क्लिक माय वेबसाइट

www.diwalifestival.org

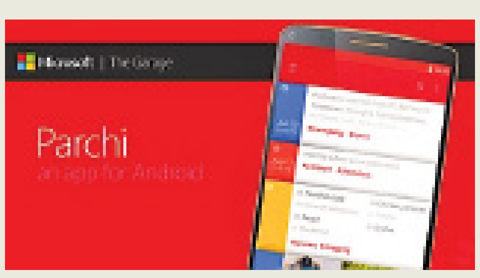
दिवाली आने वाली है और अधिकांश घरों में इसकी तैयारियों का दौर चल रहा है। इस वेबसाइट के जरिए दिवाली से पहले आप घर में की जाने वाली तैयारियों, रीति-रिवाजों आदि की जानकारी जुटा सकते हैं। यहां दिवाली के पांचों दिन की जाने वाली पूजा और उन दिनों के महत्व के बारे में भी जानकारी दी गई है।

नॉलेज अमेजिंग फैक्ट्स

- चंद्रमा का दिन का तापमान 180 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है, जब कि रात का माइनस 153 डिग्री सेल्सियस तक।
- जब सारे अपोलो अंतरिक्ष यान चांद से वापस आए तब वह कुल मिलाकर 296 चट्टानों के टुकड़े लेकर आए जिनका द्रव्यमान (वजन) 382 किलो था।
- चांद का सिर्फ 59 प्रतिशत हिस्सा ही धरती से दिखता है।
- चांद धरती के ईर्द-गिर्द घूमते समय अपना सिर्फ एक हिस्सा ही धरती की तरह रखता है इसलिए चांद का दूसरा हिस्सा आज तक धरती से किसी मनुष्य ने नही देखा।
- चांद का व्यास धरती के व्यास का सिर्फ चौथा हिस्सा है और लगभग 49 चांद धरती में समा सकते हैं।
- क्या आपको पता है चांद हर साल धरती से 4 सेंटीमीटर दूर खिसक रहा है। अब से 50 अरब साल बाद चांद धरती के ईर्द-गिर्द एक चक्कर 47 दिन में पूरा करेगा, जो कि अब 27.3 दिनो में कर रहा है। पर यह होगा नही क्योंकि अब से 5 अरब साल बाद ही धरती सूर्य के साथ खत्म हो जाएगी।
- सौर मंडल के 63 उपग्रहों में चांद का आकार 5 वे नंबर पर है।
- चांद का क्षेत्रफल अफ्रीका के क्षेत्रफल के बराबर है।
- 'मन्स हूगोन्स' चांद की सबसे ऊंची चोटी है। इसकी लंबाई लगभग 4700 मीटर है।

यूज टेक्नोहॉलिक

परची एप से लॉक स्क्रीन में भी टाइप किए जा सकेंगे नोट्स



माइक्रोसॉफ्ट ने एक ऐसा एप बनाया है जिससे फोन की स्क्रीन लॉक होने पर भी नोट्स टाइप किए जा सकेंगे। परची नाम के इस एप को एंड्रॉयड स्मार्टफोन यूजर्स भी उपयोग कर सकते हैं। विंडोज मोबाइल यूजर्स को यह एप वननोट नाम से मिलता है। परची एप को स्मार्टफोन यूजर्स, लॉक स्क्रीन होने पर भी उपयोग कर सकते हैं तथा नोट्स को लेकर उन्हें टैग किया जा सकता है। इससे इन्हें सर्च करने में आसानी होती है। इस एप के माध्यम से आप नोट्स के रूप में टेक्स्ट, लिस्ट तथा इमेज भी ले सकते हैं। परची एप से नोट्स लेने के साथ ही रिमाइंडर, कलर कोडिंग, फेवरेट मार्क करना, नोट्स को पिन करना जैसे काम किए जा सकते हैं। इन नोट्स को वॉट्सएप, ई-मेल, एसएमएस तथा थर्ड पार्टी ऐप्स के साथ भी शेयर किया जा सकता है।

जोक

पल्टू (सल्टू) से : कैसा रहा इंटरव्यू? सिलेक्शन हो गया तुम्हारा?
सल्टू - हां इंटरव्यू तो बढ़िया रहा। मेरा सिलेक्शन भी हो गया पर मैं अगले साल से जॉइन करूंगा।
पल्टू - वो क्यों भला?
सल्टू - उन्होंने कहा कि इस साल मुझे 6 लाख रुपए सालाना देंगे जो अगले साल बढ़कर 10 लाख रुपए हो जाएंगे। तो मैं उनसे यह कहकर आ गया कि ऐसा है तो मैं सीधे अगले साल ही जॉइन करूंगा!

SMS सीधे मोबाइल से

Behind ur smile I know
there r sorrows,
Behind ur laughter I
know there r tears,
And I want u 2 know
that
behind u
I am always there 4 u.

बच्चों के लंच बॉक्स को हेल्दी बनाने स्कूलों ने लिया निर्णय

टीचर करेंगे बच्चों के साथ लंच

रश्मि प्रजापति >> भोपाल

वैसे तो बच्चों को खाने में वही चीजें पसंद आती हैं जो उनके हेल्थ के लिए अच्छी नहीं होतीं। ये पेरेंट्स के साथ-स्कूल्स के लिए भी परेशानी का सबब बनी हैं। इन्हीं परेशानियों को ध्यान में रखते हुए पिछले दिनों सीबीएसई और एमएचआरडी ने जंक फूड को स्कूल के साथ आस-पास बिकने पर भी बैन लगाने की आवाज बुलंद की। अब सिटी के कई स्कूलों ने इसी बात को ध्यान में रखते हुए नर्सरी से प्राइमरी क्लासेस में टिफिन बॉक्स को मॉनीटर करने की शुरुआत कर दी है। हेल्दी फूड इनटेक को लेकर गंभीर हुए स्कूलों ने जहां सप्ताह में हर दिन का मेन्यू फिक्स कर दिया है वहीं वहीं स्कूलों लंच बॉक्स मॉनीटर करने के लिए टीचर्स को बच्चों के साथ ही लंच करने का शेड्यूल भी बनाया है।

एक पराठा रोज खाए बच्चा

इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल की सोनिया रायचंद ने बताया कि, बच्चों का लंच बॉक्स बिना खाए घर वापस ले आने की परेशरनी से तंग आकर ही पेरेंट्स जंक फूड देते हैं। लेकिन हमारी कोशिश हैं कि बच्चे रोजाना एक पराठा जरूर खाएं।

● लंच टाइम में एकसाथ लंच करते प्रिटी पेटल्स फाउंडेशन स्कूल के स्टूडेंट्स।

ताकि लंचबॉक्स हो सके मॉनीटर

सागर पब्लिक स्कूल (एसपीएस) की प्रिंसिपल डॉ. जयश्री कंवर के मुताबिक, बच्चे स्कूल में करीब आधे दिन का समय बिताते हैं, इसलिए बेहद जरूरी है कि वे इस बीच में हेल्दी फूड इनटेक करें। बच्चों की हेल्थ पर जंक फूड के एडवर्स इफेक्ट को देखते हुए अब एक नया नियम बनाया गया है, जिसके अनुसार नर्सरी से दूसरी क्लास तक अब टीचर्स लंच टाइम में बच्चों के साथ ही लंच करती हैं। इससे हम मॉनीटर कर पाते हैं कि बच्चे आखिर टिफिन में क्या ला रहे हैं या उन्होंने पूरा टिफिन खत्म किया या नहीं।

हेल्दी मेन्यू

वेजिटेबल-रोटी
स्टफ्ड पराठा
वेजिटेबल पराठा
पुलाव
बिरयानी
वेज सैंडविच
स्प्राउटेड चाट
फ्रूट चाट/पंच
इडली

इनको कहें ना

बिस्कुट-नमकीन
स्वीट्स
इंस्टैंट नूडल्स
मिनी पिज्जा
चिप्स
कुकीज
पेस्ट्री
समोसा-कचौरी

डेकोरेटिव अंदाज में तैयार करें टिफिन

यह बेहद जरूरी है कि टिफिन बॉक्स में बच्चे को हेल्दी और एनर्जी से भरपूर फूड मिले। आज के समय में दिन के करीब 8 से 9 घंटे बच्चे स्कूल में बिताते हैं, इस उम्र बच्चों को मिला पोषण ही, उनकी ओवरऑल ग्रोथ को तय करता है, ऐसे में हेल्दी फूड को एमएचआरडी ने भी मैंडेटरी किया है। आप हेल्दी फूड को डेकोरेटिव अंदाज में टिफिन में सजाकर दें, तो टिफिन को भरा हुआ लौटाकर लाने की समस्या सॉल्व हो सकती है।

- **डॉ. ज्योति शर्मा**, डायटीशियन

पेरेंट्स को दी हेल्दी-अनहेल्दी फूड की लिस्ट

हमारे स्कूल में पेरेंट्स को हेल्दी फूड आइटम्स की लिस्ट के साथ अनहेल्दी फूड आइटम्स की सूची भी दी गई है। जो भी पेरेंट्स हेल्दी टिफिन के नियम का उल्लंघन करते हैं, उनसे कंसल्ट किया जाता है।

- **पीएस कालरा**, अध्यक्ष, सहोदय समूह

बदलता है मेन्यू

सेंट मॉन्टफोर्ट स्कूल में तो एक फिक्स मेन्यू के तहत हर दिन लंच बॉक्स पहले से ही तय रहता है। मौसम के अनुसार हर महीने पेरेंट्स टीचर्स मीटिंग के दौरान पेरेंट्स को लंच बॉक्स के मेन्यू आइटम्स का शेड्यूल दिया जाता है। टीचर्स पेरेंट्स को ऐसी टिप्स भी देते हैं, ताकि लंच बॉक्स बच्चों के लिए हेल्दी के साथ अट्रैक्टिव भी हो।

आईभा का शपथ ग्रहण समारोह आज

भोपाल। ऑल इंडिया हेयर एंड ब्यूटी एसोशियशन (आईभा), दिल्ली की ओर से एसोसियशन के भोपाल चेप्टर के नवीन पदाधिकारियों का नामांकन किया गया है। नवीन पदाधिकारियों का शपथ ग्रहण समारोह 3 नवंबर को सुबह 11 बजे आईएसबीटी स्थिति के.इंटरनेशन में आयोजित किया जा रहा है। इस अवसर पर एसोसिएशन की राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. संगीता चौहान और जयपुर की मेकअप आर्टिस्ट फिला खान उपस्थित होंगी। इसके साथ ही मेकअप की एडवांस तकनीक पर एक दिवसीय सेमीनार भी आयोजित किया जाएगा, जिसमें 150 ब्यूटिशियन शामिल होंगी।

स्वराज भवन में सृजन संवाद आज

भोपाल। साहित्य अकादमी की निरंतर श्रृंखला के तहत सृजन संवाद का आयोजन आज किया जाएगा। स्वराज भवन सभागार में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में वरिष्ठ रचनाकार सुमन सिंह और संतोष चौबे कहानी पाठ प्रस्तुत करेंगे। इस मौके पर कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ कहानीकार मुकेश वर्मा करेंगे। कार्यक्रम का आयोजन स्वराज संस्थान संचालनालय की ओर से शाम 6 बजे किया जाएगा।

वार्षिक उत्सव में रंगारंग प्रस्तुति

भोपाल। भोपाल स्कूल ऑफ सोशल साइंसेस में भोपाल महाधर्म प्रांत की ओर से पहली बार भोपाल आर्च डाईसीस के सभी कैथोलिक चर्च के धार्मिक विद्यार्थियों के लिए वार्षिक उत्सव का आयोजन किया गया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने रंगारंग प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का संचालन आयरिन जॉर्ज व लीनी फर्नांडिस ने किया। इस मौके पर महाधर्मप्रांत के आर्च बिशप डॉ लियो कोर्नेलियो, प्रदेश के विकार जनरल फादर मैथ्यु वि.सी, जनसंपर्क अधिकारी फादर मारिया स्टीफन, बीएसएसएस के प्राचार्य फादर जोनी, क्रिस्चियन लाइफ के सचिव फादर माइकल सेबस्टियन आदि सहित बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

लोक पारंपरिक विधियां प्रकृति की पहेली को समझने में कारगर

भारत भवन में सोमवार को पर्यावरणविद् अनुपम मिश्र ने कहा

भोपाल। 'राजस्थान के जैसलमेर में काफी कम बारिश होने के बाद भी वहां कभी पानी की समस्या नहीं आती। इसके पीछे गांव के लोगों का लोक प्रबंधन और आपसर सामंजस्य सबसे अहम है।' यह बात वरिष्ठ पर्यावरणविद् अनुपम मिश्र ने कही। वे सोमवार को भारत भवन में लोक परम्पराओं की शिक्षा और समाज की भूमिका विषय पर व्याख्यान दे रहे थे। इस मौके पर शैक्षणिक पत्रिका संदर्भ के 100वें अंक का विमोचन भी किया गया। आयोजन शैक्षिक शोध एवं नवाचार संस्थान एकलव्य की ओर से किया गया था। कार्यक्रम में प्रदेशभर से शिक्षक आए।

● कार्यक्रम के दौरान भारत भवन में सोमवार को व्याख्यान देते पर्यावरणविद् अनुपम मिश्र।

लोक परंपराओं को समझने की जरूरत

अनुपम मिश्र ने कहा कि ये ब्रम्हांड में बहुत सारे अदृश्य विज्ञान से भरा पढ़ा है। हमे उन्हें भी जानने और सुलझाने का प्रयास करना चाहिए। लोक परंपराओं और साधनों पर अगर हम वैज्ञानिक तरीके से पेश करें तो प्रकृति की कई परेशानियों से भी बचा जा सकता है। आज समाज और विज्ञान लोक परंपराओं की ओर जा रहा है।

कार्यक्रम में इन्होंने भी रखे विचार

कार्यक्रम में मुंबई से आमंत्रित डॉ. चयनिका शाह ने नारीवादी विज्ञान शिक्षण और अध्ययन विषय पर बोलते हुए कहा, अनुभवों से सीखने से विज्ञान समृद्ध हुआ है। शिक्षकों की भागीदारी भी विज्ञान के विकास में होनी चाहिए। विज्ञान के विकास में स्थानीय समाज, महिलाओं को विशेष रूप से शामिल किया जाना चाहिए।

रंगदर्शिनी दीर्घा में आज से शुरू होगी पेंटिंग एक्जिबिशन

नार्वे की रेगीना का सोलो शो

भोपाल। भारत भवन की रंगदर्शिनी दीर्घा में 03 नवंबर से नार्वे की चित्रकार रेगीना हाम्सुन की पेंटिंग्स डिसप्ले की जाएंगी। इसका टाइटल 'कल्पना की अराजकता' है। रेगीना ने भोपाल में प्रदर्शनी लगाने का आमंत्रण अनुवादक तेजी ग्रोवर के कहने पर स्वीकार किया है। कुछ साल पहले रेगीना पति के साथ वाराणसी आई थीं। यहां के एक स्कूल से उन्हें गहरा लगाव हो गया। वे जानना चाहती थीं कि स्कूल की लाइब्रेरी में उनके दादा कनुत हाम्सुन का कथा-साहित्य मौजूद है या नहीं। कनुत हाम्सुन को 1920 में नोबेल मिला था। भारत यात्रा के दौरान रेगीना का संपर्क तेजी ग्रोवर से हुआ।

उर्दू ड्रामा फेस्ट में टॉम अल्टर का सोलो एक्ट

भोपाल। मप्र संस्कृति विभाग की ईकाई उर्दू अकादमी की ओर से 3 नवंबर से 'उर्दू ड्रामा फेस्टिवल' का आयोजन किया जा रहा है। रवींद्र भवन में होने वाले इस फेस्टिवल की शुरुआत नाटक 'खालाकमालकी' प्रस्तुति के साथ होगा। इसका मंचन भोपाल की अदाकार संस्था की ओर से किया जाएगा।

टॉम अल्टर

तीन दिवसीय समारोह के दूसरे दिन 4 नवंबर को दिल्ली के ग्रुप पियरटेस द्वारा नाटक 'मौलाना आजाद' का मंचन होगा। इस नाटक में ख्यात कलाकार टॉम अल्टर सोलो एक्ट करेंगे। नाटक का लेखन और परिकल्पना एम.सईद आलम ने किया है। नाटक के आखिरी दिन 5 नवंबर को रंग समूह भोपाल और रशीद अंजुम लिखित, अशोक बुलानी द्वारा निर्देशित नाटक 'जिंदगीनामा' का मंचन होगा। सभी नाट्य प्रस्तुतियां शाम 6:30 बजे शुरू होंगी। जिसमें प्रवेश नि:शुल्क होगा। गौरतलब है कि यह आयोजन हर साल उर्दू अकादमी की ओर से किया जाता है।

मेले में आईं खास बंगाली कॉटन साड़ियां

भोपाल हाट परिसर में 'दीपावली मेला' 5 नवंबर तक कर सकते हैं शॉपिंग

भोपाल। भोपाल हाट परिसर में चल रहे 'दीपावली मेला' में हैंडीक्राफ्ट व हैंडलूम आइटम्स की भर मार है। मेले में फेस्टिव सीजन को देखते हुए लाइटिंग एसेसरीज और शो पीस में कई सारी वैराइटीज उपलब्ध कराई जा रही है। साथ ही ट्रेडीशनल वियर भी मेले का खास हिस्सा है। मेले में हिस्सा लेने आए कोलकाता के रवींद्र रॉय बंगाली कॉटन की साड़ियां लेकर आए है। इन साड़ियों पर वीविंग और हैंड प्रिंटिंग वर्क किया गया है। इनकी कीमत 600 रुपए से लेकर 4000 रुपए तक है। इसके साथ ही मप्र खादी ग्रामोद्योग बोर्ड की ओर से विंध्यावैली के विभिन्न उत्पाद मेले में विशेष आर्कषण का केंद्र हैं।

● मेले के दौरान खरीदारी करती महिलाएं।

यह भी है मेले में

मेले में टीकमगढ़ चादर, सागर से कपड़े, इंदौर से चर्म शिल्प, अशोकनगर से चंदेरी साड़ी-सूट, बालाघाट से खाद्य सामग्री आदि के साथ-साथ उत्तप्रदेश और पंजाब के शिल्पीयों ने भी आकर्षक सामग्रियां उपलब्ध कराई है। साथ ही भोपाल हाट परिसर में बांस शिल्प के विभिन्न खिलौने एवं बांस फर्नीचर आदि उपलब्ध है। परिसर में विभिन्न व्यंजनों का आनंद भी लिया जा सकता है। मेले में 5 नवंबर तक चलेगा।

जय मां संतोषी की शूटिंग

भोपाल। वीआईपी रोड स्थित रिजवान बाग में जय मां संतोषी टीवी सीरियल की शूटिंग शुरू हुई। सोमवार को शूटिंग के दौरान एक साइकिल रिक्शा पर सीरियल कलाकार जूही परमार और सचिन श्रॉफ।

आईसीएआई गर्ल्स को देगा स्किल की ट्रेनिंग

26 नवंबर तक करना होगा आवेदन

भोपाल। चार्टर्ड एकाउंटेंसी की फील्ड में आर्टिकलशिप कर रही गर्ल्स के लिए एक गुड न्यूज है। इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंस ऑफ इंडिया (आईसीएआई) अब सीए प्रोफेशनल्स को स्किल के मामले में ट्रेंड करने की तैयारी कर रहा है। 'प्रोफेशनल स्किल्स डवलपमेंट' प्रोग्राम हैदराबाद में 26 नवम्बर से होने जा रहा है। 4 सप्ताह के इस रेसिडेंशियल स्किल डवलपमेंट प्रोग्राम में सिर्फ गर्ल्स कैंडीडेट ही अप्लाई कर सकती हैं। यदि आप भी इस स्किल डवलपमेंट प्रोग्राम का हिस्सा बनना चाहती हैं, तो आपको नवम्बर के पहले सप्ताह तक आईसीएआई की वेबसाइट www.icai.in पर ऑनलाइन अप्लाई कर सकते हैं। सिलेक्टेड स्टूडेंट्स को 26 नवंबर से 23 दिसंबर तक हैदराबाद में एक्सपर्ट की टीम ट्रेनिंग देगी। इस वर्कशॉप में टीम वर्क, ग्रुप डिस्कशन, प्रोजेक्ट प्रिपरेशन व प्रेजेंटेशन और रिजल्ट ओरिएंटेड स्किल सिखाई जाएगी।

कमर्शियल प्रेशर ने छीनी कलम की आजादी

बिटिया संस्था के वर्षगांठ समारोह में सिटी आए स्वानंद किरकिरे ने साझा किए अनुभव

भोपाल। 'हर व्यक्ति की फ्रीडम आज थोड़ी-थोड़ी छिनती जा रही है। एक लेखक की फ्रीडम कमर्शियल प्रेशर के कारण छिनती जा रही है। आज हम वो गाने लिखते हैं, जो जनता सुनना चाहती है। लोग 'पार्टी अभी चलेगी..' सुनना चाहते हैं, इसलिए ऐसे गाने लिखे जाते हैं। 4 साल का बच्चा भी आज 4 बोतल वोदका गाता हुआ सुनाई देता है.. इसके लिए लेखक या फिल्म निर्माता नहीं बल्कि पूरा का पूरा समाज जिम्मेदार है।' यह बात मशहूर लिरिसिस्ट, प्ले बैक सिंगर और अभिनेता स्वानंद किरकिरे ने कही। वे सोमवार को बेटियों के संरक्षण और समाज में जागरुकता लाने के लिए बनी संस्था 'बिटिया' के 5वें वर्षगांठ समारोह में शामिल होने भोपाल आए।

● कार्यक्रम के दौरान कुछ इस अंदाज में दिखे गीतकार स्वानंद किरकिरे।

बेटियों पर ना हो राजनीति

स्वानंद ने कहा, सत्यमेव जयते में आमिर खान के साथ जो पहल शुरू की उसे और आगे ले जाना है, यही वजह है कि बेटियों से जुड़े किसी भी कार्यक्रम से खुद को दूर नहीं रख पाता। बेटियों को समाज में बराबर स्थान और सम्मान मिलना चाहिए। इसमें किसी तरह की राजनीति नहीं होनी चाहिए। साहित्यकारों के पुरस्कार लौटाने के सवाल पर स्वानंद ने कहा, भारत में हैं जहां डेमोक्रेसी है। हर व्यक्ति को अपना विरोध जताने का हक है। अगर, कई साहित्यकारों ने सम्मान को ठुकराया है, तो सरकार को इस ओर गंभीर होना चाहिए।

बावरा मन देखने चला है एक सपना..

स्वांदन फिल्म क्रेजी कुक्कड़ फैमिली में लीड किरदार में भी नजर आए। स्वानंद ने कहा, बतौर अभिनेता मेरा सफर अभी थमा नहीं है। जल्द ही मुझे आप मानव कौल की एक फिल्म में देखेंगे, जिसमें कलकी मुझे पेयर करेंगे। वहीं, चाइल्ड एब्यूज पर भी एक नई फिल्म मैंने साइन की है, जो जल्द स्क्रीन पर आएगी। इस अवसर पर आनंद निकेतन डेमोक्रेटिक स्कूल के बच्चों ने भूपेन्द्र हजारिका के गीत पेश किया।