वहीं दिन के मौसम में भी गर्मी से राहत मिल गई है। ग्वालियर शहर की बात करें तो दक्षिण पूर्व हवा शांत होने से सोमवार को ग्वालियर शहर के मौसम में बदलाव आया है। अधिकतम तापमान 32.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। तापमान सामान्य रहा, जिसकी वजह से गर्मी से राहत रही। वहीं रात में गुलाबी सर्दी ने दस्तक दे दी है। सुबह के समय सर्दी का अहसास होने लगा है।

बस ने मारी कार को टक्कर, दो घायल

पिपलिया मण्डी 5 नवम्बर (निप्र)। बस की टक्कर से कार में सवार दो व्यक्ति घायल हो गए। लखु पिपलिया निवासी पप्पू पिता कैलाश सुखलिया ने नाहरगढ़ थाने पर शिकायत दर्ज कराई कि मैं अपने मित्र एलवी निवासी चमन पिता शबीर मिरासी के साथ इको कार से कोलवी आ रहे थे। इस दौरान जग्गाखेड़ी व पेट्रोल पंप के बीच खाटू श्याम बस के ड्राइवर ने तेज व लापरवाहीपूर्वक चलाकर कार को पीछे से टक्कर मार दी, जिससे हमें चोंटे आई व कार क्षतिग्रस्त हो गई।

ट्रेक्टर रिवर्स लेने पर ट्राली के पहिए के नीचे आने से युवक की मौत

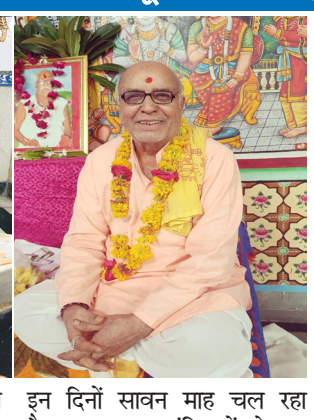
पिपलिया मण्डी 5 नवम्बर (निप्र)। ट्रेक्टर - ट्राली के पहिए के नीचे आने से युवक की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार नाहरगढ़ थानान्तर्गत गांव आक्यामेडी में टेक्टर (एमपी 14 जेडई 1319) के ड्राइवर लालचंद ने ट्रेक्टर को तेज गति में अचानक रिवर्स लिया, इस दौरान ट्राली में बैठा रामप्रसाद (25) पिता राधेश्याम मीणा नीचे गिर गया और ट्राली का पहिया रामप्रसाद पर चढ़ गया और उसकी मौत हो गई। पुलिस ने ट्रेक्टर ड्राइवर पर केस दर्ज किया।

लगभग 1500 साल पुराना है भूतेश्वर महादेव मंदिर, भगवान शिव की पूजा करती आ रही है एक ही परिवार की 21 पीढ़ीया

खोर के नौतरण मंदिर के समय का है भूतेश्वर महादेव मंदिर

जावद 5 नवम्बर (निप्र)। जावद नगर के खोर दरवाजे के समीप अतिप्राचीन मंदिर भूतेश्वर महादेव मंदिर स्थित है। यह प्राचीन मंदिर लगभग लगभग 1500 से भी ज्यादा साल से भी पुराना है। मंदिर में रोजाना बड़ी संख्या में लोग पहुंचते हैं। विशेष रूप से सावन माह मे यहां पूजा अर्चना भक्तो द्वारा की जाती है।

मंदिर के बारे मे - पुराने लोगो के अनुसार यह मंदिर लगभग 1500 साल पुराना है, यह मंदिर प्राचीन धरोहर खोर के नौतरण मंदिर के समय बना है। महादेव मंदिर मे भगवान भोलेनाथ का चमत्कारी शिवलिंग है। यहां पर श्रद्धालुओ की मन्नत पूरी होती है। सावन माह प्रति सोमवार को यहां पर मंदिर मे विशेष साज सज्जा व



भगवान का अभिषेक कर पूजा अर्चना कर महाआरती कर प्रसाद वितरित किया जाता है। बड़ी संख्या मे श्रद्धालु यहा दर्शन करने आते है । हमारे परिवार की 21 पीढ़ीया भगवान की पूजा करती आ रही है। यह मंदिर बहुत चमत्कारी है। इन दिनों सावन माह चल रहा है। इस कारण मंदिर में रोजाना श्रद्धालु दूध, दही, घी सहित अन्य सामग्री से अभिषेक करते है। साथ ही रूद्राभिषेक भी किया जाता है। प्रतिदिन सुबह-शाम को आरती होती है, सुबह 5 बजे से रात्रि 10 बजे तक मंदिर को खुला रखा जाता है। सावन माह मे मंदिर में स्थित भोलेनाथ का श्रृंगार होता है।

- महेशचन्द्र त्रिपाठी, पुजारी ।

सालो से इसी मंदिर से जुड़े हुए है। जब तक जीवन है भगवान भूतेश्वर महादेव पर विश्वास है। आपने कई शिवालयों मे दर्शन करने गऐ होंगे पर इस मंदिर मे स्थित शिवलिंग आकर्षक का केन्द्र है, यहा पर जो भी मन्नत सच्चे मन से मांगी जाती है वो पूरी होती है। सेकड़ो की संख्या मे प्रतिदिन नगर के श्रद्धालु यहां आते है।

सावन माह मे विशेष पूजा अर्चना की जाती है व सावन के प्रति सोमवार को आस-पास क्षेत्र की धर्मप्रेमी जनता भी यहां दर्शन करने आती है।

- जगदीश धाकड़, भक्त

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला 23, आईडीबीआई बैंक के सामने, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुदित एवं प्रकाशित। सम्पर्क: 9407423966। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।