

59वें स्थापना दिवस पर शुभकामनाओं का आभार

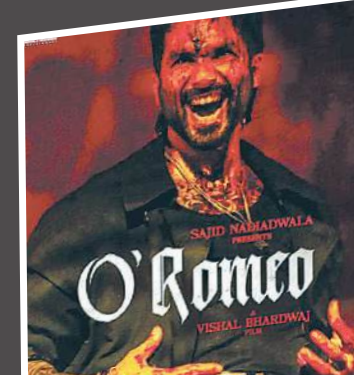
आपका अपना पसंदीदा समाचार पत्र दैनिक अवन्तिका के 59वें वर्ष में प्रवेश करने पर सुधी पाठकों, संवाददाताओं, विज्ञापनदाताओं, हॉकर बंधुओं की प्रेम स्नेह की अभिव्यक्ति के साथ स्थापना दिवस की ढेरों शुभकामनाओं पर दैनिक अवन्तिका परिवार आभार व्यक्त करता है।
-प्रधान संपादक

देश विदेश

9 नई अमृत भारत एक्सप्रेस ट्रेन की देश को जल्द मिलेगी सौगात

नई दिल्ली। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने घोषणा की है कि भारतीय रेलवे जल्द ही 9 नई अमृत भारत एक्सप्रेस ट्रेनों को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेगा। रेल मंत्री द्वारा घोषित रूटों के अनुसार, 9 में से 7 अमृत भारत एक्सप्रेस पश्चिम बंगाल से शुरू होंगी या पश्चिम बंगाल को जोड़ेंगी। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर सिलसिलेवार पोस्ट साझा कर इन नई अमृत भारत एक्सप्रेस ट्रेनों के प्रस्तावित रूटों की जानकारी दी है। असम और पूर्वोत्तर क्षेत्र को दो नई अमृत भारत एक्सप्रेस ट्रेनें मिलेंगी। इनमें पहली ट्रेन कामाख्या (असम) से रोहतक (हरियाणा) के बीच चलेगी, जिससे पूर्वोत्तर का सीधा संपर्क हरियाणा और उत्तर भारत के औद्योगिक क्षेत्रों से स्थापित होगा।

‘ओ रोमियो’ के मेकर्स से 2 करोड़ की मांग



गैंगस्टर हुसैन शेख की बेटी ने भेजा लीगल नोटिस, पिता की छवि गलत दिखाने का आरोप

मुंबई। ‘ओ रोमियो’ के मेकर्स को मुंबई के कुख्यात गैंगस्टर हुसैन शेख उर्फ उस्तरा की बेटी सनोबर शेख ने 2 करोड़ का नोटिस भेजा है। सनोबर शेख ने नोटिस डायरेक्टर विशाल भारद्वाज और प्रोड्यूसर साजिद नाडियाडवाला के नाम से भेजा है। सनोबर का आरोप है कि फिल्म में उनके पिता की गलत छवि दिखाई गई है, जिससे उनके परिवार की रेप्यूटेशन को ठेस पहुंची है। बॉलीवुड हंगामा की रिपोर्ट के मुताबिक, उन्होंने नोटिस में दो करोड़ रुपए हजार्ना के तौर पर मांगा है। साथ ही, उसे भरने के लिए मेकर्स को सात दिन का समय दिया है। नोटिस में यह भी कहा गया है कि जब तक उनकी समस्या का समाधान नहीं निकलता, फिल्म को ना रिलीज किया जाए। ये नोटिस पिछले वीक भेजी गई है। बता दें कि फिल्म का टीजर रिलीज होने के बाद कई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया कि शाहिद का किस्तर गैंगस्टर हुसैन शेख उर्फ उस्तरा से प्रेरित है। हालांकि, फिल्म के मेकर्स की तरफ से ऐसा कोई भी दावा नहीं किया गया है। ओ रोमियो की बात करें तो विशाल भारद्वाज की ये मल्टीस्टारर फिल्म 13 फरवरी को रिलीज होगी। फिल्म को साजिद नाडियाडवाला ने प्रोड्यूस किया है। ये पहली बार होगा, जब विशाल और साजिद साथ काम कर रहे हैं। वहीं, शाहिद आठ साल बाद विशाल भारद्वाज के डायरेक्शन में काम कर रहे हैं। इससे पहले दोनों ‘कमीने’, ‘रंगूत’ और ‘हेक्टर’ में साथ काम कर चुके हैं।

बीजेपी नेता रविशंकर प्रसाद के घर में लगी भीषण आग

नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में भाजपा के वरिष्ठ नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री रविशंकर प्रसाद के सरकारी आवास में आग लगने की घटना सामने आई है। यह आवास लुटियंस जोन स्थित 21 मंदर टेरेसा क्रिसेंट रोड पर स्थित है। बुधवार सुबह करीब 8.05 बजे आग लगने की सूचना मिली। शुरुआत में दमकल विभाग को कोठी नंबर 2 में आग लगने की जानकारी दी गई थी, लेकिन मौके पर पहुंचने के बाद पता चला कि आग कोठी नंबर 21 में लगी है, जो रविशंकर प्रसाद का निवास है। आग घर के एक कमरे में रखे बेड में लगी थी। लपट उठती देख तुरंत फायर ब्रिगेड को सूचित किया गया। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की तीन गाड़ियां मौके पर पहुंची और कुछ ही समय में आग पर पूरी तरह काबू पा लिया गया। राहत की बात यह रही कि इस घटना में कोई भी व्यक्ति घायल नहीं हुआ।

नितिन नवीन 20 को सभालेंगे भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष की जिम्मेवारी

नईदिल्ली। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष पद के लिए नितिन नवीन के नाम पर मुहर लग जाने की खबर है। सूत्रों के अनुसार नितिन नवीन 19 जनवरी को राष्ट्रीय अध्यक्ष पद के लिए अपना नामांकन दाखिल करेंगे, जबकि 20 जनवरी को उनके नाम की औपचारिक घोषणा किए जाने की संभावना है। सूत्रों के अनुसार, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह स्वयं प्रस्तावक के तौर पर मौजूद रहेंगे। दोनों शीर्ष नेताओं की मौजूदगी से नितिन नवीन के नाम पर पार्टी नेतृत्व की पूरी सहमति और भरोसे का संकेत मिलता है। नितिन नवीन के नामांकन के मौके पर भाजपा शासित सभी राज्यों के मुख्यमंत्री और पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष को दिल्ली बुलाया गया है, जिससे यह साफ है कि पार्टी इस चयन को एक बड़े राजनीतिक संदेश के रूप में प्रस्तुत करना चाहती है।

बाइक सवार को टक्कर मारने के बाद भड़के लोगों ने

शुक्ला ब्रदर्स की बस में लगाई आग

दैनिक अवन्तिका ▶▶ इंदौर

इंदौर में विधायक गोलू शुक्ला की बस ने बाइक सवार को टक्कर मार दी। इससे गुस्साई भीड़ ने बस में आग लगा दी। अफरा-तफरी मची तो फायर ब्रिगेड को बुलाया गया।

घटना पटेल ब्रिज के नीचे बुधवार सुबह करीब 9.30 बजे की है। फायर ब्रिगेड कर्मचारी के मुताबिक, छोटी ग्वालटोली के आगे शुक्ला ब्रदर्स की बस में आग लगने की सूचना मिली थी, जिसके बाद मौके पर फायर ब्रिगेड की टीम को भेजा गया। जब टीम पहुंची तो बस से काफी ऊंची लपटें निकल रही थीं।

फायर ब्रिगेड के एसआई शोभाराम मालवीय ने बताया, एक टैंक पानी डालकर आग पर काबू पाया गया। ड्राइवर अभी मौके पर नहीं मिला है। संभवतः वह बस में आग लगने के बाद गाड़ी से उतरकर बाहर आ गया हो। तुकोगंज टीआई जितेंद्र यादव के मुताबिक, एक बाइक को बस ने टक्कर मारी थी, इसके बाद बस में आग लग गई। बाइक सवार को ज्यादा चोट नहीं आई है। उसे उपचार के लिए निजी अस्पताल भेजा गया है।



भागीरथपुरा में दूषित पानी से मृत लोगों के परिजन से मिलेंगे

17 जनवरी को इंदौर आएंगे राहुल गांधी

दैनिक अवन्तिका ▶▶ इंदौर

कांग्रेस सांसद राहुल गांधी 17 जनवरी को इंदौर आएंगे और दूषित पानी से प्रभावित परिवारों से मिलेंगे। इस दिन कांग्रेस मध्य प्रदेश में मनरेगा योजना का नाम बदलने को लेकर विरोध प्रदर्शन करेगी।

प्रदेश के हर ब्लॉक में कांग्रेस नेता और कार्यकर्ता सामूहिक उपवास रखेंगे। साथ ही गांधी प्रतिमाओं के सामने धरना देकर भजन गाएंगे। इस दौरान इंदौर जल कंडा में जान गंवाने वालों को श्रद्धांजलि भी दी जाएगी। कांग्रेस के संगठन प्रभारी संजय कामले ने बताया कि राहुल गांधी के इंदौर आगमन की तारीख एआईसीसी (ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी) की तरफ से तय हो गई है। मध्य प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी ने इसकी पुष्टि कर दी



है। इंदौर में दूषित पानी के कारण अब तक 23 लोगों की मौत हो चुकी है। इस मामले को लेकर एमपी कांग्रेस ने 11 जनवरी को इंदौर में न्याय यात्रा का आयोजन किया था। यात्रा में इंदौर और आसपास के 200 किलोमीटर क्षेत्र से कांग्रेस के विधायक, पूर्व विधायक, प्रदेश पदाधिकारी और जिलाध्यक्ष शामिल हुए थे। इस यात्रा में जितेंद्र पटवारी, उमंग सिंधार, दिग्विजय सिंह सहित कई वरिष्ठ नेता मौजूद रहे।

देश में थोक महंगाई 8 महीने में सबसे ज्यादा हुई

दिसंबर में खाने-पीने की चीजें महंगी, नवंबर में माइनस 0.32% थी

एजेंसी ▶▶ नई दिल्ली

दिसंबर में थोक महंगाई (डबल्यूआई) बढ़कर 0.83 प्रतिशत पर पहुंच गई है। ये 8 महीनों का हाई लेवल है। खाने-पीने की चीजें महंगी होने से महंगाई बढ़ी है। इससे पहले नवंबर में ये माइनस 0.32 प्रतिशत पर थी। वहीं अक्टूबर में ये माइनस 1.21% पर आ गई थी। कॉमर्स मिनिस्ट्री ने आज यानी 14 दिसंबर को थोक महंगाई के आंकड़े जारी किए हैं।

रोजाना की जरूरत वाले सामानों (प्राइमरी आर्टिकल्स) की महंगाई माइनस 2.93 प्रतिशत से बढ़कर 0.21 प्रतिशत हो गई। खाने-पीने की चीजों (फूड इंडेक्स) की महंगाई माइनस 2.60 प्रतिशत से बढ़कर 0 प्रतिशत हो गई। फ्यूल और पावर की थोक महंगाई दर माइनस 2.27 प्रतिशत से घटकर माइनस 2.31 प्रतिशत रही। मैनुफैक्चरिंग प्रोडक्ट्स की थोक महंगाई दर 1.33 प्रतिशत से बढ़कर 1.82 प्रतिशत रही।

नवंबर में रिटेल महंगाई बढ़कर 1.33 प्रतिशत हुई

दिसंबर में रिटेल महंगाई पिछले महीने के मुकाबले बढ़कर 1.33 प्रतिशत के स्तर पर पहुंच गई है। ये तीन महीनों का हाई लेवल है। इससे पहले नवंबर में ये 0.71 प्रतिशत पर थी। वहीं अक्टूबर में ये 0.25 प्रतिशत पर थी, जो 14 साल में सबसे कम स्तर था। थोक महंगाई के लंबे समय तक बढ़े रहने से ज्यादातर प्रोडक्टिव सेक्टर पर इसका बुरा असर पड़ता है। अगर थोक मूल्य बहुत ज्यादा समय तक ऊंचे स्तर पर रहता है तो प्रोड्यूसर इसका बोझ कंज्यूमर्स पर डाल देते हैं। सरकार केवल टैक्स के जरिए डबल्यूआई को कंट्रोल कर सकती है। जैसे कच्चे तेल में तेज बढ़ोतरी की स्थिति में सरकार ने ईंधन पर एक्साइज ड्यूटी कटौती की थी। हालांकि, सरकार टैक्स कटौती एक सीमा में ही कम कर सकती है। डबल्यूआई में ज्यादा वेटेज मेटल, केमिकल, प्लास्टिक, रबर जैसे फेक्ट्री से जुड़े सामानों का होता है।

ईरान में हालात बिगड़े, भारतीयों को तुरंत निकलने की सलाह

तेहरान में गुरुवार को एक साथ 300 शवों को दफनाया गया, प्रदर्शनकारी को सरेआम फांसी मिलेगी

एजेंसी ▶▶ तेहरान/वाशिंगटन

ईरान में हिंसक प्रदर्शन की वजह से भारत सरकार ने बुधवार को नागरिकों के लिए एडवाइजरी जारी की है। इसमें कहा गया है कि जो भी भारतीय नागरिक, चाहे वे छात्र हों, तीर्थयात्री हों, व्यापारी हों या पर्यटक, इस समय ईरान में हैं, उन्हें जल्द से जल्द वहां से निकल जाना चाहिए।

इस एडवाइजरी में कहा गया है कि यह सलाह 5 जनवरी की पिछली एडवाइजरी के आगे की कड़ी है और ईरान की बदलती परिस्थितियों को देखते हुए दी गई है। सरकार ने यह भी दोहराया है कि सभी भारतीय नागरिकों को सावधानी बरतनी चाहिए। उन्हें विरोध प्रदर्शन या भीड़भाड़ वाली



जगहों से दूर रहना चाहिए। ईरान में मौजूद भारतीय नागरिक भारतीय दूतावास के संपर्क में रहें और स्थानीय मीडिया पर नजर रखें ताकि किसी भी नई जानकारी से अवगत रहें।

ईरान स्थित भारतीय दूतावास ने यह पोस्ट किया है...

- दावा- ईरान में 12 हजार लोगों की मौत ईरान में बुधवार शाम 300 शवों को दफनाया जाएगा। अंग्रेजी अखबार द गार्डियन के मुताबिक, शवों में प्रदर्शनकारियों के साथ सुरक्षा बलों के शव भी शामिल होंगे। ये कार्यक्रम कड़ी सुरक्षा के बीच तेहरान यूनिवर्सिटी के कैपस में हो सकता है।
- प्रदर्शन में मरने वालों की संख्या पर नजर रखने वाली अमेरिकी संस्था ह्यूमन राइट्स एक्टिविस्ट्स न्यूज एजेंसी ने बताया कि अब तक 2,550 से अधिक लोग मारे जा चुके हैं। इनमें 2,403 प्रदर्शनकारी और 147 सरकार से जुड़े लोग शामिल हैं।
- हालांकि ईरान से जुड़े मामलों को कवर करने वाली वेबसाइट ईरान इंटरनेशनल ने दावा किया है कि देशभर में कम से कम 12 हजार लोगों की मौत हुई है। ज्यादातर लोग गोली लगने से मारे गए हैं।

माझे से यूपी और कर्नाटक में 2 की मौत



एजेंसी ▶▶ जौनपुर

मकर संक्रांति पर पतंगबाजी के दौरान हादसे भी सामने आ रहे हैं। यूपी के जौनपुर में माझे से गर्दन कटने से एक डॉक्टर की मौत हो गई। वहीं, एमपी के इंदौर और राजस्थान के बांसवाड़ा में दो बाइक सवारों की चाइनीज माझे से गर्दन कट गई। दोनों अस्पताल में एडमिट हैं। कर्नाटक में भी माझे से गल्ला कटने से एक 48 साल के बाइक सवार की मौत हो गई।

थाइलैंड में पैसेंजर ट्रेन पर क्रैन गिरी, 30 की मौत

67 घायल, ज्यादातर स्कूली छात्र, 65 फीट ऊंचाई से मलबा गिरा, डिब्बे पटरी से उतरे

एजेंसी ▶▶ थाईलैंड

थाईलैंड में बुधवार को तेज रफ्तार से चल रही पैसेंजर ट्रेन पर 65 फीट ऊंचाई से एक क्रैन गिर गई। इसके चलते ट्रेन के कई डिब्बे क्षतिग्रस्त हो गए। न्यूज एजेंसी एपी के मुताबिक हादसे में 30 लोगों की मौत हो गई है। वहीं, 67 यात्री घायल हुए हैं, जिनमें से कई की हालत गंभीर बताई जा रही है।

क्रैन का इस्तेमाल रेल ब्रिज के निर्माण में हो रहा था। हादसे के समय ट्रेन में 195 लोग सवार थे। अधिकारियों के मुताबिक, इनमें ज्यादातर यात्री स्कूल के छात्र थे। दुर्घटना के समय ट्रेन लगभग 120 किमी/घंटा की रफ्तार से चल रही थी।



था। ड्राइवर को ब्रेक लगाने का मौका नहीं मिला यह दुर्घटना नाखोन राचासिमा प्रांत के सिखियो जिले में हुई। हादसे के वक्त ट्रेन राजधानी बैंकॉक से उबोन राचाथानी जा रही थी। क्रैन ट्रेन के तीन डिब्बों पर गिरा, जिनमें से दो

थाइलैंड में सबसे ज्यादा लोग सवार थे। इन्हीं डिब्बों में जानमाल का सबसे ज्यादा नुकसान हुआ। न्यूज वेबसाइट नेशन थाईलैंड के मुताबिक क्रैन गिरने के कारण ड्राइवर को ब्रेक लगाने का मौका नहीं मिला। टक्कर के बाद क्रैन

10 दिन बंद रहेगी मेट्रो

सिस्टम टेस्ट और कमीशनिंग के लिए सभी 16 स्टेशनों पर किया जाएगा ट्रायल

दैनिक अवन्तिका ▶▶ इंदौर

इंदौर के सुपर कॉरिडोर पर मेट्रो 15 जनवरी से 25 जनवरी तक पूरी तरह बंद रहेगी। गांधीनगर से रेडिसन चौराहे तक मेट्रो के परीक्षण और सिस्टम जोड़ने के काम पूरे करने के लिए यह रोक लगाई गई है। इस साल मार्च तक प्रारंभिक कॉरिडोर पर मेट्रो का संचालन शुरू होना है। अब सभी 16 स्टेशनों पर ट्रायल रन की तैयारी की जा रही है। इसके लिए सिग्नलिंग और टेलीकम्युनिकेशन (एसएंडटी) के काम अंतिम चरण में हैं। एमपीएसआरसीएल के अधिकारियों के अनुसार, चालू

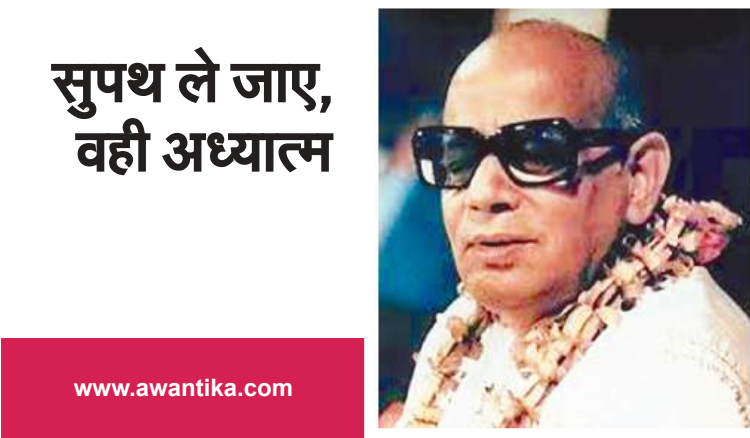
का मलबा कोच पर गिरा, जिससे कई डिब्बे पटरी से उतर गए। पटरी से उतरते ही डिब्बों में आग लग गई। हादसे के कुछ मिनट बाद रेस्क्यू टीम मौके पर पहुंची। बचाव दल ने बताया कि आग पर काबू पा लिया गया है।

10 दिन बंद रहेगी मेट्रो

सिस्टम टेस्ट और कमीशनिंग के लिए सभी 16 स्टेशनों पर किया जाएगा ट्रायल

हिस्से को बाकी सेक्शन से जोड़ने के लिए तकनीकी परीक्षण जरूरी हैं। इसमें सिग्नल सिस्टम, टेलीकम्युनिकेशन, सुरक्षा उपकरण और कंट्रोल सिस्टम का समन्वय शामिल है। इसे सुरक्षित और समय पर पूरा करने के लिए मेट्रो का संचालन बंद किया गया है। मेगा ब्लॉक के दौरान पूरा कॉरिडोर टेस्ट और सिस्टम जोड़ने के काम किए जाएंगे।

11 जनवरी से मेट्रो सिर्फ एक बार चल रही थी। दोपहर 3 बजे मेट्रो गांधीनगर स्टेशन से चली और सुपर कॉरिडोर स्टेशन नंबर तीन पर 3.25 बजे वापस लौट गई। यात्रियों की कम संख्या के कारण फेरे कम किए गए थे।



सुपथ ले जाए, वही अध्यात्म

www.awantika.com

सम्पादकीय

सराहनीय फैसला

ऑनलाइन कारोबार से जुड़ी एक अमानवीय व्यवस्था, यानी दस मिनट में सामान की डिलिवरी की शर्त पर रोक लगाकर केंद्र सरकार ने अत्यंत सराहनीय कदम उठाया है। इस फैसले से सेवा क्षेत्र की कंपनियों व उपभोक्ताओं, दोनों को यह संदेश मिल गया होगा कि सुविधा और शोषण के बीच फर्क होता है। जाहिर है, इस अल्प अवधि के कारण डिलिवरी पार्टनर (गिग वर्कर) पर बहुत ज्यादा दबाव था और उनकी सुरक्षा का जोखिम लगातार बना हुआ था। बीते 13 दिसंबर की रात देश भर के लिए वर्कर्स ने हड़ताल करके सरकार का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया था और श्रम मंत्री मनसुख मांडविया ने जिस तत्परता से संबंधित कंपनियों के अधिकारियों से बातचीत करके इस समस्या का हल निकाला है, वह अन्य विभागों के लिए भी एक नजीर पेश करता है। गौरतलब है कि ऑनलाइन क्षेत्र बड़ी संख्या में नौजवानों को रोजगार मुहैया करा रहा है। खुद नीति आयोग का यह आकलन है कि साल 2030 तक देश में गिग वर्कर की संख्या करीब दो करोड़, 35 लाख हो जाएगी। इनमें बड़ी संख्या में महिला कर्मी भी होंगी। इसलिए उनके हितों की रक्षा सरकार की जिम्मेदारी है।

निरसंदेह, मौजूदा उपभोक्तावादी दौर में समयबद्ध सेवाओं की मांग बढ़ रही है और दुनिया भर की कंपनियों में होड़ मची है कि वे बेहतर से बेहतर सेवाएं मुहैया कराकर उपभोक्ताओं को अपने साथ जोड़ें और मुनाफा कमाएं। स्थापित तथ्य है कि बाजारवादी व्यवस्था में प्रतिस्पर्द्धा का बड़ा लाभार्थी उपभोक्ता वर्ग है, मगर दुयोग से सुविधाएं उठाते हुए लोग, खासकर भारत जैसे विकासशील देशों में यह अक्सर भूल जाते हैं कि जो कामगार उन्हें त्वरित सेवाएं मुहैया करा रहा है, वह भी इसी समाज का हिस्सा है। ऐसी अनेक खबरें साया हो चुकी हैं, जब धर्म, जाति और नस्ल के कारण किसी डिलिवरी पार्टनर को उपभोक्ता की बदसलूकी का शिकार होना पड़ा। देश में गिग वर्कर्स सबसे ज्यादा असुरक्षित रहे, क्योंकि सेवा शर्तें उनके बहुत अनुकूल नहीं रहीं। साल 2025-26 के बजट में केंद्र सरकार ने गिग वर्कर्स को सामाजिक सुरक्षा मुहैया कराने के लिए कई कदम उठाए। वित्त मंत्री ने उन्हें पहचान-पत्र देने, उनका पंजीकरण करने और उन्हें स्वास्थ्य बीमा व ऋण योजनाओं से जोड़ने का पलान किया था। अब दस मिनट की शर्त को निरस्त करने से उन्हें बड़ी राहत मिलेगी।

लघु कथा

कीमत

पंकजजी की तबीयत खराब हुई तो स्थानीय अस्पताल में दिखाया स्थानीय अस्पताल के डाक्टर ने पास के शहर के अस्पताल में जाने की सलाह दी । उनके परिवारित रिस्तेदारो ने मोबाइल से उनको शहर में अपने परिचित डाक्टर के यहां जाने की सलाह दी डाक्टर ने परीक्षण कर हृदय रोग होना बताया और तत्काल एक इंजेक्शन लगाने की बात बताते हुए कहा ये एक इंजेक्शन पांच हजार का है मैं और ये गोलाियां साथ में लेते आना । परिचारक ने दवाईयां लाकर दी । तीन दिन भर्ती रख घर भेज दिया डेढ़ लाख करीबन खर्च हो गए । एक महीने बाद फिर तबीयत खराब हुई तो किसी ने अहमदाबाद जाने की सलाह दी वे अहमदाबाद गए हार्ट स्पेशलिस्ट को दिखाया।उन्होंने भर्ती करने की सलाह दी और कहा ठीक हो जाओगे, चिंता की बात नहीं । डाक्टर ने पर्ची लिखी दवाईयां लाकर दी । इलाज शुरू किया । कुछ ठीक होने पर पंकजजी ने डाक्टर से पूछा , डाक्टर साहब ये इंजेक्शन कितने का है । , डाक्टर के का मात्र चार सौ पचास का । ' वे बोले हमारे यहां इसी इंजेक्शन के डाक्टर ने पांच हजार लिए थे। डाक्टर बोले हमारे यहां से साढ़े चार सौ में जितने चाहिए ले जाकर दे दींजाए। यह कहकर डाक्टर हंसने लगे ।

हताश मन

चुभती है शूल सी दर्द भरी सर्द रातें,
किसको कहें हम अपनी सारी बातें,
जिंदगी का वो सुकून सारा है खोया,
उदास मन भीतर ही भीतर घंटों रोया ।

तिनका-तिनका हुए सुनहरे ख्वाब सारे,
देखे थे जो मिलकर हमने सपं में तुम्हारे,
तकदीर में नहीं लिखा था अपना मिलना,
बाहर सर्द मौसम और भीतर यूँ जलना ।
सुख गई मन की र्आनंदर मधुमय धारा,
जीवन ने हमें दिया पीने को जहर खारा,
जिंदगी कहती कांटों में ही गुलाब खिलते,
बिछुड़ेने वाले फिर उस तरह नहीं मिलते ।

पर संधाले किस तरह इस हताश मन को,
ये समझना ही नहीं चाहता नए जीवन को,
अकेलेपन ने रातों को किया लम्बा बहुत,
हो गई अब से जिंदगी उबाऊ और सुस्त ।



मीनिका डगा (दैनिक अवन्तिका)

सनातन संस्कृति के संरक्षण के लिए जागरुकता की दरकार

सनातन संस्कृति के संरक्षण और राष्ट्र सुरक्षा में समाज की भूमिका मजबूत कर संकल्प लेना धार्मिक एवं सांस्कृतिक आयोजन कर जागरण के माध्यम से सशक्त बनाना आवश्यक है। संघ शताब्दी वर्ष के तहत मालवा-निमाड़ में कई स्थानों पर संकल्प अभियान का आयोजन किया जा रहा है जिसमे समरसता के भाव भी मजबूत होंगे। सनातन का अर्थ है शाश्वत या हमेशा बना रहने वाला अर्थात जिसका न आदि है न अन्त । ' जैसे भगवान शाश्वत (सनातन) हैं, ऐसे ही सनातन धर्म भी शाश्वत है। भगवान ने तो सनातन धर्म को अपना स्वरूप बताया है।इसमें वेदांत, योग, ध्यान, तप, और सृष्टि के मौलिक सिद्धांतों (जैसे वसुधैव कुटुम्बकम्) का पालन करना शामिल है।सनातन संस्कृति के संरक्षण और राष्ट्र सुरक्षा में समाज की भूमिका को सुदृढ़ करनेकी आवश्यकता है।

- संजय वर्मा'

अध्यात्म क्या है ? जब साधना के माध्यम से आत्मा और परमात्मा में संबंध स्थापित करने का प्रयास किया जाता है, तो वह प्रक्रिया अध्यात्म कहलाती है। मनुष्य के भीतर एक उच्च आकांक्षा होती है, जो उसे भीतर से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। इसी से मानसिक आवश्यकताओं और संवेगों की पूर्ति होती है। मनुष्य की जन्मजात प्रवृत्तियां, उसकी कामनाएं, वासनाएं और सामाजिक-मानसिक तत्व, ये सभी जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। इन्हें नकारना या भूल जाना उचित नहीं है।

जिस चिंतन का आधार अध्यात्म नहीं होता, वह धीरे-धीरे जीवन की वास्तविकता से कटने लगता है। ऐसा चिंतन न केवल व्यक्ति को भ्रमित करता है, बल्कि समाज को भी गलत दिशा में ले जाता है। जब-

विचार-मंथन

परंपरा की जड़ों से ऊर्जा लेकर भविष्य की ओर बढ़ता भारत

विश्व दबाव, देशीय संकल्प और एक चलता हुआ भारत

तूफानों से भागने वाले समय की धूल में खो जाते हैं, लेकिन जो तूफान को साध लेते हैं वही युग गढ़ते हैं। नरेंद्र मोदी की कार्यप्रणाली इसी साहसिक दर्शन से जन्म लेती है, जहां ऊर्जा केवल गति नहीं, बल्कि दिशा बन जाती है। वैश्विक अस्थिरता, व्यापारिक दबाव और बदलती कूटनीति के बीच उनका नेतृत्व विचलित नहीं होता। वे हालात से संचालित नहीं, बल्कि हालात को गढ़ने वाले नेता हैं। हर चुनौती उनके लिए रुकावट नहीं, संभावना का द्वार है। यही कारण है कि उनका हर निर्णय तार्कालिक प्रतिक्रिया नहीं, बल्कि दीर्घकालिक सोच का विस्तार प्रतीत होता है, जिसमें भारत केवल सहभागी नहीं, बल्कि नेतृत्वकर्ता के रूप में उभरता दिखाई देता है।

ट्रंप की टैरिफ धमकियों के बीच, अहमदाबाद की धरती पर जर्मनी के चांसलर फ्रेडरिक मर्ज के साथ हुआ संवाद साधारण औपचारिकता नहीं, बल्कि भविष्य की साझेदारी का स्पष्ट संकेत था। वैश्विक सुल्लभ तनाव और आर्थिक अनिश्चितताओं के दौर में भारत जर्मनी संबंधों को असीम क्षितिज देना मोदी की रणनीतिक दृष्टि को दर्शाता है। शिक्षा, रक्षा और हिंद प्रशांत क्षेत्र में सहयोग के प्रस्ताव यह बताते हैं कि भारत अब संबंधों को प्रतीकात्मक नहीं, संरचनात्मक आधार पर गढ़ रहा है। मोदी जानते हैं कि आने वाले समय में केवल मित्र नहीं, बल्कि भरोसेमंद साझेदार ही राष्ट्रों को स्थिरता और शक्ति प्रदान करेंगे।

सोमनाथ में नतमस्तक होकर आरंभ हुआ 2026 का गुजरात प्रवास मोदी की राजनीति का सार प्रस्तुत करता है। यह यात्रा बताती है कि विकास और विरासत परस्पर विरोधी नहीं, बल्कि एक दूसरे के पूरक हैं। आध्यात्मिक चेतना से जुड़कर आधुनिक भारत की रचना करना उनकी विशिष्ट शैली है। अहमदाबाद मेट्रो और अंतरराष्ट्रीय पतंग महोत्सव जैसे आयोजन यह दर्शाते हैं कि प्रतीक भी नीति बन सकते हैं। परंपरा को बोझ नहीं, बल्कि शक्ति के रूप में प्रस्तुत करना मोदी की पहचान है। वे समझते हैं

सर्दियों के मौसम में थकान, आलस और सुस्ती की समस्या हो तो इन चीजों को करें डाइट में शामिल

सर्दियों में दिन काफी छोटे हो जाते हैं और सूरज की रोशनी भी काफी कम हो जाती है जिस कारण हमारे शरीर का सर्केडियन रिदम बगड़ जाता है। बॉडी का सर्केडियन रिदम बिगड़ने से आप सुस्त महसूस करते हैं और आपके एनर्जी का लेवल भी काफी लो रहता है। इसी के साथ सूरज की रोशनी कम पड़ने से हमारे शरीर में विटामिन डी का लेवल कम होने लगता है। शरीर में विटामिन डी का लेवल कम होने से थकान और मूड खराब होने जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

सर्दियों के मौसम में कुछ लोगों को सीजनल इम्फेक्टिव डिसऑर्डर नाम की समस्या का भी सामना करना पड़ता है। यह समस्या होने पर लोगों का एनर्जी लेवल और मोटिवेशन काफी कम हो जाता है। साथ ही, ठंडे मौसम में लोगों को काफी ज्यादा आलस आता है जिससे वह बाहर जाने या चलने-फिरने की बजाय घर में ही रहना पसंद करते हैं। हालांकि इस मौसम में एक हेल्दी डाइट लेकर आप इन सभी समस्याओं से बच सकते हैं। इस मौसम में कुछ चीजों का सेवन करने से आपका एनर्जी का लेवल बूस्ट होता है और मूड भी ठीक रहता है। साथ ही, इन चीजों में विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।



अजयकुमार बियाणी (दैनिक अवन्तिका)

भारतीय दर्शन की आत्मा में यदि किसी सिद्धांत ने मनुष्य के आचरण, सोच और जीवन-दृष्टि को सबसे अधिक प्रभावित किया है, तो वह है कर्म और पुनर्जन्म का सिद्धांत। यह केवल धार्मिक मान्यता नहीं, बल्कि जीवन को समझने और सुधारने की एक गहन आध्यात्मिक प्रक्रिया है। कर्म और पुनर्जन्म का संबंध हमें यह बोध कराता है कि हमारा वर्तमान अतीत की देन है और भविष्य हमारे वर्तमान आचरण की छाया।

कर्म का सिद्धांत मूलतः कारण और प्रभाव के नियम पर आधारित है। मनुष्य जो सोचता है, जो बोलता है और जो करता है, वही कर्म कहलाता है। यह कर्म केवल शारीरिक क्रियाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि विचार और भावना भी उतने ही प्रभावशाली कर्म हैं। शुभ विचार, सद्भावना और सेवा से किए गए कर्म जीवन में सुख, शांति और संतुलन लाते हैं, जबकि द्वेष, अहंकार और स्वार्थ से उत्पन्न कर्म दुख और अशांति का कारण बनते हैं। कर्म का फल तत्काल मिले या समय के साथ, यह नियम अटल है कि कोई भी कर्म निष्फल नहीं जाता।

पुनर्जन्म की अवधारणा इस कर्म-सिद्धांत को और व्यापक बनाती है। भारतीय दर्शन मानता है कि आत्मा अविनाशी है। शरीर नश्वर है, पर आत्मा न जन्म लेती

जब व्यापक मानव समूह सेवा व समग्र कल्याण के भाव से दूर हो जाता है, तब-तब यह जगत विषयगामी मार्ग पर बढने लगता है। इतिहास साक्षी है कि जब-जब मानव समाज ने आध्यात्मिक लक्ष्य व स्पष्ट जीवन-पथ को त्यागा है, तब-तब व्यापक क्षति और संकट उत्पन्न हुए हैं। इसका मूल कारण यही रहा कि लोगों के जीवन में न कोई आध्यात्मिक दिशा थी और न ही कोई उच्च उद्देश्य। याद रखिए, जब तक इस पृथ्वी पर स्वार्थप्रधान मानसिकता रहेगी, मानव को कष्ट भोगना ही पड़ेगा। नकारात्मक चिंतन से न तो व्यक्ति का कल्याण संभव है और न समाज का। हा।आत्म-सुख तत्वद्ध की तुलना में हासमाज-सुख तत्वद्ध अधिक महत्वपूर्ण है। आत्म-सुख तत्व का संबंध केवल व्यक्तिगत हित से है, तो समाज-सुख तत्व का संबंध सामूहिक कल्याण और सामाजिक संतुलन से है। सच्चा जीवन वही है, जिसमें व्यक्तिगत सुख समाज हित के साथ सामंजस्य बनाकर चले। यह विषय एक अद्वितीय सत्ता द्वारा संचालित है। यह

हालांकि असमानता और रोजगार जोखिम जैसे प्रश्न अभी भी उत्तर की प्रतीक्षा कर रहे हैं। मोदी की विशेषता यही है कि वे चुनौतियों से आंख नहीं चुराते, बल्कि समाधान की ओर बढ़ते हैं।

विदेश नीति में रणनीतिक स्वायत्तता मोदी युग की स्थायी पहचान बनी हुई है। चीन के साथ संतुलन, पड़ोसी देशों के साथ पुनर्संयोजन और पाकिस्तान के प्रति सतर्क दृष्टिकोण यह दर्शाता है कि कठोरता और व्यावहारिकता साथ चलते हैं। जर्मनी के साथ सम्झौते और नौसैनिक सहयोग भारत की वैश्विक भूमिका को और मजबूत करते हैं। भारत अब केवल नियम मानने वाला देश नहीं, बल्कि नियम निर्माण में सहभागी बन रहा है, हालांकि घरेलू राजनीति में सामाजिक संतुलन बनाए रखना एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। विकास की गति और सामाजिक एकता के बीच संतुलन साधना इस दौर की सबसे कठिन, लेकिन सबसे आवश्यक जिम्मेदारी है।

2026 केवल एक कैलेंडर वर्ष नहीं, बल्कि नीतिगत परीक्षा का समय है। एक राष्ट्र एक चुनाव, न्यायिक सुधार और दीर्घकालिक विकास की परिकल्पना मोदी की दूरदृष्टि को दर्शाती है। हजार वर्षों की सभ्यतागत चेतना को आधुनिक शासन से जोड़ना सरल कार्य नहीं है। संसद से समाज तक संवाद बनाए रखना उनकी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। यदि नीति और जनमानस के बीच दूरी बढ़ी, तो उपलब्धियां कमजोर पड़ सकती हैं, इसलिए सहभागिता को केंद्र में रखना अनिवार्य हो जाता है। मोदी यह जानते हैं कि नेतृत्व केवल निर्णय लेने से नहीं, बल्कि विश्वास बनाए रखने से टिकता है। इसलिए उनका हर कदम यह संकेत देता है कि परिवर्तन तभी स्थायी होगा जब सहभागिता बनी रहे। नरेंद्र मोदी की कार्यप्रणाली एक ऐसी प्रवाहमान धारा है जो विरोधों के बीच भी दिशा नहीं बदलती। वे संकट में अवसर और अंधड़ में संभावना खोजते हैं। भारत को रुकने की अनुमति नहीं, यही उनका मूल मंत्र है। यह समय केवल एक नेता का नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र की सामूहिक यात्रा का प्रतीक है। मार्ग कठिन है, लेकिन संकल्प स्पष्ट है। यदि आंतरिक एकता बनी रही और संवाद जीवित रहा, तो हर चुनौती सीढ़ी बन सकती है।



तो अगर आपको भी ठंड के मौसम में थकान, सुस्ती और आलस का सामना करना पड़ता है तो इस सूपरफूड्स को जरूर अपनी डाइट में शामिल करें।

ब्लूबेरीज- एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर, ब्लूबेरी ब्लड फ्लो में सुधार करती है और दिमाग की फंक्शनिंग को बढ़ाती है, जिससे शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।

पालक- आयरन से भरपूर, पालक पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है और मेटाबॉलिज्म में सुधार करता है, थकान से राहत देता है।

किनोआ- इसमें प्रोटीन की मात्रा काफी ज्यादा पाई जाती है जिससे आप पूरा दिन ऊर्जावान रहते हैं और

सत्ता समस्त भाव-तरंगों को नियंत्रित करती है। ईश्वर द्वारा निर्दिष्ट जीवन-पथ से कोई भी विमुख नहीं हो सकता। दर्शन, व्यवहार और साधना, सभी को एक ही धारा में लाने के लिए आवश्यक है कि साधना के माध्यम से मन को ईश्वरमुखी बनाया जाए। मनुष्य को हमेशा यह स्मरण रखना चाहिए कि उसे यह शरीर विशेष उद्देश्य के लिए मिला है। उसका पूर्ण और श्रेष्ठ उपयोग ही जीवन की सच्ची सार्थकता है। अतीत की गलतियों को भूलकर नए संकल्प के साथ आगे बढ़ना चाहिए। बालक हों, युवा हों या वृद्ध, अध्यात्म का मार्ग सभी के लिए समान रूप से खुला है। जब मनुष्य अपने गुण, शक्ति और संसाधन समाज को समर्पित करता है, तभी उसमें सच्चा मनुष्यत्व विकसित होता है। मनुष्यत्व के पथ पर लाने के लिए आवश्यक है कि वह स्वयं को अध्यात्म के पथ पर स्थापित करे। यही उसके जीवन का परम लक्ष्य है।

06

दैनिक अवन्तिका

शिक्षित डकैत

आज के दौर में 'पढ़ा-लिखा' होना और 'सुसंस्कृत' होना दो अलग ध्रुव बन चुके हैं। रमेश बाबू का सुपुत्र 'चिन्मय' विदेश से मैनेजमेंट की डिग्री लेकर लौटा, तो पूरे मोहल्ले में चर्चा थी कि लड़का अब कुल का नाम रोशन करेगा। पर चिन्मय के लिए उसकी डिग्री ज्ञान का दीपक नहीं, बल्कि वह 'रेट कार्ड' थी जिसे वह शादी के बाजार में भुनाने को बेताब था। वह 'दहेज-लोभी शिक्षित लुटेरों' की उस प्रजाति का सिरमौर था, जिसकी नीयत किसी सड़क-छाप उचक्के से भी ओछी थी। उसने अपनी वर्षों की पढ़ाई और ऊँचे वेतन वाले पद को एक 'एसेट' (संपत्ति) की तरह पेश किया, जिसे केवल वही खरीद सकता था जो उसके पिता के बैंक बैलेंस में 'सात अंकों' का इजाफा कर सके। यहाँ 'विद्या ददाति विनयम्' (विद्या विनय देती है) वाली लोकोक्ति दम तोड़ चुकी थी और 'विद्या ददाति दहेजम्' का नया सरोकार जन्म ले चुका था। नैतिकता यहाँ उस फटी हुई किताब की तरह कोने में पड़ी सिसक रही थी, जिसे चिन्मय ने कभी परीक्षा पास करने के लिए पढ़ा था।

जब विवाह की बात चली, तो चिन्मय के माता-पिता ने 'परंपरा' का ऐसा नकाब ओढ़ा कि साक्षात् पाखंड भी शर्मा जाए। उन्हेने वधु पक्ष के सामने अपनी माँगें ऐसे रखीं जैसे कोई डाकू बंदूक की नोक पर तिजोरी की चाबी मांगता है, बस फर्क यह था कि यहाँ 'बंदूक' की जगह 'आईआईटी' और 'आईआईएम' के सर्टिफिकेट मेज पर सजे थे। 'मुंह में राम बगल में छुरी' की तर्ज पर वे लड़की की तारीफ तो कर रहे थे, लेकिन उनकी नजरें लड़की के पिता की 'रिटायरमेंट फंड' और 'पुश्तैनी जमीन' के कागजात पर टिकी थीं। यह पतन की वह वीभत्स गहराई थी जहाँ एक पिता अपनी बेटी के लिए 'वर' नहीं, बल्कि एक 'विदेशी ब्रांड का दामाद' खरीद रहा था। समाज में चिन्मय महिला सशक्तिकरण और समानता पर लंबे-चौड़े भाषण देता था, लेकिन घर के बंद कमरों में वह अपनी होने वाली पत्नी की कीमत 'फॉर्च्यूनर' गाड़ी और 'कैश' के वजन से तौल रहा था। ज्ञान यहाँ केवल 'लूट' का एक परिष्कृत औज़ार बन गया था। विवाह की रात तो नैतिकता की तेरहवीं का भव्य उत्सव थी। जैसे ही फेरों का समय आया, चिन्मय की 'उच्च-शिक्षित' नैतिकता अचानक कोमा में चली गई।

इन्दौर मंडी भाव

चना कांटा 5750 डंकी, चना 4800 से 5000 विशाल, 9100 गेहूँ मिल बकलीटी 2650 से ,5500 से 5550 मसूर 6000, 2675 लोकन्वन 2850 से 2900, महाराष्ट्र सफेद 6500 से 6600, पूर्णा 2800 से 2850 मालवराज, , महाराष्ट्र लाल 6600 से 6800, 2750 से 2775 मक्का 1550, कर्नाटक 6700 से 6900 तुअर, से 1600 चना दाल 7300 से निमारी 6200 से 6600 मूंग बेरत 7400 मॉडियम 7500 से 7600 मर्मी 7800 से 8200 मूंग बेरत 7800 से 8000 तुअर दाल 7100 से 7200 मॉडियम बोल्ड 8100 से 8300 एगरेज 8300 से 8400 बेरत 9100 से 6500 से 6700 मोगर 5500 9200 एक्स्ट्रा बेरत 10000 से से 6500 उड़द बोल्ड 7000 से 10100 ब्रांडेड 10700 मूंग बाल 7200 पर्वज 6200 से 6500 9100 से 9200 बेरत 9600 महारा उड़द 3000 से 5000 से 9800 मूंग मोगर 9600 से काबुली डॉलर 8000 से 8500 9700 बेरत 1000 से 10200 काबुली शीशन 5500 से 5700 लिटकी 5100 से 5300 सरसी उड़द दाल 8600 से 8800 बेरत (मॉडियम) 8000 से 8200 9000 से 9200 उड़द मोगर निमाड़ी 8400 से 8500 रायड़ा 9800 से 1000 बेरत 10100 6200 से 6400 सोयाबीन 4300 से 10200 मसूर दाल 7450 से से 4500 अरसी 8200 से 8500 7550 बेरत 7650 से 7750 रुपए तिल्ली 8000 से 9000 टोली 4000 से 4200 तिल्ली 8000 से 4500 रुपए प्रति क्विंटल

आलू, प्याज, लहसून भाव

आलू ज्योति नया 1300 से 1500 आलू विषय 1500 से 1900 ज्योति पुराना 1000 से 1500 राशन आलू 900 से 1100 गुल्ता 300 से 700, प्याज महाराष्ट्र 1600 से 1900 प्याज लोकल 1000 से 1400 परमेल 500 से 700 गोल्ड 600 से 800 गोल्दी 300 से 500 , लहसून सुपर बोल्ड 7000 से 7500 मॉडियम 4000 से 5000 बारीक 3000 से 4500 रुपए प्रति क्विंटल

उज्जैन भाव

लोकन्वन गेहूँ- 2000-2960 चना काबली- 2800-8560, चना बड़ा- 5341-6029, बदरना- 1500-3840 बदला- 1500-3840, मसूर- 5601, तिल्ली- 5681-8711, सोयाबीन- 1800-6161, मैथीवाना- 4064-4541, मावा- 280 प्रतिकिलो। सोना-चौदी सोना- स्टेण्ड- 1,43,600, रवा- 1,43,500 चांदी- टंच- 2,56,00 पाट- 2,55,800।

उज्जैन किराना

अशोक कुमार भगवानदास

152 फवारा चौक उज्जैन

किराना रेट प्रति किलो, चावल बासमती छड़ी 75 से 180, चावल तिवार 68 से 120, चावल पौनिया 55 से 85, चावल की टुकड़ी 36 से 65, चावल सेला 36.5 से 38, राहस परमेल 35 से 44, तुर दाल निमाड़ी 130,तुर दाल महाराष्ट्र 104 से 113, तुर दाल अरुण 85 से 120, मूंग दाल 85 से 110, मूंग मोगर 95 से 120,उड़द मोगर 110 से 120, उड़द दाल 95 से 100, चना दाल 71 से 80।

आमंत्रण

आप भी अपने व्यंघ्य, रचनाएं, लेख, प्रतिक्रिया, मालवी भाषा में पठनीय सामग्री आदि ई-मेल कर सकते है।
editor.awantika@gmail.com

Feminine

मकर संक्रांति भारतीय संस्कृति का एक प्रमुख त्योहार है, जो पूरे देश में धूमधाम से मनाया जाता है। ये त्योहार खासतौर पर फसल की कटाई के साथ जुड़ा होता है। मकर संक्रांति के दौरान खास पकवान बनाए जाते हैं, जो न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि परंपरा का हिस्सा भी हैं। इस दिन तिल, गुड़ और अन्य मौसमी सामग्रियों से बने विभिन्न पकवानों का महत्व है, जो स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माने जाते हैं। इस लेख में हम मकर संक्रांति के पारंपरिक पकवानों के बारे में बात करेंगे, जो इस दिन के आनंद को और भी बढ़ा देते हैं। ये पकवान न केवल स्वाद में लाजवाब होते हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी काफी लाभदायक माने जाते हैं।

तिल गुड़ के लड्डू

- मकर संक्रांति के दौरान तिल और गुड़ से बने लड्डू का खास महत्व है।
- तिल में कैल्शियम, आयरन और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जबकि गुड़ शरीर को गर्मी प्रदान करता है।
- ये पकवान खासतौर पर सर्दियों में सेवन शरीर को ऊर्जा देता है।

विधि

- इसे बनाने के लिए सबसे पहले तिल को हल्का सा भून लें ताकि उसकी खुशबू और स्वाद बढ़ जाए।

- अब गुड़ को छोटे टुकड़ों में काटकर इसे हल्की आंच पर पिघलाएं।
- गुड़ पिघलने के बाद इसमें भुना हुआ तिल डालें और अच्छे से मिलाएं।
- मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें ताकि इसे हाथों से गुंधा जा सके, फिर मिश्रण के छोटे-छोटे भाग लेकर गोल लड्डू बना लें।

गुड़-तिल की चिक्की

- ये पकवान विशेष रूप से उत्तर भारत में प्रसिद्ध है।
- गुड़ और तिल का मिश्रण चक्की के रूप में तैयार किया जाता है, जो स्वाद

मकर संक्रांति के त्योहार पर खास पकवान बनाने की परंपरा है। अगर आपको इन पकवानों के बारे में नहीं पता है तो ये लेख आपके काम का है। हम यहां आपको मकर संक्रांति की पारंपरिक रेसिपी के बारे में जानकारी देंगे।

मकर संक्रांति परबनाएं पारंपरिक पकवान



में मीठा और खुशबूदार होता है।

- ये पकवान सर्दियों में शरीर को ऊर्जा और गर्मी देने में मदद करता है।

विधि

- इसे बनाने के लिए सबसे पहले तिल को हल्का सा भून लें ताकि उसकी खुशबू और स्वाद बढ़ जाए।
- अब गुड़ को छोटे टुकड़ों में काटकर इसे हल्की आंच पर पिघलाएं।

- गुड़ पिघलने के बाद इसमें भुना हुआ तिल डालें और अच्छे से मिलाएं।

- मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें ताकि इसे हाथों से गुंधा जा सके, फिर मिश्रण के छोटे-छोटे भाग लेकर गोल लड्डू बना लें।

खिचड़ी

- मकर संक्रांति के दिन खासतौर पर खिचड़ी बनाने की परंपरा है।

- खिचड़ी सेहत के लिए फायदेमंद होती है और इसे ताजे हरे धनिये, घी और मसालों के साथ तैयार किया जाता है।



विधि

- खिचड़ी बनाने के लिए सबसे पहले चावल और उड़द की दाल को अच्छे से धो लें।
- अब एक पतिले में थोड़ा घी डालें और उसमें जीरा और हल्दी डालकर भूनें।
- इसके बाद इसमें धोए हुए चावल और दाल डालें और पानी, नमक मिलाकर ढककर पकाएं।
- जब खिचड़ी पूरी तरह से पक जाए, तो ऊपर से घी डालकर हरा धनिया और हिंग से सजाएं।

सर्दी के मौसम में अगर कुछ गरम खाने को मिल जाते तो उसकी बात ही अलग होती है। ऐसे में हम आपको बताएं दाल का दूल्हा या फिर दाल ढोकली बनाने का सही तरीका।

सर्दी के मौसम में बनाकर खाएं 'दाल का दूल्हा'

सर्दियों का मौसम हो और कुछ गरम-गरम खाने का मन हो, तो घर की बनी दाल का दूल्हा या दाल ढोकली खाने का मजा ही अलग होता है। ये व्यंजन सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि पौष्टिक भी होता है। सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए इसमें मौजूद मसाले और दाल का प्रोटीन बेहद फायदेमंद होते हैं।

कुछ राज्यों में ये व्यंजन काफी लोकप्रिय है। दाल का दूल्हा या ढोकली एक ऐसा पकवान है जिसे परिवार के सभी सदस्य आसानी से पसंद कर लेते हैं। इसे बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता और साधारण सामग्री से इसे घर पर बनाना आसान है। सही तरीके से इसे बनाएं तो इसका स्वाद इतनी परफेक्ट हो जाता है कि चावल, रोटी या अकेले ही खाने में भी मजा आता है।

सामग्री

- तुआर की दाल- 1 कप
- आटा- 2 बड़े चम्मच
- हल्दी, लाल मिर्च पाउडर
- टमाटर
- प्याज
- हरी मिर्च और अदरक
- हिंग, तेल या घी- 1 बड़ा चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

विधि

दाल का दूल्हा या दाल ढोकली बनाने के लिए सबसे पहले तुआर की दाल को 1-2 घंटे पानी में भिगो दें। इससे दाल

जल्दी गलती है और ढोकली डालने पर पकने में आसानी रहती है। इसके बाद दाल को हल्की आंच पर उबालें और इसमें नमक, हल्दी, बारीक कटी हरी मिर्च और कढ़कस किया हुआ अदरक डालें। चाहें तो थोड़ी हिंग भी डाल सकते हैं, जिससे दाल का स्वाद और भी बढ़ जाता है।

जब तक दाल पक रही है तब तक गेहूं के आटे में हल्का नमक डालकर गूथें और उससे छोटी-छोटी लोइयां बनाएं। जब दाल उबल जाए तो उबलती दाल में ढोकली को धीरे-धीरे डालें।

ढोकली डालने के बाद इसे धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक पकने दें और बीच-बीच में हल्का हिलाते रहें ताकि ढोकली पक जाए। इस दौरान एक छोटे पैन में तेल या घी गर्म करें और उसमें बारीक कटा टमाटर और प्याज, हिंग व लाल मिर्च का तड़का लगाकर दाल और ढोकली में डालें।

अंत में इसमें हरा धनिया काटकर डालें। गरम-गरम दाल का दूल्हा बड़े से कटोरे में डालकर परोसें। बस ध्यान रखें कि ज्यादा देर पकाने से ढोकली सख्त हो सकती है, इसलिए समय का ध्यान रखें।



Sport

तीन मैचों की वनडे सीरीज में 1-0 से आगे चल रही भारतीय टीम की नजरें अब न्यूजीलैंड के खिलाफ अजेय बढ़त लेने पर टिकी होंगी। आइए जानते हैं दूसरे वनडे के लिए दोनों टीमों की संभावित प्लेइंग कैसी हो सकती है ...

जीत के साथ सीरीज अपने नाम करने उतरेगा भारत, बदोनी करेंगे डेब्यू या नीतीश को मिलेगा मौका?

राजकोट। भारत और न्यूजीलैंड के बीच बुधवार को तीन मैचों की वनडे सीरीज का दूसरा मैच खेला जाएगा। भारत ने वडोदरा में खेले गए पहले मैच में जीत दर्ज कर सीरीज में 1-0 की बढ़त ले ली थी और अब उसकी नजरें दूसरे मैच को जीतकर सीरीज अपने नाम करने पर टिकी होंगी। भारत के लिए चिंता की बात यह है कि उसके दो खिलाड़ी चोटिल होने के कारण इस सीरीज से बाहर हो गए हैं। ऋषभ पंत पहले से पूर्व चोटिल हुए थे और उनकी जगह ध्रुव जुरेल को टीम में शामिल किया गया था। वहीं, वाशिंगटन सुंदर के चोटिल होने की वजह से आयुष बदोनी को वनडे टीम में जगह मिली थी। अब यह देखा होगा कि बदोनी दूसरे वनडे से डेब्यू कर पाते हैं या नहीं।

कोहली की फॉर्म बरकरार: भारत के लिए सबसे ज्यादा राहत की बात स्टावर बल्लेबाज विराट कोहली का फॉर्म में होना है। कोहली दक्षिण अफ्रीका के बाद न्यूजीलैंड के खिलाफ भी लय में नजर आए। कोहली पहले वनडे मैच में शतक लगाने से चूक गए, लेकिन उनकी पारी ने



भारत को जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाई। कोहली से एक बार फिर बड़ी पारी खेलने की उम्मीद होगी। इसमें कोई शक नहीं है कि शीर्ष छह स्थान में कोई बदलाव नहीं होगा। रोहित शर्मा और कप्तान शुभमन गिल पारी का आगाज करेंगे, जबकि तीसरे स्थान पर कोहली और चौथे नंबर पर श्रेयस अय्यर उतरेंगे। पांचवें स्थान पर बल्लेबाजी

के लिए रवींद्र जडेजा और छठे नंबर पर केएल राहुल आएंगे।

ऑलराउंडर को दी जा सकती है प्राथमिकता: भारत के लिए वनडे में पहले छह स्थान सुनिश्चित है और टीम प्रबंधन अगर बदलाव की सोचणा तो गेंदबाजी में ऐसा हो सकता है। हालांकि, वाशिंगटन पहले मैच के लिए प्लेइंग-11 का हिस्सा थे

और उनके बाहर होने से किसी ऑलराउंडर को ही जगह मिलेगी। चयनकर्ताओं ने दिल्ली के आयुष बदोनी को टीम में शामिल किया है, लेकिन भारत के मुख्य कोच गौतम गंभीर की ऑलराउंडर को प्राथमिकता देने की रणनीति को देखते हुए नीतीश कुमार रेड्डी के रूप में एक और ऑलराउंडर को अंतिम एकादश में शामिल किया जा सकता है। ऐसे में बदोनी को डेब्यू के लिए इंतजार करना पड़ सकता है।

दोनों टीमों की संभावित प्लेइंग-11

भारत: रोहित शर्मा, शुभमन गिल (कप्तान), विराट कोहली, श्रेयस अय्यर, केएल राहुल (विकेटकीपर), रवींद्र जडेजा, नीतीश कुमार रेड्डी, हर्षित राणा, कुलदीप यादव, मोहम्मद सिराज, प्रसिद्ध कृपणा।
न्यूजीलैंड: डेवोन कॉन्वे, हेनरी निकोल्स, विल यंग, डेरिल मिचेल, ग्लेन फिलिप्स, मिचेल हे (विकेटकीपर), माइकल ब्रेसवेल (कप्तान), जकारो फोल्क्स, क्रिस्टियन क्लार्क, काइल जैमीसन, आदित्य अशोक।

एलिसा हीली ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास का एलान किया; भारत के खिलाफ खेलेंगी आखिरी मुकाबला

सिडनी। ऑस्ट्रेलिया महिला क्रिकेट टीम की कप्तान एलिसा हीली, जिन्हें महिला क्रिकेट इतिहास की सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से एक माना जाता है, ने मार्च में भारत के खिलाफ घरेलू सीरीज के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने की घोषणा की है। 35 वर्षीय हीली ने 2010 में डेब्यू किया था और तब से अब तक उन्होंने लगभग 15 साल के करियर में तीनों प्रारूपों को मिलाकर 7000 से ज्यादा रन बनाए और विकेट के पीछे 275 से ज्यादा शिकार किए हैं। मेग लैंगिन के संन्यास के बाद 2023 के अंत में हीली ने ऑस्ट्रेलिया की कप्तानी संभाली थी। अपनी घोषणा में हीली ने कहा, 'मिली



जुली भावनाओं के साथ मैं कह रही हूँ कि आने वाली भारत सीरीज ऑस्ट्रेलिया के लिए मेरी आखिरी होगी। मैंने कहीं न कहीं वह प्रतिस्पर्धा करने की क्षमता खो दी है जो मुझे हमेशा आगे बढ़ाती थी। मुझे इससे दुःख है कि अब खेल को अलविदा कहने का सही समय है।' उन्होंने यह भी बताया कि वह टी20 विश्व कप 2026 में नहीं खेलेंगी और इसलिए भारत के खिलाफ टी20 मुकाबलों में भी हिस्सा नहीं लेंगी। हालांकि, वह घर पर भारत के खिलाफ वनडे और टेस्ट प्रारूप में कप्तानी करते हुए करियर समाप्त करने को लेकर बेहद उत्साहित हैं।

कर्मचारी की आवश्यकता

क्षिप्रा ढाबे पर अनुभवी
वेटर हेल्पर
किचन हेल्पर तंदूर वाला
और सिक्युरिटी गार्ड की
तुरंत आवश्यकता है

पता- हरिफाटक
फ्लाईओवर ब्रिज इंदौर रोड
उज्जैन, 761-0571808

कृषि भूमि बेचना है

• उज्जैन से मात्र 16 किमी पर 5 बीघा ग्राम आविलिया में मात्र 22 लाख रुपये बीघा
• 25X60 का प्लॉट बेचना है एमपी नगर में
• 13X50 का मकान बेचना है मक्खी रोड एम आर 5 रोड पर
• 17X30 तीन मंजिला मकान बेचना है मेन रोड पर सांदीपनी नगर एम आर 5 रोड पर
मो. 9301388290, 9340903559

अमरूद बेचना है

अमरूद का बगीचा
जवासिया कुमार, लालपुर,
उज्जैन में चार बीघा में
करीब 400 अमरूद के पेड़
अच्छी बहार आई फल
बेचना है।
: संपर्क :
7746856444

आवश्यकता है

कारखाने में (उज्जैन)
पैकेजिंग कार्य हेतु
महिलाओं एवं
आदमियों की
संपर्क करें
9300405252

रद्दी बेचना है

अखबारी फ्रेश रद्दी,
शोक रेट में टनों से
10-10 किलो के बंडल
में बेचना है
संपर्क
7773077762

कर्मचारियों की आवश्यकता है

इंदौर में रियल स्टेट कंपनी के ऑफिस में महिला एवं पुरुष कर्मचारियों की आवश्यकता है। अनुभवी और फ्रेशर दोनों संपर्क करें, सेल्स एग्जीक्यूटिव एंड टेलीकॉलिंग
सुपर कॉरिडोर और
विजयनगर इंदौर
मोबा. +91 89629 44070

वॉटर प्लूफिंग

करवाएं काफी कम रेट में
विजीट चार्ज 499/-
ईट का कॉवा वॉटर प्लूफिंग
भी किया जाता है।
बदली के ड्रायर की
आवश्यकता हो तो संपर्क करें
9977140280

आवश्यकता है

मार्केटिंग / सेल्समैन
वेतन 12000 से
15000 योगदानुसार
(समय प्रातः 7.30 से 6 बजे तक
लन्च 1 से 2.30)
नोट: जरूरतमंद एवं अनुभवी की
आवश्यकता

संपर्क
मो.9575477077

प्लाट बेचना है

गणेशपुरा, मक्खी रोड,
संजोग गेस एजेंसी के सामने
19'x55' और 15'x55'
साइज के प्लाट बेचना है।
प्रस्तावित फोरलेन से मात्र
100 फिट की दूरी पर।
ब्रोकर बंधु कृपया क्षमा करें।
मो. 9131720147,
9424045696

अवश्यकता है

पेन्ट बनाने वाले
कारीगरों की व शर्ट व
सफारी बनाने वाले
कारीगरों की
आवश्यकता है।
मेमोरियल टेलर्स शहीद पार्क
फ्रीगंज (उज्जैन)
मो. 9425094114

रेंट पर देना/आवश्यकता

1- उज्जैन मेन रोड चिमनगंज
मंडी के सामने 2400 रक्त्वे.
फीट का शोरूम रेंट पर देना
है। ऑफिस, बैंक के लिए
2- साड़ी शोरूम पर सेल्सगल व
सेल्समेन की आवश्यकता है।
वेतन 10000 से 20000 रुपए

संपर्क
9826398272

