

न्यूज़ ब्रीफ

रैंगिंग के दोषी आरोपियों को छोड़ा नहीं जाए : मुख्यमंत्री

भोपाल। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान से आज निवास पर औद्योगिक नीति एवं निवेश प्रोत्साहन मंत्री श्री राजवर्धन सिंह दत्तीगांव के साथ पाटीदार परिवार ने भेंट की। परिवार के सदस्यों ने मुख्यमंत्री श्री चौहान को बताया कि उनके परिवार के श्री चेतन पाटीदार ने इंदौर में सीनियर छात्रों की प्रताड़ना से परेशान होकर 29 मार्च को आत्महत्या कर ली थी। प्रकरण में आरोपी गिरफ्तार जरूर हुए लेकिन वह अभी जमानत पर हैं और एक आरोपी पुलिस को पहुँच से बाहर है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आरोपियों को छोड़ा नहीं जाएगा। इस प्रकरण की जाँच के निर्देश भी दिए गए हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि राज्य सरकार पीड़ित परिवार के साथ है। परिवार को न्याय दिलवाया जाएगा। रैंगिंग जैसी कुप्रथा को पूरी तरह से निरांत्रित करने के लिए कॉलेज प्रबंधन, विद्यार्थी, अभिभावक और प्रशासन सभी का संयुक्त दायित्व है। यह आवश्यक है कि ऐसी घटनाएँ फिर न हों, इसके लिए सभी सजाग और सतर्क भी रहें।

अविवादित संपत्ति के नामान्तरण और हस्तांतरण की सेवा हुई ऑनलाइन : अध्यक्ष श्री तिवारी

भोपाल। मध्यप्रदेश गृह निर्माण एवं अधोसंरचना मंडल ने अपने आर्बिट्रियों को कहीं से भी और कभी भी की तर्ज पर लोक सेवा गारंटी में एमपी ई-डिस्ट्रिक्ट पोर्टल पर अविवादित संपत्ति का नामान्तरण (मृत्यु प्रकरण) और हस्तांतरण संबंधी सेवाओं का ऑनलाइन शुभारंभ किया। मंडल के अध्यक्ष श्री आशुतोष तिवारी ने कहा कि इन सेवाओं के ऑनलाइन हो जाने से भुगतान संबंधी समस्याओं के निराकरण साथ भुगतान प्रक्रिया में भी पारदर्शिता आएगी। आयुक्त श्री भरत यादव ने कहा कि न्यूनतम सरकार अधिकतम शासन के तहत वर्ष 2016 से 105 स्थायी चतुर्थ श्रेणी कर्मियों का नियमितीकरण किया गया है। अध्यक्ष श्री तिवारी ने सभी नियमित स्थापना में लिये गये कर्मचारियों को नियुक्ति-पत्र सौंपे। उन्होंने कहा कि नियमितता का लाभ मिल जाने से इन कर्मचारियों को अन्य स्वत्वों के साथ अनुकम्पा नियुक्ति की पात्रता भी होगी। अध्यक्ष श्री तिवारी ने बताया कि ऑनलाइन व्यवस्था में आवेदक को अपना आवेदन मय आवश्यक दस्तावेज एवं देय शुल्क का भुगतान भी ऑनलाइन ही करना होगा। आवेदक अपने आवेदन की प्रगति का ऑनलाइन अवलोकन कर सकेंगे। उन्हें प्रत्येक सूचना अपने पंजीकृत मोबाईल नंबर पर SMS से प्राप्त होगी।

साइबर फ्रॉड रोकने केंद्र की पहल

खाते में फिल्टर लगाने की तैयारी ट्रांजेक्शन होते ही अलर्ट जारी होगा

भोपाल

देश में सायबर फ्रॉड को रोकने के लिए केंद्र सरकार एक नई पहल करने जा रही है। इसके लिए बैंक, ई कॉमर्स और ई-वॉलेट कंपनियों के साथ मिलकर ऐसा सिस्टम तैयार करने पर काम किया जा रहा है, जिससे खाता धारक के खाते से किसी भी तरह से रुपए निकलने पर उसे अलर्ट जारी किया जा सके। इसके लिए एक फिल्टर लगाए जाने पर काम किया जा रहा है। यह जानकारी सोमवार को होटल पलाश में वर्कशॉप के दौरान सायबर एडीजी योगेश देशमुख ने दी। उन्होंने कहा कि आज की बैठक का मुख्य मुद्दा आपसी समन्वय को बेहतर बनने का रहा। सबसे पहले पुलिस से शिकायत करें एडीजी देशमुख ने कहा कि सायबर फ्रॉड होने पर तत्काल सायबर से शिकायत करना चाहिए। पीड़ित फ्रॉड होने के बाद सबसे पहले बैंक और कंपनी के चक्कर काटने लगता है। पीड़ित के सायबर सेल तक पहुंचते-पहुंचते देर हो



रुपए बचाने 24 घंटे के अंदर शिकायत करें	फोन पर कोई भी जानकारी शेयर नहीं करें
--	--------------------------------------

जाती है। तब तक उसका पैसे का ट्रांजेक्शन हो चुका होता है। पीड़ित को एक्टिव होकर 24 घंटे के अंदर की इसकी शिकायत सभी जगह करना चाहिए। इससे रुपयों का ट्रांजेक्शन को रोकने में मदद मिलती है।

कंपनी ने हाथ खड़े किए

वर्कशॉप में ई-कॉमर्स और ई-वॉलेट कंपनियां शामिल हुईं। इनके पास ज्यादा अधिकार नहीं होते हैं। वर्कशॉप के दौरान ई-कॉमर्स और

ई-वॉलेट कंपनियों ने कहा कि वे सिर्फ शिकायत मिलने पर ही पेमेंट रोकते हैं। सामान की खरीदी पर 24 घंटे के अंदर शिकायत मिलने पर उसे रोका जा सकता है, लेकिन पैसों के ट्रांजेक्शन होने पर उसे नहीं रोका जा सकता है। एक युवक ने सवाल किया कि मेरे साल फ्रॉड हुआ, मैंने कंपनी से जानकारी मांगी, लेकिन मेल-मेल खेलने में 2 से 3 दिन लग गए। तब तक तो ट्रांजेक्शन कहाँ से कहाँ पहुँच चुका होगा।

खाता, मोबाइल और अन्य जानकारी शेयर नहीं करें

अब जब सभी ट्रांजेक्शन ऑनलाइन होने लगे हैं। अधिकांश लोगों के बैंक खाते मोबाइल फोन से जुड़ गए हैं। ऑनलाइन ट्रांजेक्शन होने के कारण लोगों को भी स्मार्ट होने की जरूरत है। मोबाइल फोन पर बैंक या ओटीपी संबंधी कोई भी जानकारी किसी से भी शेयर नहीं करें। मोबाइल फोन पर आए एसएमएस को हमेशा पूरी तर पढ़ें और उसे गंभीरता से लें।

इस तरह रोका जा सकता है

अधिकांश लोगों का बैंक से ट्रांजेक्शन निश्चित रहता है। ज्यादातर एक ही शहर में ट्रांजेक्शन चलता है। ऐसे में अगर अचानक रुपए एक शहर तो छोड़ें दूसरे राज्य में हो रहा है, तो उसे पकड़ना जरूरी है। केंद्र सरकार ने इसके लिए एक समिति बनाई है। वह इस पर काम कर रही है। आने वाले समय में ऐसे ट्रांजेक्शन होने पर खाता धारक को इसकी सूचना दी जाएगी, ताकि फ्रॉड को काफी हद तक रोका जा सके।

सिवनी जिला अस्पताल की क्षमता 400 से बढ़ाकर 500 बेड करने का प्रस्ताव

स्वास्थ्य मंत्री ने मरीजों से सिवनी और डिंडोरी में वीडियो कॉल कर किया संवाद

भोपाल

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. प्रभुराम चौधरी ने सिवनी जिला अस्पताल की क्षमता 400 बेड से बढ़ाकर 500 बेड करने का प्रस्ताव भेजने के निर्देश दिये हैं। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. चौधरी सोमवार को सिवनी जिला चिकित्सालय में भर्ती मरीजों से वीडियो कॉल कर सीधा संवाद कर रहे थे। मरीजों से चर्चा के बाद सिविल सर्जन द्वारा सिवनी जिला अस्पताल परिसर में ड्रेनेज सिस्टम को रिनोवेट करने और अस्पताल में बेड्स की संख्या बढ़ाने के लिये किये गये अनुरोध पर स्वास्थ्य मंत्री ने इस संबंध में प्रस्ताव भेजने के निर्देश दिये। स्वास्थ्य मंत्री डॉ. चौधरी ने सिवनी और डिंडोरी जिला चिकित्सालय में भर्ती मरीजों से वीडियो कॉल पर चर्चा की। सिवनी जिला अस्पताल में भर्ती मरीज श्री योगेन्द्र शर्मा, श्रीमती जरीना बी, श्री अब्दुल खान और नुसरत खान ने बताया कि उन्हें अस्पताल में कोई परेशानी नहीं है। डिंडोरी



जिला अस्पताल में भर्ती श्रीमती गीता परस्ते और अन्य मरीजों ने बताया कि अस्पताल में उन्हें भी कोई परेशानी नहीं है। सिवनी और डिंडोरी जिला अस्पताल के मरीजों ने बताया कि अस्पताल में बिस्तर की चादर रोजाना बदली जाती है। दवाइयाँ अस्पताल की ओर से निःशुल्क मिल रही हैं। भोजन और नाश्ता भी अस्पताल द्वारा दिया जा रहा है। जिला अस्पताल में मरीजों को उपलब्ध व्यवस्थाओं से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिये स्वास्थ्य मंत्री डॉ. चौधरी प्रति सोमवार 2 जिला अस्पताल में भर्ती मरीजों से वीडियो कॉल कर सीधा संवाद करते हैं। इसी क्रम में स्वास्थ्य मंत्री डॉ. चौधरी ने सोमवार को सिवनी और डिंडोरी जिला अस्पताल में भर्ती मरीजों से वीडियो कॉल पर सीधा संवाद किया।

मुख्यमंत्री ने श्री रामानुजन की पुण्य-तिथि पर किया नमन



मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने प्रसिद्ध गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन की पुण्य-तिथि पर उनकी तस्वीर पर माल्यार्पण कर नमन किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने श्री रामानुजन के योगदान का स्मरण भी किया।

मुख्यमंत्री चौहान ने स्मार्ट उद्यान में लगाए नीम और कचनार के पौधे

भोपाल

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने आज स्मार्ट उद्यान में नीम और कचनार के पौधे लगाए। भोपाल प्रवास पर आए वरिष्ठ पत्रकार श्री आलोक मेहता और भोपाल की कोलार मार्ग स्थित पैलेस आर्चर्ड कॉलोनी के रहवासी संघ ने भी मुख्यमंत्री के साथ पौधा-रोपण किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि रहवासी संघ पर्यावरण की रक्षा और सुंदरता के लिए कार्य करें। स्वच्छता अभियान को भी गति देकर अपने शहर को साफ और सुंदर बनायें। जन्म-दिवस और विवाह वर्षगांठ के अवसर पर भी पौधे लगाये जायें। कचनार सुंदर फूलों वाला वृक्ष है। छोटे और मध्यम ऊँचाई के वृक्ष पूरे भारत में पाए जाते हैं। यह औषधीय गुणों से भरपूर है। एंटीबायोटिक तत्वों से भरपूर नीम को सर्वोच्च औषधिक रूप में जाना जाता है। नीम स्वाद में भले ही कड़वा हो, लेकिन इससे होने वाले लाभ अमृत के समान होते हैं। पर्यावरण की दृष्टि से भी नीम बहुत उपयोगी है।



गेहूँ उपार्जन में 24 हजार 762 किसानों को 344 करोड़ का हुआ भुगतान, 1107 करोड़ के भुगतान-पत्र हुए तैयार

भोपाल

प्रमुख सचिव खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण श्री फेज अहमद किदवई ने बताया कि प्रदेश में गेहूँ की बम्पर पैदावार से उपार्जन की प्रक्रिया तीव्र गति से की जा रही है। रविवार 24 अप्रैल तक गेहूँ उपार्जन के विरूद्ध 24 हजार 762 किसानों के खाते में 344 करोड़ की राशि अंतरित की जा चुकी है।

35 हजार किसानों को प्रतिदिन 500 करोड़ के भुगतान का लक्ष्य

अब तक गेहूँ की कुल उपार्जित मात्रा 25 लाख 76 हजार मीट्रिक टन के



विरूद्ध 1107 करोड़ रुपये के भुगतान-पत्रक तैयार किये जा चुके हैं। साथ ही 23 अप्रैल तक कुल उपार्जित

गेहूँ के भुगतान संबंधी सभी कार्यवाही परीक्षण सहित पूरी कर ली गई है। प्रमुख सचिव ने बताया कि गेहूँ उपार्जन

के विरूद्ध किसानों को 2 मई 2022 तक सभी लंबित भुगतान पूरे कर दिये जायेंगे। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान की मंशानुरूप 35 हजार किसानों के खाते में लगभग 500 करोड़ रुपये की राशि का भुगतान किये जाने का लक्ष्य है। खाद्य विभाग द्वारा पहली बार किसान को समर्थन मूल्य की राशि का भुगतान सुनिश्चित करने एवं भुगतान की गई राशि को भारत सरकार के पीएफएमएस पोर्टल पर अपलोड करने के लिये उपार्जित गेहूँ का भुगतान किसानों के आधार नंबर आधारित बैंक खाते में करने की व्यवस्था की गई है।

फिर लौटेगा गौ-सदनों का वैभव

मध्यप्रदेश गायों एवं गावों की सन्तानों (बछड़े-बछड़ियों, सांड-बैलों) के संरक्षण के लिए सर्वाधिक अनुकूल राज्य है। यहाँ का 951 हजार वर्ग किलो मीटर का जंगल गौ-वंश का आश्रय-स्थल है। सृष्टि के प्रारंभ से ही प्रकृति और मूक-प्राणियों के मध्य एक नैसर्गिक समीकरण बना हुआ है। गावों का भोजन जंगल में और गोबर एवं गौ-मूत्र के रूप में जंगल का आहार गावों के पास। शासन-प्रशासन और आम नागरिकों को मिलकर इस प्राकृतिक समीकरण के आधार पर गौ-वंश के संरक्षण एवं पालन की दिशा में युगानुकूल सम-सामयिक और नवाचार विधि से कार्य करना चाहिये।

जंगलों में थे 10 गौ-सदन:- अविभाजित मध्यप्रदेश के जंगलों में वर्ष 1916 से 10 गौ-सदन होते थे। वर्षा काल में लगभग 3 माह गौपालकों-कृषकों का पालित गौ-

वंश जंगलों में बने इन्हीं 10 गौ-सदनों में निवास करता था। दीपावली के आसपास इन गौ-सदनों से कृषकों-गौ-पालकों का गौ-वंश सकुशल घर वापस आ जाता था। प्राचीन भारत का यह किसानों की फसल सुरक्षा एवं गौ-वंश के संरक्षण का पारम्परिक रोडमैप हुआ करता था। ये गौ-सदन वर्ष 2000 तक व्यवस्थित संचालित होते रहे। गौ-सदनों के पास जंगलों में 7200 एकड़ चरनोई भूमि होती थी। वन विभाग की इस भूमि पर राज्य के पशुपालन विभाग का आधिपत्य रहा। मध्यप्रदेश का विभाजन होने के बाद छत्तीसगढ़ राज्य अस्तित्व में आया और दो गौ-सदन (बिलासपुर और रायपुर के) छत्तीसगढ़ राज्य के हिस्से में चले गये। दुर्भाग्य से मध्यप्रदेश के 8 गौ-सदन अकारण ही भंग कर दिये गये। मध्यप्रदेश में गावों के समक्ष समस्या तब पैदा हुई जब मध्यप्रदेश के वर्ष

2000 और वर्ष 2003 के कालखण्ड के तत्कालीन शासन ने चरनोई भूमि की बंदरबॉट मनुष्यों में कर दी। जंगलों के गौ-सदन के भंग होने एवं नगरों और ग्रामों की चरनोई भूमि का मनुष्यों में आवंटन ने मूक-प्राणियों, गौ-वंश आदि के जीवन को संकटग्रस्त कर दिया। इधर तत्कालीन केंद्र शासन और राज्य शासन की मौसं निर्यात नीति एवं कत्तखानों को धड़ल्ले से लाइसेंस जारी करने की नीति ने प्रदेश के गौ-वंशीय तथा अन्य कृषिक पशुधन की महती हानि कर डाली। प्रदेश में विभिन्न धार्मिक, सांस्कृतिक सामाजिक एवं अन्यान्य संगठनों के सम्मिलित आन्दोलन, अनुष्ठान अभियान और प्रयासों से प्रदेश में पशुवध रोकने के कड़े कानून बने। आयोगों का गठन हुआ। मध्यप्रदेश गौ-पालन एवं पशुधन संवर्धन बोर्ड बना। मालवा क्षेत्र के एक विशाल भू-खण्ड में कामधेनु

गौ-अभयारण्य का निर्माण हुआ। प्रदेश के मध्यभारत, बुंदेलखण्ड, बघेलखण्ड एवं महाकौशल क्षेत्र में भी हमने मालवा क्षेत्र की भाँति अपने प्रयास सम्भावना के आधार पर आरम्भ कर दिये हैं। प्रदेश में शासन की संकल्प शक्ति, प्रशासनिक अधिकारियों के सहयोग और सक्रियता से तथा स्वयं सेवी संगठनों एवं संस्थाओं के प्रयत्नों से 627 स्वयं सेवी संगठनों की गौ-शालाएँ और 1265 गौ-शालाएँ मनरेगा के आर्थिक सहयोग से निर्मित ग्राम पंचायत स्तर पर क्रियाशील हो गई हैं। एक गौ-वंश वन्य-विहार रीवा के बसावन मामा नामक स्थान पर तथा एक गौ-वंश वन्य-विहार जबलपुर जिले की कुण्डम तहसील में गंगईवीर जंगल परिक्षेत्र में निर्मित होने जा रहा है। इसी प्रकार जिला सीहोर के देलावाड़ी स्थान पर भी गौ-वंश वन्य विहार निर्माण की प्रक्रिया जारी है।

आपकी बात

आपके साथ



योग सम्मेलन : 1000 से अधिक साधको ने एक साथ किया सूर्य नमस्कार

मलखम्भ से अद्भुत योग क्रियाओं ने लोगों को किया मंत्रमुग्ध



रायपुर। राज्य स्तरीय योगासन प्रतियोगिता सह योग सम्मेलन के दूसरे दिन 26 अप्रैल को सुबह 6 से 8 बजे तक रायपुर के पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय परिसर स्थित उद्यान में 1000 से अधिक योग साधको ने एक साथ सूर्य नमस्कार और विशेष योगाभ्यास किया। उन्होंने एक साथ योगाभ्यास करते हुए सभी नागरिकों को योग के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। इस

अवसर पर कोसरंगी आश्रम जिला महासमुंद के योग साधको ने मलखम्भ के माध्यम से अद्भुत योग क्रियाओं का प्रदर्शन करते हुए लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में संसदीय सचिव एवं विधायक रायपुर पश्चिम श्री विकास उपाध्याय विधानसभा क्षेत्र उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता योग आयोग के अध्यक्ष श्री ज्ञानेश शर्मा ने की। उल्लेखनीय है कि छत्तीसगढ़ योग

आयोग के पंचम स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में राजधानी में तीन दिवसीय योग सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। सम्मेलन के दूसरे दिन पं. दीनदयाल उपाध्याय ऑडिटोरियम में लगभग 700 प्रतिभागी शामिल हुए। कार्यक्रम का फेसबुक एवं यूट्यूब पर लाईव प्रसारण भी किया गया।

योग प्रतियोगिता व सम्मेलन की प्रशंसा करते हुए श्री उपाध्याय ने कहा कि विश्वविद्यालय रायपुर के कुलपति श्री केसरी लाल वर्मा उपस्थित थे। कार्यक्रम में आयोग के सदस्यगण श्री रविन्द्र सिंह, श्री गणेश नाथ योगी, श्री राजेश नारा, सचिव श्री एम.एल. पाण्डेय, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के योग विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. भगवत सिंह, हास्य योग संस्थान के अध्यक्ष श्री मुलचंद शर्मा, कार्यक्रम संयोजक के रूप में छबिराम साहू सी.एल. सोनवानी शामिल हुए।



राज्यपाल सुश्री उड़के से एन.सी.सी. के डायरेक्टर जनरल ने की मुलाकात

एन.सी.सी. के विस्तार व गतिविधियों पर हुई चर्चा

रायपुर। राज्यपाल सुश्री अनुसुईया उड़के से आज यहां राजभवन में एन.सी.सी. नई दिल्ली के डायरेक्टर जनरल लेफ्टीनेंट जनरल गुर्बिरपाल सिंह के नेतृत्व में प्रतिनिधिमण्डल ने मुलाकात की। राज्यपाल सुश्री उड़के ने डी.जी. श्री सिंह से प्रदेश में एनसीसी द्वारा संचालित गतिविधियों एवं उसके विस्तार के लिए किए जा रहे प्रयासों की जानकारी ली। राज्यपाल ने अपने छत्र जीवन में एनसीसी और एनएसएस के अनुभवों को साझा करते हुए कहा कि युवाओं को उससे प्रेरणा मिलती है और वे सेना के अंग बनकर देश सेवा की ओर आगे बढ़ते हैं। एनसीसी, एनएसएस और स्काउट गाइड जीवन में अनुशासन सिखाता है और राष्ट्र के प्रति अपने दायित्वों के निर्वहन करने की चेतना को जागृत करता है। राज्यपाल सुश्री उड़के ने कहा कि बतौर नागरिक देश के प्रति हमारे कुछ कर्तव्य भी हैं।

एनसीसी के माध्यम से युवावस्था में ही इन दायित्वों के बारे में सिखाया जाए ताकि यह उनके व्यवहार में शामिल हो जाए। उन्होंने स्कूली पाठ्यक्रम में भी एनसीसी को शामिल करने पर जोर देते हुए कहा कि इससे युवाओं में राष्ट्र प्रेम की भावना का विकास होगा और वे देश सेवा के कार्य हेतु प्रोत्साहित होंगे। डी.जी. श्री सिंह ने अपने आगामी बस्तर प्रवास की जानकारी देते पर राज्यपाल सुश्री उड़के ने उन्हें बताया कि बस्तर के युवाओं में नैसर्गिक क्षमता है। एनसीसी के माध्यम से उनकी क्षमता का सदुपयोग करते हुए उन्हें सेना में शामिल होने के लिए प्रशिक्षण दिया जाए। इससे युवा अपनी ऊर्जा का देश हित में उपयोग कर पायेंगे और बस्तर में शांति स्थापित करने की दिशा में भी यह महत्वपूर्ण होगा। युवाओं को दिग्भ्रमित कर माओवाद की तरफ ले जाने के प्रयास निरर्थक हो जाएंगे। इस अवसर पर मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़ निदेशालय एन.सी.सी. भोपाल ब्रिगेडियर राजीव गौतम एवं एन.सी.सी. रायपुर के प्रभारी अधिकारी ब्रिगेडियर ए.के. दास उपस्थित थे।

गर्मी के दिनों में शरीर में पानी की कमी न होने दें, इससे डिहाइड्रेशन का खतरा

रायपुर। ग्रीष्म ऋतु में तेज धूप और गर्म हवाओं का असर दिखने लगा है। गर्मी अत्यधिक बढ़ने पर शरीर में पानी की कमी या डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। आमतौर पर लोग इस समस्या को समझते हैं और पानी पीने से नहीं लेते। इसका सेहत पर बुरा असर होता है। हमारे शरीर के लगभग एक तिहाई हिस्से में पानी मौजूद होता है। गर्मियों के मौसम में पानी कम पीने से और ज्यादा पसीना निकलने से शरीर में पानी और नमक का संतुलन बिगड़ जाता है जिससे कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में शरीर के तापमान को सामान्य रखने के लिए ज्यादा पानी की जरूरत होती है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा डिहाइड्रेशन या हीट-



स्ट्रोक के कारण व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। यह समस्या किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। स्वास्थ्य विभाग के जलवायु परिवर्तन शाखा के राज्य नोडल अधिकारी डॉ. धर्मेन्द्र गहवाई ने बताया कि पानी न केवल हमारे

शरीर में नमी बनाए रखने का काम करता है, बल्कि पाचन एवं श्वसन क्रिया भी शरीर में पानी की मदद से ही संचार रूप से कार्य करती हैं। हमारे शरीर को किसी न किसी रूप में पानी की आवश्यकता होती है। ऐसे में अगर शरीर में पानी की कमी हो और बुखार, उल्टी या

डायरिया हो जाए तो शरीर डिहाइड्रेशन की गंभीर स्थिति में पहुंच सकता है। सही समय पर डिहाइड्रेशन का इलाज नहीं करने से आगे चलकर समस्या काफी बढ़ सकती है। डॉ. गहवाई ने बताया कि शरीर में पानी की कमी होने की स्थिति में हमारी रिकन अचानक से काफी सख्त या ड्राई होने लगती है। होंठ और जीभ सूखने लगते हैं। पेशाब का रंग हल्का पीला से गाढ़ा पीला होने लगता है। कम पेशाब होना, कब्ज, मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द, तेज थकान या तेज सर दर्द होना डिहाइड्रेशन के प्रमुख लक्षण हैं। अगर गर्मियों के दिनों में इन्हें से कोई भी लक्षण हो, तो उसे अनदेखा न करें। यह डिहाइड्रेशन का संकेत है।

शिक्षकों के धैर्य और संतुलन का गहरा प्रभाव बच्चों पर होता है : श्रीमती नेताम

महासमुंद । छत्तीसगढ़ राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग की अध्यक्ष श्रीमती तेजकुंवर नेताम की अध्यक्षता में जिला पंचायत के सभाकक्ष में शिक्षकों के लिए मोर मयारू गुरुजी विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। आयोजित कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य बच्चों के मानसिक विकास पर शिक्षकों के प्रभाव के विषय में शिक्षकों को जागरूक करना था। कार्यशाला में राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग की अध्यक्ष तेजकुंवर नेताम ने कहा कि शिक्षकों के धैर्य और संतुलन का गहरा प्रभाव बच्चों पर पड़ता है। बच्चों के व्यवहार को पढ़ना सीखने से बच्चों को गढ़ना शिक्षक स्वयं सीख जाएंगे। उन्होंने कहा कि बच्चों को शैक्षणिक ज्ञान के साथ व्यवहारिक और नैतिक शिक्षा भी दी जानी चाहिए। कक्षा का वातावरण बच्चों के अनुकूल और दोस्ताना होना चाहिए। आयोग के सचिव प्रतीक खरे ने पॉवर पॉइंट प्रेजेंटेशन एवं खेल के माध्यम से बच्चों के व्यवहार के संबंध में शिक्षकों को जानकारी दी।

कांकेर। बांदे थाना क्षेत्र में चल रहे आइपीएल सट्टे पर पुलिस कार्रवाई की है। आइपीएल सट्टेबाजों पर कार्रवाई करते हुए पुलिस ने तीन सट्टेरियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उनके कब्जे से लैपटॉप, मोबाइल फोन, नगदी रकम और अन्य सामना जब्त किये हैं। सट्टेरियों लाखों रुपये के आनलाइन ट्रांजैक्शन का रिकार्ड भी पुलिस को मिला है। जिले के थाना बांदे पुलिस थाना क्षेत्र में पुलिस ने आइपीएल आनलाइन सट्टा खेलाने के आरोप में तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस को मुखबीर से सूचना प्राप्त हुई थी कि ग्राम पीवी 99 में स्कूल के पास तीन व्यक्ति लैपटॉप व मोबाइल का उपयोग करते हुए लोगों से आनलाइन व नगदी रकम वसूल कर अधिक पैसा कमाने का लालच देकर हरजीत का दांव लगाकर आइपीएल सट्टा खेला रहे हैं। मुखबिर सूचना पर पुलिस ने टीम मौके पर दबिश देकर आरोपित राजू मंडल (21) निवासी ग्राम पीवी 99, नारायण मंडल (23) निवासी ग्राम पीवी 100 और राम मंडल



(19) निवासी ग्राम 99 को घेराबंदी कर धर दबोचा। पृष्ठछाछ करने पर युवकों ने बताया कि आनलाइन एप क्रिकेट बेट 9 और आनलाइन कब्जे से चार मोबाइल, 3500 रुपये के साथ, एक लैपटॉप, एक वाईफाई सेट, चार एटीएम और एक मोटरसाइकिल जब्त किया गया। थाना बांदे में चारो आरोपितों के खिलाफ जुआ एक्ट तत्काल मामला दर्ज किया गया, साथ ही प्रतिबंधात्मक कार्रवाई भी की गई।

तकनीकी विकास कार्यक्रम: एनआईसी छत्तीसगढ़ के डीआईओ हुए शामिल

रायपुर। एनआईसी छत्तीसगढ़ के डीआईओ के लिए दो दिवसीय तकनीकी विकास कार्यक्रम का आयोजनएनआईसी छत्तीसगढ़ के डीआईओ के लिए दो दिवसीय तकनीकी विकास कार्यक्रम का आयोजन गत दिनों नवा रायपुर के महानदी भवन मंत्रालय में किया गया। सामान्य प्रशासन विभाग के सचिव डॉ. कमलप्रतीत सिंह ने मां सरस्वती की वंदना व दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुरुआत की। कार्यक्रम में मासिक कार्य रिपोर्ट (एमडब्ल्यूआर) का विमोचन भी किया गया। इस अवसर पर श्री संजय कपूर (उप महानिदेशक और राज्य समन्वयक, एनआईसी नई दिल्ली), डॉ अशोक कुमार होता (राज्य सूचना विज्ञान अधिकारी), श्री टी.एन. सिंह (अतिरिक्त एसआईओ (राज्य)), श्री ए.के.सोमशेखर (अतिरिक्त एसआईओ

(जिला)) और श्री पी रामाराव (अतिरिक्त एसआईओ (जिला)) उपस्थित थे। कार्यक्रम में डॉ. बी.के.मुर्ति, सीईओ, इनोवेशन सेल, आईआईटी भिलाई ने डिजिटल गवर्नेंस में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के महत्व को समझाते हुए तकनीकी सत्र की शुरुआत की। एसोसिएट प्रोफेसर, आईआईटी भिलाई डॉ. गगन राज गुप्ता ने डेटा एनालिटिक्स फॉर सिटीजन फेंडली गवर्नेंस की विस्तृत जानकारी दी। तकनीकी सत्र में आईटी और सिस्टम आईआईएम-रायपुर के प्रोफेसर डॉ. सुमीत गुप्ता ने सरकारी प्रणाली के लिए ब्लॉकचेन स्टैटेज के निर्माण की आवश्यकता के संबंध में बताया। जिला सूचना विज्ञान अधिकारियों ने कार्यक्रम में उपरती हुई प्रौद्योगिकी के उपयोगिता पर विचार व्यक्त किया।

3 जनसूचना अधिकारी को 25-25 हजार रुपए का अर्थदण्ड

रायपुर। छत्तीसगढ़ राज्य सूचना आयोग के राज्य सूचना आयुक्त श्री मनोज त्रिवेदी ने समय पर जानकारी उपलब्ध नहीं कराने वाले और सूचना का अधिकार अधिनियम का पालन नहीं करने वाले तीन जनसूचना अधिकारी पर 25-25 हजार रुपए का अर्थदंड अधिरोपित किया है। मुख्य कार्यपालन अधिकारी जनपद पंचायत को निर्देश दिए हैं कि अर्थदंड की राशि संबंधित से वसूली कर शासकीय कोष में जमा कराकर आयोग को सूचित करें। लोकतंत्र में पारदर्शी शासन व्यवस्था की यह निशानदेही होती है, कि उनके सभी नागरिकों को शासन व्यवस्था की सम्पूर्ण गतिविधियों की सूचना प्राप्त करने का मौलिक अधिकार हो। सूचना का अधिकार का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक जागरूक नागरिक

को उनकी इच्छित सूचनाएँ आसानी से उपलब्ध करवाना है। यदि कोई विभाग अथवा संस्था जानकारी देने से इनकार करता है, तो उनके विरुद्ध सूचना आयोग में शिकायत दर्ज करवाई जा सकती है। इस अधिनियम की मदद से सभी नागरिकों को सूचना सम्पन्न बनाना, सरकार का कार्यप्रणाली को पारदर्शी और अधिक उतरदायी शासन व्यवस्था की ओर ले जाना है। सूचना किसी भी रूप में हो सकती है, प्रिंट मीडिया, मांस मीडिया, वेब मीडिया, ईमेल, जनमत, रिपोर्ट, कागज, संवाद, रिपोर्ट और आकड़े, एडवर्टाईजिंग के रूप में हो सकती है। सूचना का अधिकार ई बी कॉलोनी कोबा ने जन सूचना अधिकारी ग्राम पंचायत बनिया जनपद

पंचायत पोंड़ी उपरोड़ा और ग्राम पंचायत नानबिरा जनपद पंचायत पाली से को 03 जुलाई 2017 को आवेदन प्रस्तुत कर एक फरवरी 2015 से 31 मार्च 2017 तक ग्राम पंचायत में कराए गए कार्यों के पारित प्रस्ताव किस-किस बैंक से किस-किस दिनांक को राशि आहरण किया गया। सभी हिताग्रहियों के व्हाउचर रसीद, चेक किस हितग्राही को दिया गया उसका नाम पता सहित छायाप्रति की मांग की गई थी। जानकारी प्राप्त नहीं होने पर 7 नवंबर 2017 को प्रथम अपील आवेदन प्रस्तुत की गई, किन्तु प्रथम अपीलीय अधिकारी के निर्णय से असंतुष्ट होकर आयोग में 11 जनवरी 2018 को द्वितीय अपील की गई। राज्य सूचना आयुक्त श्री त्रिवेदी ने आवेदन का अवलोकन कर अधिनियम के तहत

अपीलार्थी और जनसूचना अधिकारी को सुनने के पश्चात अपीलार्थी को समय सीमा में जानकारी नहीं प्रदाय करने एवं आयोग में कोई जवाब प्रस्तुत नहीं करने के साथ ही आयोग के पत्रों का कोई जवाब नहीं देने पर को गंभीरता से लेते हुए ग्राम पंचायत बनिया के सचिव हरिमान सिंह और ग्राम पंचायत नोनबिरा जनपद पंचायत पाली के तत्कालीन जनसूचना अधिकारी श्रीमती पूनम बैसवाड़े के विरुद्ध धारा 20 (1) के तहत 25-25 हजार रुपए का अर्थदण्ड की राशि अधिरोपित की गई। मुख्य कार्यपालन अधिकारी जनपद पंचायत पोंड़ी उपरोड़ा और पाली को निर्देशित किया गया कि अधिरोपित अर्थदण्ड की राशि को वसूली कर शासकीय कोष में जमा कराकर आयोग को सूचित करें।

बाल अधिकार संरक्षण आयोग के अध्यक्ष श्रीमती नेताम ने बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए कार्य करने पर जोर दिया

महासमुंद। छत्तीसगढ़ राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग की अध्यक्ष श्रीमती तेजकुंवर नेताम की अध्यक्षता में आज न्यू सर्किट हाउस, लभरा महासमुंद में बाल अधिकारों पर समीक्षा बैठक सह उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन हुआ। इस अवसर पर बाल विकास संरक्षण आयोग की सदस्यगण श्रीमती पुष्पा पाटले एवं श्री आगरस्टिन बर्नार्ड, सचिव श्री प्रतीक खरे, श्री बृजेन्द्र ठाकुर, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्रीमती मेधा टेम्बुलकर, जिला कार्यक्रम अधिकारी श्री समीर पांडेय, मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. एस.आर. बंजारे, जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमती एस. चंद्रसेन सहित अन्य विभागों के अधिकारीगण उपस्थित थे।



श्रीमती तेजकुंवर नेताम ने कहा कि बच्चों के लिए अधिकारों का संरक्षण

का अधिकार है। उन्होंने कहा कि बाल अधिकारों के संरक्षण के लिए संरक्षण की दिशा में किए जाने वाले कार्य के लिए एक लंबी रणनीति की आवश्यकता पड़ती है। इसके लिए हमें अभिभावकों, प्रशासकीय तंत्र, समाज, स्थानीय जनप्रतिनिधियों के साथ

सामूहिक रूप से कार्य करने पर बच्चों के विकास के लिए बेहतर किया जा सकता है। इसके लिए हम सबको एकजुट होकर जरूरतमंद बच्चों की मदद करनी चाहिए। बैठक में अध्यक्ष एवं सदस्यों द्वारा जिले में बच्चों के लिए अनिवार्य तथा मुफ्त शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 के बेहतर क्रियान्वयन, विद्यालय के मरम्मत योग्य एवं जर्जर भवनों के कार्ययोजना पर चर्चा, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए उपलब्ध शिक्षा के संसाधनों, बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए स्कूलों में खेलकूद की व्यवस्था के लिए पर्याप्त मैदान की उपलब्धता तथा स्कूली बच्चों में कोविड संक्रमण से बचाव एवं टीकाकरण की विस्तारपूर्वक जानकारी ली गई। इसी तरह जिले के चिकित्सालयों में शिशुओं के लिए स्वास्थ्य सुविधाओं की जानकारी,

पोषण पुनर्वासि केन्द्र, टीकाकरण, राज्य शासन द्वारा बच्चों के स्वास्थ्य के लिए चलायी जा रही योजनाओं, सामान्य टीकाकरण एवं कोविड संक्रमण से बच्चों के बचाव एवं वैक्सीनेशन की अद्यतन स्थिति के बारे में समीक्षा की गई। उन्होंने लैंगिक अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम 2012 के तहत दर्ज प्रकरणों के निराकरण और मुआवजा समय पर दिलाने, समय-समय पर बाल अधिकारियों को प्रशिक्षण प्रदान करने की बात कही। इसी तरह बच्चों से संबंधित आवसीय संस्थाओं जैसे बाल गृह, आश्रम, छात्रावास में उनके समुचित देखभाल, भोजन, सुरक्षा व्यवस्था के बारे में विस्तारपूर्वक समीक्षा कर जानकारी ली तथा अधिकारियों को बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए पहल करने की बात कही।

रायपुर। रायपुर जिले के आरंग विकासखण्ड की दो ग्राम पंचायतों ओड़का और लांजा में उप सरपंच का चुनाव अगले महिने की 5 तारीख को होगा। दोनों पंचायतों में उप सरपंच के खाली पदों के लिए सरपंच एवं पंच वोट डालेंगे। दोनों ग्राम पंचायतों के निर्वाचित पंचों और सरपंचों को उप सरपंच चुनाव के लिए निर्धारित सूचना दी जाएगी। यह सूचना पंच सरपंचों को निर्वाचन के पांच दिन पहले तामिल कराई जाएगी। कलेक्टर सौरभ कुमार ने ओड़का और लांजा में उप सरपंच निर्वाचन के लिए दो पीठासीन अधिकारियों की नियुक्त भी कर दिए हैं। शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, भिलाई के व्याख्याता श्री गोविंद प्रसाद गुप्ता को ओड़का और भण्डारपुरी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के व्याख्याता श्री लुकेश कुमार साहू को लांजा ग्राम पंचायत के लिए पीठासीन अधिकारी नियुक्त किया गया है। पीठासीन अधिकारियों को निर्देश अधिकारियों को दिए हैं।

संपादकीय

आमतौर पर यही माना जाता है कि पर्व-त्योहार या धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन समाज में सौहार्द की भावना को मजबूत करने के मौके होते हैं। ऐसे आयोजनों में शामिल लोग आपसी कड़वाहटों को भी भूल कर ईंसानियत के रिश्तों को आगे बढ़ाते हैं। यों भी हर धर्म का मूल तत्त्व मानवीय मूल्यों का प्रसार करना है और यह सुनिश्चित करना हर धार्मिक आस्था से जुड़े व्यक्तिकी जिम्मेदारी भी है।

लेकिन पिछले कुछ समय से धर्म और आस्था से जुड़े कार्यक्रमों की प्रकृति में जिस तरह के बदलाव देखे जा रहे हैं, वे बेहद चिंताजनक और दुःखद हैं। हालात यह हैं कि देश की राजधानी होने के बावजूद दिल्ली भी ऐसे विवादों और हिंसा से मुक्त नहीं रह पा रही है। इस साल रामानवमी के बाद हुमान जयंती पर निकाली गई शोभायात्रा के दौरान जैसे दृश्य में देखने में आए और उसके बाद जिस तरह की हिंसक घटनाएँ हुईं, उनसे

जाहिर है कि सद्भाव के मौके अब अलग-अलग धार्मिक समूहों के बीच तनाव और टकराव तक में बदल रहे हैं। सवाल है कि दुनिया में किस धर्म के मूल्य इंसानियत के विरुद्ध प्रतिद्वंद्विता और हिंसा का पाठ पढ़ाते हैं?

गौरतलब है कि दिल्ली के जहांगीरपुरी इलाके में शनिवार को निकाले गए रामनवमी के जुलूस में दो समुदायों के बीच हिंसक टकराव हो गया। पुलिस ने हस्तक्षेप करके हालात को संभालने की कोशिश की।

लेकिन इस बीच सामने आई घटनाओं ने किसी भी संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक को यह सोचने के लिए मजबूर किया कि आस्था और पर्व के आयोजन ने नाहक प्रीतिद्विती के लिए कितनी जगह होनी चाहिए और अगर ऐसा होता है तो अन्य पक्षों को ऐसे कितने संयम और समझदारी से काम लेना चाहिए ! विडंबना यह है कि जगदीशपुरी में जो हुआ, उसमें अभूतम सभी पक्षों ने गैरजिम्मेदारी, लापरवाही और उत्तावलेपन का प्रदर्शन किया।

नतीजतन, जुलूस पर पथराव और फिर हिंसा की

घटनाओं ने आस्था प्रदर्शन के एक मौके को दुख
स्वरूप दिया। सवाल है कि हनुमान रजनी पर पिकालो
का जुलूस के आयोजकों को यह ध्यान रखनी की जरूरत
क्यों नहीं महसूस हुई कि आप यात्रा में शामिल लोग
हिथियाय प्रदर्शन या किसी स्तर पर कानून की कसौटियों
का उल्लंघन कर रहे हैं और उससे संभावना या उत्तेजन
क्यों स्थिति बन रही है तो उसे उम्माला जाए। फिर दूसरे
पक्ष को अगर जुलूस की कोई गतिविधि आपत्तिजनक
लगी, तो उस पर खुद कोई अराजक प्रतिक्रिया करने के
बजाय उन्हेने पुलिस की मदद लेने की जरूरत क्यों नहीं
समझी। इसके अलावा शोभायात्रा में शामिल लोगों की
गतिविधियाँ आदि देखने के बावजूद पुलिस ने उचित
कदम क्यों नहीं उठाए? अतः पुलिस की ओर से कहा गया

कि उस जुलूस के लिए कोई अनुमति नहीं ली गई थी। हैरानी की बात है कि किसी छोटी घटना पर भी तत्काल प्रतिक्रिया कर हलाल संहालने की क्षमता रखने का एक प्रतिनिधि वाली पुलिस की इजाजत के बिना ऐसे आम-ऐसी शोभायात्रा का आयोजन कैसे संभव हो गया? अगर ऐसा था तो पुलिस ने हिंसक माहौल पैदा होने के पहले उससे रोकने की कोशिश क्यों नहीं की? जब देश में सबसे सुरक्षित माना जाता है तबले के रूप में राजधानी दिल्ली में आराजकता और हिंसा का माहौल बनाना में कुछ लोगों को कामयाबी मिल जाती है तो इसे कैसे देखा जाना चाहिए? यह ध्यान रखने की जरूरत है कि दिल्ली अभी दो साल पहले ह्यू दोंग का नहीं भूल चुकी है।

एसी की राहत छोड़ें तो मिले गर्मियों की गंध

2020 में दुनिया भर में 10 करोड़ 70 लाख के आसपास रुम एसी बेचे गए थे। ग्लोबल इंडस्ट्री एनालिसिस के मुताबिक यह आंकड़ा 2026 में 13 करोड़ 24 लाख निकलेगा। यह भी दिलचस्प है कि 6 करोड़ 59 लाख, यानी पूरी दुनिया के आधे एसी तब सिर्फ चीन में बिक रहे होंगे, जिसका एक चौथाई हिस्सा साल में तीन महीने बिक से ढका रहता है। हाल तक कहा जाता था कि द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद से ठंडे मुल्कों की पकड़ गर्म मुल्कों पर कम होने के साथ अमीरी की रफ्तार इस तरफ बढ़ गई है। लेकिन डेटा बता रहा है कि गर्मी ठंडे मुल्कों में भी बढ़ रही है। ऐसे में एसी की बढ़त उस तरफ भी देखी जा रही है बहरहाल, हम बात कर रहे थे दिमाग में लगे हुए एसी की इसका मतलब है- गर्मियों की धूप की छुआन तक अपनी चमड़ी पर झोले बगैर उसे नुकसानदेह या खतरनाक मानकर खुद को दबड़े में बंद कर लेना। जाहिर है, यह समझ बनते-बनते बनी है। जान-बूझकर तो कोई ऐसा कभी नहीं करता। लेकिन एक बार यह हो जाता है तो आप सिर्फ एक मौसम से, बल्कि अपने देश के आम लोगों से, इसकी खेतिहर उत्पादन प्रक्रिया से, साथ में भारत की सभ्यता-संस्कृति के कुछ गहरे तत्वों से भी खुद को अलग कर लेते हैं। इस अलगाव की भरपाई कई लोग बिना सिर-पैर के किस्सों और इरादतन फैलाई जा रही अफवाहों से करने लगते हैं, लेकिन वह अलग खेल है।

(चंद्रभूषण)

गर्मी के मौसम को लेकर कोई अच्छी बात अब भूल-संभल-सी सुनने को नहीं मिलती। पसीना, चिपचिप, धूल-धुआँ और घुटन। अहिल, मई और जून के ये महीने हमारे सामने आखिर क्यों चले आते हैं? अजीब बात है कि हम इतनी दुष्ट छवि के बावजूद लोगों से बात करों तो उनके जीवन की सबसे अच्छी स्मृतियाँ गर्मियों से ही जुड़े-जुड़े जान पड़ती हैं। स्कूल की छुट्टियाँ। पढ़ाई से आजादी। भरी दोपहरी में बड़ों की नजर बचाकर दोस्तों के साथ पार्क में फुटबॉल खेलना। फाल्गुनी का शरबत। रूह अफ़जा वाला मौसम, लोटी मलाई मारके। जलती धूप में चलते-चलते किसी पीपल तले सुस्ता लेना। वहाँ झुंझुड़ हवा। ऐसी कि पेड़ की जड़ पर उठेंगे हुए ही एक नई निकाल लेंगे। सूरज नीचे जान के साथ दवाकें पर पानी छिड़कने को खुशबू, जिसको कहीं से भी पा लेने के लिए आप किशुरी की शीशी में मिट्टी वाला नलीनोज़ा इत्र खरीदते हैं!

बरसती आग से रहत- हमें पता भी नहीं चलता कि
 और कुछ चीजों को लेकर एक पक्षी या बडीशेर
 गमीं है तो पंखा चलना ही चाहिए। पर मैं पयप कबीशन
 हो तो और अच्छा। स्विच चबाने की देर है, याद ही नहीं
 पड़ता कि बाहर आग बरस रही है। इंसान के शरीर का
 तपमान 37 डिग्री सेल्सियस या 98.6 डिग्री
 फारेनहाइट पर स्थिर रहता है। ज्यादा गमीं में इसे ठंडा
 रखना पड़ता है और ज्यादा ठंड में गमीं। कमोबेश यही
 रहल पड़-पड़ियों का भी है। वे भी ठंड और गमीं, दोनों से
 हलक के उपाय खोजते हैं। लेकिन कंडा रह हासिल करना
 और बात है, मौसमों से बिल्कुल कट जाना कुछ और ही
 है। एक बार सोचकर देखें कि गर्मियों भूल जाने के लिए
 कौन हमने अपने दिमाग में भी तो कोई ऐसी नहीं फिट
 करा लिया है!

2020 में दुनिया भर में 10 करोड़ 70 लाख के आसपास रुम एसी बेचे गए थे। ग्लोबल इंडस्ट्री एनालिसिस के मुताबिक यह आंकड़ा 2026 में 6 करोड़ 24 लाख निकलेगा। वहीं दिलचस्प है कि 6 करोड़ 59 लाख, यानी पूरी दुनिया के आधे एसी तब सिर्फ चीन में बिक रहे होंगे, जिसका एक चौथाई हिस्सा साल में तीन महीने बर्फ से ढका रहता है। हाला तब कहां जाता था कि द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद से ठंडे मुल्कों की पकड़ गर्म मुल्कों पर कम होने के साथ अमीरी की रफ्तार इस तरह बढ़ गई है। लेकिन डेटा बता रहा है कि गर्म ठंडे मुल्कों में भी बढ़ रही है। ऐसे में एसी की बढ़ती उम्र तरफ भी देखी जा रही है।

बहरहाल, हम बात कर रहे थे दिमाग में लगे हुए एकसी की। इसका मतलब है- गर्मियों की धूप की छुआँछन तक अपनी चमक पर झेले बौर उसे नुकसानदेह खतरनाक मानकर खुद को दबड़े में बंद कर लेना। जाहिर है, यह समझ बनते-बनते बनी है। जान-बूझकर तो कोई ऐसा कभी नहीं करता। लेकिन अगर यह हो जाता है तो आप सिर्फ एक मौसम से, बल्कि आपने देश के आम लोगों से, इसकी खेतिहर उत्पादन प्रक्रिया से, साथ में भारत की सभ्यता-संस्कृति के कुछ गहरे तत्वों से भी खुद को अलग कर लेते हैं। इस अलगाव की भरपाई कई लोग बिना सिर-पंख के क्रिसों और इश्वरदत्त फैलाई जा रही अपवाहों से करने लगते हैं, लेकिन वह

A hand holding a white remote control, pointing it towards a white wall-mounted air conditioner unit. The unit is positioned above a window with light-colored curtains. The scene is set indoors, likely in a living room or bedroom, with a white ceiling and wall.

अलग खेल है।

ठोस अनुभव से कहूँ तो मार्च और अप्रैल में चाहे जितनी भी गर्मी पड़ रही हो, धूप चाहे कितनी भी तीखी क्यों न हो, गाँव में रहते हुए इन महीनों के न सिर्फ दिन बल्कि ज्यादातर रातें भी हमें घर से बाहर ही गुजारी हैं। यह गर्म, जूँ, चना, मटर, सरसों, अरहर और न जाने कितनी छिटपुट फसलों की कटाई, अनाई और ओसाढ़ का मौसम है। हारवेस्टर और थ्रेशर आ जाते से ये काम अब जल्दी पटित जाते हैं। उसके बाद दानों को कोदर में अथवा डंडल-भूसे को इनके लिए बनाये कोंठों में रखना होता है, जिससे मशीनी ढंग से नहीं किया जा सकता।

फिर भी यह तो है कि मशीनों ने डेढ़-दो महीने की मशकत को एक पखवाड़े की व्यस्तता में बदल डाला है। इसके फायदों के बारे में कुछ कहना गैरकालीन है, लेकिन नुकसान यह हुआ है कि खलिहान में बीजोंने वाली रातें अब दुनिया से विदा हो चुकी हैं। बुरी तरह थका शरीर लिए रातों को देखते हुए नौद के आंगोश में जो खोजों का मामला भी निजी स्मृति पर पेसी ही रातों के साथ जुड़ा है। और इनसे ही जुड़ी हैं कुछ खुशबुएँ, जिनका और भी बयान करना भी मुश्किल है।

रातरानी और केवड़े की महक से हममें अधिकतर लोग परिचित होंगे। सीधे नहीं तो इत्र की शखल में। कुछ

रातरानी और केवड़े की महक से हममें अधि-
लोग परिचित होंगे। सीधे नहीं तो इत्र की शकल में

सौहार्द की जरूरत

(नरेंद्र कुमार शर्मा)

धार्मिक स्थलों और धार्मिक आयोजनों में लाउडस्पीकों का इस्तेमाल किया जाता है। कई बार देखा गया है कि लाउडस्पीकों की आवाज बहुत अधिक होती है। कई बार तो रात भर लाउडस्पीकों की आवाज में बजाए जाते हैं। शायदिये व अन्य कार्यक्रमों में भी यही हाल होता है, जिससे आपस के लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ता है। सबसे ज्यादा परेशानी पड़ने वाले छात्रों, बुजुर्गों और बीमार लोगों को होता है। हालाँकि सर्वोच्च न्यायालय ने लाउडस्पीक की आवाज को सीमित रखने के लिए कहा है और रात के दस बजे के बाद लाउडस्पीक न बजाने की हिदायत दी है, लेकिन फिर भी कई लोग इन हिदायतों का पालन नहीं करते।

हमें संविधान ने अपने-अपने धर्मों को मनाने की पूरी आजादी दी हुई है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हम दूसरों के जीवन में खलल डालें। लाउडस्पीकर बजाएं, लेकिन उसकी आवाज इतनी धीमी हो कि दूसरे लोग परेशान न हों। अगर हम इन बातों का पालन पूरी निष्ठा से करेंगे तो हमारे देश में सौहार्द बना रहेगा।

A man in a purple shirt is adjusting several large, silver, horn-shaped megaphones mounted on a wooden pole. The megaphones are arranged in a cluster, pointing in different directions. The background shows a red and white striped canopy.

आजकल हमारे देश में लाउडस्पीकर की आवाज को लेकर बहुत बहस छिड़ी हुई है। सभी लोग एक-दूसरे के ऊपर दोष मढ़ रहे हैं। मगर हमें अपने कर्तव्य का पालन करना चाहिए, ताकि दूसरे लोग भी अपने कर्तव्य का पालन करने के लिए प्रेरित हों। हम अधिकारों की बात तो करते हैं,

लेकिन अपने कर्तव्यों को भूल जाते हैं। धार्मिक आस्था अच्छी बात है, मगर भगवान या खुदा यह कभी नहीं कहते कि दूसरों के जीवन में तकलीफ पहुंचाई जाए। इस देश की विविधता ही इसकी सुंदरता है, जिसे सारी दुनिया मानती है। हमें इसे बनाए रखना होगा।

दायरी के पार

एक तरफ दूसरी चीज भी है कि हम जैसे अपने साथ हुई घटनाओं को देखते हैं, वैसे ही दूसरों के साथ हुई घटनाओं को देखेंगे तो संवेदना की जो मृत्यु हो रही है, उसे फिर से जीवित मेलेंगे, सहानुभूति जो विरल हो गई है, वह बढ़ेगी। हमें समझ आ जाएगा कि जितना दर्द सुई चुभोने से हमें होता है, उतना ही दर्द दूसरे को भी होता है। सिर्फ इसलिए दर्द कम नहीं हो जाता कि हम सिर्फ आंखों से देख रहे हैं। आंखों से देखा हुआ सच दिल को महसूस हो, इसके लिए जरूरी है कि खुद को और दूसरे को एक ही धरातल पर रख कर हम देख सकें। हम इतनी गहराई खुद में पैदा कर सकें। इतनी स्थिरता खुद में पैदा कर सकें कि अपने और गैर का फर्क मिटा सकें।

(मोनिक्का भाम्भ कलाना)

अक्सर मैं एक जगह से दूसरी जगह जाती रहती हूँ। एक जगह कई दिन लगातार मेरे रहने में स्वभाव में नहीं है। किसी के घर जाना चाहती हूँ, तो मेरे लिए दो पैसे कटाती भी मुश्किल हो जाता है। पिछले दिनों जब घर लौटी, तो मुझे बाहर गए हुए सिर्फ दो दिन हुए थे। लेकिन वापस आकर ऐसा लगा जैसे पाँच बरस बाद घर लौटी हूँ, क्योंकि एक ऐसा शहर खड़े कर आई थी, जिसमें मुझे जकड़ रखा था। काफी वक़्त से उसमें मुक्ति चाहती थी। वापस आकर लगा कि मैं उस शहर से मुक्त हो गई हूँ, कुछ हदकी हो गई हूँ। यह भी लगा कि मैं कुछ ठीक हो सकती हूँ और कुछ दोबारा शुरू कर सकती हूँ।

दरअसल, आपको कुछ भी नया शुरू करने के लिए पिछला छोड़ना पड़ता है। हालाँकि मुझे बहुत सारी चीजें, जो मैं नहीं छोड़ना चाहती थी, वह भी छोड़नी पड़ी, लेकिन आज जाने के लिए पिछला भूलना पड़ता है। वही या छोड़ना पड़ता है। पैर तभी आगे बढ़ती है, जब पिछले स्टेशन और रास्तों के दृश्य पीछे छूटते हैं। छट्ठना जिनदिनी में बहुत महत्त्वपूर्ण काम है और यह एक मजबूती के बजाय रूचिकर काम भी हो सकता है, अगर मैं कहूँ अपने "नास्टीरजिया" से प्रस्तन न हो और कुछ पीछे छोड़ने को एक कोशिश, एक प्रक्रिया के तहत देखे। किसी भी चीज को अगर पकड़ कर नहीं रखा जाए तो दुख बहुत कम हो जाएगा, समस्याएँ बहुत कम हो जाएँगी। हालाँकि कई बार ऐसा होता है कि जवन में इतना महत्त्वपूर्ण कुछ होता है कि हम उस छोड़ नहीं पाते या छोड़ना नहीं चाहते।

अगर हमें सचमुच छोड़ने में दुविधा हो रही है और मजबूरीवश कुछ छोड़ना पड़ रहा है तो भी छोड़ने के बाद आमतौर पर हम देखते हैं कि उससे ज्यादा अच्छी परिस्थिति में हम हो

सकते हैं। उससे ज्यादा उपलब्धियाँ हमारे पास हो सकती हैं।
 उससे अधिक स्थितियाँ और अवसर हमारे पास हो सकते हैं और हम
 हमने पहले से बहुत आगे बढ़ सकते हैं। लेकिन छोड़ने के लिए
 जरूरी है कि हम चीजों या जिंदगी को पीछे धुकर रखते रहें बिना
 हमने अब तक जैसा भी जिया, जो कुछ किया, उसके तहत क्या-क्या
 प्रक्रिया रही, प्रकृतिक किस तरह चीजों को नियंत्रित करती है
 प्रकृति को हमने किस तरह नियंत्रित होते हैं। यह सब सोचने पर
 प्रकृति भी ऐसा नहीं लगेगी कि अपने साथ गलत हो रहा है या ऐसा

क्यों हो रहा है।

प्रकृति का एक विज्ञान है और इसकी एक निश्चित नियमित प्रक्रिया है, उसी के तहत सब कुछ घटित होता है। घटनाएं किसी विशेष के साथ होने से विशेष नहीं हो जातीं। घटनाएं तो घटनाएं हैं, लेकिन व्यक्ति की पकड़, उसका मोह और लगाव घटनाओं को उनके लिए विशिष्ट बना देता है। अगर हम अपने उसी नजरिए से देखें, जिस नजरिए से दूसरों की घटनाएं देखते हैं तो चीजों का समझना बहुत आसान हो जाएगा।

एक तरफ दूसरी चीज भी है कि हम जैसे अपने साथ हुए घटनाओं को देखते हैं, वैसे ही दूसरों के साथ हुई घटनाओं को देखेंगे तो संवेदना की जो मृत्यु हो रही है, उसे फिर से जीवन्त मिलेगा, सहाभूमिति जो विरल हो गई है, वह बढ़ेगा। हमें समझ आ जाएगा कि जितना दर्द सुई चुभने से हमें होता है, उतना ही दर्द दूसरे को भी होता है। फिजिकल एक्ट दर्द कम नहीं हो जाता कि हमले की स्थिति आंखों से देख रहे हैं। आंखों से देखा हुआ अस्पष्ट चित्र हमें महसूस हो, इसके लिए जरूरी है कि खुद को और दूसरे को एक ही धारातल पर रख कर हम देख सकें। हम इतनी गहराई खुद में पैदा कर सकते हैं। इतनी स्थिरता खुद में पैदा कर सकें कि अपने और एक पाक करके लिया सकें।

जब हम अपने सोचने का क्षेत्र बढ़ाएंगे, तब जातेगे कि चीजों सभी के साथ वैसे घटित हो रही हैं, जैसे हमारे साथ घटित हो रही हैं। बस उन्हें देखने का नजरिया बदलना पड़ेगा। उनको देखने का नजरिया सरल सीधा करना पड़ेगा। इतना सीधा कि अपने और दूसरों के साथ इतने घटना में फँक नजम न आए। उन्नी ही सामान्य और सुवैधान के साथ हम निरपेक्ष बेवकूफ घटनाओं को देख सकें। संवेदना इतनी हो कि लोको कि दूसरे के दर्द में भी हमें दर्द हो। हमारे दर्द में भी लगे कि नहीं, ऐसा कुछ खास नहीं है। ऐसा हो जाता है। बस यह एक प्रक्रिया विशेष है।

इससे निपटने की जरूरत नहीं। अगर लगाव नहीं होगा, अनुरक्ति नहीं होगी, प्रेम नहीं होगा, तब मानवता कहां रहेगी। मगर यही गुण जब एक क्षेत्र में सीमित हो जाते हैं, बहुत छोटे हो जाते हैं तो यह गुण न रह कर एक मनुष्य, व्यक्तित्व और उसके गुणों की एक सीमा बन जाते हैं। उस दायरे को तोड़ने या लकड़ी से बाहर आने के लिए जरूरी है कि अतिरिक्त प्रयास किया जाए।



सेहत के लिए फायदेमंद है सोया चाप, बच्चों को खिलाएं

सोया चाप खाने में टेस्टी होने के साथ सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें प्रोटीन अधिक होने से शाकाहारी लोगों के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। ऐसे में आप अपने बच्चों को सोया चाप रोल बनाकर खा खिला सकते हैं। इससे उनका टेस्ट और सेहत बरकरार रहने में मदद मिलेगी।

सामग्री

- सोया स्टिक- 1
- तेल- तलने के लिए
- लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च- 1 छोटा चम्मच
- चाट मसाला- 1 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 छोटा चम्मच
- दही- 1/2 कप
- गेहूं आटा- 1/2 कप
- मैदा- 1/2 कप

विधि

- सबसे पहले सोया चाप को छोटे टुकड़ों में काट लें।
- अब पैन में तेल गर्म करके उसमें चाप फ्राई करें।
- चाप को बाउल में निकालकर दही व मनपसंद मसालों से मेरीनेट करके 30 मिनट अलग रखें।
- अलग बाउल में मैदा और गेहूं का आटा गूंथ लें।
- आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर बेल लें।
- अब तवे पर धी जगाकर परांठा सुनहरा होने तक सेंक लें।
- अलग पैन में तेल गर्म करके मेरीनेट सोया चाप को पूरी तरह से भूनें।
- तैयार परांठा में सोया चाप भरें और ऊपर से हरी चटनी, टोमैटो सॉस, कटे प्याज और चाट मसाला डालें।
- अब इसे रोल करके सर्विंग प्लेट पर रखकर सर्व करें।

तवा स्टाइल पनीर टिक्का

पंजाब का खाना पूरे भारत में प्रसिद्ध है। अगर आपका भी कभी कुछ स्पेशल खाने का मन हो तो आप पनीर टिक्का ट्राई कर सकती हैं। यह बनाने में भी बिल्कुल आसान है।

सामग्री

पनीर- 200 ग्राम, दही - आधा कप
नमक - स्वाद अनुसार
काली मिर्च - 1/2 छोटा चम्मच
मक्खन या घी- 1,1/2 बड़ा चम्मच
जीरा पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच
अदरक पेस्ट - 1/2 चम्मच
शिमला मिर्च - 1, टमाटर - 2
चाट मसाला - 1/2 छोटा चम्मच
लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
हरा धनिया- 1 बड़ा चम्मच
नींबू - 1/2, प्याज- 1 बड़ा

बनाने की विधि

- सबसे पहले पनीर को बड़े-बड़े टुकड़ों में काटें।
- नमक, काली मिर्च और अदरक के पेस्ट को मिला लें। दही को फेंट कर सारे मसाले इसमें डाल दें और अच्छे से



मिलाएं।

- पनीर के टुकड़ों को इस मिश्रण में डाल दें और 25-30 मिनट के लिए ढककर रख दें।
- इन टुकड़ों को किसी प्लेट में निकाल कर 1-2 घंटे फ्रिज में रखें।
- शिमला मिर्च, प्याज और टमाटर को लंबे और गोल टुकड़ों में काट लें।
- अब कबाब की सीक लें और उसमें शिमला मिर्च, प्याज,और पनीर के टुकड़ों को एक लाइन में डालें।
- तवे को गर्म करके मक्खन पिघलाएं।
- अब सीक लगे हुए पनीर को इस तवे पर रखें और ढककर धीमी आंच पर पकाएं।
- बीच-बीच में इस सीक को चारों तरफ घुमाकर ब्राउन होने तक पकाएं।
- इसे सर्विंग प्लेट में निकालें और नींबू निचोड़कर सर्व करें।

हल्की-फुल्की भूख के लिए चटपटी कटोरी चाट

आज हम आपके लिए खास चटपटी कटोरी चाट की रेसिपी लेकर आए है। जिसे देखते ही आपके मुंह में पानी आ जाएगा। आप इसे शाम के नाश्ते में हल्की-फुल्की भूख मिटाने के लिए बना सकती है। यह कुछ ही मिनटों में बनने वाली आसान सी रेसिपी है। चलिए जानते हैं इसे बनाने का तरीका.

सामग्री

आलू - 2 (उबले और मैशड)
अंडा -1
कॉर्नफ्लोर - 1 बड़ा चम्मच
उबले काले चने- 1 कप
कटा खीरा और गाजर - 1 कप (उबला व बारीक कटे)
मकई - 1/2 कप
दही - 2 बड़े चम्मच
नमक
काली मिर्च, चाट मसाला
धनिया- स्वाद
अनुसार यह मूंगफली - एक मुट्ठी
सेव- जरूरत अनुसार



विधि

- सबसे पहले ओवन को 280 डिग्री सेल्सियस पर गर्म करें।
- एक बाउल में मैशड आलू, अंडा, कॉर्नफ्लोर और थोड़ा नमक मिलाएं।
- तैयार मिश्रण को छोटी-छोटी कटोरी के पीछे चिपकाएं ताकि कटोरी की शेप जाए।
- इसे सुनहरा भूरा होने तक बेवड करें।
- इसे टंडा होने पर इन्हें कटोरे से अलग करें।
- अब एक बाउल में बाकी की सामग्री मिलाएं।
- मिश्रण को आलू कटोरी में भरें।
- ऊपर से सेव व मूंगफली से गार्निश करके सर्व करें।



एकल अभिभावक कई बार बहुत परेशान होते हैं। यह वह सीजन होता है जब बच्चे मौज-मस्ती के लिए अपने

अभिभावक पर जोर डालते हैं, क्योंकि छुट्टियों का मजा वे अपने ही ढंग से लेना चाहते हैं, जबकि सिंगल पेरेंट की परेशानी यह है कि अकेले उन्हें कैसे संभालें। कहीं जाने की तैयारी कैसे करें।

वैसे आजकल कुछ ट्रेवल एजेंसियां सिंगल पेरेंट्स के इस प्रॉब्लम को समझते हुए कुछ बेहतर विकल्प पेश कर रही हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

लाइफस्टाइल एक्सपर्ट की मानें तो अकेली मां को बच्चों के साथ यात्रा करने से पहले तीन प्रमुख बिंदुओं पर ध्यान देना चाहिए।

- अपने मन से यह बात पूरी तरह निकाल दें कि आप एकल हैं। आपका पूरा फोकस केवल इस बात पर रहना चाहिए कि बच्चों को कैसे खुश रखा जा सकता है। उन्हें असहाय या अकेले होने का एहसास बिलकुल न होने दें।
- आप चाहें तो अपने जैसे अन्य सिंगल पेरेंट्स के साथ छुट्टी बिताने पर विचार कर सकती हैं। भाई-बहन, रिश्तेदारों या दोस्तों के साथ भी छुट्टियां बिता सकते हैं। समूह में जाने का फायदा यह होगा कि बच्चे यात्रा का पूरा लुक उठाएंगे और उनकी सुरक्षा के लिए आपको अधिक चिंता करने की भी जरूरत नहीं है। साथ में आपके बच्चों को कुछ अच्छे दोस्त भी मिल सकते हैं।
- यदि आपको अकेले यात्रा करनी पड़े तो पहले से इसकी योजनाबद्ध तैयारी करें। ऐसी ट्रेवल एजेंसियों

कच्चे दूध के ब्यूटी फंडे

इससे शरीर मजबूत रहता है। कच्चे दूध के प्रयोग से आप अपनी सुन्दरता में चार चांद भी लगा सकती है। आईए, देखें कि कच्चे दूध से सौन्दर्य कैसे निखारा जाता है।

- चेहरे की झुर्रियां, शिकन इत्यादि दूर करने के लिए कच्चे दूध से चेहरा हल्के से रगड़ कर धो लें, झुर्रियां दूर हो जाएंगी व चेहरा स्वस्थ हो दमकने लगेगा।
- यदि आप मेकअप करने से पूर्व ‘विलेजिंग मिल्क’ का प्रयोग करती हैं, जो कि काफी महंगा आता है। लेकिन घर का कच्चा दूध त्वचा की सफाई के लिए काम में लाएं तो पैसा भी बचेगा और लाभ भी कहीं ज्यादा होगा। दूध ठीक वही काम करेगा, जो कि ‘विलेजिंग मिल्क’ करता है।
- कील-मुंहासे दूर करने के लिए बेसन में कच्चा दूध मिलाकर चेहरे, गर्दन व हाथ-पैर धोएं। इससे चेहरे व अन्य हिस्सों का खुरदरापन तथा दाग धीरे-धीरे कम होकर समाप्त हो जाएगा।
- कच्चे दूध में घिरौंजी मिलाकर बारीक पीस लें। चेहरे पर व हाथ-पैरों पर उबटन करें। इससे शरीर फटेगा नहीं।
- सप्ताह में एक बार अपने बालों को कच्चे दूध से धोएं। इससे आपके बाल स्वस्थ बनेंगे, वही उनके जल्दी सफेद होने का डर भी नहीं रहेगा।
- आंखों में सप्ताह में एक बार एक बूंद कच्चा दूध डालें। सारा मैल निकल जाएगा। कच्चे दूध से त्वचा में जहां अपूर्व लावण्य आ जाता है, वही चमक भी बरकरार रहती है। आप चाहें तो दूध स्नान भी कर सकती हैं। एक गिलास कच्चे दूध को रूई की सहायता से पूरे शरीर पर लगा लीजिए।
- रगड़-रगड़ कर मैल छुड़ा लीजिए व फिर पानी से नहाइए। इस बात का ध्यान रहे कि दूध से स्नान वाले दिन त्वचा पर साबुन का प्रयोग न करें।
- बहुत बार सूखी त्वचा पर मैल की पपड़ियां-सी जम जाती हैं। कच्चे दूध में एक-दो बूंद गुलाब जल मिलाकर चेहरे व गर्दन पर हल्के हाथों से मलें। मैल की पपड़िया उतरने लगेंगी। इससे चेहरा साफ व सुन्दर दिखने लगेगा।
- कच्चे दूध में गुलाब की पंखुड़ियों को भिगोकर पीस लें। इसे त्वचा पर कुछ देर लगाकर धो डालिए, इससे सांवली त्वचा का रंग निखरेगा और भीनी-भीनी ताजगी दिन-भर मिलती रहेगी।



दूध एक ऐसा पदार्थ है, जिसमें कैल्शियम, प्रोटीन, वसा व चिकनाई की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा दूध न केवल स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है, बल्कि यह चेहरे की सुंदरता में भी चार चांद लगाता है।



नारियल खाने के बाद छिलके फेंके नहीं ऐसे करें इस्तेमाल

भारतीय डिशेज में नारियल खासतौर पर इस्तेमाल होता है। वहीं कुछ लोग इसे कच्चा खाना भी पसंद करते हैं। मगर बात नारियल के छिलकों की करें तो इसे लोग फेंक देते हैं। मगर असल में आप इसके छिलकों को अपने रोजमर्रा के कामों में यूज कर सकती हैं। चलिए जानते हैं नारियल से जुड़े इन ट्रिक्स के बारे में.

खाद के रूप में करें इस्तेमाल
आप अपने पौधों में खाद की तरह कोको पीट को यूज कर सकती है। कोको पीट यानि नारियल की भूसी। इसे आप अपनी मिटटी में मिलाकर खाद की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे मिटटी टाइट नहीं होती है। ऐसे में पौधों को पोषण व इसकी जड़ों को बढ़ने में मदद मिलती है।

बर्तन धोने वाले स्क्रबर की तरह करें इस्तेमाल
आप नारियल की जटा को बर्तन धोने वाले स्क्रबर की तरह यूज कर सकती है। आप नारियल के छिलके का गुच्छा बनाकर आसानी से इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपके जले और चिकनाई वाले बर्तन को आसानी से साफ कर देगा।

खाना बनाने के लिए करें इस्तेमाल
कई लोग घरों में मिट्टी की चूल्हा इस्तेमाल करते हैं। इसमें लकड़ियां आग पकड़ने में देरी लगाते हैं। ऐसे में आप नारियल की जटा पर आग लगा कर इस्तेमाल कर सकती है। इससे लकड़ियां जल्दी ही आग पकड़ लेती है।

सर्दियों में गर्माहट का अहसास
आप सर्दियों में लोहे के बर्तन में नारियल का छिलका व जटा जलाकर गर्माहट का अहसास कर सकती है।

नैचुरल डाई करें तैयार
कैमिकल कलर करने से बालों का रंग तो निखर जाता है। मगर इससे साइड इफेक्ट होने का खतरा रहता है। ऐसे में आप नारियल के छिलकों से नैचुरल डाई बना सकती है। इसके लिए लोहे की कढ़ाही को धीमी आंच पर गर्म कर लें। अब इसमें नारियल के छिलके रखें। इसमें से एक-दो नारियल की जटा को आग से जलाकर कढ़ाही में रख दें। इस दौरान किचन में धुआं ना हो इसलिए आप गर्म कढ़ाही को किसी खुली जगह पर ले जाएं। छिलके अच्छे से जलने के बाद पाउडर में बदल जाएंगे। ये एकदम चारकोल की तरह दिखाई देंगे। अब आप इसमें नारियल, जैतून, सरसों आदि किसी भी तेल को जरूरत अनुसार मिलाएं। आपको नैचुरल डाई की तरह यूज कर सकती है।



यूं करें टी बैग्स का दोबारा इस्तेमाल

हेल्थ कॉन्शियस महिलाएं आजकल चाय की जगह ग्रीन टी पीना पसंद करती हैं। इससे वजन कंट्रोल रहने के साथ इम्यूनिटी स्ट्रोंग होती है। ऐसे में बीमारियों से बचाव रहता है। मगर अक्सर टी बैग्स इस्तेमाल करने के बाद इसे लोग इसे फेंक देते हैं। मगर आप इस इस्तेमाल की हुई टी बैग्स को घर के कई कामों में दोबारा यूज कर सकती है। जी हां, इससे आप अपने रोजमर्रा का कई काम आसान कर सकती है। चलिए जानते हैं इन टिप्स एंड ट्रिक्स के बारे में.

फ्रिज की बदबू हटाने के लिए
अक्सर कुछ दिनों से फ्रिज बंद होने से उसमें बदबू आने लगती है। ऐसे में इससे छुटकारा पाने के लिए आप इस्तेमाल किए हुए टी-बैग्स यूज कर सकती हैं। इसके लिए आपको बस टी-बैग्स को फ्रिज के किसी कोने पर रखना है। इससे फ्रिज से आने वाली बदबू दूर हो जाएगी।

गंदे बर्तनों को चमकाने में करें इस्तेमाल
अक्सर गंदे व चिकनाई वाले बर्तन साफ करने में परेशानी आती है। मगर आप इसे टी-बैग्स की मदद से मिनटों में साफ कर सकती हैं। इसके लिए गंदे बर्तनों को गर्म पानी के टब में डुबोएं। फिर इसमें कुछ टी-बैग्स डालकर रातभर रहने दें। सुबह बर्तनों को डिश वॉश से साफ करें। इससे बर्तनों के जिद्दी दाग व चिकनाई आसानी से साफ हो जाएगी।

एयर फ्रेशनर की तरह काम
आप टी-बैग्स को एयर फ्रेशनर की तरह भी इस्तेमाल कर सकती है। इसके लिए इस्तेमाल किए टी-बैग्स को धूम में सुखाएं। इसमें अपने पसंदीदा तेल की कुछ बूंदें डालें। अब इसे कमरे, बाथरूम किसी भी दीवार पर टांग दें। इससे आपके कमरे की बदबू दूर होकर इसमें धीमी-धीमी खुशबू आएगी।

लकड़ी का फर्नीचर और फर्श करें साफ
अक्सर लकड़ी का फर्नीचर वह फर्श पर लगे जिद्दी दाग साफ करने में मुश्किल आती है। मगर इन्हें साफ करने में आप टी-बैग्स इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए पैन में पानी और 2-3 टी-बैग्स उबालें। तैयार पानी को ढंढा करके इसमें कपड़ा निचोड़कर फर्श व फर्नीचर को साफ करें। यह आपके फर्नीचर व फर्श को एकदम नए जैसा चमक देगा।

कीमती क्रॉकरी की ऐसे करें संभाल, लंबे समय तक रहेगी चमकदार

महिलाओं को किचन में शानदार व महंगी क्रॉकरी रखने का शौक होता है। ऐसे में इसे खासतौर पर मेहमानों के घर पर आने के मौके पर ही निकाला जाता है। ऐसे में इसे संभालने में खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। नही तो क्रॉकरी पर फ्रैक पड़ने या टूटने का खतरा रहता है। वही इसमें से एक भी प्लेट टूट जाने पर पूरा खर्च सेट खराब हो जाता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल में हम आपको इसे संभालने के कुछ खास टिप्स बताते हैं.

वजन के मुताबिक रखें बर्तन
शेफ या कहीं पर क्रॉकरी रखते समय उसके वजन का ध्यान रखें। इसके लिए सबसे पहले भारी प्लेस्ट रखें। उसके ऊपर छोटी प्लेस्ट। इसके साथ ही एक बार में ज्यादा बर्तन रखने से बचें। इससे इनपर वजन नहीं पड़ेगा। ऐसे में क्रोकरी टूटने या खराब होने का खतरा नहीं रहेगा।

एक-दूसरे से चिपकाकर या फंसाकर रखना गलत
अवसर किचन में स्पेस कम होने पर महिलाएं क्रोकरी एक-दूसरे से सटाकर रख देती है। इसके अलावा इसे एक-दूसरे में फंसा कर रखती है। मगर ऐसा करने से इनपर लगा पेंट आपस में चिपकने का खतरा रहता है। इससे क्रॉकरी खराब होने के साथ टूट सकती है। अगर आपकी किचन में जगह की कमी है तो क्रोकरी को धोकर अच्छे से सुखाएं। फिर दो बर्तनों के बीच एक पेपर नेपकिन रख दें। इससे आपकी क्रोकरी एकदम सुरक्षित रहेगी।

क्रॉकरी धोने से पहले पानी का टेम्परेचर चेक करें
क्रॉकरी धोने से पहले पानी के टेम्परेचर आ खास ध्यान रखें। इसके लिए ज्यादा गर्म या ठंडा पानी इस्तेमाल न करें। नही तो क्रॉकरी चटक या टूट सकती है। इसलिए इसे हमेशा नॉर्मल या हल्के गुनगुने पानी से धोएं।

अखबार में लपेटकर रखने से बचें
अक्सर महिलाएं क्रॉकरी को अखबार में लपेटकर रखती हैं। ताकि इसके टूटने का खतरा कम हो। मगर ऐसा करने से क्रॉकरी पर अखबार की इंक लग सकती है। ऐसे में आपकी क्रॉकरी खराब होने से इसकी चमक खो सकती है।

सिंक के पास क्रोकरी रखने से बचें
कई बार महिलाएं डिनर सेट धोकर सिंक के पास रख देती है। मगर इससे क्रॉकरी गिरने व टूटने का डर रहता है। इसके अलावा कई बार इसे रखते या वॉश करते समय भी हाथ से फिसलने व क्रॉकरी तुरंत टूटने का खतरा रहता है।

क्रॉकरी धोते समय रखें खास ख्याल
क्रॉकरी धोते समय खासतौर पर ध्यान रखें। इसके अलावा धुलने के बाद इसे साफ और मुलायम कपड़े पर उल्टा करके रखें। ताकि इसका पानी निकल जाए। उसके बाद साफ व मुलायम कपड़े से बहुत सावधानी से बर्तन पोंछ कर संभाल लें।



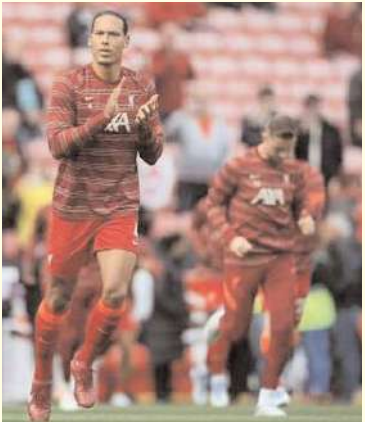
न्यूज ब्रीफ

मैक्स वेरस्टापेन, इलेइन थॉम्पसन को लॉरेस खेल पुरस्कारों में शीर्ष सम्मान



सेविले। गत फॉर्मूला वन चैंपियन मैक्स वेरस्टापेन और जर्मैका की ओलिम्पिक फर्राटा चैंपियन इलेइन थॉम्पसन हेराह ने यहां 2022 लॉरेस विश्व खेल पुरस्कारों की शीर्ष सम्मान हासिल किए। लॉरेस विश्व खेल अकादमी ने शीर्ष खिलाड़ियों के बीच से रविवार रात वेरस्टापेन को साल का सर्वश्रेष्ठ विश्व पुरुष खिलाड़ी और इलेइन थॉम्पसन को साल की सर्वश्रेष्ठ विश्व महिला खिलाड़ी चुना। यह पुरस्कार खेल जगत में 2021 में प्रदर्शन के आधार पर दिए गए। यूरोपीय चैंपियनशिप जीतने वाली इटली की टीम को दूसरी बार साल की सर्वश्रेष्ठ लॉरेस टीम चुना गया। किशोरी टेनिस खिलाड़ी एम्मा राडुकानु को 18 साल की उम्र में अमरीकी ओपन का खिताब जीतने के लिए 'लॉरेस ब्रेकथ्रू आफ द ईयर' चुना गया। इस वर्ग में भारत के स्टार भाला फेंक खिलाड़ी और गत ओलंपिक चैंपियन नीरज चोपड़ा भी नामित थे। 'कमबैक आफ द ईयर' का पुरस्कार स्काई ब्राउन को जबकि दिव्यांग वर्ग में साल के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी का पुरस्कार मार्सेल हग को मिला। टॉम ब्रेडी को जीवन पर्यंत उपलब्धियों के लिए पुरस्कृत किया गया। साल के सर्वश्रेष्ठ 'एक्शन' खिलाड़ी का पुरस्कार बेथानी श्राइवर के नाम रहा जबकि वेलेंटिनो रोसी को 'स्पोर्टिंग आइकन' पुरस्कार मिला।

इंग्लिश प्रीमियर लीग : लीवरपूल ने एवर्टन को हराया



मैनचेस्टर। लीवरपूल ने रविवार को यहां इंग्लिश प्रीमियर लीग फुटबॉल टूर्नामेंट में एवर्टन को 2-0 से हराकर अंक तालिका के शीर्ष पर चल रहे मैनचेस्टर सिटी पर दबाव बढ़ा दिया। इस हार के बाद एवर्टन पर निचली लीग में खिसकने का खतरा भी बढ़ गया है। लीवरपूल की ओर से दूसरे हाफ में एंड्रयू रॉबर्टसन (62वें मिनट) और डिवोक ओरिगी (85वें मिनट) ने गोल दागे। इस जीत से लीवरपूल के 33 मैच में 79 अंक हो गए हैं और वह शीर्ष पर चल रहे मैनचेस्टर सिटी से सिर्फ एक अंक पीछे हैं जिसके इतने ही मैच में 80 अंक हैं। इस हार के बाद एवर्टन की टीम 20 टीम की अंक तालिका में 18वें स्थान पर है। बर्नले की टीम वोल्वरहैम्पटन को 1-0 से हराकर लगातार दूसरी जीत दर्ज करते हुए निचली लीग में खिसकने वाली तीन टीम की सूची से बाहर आ गई है। टीम 17वें स्थान पर है और उसके एवर्टन से दो अंक अधिक हैं।

नई दिल्ली

आईपीएल 2022 के 38वें मुकाबले में सोमवार को पंजाब किंग्स ने चेन्नई सुपर किंग्स को 11 रन से हरा दिया। 2016 के बाद पहली बार आईपीएल में खेल रहे ऋषि धवन ने शानदार गेंदबाजी की, लेकिन उनकी बॉलिंग से ज्यादा उनका लुक चर्चा में रहा। जब वो गेंदबाजी करने आए तो उन्हें देख ऐसा लगा कि उन्होंने कोरोना से बचने के लिए अपने फेस पर मास्क लगाया है, लेकिन ऐसा नहीं था। कुछ दिन पहले रणजी ट्रॉफी के दौरान ऋषि के नाक पर गेंद से चोट लग गई थी। इसके बाद उनकी सर्जरी हुई। नाक में फिर चोट ना लगे इसके कारण उन्होंने अपने चेहरे पर फेस-शील्ड लगाया था। आईपीएल के इतिहास में पहले कभी किसी खिलाड़ी को फेस-शील्ड लगाकर बॉलिंग करते नहीं देखा गया है।

आईपीएल के बाद खिलाड़ियों को मिलेगा आराम : रोहित, राहुल, विराट समेत 7 प्लेयर्स दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ नहीं खेलेंगे

वर्कलोड मैनेजमेंट का प्रयास

नई दिल्ली

आईपीएल के बाद टीम इंडिया साउथ अफ्रीका के खिलाफ घरेलू टी-20 सीरीज खेलेंगे। इसके बाद भारतीय टीम एक टेस्ट, 3 वनडे और 3 टी-20 मुकाबलों की सीरीज खेलने आयरलैंड और इंग्लैंड दौरे पर रवाना होगी। 3 सप्ताह के इस महत्वपूर्ण दौरे से पहले कुछ बड़े खिलाड़ियों को आराम देने की बात सामने आ रही है। सूत्र के मुताबिक कप्तान रोहित शर्मा, उप-कप्तान केएल राहुल, विराट कोहली, ऋषभ पंत, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद शमी और रवींद्र जडेजा आराम पाने वाले खिलाड़ियों की सूची में शामिल हैं। बताया गया है कि दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ होने वाली घरेलू टी-20 सीरीज के सारे मुकाबलों में



ये सभी प्लेयर्स हिस्सा नहीं लेंगे। इस सीरीज में बायो-बल नहीं होगा। **वर्कलोड मैनेजमेंट प्रोग्राम तैयार कर रहा है बीसीसीआई:-** भारतीय टीम को आईपीएल 2022 के बाद 9 से 19 जून के बीच पांच शहरों में पांच टी20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों की सीरीज खेलनी है। इसके बाद टीम को आयरलैंड और इंग्लैंड के दौरे पर जाना है। ऐसे में वर्कलोड को ध्यान में रखते हुए भारत की टीम के प्रमुख खिलाड़ियों को आराम दिया जाएगा। हालांकि कुछ प्लेयर्स की फॉर्म टीम के लिए लगातार चिंता का विषय बनी हुई है। टी-20 वर्ल्ड कप के दौरान आउट ऑफ फॉर्म प्लेयर्स के साथ मैदान पर उतरना टीम को भारी पड़ सकता है।

कुछ लोग मुझसे जलते थे

इसलिए मुझे अपनी चमड़ी मोटी करनी पड़ी: रवि शास्त्री



नई दिल्ली भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री ने इंग्लैंड क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) के नवनिर्वाचित प्रबंध निदेशक रॉब की को एक अहम सलाह दी है। शास्त्री ने कहा कि इस पद पर काम करने के लिए रॉब को अपनी चमड़ी मोटी करनी होगी, ताकि जलने वाले जलते ही रहे। द गार्डियन से बात करते हुए शास्त्री ने कहा कि उनके कार्यकाल के समय भारत में एक ऐसा भी %गैंग% था, जो हमेशा चाहता था कि वह असफल हों। उन्होंने कहा, **क्र**टीम इंडिया का कोच बनने से पहले मेरे पास कोई कोचिंग बैज लेवल-1, लेवल-2 नहीं था। कुछ लोग हमेशा चाहते थे कि मैं असफल हो जाऊं। लेकिन मेरी चमड़ी ड्युक गेंद से भी मोटी है, इसलिए मुझे कोई फर्क नहीं पड़ा। रॉब को भी ऐसा करने की जरूरत होगी। उन्हें केंट की ओर से लंबी कप्तानी का अनुभव है तो मुझे उम्मीद है कि वह अपने खिलाड़ियों से बेहतर संवाद स्थापित करेंगे। गौरतलब है कि रॉब भी शास्त्री की तरह एक

प्रमुख कॉमेंटेटर रह चुके हैं। शास्त्री ने यह भी कहा कि इंग्लैंड क्रिकेट में सुधार करने के लिए रॉब को पूर्व टेस्ट कप्तान जो रूट से चर्चा करना चाहिए। उन्होंने कहा, **क्र**इंग्लिश क्रिकेट की खामियों को समझने के लिए रॉब को

शास्त्री ने यह भी कहा कि बेन स्टोक्स को इंग्लैंड टेस्ट टीम का अगला कप्तान नियुक्त किया जाना चाहिए। शास्त्री ने कहा कि इंग्लैंड टीम को विदेशों में टेस्ट सीरीज जीतने का लक्ष्य सेट करना होगा और इसके लिए टीम संस्कृति विकसित करने की जरूरत होगी, खिलाड़ियों में विश्वास जगाना होगा कि वे बेहतर प्रदर्शन कर सकें भी जीत सकते हैं। यह माइंडसेट बदलने की भी बात है। उन्होंने ऑस्ट्रेलिया में 2-1 से टेस्ट सीरीज जीतने की भी घटना को याद करते हुए कहा, मैंने खिलाड़ियों से कहा था कि वे ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ियों को पूरी आक्रमकता से जवाब दें। अगर वे आपको एक बार स्लेज करते हैं तो आप उनको तीन बार करो, दो बार अपनी भाषा में और एक बार उनकी भाषा में। इसके अलावा ऑस्ट्रेलिया में टेस्ट मैच जीतने के लिए आपके तेज गेंदबाजों को 20 विकेट लेने की भी जरूरत होती है और उसके लिए आक्रमकता व क्रूरता दोनों जरूरी हैं।

धोनी की पत्नी साक्षी ने झारखंड में बिजली संकट पर उठाई आवाज, वायरल हुआ ट्वीट

रांची

भारत के पूर्व कप्तान और चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) के खिलाड़ी महेंद्र सिंह धोनी की पत्नी साक्षी धोनी बिजली की समस्या से परेशान हैं और इसका बात का उनके हाल ही में किए गए ट्वीट से पता चलता है। साक्षी ने अपने गृह राज्य झारखंड में बिजली की बिगड़ती स्थिति के लिए आवाज उठाई है और वह संकट का कारण जानना चाहती है। राज्य में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर दर्ज होने और लगातार बिजली कटौती के साथ, साक्षी ने अपनी निराशा को ट्वीट करते हुए कहा, झारखंड के एक करदाता



के रूप में सिर्फ यह जानना चाहती हूं कि इतने सालों से झारखंड में बिजली संकट क्यों है? म जिम्मेदारी के साथ यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि हम ऊर्जा की बचत करें। राज्य की बिजली की मांग साक्षी ने अपनी निराशा को ट्वीट करते हुए कहा, झारखंड के एक करदाता

निगम लिमिटेड की केवल दो इकायां, जिनकी बिजली उत्पादन क्षमता लगभग 350 मेगावाट है, राज्य की मांग को पूरा करती है। बाकी की मांग इंडियन एनर्जी एक्सचेंज द्वारा पूरी की जाती है। ताजा संकट का सबसे बड़ा कारण देश भर में बिजली संयंत्रों के लिए कोयले की कमी है और जल्द ही कमोडिटी की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित करने के प्रयास जारी हैं। साक्षी के ट्वीट को हजारों लाइक और री-ट्वीट मिले जिसमें एक प्रशंसक ने कहा कि वह भाग्यशाली थी कि वह रांची में रही, जहां अन्य शहरों की तुलना में स्थिति बेहतर है।

SUPER HERO

यदि आप

किसी भी व्यक्ति को जानते हैं जिसने, सामाजिक सरोकार में असाधारण प्रदर्शन किया हो, वह व्यक्ति आप स्वयं भी हो सकते हैं, दोनों स्थिति में हमें पूर्ण विवरण, भेजें।

हम देश के असली नायक

SUPER HERO MP 2021
SUPER HERO IND 2021

खोज रहें हैं, उन्हें समाज, राष्ट्र के सामने लाना और सम्मान दिलवाना, आपका-हमारा संयुक्त प्रयास रहेगा।

Contact: Editorial Desk (Lifestyle),
ITDC News, 9826 220022

Email: responseitdc@gmail.com



मैच में की शानदार गेंदबाजी

ऋषि धवन ने मैच में 4 ओवर में 39 रन देकर 2 विकेट अपने नाम किए। उन्होंने पहले शिवम दुबे को क्लीन

बोल्ड किया। उसके बाद आखिरी ओवर में खतरनाक लग रहे महेंद्र सिंह धोनी का विकेट लेकर पंजाब को मैच जिता दिया। धवन 6 साल बाद आईपीएल में कोई मैच खेल रहे थे।

ऑक्शन में पंजाब ने 55 लाख में खरीदा था

आईपीएल 2022 के ऑक्शन में ऋषि को पंजाब किंग्स ने 55 लाख में अपनी टीम के साथ जोड़ा था। धवन घरेलू क्रिकेट में हिमाचल प्रदेश के लिए खेलते हैं और शानदार ऑलराउंडर खिलाड़ी हैं। धवन के आईपीएल करियर की शुरुआत भी पंजाब के साथ ही हुई थी। उसके बाद वो कोलकाता की टीम के साथ जुड़े। धवन ने कोलकाता के लिए ही अपना आखिरी मुकाबला खेला था। पंजाब की 8 मैचों में ये चौथी जीत है। टीम ने अब तक 4 मैच हारे हैं। वहीं, चेन्नई सुपर किंग्स की 8 मैचों में ये छठी हार है। टीम ने अब तक केवल 2 ही मैच जीते हैं।

न्यूज़ व्रीफ

बाज़ार को महंगाई व कोविड का डर



मुंबई। चीन में कोविड के कारण नए सिरे से लॉकडाउन लगाए जाने और अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा ब्याज दरों में तीव्र बढ़ोतरी की आशंका से भारत सहित दुनिया भर के बाजारों में आज गिरावट देखी गई। इसके साथ वैश्विक वृद्धि परिदृश्य कमजोर होने की चिंता से निवेशक सुरक्षित जगहों पर अपना पैसा लगा रहे हैं, जिसका असर शेयर बाजार पर पड़ा है। इस बीच डॉलर और अमेरिकी बॉन्ड में भी तेजी आई है। फेडरल रिजर्व द्वारा सतर्क संकेत के बाद बोते शुक्रवार को अधिकांश वैश्विक बाजार गिरावट पर बंद हुए थे। संसेक्स 617.26 अंक की गिरावट के साथ 56,580 पर बंद हुआ। निफ्टी भी 218 अंक नीचे 16,954 पर बंद हुआ। निफ्टी स्मॉलकैप 100 सूचकांक में 2.42 फीसदी और निफ्टी मिडकैप 100 सूचकांक में 1.92 फीसदी गिरावट दर्ज की गई। बाजार में उतार-चढ़ाव को आंकने वाला इंडिया वीआईएक्स सूचकांक 16 फीसदी बढ़कर 21.26 पर पहुंच गया। अधिकतर यूरोपीय बाजारों में 2 फीसदी से ज्यादा की गिरावट देखी गई। शुक्रवार को वॉलस्ट्रीट पर 2.82 फीसदी की गिरावट आई थी और अमेरिकी बायदा इस हफ्ते भी गिरावट के साथ खुला है। चीन में कोविड संक्रमण की स्थिति बिगड़ने के कारण चीन का सीआईएस 300 सूचकांक करीब 5 फीसदी गिरावट लुढ़क गया।

लोगों के बाहर आने-जाने में इजाफा

नई दिल्ली। कोविड-19 का संक्रमण कमजोर पड़ने के कारण घर से बाहर की गतिविधियों में और इजाफा हुआ है, हालांकि संक्रमण के मामले बढ़े हैं। सोमवार को एक सरकारी बुलेटिन के अनुसार पिछले 24 घंटे में कोविड-19 के 2,541 मामले दर्ज किए गए। हालांकि वैश्विक महामारी के पहले वाले दिनों की तुलना में नवीनतम सप्ताह में और ज्यादा लोग खुदरा और मनोरंजक गतिविधियों के लिए बाहर निकले। इसी प्रकार सार्वजनिक परिवहन के इस्तेमाल में भी इजाफा हुआ, हालांकि साप्ताहिक आधार पर कार्यालय आने-जाने में कमी आई। खुदरा और मनोरंजन केंद्रों की यात्राओं में महामारी फैलने से पहले की तुलना में 12.9 प्रतिशत अधिक रहा। गोपनीयता बरतते हुए स्थान के आंकड़ों का प्रयोग कर लोगों के आवागमन पर नजर रखने वाले सर्वे इंजन गूगल के आंकड़ों से पता चलता है कि परिवहन केंद्रों पर आना-जाना भी 27.4 प्रतिशत अधिक रहा। वैश्विक महामारी के दौरान देशों में आवागमन का क्या रुख रहा, यह समझने में इससे मदद मिलती है। स्थान की जानकारी देने वाली वैश्विक प्रौद्योगिकी फर्म टॉमटॉम इंटरनैशनल के आंकड़ों से पता चलता है कि अधिक लोगों के बाहर निकलने की वजह से पिछले सप्ताह देश के प्रमुख शहरों में यातायात में इजाफा हुआ है। नई दिल्ली में यह वर्ष 2019 के स्तर से 21 प्रतिशत कमी रही और मुंबई में यह महामारी से पहले के स्तर से 24 प्रतिशत कम रही। नई दिल्ली के मामले में यह अंतर इससे पिछले सप्ताह की तुलना में कम हुआ।

चुटकियों में कैसे हजारों भर्तियां कर लेती हैं टीसीएस व इन्फोसिस?

मुंबई टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस) ने कहा है कि उसने वित्त वर्ष 2022 के लिए एक लाख से अधिक फ़ेशर्स की भर्ती की है। इसका मतलब है कि हर महीने 8,300 से अधिक प्रशिक्षु जोड़े गए। एक महीने में इतना बड़ा आंकड़ा जोड़ना आसान नहीं है क्योंकि प्रत्येक प्रशिक्षु लिखित परीक्षा में उपस्थित होता है। उस परीक्षा का मूल्यांकन किया जाता है, जिसके आधार पर उम्मीदवार अगले चरण में पहुंचता है और आखिर में नियुक्ति के बाद कंपनी के साथ जुड़ता है। मगर टीसीएस ही नहीं बल्कि एक अन्य आईटी दिग्गज इन्फोसिस भी इसी राह पर आगे बढ़ रही है। वित्त वर्ष 2022 के अपने नतीजों के बाद हाल में मीडिया के साथ बातचीत में टीसीएस और इन्फोसिस दोनों ने जोर दककर बताया था कि कैसे उनके ऑनलाइन भर्ती प्लेटफॉर्म मांग में बढ़ोतरी के हिसाब से तत्काल हजारों छात्रों को भर्ती में मदद कर

रहे हैं। यह अहम बात है क्योंकि नौकरी छोड़ने की दर अब तक के सबसे ऊंचे स्तर पर है और इस क्षेत्र की लगभग हर कंपनी भर्ती के लिए शिक्षण संस्थान पहुंच रही है। इसके बावजूद छात्रों के जुड़ने की दर 30 से 60 फीसदी के दायरे में है, जिससे आईटी कंपनियों को अपनी कैंपस भर्तियों का दायरा बढ़ाना पड़ रहा है। टीसीएस का ही उदाहरण लें। इसने वित्त वर्ष 2019 में अपनी भर्ती प्रणाली बदलनी शुरू कर दी और टीसीएस नैशनल क्वालिफायर टेस्ट (एनक्यूटी) शुरू किया था। ऑनलाइन मूल्यांकन शुरू करने के पीछे मकसद ऐसा माहौल बनाना था, जिससे प्रतिभागियों की कोई कमी नहीं रहे। टीसीएस के वैश्विक प्रमुख (प्रतिभा भर्ती) गिरीश नंदीमट ने कहा, %एनक्यूटी से हमें अपनी प्रशिक्षु भर्ती प्रक्रिया को लोकतांत्रिक बनाने में मदद मिली है क्योंकि इससे हमारा दायरा बढ़ गया है। अब हम देश भर की प्रतिभागियों तक पहुंच



सकते हैं, भले ही वे किसी भी कॉलेज में हों। यह अहम इसलिए है क्योंकि इससे हम प्रतिभागियों के भंडार तक पहुंच जाते हैं और हमारी मांग पूरी होती है। दूसरा, प्लेटफॉर्म को मांग के मुताबिक ढाला जा सकता है। हम अपने कारोबार के हिसाब से भर्तियां बढ़ा या घटा सकते हैं।

उन्होंने कहा कि एनक्यूटी में जरूरत के मुताबिक बदलाव किया जा सकता है। ऐसे में वे अपनी जरूरत के मुताबिक परीक्षा या चयन प्रक्रिया में फेरबदल कर सकते हैं और जरूरी कौशल वाले उम्मीदवारों को ही ले सकते हैं। टीसीएस बड़ी तादाद में प्रवेश परीक्षाएं आयोजित करने के लिए अपने आईऑन प्लेटफॉर्म के बुनियादी ढांचे का इस्तेमाल करती है। टीसीएस पहले 400 से 500 संस्थानों में पहुंचती थी मगर एनक्यूटी के साथ देश में 3,000 से 4,000 कॉलेजों तथा संस्थानों तक इसकी पहुंच है। अब वह एआईसीटीई से मान्यता प्राप्त कॉलेजों तक सीमित नहीं है बल्कि देश में किसी भी जगह मौजूद प्रतिभा को भर्ती कर सकती है। देश की दूसरी सबसे बड़ी आईटी सेवा प्रदाता इन्फोसिस ने भी इन्फोटीक्यू बनाया है। इससे कंपनी आधुनिक तकनीकों का इस्तेमाल कर गुणवत्तायुक्त प्रतिभागियों की भर्तियां कर सकती है। इन्फोटीक्यू फरवरी 2019 में शुरू

किया गया था और आज यह अपने प्लेटफॉर्म पर 10 लाख से अधिक पंजीकृत उपयोगकर्ता होने का दावा करती है। इन्फोटीक्यू सभी कॉलेजों के छात्रों को कंयूटिंग, प्रोग्रामिंग, डेटाबेस, डेटा स्ट्रक्चर आदि के बुनियादी सिद्धांतों को समझने में मदद देती है। इसमें एक ऑनलाइन मूल्यांकन भी होता है, जिसमें सफल प्रशिक्षुओं को इन्फोसिस से सत्यापित सॉफ्टवेयर प्रोग्रामिंग प्रमाणपत्र भी मिलता है। इस प्रमाणपत्र के साथ इन्फोसिस में एक सिस्टम इंजीनियर के रूप में जुड़ने की पेशकश भी मिलती है। इन्फोसिस में कार्यकारी उपाध्यक्ष और एचआर प्रमुख रिचर्ड लोबो ने कहा, इन्फोटीक्यू ने लाखों विद्यार्थियों को उच्च गुणवत्ता की शिक्षण सामग्री और शिक्षा ही मुहैया नहीं कराई है बल्कि इसने हजारों उम्मीदवारों को सिस्टम इंजीनियर, डिजिटल विशेषज्ञ और पावर प्रोग्रामर के रूप में भर्ती करने में भी मदद दी है।

एलन मस्क की ट्विटर डील का असर

एलन बायस ट्विटर फ्रिप्टो करेंसी में दिखी 10,500 फीसदी की तेजी

डॉजकॉइन भी 24 फीसदी उछला

वाशिंगटन एलन मस्क के ट्विटर खरीदने के बाद आज यानी मंगलवार को क्रिप्टो मार्केट में शानदार तेजी देखने को मिल रही है। एलन के नाम वाली एलन बायस ट्विटर (EBT) क्रिप्टो करेंसी में 10,500 फीसदी की तेजी देखी गई। वहीं प्रमुख क्रिप्टोकॉरेंसी में से एक डॉजकॉइन में आज करीब 24 फीसदी की तेजी देखी जा रही है। वहीं प्रमुख क्रिप्टो करेंसी बिटकॉइन में आज 3 फीसदी से ज्यादा की तेजी है। इसके अलावा एलन GOAT क्रिप्टो करेंसी में 17 फीसदी वहीं फ्लोकी मस्क में 10 फीसदी से ज्यादा की तेजी देखने को मिल रही है।

सिक्वोर नहीं एलन बायस ट्विटर क्रिप्टोकॉरेंसी की वेबसाइट

क्रिप्टोकॉरेंसी बाजार के जानकार इसे एक स्कैम की तरह देख रहे हैं। एलन बायस ट्विटर क्रिप्टोकॉरेंसी की आधिकारिक वेबसाइट सिक्वोर नहीं



हैं और न ही इसे बनाने वालों का जाए-पता है। वेबसाइट पर दावा किया जा रहा है कि कॉइन मीम बनाने वाले लोगों को कमाई करने का अवसर देगा। ट्विटर मस्क को क्रिप्टोकॉरेंसी, खासकर बिटकॉइन के लिए एक संभावित लॉन्चपैड भी प्रदान करता है। क्रिप्टो मार्केट के प्रति

मस्क का जुनून जगजाहिर है। देखा जाए तो मस्क समय-समय पर क्रिप्टोकॉरेंसी के पक्ष में बोल्ट स्टैंड लेते रहे हैं। उनकी कंपनी टेस्ला अपनी बैलेंस शीट में बिटकॉइन रखती है और उसने कुछ समय के लिए बिटकॉइन को पेमेंट के लिए स्वीकार भी किया है।

करियर ब्रेक के बाद महिलाओं को काम का मौका दे रही कंपनियां

नई दिल्ली चित्रा ने अपने दो बच्चों की देखभाल के लिए पांच सालों का ब्रेक लेने के बाद फिर से काम करने का फैसला किया। उन्होंने करियर के शीर्ष मुकाम पर काम छोड़ने का फैसला किया था और इसी वजह से उनके मन में फिर से काम शुरू करने को लेकर आशंका बनी हुई थी कि उनकी योग्यता के अनुरूप उन्हें काम मिलेगा या कंपनियां किसी ऐसे कर्मचारी का चयन करेंगी जिन्हें फिर से प्रशिक्षण देने की जरूरत होगी? करीब छह महीने की मशकत के बाद उन्हें कॉग्निजेंट के

रिटर्निशप प्रोग्राम से जुड़ने का मौका मिला। चित्रा अब मैनेजर (प्रोजेक्ट) के तौर पर काम करती हैं और उनका कहना है कि कॉग्निजेंट के इस प्रोग्राम के चलते न केवल उन्हें काम में वापसी करने में मदद मिली है बल्कि उन्हें प्रशिक्षण मिलने के साथ-साथ घर की जिम्मेदारियां संभालने की सहूलियत भी मिल जाती है। कॉग्निजेंट में एवीपी (एचआर और इंडिया डाइवर्सिटी ऐंड इन्क्लूजन लीड) नीता नांबियार ने कहा, %कॉग्निजेंट का प्रतिभाशाली तकनीकी पेशेवरों के लिए यह 12 हफ्ते का पेड प्रोग्राम है जिसके

लिए न्यूनतम पांच सालों के अनुभव की जरूरत होगी, खासतौर पर उनके लिए जिन्होंने दो सालों का करियर ब्रेक लिया है। इतफाक से इससे ज्यादातर महिलाएं ही जुड़ी हैं। जिन लोगों ने रिटर्निशप प्रोग्राम से जुड़ना स्वीकार किया है वे काम के बेहतर माहौल में अपने कौशल को अद्यतन करना चाहती हैं और वे रियल टाइम प्रोजेक्ट और काम करना चाहती हैं जिससे नए तकनीक जुड़े हों। प्रोग्राम के आखिर में प्रतिभागियों को कॉग्निजेंट में नौकरी देने पर भी विचार किया जाता है।

जॉब सर्च करने से बच रहे लोग : भारत के 45 करोड़ ने तलाश ही छोड़ दी, इनमें से ज्यादातर महिला कर्मचारी शामिल

नई दिल्ली भारत की रोजगार की समस्या खतरनाक रूप ले रही है। मुंबई में एक प्राइवेट रिसर्च फर्म सेंटर फॉर मॉनिटरिंग इंडियन इकोनॉमी के नए डेटा के मुताबिक, सही नौकरी नहीं मिलने से निराश लाखों भारतीय, खासतौर पर महिलाएं, श्रमिकों की लिस्ट से पूरी तरह बाहर होती दिख रही हैं। दरअसल भारत दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में से एक के विकास को गति देने के लिए युवा श्रमिकों पर दांव लगा रहा है।

5 साल में श्रम भागीदारी 6 फीसदी कम हुई

ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट के मुताबिक साल 2017 और 2022 के बीच, कुल श्रम भागीदारी दर 46 फीसदी से घटकर 40 फीसदी हो गई। इसमें लगभग 2.1 करोड़ श्रमिकों ने काम छोड़ा और केवल 9 फीसदी योग्य आबादी को रोजगार मिला। घट्ठबूध के मुताबिक, भारत में अभी 90



करोड़ लोग रोजगार के योग्य हैं। इनमें 45 करोड़ से ज्यादा लोगों ने अब काम की तलाश भी छोड़ दी है। **महिला 49 फीसदी आबादी को लीड कर रहीं:-** सोसाइटी जनरल जीएससी (बेंगलुरु) के अर्थशास्त्री कुणाल कुंडू का कहना है कि रोजगार की अभी जो स्थिति बनी हुई है, वह भारत में आर्थिक असमानताएं बढ़ाएगी। इसे 'च' श्रेण प्रोथ

कहते हैं। इससे अमीरों की आय बहुत तेजी से बढ़ती है, जबकि गरीबों की नहीं बढ़ती। भारत में कई तरह के सामाजिक और पारिवारिक कारणों से भी महिलाओं को रोजगार के बहुत कम मौके मिल रहे हैं। आबादी में 49 फीसदी हिस्सेदारी रखने वाली महिलाओं की अर्थव्यवस्था में हिस्सेदारी सिर्फ 18 फीसदी है, जो कि वैश्विक औसत से लगभग आधी है।

भारतीयों की उम्र बढ़ रही, पर उस रफ्तार से आमदनी नहीं बढ़ रही

विशेषज्ञों के अनुसार, भारत में 90 करोड़ लोग रोजगार के लायक हैं। इनमें ज्यादातर युवा हैं, जिनकी उम्र बढ़ रही है। लेकिन, काम न होने की वजह से उनकी आमदनी उस रफ्तार में नहीं बढ़ रही, जिस रफ्तार में दुनिया के दूसरे देशों में बढ़ रही है। यही स्थिति रही तो भारत सबसे ज्यादा वर्क फोर्स के बावजूद तरकी का मौका खो देगा, जो अभी सिर्फ भारत के पास है। क्योंकि, भारत में सबसे ज्यादा युवा हैं। आसान भाषा में कहें तो भारतीय उम्रदराज हो रहे हैं, पर अमीर नहीं हो रहे। सीएमआईई के महेश व्यास का कहना है कि कई प्रोफेशन ऐसे हैं, जिनमें महिलाओं की हिस्सेदारी नाममात्र की है। यही वजह है कि योग्यता के बावजूद सिर्फ 9 फीसदी महिलाओं के पास काम है या वे काम की तलाश जारी रखे हुए हैं।

डेनिक

इंटीग्रेटेड ट्रेड

डेवलपमेंट सेंटर न्यूज

98 26 22 00 22



We are committed to present real of

economics
education
employment
evolution
environment
entertainment

ITDC BHOPAL EDITION

Maharati Kamraj
ITDC News

सब भारत का विश्वविद्यालय है। इंटीग्रेटेड ट्रेड न्यूज

इंटीग्रेटेड ट्रेड
डेवलपमेंट सेंटर
न्यूज