

# विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 09 | अंक : 316 | गुवाहाटी | गुरुवार, 15 जून, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/

गुवाहाटी स्टेशन के दूसरे द्वार के लिए पुरीरे और एएसटीसी के साथ हुआ समझौता

पेज 3 राष्ट्रपति मर्म 17 जून को सैन्य वैभव के साथ संयुक्त स्नातक परेड की सलामी लेंगी

पेज 4 नकल माफिया समाज के सबसे बड़े दुश्मन : योगी

पेज 5 अब हर राज्य में शांति व अहिंसा विभाग बनाने की आवश्यकता : मुख्यमंत्री गहलोत

पेज 8

## दो हजार मेगावाट की परियोजना के पावर हाउस में पानी



**धमाजी ( हि.स. )**। असम-अरुणाचल प्रदेश के सीमावर्ती इलाके में स्थित नामनी सुवनसिरी जलविद्युत परियोजना में एक बड़ा हादसा हो गया है। गेरुकामुख स्थित इस दो हजार मेगावाट की परियोजना के पावर हाउस में पानी भर गया है। दरअसल, सुवनसिरी में नदी बांध का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है। नदी पर बांध के रिजर्व में पानी रोककर इसी महीने से बिजली उत्पादन शुरू होना था। सुवनसिरी में बाढ़ के कारण बिजली घर में पानी भर गया है। परिणामस्वरूप व्यापक नुकसान का आशंका जताई जा रही है। पानी भर जाने के चलते दो खुदाई करने वाले

वर्तमान में एक्सवैटर पानी में डूब गए हैं। सूत्रों ने बताया है कि डायवर्जन सुरंग के बंद होने के कारण यह घटना घटी है। बिजली उत्पादन की इस परियोजना में इस आपदा ने सभी को चिंतित कर दिया है। इस दुष्प्रभाव बांध के निचले इलाके में भी देखने को मिला है। बांध के पानी से अली, तेलियापथार, केवर्त गांव आदि में व्यापक कटाव होने की सूचना मिली है। स्थानीय ग्रामीण अपने गांव छोड़कर सुरक्षित स्थानों की ओर पलायन कर गए हैं। बांध का पानी उपरोक्त गांवों में पूरी तरह से भरने की जानकारी मिली है।

## गुवाहाटी-सिलचर राष्ट्रीय राजमार्ग पूर्णतः बंद, प्रशासन अलर्ट

**हाफलांग ( हि.स. )**। सिलचर-सौराष्ट्र पूर्व-पश्चिम कॉरिडोर के मध्य हाफलांग-सिलचर राष्ट्रीय राजमार्ग-27 पर हरंगाजाओ के बीच रेखो गांव के पास लगातार भारी बारिश के कारण मंगलवार रात हुए भारी भूस्खलन से सड़क अवरुद्ध हो गई है। राजमार्ग की मरम्मत का काम तेजी से चल रहा है। मंगलवार रात तेज बारिश से आम लोगों में दहशत का माहौल है। सबके मन में एक ही डर है कि कहीं 2022 जैसी प्राकृतिक आपदा की स्थिति न बन जाए। भारी बारिश के कारण उस हिस्से में राष्ट्रीय राजमार्ग एक नदी की तरह दिखने लगा है। पहाड़ से पानी नीचे आने से अब पूरी सड़क पानी में डूब चुकी है। राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण ने भूस्खलन से तबाह क्षेत्रों में युद्धस्तर पर अभियान चलाते हुए भूस्खलन



वाले इलाके में मरम्मत का काम तेज कर दिया है। गुवाहाटी के रीजनल मेट्रोपॉलिटन डिपार्टमेंट ने 10 जून से 20 जून तक भारी बारिश की चेतावनी जारी की थी। इस चेतावनी के मिलने पर डिमा-हसाउ जिला प्रशासन और जिला आपदा प्राधिकरण ने पहाड़ी जिले में अलर्ट जारी किया और संबंधित विभागों को किसी भी संभावित प्राकृतिक आपदा से निपटने के लिए तैयार रहने का निर्देश दिया। प्राकृतिक आपदा की आशंका में जिला शिक्षा विभाग ने 13 से 17 जून तक पांच दिन के लिए डिमा-हसाउ जिले के हाफलांग, माहु, हरंगाजाओ और भूस्खलन प्रवण क्षेत्रों के सभी स्कूलों को बंद कर दिया गया है। जिला प्रशासन ने आम नागरिकों से संवेदनशील और

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## मणिपुर में फिर भड़की हिंसा नौ की मौत; 10 घायल

**गुवाहाटी**। मणिपुर में हिंसा रुक नहीं रही है। डेढ़ महीने बाद भी हालात में सुधार नहीं हो रहा है। प्रदेश में मंगलवार देर रात फिर हिंसा भड़की है। हिंसा के दौरान जबदस्त गोलीबारी हुई है। गोली लगने से 9 लोगों की मौत हो गई है। इसके अलावा 10 लोग घायल भी हुए हैं। घायलों को इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। एस्पपी के शिवकांता सिंह ने बताया कि राजधानी इंफाल में बीती रात करीब 1 बजे फायरिंग हुई है। काफी देर तक हुई गोलीबारी की घटना में 9 लोगों की मौत हो गई है। साथ



नई दिल्ली/गुवाहाटी। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने बुधवार को सब इंस्पेक्टर (एसआई) जूनमोनी राधा की मौत के मामले की जांच अपने हाथ में ले ली, जिनकी पिछले महीने एक दुर्घटना में मौत हो गई थी। अधिसूचना को साझा करते हुए, असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि भारत सरकार ने जूनमोनी राधा की दुर्भाग्यपूर्ण मौत से संबंधित मामले की जांच के दौरान जांच ब्यूरो को सौंपी है। विशेष रूप से, असम पुलिस की एक महिला उप-निरीक्षक, जो कई विवादों में फंसी हुई थी, की नगांव

## जूनमोनी राधा मामले की जांच करेगी सीबीआई

जिले में एक कंटेनर टुक से आमने-सामने की टक्कर में मौत हो गई थी। हादसा कलियाबोर अनुमंडल के जाखलाबांध थाना क्षेत्र के सरुभुगिया गांव में हुआ। जूनमोनी राधा, 30, जिसे हिंदी पुलिस फिल्म्स के बाद लेडी सिंघम या दबंग कॉपी के नाम से भी जाना जाता है, अपनी निजी कार में अकेली थी, वहीं में नई दिल्ली/गुवाहाटी। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने बुधवार को सब इंस्पेक्टर (एसआई) जूनमोनी राधा की मौत के मामले की जांच अपने हाथ में ले ली, जिनकी पिछले महीने एक दुर्घटना में मौत हो गई थी। अधिसूचना को साझा करते हुए, असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि भारत सरकार ने जूनमोनी राधा की दुर्भाग्यपूर्ण मौत से संबंधित मामले की जांच के दौरान जांच ब्यूरो को सौंपी है। विशेष रूप से, असम पुलिस की एक महिला उप-निरीक्षक, जो कई विवादों में फंसी हुई थी, की नगांव



ने महिला पुलिस सब-इंस्पेक्टर की मौत की केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) जांच की सिफारिश की थी। असम पुलिस के अपराधिक जांच

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

**पूर्वांचल केशरी**  
(अग्रणी दैनिक)

**PURVANCHAL KESARI**  
(ASSAMESE DAILY)

**GOOD LUCK PUBLICATIONS**  
House No. 30, D. Neog Path,  
ABC, Guwahati - 781005  
Mob: 94350 14771, 97070 14771

**S.S. Traders**  
Suppliers in: All kinds of Door  
Fittings Modular Kitchen  
& Accessories, etc.  
D. Neog Path,  
Near Dona Planet  
ABC, G.S. Road,  
Guwahati - 05  
97079-99344

**सुप्रभात**  
वन की अग्नि चन्दन की लकड़ी को भी जला देती है, अर्थात् दुष्ट व्यक्ति किसी का भी अहित कर सकते हैं।  
- आचार्य चाणक्य

**न्यूज गैलरी**  
समान नागरिक संहिता को लेकर मांगे सुझाव

नई दिल्ली ( हि.स. )। विधि आयोग ने समान नागरिक संहिता के बारे में जनता और मान्यता प्राप्त धार्मिक संगठनों से अपने विचार साझा करने का अनुरोध किया है। विधि एवं न्याय मंत्रालय की ओर से भेजे गए एक संदर्भ के संबंध में 22वां विधि आयोग अन्य बातों के साथ-साथ समान नागरिक संहिता की जांच कर रहा है। इच्छुक व्यक्ति व संस्था 30 दिनों की अवधि के भीतर ऑनलाइन और ईमेल के जरिए अपने सुझाव दे सकते हैं। उल्लेखनीय है कि लगातार

## बिहार के बाद गुजरात में ढहा पुल, 15 गांव प्रभावित



**अहमदाबाद**। गुजरात के तापी जिले में मायापुर और देगागा गांव को जोड़ने वाली मंधोला नदी पर बना पुल टूट गया। इस पुल के टूटने से करीब 15 गांव प्रभावित हुए हैं। इस घटना पर बातचीत करते हुए कार्यपालक इंजीनियर नीरव राठौड़ ने बताया कि पुल का निर्माण कार्य 2021 में शुरू हुआ था। इसे बनाने में कुल दो करोड़ रुपए खर्च हुए थे। अब एक्सपर्ट द्वारा जांच के बाद ही पुल के टूटने के कारणों का पता चलेगा। पुल का 95 फीसदी का काम पूरा हो गया था लेकिन निर्माण कार्य के पूरे होने से पहले ही पुल ढहा गया। हालांकि, इस हादसे में किसी के हताहत होने की फिलहाल कोई जानकारी नहीं

रूप खर्च हुए थे। अब एक्सपर्ट द्वारा जांच के बाद ही पुल के टूटने के कारणों का पता चलेगा। पुल का 95 फीसदी का काम पूरा हो गया था लेकिन निर्माण कार्य के पूरे होने से पहले ही पुल ढहा गया। हालांकि, इस हादसे में किसी के हताहत होने की फिलहाल कोई जानकारी नहीं

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## सीमा समाधान को लेकर मेघालय और असम की बैठक



**शिलांग ( हि.स. )**। असम के जल संसाधन मंत्री पीयूष हजारिका ने असम-मेघालय सीमा मुद्दे के समाधान के लिए मेघालय के उपमुख्यमंत्री स्नियावालंग धर के साथ बैठक की। बुधवार को हुई इस बैठक में मेघालय के उपमुख्यमंत्री के साथ गठित दो क्षेत्रीय समितियों के पदाधिकारियों ने भी हिस्सा लिया। सूत्रों का कहना है कि आज की बैठक में असम के कार्बी आंगलांग जिला और मेघालय के पश्चिम जयंतिया हिल्स जिला के कुछ इलाकों में सीमा मुद्दे पर चर्चा की गई। मंत्री हजारिका ने कहा कि असम और मेघालय के बीच हमेशा से एक मजबूत संबंध रहा है, दोनों राज्यों के दोनों मुख्यमंत्रियों की सद्भावना के कारण, जल्द ही एक स्थायी समाधान मिल जाएगा। मंत्री हजारिका ने यह भी कहा कि कुछ शरारती तत्व कभी-कभी सीमावर्ती क्षेत्रों में संघर्ष

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## पंचायत चुनाव : टीएमसी के दो गुट ही आपस में भिड़े, बम से भरा बैग बरामद

**कोलकाता**। पश्चिम बंगाल में पंचायत चुनाव के लिए नामांकन जारी है। नामांकन के दौरान राज्य के विभिन्न क्षेत्रों हिंसा की खबरें भी सामने आ रही हैं। बुधवार को नामांकन भरने के दौरान बीडीओ दफ्तर के बाहर एक बार फिर झड़प देखने को मिली, लेकिन इस बार ये झड़प दो पार्टियों के बीच नहीं बल्कि एक ही पार्टी के दो गुटों के बीच हुई है। दक्षिण 24 परगना के कैनिंग इलाके में तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी)



के दो गुट आपस में ही भिड़ गए। मौके पर पहुंचकर पुलिस ने स्थिति को नियंत्रण करने की कोशिश की। दोनों गुटों ने इस झड़प के दौरान रैपिड एक्शन फोर्स (रेफ) के खिलाफ बम और पत्थर भी फेंके। माहौल को शांत करने के लिए पुलिस ने आंसू गैस के गोले भी दोगे। इससे पहले मंगलवार को उत्तर 24 परगना में ईडियन सेक्टरल फ्रंट और तृणमूल कांग्रेस के समर्थकों

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## पूर्व मेयर के जूते गायब होने पर कुत्तों की नसबंदी

**मुंबई**। महाराष्ट्र के औरंगाबाद से एक अजीबोगरीब मामला सामने आया है। दरअसल यहां के पूर्व मेयर का जुता गायब हो गया तो नगर निगम ने चार आवाजा कुत्तों को पकड़कर उनकी नसबंदी कर दी। औरंगाबाद नगर निगम (एएमसी) के एक अधिकारी ने बुधवार को बताया कि जूते गायब होने की घटना सोमवार रात शहर के नक्षत्रवाड़ी इलाके में रहने वाले पूर्व महापौर नंदकुमार घोडले के घर से हुई। सोमवार को घोडले के घर का कपाउंड गेट

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## बिपरजॉय : राजनाथ सिंह ने परखीं तीनों सेनाओं की तैयारियां



सशस्त्र बलों की तैयारियों के बारे बात की। सेनाध्यक्षों की ओर से भरोसा दिलाया गया कि चक्रवात के कारण किसी भी स्थिति या आकस्मिकता से निपटने के लिए सशस्त्र बल नागरिक प्रशासन को हर संभव सहायता प्रदान करने के लिए तैयार हैं। समुद्री तूफान बिपरजॉय को

**नई दिल्ली ( हि.स. )**। चक्रवाती तूफान बिपरजॉय का मुकाबला करने के लिए तीनों सेनाएं भी तैयार हैं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बुधवार को तीनों सेना प्रमुखों से चक्रवात के लैंडफॉल के लिए अग्रय स्थल बनाने के उपाय किए गए हैं। इन विश्राम गुटों में महिलाओं और बच्चों सहित जरूरतमंदों

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## प्रधानमंत्री मोदी को लेकर कांग्रेस नेता की अमर्यादित बयान पर बिफरी भाजपा

**भोपाल ( हि.स. )**। पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं प्रदेश कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष अरुण यादव ने अमर्यादित बयान दिया है। उन्होंने पत्रकारों द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगामी भोपाल दौरे को लेकर किए सवाल पर कहा कि मोदी जी के पिताजी भी आना चाहे तो आ सकते हैं, हमें कोई आपत्ति नहीं है। वहीं, भाजपा ने इसे प्रधानमंत्री मोदी की लोकप्रियता को लेकर कांग्रेस नेताओं की बौखलाहट बताया। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष वीडी शर्मा ने कहा कि यह ओछी सोच है। अपनी शर्मनाक टिप्पणी के लिए अरुण यादव समेत कमलनाथ और राहुल गांधी



को देश की जनता से माफी मांगना चाहिए। दरअसल, कांग्रेस नेता अरुण यादव बुधवार को

भोपाल स्थित प्रदेश कांग्रेस कार्यालय में प्रेस कॉन्फ्रेंस कर रहे थे। इस दौरान आगामी 27 जून को प्रधानमंत्री मोदी के संभावित भोपाल दौरे को लेकर पत्रकारों ने सवाल किया। इस पर उन्होंने कहा कि मोदी जी आ जाएं और उनके ऊपर कोई हों, वो भी आ जाएं। नड्डा जी आ ही रहे हैं, चल ही रहा है। मोदी जी के पिताजी भी आना चाहे तो आ सकते हैं, हमें कोई आपत्ति नहीं है। लेकिन मध्यप्रदेश में कांग्रेस को, बदलाव की बयार है। जो स्पष्ट हमें नजर आती है। उन्होंने हनुमान जी की गदा को लेकर भी भाजपा

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

## मानहानि केस को लेकर राहुल सिद्धारमैया और शिवकुमार को समन

**बेंगलुरु**। बेंगलुरु कोर्ट ने बुधवार को कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया, डिफेंडी सीएम डीके शिवकुमार और कांग्रेस नेता राहुल गांधी को समन भेजा है। कोर्ट ने तीनों नेताओं के खिलाफ ये समन विधानसभा चुनाव के दौरान भाजपा के खिलाफ झूठे विज्ञापन और बदनाम करने वाले प्रचार प्रसार को लेकर भेजा है। भाजपा के स्ट्रेस सेक्रेटरी एस केशवप्रसाद ने 9 मई को इन तीनों नेताओं के खिलाफ शिकायत दर्ज की थी। इस शिकायत में दावा किया गया था कि तत्कालीन भाजपा सरकार ने सरकारी कॉन्ट्रैक्ट में 40 फीसदी का कमीशन लिया और राज्य से 1.5 लाख



करोड़ रुपए लूट लिए। शिकायत में आरोप लगाया गया है कि इस विज्ञापन ने भाजपा को

-श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर



## गुवाहाटी स्टेशन के दूसरे द्वार के लिए पूंसीरे और एसटीसी के साथ हुआ समझौता

गुवाहाटी (हिंस)। पूर्वोत्तर सीमा रेल (पूंसीरे) ने गुवाहाटी रेलवे स्टेशन में द्वितीय प्रवेश द्वार के निर्माण के लिए जमीन के लिए असम राज्य परिवहन निगम (एसटीसी) के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किया है। बुधवार को असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा और पूंसीरे के महाप्रबंधक चेतन कुमार शिवास्त्व की उपस्थिति में हस्ताक्षर किए गए। रेलवे स्टेशन का द्वितीय प्रवेश द्वार का डिजाइन अगले 4 महीनों के भीतर तैयार हो जाएगा और इसे गुवाहाटी स्टेशन पुनर्विकास परियोजना के तहत विकसित किया जाएगा। इसके निर्माण से यात्रियों को आसानी होगी और शहर में सड़क पर भीड़ भी कम होगी। दरअसल, गुवाहाटी रेलवे स्टेशन पर शहर के पान बाजार की ओर से केवल एक प्रवेश द्वार का प्रयोग किया जाता है। स्टेशन पर प्रवेश को बेहतर बनाने के लिए पूंसीरे ने दूसरा गेट बनाने के लिए भूमि के लिए असम सरकार से संपर्क किया था। जिस पर राज्य सरकार ने सहमति व्यक्त करते हुए पलटन बाजार की ओर एसटीसी की 6682.50 वर्ग मीटर की भूमि को इसके लिए उपयुक्त पाया। इसके बदले में उत्तर जालुकबाड़ी में 27843.75



वर्ग मीटर माप वाली समान मीट्रिक मूल्य की रेलवे भूमि एसटीसी को सौंप देगा। पूंसीरे ने स्टेशन के द्वितीय प्रवेश द्वार के साथ यात्रियों के बैठने की व्यवस्था और कियोस्क आदि लगाने के लिए रेलवे ट्रैक के ऊपर रूफ प्लाजा बनाया। इस स्टेशन को ग्रीन बिल्डिंग परिकल्पना सहित सौर पैनलों, अपशिष्ट प्रबंधन, जल प्रबंधन की

स्थापना आदि के साथ विकसित किया जाएगा। यहां यात्रियों को पर्याप्त सुविधाएं देने के लिए एनओसी देने के लिए पांच लाख रुपए की रिश्तत को मांग की थी। इसकी शिकायत निदेशालय को दी। इस पर निदेशालय की टीम ने जाल बिछाकर बुधवार को लॉट मंडल जलालउद्दीन शेख को रिश्तत के रूप में 20 हजार रुपए लेते रौ हाथ गिरफ्तार कर लिया। टीम ने शेख की तलाशी लेने पर उसके पास से 10 हजार रुपए और उसके घर से एक लाख एक हजार रुपए नकद बरामद किए गए। इस संबंध में एसबी थाने में केस दर्ज कर लिया है। दूसरी घटना में निदेशालय की एक अन्य टीम ने बुधवार को शिवसामर जिले के नाजिरा राजस्व मंडल के अंचल अधिकारी कार्यालय के लॉट मंडल दिवत बरखा को 5 हजार रुपए की रिश्तत लेते रौ हाथ गिरफ्तार किया है।

### रिश्तत लेते रंगे हाथों दो लोकसेवक गिरफ्तार

गुवाहाटी (हिंस)। राज्य सतर्कता और भ्रष्टाचार-विरोधी निदेशालय की एक टीम ने बुधवार को दो अलग-अलग इलाकों में रिश्तत लेते दो लोकसेवकों को रंगे हाथ गिरफ्तार किया है। एसबी थाने में दो केस दर्ज किए गए हैं। जानकारी के अनुसार मोरीगांव जिला के भूगांव राजस्व मंडल (लेखपाल) के अंचल अधिकारी कार्यालय से लॉट मंडल जलाल उद्दीन शेख ने शिकायतकर्ता को ईट भण्डा के लिए एनओसी देने के लिए पांच लाख रुपए की रिश्तत को मांग की थी। इसकी शिकायत निदेशालय को दी। इस पर निदेशालय की टीम ने जाल बिछाकर बुधवार को लॉट मंडल जलालउद्दीन शेख को रिश्तत के रूप में 20 हजार रुपए लेते रौ हाथ गिरफ्तार कर लिया। टीम ने शेख की तलाशी लेने पर उसके पास से 10 हजार रुपए और उसके घर से एक लाख एक हजार रुपए नकद बरामद किए गए। इस संबंध में एसबी थाने में केस दर्ज कर लिया है। दूसरी घटना में निदेशालय की एक अन्य टीम ने बुधवार को शिवसामर जिले के नाजिरा राजस्व मंडल के अंचल अधिकारी कार्यालय के लॉट मंडल दिवत बरखा को 5 हजार रुपए की रिश्तत लेते रौ हाथ गिरफ्तार किया है।

## एससी के धर्म और संस्कृति की रक्षा एवं धर्मांतरण रोकने की मांग को ले राज्यपाल को सौंपा ज्ञापन



गुवाहाटी (हिंस)। भारत की अनुसूचित जनजातियों (एससी) की मूल भाषा, धर्म, संस्कृति और रीति-रिवाजों की संवैधानिक रूप से रक्षा करने और धर्मांतरण को रोकने की मांग हुई है। बुधवार को अपनी इस मांग के संदर्भ में जनजाति सुरक्षा मंच और भारत एवं जनजाति धर्म-संस्कृति सुरक्षा मंच ने राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया के जरिए एक ज्ञापन राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री को प्रेषित किया है। संगठन ने बयान जारी कर कहा कि जनजाति सुरक्षा मंच और भारत और जनजाति धर्म-संस्कृति सुरक्षा मंच पिछले 18 वर्ष से आदिवासी लोगों के अस्तित्व पर खतरों की संवैधानिक रूप से रक्षा करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। धर्म परिवर्तन कराने वालों से अनुसूचित जनजातियों की मूल भाषा, धर्म, संस्कृति और पारंपरिक रीति-रिवाजों की संवैधानिक रूप से रक्षा कर रहे हैं। इस

बीच, भारत के आठ राज्यों- मध्य प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, छत्तीसगढ़, उड़ीसा, गुजरात और असम की राजधानियों में विशाल जनजातीय सामूहिक सभाओं का आयोजन किया गया है। विज्ञापित में बताया गया कि आगामी 18 जून को राजस्थान में एक रैली आयोजित की जाएगी। एवं अन्य 14 राज्यों में भी इस तरह की तैयारी चल रही है। इस संबंध में 26 मार्च को गुवाहाटी स्थित खानाबाड़ा खेल मैदान पर चलो दिसपुर नामक विशाल जनजाति सामूहिक सभा की गई थी। इस आंदोलन के एजेंडे के अनुसार दोनों संगठनों ने राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री को अपनी मांगों को लेकर एक ज्ञापन भेजा है। इनकी मांगों में अनुसूचित 342 (एसटी) में संशोधन करके और उन्हें अनुसूचित 341 (एससी) के साथ तुलना करके धर्मांतरित हुए एसटी लोगों का नाम एसटी सूची से हटाना शामिल है।

## 45 लाख रुपए से अधिक कीमत का सोना सहित दो तस्कर गिरफ्तार



गुवाहाटी/बेलतला (हिंस/निंस)। गुवाहाटी के वशिष्ठ थानांतर्गत खानापाड़ा के कोइनाधारा इलाके में पुलिस ने बुधवार को सोने के 6 बिक्रुट बरामद करके दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस सूत्रों ने बताया है कि गुप्त सूचना के आधार पर आज कोइनाधारा इलाके में राष्ट्रीय राजमार्ग-37 पर तलाशी अभियान के दौरान एक ब्रेजा कार (एसए-01ईवी-2686) से सोने के 6 बिक्रुट बरामद किए गए, जिसका वजन 702 ग्राम है। बरामद सोना की भारतीय बाजार में कीमत लगभग 45 लाख रुपए के आसपास बताई गई है। पुलिस ने कार को जन्त कर लिया है। गिरफ्तार तस्करों की पहचान बरपेटा जिले के बनियापाड़ा निवासी जहदुल इस्लाम (26) और बरपेटा जिला के गरोइमारी निवासी महिदुल इस्लाम (36) के रूप में हुई है। पुलिस इस संबंध में एक प्राथमिकी दर्ज कर दोनों तस्करों से पूछताछ कर रही है।

## मायुमं, कामख्या शाखा की दो अमृतधारा का उद्घाटन

गुवाहाटी (विभास)। मारवाड़ी युवा मंच कामख्या शाखा ने इस कार्यकाल 2023-24 को स्थायी राष्ट्रीय प्रकल्प में आज दो अमृतधारा का उद्घाटन पब्लिक शरणिया स्कूल और जक्षिण शरणिया एलपी स्कूल में किया गया। इस उपलक्ष में मंडलीय उपाध्यक्ष मितेश सुराणा, स्थाई प्रकल्प के चेयरमैन महेंद्र नाहर उपस्थित थे। पहला अमृतधारा के दानदाता हमारी शाखा की सदस्य खुशबू मोर और नेहा रस्तोगी है तथा एक अन्य दानदाता लोफ्टिन देवीप्रसाद मोर हैं। शाखा अध्यक्ष नीलम भजनका ने उपस्थित सभी पदाधिकारियों का स्वागत भाषण एवं फुलाम गामोछा से सम्मानित किया। विद्यालय की प्रधानाचार्य का भी फुलाम गामोछा से सम्मान किया। कार्यक्रम में प्रधानाचार्य ने भी कामख्या शाखा को अमृतधारा के लिए हार्दिक धन्यवाद दिया। इस कार्यक्रम के उपलक्ष में कोशाध्यक्ष जूही पांडे,



उपाध्यक्ष स्नेहल बिदासरिया, कार्यक्रम संयोजक खुशबू मोर, सह संयोजक नेहा रस्तोगी, ममता सेठी, चांदनी बेद, नम्रता सुराणा, मीना जैन सभी उपस्थित थे। अंत में सचिव नमिता दुधेरिया ने सभी को धन्यवाद देते हुए कार्यक्रम का समापन किया।

## मेधावी छात्रों का किया सम्मान

गुवाहाटी (विभास)। लघु उद्योग भारती पूर्वोत्तर प्रांत ने अपने सदस्यों के परिवार के बीच सद्भाव और समन्वय को मजबूती प्रदान करने के उद्देश्य से नेडफ्री हाउस के सभागार में मेट्रिक व हायर सेकेंडरी परीक्षा में उपलब्ध प्राप्त छात्रों को उनके अभिभावकों के साथ सम्मानित किया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में असम के शिक्षा मंत्री डॉ रनोज पेगु उपस्थित थे। कार्यक्रम का शुभारंभ लघु उद्योग भारती के राष्ट्रीय संयुक्त मंत्री आशीष देवड़ा ने भारत माता के चित्र के आगे दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर उनके साथ लघु उद्योग भारती पूर्वोत्तर के प्रांतीय अध्यक्ष मनोज

लुण्डीया, सचिव रवि सुरेका, नेशनल स्माल इंडस्ट्रियल कॉर्पोरेशन के सह प्रबंधक विजय प्रकाश, नेडफ्री हाउस के प्रबंधक विकास अग्रवाल उपस्थित थे। सचिव रवि सुरेका के स्वागत भाषण के पश्चात प्रांतीय अध्यक्ष मनोज लुण्डीया ने अपना संबोधन दिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि डॉ रनोज पेगु ने अपने संबोधन में बच्चों को नौकरों के बजाय उद्योग में आने को प्रेरित किया। मुख्य अतिथि ने 10वीं व 12वीं बोर्ड की परीक्षा में उपलब्ध प्राप्त 36 छात्र-छात्राओं को प्रशस्ति पत्र व उपहार देकर सम्मानित किया। उनके साथ उनके अभिभावकों को भी सम्मानित किया गया।

## शिंगरा नदी का तटबंध टूटने से लखीमपुर के कई इलाकों में बाढ़

लखीमपुर (असम) (हिंस)। जिले में शिंगरा नदी का तटबंध अचानक टूट जाने से इलाके में बाढ़ आ गई है। तटबंध के अचानक टूटने से लखीमपुर जिले के कुछ इलाके बाढ़ की चपेट में आ गए हैं। खासकर दलहाट के शाहमारीया में अफरा-तफरी की स्थिति बन गई है। तटबंध टूटने के बाद कई लोगों के घर-बार पानी में डूब गए। हाईवे पर भी पानी बह रहा है। बाढ़ पीड़ित अपने घरों को छोड़कर ऊंचे स्थानों पर पहुंच गए हैं। इस बीच, स्थानीय लोगों ने अचानक पैदा हुई बाढ़ वाली स्थिति के लिए सरकार के जल संसाधन विभाग को जिम्मेदार ठहराया है। बाढ़ पीड़ितों ने कहा कि विभागीय अधिकारियों के काम में लापरवाही के कारण बाढ़ की स्थिति पैदा हुई है। हालांकि, किसी के हवाहत होने की जानकारी नहीं मिली है।

## भाजपा का संयुक्त मोर्चा सम्मेलन आयोजित



गुवाहाटी (हिंस)। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के मोदी सरकार के नौ वर्ष पूरे होने के मौके पर चला रही महाजनसंपर्क अभियान के तहत पश्चिम गुवाहाटी निर्वाचन क्षेत्र के आजरा में बुधवार को एक संयुक्त मोर्चा सम्मेलन का आयोजन किया गया। बैठक में गुवाहाटी लोकसभा क्षेत्र की सांसद क्वीन ओझा, आयोजन सचिव फणींद्र नाथ शर्मा, राज्य कार्यकारिणी सदस्य और पश्चिम गुवाहाटी विधानसभा क्षेत्र के महा जनसंपर्क अभियान के प्रभारी अशोक कुमार

भारती, गुवाहाटी शहर के जिला अध्यक्ष तपन दास के साथ-साथ जिला पदाधिकारी, मंडल अध्यक्ष और पदाधिकारी, साथ ही पश्चिम गुवाहाटी निर्वाचन क्षेत्र के तहत मोर्चा अध्यक्ष और पदाधिकारी शामिल हुए। सम्मेलन में समाज के सभी स्तरों पर लोगों के समान विकास के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व की सरकार की उपलब्धियों और मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व वाली राज्य सरकार की विभिन्न दूरदर्शी नीतियों पर चर्चा की गई।

## थाने में पुलिसकर्मियों पर हमला करने के आरोप में दो और गिरफ्तार

होजाई (हिंस)। होजाई जिलांतर्गत डबका थाने के एक पुलिसकर्मी के साथ मारपीट करने के मामले में पुलिस ने चार महिलाओं सहित नौ लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस अन्य आरोपियों की घर पकड़ के लिए छपेमारी कर रही है। बुधवार को पुलिस सूत्रों ने बताया है कि इस घटना के सात आरोपियों को पहले गिरफ्तार कर लिया गया था। इस मामले में आठ भी दो महिला आरोपियों की गिरफ्तारी हुई है। गिरफ्तार महिलाओं की पहचान माहमदा बेगम और सिमरना बेगम के रूप में हुई है। पुलिस ने अब तक चार महिलाओं सहित कुल नौ लोगों को गिरफ्तार किया है। दरअसल, एक महिला की मौत के मामले को लेकर डबका थाने में महिला के ससुराल और मायके पक्ष के लोग पहुंचे थे।

## बिजनी शहर में सुबह 7 बजे से अपराह्न 3 बजे तक डंपर व ट्रकों की अंधाधुंध आवाजाही पर रोक

बिजनी (विभास)। बिजनी शहर में सुबह 7 बजे से अपराह्न 3 बजे तक डंपर व ट्रकों के संचालन को अनुमति नहीं होगी। यह आदेश बिजनी उप-मंडल मजिस्ट्रेट अभिषेक जैन द्वारा जारी किया गया है। उप-मंडल मजिस्ट्रेट अभिषेक जैन के मुताबिक डंपर व ट्रकों की अंधाधुंध आवाजाही के संबंध में प्रधानाध्यापकों, बिजनी कस्बे के कई शिक्षण संस्थानों, विभिन्न छात्र संगठनों के अलावा स्थानीय वरिष्ठ नागरिकों से प्राप्त शिकायतें अनुसर उक्त निर्णय लिया गया है। बताया जाता है कि उक्त समय के दौरान बिजनी कस्बे व इलाके में स्कूल-कॉलेजों के पास की सड़कें काफी व्यस्त हो जाती हैं और ऐसे में डंपर की आवाजाही से स्कूल/कॉलेज जाने वाले छात्रों की सुरक्षा एक बड़ी चिंता बन जाती है। जबकि, डंपरों की आवाजाही के कारण, यातायात बाधित होती है, जो सड़क दुर्घटनाओं को ट्रिगर कर सकता है। जिससे सार्वजनिक सुरक्षा और

सार्वजनिक व्यवस्था भंग हो सकती है। इस संबंध में उप-मंडल प्रशासन के लिए सार्वजनिक शांति बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। जिसमें बिजनी अनुमंडल की सार्वजनिक सुरक्षा के महेनजर सभी संबंधित हितधारकों द्वारा उपरोक्त शिकायत भी की गई थी और इसलिए, आईई, पीडब्ल्यूडी (सड़क), बिजनी ने डंपरों की सुगम आवाजाही के लिए वैकल्पिक मार्ग सुझाए। जिसके लिए 12 जून 2023 को डंपर ट्रकों की आवाजाही के संबंध में सभी संबंधित हितधारकों के साथ महकमा प्रशासन द्वारा एक बैठक भी आयोजित की गई थी। उपरोक्त तथ्यों और परिस्थितियों के महेनजर और सार्वजनिक सुरक्षा के हित में, अभिषेक जैन, आईईएस, उप-मंडल मजिस्ट्रेट, बिजनी द्वारा बिजनी शहर के क्षेत्रों में सुबह 7 बजे से दोपहर 3 बजे तक डंपर ट्रकों की आवाजाही पर रोक लगाने की घोषणा की गई।

## उल्लास महिला समिति ने टीबी विशेष बच्चों के लिए चेतना लेडिज हॉस्पिटल में पंखे लगवाए क्लब ने लगाई वाटर फिल्टर



गुवाहाटी (विभास)। नगर के बिस्वाडी स्थित टीबी हॉस्पिटल में काफी दिनों से महिला वार्ड में पंखों की कमी महसूस की जा रही थी। इस भीषण गर्मी में महिला रोगियों को ठीक से निजात दिलाने के लिए उल्लास महिला समिति ने 11 सीलिंग पंखे टीबी हॉस्पिटल के महिला वार्ड में लगवाए। इस अवसर पर उल्लास महिला समिति की अध्यक्ष चंद्रकांता घोषवत ने कहा कि उल्लास महिला समिति जन सेवा के कार्यों में हमेशा तत्पर रही है। इस अवसर पर हॉस्पिटल के अधीक्षक डॉक्टर गोस्वामी ने उल्लास महिला समिति के इस कार्य की प्रशंसा करते हुए धन्यवाद दिया। कार्यक्रम में कार्यकारी अध्यक्ष अमराव बोधरा, कोषाध्यक्ष मंजू बेगवानी के अलावा प्रमिला सेठिया, राज सुराना, अमिता भंसाली ममता घोषवत, शशि सुराणा, सुपमा सुराणा पुखराज गोलख, मंजू सेठिया उपस्थित थीं। गुलाब दुगड़ ने सभी उपस्थित सदस्यों को धन्यवाद ज्ञापन दिया।

गुवाहाटी (विभास)। महिलाओं की अग्रणी संस्थाओं में से एक चेतना लेडीज क्लब ने गीतानगर स्थित विशेष बच्चों के विद्यालय में आरओ वाटर फिल्टर लगवाए। विशेष बच्चों को स्वच्छ जल उपलब्ध कराने के उद्देश्य से क्लब की ओर से यह कार्य किया गया। इस दौरान क्लब की ओर से बच्चों के बीच जूस व पिप्स का भी वितरण किया गया। इस मौके पर कुसुम जालान, बबिता अग्रवाल, नीरा भरतिया, कविता पटवारी, कविता निमोदिया, बबिता मोर, सुनीता सराफ, मीना मोर, सचिव समता गोलख, ममता हरलालका आदि सदस्याएं मौजूद थीं। वहीं इससे पूर्व क्लब की ओर से सड़कों पर चिलचिलाती धूप में ड्यूटी कर रहे ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के लिए 50 कार्टून नॉबू पानी उपलब्ध कराया गया। क्लब की अध्यक्ष मंजू केजरीवाल, सचिव समता गोलख, मीना मोर, रेनु मोदी, बबिता अग्रवाल, नीरा भरतिया आदि सदस्याएं मौजूद थीं। इस मौके पर एसीपी श्री बरूआ ने



क्लब की ओर से ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के लिए दिए गए सहयोग हेतु आभार व्यक्त किया। इसके अलावा क्लब की ओर से नारंगी के बोड़ा स्थित चाइल्ड केयर इंस्टिट्यूट में गर्मी को देखते हुए 5 पंखे उपलब्ध कराए गए। अध्यक्ष मंजू केजरीवाल के नेतृत्व में गए इस दल में सचिव समता गोलख, सुनीता सराफ, बबिता अग्रवाल, कविता पटवारी, कविता निमोदिया, मीना मोर आदि सदस्याएं मौजूद थीं।

**: NOTICE INVITING QUOTATION :**  
Sealed quotation affixing non-refundable court fee stamp of Rs. 8.25 (Rupees eight and paise twenty Five) only are invited from the local intending registered / Govt. Supplier and authorized dealers for "Supply of Electrical goods". The Quotations will be received by the undersigned on or before 19.06.2023 Up to 1400 Hrs. and will be opened on the same day at 1500 Hrs. in presence of the tenderer or their authorized representative who may like to present. If the last date of receiving the tender falls on any holiday / bandh etc. The subsequent working day will treated as last date of receiving the tender.  
**Terms and Conditions.**  
1. The intending quotationers should specify their rate both in figure and words.  
2. The successful contractors or quotationers must furnish up to date self-attested copy of the A.P. Hars. Registration Certificate, GST registration certificate, copy of the PAN card, and copy of the Trade license etc. along with the quotation without which the tender will be rejected. The quotationers should submit earnest money of Rs.1,000.00 (Rupees one thousand) only by Bank Draft in favour of the Commissioner of Police, Guwahati, Assam along with the tender.  
3. The successful quotationers shall have to deposit security money of Rs. 5,000.00 (Rupees five thousand) only by Bank Draft pledge in favour of the Commissioner of Police, for "Supply of Electrical goods."  
4. The undersigned does not bound himself to accept the lowest rates and may reject any or all tender without assigning any reason thereof.  
5. The quotations should be super scribed "Supply of Electrical goods."  
Deputy Commissioner of Police (Admn),  
Guwahati, Assam.  
-- Janasanyog /IC/4368/23





















पेरेंटहुड से आप कमी रिटायर नहीं होते। पेरेंटहुड जीवन भर का काम है, इसमें कोई पैशन नहीं होती। जब आपके बच्चे 40 वर्ष के हो जाते हैं और आगे उनके भी बच्चे हो जाते हैं तब भी आपके बच्चे आपकी मृत्यु तक आपके लिए 18 वर्ष के ही रहते हैं। उन्हें हमेशा आपकी स्वीकृति तथा हमदर्दी की जरूरत रहेगी।

## बिना शर्त करें बच्चों से प्यार

पूरे घर में शांति का माहौल है। आपके बच्चे कालेज, जॉब्स या विवाह कर चुके हैं। आप आशा करते हैं कि आपके बच्चे खुश होंगे, वे अच्छा कर रहे होंगे और सही राह पर चल रहे होंगे। फिर भी आप बीते समय के माता-पिता नहीं होंगे, पेरेंटहुड से आप कभी रिटायर नहीं होते। पेरेंटहुड जीवन भर का काम है, इसमें कोई पैशन नहीं होती। जब आपके बच्चे 40 वर्ष के हो जाते हैं और आगे उनके भी बच्चे हो जाते हैं तब भी आपके बच्चे आपकी मृत्यु तक आपके लिए 18 वर्ष के ही रहते हैं। उन्हें हमेशा आपकी स्वीकृति तथा हमदर्दी की जरूरत रहेगी।

### बदलती भूमिकाएं

परिवर्तन जीवन का सार है। आप अपनी जॉब पर सर्वाधिक जुनियर से लेकर कंसल्टेंट तक अपनी भूमिका बदल चुके हैं। आपके जीवन साथी के साथ आपका रिश्ता विकसित, परिवर्तित होता है और आगे बढ़ता है इसलिए भी आपके बच्चों के साथ आपका रिश्ता तब उतार-चढ़ावों से गुजरता है जैसे-जैसे वे कानूनी तौर पर वयस्क होते जाते हैं। 'बिग बॉस' होने के कई वर्ष बाद बच्चों के साथ एक वयस्क रिश्ता रखना मुश्किल होता है।

### पीछे की ओर कदम

आपके पास अपने बच्चे के पथ को आलोकित करने वाली मार्गदर्शक रोशनी बनने के लिए 21 से अधिक वर्ष थे। यदि उन्होंने आपके मूल्य-मान्यताओं को नहीं अपनाया है तो अभी से आपको उन्हें बताना होगा कि क्या करना है। आप उनके विकास के वर्षों में उनके रोल मॉडल रहे हैं। अब वक्त उनके पंख फैलाने का, उनकी जिंदगी में किताने, अनुभव तथा अन्य

लोगों को शामिल करने का है। वे क्या सीखते हैं, कैसे सीखते हैं, कहां से सीखते हैं और किसके साथ सीखते हैं, इसका चुनाव करने के लिए आपको उन्हें उनके पैरों पर खड़े होने देना चाहिए। आपने उन्हें जो सिखाया है उसे व्यवहार में लाने को कहें। यदि आप उनकी ई-मेल या फेसबुक अकाउंट पर नजर रखते हैं, उनकी लेट नाइट पार्टियों के निमंत्रणों और दोस्तों को बहुत निर्यतता से नकार देते हैं, तो इसका अर्थ यह है कि आप उन्हें बता रहे हैं कि वे अपनी खुद की जिंदगी नहीं चला सकते।

### बच्चों से अपेक्षा न करें

जब आप अपने बच्चों से सहायता की अपेक्षा करते हैं तो या तो आप अपने बच्चों से झूठ बोल रहे होते हैं या फिर आप उन्हें भावनात्मक तौर पर ब्लैकमेल कर रहे होते हैं। इस प्रकार वे दोषी महसूस करते हैं। यह एक ऐसी बात है जो आपको बच्चे के साथ नहीं करनी चाहिए। जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं वे बड़ी चीजों के लिए आपकी जरूरत महसूस करेंगे। आपको इस बात पर गर्व होना चाहिए कि संकट के समय आप अपने बच्चे के लिए पहले व्यक्ति हैं जिन्हें वह सहायता के लिए पुकारता है। बच्चों की सहायता करने वाला बनने से

भावनात्मक संतोष मिलता है। इसके साथ ही प्यार, स्वतंत्र तथा जिम्मेदार बच्चा बनाने की प्राप्ति की भावना भी आपके मन में जगती है।

### निर्णय लेने में सहायता करें

यदि आपसे किसी बात पर आपका मत पूछा जाए चाहे यह जीवनसाथी के बारे में हो या कॉलेज के किसी कोर्स के बारे में, अपना मत अवश्य दें। उन्हें प्रवचन न दें और न ही उनका मजाक उड़ाएं। आपके बच्चे को इस बात का विश्वास होना चाहिए कि एक संवेदनशील उत्तर के लिए वह आप पर निर्भर कर सकता है।

### उनके लिए हमेशा मौजूद रहें

जब आपके बच्चे छोटे थे तो जिस प्रकार आप उन्हें चूमते या दुलारते थे, उस प्यार का प्रदर्शन करना कभी भी बंद न करें। आप हमेशा उनके कंधों पर बाहें रख सकते हैं, उन्हें गले लगा सकते हैं और साधारण शब्दों में उन्हें आई लव यू कह सकते हैं। उनके साथ बिना शर्त प्यार करें। किसी भी प्रकार की उपलब्धि हासिल करने पर अपने बच्चों का स्वागत करें।

## मुल्तानी मिट्टी के असाधारण फायदे



- त्वचा के रूखेपन को दूर करने के लिए साबुन की जगह मुल्तानी मिट्टी रगड़ कर स्नान करें। त्वचा कोमल व मुलायम हो जाएगी।
- गर्मी में मुल्तानी मिट्टी मल कर स्नान करने से शीतलता मिलती है।
- गर्मी में पैरों के तलवों में मुल्तानी मिट्टी का लेप करने से ठंडक मिलती है व तलवों की जलन शांत होती है।
- मुल्तानी मिट्टी में कुछ बूंदे सिरके की डाल कर आंखों के नीचे सावधानीपूर्वक लगाएं। काले घेरे धीरे-धीरे समाप्त हो जाएंगे।
- तैलीय त्वचा के लिए मुल्तानी मिट्टी में खीरे का रस, दही व चुटकी भर हल्दी मिलाकर करके चेहरे पर पैक की तरह लगाएं। सूखने पर धो दें। लाभ मिलेगा।
- मुल्तानी मिट्टी में संतरे का रस या टमाटर का गुदा मिलाकर करके चेहरे पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद धो दें। चेहरा खिल उठेगा।
- मुल्तानी मिट्टी में खीरे का रस व आलू का गुदा मिला कर आंखों के नीचे रखें। 10-15 मिनट बाद धो दें। काले घेरे से निजात मिलेगी।

## चिपोटले बीन बरीटोज

सामग्री - 1 टेबलस्पून कैनोला ऑयल, 1 टुर्री लहसुन अच्छी तरह पिसी हुई, 1/2 टेबलस्पून चिपोटले मिर्च पाऊडर, 1/4 टेबलस्पून नमक, 1/3 कप पानी, 1 कप आर्गेनिक ब्लैक बीन्स (रेडी टू ईट), 1 कप आर्गेनिक किडनी बीन्स (रेडी टू ईट), 3 टेबलस्पून फ्रेश सालसा, 6 (10 इंच की) रिड्यूस फेट टोरटिल्लेस (रेडीमेड चापाती), 1 कप कटा मैक्सिकन पनीर मिश्रण, 1/2 कप बारीक कटा टमाटर, 1/2 कप ताजा छोटे लेंटिस लीव, 6 टेबलस्पून कटा हुआ हरा



प्याज, 6 टेबलस्पून लाइट सोर क्रीम  
विधि - 1. एक नॉनस्टिक पैन में ऑयल डालकर गर्म करें और उसमें लहसुन डालें तथा एक मिनट तक पकाएं। अब इसमें नमक और चिली पाऊडर डाल कर 3 मिनट तक लगातार हिलाती रहें। अब इसमें 1/3 कप पानी तथा बीन्स डालकर उबालें। आंच कम कर 10 मिनट तक पकने दें। आंच से हटाकर सालसा डालें तथा फोर्क से बीन्स के मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं। 2. गर्म टोरटिल्लेस (पैकिंग पर लिखे अनुसार) पर लगभग 1/3 कप बीन्स के मिश्रण को मध्य में डालें और फैलाएं। उस पर अर्ध इंच चम्मच चीज, 1/4 कप टमाटर, 1/4 कप लेंटिस लीव, 1 टेबलस्पून प्याज तथा एक टेबलस्पून सोर क्रीम डालकर रोल करें। बाकी के टोरटिल्लेस को भी इसी तरह तैयार करें। इन्हें आप 6 लोगों को सर्व कर सकती हैं।

### एरोमैटिक स्तो-रोस्टेड टोमैटोज



सामग्री - 1 टेबलस्पून चीनी, 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल, 1/2 टेबलस्पून नमक, 1/2 टेबलस्पून सूखे तुलसी के पत्ते, 1/2 टेबलस्पून सूखे अजवायन के पत्ते, 1/4 टेबलस्पून ताजा पिसी काली मिर्च। 16 टमाटर मध्यम आकार के (बीच से लम्बाई में कटे हुए) तथा कुकिंग स्प्रे  
विधि- 1. ओवन को 200 डिग्री पर प्री-हीट करें, 2. पहले सात इन्फ्रैड्रिप्ट्स एक बड़े बाऊल में डालें। टमाटरों पर सारे मसाले कोट हो जाएं इसलिए उन्हें हल्के हाथ से पलटाएं। एक बैकिंग शीट पर टमाटरों को व्यवस्थित करें। कटी हुई साइड ऊपर रखें। अब कुकिंग स्प्रे करें और इसे ओवन में रख दें। रोस्ट होने पर इसे बाहर निकाल लें और सर्विंग डिश में सजा लें। इसे आप 8 लोगों में सर्व कर सकते हैं।

## ...ताकि मेकअप न लगे 'मेडअप'

खुबसूरती देखने वाले की आंखों में होती है लेकिन खुबसूरत या प्रेजेंटेशन दिखना आपकी पर्सनेलिटी का प्लस प्वाइंट हो सकता है, बशर्ते कि आपने मेकअप सही तरीके से अप्लाइ किया हो। मेकअप करने के लिए चेहरे को तैयार करना बेहद जरूरी है। चेहरे की क्लीजिंग, टोनिंग और माइश्रराइजिंग के बाद चेहरा मेकअप के लिए तैयार होता है।

याद रखें कि ज्यादा माइश्रराइजर लगाने से मेकअप कुछ देर में काला हो जाता है। प्रेक क्रीम चेहरे की कमियों को छुपा कर उसे सुंदर दिखाती है, उसके बाद फाऊंडेशन लगाएं। फाऊंडेशन आपकी स्किन टोन से मेल खाता हुआ या फिर एक टोन ऊपर होना चाहिए। फाऊंडेशन को चेहरे पर अच्छी तरह से ब्लेंड करना चाहिए। कंसीलर लगाने के बाद चेहरे की कोटिंग करें। इसके लिए शैडर का यूज करें। कोटिंग करने से नाक और चौक बोन्स उभर कर दिखती हैं और मेकअप कई गुना सुंदर हो जाता है। चेहरे के मेकअप के बाद आंखों का मेकअप करते समय हमेशा हाईलाइटर यूज करना चाहिए।

### आंखों की देखभाल

अगर आपकी आंखों के नीचे काले घेरे अधिक हैं लेकिन आप काजल भी लगाना चाहती हैं तो मायूस न हों। पहले किसी अच्छे कंसीलर का इस्तेमाल कर लें। अगर आपका रंग सावला है तो लाल रंग के कंटेक्ट कंसीलर का इस्तेमाल करें। वहीं रंग गहरा है तो पीले कंटेक्ट वाले कंसीलर का प्रयोग करें। इससे आपके काले



घेरे छुप जाएंगे। अगर आपकी आंखों पर काजल फैल जाता है लेकिन काजल लगाना आपको पसंद है तो बाजार से पाऊडर ब्लैक कलर कैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। आप कुछ भी कर लें अगर आपकी आंखों पर काजल फैलने की समस्या रहती है तो सिल्वर लाइनिंग का प्रयोग कर सकती हैं। इससे यह फैलना नहीं, साथ ही थकी हुई बेजान आंखों में यह नई ताजगी ले आएगा।

### लिप्स की देखभाल

- लंबे समय तक लिपस्टिक की चमक बरकरार रखने के लिए लिपस्टिक लगाने के बाद टिश्यू पेपर से एक्सटा लिपस्टिक को निकाल दें। इससे लिपस्टिक की चमक पूरा दिन बनी रहेगी।  
- डाक कलर की लिपस्टिक लिप्स को स्माल लुक देती है। अगर आप अपने लिप्स को बड़े साइज का दिखाना चाहती हैं तो नेचुरल कलर यूज करें।  
- अगर लिप्स बहुत मोटे हैं तो कंसीलर और

मेकअप किसी भी महिला का मेकओवर कर उसे खूबसूरत बना सकता है। सही तरीके और कलात्मकता के साथ किया गया मेकअप आपकी लुक्स को और भी निखार देता है और दिन भर आपको प्रेजेंटेशन बनाए रखने में मदद भी करता है।

फाऊंडेशन की मदद से उन्हें पतली शोप दें। लिप लाइनर से आऊटलाइन ड्रॉ करें और डाक कलर की लिपस्टिक लगाएं।  
- अगर लिप्स को हॉट लुक देना हो तो स्ट्राबेरी और चेरी शेड्स वाली लिपस्टिक भी लगा सकती हैं।

### पार्टी मेकअप

पार्टी की जान बनना हो या भीड़ में अलग दिखना हो, इसके लिए मेकअप भी कुछ अलग व अनोखा होना चाहिए। पार्टी वाले केशी भी हो, उस में ग्लैमरस दिखने के लिए मेकअप कुछ ऐसा हो जो आप को महफिल की रौनक बना दे। पार्टी में जाने का शौक तो हम सभी को होता है लेकिन कई बार हम यह सोच कर कन्फ्यूज हो जाते हैं कि किस पार्टी में कैसा मेकअप करें।  
जानें कुछ टिप्स  
- मेकअप में बेस में शीयर फाऊंडेशन का इस्तेमाल करें। मेकअप ऐसा हो जो शाइनिंग लुक लिए हुए तो हो ही, साथ ही ज्यादा देर तक टिका भी रहे।  
- मेकअप में कुछ लोंग पेल शेड्स का यूज करने लगते हैं लेकिन ये शेड्स इंडियन स्किन टोन पर सूट नहीं करते। इसलिए लाइट कलर्स से एक शेड डाक के ऑप्शन पर जाएं। पिक्शिव मॉव कलर हर स्किन टोन पर सूट करता है। अगर आप इसे आईशेडो में यूज करती हैं, तो चौकस पर रोजी ब्लेशर लगाएं और लिप्स पर रोज पिंक शेड अप्लाइ करें।  
- आईलाइनर का इस्तेमाल करते हुए ध्यान रखें कि अब 1960 के दशक के फैशन का चलन दोबारा लौट आया है। इसलिए आईलाइनर आंखों से थोड़ा बाहर निकला हुआ होना चाहिए।  
- यदि आप पार्टी के लिए मेकअप कर रही हैं तो ड्रेस से मैच करवा आईशेडो अच्छा लगता है। आईशेडो में मॉव, पिंक, लाइट ब्ल्यू और ग्रीन लाइट शेड्स यूज करें। इसमें लुक पेटेंट नहीं, बल्कि नेचुरल लगती है।  
आईलाइनर, मस्कारा और काजल

आंखों की खूबसूरती बढ़ाता है।

- आईशेडो की आऊटर साइड पर डाक और इनर कॉनर पर लाइट शेड का यूज करें। इसके साथ कलर्ड आईलाइनर का यूज कर सकती हैं। नेचुरल कलर के आईशेडो को कलर्ड आईलाइनर जैसे वॉयलेट, डाक ब्ल्यू जैसे शेड्स के साथ लगाएं। नेचुरल ग्लो के लिए चौकस पर लाइट शेड्स के ब्रॉन्जर का यूज कर सकती हैं।  
- अगर आपको सैसुअर दिखना है, तो साड़ी से बेहतर और कोई ड्रेस नहीं है। इसके साथ आप खूबसूरत मैचिंग ज्यूवेलरी जरूर करी करें। मेट फिनिशिंग गोल्ड ज्यूवेलरी जैसा बेंटर ऑप्शन और कोई नहीं है।  
- होंठों को उभारने के लिए लिप लाइनर, लिपस्टिक और लिप ग्लॉस लगाएं। होंठों को शाइनी लुक देने के लिए उस पर कॉंप रस्ट लिप कलर लगाएं।  
- बालों को स्ट्रेट करा के खुला छोड़ दें। यह अपने आप में एक खूबसूरत व मॉडर्न लुक देता है। हेयरस्टाइल में क्रिपिंग, रोलर व झ्यूर सैटिंग भी करवा सकती हैं। हेयर कट में लेयर्स और रेजर फेशन में है।

### आफिस मेकअप

आजकल दफ्तर में भी बेहद अनौपचारिक वेशभूषा तथा वतावरण का चलन है लेकिन फिर भी दफ्तर का एक अनुशासन और प्रोटीकोल होता है। इसलिए यदि आप वर्किंग वूमन हैं तो मेकअप का सही तरीके से अप्लाइ किया जाना और भी आवश्यक हो जाता है। दफ्तर में भी यदि आप भूइकीला मेकअप लगा कर चली जाएं तो आप बेहद फूहड़ दिखेंगी। वर्कलेस पर मेकअप आपकी पर्सनेलिटी को उभार सकता है यदि आपने इसका सही तरीके से इस्तेमाल किया हो तो।

## जानें कुछ टिप्स

- आपका मेकअप आपके कार्यस्थल के लिहाज से होना चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आप कॉर्पोरेट सेक्टर में काम कर रही हैं तो फॉर्मल लुक अपनाएं और लाइफस्टाइल प्रोफेशन के लिए सीमी-फॉर्मल लुक को चुनें। हमेशा नेचुरल लुक को ही तवज्जी दें यानी ब्राइट मेकअप की जगह लाइट मेकअप को अपनाएं।
- आफिस जाने वाली महिलाओं के पास वक्त की कमी होती है, ऐसे में केवल दो मिनट में मेकअप कर आप खूबसूरत लग सकती हैं। चेहरे पर पैनकेक, आंखों में काजल व आईलाइनर और होंठों पर लिप लाइनर व लिपस्टिक लगाने में केवल दो मिनट का समय लगता है।
- दिन के समय आप एकदम हल्का मेकअप रखें और केवल आंखों को हाईलाइट करने पर ध्यान दें। आंखों पर नेचुरल शेड की आईशेडो की परत लगाएं। इससे आपके पूरे चेहरे को चमक मिलेगी। स्किन कॉम्प्लेक्सन से मैच करते हुए ब्लैक या ब्राऊन मस्कारा चुनें। मस्कारा का सिंगल कोट काफी होगा। देर सारे काजल और आईलाइनर से बचें क्योंकि इससे आपकी लुक बहुत हेवी हो जाएगी।
- होंठों पर डाक कलर की लिपस्टिक लगाने से परहेज करें। लिपाबाम या ग्लियर ग्लॉस लगाएं। अगर आप लिपस्टिक पसंद करती हैं तो नेचुरल शेड्स ही चुनें। सीमी-फॉर्मल प्रोफेशन या ऐसे प्रोफेशन के लिए जहां आपकी पब्लिक डीलिंग हो, आप थोड़े रंगों का प्रयोग कर सकती हैं।

### ये भी जान लें

जब सोने जाएं, तो अपना सारा मेकअप उतार दें, वरना स्किन खराब होने का चांस ज्यादा होता है।