

◆ वर्ष-14 ◆ अंक-169 ◆ रायपुर, शुक्रवार 17 नवंबर 2023 ◆ रायपुर और बिलासपुर से एक साथ प्रकाशित ◆ CHHIN/2010/34274 ◆ पृष्ठ-08 मूल्य-1.50 रुपए

जिन्होंने

चुनाव में वादे किए और
जीतने के बाद चुनावी जुमला बता दिया

उन्हें वोट क्यों देना ?

छत्तीसगढ़ के किसान, युवा, आदिवासी और महिलाएं गवाह हैं
भाजपा ने अपने वादे कभी पूरे नहीं किए



वोट कांग्रेस को दीजिए

जिसने वादे निभाए और दिया वादे से ज्यादा

किसान, आदिवासी, युवा, महिलाएं, उद्योगपति
और कारोबारी सबके लिए पांच साल
भरपूर काम किया कांग्रेस की सरकार ने



कांग्रेस का वादा है, फिर निभाएंगे

महिलाओं को
मिलेंगे प्रतिवर्ष
15000 रु



पहले की तरह इस बार भी
**किसानों का
कर्ज माफ**



अब 20 किंवदं धान खरीदी
3200 रु
की दर से



जिसने वादे निभाए और दिया वादे से ज्यादा

किसान, आदिवासी, युवा, महिलाएं, उद्योगपति
और कारोबारी सबके लिए पांच साल
भरपूर काम किया कांग्रेस की सरकार ने

गैस सिलेंडर पर
500 रु
मिलेंगी सब्सिडी



सभी सरकारी स्कूलों और कॉलेजों में
KG से PG तक
शिक्षा मुफ्त



17.5 लाख
गरीब परिवार को
आवास



अब सभी
सरकारी स्कूल बनेंगे
स्वामी आत्मानंद स्कूल



200 रु
यूनिट
बिजली फ्री



भूमिहीन कृषि मजदूरों
को प्रतिवर्ष
10000 रु



युवाओं को
उद्योग व्यवसाय क्रण में
50% सब्सिडी



तिवारी
भी समर्थन मूल्य पर
खरीदा जाएगा



700
नए RIPA का
होगा निर्माण



सड़क तथा अन्य आकर्षितक
दुर्घटनाओं में
निःशुल्क इलाज



परिवहन
व्यावसायियों के होंगे
कर व कर्ज माफ



जातिगत
जनगणना
करवाएंगे



तेंदुपते का प्रति बोरा
6000 रु और
4000 रु
सालाना बोनस भी



10 लाख रु
तक का मिलेंगा
मुफ्त इलाज



लघु वनोपजों की
MSP पर मिलेंगे अतिरिक्त
10 रु प्रति किलो



अंत्येष्टि
के लिए लकड़ी
का प्रबंध



मरोसा
बरकरार
फिर से कांग्रेस सरकार



आज पंजा का बटन दबाकर
कांग्रेस को जिताएं

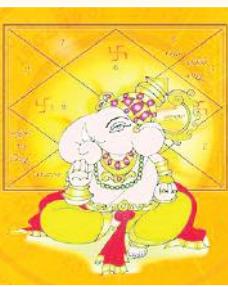


दैनिक हैनन्दनी.



◆ वर्ष-14 ◆ अंक-169 ◆ रायपुर, शुक्रवार 17 नवंबर 2023 ◆ रायपुर और बिलासपुर से एक साथ प्रकाशित ◆ CHHIN/2010/34274 ◆ पृष्ठ-08 मूल्य-1.50 रुपए

आज का पंचांग



तिथि : चतुर्थी
नक्षत्र : पूर्वाश्वाद
प्रथम : करण
द्वितीय : करण
पक्ष : शुक्ल
वार : शुक्रवार
योग : शून्य
सूर्योदय : 06:48
सूर्यास्त : 17:22
चंद्रमा : धनु
राहकारा : 10:46-12:05
विक्रमी संवत् : 2080
शक संवत् : 1944
मास : कार्तिक
शुभ मुहूर्त : अधिजीत : 11:44-12:26

निर्वाचन कार्य में लापरवाही, सहायक

प्राध्यापक निलंबित

दुर्गा। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री पुष्पेन्द्र कुमार मीणा ने निर्वाचन कार्य में घार लापरवाही बरते जाने के फलस्वरूप लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 20 के तथा सिविल सेवा आचरण नियम के तहत श्री भागवत कुरें सहायक प्राध्यापक शासकीय महाविद्यालय बोरी को तत्काल प्रभाव से निलंबित किया है।

निलंबन अवधि में उन्हें नियमानुसार जीवन निवाह भरने की प्रतीत होगी तथा इस अवधि में श्री कुरें का मुख्यालय शासकीय महाविद्यालय धमधा होगा।

जात हो कि सहायक प्राध्यापक श्री कुरें की डिस्ट्रीक्युलनी सभा क्षेत्र क्र. 68 साजा (आशिक) के उड़नदस्ता क्र. 2 के दल प्रभारी के रूप में लगाई गई है। उन्हें विरुद्ध प्राप्त शिकायत की जांच अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक ग्रामीण द्वारा की गई। जांच प्रतिवेदन अनुसार श्री भागवत कुरें का कृत्य प्रथम दृष्ट्या संदिग्ध होना पाया गया है।

एकिजट पोल के आयोजन और प्रसारण पर 30 तक प्रतिबंध

गौरेला पेंडु मरवाही। विधान सभा आम चुनाव के तहत भारत निर्वाचन अयोग ने 30 नवम्बर तक किसी भी तरह के एकिजट पोल के आयोजन तथा प्रसारण को प्रतिबंधित किया है।

इस संबंध में मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी कायालय छत्तीसगढ़ द्वारा कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारियों को परिपत्र जारी कर दिया गया है। परिपत्र में कहा गया है कि लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 के प्रावधानों के तहत भारत निर्वाचन अयोग द्वारा 7 नवम्बर मंगलवार को सवेरे 7 बजे से 30 नवम्बर की शाम 6.30 बजे के बीच की अवधि में किसी भी प्रकार के एकिजट पोल का आयोजन करने तथा प्रिंट या इलेक्ट्रॉनिक मीडिया द्वारा इसके परिणाम के प्रकाशन या प्रचार अथवा किसी भी अन्य तरीके से उसका प्रचार-प्रसार करने पर प्रतिबंध रहेगा। इसके साथ ही लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 126 (1) (ख) के अधीन साधारण निर्वाचनों में संबंधित मतदान क्षेत्रों में मतदान की समाप्ति के लिए नियत समय पर समाप्त होने वाले 48 घण्टों के दौरान किसी भी इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में किसी भी ओपिनियन पोल या किसी अन्य मतदान संबंधी मामले के प्रदर्शन पर प्रतिबंध रहेगा।

शांतिपूर्ण व निष्पक्ष मतदान को लेकर नवापारा पुलिस ने निकाला फ्लैग मार्च

रायगढ़ में मतदान में खलल डाल सकते हैं हाथी, थर्मल ड्रोन से रखी जाएगी नजर

रायगढ़ (एजेंसी)। अदिवासी बाहुल्य क्षेत्रों में हाथियों की मौजूदाई के आधार पर संवेदनशील मतदान क्षेत्रों का निर्णय होगा। रायगढ़ जिले के धरमजयगढ़ बनमंडल के तीन रेंज छाल, बोजिया और ऐडू वन परिक्षेत्र में 70 हाथियों का समूह विचरण कर रहा है। ऐसे में वन विभाग का पूरा ध्यान हाथियों के समूहों पर टिका हुआ है।

शहरी क्षेत्रों के मतदान केंद्रों में शांतिपूर्ण मतदान के लिए जिला प्रशासन और पुलिस प्रशासन ने पुछार सुरक्षा व्यवस्था की है लेकिन अदिवासी बाहुल्य क्षेत्र में कब अशांति का माझूल बन जाए, इसके बारे में नहीं कहा जा सकता। वन विभाग के अधिकारी ने बीहड़ जगतों में बसे हाथी प्रभावित क्षेत्र के ऊंचाव और मतदान केंद्रों में खास कर थर्मल ड्रोन से एकत्रिती पर नजर रखें। जिसमें हाथियों का समूह क्या कर रहा है। वन



विभाग के अधिकारीयों ने हर मतदान केंद्रों के 30 मीटर की दूरी पर हाथी मित्र दल से लेकर हाथी ट्रैकर और विभागीय स्टाफ की ड्यूटी निर्धारित कर दी है। इसके बाद भी जिस रेंज में हाथियों की सबसे ज्यादा संख्या होगी, उस हाथी के समूह पर नजर टिकाए रखने के निर्देश दिए गए हैं। हाथियों का समूह ग्रामीण क्षेत्रों की ओर आए तो पहले से उन्हें रोकने या खदेड़ने की व्यवस्था की जा सकते। ये हैं संवेदनशील नजर।

मतदान केंद्र
छाल रेंज के 513 पीपे में 22 हाथियों का समूह मौजूद है। जहां छाल में दो संवेदनशील

मतदान केंद्र हैं, इसके अलावा बोजिया नवापारा में 2 मतदान केंद्र हैं। यहां के 514 आरएफ में 35 हाथियों का समूह विचरण कर रहे हैं। धरमजयगढ़ बन मंडल में 77 हाथियों का दल विचरण कर रहे हैं। जिसके खौफ के साए में विधानसभा चुनाव का महायज्ञ संपन्न होगा। इसमें खास कर पूरा छाल रेंज, धरमजयगढ़ और कपू हाथी प्रभावित क्षेत्रों में आते हैं।

थर्मल ड्रोन से यहां रखी जाएगी नजर।

उधर, धरमजयगढ़ एसडीओ बालगोविंद साहू ने बताया कि हाथी प्रभावित मतदान केंद्रों में किसी प्रकार की अशांति न हो इसके लिए थर्मल ड्रोन से हाथियों की एक्टिविटी पर नजर रखी जाएगी। इसके अलावा हर मतदान केंद्रों के 30 मीटर की रेंज में हाथी मित्र दल, हाथी ट्रैकर और विभागीय कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई जाएगी।

प्रदेश के सुनहरे भविष्य के लिए मतदान जरूर करें : डॉ. रमन सिंह



रायपुर। पूर्व मुख्यमंत्री और भाजपा के गढ़ीय उपाध्यक्ष डॉ. रमन सिंह ने प्रदेशवासियों से मतदान करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि यह मताधिकार सिर्फ एक बोट नहीं बल्कि सर्विधान से प्राप्त एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी भी है जिससे छत्तीसगढ़ के अगले 5 साल निर्धारित होते हैं।

इसके अगे डॉ. रमन सिंह ने प्रदेशवासियों से निवेदन करते हुए कहा कि ये आपसे आग्रह है कि आप सभी प्रदेशवासी मतदान अवश्य करें और लोकतंत्र के इन

महापर्व को सफल बनाएं। उन्होंने कहा कि जो युवा पहली बार मतदान करने वाले हैं (फर्स्ट टाइम वोटर्स) वे सभी पूरी जिम्मेदारी से योग्य उम्मीदवार का चुनाव करें जिससे आप वाले इन

छत्तीसगढ़ में दूसरे चरण का मतदान आज



रायपुर। छत्तीसगढ़ में विधानसभा चुनाव के लिए दूसरे चरण में मतदान के लिए मतदान के दिन 17 नवम्बर को संबंधित क्षेत्रों में सामान्य अवकाश की घोषणा की गई है। इस संबंध में छत्तीसगढ़ सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा किया गया है। इस संबंध में छत्तीसगढ़ सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा किया गया है। निर्वाचन अयोग के निर्देशनुसार श्रम विभाग ने विधानसभा निर्वाचन के लिए औद्योगिक, व्यावसायिक तथा अधिकारी नियम द्वारा अवकाश की घोषणा की गई है। इस संबंध में छत्तीसगढ़ के अवकाश की घोषणा की गई है। इस संबंध में छत्तीसगढ़ सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा किया गया है। निर्वाचन अयोग के निर्देशनुसार श्रम विभाग ने विधानसभा निर्वाचन के लिए औद्योगिक, व्यावसायिक तथा अन्य प्रतिनिधित्व अधिनियम 151 की धारा 135 (ख) के तहत प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्र में संचालित औद्योगिक, व्यावसायिक तथा अन्य प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 126 (1) (ख) के अधीन साधारण निर्वाचनों में संबंधित मतदान क्षेत्रों में मतदान की समाप्ति के लिए नियत समय पर समाप्त होने वाले 48 घण्टों के दौरान किसी भी इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में किसी भी प्रकाशन या प्रचार अथवा किसी अन्य तरीके से उसका प्रचार-प्रसार करने पर प्रतिबंध रहेगा। इसके साथ ही लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 126 (1) (ख) के अधीन साधारण निर्वाचनों में संबंधित मतदान क्षेत्रों में मतदान की समाप्ति के लिए नियत समय पर समाप्त होने वाले 48 घण्टों के दौरान किसी भी इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में किसी भी ओपिनियन पोल या किसी अन्य मतदान संबंधी मामले के प्रदर्शन पर प्रतिबंध रहेगा।

शांतिपूर्ण व निष्पक्ष मतदान को लेकर नवापारा पुलिस ने निकाला फ्लैग मार्च

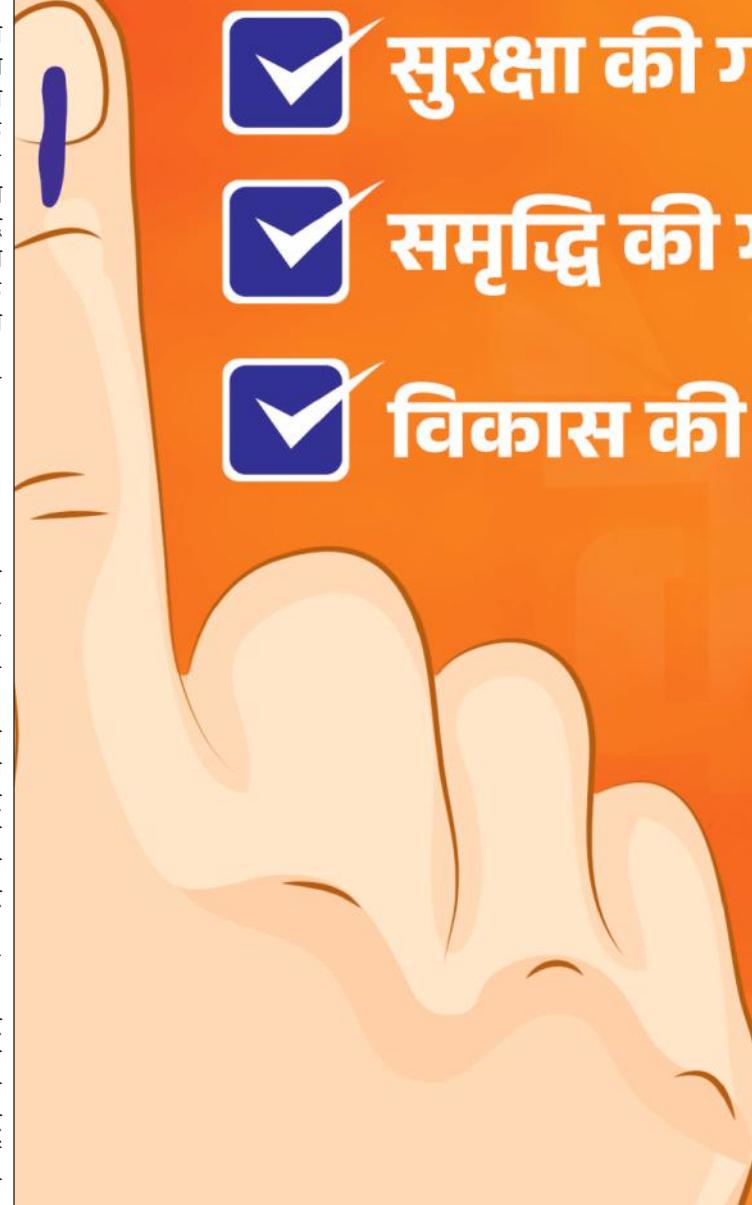


नवापारा (दैनंदिनी)। राजिम अभनपुर विधानसभा क्षेत्र अंतर्गत गोबरा नवापारा में शांतिपूर्ण मतदान

पोट आपका फैसला आपका



- महतारी सम्मान की गारंटी
- सशक्तिकरण की गारंटी
- सुरक्षा की गारंटी
- समृद्धि की गारंटी
- विकास की गारंटी




मोदी की गारंटी

भारतीय जनता पार्टी, छत्तीसगढ़

अमृत वचन

मधुर वाणी बोलना एक महंगा शौक है जो हर किसी के बस की बात नहीं।

संपादकीय

सुरंग में फंसी जिंदगियां

अपेक्षाकृत नयी हिमालय पर्वत शूखलाओं में बड़े संरचनात्मक निर्माण कार्यों को लेकर लगातार सबाल उठाये जाते रहे हैं। खासकर जोशीमठ शहर के धंसने व हिमाचल में बढ़ते भूस्खलन के खतरों के बाद यह मांग विशेषज्ञों व आम लोगों के स्तर पर तेज हुई। वींते रविवार को सुबह जब देश दीपावली मनाने की तैयारी कर रहा था तो उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी में यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर धरासू व बड़कोट के बीच सिल्क्यारा के निकट निर्माणाधीन सुरंग में मलबा गिरने से चालीस मजदूरों की जिंदगी में अंधेरा छा गया। दिवाली मनाने की तैयारी कर रहे बिहार, झारखण्ड, पश्चिम बंगाल, ओडिशा व उत्तर प्रदेश के इन श्रिमिकों के परिजन सदमे के अंधेरे में ढूब गए। दरअसल, ऑलवेदर रोड बनाने के क्रम में सिल्क्यारा की तरफ से सुरंग में 270 मीटर अंदर करीब तीस मीटर क्षेत्र में ऊपर से यह मलबा गिरा। अब पूरे देश को चिंता इन कामगारों की जान बचाने की है। वैकल्पिक रास्तों से ऑक्सीजन व भोजन देने के प्रयास हो रहे हैं। निस्संदेह, घुप्प अंधेरे में जीवन व मौत के बीच झूलते ये श्रमिक भारी मानसिक दबाव से गुजर रहे होंगे। बुधवार को दो श्रमिकों की तबीयत खबार होने की बात सामने आई। अब कोशिश है कि मशीन के जरिये 36 इंच की ड्रिल करके एक पाइप डालकर फंसे श्रमिकों को बाहर निकाला जाए। केंद्र सरकार भी हादसे को लेकर गंभीर है और सबसे बड़े मलबाहक हैलीकॉम्प्यूटर के जरिये एक हैवी ड्रिल मशीन उत्तराखण्ड पहुंच चुकी है। एक ड्रिल मशीन के खबार होने के बाद बुधवार को हैवी ड्रिल मशीन हवाई मार्ग से मंगवाई गई। यह मशीन एक सौ बीस मीटर तक टनल बना सकती है, जिससे बचाव कार्य में तेजी आएगी। मशीन को टनल तक ले जाने के लिये ग्रीन कॉरिडोर बनाया गया है। साथ ही मशीन के लिये काम करने का ढांचा भी तैयार कर लिया गया है। श्रमिकों के परिजनों समेत पूरा देश प्रार्थना कर रहा है कि फंसे श्रमिक शीघ्र सुरक्षित बाहर निकलें।

बहराहाल, केंद्र व राज्य सरकार समेत तमाम बचाव कार्य से जुड़े संगठन धंसी सुरंग में फंसे लोगों को बचाने में जुटे हैं।

लेकिन फिर भी सुरंग निर्माण कार्य में वह वैकल्पिक व्यवस्था उपलब्ध कराने में चूक जरूर हुई है, जो ऐसी स्थिति में श्रमिकों के बचाव में सहायक हो सकती है। साथ ही पहाड़ की संवेदनशीलता का भी ध्यान रखना जरूरी था।

खासकर जोशीमठ में शहर धंसने व हिमालय बड़ी भूस्खलन की घटनाओं के महेनजर अतिरिक्त सावधानी जरूरी थी।

लंबे समय से हिमालयी रीजन में संवेदनशील इलाकों में संरचनात्मक विकास से जुड़े हादसों को ध्यान रखते हुए विकास नीति पर नये सिरे से विचार करने की जरूरत महसूस की गई है।

निस्संदेह, सिल्क्यारा सुरंग बहुचर्चित चारधाम हाईवे प्रोजेक्ट का एक भाग है, जिसको लेकर विगत में भी सबाल उठे थे। यह मामला कालांतर में शीर्ष अदालत तक भी पहुंचा था और इसे क्षेत्र के परिस्थितिकीय संतुलन के लिये धातक बताया गया था। जिस बाबत सरकार ने कोर्ट में दलील दी थी कि परियोजना देश की सुरक्षा के लिये अपरिहार्य है। कोर्ट ने इस आधार पर प्रोजेक्ट को मंजूरी भी दी थी।

निस्संदेह, चीन की तरफ से लगातार मिल रही चुनौती के महेनजर हर मौसम में काम करने वाली चौड़ी सड़क की जरूरत है ताकि जल्दी से सेना की कुमुक सीमांत इलाकों में पहुंचाई जा सके। फिलहाल, देश की प्राथमिकता फंसे श्रमिकों को बचाने की है। लेकिन कालांतर इस पहलू पर भी विचार किया जाना चाहिए कि सुरंग धंसने की वजह क्या है। जाहिर है सुरंग बनने से पहले पहाड़ी इलाकों में वैज्ञानिक तरीके से भौगोलिक अध्ययन हुए होंगे। पता लगाया जाना चाहिए कि बड़े प्रोजेक्टों के साथ जमीन धंसने की घटनाएं बढ़ रही हैं। पर्यावरणविद् लंबे समय से इस हिमालयी क्षेत्र में बड़े विकास परियोजनों की विरोध करते रहे हैं। क्या ऐसे प्रोजेक्ट बनाते समय विशेषज्ञों की सिफारिशों पर अमल होता है? क्या आज हमें हिमाचल व उत्तराखण्ड में विकास के मॉडल पर नये सिरे से विचार करने की जरूरत है? जरूरत इस बात की भी है कि संवेदनशील पहाड़ी इलाकों की स्थिति को महसूस करते हुए विकास का

स्वरूप तय किया जाए।

बहराहाल, केंद्र व राज्य सरकार समेत तमाम बचाव कार्य से जुड़े संगठन धंसी सुरंग में फंसे लोगों को बचाने में जुटे हैं।

लेकिन फिर भी सुरंग निर्माण कार्य में वह वैकल्पिक व्यवस्था उपलब्ध कराने में चूक जरूर हुई है, जो ऐसी स्थिति में श्रमिकों के बचाव में सहायक हो सकती है। साथ ही पहाड़ की संवेदनशीलता का भी ध्यान रखना जरूरी था।

खासकर जोशीमठ में शहर धंसने व हिमालय बड़ी भूस्खलन की घटनाओं के महेनजर अतिरिक्त सावधानी जरूरी थी।

लंबे समय से हिमालयी रीजन में संवेदनशील इलाकों में संरचनात्मक विकास से जुड़े हादसों को ध्यान रखते हुए विकास नीति पर नये सिरे से विचार करने की जरूरत है। जिसको लेकर विकास के अंधेरे में ढूब गए। यह अपेक्षाकृत नयी हिमालय पर्वत शूखलाओं में बड़े संरचनात्मक विकास के लिए अधिक धमानी में बढ़ते भूस्खलन के खतरों के बाद यह मांग विशेषज्ञों व आम लोगों के स्तर पर तेज हुई। वींते रविवार को सुबह जब देश दीपावली मनाने की तैयारी कर रहा था तो उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी में यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर धरासू व बड़कोट के बीच सिल्क्यारा के निकट निर्माणाधीन सुरंग में मलबा गिरने से चालीस मजदूरों की जिंदगी में अंधेरा छा गया। दिवाली मनाने की तैयारी कर रहे बिहार, झारखण्ड, पश्चिम बंगाल, ओडिशा व उत्तर प्रदेश के इन श्रिमिकों के परिजन सदमे के अंधेरे में ढूब गए। दरअसल, ऑलवेदर रोड बनाने के क्रम में सिल्क्यारा की तरफ से सुरंग में 270 मीटर अंदर करीब तीस मीटर क्षेत्र में ऊपर से यह मलबा गिरा। अब पूरे देश को चिंता इन कामगारों की जान बचाने की है। वैकल्पिक रास्तों से ऑक्सीजन व भोजन देने के प्रयास हो रहे हैं। निस्संदेह, घुप्प अंधेरे में जीवन व मौत के बीच झूलते ये श्रमिक भारी मानसिक दबाव से गुजर रहे होंगे। बुधवार को दो श्रमिकों की तबीयत खबार होने की बात सामने आई। अब कोशिश है कि मशीन के जरिये 36 इंच की ड्रिल करके एक पाइप डालकर फंसे श्रमिकों को बाहर निकाला जाए। केंद्र सरकार भी हादसे को लेकर गंभीर है और सबसे बड़े मलबाहक हैलीकॉम्प्यूटर के जरिये एक हैवी ड्रिल मशीन उत्तराखण्ड पहुंच चुकी है। एक ड्रिल मशीन के खबार होने के बाद बुधवार को हैवी ड्रिल मशीन हवाई मार्ग से मंगवाई गई। यह मशीन एक सौ बीस मीटर तक टनल बना सकती है, जिससे बचाव कार्य में तेजी आएगी। मशीन को टनल तक ले जाने के लिये ग्रीन कॉरिडोर बनाया गया है। साथ ही मशीन के लिये काम करने का ढांचा भी तैयार कर लिया गया है। श्रमिकों के परिजनों समेत पूरा देश प्रार्थना कर रहा है कि फंसे श्रमिक शीघ्र सुरक्षित बाहर निकलें।

बहराहाल, केंद्र व राज्य सरकार समेत तमाम बचाव कार्य से जुड़े संगठन धंसी सुरंग में फंसे लोगों को बचाने में जुटे हैं।

लेकिन फिर भी सुरंग निर्माण कार्य में वह वैकल्पिक व्यवस्था उपलब्ध कराने में चूक जरूर हुई है, जो ऐसी स्थिति में श्रमिकों के बचाव में सहायक हो सकती है। साथ ही पहाड़ की संवेदनशीलता का भी ध्यान रखना जरूरी था।

खासकर जोशीमठ में शहर धंसने व हिमालय बड़ी भूस्खलन की घटनाओं के महेनजर अतिरिक्त सावधानी जरूरी थी।

लंबे समय से हिमालयी रीजन में संवेदनशील इलाकों में संरचनात्मक विकास से जुड़े हादसों को ध्यान रखते हुए विकास नीति पर नये सिरे से विचार करने की जरूरत है। जिसको लेकर विगत में भी सबाल उठे थे। यह मामला कालांतर में शीर्ष अदालत तक भी पहुंचा था और इसे क्षेत्र के परिस्थितिकीय संतुलन के लिये धातक बताया गया था। जिस बाबत सरकार ने कोर्ट में दलील दी थी कि परियोजना देश की सुरक्षा के लिये अपरिहार्य है। कोर्ट ने इस आधार पर प्रोजेक्ट को मंजूरी भी दी थी।

निस्संदेह, चीन की तरफ से लगातार मिल रही चुनौती के महेनजर हर मौसम में काम करने वाली चौड़ी सड़क की जरूरत है ताकि जल्दी से सेना की कुमुक सीमांत इलाकों में पहुंचाई जा सके। फिलहाल, देश की प्राथमिकता फंसे श्रमिकों को बचाने की है। लेकिन कालांतर इस पहलू पर भी विचार किया जाना चाहिए कि सुरंग धंसने की वजह क्या है। जाहिर है सुरंग बनने से पहले पहाड़ी इलाकों में वैज्ञानिक तरीके से भौगोलिक अध्ययन हुए होंगे। पता लगाया जाना चाहिए कि बड़े प्रोजेक्टों के साथ जमीन धंसने की घटनाएं बढ़ रही हैं। पर्यावरणविद् लंबे समय से इस हिमालयी क्षेत्र में बड़े विकास परियोजनों पर अपरिहार्य है। कोर्ट ने इस आधार पर प्रोजेक्ट को मंजूरी भी दी थी।

निस्संदेह, चीन की तरफ से लगातार मिल रही चुनौती के महेनजर हर मौसम में काम करने वाली चौड़ी सड़क की जरूरत है ताकि जल्दी से सेना की कुमुक सीमांत इलाकों में पहुंचाई जा सके। फिलहाल, देश की प्राथमिकता फंसे श्रमिकों को बचाने की है। लेकिन कालांतर इस पहलू पर भी विचार किया जाना चाहिए कि सुरंग धंसने की वजह क्या है। जाहिर है सुरंग बनने से पहले पहाड़ी इलाकों में

हाई कोलेस्ट्रॉल से लेकर यूरिक एसिड की समस्या तक, रोज खाएं कच्चा प्याज

कच्चा प्याज खाने के फायदे

प्याज, हमारी डाइट का अधिकारी हिस्सा हो चुका है। ये हाई रेसिपी में इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन, आज हम बात कच्चा प्याज खाने की करेंगे कि कैसे इसका सेवन कम करने में मदद करता है।

आपको कई बीमारियों से बचाने में मददगार है। इसके अलावा कच्चा प्याज, कैसे आपके शरीर के कई अंगों को हेल्दी रखने में मदद कर सकता है। दरअसल, प्याज में सल्फर तत्व यूरिन पचाने की गति को तेज करता है।

कच्चा प्याज खाने के फायदे

1. हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या में खाएं कच्चा प्याज

प्याज, क्रैंसेटिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो शरीर में खारब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मददगार है।

2. यूरिक एसिड के मरीज खाएं कच्चा प्याज

यूरिक एसिड की समस्या में कच्चा प्याज खाना कई प्रकार से फायदेमंद हो सकता है। पहले तो, इसका फाइबर और सल्फर तत्व यूरिन पचाने की गति को तेज करता है।

3. डायबिटीज के मरीज खाएं कच्चा प्याज

कच्चे प्याज में क्रोमियम होता है, जो ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मददगार है। क्रोमियम इंसुलिन के काम काज में सुधार करता है जिससे शुगर मेटाबोलिज्म तेज होता है।

इसके अलावा कच्चा प्याज शुगर स्पाइक में भी कमी आती है। तो, इन तमाम कारणों से आपको यूरिक एसिड बढ़ने पर कच्चा प्याज खाना चाहिए।

4. अर्थ्राइटिस के मरीज खाएं कच्चा प्याज

अर्थ्राइटिस के लिए एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो शरीर में खारब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मददगार है।

5. क्रोकली के लिए शुगर सोख सकती हैं ये सब्जियाँ

डायबिटीज के मरीजों के लिए शुगर कंट्रोल करना अवश्य थोड़ा मुश्किल होता है। ये असल नें पेनक्रियाज के काम काज पर निर्नय करता है कि ये कितनी तेजी से काम करता है और शुगर पचाने में कितना मददगार है। लेकिन, जब इसका काम दली होता है तो शुगर मेटाबोलिज्म दली हो जाता है। इससे शरीर में शुगर बढ़ने लगता है और डायबिटीज के लक्षण बढ़ने लगते हैं। ऐसी स्थिति में आपको लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली सब्जियाँ के बारे में जानना चाहिए जिनका सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है।

शुगर में कौन सी सब्जी खानी चाहिए-

1. गाजर

गाजर लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाली सब्जी है जिसका सेवन डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है। 100 जीआई स्कोर का मतलब है कि लगभग चीनी के बराबर के किसी चीज़ को खाना। ऐसे में जिनका ज्ञान फायदेमंद है।

2. प्याज

प्याज लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाली सब्जी है और इसके एंटीऑक्सीडेंट,

शरीर में शुगर पचाने की गति को तेज कर सकते हैं। इसके अलावा प्याज में सल्फर की अच्छी मात्रा होती है जो कि पेनक्रियाज सेल्स के काम करने की गति को तेज करता है और शुगर मेटाबोलिज्म को तेज करता है। इसके अलावा ये डायबिटीज में सेल्स को होने वाले नुकसानों से भी बचाव में मददगार है।

3. ब्रोकली

ब्रोकली का जीआई इंडेक्स 17 है जो कि शरीर में शुगर पचाने की गति को तेज करता है। ब्रोकली में फाइबर और रफेज की अच्छी मात्रा होती है जो कि पेनक्रियाज सेल्स के काम करने की गति को तेज करता है और तेजी से शुगर पचाना है। डायबिटीज के मरीज इस सब्जी को भूनकर या फिर उबालकर भी खा सकते हैं।

4. करेला

करेले में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन करेला खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसके अलावा इसका जीआई 18 है जो कि शुगर स्पाइक को रोकता है।

5. लौकी

लौकी, जो लो जीआई इंडेक्स वाले फूड्स में से एक है। इसका जीआई इंडेक्स 15 है। ये 92 प्र. पानी से भरपूर हैं और इसमें फाइबर और अन्य पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा होती है।

डायबिटीज के मरीज इसे कई प्रकार से खा सकते हैं। तो, अगर आपको डायबिटीज हैं तो इन फूड्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

6. क्रेप्स

क्रेप्स में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन करेला खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसके अलावा इसका जीआई 18 है जो कि शुगर स्पाइक को रोकता है।

7. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

8. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

9. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

10. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

11. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

12. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

13. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

14. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

15. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

16. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

17. गोमटा

गोमटा में लेकिन होता है जो मस्तिष्क में इंसुलिन के प्रभाव के समान हामोनेल संतुलन को बढ़ाता है। यह लेकिन गोमटा खाने के बाद विकसित होने वाले हाइबोलाइसेमिक प्रभाव के पीछे एक प्रमुख कारक माना जाता है, जिससे शुगर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

नाश्ते में बनाकर खाएं गर्म-गर्म समोसा

चाय का मजा हो जाएगा डबल

नाश्ते में अगर चाय के साथ गर्म-गर्म समोसा खाने के लिए मिल जाए तो पूरा दिन अच्छा गुजरता है। लेकिन अक्सर महिलाएं शिकायत करती हैं कि घर पर बने समोसे बाजार जैसे टेस्टी नहीं बन पाते हैं। अगर आप भी स्ट्रीट स्टाइल समोसों का स्वाद घर बैठे लेना चाहती हैं तो ट्राई करें ये आसान रेसिपी। यह रेसिपी खाने में जितनी टेस्टी है बनाने में भी उतनी ही आसान है। तो आइए बिना देर किए जान लेते हैं कैसे बनाए जाने वाले हैं ये टेस्टी आलू समोसा।

आलू समोसा बनाने के लिए सामग्री-

- 1/2 किलो आलू लोई के लिए-
- 1/2 किलो आटा
- 50 मिली. धी या तेल
- 5 ग्राम अजवाइन
- नमक स्वाद अनुसार
- पानी
- तलने के लिए तेल तड़के के लिए -
- 50 मिली. धी
- 5 ग्राम जीरा
- 5 ग्राम हल्दी
- 3 ग्राम लाल मिर्च
- 10 ग्राम हरी मिर्च
- 10 ग्राम अदरक
- 10 ग्राम लहसुन

-1 नींबू

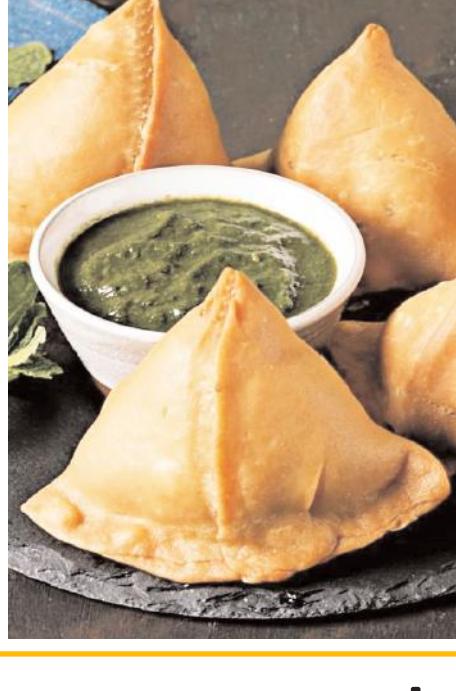
- 10 ग्राम धनिया पत्ती
- नमक
- 100 ग्राम हरी पटर
- 10 ग्राम चाट मसाला पाउडर
- 5 ग्राम सौंफ
- 5 ग्राम गरम मसाला
- 25 ग्राम काजू

आलू समोसा बनाने का आसान तरीका-

आलू समोसा बनाने के लिए सबसे पहले तेल लें। आलू के छिलके तताकर मैश कर लें। अब हरी मिर्च, लहसुन, अदरक और हरा धनिया काटकर अलग रख ले। लोई बनाने के लिए पानी को छोड़कर दी गई सभी समोसी को अच्छी तरह मिला दें। अब थोड़ा सा पानी छिड़कर उससे टाइट आया गूंथकर उसे 10 मिनट के लिए अलग रख दें।

अब समोसे के आकार के अनुसार लोर्ड को छोटे-छोटे भागों में बांट लें। पैन में तेल गर्म करके उसमें जीरा भूने के बाद लहसुन डालकर फ्राई करें। अब बाकी बची हुई समोसी को भी मिलाकर पांच मिनट और भूनें। अब इस मिश्रण को मैश किए हुए आलू में मिला दें। इसके बाद लोई के हर छोटे भाग को गोल बेलकर उसे बीच में से काटकर आधा गोल बना दें। इसके बाद आधी गोल बेली हुई लोई के किनारों पर पानी लगाकर हाथ में पकड़ते हुए दोनों के किनारों पर मिलाकर त्रिकोण आकार बना लें। अब इसके बीच में

आलू का मिश्रण डालकर ऊपर के भाग को सील कर दें। समोसों को गर्म तेल में गोलन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। आपके टेस्टी समोसे बनकर तैयार हैं आप इसे पुढ़िये या इमली की चटनी के साथ गर्म-गर्म सर्व करें।



दाल के साथ चावल खाकर बोर हो गए हैं तो बनाएं टमाटर की स्पाइसी करी



आधा चम्मच गुड़

धनिया की पत्ती

टमाटर करी बनाने की विधि

-सबसे पहले पैन में पानी रखें। इस पानी में टमाटर को उबालने के लिए रख दें।

-टमाटर पकाने से पहले इसे धोकर डंठल निकाल दें और ऊपर से चार भाग में चीरा लगा दें।

-ऐसा करने से टमाटर जल्दी पक जाएगा।

-जब ये पक जाएं तो पानी से निकालकर छिलका हटा दें। -मिक्सर के जार में डालकर ब्लेंड कर लें। -अब पैन में तेल गर्म करें। -जब तेल गर्म हो जाए तो इसमें राई के दाने डालें।

-राई चटकने के साथ ही इसमें हींग डालें और साथ में इसमा हुआ अदरक भी डाल दें।

-साथ में बारीक कटी हरी मिर्ची डालें।

-करी पत्ता चटकाएं और आधा चम्मच हल्दी पाउडर डाल दें। साथ में नमक, गुड़ का पाउडर डालकर मिक्स करें। -सारे मसाले अच्छी तरह से भून जाएं तो टमाटर का पेस्ट डाल दें।

-अच्छी तरह से मसाले के साथ टमाटर के पेस्ट को भून लें।

-जब ये भून जाएं तो पानी डालें और साथ में नमक डालकर मिक्स करें। -5-10 मिनट तक पकाएं और सबसे अधिकर में बारीक कटा हरा धनिया पत्ता डालकर छंक दें।

-तैयार हो टेस्टी टमाटर की करी, इसे चावल के साथ परोसें। या आप चाहें तो इसमें बेसन के सेव या गेहूं डालकर सज्जी का रूप दें। ये दोनों ही तरह से खाने में टेस्टी लगेगी।

टमाटर करी या सार बनाने की सामग्री

4-5 पके लाल टमाटर

2 चम्मच तेल

1 चुटकी हींग

1 चम्मच राई के दाने

1 चम्मच धिसा हुआ अदरक

2 हरी मिर्ची बारीक कटी हुई

8-10 करी पत्ता

नमक स्वादानुसार

-जब ये भून हो जाएं तो पानी डालें और साथ में नमक डालकर मिक्स करें। -5-10 मिनट तक पकाएं और सबसे अधिकर में बारीक कटा हरा धनिया पत्ता डालकर छंक दें।

-तैयार हो टेस्टी टमाटर की करी, इसे चावल के साथ परोसें। या आप चाहें तो इसमें बेसन के सेव या गेहूं डालकर सज्जी का रूप दें। ये दोनों ही तरह से खाने में टेस्टी लगेगी।

बच्चों को दें सरप्राईज़, बनाएं चटपटे ब्रेड एग रोल

संडे का दिन हो तो घर में सबकी डिमाड कछु सेंसेशल खाने की होती है। ऐसे में आपके लिए मुश्किल हो जाता है कि ऐसे खाने का बनाना जो हर किसी को पसंद आए और बिना पहले से लेने रख दें।

-साथ करने से टमाटर जल्दी पक जाएगा। ब्रेड एग रोल बिल्कुल पफेंट रेसिपी है। जिसे आप बिना प्रिपेशन के रेडी कर सकती हैं। वो भी कम वक्त में, तो चलिए जानें कैसे बनाएं।

-याज को बारीक काटकर उबले आलू में मिक्स करें।

-आलूओं को अच्छी तरह से

मैश कर लें और इसमें हरी धनिया की बारीक कटी पत्ती डालें।

-तड़के के बाले मसाले को मिलाकर नमक डालें और अच्छी तरह से हाथों की मदद से मैश करें।

-अब ब्रेड की स्लाइस के ब्राउन किनारों के निकालकर बानी में डुबाएं और हथेली में रखकर

पैक कर दें। -कंडाही में तेल गर्म करें और सुनहरा होने तक तरले। -रेडी है क्रिस्पी और चटपटे एग ब्रेड रोल, गर्मगर्म चटनी के साथ सर्व करें।

ब्रेकफास्ट में फटाफट बनाएं एग पराठा रोल

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा गोल बना दें।

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा गोल बना दें।

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा गोल बना दें।

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा गोल बना दें।

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा गोल बना दें।

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा गोल बना दें।

ब्रेकफास्ट में बच्चों को कृष्ण हैं और पेट

फूल करने वाली डिश

देना चाहती है तो एग पराठा रोल बिल्कुल परफेक्ट है।

इसे खाने के बाद काटकर आधा ग

