

■ संभाग के बचे 12 बड़े लीडर व 150 छोटे नक्सलियों के लिए ऑपरेशन जारी

■ 40 साल बाद नक्सलमुक्त हुआ है बस्तर व कोंडागांव जिला

आनंद का सच्चा भाव

18 कैरेट रेट = ₹96206/- (75.00%)

22 कैरेट रेट = ₹117500/- (91.60%)

24 कैरेट रेट = ₹128262/- (99.99%)

सोने का भाव* प्रति 10 ग्राम | GST Extra

anand Jewels
Pandri, Raipur

बस्तर, कोंडागांव के बाद अब दंतेवाड़ा और कांकेर जिला होगा नक्सलवाद से मुक्त

महेन्द्र विश्वकर्मा ►► जगदलपुर

बस्तर में आखिरकार सुरक्षा बलों की मेहनत रंग लाई है। लगभग 40 साल से नक्सलवाद का शिकार रहा बस्तर एवं कोंडागांव जिला नक्सलमुक्त घोषित कर दिया गया है, दंतेवाड़ा एवं कांकेर जिले के भी शीघ्र ही नक्सल मुक्त होने की संभावना है। बस्तर संभाग के बीजापुर, सुकमा एवं नारायणपुर जिले अभी भी नक्सल प्रभावित हैं। बीते वर्षों में सुरक्षा बलों, राज्य

रंग लाई सुरक्षा बलों की मेहनत

क्रमांक	विवरण	वर्ष					योग	
		2020	2021	2022	2023	2024	2025	
1	मुठभेड़	109	82	69	69	123	96	548
2	मारे गये नक्सलियों के अंग वगैरह	40	51	30	20	217	252	610
3	बंदीद सुरक्षाकर्मी	36	46	10	25	19	23	159
4	आत्मसमर्पित नक्सली	342	551	415	398	792	1514	4012
5	भारतवासियों का पटना	438	494	291	428	929	866	3446
6	भारतवासियों का पटना	50	21	28	47	52	67	265
7	नक्सली अधिकार जनत	89	80	61	35	286	628	1179
8	अदरक जनत	278	163	128	242	308	700	1819
9	नक्सलियों द्वारा मारे गये जनता	47	33	36	41	71	46	274

सरकार और स्थानीय जनता के संयुक्त प्रयासों से बस्तर में शांति बहाली हुई है। वर्तमान में माओवादियों के बड़े लीडर 12 एवं छोटे 150 नक्सली अभी भी बचे हुए हैं, जिनके लिए नक्सल ऑपरेशन जारी है। कई मुठभेड़ में नक्सली संगठन के बड़े लीडर समेत कई ईनामी नक्सली मारे गए। इससे बस्तर संभाग में नक्सली संगठन कमजोर हुआ है। फोर्स के लगातार नक्सल ऑपरेशन और सचिंग अभियान चलाए जाने से बस्तर में उनकी कमर टूट गई है। बस्तर संभाग के सीमावर्ती राज्य महाराष्ट्र, ओडिशा, तेलंगाना ►►शेष पेज 7 पर

हिंसा छोड़कर समाज की मुख्यधारा में लौट आएं

बस्तर रेंज के आइजी सुंदरराज पट्टीलिंगम ने कहा कि माओवादियों का शीर्ष नेतृत्व टूट चुका है। उन्होंने बारसे देवा, पापा राव सहित सभी कैडरों से अंतिम अपील करते हुए कहा कि अब भी समय है, हिंसा छोड़कर समाज की मुख्यधारा में लौट आएं। देरी करने का कोई अर्थ नहीं। अब किसी को बख्शा नहीं जाएगा। जो नहीं लौटेंगे, उनका अंजाम बसवराजू और हिड़मा जैसा होगा।

2025 में मारे गए शीर्ष माओवादी

19 जनवरी को जयराम उर्फ वलपति (गोरियाबाद), 31 मार्च को गुमडालेवी रेणुका (बीजापुर), 21 अप्रैल को विवेक मांडवी (झारखंड), 21 मई को बसवा राजू उर्फ नंबाला केशव राव (अबुधमाड), 5 जून को सुधाकर उर्फ थेंदू लक्ष्मी (बीजापुर), 18 जून को उदय उर्फ गजराला रवि (आंध्रप्रदेश), 11 सितंबर को मनोज उर्फ मोडेन बालकृष्ण (गोरियाबाद), 14 सितंबर को सहदेव सोरेन (झारखंड), 22 सितंबर को गुडसा उरुडी (नारायणपुर, अबुधमाड), 22 सितंबर को कोसा उर्फ कादरी सत्यनारायण रेड्डी (नारायणपुर, अबुधमाड), 18 नवंबर को माडवी हिड़मा (मारेडुमिली, आंध्रप्रदेश) एवं 19 नवंबर को जोना राव उर्फ टेक शंकर (मारेडुमिली, आंध्रप्रदेश) शामिल हैं।

चुनाव सुधार पर लोकसभा में घमासान, राहुल गांधी और अमित शाह में तीखी नोकझोंक

शाह का राहुल पर प्रहार : कांग्रेस की हार की वजह मतदाता सूची नहीं, आपका नेतृत्व

शाह ने राहुल के तीन सवाल का दिया जवाब

हरिभूमि न्यूज ►► नई दिल्ली

लोकसभा में चुनाव सुधार को लेकर बुधवार को जमकर हंगामा हुआ। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने चुनाव सुधार पर चर्चा का जवाब दिया। अपने भाषण की शुरुआत में कहा कि चुनाव सुधार पर चर्चा से भाजपा के लोग भागते नहीं हैं। इस पर विपक्ष के नेता राहुल गांधी अपनी सीट से खड़े हुए और शाह से कहा कि मैं एसआईआर पर अपनी प्रेस कॉन्फ्रेंस पर डिबेट के लिए आपको चैलेंज करता हूँ। इस दौरान दोनों के बीच तीखी बहस भी हुई। शाह ने विपक्ष पर एसआईआर को लेकर झूठ फैलाने और पूरी दुनिया में भारतीय लोकतंत्र की छवि धूमिल करने का आरोप लगाया। उन्होंने दावा किया कि चुनावों में कांग्रेस की हार की वजह ईवीएम एवं मतदाता सूची नहीं, बल्कि राहुल गांधी का नेतृत्व है।

इंदिरा के समय महत्वपूर्ण पदों पर कम्युनिस्ट बैठे

शाह ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के खिलाफ विपक्ष के आरोपों को खारिज करते हुए कहा कि संगठन की विचारधारा देश के लिए मरने की है, वहीं उन्होंने दावा किया कि पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी से साठगाठ की वजह से देश में कम्युनिस्ट विचारधारा को जवाह मिली और सभी संस्थाओं पर वामपंथी लोग काबिज हुए। लोकसभा में चुनाव सुधारों पर चर्चा का समापन करते हुए शाह ने नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के भाषण के हवाले से कहा कि सदन में सवाल उठाए



1:30 घंटे का भाषण, विपक्ष के हर सवाल का जवाब

शाह ने 1:30 घंटे के भाषण में चुनाव सुधार, ईवीएम, मुख्य चुनाव आयुक्त की नियुक्ति, नेहरू इंदिरा, पश्चिम बंगाल, बांग्लादेशियों की मुसपैठ और कांग्रेस की वोट चोरी का जिक्र किया। राहुल गांधी के लोकसभा में पूछे 3 सवालों का जवाब भी दिया। इस दौरान सदन में 7 से ज्यादा बार हंगामा हुआ। आखिर में कांग्रेस ने सदन से वॉकआउट कर दिया।

राहुल की चुनौती शाह का जवाब

लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने गृह मंत्री अमित शाह को चुनौती दी कि वह 'वोट चोरी' से संबंधित उनके तीन संवाददाता सम्मेलनों पर चर्चा करा लें। सदन में चर्चा के दौरान शाह ने नेता प्रतिपक्ष पर कटाक्ष करते हुए कहा, विपक्ष के नेता राहुल गांधी जो ने 5 नवंबर 2025 को एक प्रेस वार्ता में एक 'परमाणु बम' फोड़ा। उस 'परमाणु बम' में उन्होंने दावा किया कि हरियाणा में एक ही घर में 501 वोट हैं। निर्वाचन आयोग ने स्पष्ट किया कि मकान नंबर 265 कोई छोटा मकान नहीं है, बल्कि एक एकड़ के पुरेनी भूखंड पर बने कई परिवारों का संयुक्त आवास है। लेकिन हर परिवार को अलग-अलग घर नंबर नहीं दिए गए हैं, इसलिए उनका मकान नंबर 265 ही लिखा है।

कैबिनेट का फैसला, जनविश्वास द्वितीय और अनुपूरक बजट का अनुमोदन भी

आत्मसमर्पित नक्सलियों को मुकदमों से मुक्ति दिलाने बनेगी मंत्रियों की कमेटी

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर



मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय की अध्यक्षता में बुधवार को हुई राज्य मंत्रिपरिषद की बैठक में आत्मसमर्पित नक्सलियों के हक में बड़ा फैसला किया गया है। कैबिनेट ने तय किया है कि समर्पण करने वाले नक्सलियों पर चल रहे मुकदमे वापस लिए जाएंगे। इसके लिए आत्मसमर्पित नक्सलियों के निरापराधिक प्रकरणों के अपराधिक या वापसी संबंधी प्रक्रिया को अनुमोदित किया है। मंत्रिपरिषद ने आत्मसमर्पित नक्सलियों के विरुद्ध दर्ज प्रकरणों की समीक्षा एवं परीक्षण के लिए, जिन्हें न्यायालय से वापस लिया

जाना है, मंत्रिपरिषद उप समिति के गठन को स्वीकृति दी है। यह समिति परीक्षण के बाद आत्मसमर्पित नक्सलियों के समक्ष प्रस्तुत करेगी। यह निर्णय छत्तीसगढ़ शासन द्वारा जारी छत्तीसगढ़ नक्सलवादी आत्मसमर्पण, पीड़ित राहत पुनर्वास नीति-2025 के प्रावधानों के अनुरूप है, जिसके अंतर्गत आत्मसमर्पित नक्सलियों के अच्छे आचरण तथा नक्सलवाद उन्मूलन ►►शेष पेज 7 पर

समिति करेगी प्रकरण वापसी पर सिफारिश

आत्मसमर्पित नक्सलियों के प्रकरण वापसी की प्रक्रिया के लिए जिला स्तरीय समिति के गठन का प्रावधान किया गया है। यह समिति आत्मसमर्पित नक्सली के अपराधिक प्रकरणों की वापसी के लिए रिपोर्ट पुलिस मुख्यालय को प्रस्तुत करेगी। पुलिस मुख्यालय अंतिम सहित प्रस्ताव भेजेगा। शासन द्वारा विधि विभाग का अंतिम प्राप्ति कर मामलों को मंत्रिपरिषद उप समिति के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा। उपसमिति द्वारा अनुशंसित प्रकरणों को अंतिम अनुमोदन के लिए मंत्रिपरिषद के समक्ष रखा जाएगा। केंद्रीय अधिनियम अथवा केंद्र सरकार से संबंधित प्रकरणों के लिए भारत सरकार से आवश्यक अनुमति प्राप्त की जाएगी। अन्य प्रकरणों को न्यायालय में लोक अभियोजन अधिकारों के माध्यम से वापसी की प्रक्रिया के लिए जिला दण्डाधिकारियों को प्रेषित किया जाएगा।

54 करोड़ का दुपट्टा घोटाला

तिरुपति मंदिर में सिल्क की जगह पॉलिएस्टर के दुपट्टे

हरिभूमि न्यूज ►► नई दिल्ली

तिरुमला तिरुपति देवस्थान में एक और बड़ा घोटाला सामने आया है। 2015 से 2025 के बीच मंदिर प्रशासन को सप्लाई किए गए सिल्क दुपट्टों में भारी फर्जीवाड़ा पकड़ा गया है। सतर्कता विभाग की जांच में खुलासा हुआ कि 'सिल्क' के नाम पर पॉलिएस्टर दुपट्टे सप्लाई किए गए, जिनकी कीमत करोड़ों में वसूली गई। इस घोटाले की रकम लगभग 54 करोड़ रुपये है।

खबर संक्षेप

घर में आग लगने से दो बहनों जिंदा जलीं

जयपुर। राजस्थान के सर्वांगी माधोपुर जिले में मंगलवार देर रात एक घर में आग लगने की घटना में दो बहनों की मौत हो गई। पुलिस ने बताया कि दोनों बहनों की मौत जलने से हुई। यह घटना मलाराना डूंगर थाना क्षेत्र के पीपलवाड़ा नदी गांव में मंगलवार देर रात हुई।

तीन स्कूलों को मिली बम की धमकी फर्जी निकली

नई दिल्ली। दिल्ली के तीन निजी स्कूलों में बुधवार सुबह बम की धमकी वाला ईमेल मिलने के बाद तुरंत आपातकालीन कार्रवाई की गई, बाद में इसे बम की धमकी को 'फर्जी' घोषित कर दिया गया। लक्ष्मी नगर स्थित लवली पब्लिक स्कूल के नाम की पुष्टि की।

डीपीएस दुर्ग के वार्षिकोत्सव में बोले साव इतना बड़ा बनिए कि देश में आपका नाम हो



डिटी सीएम ने अपने स्कूल के दिनों को किया याद

उपमुख्यमंत्री श्री साव ने कहा कि जब मैं क्लास 3 में था तो बैठने के लिए टॉटपट्टी नहीं थी, मवन कच्चा था। आज आपके अभिवाचकों ने आपको डीपीएस जैसा कैम्पस दिया, जहां इतनी होनहार प्रिंसिपल हैं। छात्रों को चाहेिए कि आप अपना 100 प्रतिशत देकर मेहनत से पढ़ाई करें। आप अपने हर एक मिनट का सदुपयोग करें। मैं इतना कहूँगा कि ►►शेष पेज 7 पर

पढ़ने वाले बच्चों का पता नहीं, विभाग ने पदस्थ कर दिए दो शिक्षक

चार महीने से कारीमाटी के शिक्षक बैठकर गुजार रहे समय

हरिभूमि न्यूज ►► अंबिकापुर

शासकीय विद्यालयों एवं शिक्षकों का युक्तियुक्तकरण करने के बावजूद स्कूलों की स्थिति नहीं सुधरी है। अभी भी कई ऐसे शासकीय स्कूल हैं जहां बच्चों की संख्या निगण्य है लेकिन विभाग ने पढ़ाई की खानापूर्ति के लिए दो-दो शिक्षकों को पदस्थ कर दिया है। शासकीय विद्यालयों की शिक्षा गुणवत्ता सुधारने की दृष्टि से शासन द्वारा कम दर्ज संख्या वाले शासकीय स्कूलों को बंद करने के साथ ही आवश्यकता से अधिक

नहीं है अधिकार

युक्तियुक्तकरण के बाद ट्रांसफर करायें पोस्टिंग संबंधी निर्णय शासन स्तर पर लिए जा रहे हैं। विकासखण्ड स्तर पर शिक्षकों को हटाने का अधिकार नहीं है। इस संबंध में डीईओ कार्यालय को अवगत करवाया गया है।

-फूलसाय मराठी, बीईओ, मैयाथान

सूरजपुर जिलातर्गत विकासखण्ड भैयाथान के ग्राम पंचायत परिसर के अलग-अलग वाडों में एक मिडिल स्कूल एवं तीन प्राथमरी स्कूलों का संचालन किया जा रहा है। ग्राम ►►शेष पेज 7 पर

गांव के ही प्रधानपाठक

वामीणों ने बताया कि प्राथमिक शाला कारीमाटी के प्रधानपाठक लखनलाल यादव गांव के ही निवासी हैं तथा खेती गृहस्थी में व्यस्त होने के कारण शैक्षिक गतिविधियों में रुचि नहीं लेते। जनशिक्षक होने के कारण हाजिरी लगाने के बाद वे गांव ही जाते हैं। सहायक शिक्षक दिलबर सिंह नाम सावारावों के निवासी हैं तथा वे भी खानापूर्ति कर घर चले जाते हैं। स्कूल में कक्षा 5वीं में पढ़ने वाले बच्चों को न तो अक्षर का ज्ञान है न ही गिनती-पहाड़ा ही आता है। स्कूल की बढ्ढाल शिक्षण व्यवस्था से अपने बच्चों का भविष्य बिगड़ता देखे

नेतन्याहू-पीएम मोदी में साझेदारी पर चर्चा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बुधवार को अपने इजराइली समकक्ष बेजाकिन नेतन्याहू से बातचीत की। दोनों देशों के बीच रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत बनाने के तरीकों पर चर्चा की। नेतन्याहू ने मोदी को टेलीफोन किया और पश्चिम एशिया की स्थिति पर अपने विचार साझा किए। प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) द्वारा जारी एक बयान में कहा गया, प्रधानमंत्री मोदी ने क्षेत्र में न्यायपूर्ण और स्थायी शांति के प्रयासों के लिए भारत के समर्थन की पुष्टि की, जिसमें गाजा शांति योजना का शीर्ष कार्यान्वयन भी शामिल है।

पतला और नरम, ऊन से ज्यादा गरम

KOTHARI Uber Premium Thermal Wear

Kothari Hosiery Factory Private Limited
29, Strand Road, Mohta House 2nd Floor, Kolkata 700001, P 84208 26999, www.kotharihosiery.com

एक ही परिवार के नाम पर कर दी गई 70 एकड़ भूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राजपुर

विकासखंड में एक बड़ा भूमि घोटाला सामने आया है जिसमें कई ग्रामों की शासकीय एवं निजी भूमि को कथित रूप से अवैध तरीके से एक ही परिवार के नाम कर दिए जाने के मामले में कलेक्टर बलरामपुर ने कोदौरा पटवारी अजेन्द्र टोपों को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। बताया कि ग्रामीणों ने ग्राम पंचायत कोदौरा, कोटडीह, भेण्डरी, परसवार खुर्द, करगडीहा और पकराडी में स्थित कुल लगभग 60 से 70 एकड़ भूमि जिसमें शासकीय एवं भू-स्वामियों की निजी भूमि शामिल है उसे कथित रूप से तहसीलदार राजपुर और संबंधित पटवारी की मिलीभगत से एक ही परिवार के सदस्यों के नाम पर दर्ज कर दिया गया है। ग्रामीणों का आरोप है कि पूरा नामांतरण ऑनलाइन दस्तावेजों में छेड़छाड़ कर किया गया है। महज कुछ सालों के भीतर बड़ी मात्रा में भूमि उक्त परिवार के नाम चढ़ा दी गई। ग्रामीणों ने बताया कि धान खरीदी पंजीयन के लिए जब

ग्रामीणों ने की कार्रवाई की मांग पटवारी को किया गया निलंबित



उन्होंने ऑनलाइन खसरा-बी1 निकाला तो वास्तविक भूमि स्वामियों के नाम की जगह गुप्ता परिवार के नाम दर्ज मिले। ग्रामीणों ने कलेक्टर से इस पूरे मामले की उच्च स्तरीय जांच, दोषी अधिकारियों-कर्मचारियों पर कार्रवाई तथा आरोपी परिवार के विरुद्ध तत्काल अपराध पंजीयन रद्द करने की मांग की है। ज्ञापन सौंपने के दौरान लघु वनोपज संघ के जिला अध्यक्ष लालसाय मिंज, नीरज तिवारी अशोक रस्तोगी, सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण थे।

पटवारी की आईडी से जोड़े गए नाम

इस मामले में ग्राम पंचायत पकराडी, रोमकट्टर, भेण्डरी, करमडीहा एवं कोटडीह के सरपंचों द्वारा 5 दिसंबर को तहसीलदार से शिकायत की गई थी कि विरेन्द्र गुप्ता एवं उसके परिवार के सदस्यों के नाम छत्तीसगढ़ शासन की बड़े ड्राइ व छोटे ड्राइ की जंगल भूमि पर फर्जी तरीके से दर्ज कर धान विक्रय हेतु उपयोग किया गया है। इस मामले की जांच तहसीलदार द्वारा कराई गई जिसमें पाया गया कि मैनुअल रिकॉर्ड में किसी भी प्रकार का संशोधन आदेश मौजूद नहीं है। इसके बावजूद ऑनलाइन कैप्चर कॉलम में पटवारी आईडी से संबंधित व्यक्तियों के नाम जोड़ दिए गए।

बाल अधिकार संरक्षण विषय में डिप्लोमा कर सकेंगे पीजी छात्र, पढ़ाए जाएंगे बच्चों के अधिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रायपुर

प्रदेश के 6 विश्वविद्यालयों में रक्षक पाठ्यक्रम प्रारंभ किया जाएगा। अब तक प्रदेश के किसी भी विश्वविद्यालय में अब तक ऐसा पाठ्यक्रम उपलब्ध नहीं था, जो युवाओं को बाल अधिकार संरक्षण के क्षेत्र में प्रशिक्षित करते हुए रोजगार के अवसर उपलब्ध कराए। इस आवश्यकता को देखते हुए आयोग द्वारा बाल अधिकार संरक्षण पर एक वर्षीय स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम तैयार किया गया है। इस पाठ्यक्रम से युवाओं को सैद्धांतिक एवं विधिक ज्ञान, विभागीय योजनाओं, संस्थाओं और प्रायोगिक प्रक्रियाओं की गहरी समझ, बाल संरक्षण इकाइयों आदि के संबंध में जानकारी उपलब्ध होगी। यह एक वर्षीय स्नातकोत्तर पीजी डिप्लोमा इन चाइल्ड राइट्स एंड प्रोटेक्शन कोर्स पंडित रविशंकर

राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग का 6 विश्वविद्यालयों के साथ एमओयू



शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, संत गहिरा गुरु विश्वविद्यालय, सरगुजा, कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय, रायपुर, आर्जनेय विश्वविद्यालय, रायपुर, एमटी विश्वविद्यालय, रायपुर और श्री शंकराचार्य प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, भिलाई-दुर्ग में संचालित किया जाएगा।

मिलेंगे रोजगार के अवसर

सीएम साय की उपस्थिति में मुख्यमंत्री निवास कार्यालय में छत्तीसगढ़ राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग एवं प्रदेश के छह विश्वविद्यालयों के मध्य इस पाठ्यक्रम के लिए एमओयू किया गया। मुख्यमंत्री ने कहा, रक्षक पाठ्यक्रम छात्रों के सुरक्षित और जिम्मेदार अविष्य के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। यह पाठ्यक्रम युवाओं को न केवल रोजगार के अवसर प्रदान करेगा, बल्कि बाल अधिकार संरक्षण के क्षेत्र में आवश्यक विशेषज्ञता भी विकसित करेगा। महिला एवं बाल विकास मंत्री लक्ष्मी रजवाड़े ने कहा कि बाल अधिकार संरक्षण के क्षेत्र में व्यापक प्रयासों की आवश्यकता है। उच्च शिक्षा मंत्री टंकराम वर्मा ने कहा, बाल अधिकार एवं संरक्षण पर आधारित यह अमूल्य पाठ्यक्रम देश में अग्रणी तरह का पहला शैक्षणिक नवाचार है।

खबर संक्षेप

अनुशासनहीनता पर दो प्रधान अध्यापक निलंबित
जगदलपुर। जिला शिक्षा अधिकारी बीआर बघेल ने कर्तव्य में लापरवाही एवं अनुशासनहीनता बरतने के कारण जगदलपुर और दरभा ब्लॉक के दो प्रधान अध्यापकों को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है। जिसके तहत जगदलपुर विकासखंड के शासकीय प्राथमिक शाला-दुरकीगुड़ा के प्रधान अध्यापक कामेश राणा 27 नवम्बर को किए गए निरीक्षण के दौरान कर्तव्य से अनुपस्थित पाए गए। साथ ही बच्चों द्वारा सामूहिक रूप से अभद्र व्यवहार करने सम्बन्धी शिकायत को गंभीर कदाचार मानते हुए उन्हें तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। दरभा विकासखंड के प्राथमिक शाला माँझीपारा केलाऊर के प्रधान अध्यापक सोनधर नाग को 20 जनवरी से लगातार लंबे समय तक कर्तव्य से अनुपस्थित रहने के कारण बीईओ द्वारा स्पटीकरण जारी कर जवाब माँगा गया था, लेकिन संबंधित प्रधान अध्यापक ने जवाब देना उचित नहीं समझा।

माओवादियों पर था 82 लाख का इनाम, हथियार भी सौंपे गढ़चिरौली में 11 नक्सलियों ने किया आत्मसमर्पण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मोहला

छत्तीसगढ़ में नक्सल विरोधी अभियान चलाए जाने के बाद नक्सलियों का आत्मसमर्पण जारी है। बुधवार को गढ़चिरौली में ग्यारह नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। आत्मसमर्पित नक्सलियों पर कुल 82 लाख रुपए का इनाम था। इन सभी ने डीजी रश्मि शुक्ला के समक्ष आत्मसमर्पण किया है। समर्पण के दौरान चार हथियार भी साथ लाए और गढ़चिरौली पुलिस के समक्ष समर्पण किए हैं। इधर चार हार्डकोर नक्सलियों ने कांकेर में सरेंडर किए हैं, जो मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी जिले के कोरकोट्टी-मदनवाड़ा में शामिल थे। सभी लंबे समय से छत्तीसगढ़-महाराष्ट्र सीमावर्ती क्षेत्र में सक्रिय रहे हैं।

कांकेर एसपी आई. कल्याण एलसेला ने बताया कि आत्मसमर्पण करने वाले नक्सली कई बड़ी घटनाओं में शामिल रहे हैं। जिसमें कई जवानों की शहादत हुई थी। ये नक्सली कांकेर जिले के अलावा महाराष्ट्र, मोहला-मानपुर क्षेत्रों में भी सक्रिय रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की पुनर्वास नीति और फोर्स के बढ़ते दबाव के कारण लगातार नक्सली आत्मसमर्पण कर रहे हैं। कांकेर जिले में अब बहुत सीमित संख्या में नक्सली शेष बचे हैं, जो जल्द ही आत्म समर्पण कर सकते हैं। आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों को 50-50 हजार की सहायता राशि भी पुलिस की तरफ से प्रदान की गई है।



कांकेर में चार ने किया सरेंडर

मोहला-मानपुर-अंबागढ़ चौकी जिले से सटे कांकेर जिले को नक्सलियों ने घेर कर पुलिस को एक और सफलता हाथ लगी है। मदनवाड़ा-कोरकोट्टी हमले में शामिल रही महिला नक्सली समेत 4 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। वर्ष 2009 में हुए मदनवाड़ा-कोरकोट्टी हमले ने पूरे देश को हिला दिया था। जिसमें राजनांदगांव के तत्कालीन एसपी विनोद चौबे समेत 29 जवान शहीद हो गए थे।

इतने लाख के थे इनामी

बुधवार को आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों में बड़ी घटना में शामिल रही मंजुला उर्फ लक्ष्मी पोटाई भी शामिल है, जिस पर 5 लाख का इनाम घोषित था। इसके अलावा काजल उर्फ रजिता कंपनी नंबर 10 की सदस्य जिस पर 8 लाख का इनाम घोषित था। विलास उर्फ चेतु उरेंडी इनामी 5 लाख और रामसाय उर्फ लखन इनामी 5 लाख ने भी आत्मसमर्पण किया है।

गढ़चिरौली में घातक नक्सली

महाराष्ट्र के गढ़चिरौली जिले में 11 माओवादी केंद्र बाजू गुड्डा लैकामी डीवीसीएम-ममरगढ़ एलओएस 57 वर्ष निवासी एडासगोडी, तालुका एटापल्ली जिला गढ़चिरौली, किरण हिदमा कोवासी डीवीसीएम वेस्ट बस्तर डिवीजन के सदस्य 35 वर्ष निवासी चित्तगुफा जिला सुकमा, लकी अदमा गोटा पीपीसीएम सेक्शन कमांडर पीएलजीए बटालियन नंबर 1 उम 41 वर्ष निवासी चेरपल्ली भोपालपट्टनम जिला बीजापुर, सना मासू ओयम पीपीसीएम कंपनी नंबर 7 उम 32 वर्ष टेकलगुड़ा उरु जिला बीजापुर, रागो हरिया वेलाडी पीपीसीएम कंपनी नंबर 7 उम 30 वर्ष निवासी चेरपल्ली भोपालपट्टनम जिला बीजापुर, मुरा लखू पुंगती एसोसिएट कट्टल एरिया कमेंटी 35 वर्ष निवासी कुमनार तालुका ममरागढ़ जिला गढ़चिरौली, सोनू पोटियाम प्लाटून नंबर 2 उम 19 वर्ष निवासी बेरेवाड़ा पखानजुर जिला कांकेर, प्रकाश उर्फ कुंदा पुंगली सदस्य प्लाटून नंबर 32 आयु 22 वर्ष निवासी गट्टेकल ओराश जिला नारायणपुर, जैनी टोंडे पल्लो सदस्य प्लाटून नंबर 32 आयु 22 वर्ष निवासी पडगुंडा ओराश नारायणपुर, साईनाथ शंकर मेड सदस्य एओबी आंध्र-उड़ीसा बॉर्डर 23 वर्ष निवासी रैड्रा भोपालपट्टनम जिला बीजापुर शामिल है।

सुकमा जिले में था पदस्थ

हार्टअटैक से सीआरपीएफ के हेड कांस्टेबल की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जगदलपुर

सुकमा जिले में 218 बटालियन में पदस्थ हेड कांस्टेबल की बीती रात को अचानक से हार्ट अटैक आ गया। उन्हें बेहतर उपचार के लिए पास के स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया, जहां पर उपचार के दौरान उनकी मौत हो गई। घटना की जानकारी आला अधिकारियों को दी गई, जहां शव का पोएम के बाद एम्बोमिंग करने के लिए एम्बुलेंस के माध्यम से मेकाज लाया गया। एम्बोमिंग के बाद शव अधिकारियों को सौंप दिया गया, उसके बाद मृतक के शव को गृहग्राम के लिए रवाना कर दिया गया। बताया जा रहा है कि माजर इज्जर हरियाणा निवासी 45 वर्षीय जयवीर सिंह सुकमा जिले के 218 बटालियन में हेड कांस्टेबल के पद पर पदस्थ थे। मंगलवार की रात को अपने दोस्तों के साथ खाना खाने के बाद सोने के लिए चले गए। देर रात को जोर से आवाज लगाने के बाद पलंग से नीचे गिर पड़े, साथ सो रहे साथियों ने आवाज सुन जयवीर के पास पहुंचे। उसे तत्काल उठाकर अपने साथ पास के अस्पताल ले गए, जहां उपचार से पहले ही उनकी मौत हो गई।

बस्तर

ओलंपिक 2025

11 से 13 दिसंबर 2025

उद्घाटन कार्यक्रम

11 दिसंबर 2025 | प्रातः 11:00 बजे | इंदिरा प्रियदर्शनी स्टेडियम, जगदलपुर

मुख्य अतिथि

श्री विष्णु देव साय

मान. मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़ शासन

अति विशिष्ट अतिथि

श्री विजय शर्मा

मान. उप-मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़ शासन

अध्यक्षता

श्री अरुण साव

मान. उप-मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़ शासन

विशिष्ट अतिथि

श्री केदार कश्यप

मान. मंत्री, छत्तीसगढ़ शासन

श्री महेश कश्यप

मान. सांसद, बस्तर

श्री भोजराज नाग

मान. सांसद, कांकेर

सुश्री लता उमेशंडी

मान. उपायुक्त बस्तर क्षेत्र आदिवासी विकास प्राधिकरण एवं विधायक, कोडगांव

श्री किरण सिंह देव

मान. विधायक, जगदलपुर

श्री विक्रम उसेंडी

मान. विधायक, अंतागढ़

श्री विनायक गोयल

मान. विधायक, किरकोट

श्री नीलकंठ टेकाम

मान. विधायक, केराकाल

श्री आशाराम नेताम

मान. विधायक, कांकेर

श्री चैतराम अटामी

मान. विधायक, दोतागुड़ा

श्री लखेश्वर बघेल

मान. विधायक, बस्तर

श्री विक्रम मंडावी

मान. विधायक, बीजापुर

श्री सावित्री मनोज मंडावी

मान. विधायक, भानुप्रतापपुर

श्रीमती वेदवती कश्यप

मान. अध्यक्ष, जिला पंचायत बस्तर

श्री संजय पाण्डे

मान. महापौर, नगर निगम जगदलपुर

श्री श्रीनिवास राव मही

मान. अध्यक्ष, छत्तीसगढ़ राज्य रेजिमेंट्स कॉर्पोरेशन

श्री विश्व विजय सिंह तोमर

मान. अध्यक्ष, छत्तीसगढ़ राज्य युवा आयोग

श्री रूपसिंह मंडावी

मान. अध्यक्ष, छत्तीसगढ़ राज्य अनुसूचित जनजाति आयोग

श्री भरत मटियारा जी

मान. अध्यक्ष, मनुआ कल्याण बोर्ड छत्तीसगढ़

श्रीमती शालिनी राजपूत जी

मान. अध्यक्ष, छत्तीसगढ़ हस्ताशिल्प विकास बोर्ड

श्री रूपसाय सलाम जी

मान. अध्यक्ष, छत्तीसगढ़ राज्य अल्प वनोपज (व्यापार एवं विकास) सहकारी संघ समर्पित

एवं समस्त जिला पंचायत सदस्य, पार्षदगण, जनपद पंचायत सदस्य, सरपंच, पंचगण, जन-प्रतिनिधिगण के आतिथ्य में कार्यक्रम आयोजित है, जिसमें

आपकी गरिमामयी उपस्थिति प्रार्थनीय है।

करसाय ता बस्तर बरसाय ता बस्तर



पूरे माह रहें एक्टिव,
फिट व स्वस्थ

- ✓ खून की कमी
- ✓ कमर व पेडू में दर्द
- ✓ चिड़चिड़ापन
- ✓ तनाव, कमजोरी
- ✓ हथेली व तलवों में जलन
- ✓ खून साफ़ करे
- ✓ रूप निखारे आदि में सहायक



90 वर्षों से महिलाओं की
No.1 औषधि व टॉनिक

हेमपुष्पा

सेहत से समझौता न करें, सर्वोत्तम हेमपुष्पा ही लें

Helpline: 011-23261111



खबर संक्षेप

तिरुपति के टीटीडी को

एक करोड़ रुपए दान

तिरुपति। तमिलनाडु की एक

श्रद्धालु ने तिरुमला तिरुपति

देवस्थान- (टीटीडी) के 'श्री

वेकेश्वर

प्राणदान ट्रस्ट'

को एक करोड़

रुपए का दान

दिया है। यह ट्रस्ट जीवनघातक

बीमारियों से पीड़ित गरीब मरीजों

को मुफ्त उपचार प्रदान करता है।

खड़ी कार को मारी टक्कर

पांच की मौत, चार घायल

बाराबंकी। उत्तर प्रदेश के

बाराबंकी जिले के हैदरागढ़

पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पर स्थित ग्राम

डीह के निकट हुए भीषण सड़क

हदसे में एक महिला समेत पांच

लोगों की मौत हो गई। चार अन्य

लोग गंभीर रूप से घायल हो गए।

हादसे के समय दोनों कारों में कुल

नौ लोग सवार थे। दुर्घटना में मरने

वालों की पहचान गुलिस्ता (49),

समरीन (22), इलमा खान (12),

इश्मा खान (6) और जियान (10)

के तौर पर हुई है।

ट्रेन में 5.53 करोड़ के

सोने के आभूषण चोरी

मुंबई। महाराष्ट्र के सोलापुर से ट्रेन

से मुंबई जाते समय एक सोना

कारोबारी के 5.53 करोड़ रुपए के

आभूषण चोरी हो

गए। यह घटना

छह-सात दिसंबर

की रात हुई जब

कारोबारी

सिद्धेश्वर एक्सप्रेस ट्रेन में सोलापुर

से मुंबई जा रहा था। कारोबारी ने

दो टूटली बैग एक चेन से बांधकर

अपनी सीट के नीचे रख दिए

जिनमें 4.456 ग्राम सोने के

आभूषण रखे हुए थे।

आयुर्वेदिक इलाज के नाम

पर 48 लाख की ठगी

बंगलुरु। कर्नाटक के बंगलुरु

शहर के एक निवासी को उच्च

गुणवत्ता वाली आयुर्वेदिक दवाएं

उपलब्ध कराने के बहाने उससे

48 लाख रुपए ठगने के आरोप में

दो लोगों को गिरफ्तार किया गया

है। आरोपियों की पहचान विजय

प्रधान चित्तौड़िया (42) और

मनोज सिंह (29) के रूप में हुई है।

दोनों आरोपियों के पास से 17 तरह

की आयुर्वेदिक दवाएं, टेपो ट्रेवलर

और 19.50 लाख रुपये नकदी

जब्त की गई है।

केंद्र से इंडिगो
संकट पर पूछे
कई सवाल, नौवें
दिन 220 से
ज्यादा उड़ानें रद्द

हरिभूमि न्यूज ►► नई दिल्ली

हाईकोर्ट ने कहा कि स्थिति को संभालने में उनके प्रयासों की सराहना करते हुए सरकार को यह बताना चाहिए कि संकट कैसे शुरू हुआ। व्यापक आर्थिक प्रभाव पर जोर देते हुए न्यायमूर्ति गेडेला ने टिप्पणी की, कौन जिम्मेदार है? यह हवाई अड्डों पर फंसे हुए व्यक्तिगत यात्रियों का सवाल नहीं है। सवाल अर्थव्यवस्था को होने वाले नुकसान का है।

हाईकोर्ट ने पूछा, हमने कहा है कि हम आपके प्रयासों की सराहना करते हैं। सवाल यह है कि ऐसी स्थिति क्यों आई? कौन जिम्मेदार है? यह व्यक्तिगत यात्रियों के हवाई अड्डों पर फंसे होने का सवाल नहीं है। सवाल अर्थव्यवस्था को होने वाले नुकसान का है। यह यात्रियों के लिए उत्पीड़न और परेशानी है। यात्रियों को मुआवजा देने के लिए क्या कदम उठाए गए? सेवा प्रदाताओं के कर्मचारियों को जिम्मेदारी से ►►शेष पेज 7 पर

हाईकोर्ट ने पूछा- हवाई किराया 39000 रुपए तक कैसे पहुंच गया, कौन जिम्मेदार?

इंडिगो ने बुधवार को दिल्ली और मुंबई सहित तीन प्रमुख हवाई अड्डों पर लगभग 220 उड़ानें रद्द कर दीं। इधर, इस मामले में दिल्ली हाईकोर्ट में सुनवाई हुई। कोर्ट ने केंद्र से सवाल किया कि अराजकता के बीच एयरलाइनों को किराया बढ़ाने की अनुमति क्यों दी गई, न्यायमूर्ति गेडेला ने पूछा, अगर कोई संकट था, तो अन्य एयरलाइनों को फायदा उठाने की अनुमति कैसे दी जा सकती है? यह 35,000 से 39,000 तक कैसे जा सकता है? अन्य एयरलाइंस कैसे चार्ज करना शुरू कर सकती हैं? यह कैसे हो सकता है?

जनहित में लिया संज्ञान

हाईकोर्ट की पीठ ने कहा, हमने यह मामला जनहित के तहत संज्ञान में लिया है, लेकिन यह स्पष्ट कर देते हैं कि हमारी टिप्पणियों का मकसद यह सुनिश्चित करना है कि सरकार और विमानन कंपनी जनहित को सर्वोपरि रखें। कोर्ट ने यह निर्देश भी दिया कि स्थिति जल्द सामान्य की जाए और सभी विमानन कंपनियों पर्याप्त संज्ञान में पायलटों को नियुक्त सुनिश्चित करें।



डीजीसीए ने बनाया निगरानी दल

राहुल भाटिया के नियंत्रण वाली एयरलाइंस इंडिगो पर निगरानी कड़ी करते हुए विमानन सुरक्षा नियामक डीजीसीए ने चालक दल की कमी के कारण बड़ी संख्या में उड़ानें रद्द होने के बाद आठ सदस्यीय निगरानी दल का गठन किया है। डीजीसीए द्वारा बुधवार को जारी आदेश के अनुसार, इस दल में एक उपमुख्य उड़ान संचालन निरीक्षक, वरिष्ठ उड़ान संचालन निरीक्षक और दो अन्य उड़ान संचालन निरीक्षक शामिल होंगे।

तीन महानगरों में उड़ानें रद्द

इंडिगो ने बुधवार को दिल्ली और मुंबई सहित तीन प्रमुख हवाई अड्डों पर लगभग 220 उड़ानें रद्द कर दीं, जबकि कंपनी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी पीटर एल्बर्स ने दावा किया था कि एयरलाइंस का परिचालन फिर से पटरी पर आ गया है। संकटग्रस्त एयरलाइंस ने दिल्ली हवाई अड्डे पर 137 उड़ानें और मुंबई हवाई अड्डे पर 21 उड़ानें रद्द कर दीं। इंडिगो ने बंगलुरु हवाई अड्डे पर 61 उड़ानें रद्द कर दीं, जिनमें 35 आगमन और 26 प्रस्थान उड़ानें शामिल हैं।

संसद में गुंजा इंडिगो संकट

माकपा सदस्य ए ए रहम ने राज्यसभा में हालिया इंडिगो संकट के लिए केंद्र सरकार को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि यह हालात अंधाधुंध निर्जीकरण और नियमन में ढील का नतीजा है, जिनकी वजह से देश का विमानन क्षेत्र डुबोपोली (ऐसी स्थिति जब बाजार में दो ही कंपनियों का दबदबा रहता है) में बदल गया है। श्रृंखला में यह मुद्दा उठाते हुए रहम ने सरकार से अनुरोध किया कि 'उड़ान ड्यूटी समय सीमा' नियमों को शिथिल न किया जाए।

खुद बताई अपनी तकलीफ सिंधिया भी फंसे, एयरपोर्ट पर किया डेढ़ घंटे इंतजार



पीएम मोदी के विजन की तारीफ

सिंधिया ने बताया कि वे ग्वालियर प्रवास के दौरान निर्धारित सभी कार्यक्रमों में शामिल होंगे। केंद्रीय मंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की वंदे मातरम् पर की गई प्रस्तुति का जोरदार प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी के राष्ट्रमंडल में आतपीत व्यक्तित्व ने देश के नागरिकों को नई ऊर्जा और प्रेरणा दी है। सिंधिया ने कहा कि भारत अब अमृत काल से शताब्दी काल की यात्रा का और अवसर है और यह आने वाला समय भारत का स्वर्णिम काल होगा।

ग्वालियर। इंडिगो संकट के कारण आम लोगों को मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। इंडिगो फ्लाइट के कैंसिल का असर अब केंद्रीय मंत्री के दौरे पर भी दिखा है। केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया अपने दो दिवसीय दौरे पर बुधवार को ग्वालियर पहुंचे लेकिन देशभर में जारी इंडिगो फ्लाइट संकट का असर उनकी यात्रा पर भी साफ दिखाई दिया। दिल्ली से ग्वालियर आने वाली उनकी फ्लाइट देरी से पहुंची। ग्वालियर एयरपोर्ट पर मॉडिया से चर्चा करते हुए ज्योतिरादित्य सिंधिया ने बताया कि उन्हें दिल्ली एयरपोर्ट पर लगभग डेढ़ घंटे तक इंतजार करना पड़ा।

16 साल पहले हुआ था चरित्र पर संदेह, 75 साल के बुजुर्ग ने 74 साल की पत्नी को मार डाला

हरिभूमि न्यूज ►► रायपुर

सोलह साल पहले शुरू हुए एक विवाद और चरित्र शंका को लेकर बुजुर्ग ने अपनी पत्नी की बेरहमी से हत्या कर दी। आरोपी ने विवाद के दौरान पत्नी के सिर पर टांगी से वार किया जिससे



उसकी मौके पर ही मौत हो गई। हत्या के बाद आरोपी ने अपनी बेटी को फोन कर हत्या की जानकारी दी। अब इस मामले में पुलिस द्वारा मार्ग कायम कर ►►शेष पेज 7 पर

यहां से विवाद

अब तक की जांच में यह बात सामने आई है कि खनिज विभाग में सर्वेयर के पद पर कार्य करते हुए 19 दिसंबर 2009 को वह विभाग में कार्यरत एक मार्शल चालक के साथ गाम ठरकी आया था। इसी दौरान पत्नी से करीबी का शक हुआ और विवाद करने लगा, तब से दोनों के बीच विवाद चल रहा था और इसी चरित्र शंका को लेकर विवाद के कारण उसने गुस्से में आकर बुजुर्ग पत्नी की टांगी ►►शेष पेज 7 पर

केंद्रीय मंत्री सिंधिया ने पं. कीर्ति नारायण द्विवेदी को दी श्रद्धांजलि



ग्वालियर। केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया बुधवार शाम को हरिभूमि व आईएनएच के प्रधान संपादक डॉ. हिमांशु द्विवेदी के घर पहुंचे और उनके पिता पं. कीर्ति नारायण द्विवेदी के निधन पर शोक संवेदनाएं जताईं और परिजनों को ढाढस बंधाया।

पीएम मोदी बोले-भारत और दुनिया के लोग रोमांचित

यूनेस्को की अमूर्त सांस्कृतिक धरोहर की सूची में दीपावली

हरिभूमि न्यूज ►► नई दिल्ली

भारत के प्रमुख उत्सव दीपावली को बुधवार को यूनेस्को की मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में शामिल किया गया। दिल्ली में लाल किले पर आयोजित यूनेस्को की एक अहम बैठक में यह फैसला लिया गया। यह पहली बार है कि भारत अमूर्त सांस्कृतिक विरासत (आईसीएच) के संरक्षण के लिए अंतरराष्ट्रीय समिति के सत्र की मेजबानी कर ►►शेष पेज 7 पर

कुंभ से दिवाली तक 15 परंपराएं



भारत की 15 सांस्कृतिक परंपराएं वर्तमान में यूनेस्को की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में शामिल हैं, जिनमें कुंभ मेला, कोलकाता की दुर्गा पूजा, गुजरात का गरबा नृत्य, योग, वैदिक मंत्रोच्चारण की परंपरा और रामलीला - महाकाव्य 'रामायण' का पारंपरिक प्रदर्शन शामिल हैं। प्रकाश का उत्सव दीपावली भारत के उन चिरस्थायी त्योहारों में से एक है जो अब दुनिया के कई अन्य हिस्सों में भी मनाया जाता है।

दुनिया भर में दीपावली का प्रभाव

यूनेस्को की सूची में दीपावली का स्थान भारत के लिए ही नहीं, बल्कि दुनिया भर के उन देशों के लिए गर्व का कारण है, जो इस त्योहार को मनाते हैं।

भारत का स्वागत और नई जिम्मेदारी

दीपावली को इस प्रतिष्ठित सूची में शामिल करने के निर्णय पर भारत ने खुशी और गर्व का इजहार किया है। केंद्रीय संस्कृति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत ने कहा कि यह एक अहम कदम है, जो न केवल भारतीय संस्कृति को वैश्विक मंच पर सम्मानित करता है, बल्कि एक बड़ी जिम्मेदारी भी देता है। शेखावत ने कहा कि यह उत्सव भारतीयों के लिए भावनात्मक रूप से बहुत महत्वपूर्ण है और यह पाँदियों से चलता आ रहा है।

NEXA

MARUTI SUZUKI

UNMISSABLE. UNMATCHED.

Grab the boldest deal of the year on your Baleno.

EFFECTIVE PRICE OF ₹ 5.57 LAKH*

THE NEW AGE
BALENO
TECH GOES BOLD

E-BOOK TODAY @
WWW.NEXAEXPERIENCE.COM

Contact us at
1800-200-[6392]
1800-102-[6392]

NEXA SAFETY SHIELD

SCAN TO CONNECT TO A SHOWROOM NEAR YOU

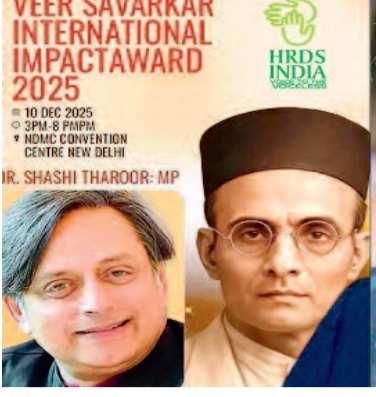
*Ex Showroom Price of ₹ 5.99 lakh, Consumer Offer (-) ₹ 25,000, Exchange Bonus (-) ₹ 15,000, Rural Offer (-) ₹ 2,100, = ₹ 5.57 lakh. The actual Effective Price mentioned may vary based on the customer's eligibility, profile, and applicable offers at the time of purchase. T&C available at your nearest dealership. Creative visualization. For details on safety features, refer to the owner's manual. NEXA dealers exclusively provide all offers, which vary by model and variant and city. Offers are subject to availability of stock. Offer valid on Baleno SIGMA VARIANT till 31st Dec 2025. Not valid on CNG variants. Maruti Suzuki may withdraw offers without notice. Features and accessories shown can vary by variant. *3 years or 1 00 000 km, whichever is earlier.

थरूर को 'वीर सावरकर' पुरस्कार, सम्मान लेने से किया इंकार

एजेसी नई दिल्ली कांग्रेस नेता शशि थरूर को 'वीर सावरकर' पुरस्कार से सम्मानित करने का फैसला किया गया है। इस खबर के बाद माना जा रहा था कि कांग्रेस पार्टी और तिरुवनंतपुरम से सांसद थरूर के बीच फिर से तनातनी हो सकती है। लेकिन थरूर ने ये पुरस्कार लेने से साफ इनकार कर दिया। उन्होंने कहा कि उन्हें इसके

आयोजक के बारे में कोई जानकारी नहीं है और ये बिना उनकी सहमति के दिया जा रहा था। थरूर ने राष्ट्रीय राजधानी में पत्रकारों से कहा कि उन्हें इस पुरस्कार के बारे में मंगलवार को ही पता चला और वे समारोह में नहीं जा रहे हैं। उन्होंने पुरस्कार समारोह में शामिल होने के बारे में पूछे जाने पर जवाब दिया कि मुझे इसके बारे में कल ही पता चला, मैं नहीं जा रहा हूँ।

वीर सावरकर पर अवॉर्ड तिरुवनंतपुरम से कांग्रेस सांसद को बुधवार को नई दिल्ली में एचआरडीएस इंडिया द्वारा पहला 'वीर सावरकर इंटरनेशनल इम्पैक्ट अवॉर्ड 2025' देने का ऐलान किया गया था। थरूर ने मंगलवार को यहां पत्रकारों से कहा था कि उन्हें इस पुरस्कार के बारे में मीडिया से पता चला और उन्हें यह नहीं पता कि इसे कौन दे रहा है। उन्होंने कहा था, 'मुझे पुरस्कार से संबंधित किसी भी बात की जानकारी नहीं है।'



यह कांग्रेस का अपमान थरूर के इनकार करने के बाद कांग्रेस नेता के. मुरलीधरन ने बुधवार को कहा कि सांसद शशि थरूर समेत पार्टी के किसी भी सदस्य को वीर सावरकर के नाम पर कोई पुरस्कार स्वीकार नहीं करना चाहिए क्योंकि उन्होंने अजेजी के सामने सिर झुकाया था। मुरलीधरन ने कहा कि उन्हें विवास नहीं होता कि थरूर यह पुरस्कार स्वीकार करने के लिए ऐसा करना कांग्रेस का अपमान और शर्मिंदगी की बात होगी।

बीजेपी के रोल मॉडल हैं सावरकर मालूम हो कि वीर सावरकर को बीजेपी अपना रोल मॉडल मानती है, वहीं कांग्रेस इसका विरोध करती है। यही वजह है कि शशि थरूर का नाम वीर सावरकर अवॉर्ड के लिए सामने आने के बाद चर्चाओं का दौर शुरू था। हालांकि, अब सांसद थरूर ने स्पष्टीकरण जारी कर दिया है। 'वीर सावरकर पुरस्कार': समचार एजेसी एएनआई के अनुसार, वीर सावरकर इंटरनेशनल इम्पैक्ट अवॉर्ड 2025 का आयोजन 10 दिसंबर को नई दिल्ली में होगा था। इसमें यह भी बताया गया था कि यह कार्यक्रम एनडीएमसी कन्वेंशन हॉल में होगा और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह कार्यक्रम का उद्घाटन करेंगे और जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा भी समारोह में मौजूद रहेंगे।

कांग्रेस से तल्खी भाजपा से नजदीकी बता दें, हालिया दिनों में कांग्रेस व थरूर के बीच रिश्ते तल्खी भरे रहे हैं। कई मुद्दों पर उन्होंने पार्टी लाइन से हटकर मोदी सरकार का समर्थन किया है। उन्हें सरकार ने रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के सम्मान में शुक्रवार रात को राष्ट्रपति भवन में मध्य डिन्नर का न्योता भेजा था, जिसमें वे शामिल भी हुए थे, जबकि राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे को कोई न्योता नहीं भेजा गया था। कांग्रेस ने इस पर प्रतिक्रिया भी दी है। इसके पहले भी मोदी सरकार के साथ उनकी नजदीकी सुर्खियां पती रही हैं।

गोवा नाइट क्लब अग्निकांड पिछले रविवार हादसे में गई थी 25 लोगों की जान

गोवा नाइट क्लब अग्निकांड में गुनहागारों की धरपकड़ जारी है। बुधवार सुबह दिल्ली फ्राइम ब्रांच ने 'बच बाय रोमियो लेन' नाइट क्लब के तीसरे मालिक अजय गुप्ता को दिल्ली के अस्पताल से घर दबोचा। पुलिस ने अजय गुप्ता के खिलाफ लुकआउट सर्कुलर (एलओसी) जारी किया था। पुलिस टीम दिल्ली स्थित गुप्ता के घर पर पहुंची थी, लेकिन वह नहीं मिले थे। क्लब के दो और मालिक सोरभ लुथरा और गौरव लुथरा थाइलैंड भाग चुके हैं। उनके खिलाफ ब्लू कॉर्नर नोटिस जारी किया गया है। इस मामले में अब तक छह गिरफ्तारियां हो चुकी हैं। गोवा पुलिस इस चौकड़ी के एक और किन्दास सुरिंदर कुमार खोसला को भी तलाश रही है। उसके खिलाफ भी सर्कुलर जारी है। खोसला क्लब का चौथा मालिक है या फिर साझेदार अभी यह क्लियर नहीं है।

4 मालिकों में से एक पकड़ा गया बोला- मैं सिर्फ बिजनेस पार्टनर

इधर, थाइलैंड भागे लुथरा ब्रदर्स ने कहा- 'हम भी पीड़ित हैं' अब तक ये लोग गिरफ्तार कौनसे आगजनों की घटना के संबंध में पूछताछ की जाएगी। मीडिया के सवाल पर गुप्ता खुद को बेकसूर बताते नजर आए। गुप्ता ने कहा कि मैं सिर्फ क्लब में पार्टनर था, बाकी इससे मेरा कुछ संबंध नहीं है। इस बीच, दिल्ली की एक अदालत ने बुधवार को गुप्ता को 36 घंटे की ट्राइल रिमांड की अनुमति दे दी। कौनसे आगजनों की घटना के संबंध में पूछताछ की जाएगी। मीडिया के सवाल पर गुप्ता खुद को बेकसूर बताते नजर आए। गुप्ता ने कहा कि मैं सिर्फ क्लब में पार्टनर था, बाकी इससे मेरा कुछ संबंध नहीं है। इस बीच, दिल्ली की एक अदालत ने बुधवार को गुप्ता को 36 घंटे की ट्राइल रिमांड की अनुमति दे दी।

सूचना आयुक्त, और एक सतर्कता आयुक्त की नियुक्तियों पर चर्चा मोदी, शाह के साथ राहुल की हुई मीटिंग, लिखित में दी आपत्ति!

केंद्रीय सूचना आयोग (सीआईसी) में मुख्य सूचना आयुक्त सहित अभी 8 पद खाली हैं। कुछ महीनों पहले तक हीरालाल सामरिया भारत के मुख्य सूचना आयुक्त थे, लेकिन 13 सितंबर, 2025 को सामरिया के रिटायर होने के बाद से मुख्य सूचना आयुक्त का पद खाली है। दरअसल बुधवार को पीएमओ में हुई इस बैठक की लंबी टाइमिंग को लेकर चर्चाओं का दौर चल रहा है। क्योंकि जानकारी केवल मुख्य चुनाव आयुक्त की नियुक्ति की थी। प्रधानमंत्री कक्ष में हुई इस बैठक में क्या फैसला लिया गया, अभी इसकी डिटेल सामने नहीं आई है। लेकिन सूत्रों के अनुसार नेता प्रतिपक्ष कांग्रेस नेता ने लिखित में अपनी आपत्ति दर्ज कराई है। इससे पहले जब भी इन नियुक्तियों को लेकर बैठक हुई है तो विपक्ष का नेता होने के नाते चाहे खड़गे हो या राहुल, उन्होंने अपनी आपत्ति दी है। इस बार भी ऐसा ही हुआ है। लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने बुधवार को पीएम मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से संसद में प्रधानमंत्री के कक्ष में मुलाकात की। यह मीटिंग मुख्य सूचना आयुक्त और केंद्रीय सतर्कता आयोग (सीवीसी) में सतर्कता आयुक्त के चयन के लिए हुई। इस बैठक में केंद्रीय सूचना आयोग में खाली चल रहे आठ पदों पर नियुक्ति पर भी चर्चा हुई। जानकारी के मुताबिक, गांधी ने बैठक में सीआईसी की नियुक्ति पर डिसेंट नोट सौंपा। उन्होंने सभी 8 नियुक्तियों पर आपत्ति दर्ज कराई है।

मोरक्को में दर्दनाक हादसा दो रिहायशी इमारतें गिरीं 19 लोगों की हुई मौत



उत्तरी अफ्रीकी देश मोरक्को में बीते मंगलवार एक दर्दनाक हादसे में 19 लोगों की जान चल गई है। स्थानीय अधिकारियों के मुताबिक मरिसरा-जौआघा जिले में दो रिहायशी इमारतें अचानक भर-भराकर ढह गईं, जिसके मलबे में कई लोग फंस गए। रातभर चले रेस्क्यू ऑपरेशन में कई लोगों को मलबे से निकाल लिया गया, लेकिन मृतकों की संख्या भी बढ़कर 19 तक पहुंच गई है, मृतकों में 12,000 से अधिक कमजोर इमारतों की पहचान की थी, जिनमें से कई सितंबर 2023 में आए अल होज भूकंप से और भी कमजोर हो गई थी।

रैगिंग पर एक्शन : 97 छात्र सस्पेंड कौशांबी। उत्तर प्रदेश के कौशांबी मेडिकल कॉलेज में रैगिंग का सख्तनीखेज मामला सामने आने के बाद हड़कंप मच गया है। प्रथम वर्ष के छात्रों की शिकायत पर एंटी रैगिंग सेल ने त्वरित कार्रवाई की। जांच में द्घितीय वर्ष के 97 छात्रों को दोषी पाया गया, जिन्हें कॉलेज प्रशासन ने एक माह के लिए निलंबित कर दिया है और उन पर ₹5-5 हजार का जुर्माना भी लगाया गया है।

Advertisement for Shiv Saayitika medicine, featuring a bottle and text about its benefits for various ailments.

Large advertisement for Haribhoomi Health Care, listing various medical services, doctors, and contact information.

पुलिस ने लिया हिरासत में, सुरक्षा एजेंसियां अलर्ट बिना इजाजत लहाराख के संवेदनशील इलाकों में चीनी

नई दिल्ली। चीन से भारत आए एक 29 साल के युवक को श्रीनगर पुलिस ने सोमवार को हिरासत में लिया। जांच में पता चला है कि वह बिना किसी ऑफिशियल परमिशन के लहाराख और कश्मीर के सेंसिटिव इलाकों में घूम रहा था। भारतीय सिक्कोरिटी एजेंसियां इस मामले में अलर्ट हो गई हैं और श्रीनगर में ट्रिस्ट पर कड़ी नजर रखी जा रही है। द्वाख-कश्मीर जैसे सेंसिटिव इलाकों में चीनी युवक का घूमना एक गंभीर सिक्कोरिटी मुद्दा बन गया है। हिरासत में लिए गए युवक का नाम हू, कोंगताई है - वह चीन के ग्वांगडोंग प्रांत का रहने वाला है। यह पता लगाने के लिए पूरी जांच की जा रही है कि कोंगताई इस इलाके में कहाँ-कहाँ घूमा, उसने किससे कॉन्टैक्ट किया और उसके आने का मकसद क्या था।

Advertisement for Dr. Jaaralakar I.N.T. Hospital, mentioning various medical services and contact details.

Advertisement for Dr. Manoj Agrawala, a specialist in diabetes and thyroid care, with contact information.

Advertisement for Motiyabind, a hair and skin care brand, with product details and contact info.

Advertisement for Paalys, a hair and skin care brand, with product details and contact info.

मशहूर क्रिकेट होस्ट को कर रही डेट...

एजेसी मुंबई

वो कहते हैं न कि धुआं वहीं से उठता है, जहां कोई चिंगारी लगी होती है। पिछले कुछ वक्त से अभिनेत्री कृतिका कामरा और टेलीविजन प्रजेक्टर गौरव कपूर के रिलेशनशिप को लेकर चर्चाएं चल रही थीं। अब अंततः कृतिका ने इन चर्चाओं पर मोहर लगा दी और गौरव कपूर के साथ अपने रिलेशनशिप को ऑफिशियल कर दिया।

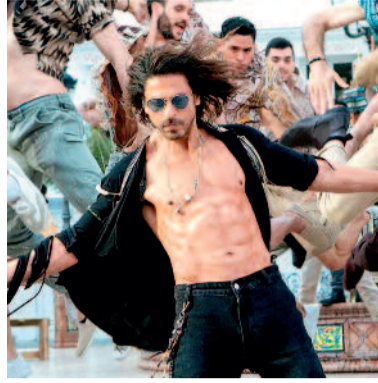


कृतिका ने एक पोस्ट के जरिए अपने रिश्ते को कंफर्म किया है। बुधवार को कृतिका ने अपने इंस्टाग्राम पर कई तस्वीरें साझा कीं। इन तस्वीरों में कृतिका और गौरव दोनों नजर आ रहे हैं। तस्वीरों में दोनों साथ में ब्रेकफास्ट करते और कॉफी पीते भी नजर आ रहे हैं। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए कृतिका ने कैप्शन में सिर्फ 'ब्रेकफास्ट विद' लिखा है।

जाहिर है कि गौरव कपूर का यूट्यूब पर एक शो भी है 'ब्रेकफास्ट विद गौरव कपूर', जिसमें वो क्रिकेट सेलेब्स के साथ बातचीत करते हैं। इन तस्वीरों में कृतिका और गौरव की सेल्फी भी है। साथ ही एक वीडियो भी है, जिसमें दोनों के कॉफी मग पर बेबी लिखा हुआ है। कृतिका और गौरव के रिश्ते को लेकर सोशल मीडिया पर महीनों से अफवाहें चल रही हैं। खासकर मुंबई में दोनों को साथ देखे जाने के बाद, इनके अफेयर की चर्चाएं बी-टाउन के गलियारों में जोरों पर थीं। लेकिन कपल अपने रिश्ते को छिपाए हुए था। कई बार कपल को बांद्रा के मशहूर रेस्टोरेंट में खाना खाते और अपने दोस्तों के साथ समय बिताते देखा गया था।

शाहरुख ने दुबई में मचाई धूम 'झूमे जो पठान' पर किया डांस

मुंबई। शाहरुख खान इन दिनों अपनी फिल्म 'किंग' को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। बहरहाल, इन दिनों शाहरुख दुबई में हैं। दुबई के एक्सपो सिटी सेंटर में शाहरुख खान की शानदार पेंटी हुई। 6,000 से ज्यादा लोग उनके स्वागत में जमा हो गए और पूरा हॉल कॉन्सर्ट जैसा लगने लगा। शाहरुख की विनम्रता ने दुबई में सभी का दिल जीत लिया। दुबई के इस इवेंट के कई वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं, जिसमें शाहरुख अपनी फिल्मों के मशहूर डायलॉग बोलते नजर आ रहे हैं। उन्होंने अपना प्रसिद्ध डायलॉग 'क क क किरन' बोला। एक दूसरे वीडियो में उनकी किंग स्टाइल पेंटी दिखी। तीसरे वीडियो में शाहरुख 'झूमे जो पठान' गाने पर डांस करते नजर आ रहे हैं, जिसमें उनके साथ पूरा हॉल झूमता नजर आ रहा है। शाहरुख ने वहां मौजूद फैस से दिल खोलकर बात की। उन्होंने कहा, 'यहां तो ऐसा लग रहा है जैसे कोई कॉन्सर्ट चल रहा हो।' शाहरुख ने अपने फैस का दिल से शुकिया अदा किया और कहा, 'मुझे स्टार बनाने के लिए धन्यवाद।' वहां पर मौजूद लोगों



को शाहरुख ने खास सलाह देते हुए कहा, 'जिंदगी में अगर कुछ बदलना है- पैसा, खुशी या भावनाएं तो इसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। अपना बेस्ट दीजिए।' शाहरुख ने अपनी कामयाबी का राज बताते हुए कहा, 'मैं अल्लाह पर पूरा यकीन रखता हूँ। मेरी सारी सफलता कड़ी मेहनत की वजह से है। पैसा कभी मकसद नहीं रहा।' शाहरुख जल्द ही फिल्म 'किंग' में नजर आएंगे।

छावा-कांतारा को पछाड़ नंबर 1 पर सैयारा

2025 आईएमडीबी की लिस्ट में इन फिल्मों ने बनाई जगह...



नई दिल्ली। साल 2025 जाने को है। इस साल कई फिल्मों रिलीज हुई हैं, जिनमें बाक्स ऑफिस पर तगड़ी कमाई की है। कई फिल्मों ने बाक्स को फाड़कर रख दिया तो कई फिल्मों ऐसी रहीं जो कब आई और कब चली गई पता ही नहीं चला। आईएमडीबी ने साल 2025 की टॉप 10 फिल्मों की लिस्ट जारी कर दी है।

सैयारा : इस लिस्ट में सबसे पहले नंबर पर सैयारा है। मोहित सूरी की ये फिल्म के साथ अहम पांडे और अनंत पट्टा ने डेब्यू किया। इस फिल्म ने बाक्स ऑफिस पर बंपर कमाई की।

महावतार नरसिम्हा : साल 2025 की सबसे चर्चित फिल्मों में से एक महावतार नरसिम्हा है। आईएमडीबी की लिस्ट में ये दूसरे नंबर पर है। एलिमेंटल माइथोलॉजिकल फिल्म है। इसे आप नेटफ्लिक्स पर देख सकते हैं।

छावा : विकी कौशल की फिल्म 'छावा' तीसरे नंबर पर है। इस मूवी ने बाक्स ऑफिस पर जमकर कमाया।

कांतारा: अ लेजेंडरी टैलेंट 1 : ऋषम शेट्टी की 'कांतारा टैलेंट 1' ने बाक्स ऑफिस पर ऐसा तूफान मचाया कि कई

बड़ी फिल्मों इसके आगे फीकी नजर आई। ये फिल्म आईएमडीबी की लिस्ट में चौथे नंबर पर है। इसे आप ओटीटी प्लेटफॉर्म Prime Video पर देख सकते हैं।

कूली : सुपरस्टार रजनीकांत की मोस्ट अवेटेड फिल्म 'कूली' 400 करोड़ के बजट में बनी है। इस मूवी ने लिस्ट में पांचवें नंबर पर जगह बनाई है। ये फिल्म प्राइम वीडियो पर तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़ (फिलहाल हिंदी नहीं) में स्ट्रीम हो चुकी है।

डैगन : अनुपमा परमेश्वरन और प्रदीप रंगनाथन स्टार रितन ऑफ द

डैगन फिल्म बड़े पर्दे पर धमाल मचा रही है। अश्वथ मारियु के डायरेक्शन में बनी यह फिल्म 21 फरवरी 2025 को बड़े पर्दे पर रिलीज हुई थी। लिस्ट में न्यूठी छठे नंबर पर है।

सितारे जमीन पर : आमिर खान की सितारे जमीन पर एक शानदार फिल्म में है। निर्देशक आर एस प्रसन्ना की सितारे जमीन पर आईएमडीबी की लिस्ट में सातवें नंबर पर है।

देवा : शाहिद कपूर की फिल्म 'देवा' लिस्ट में आठवें पर है। इसने बाक्स ऑफिस पर शानदार कमाई की है।

दादामुनि के नाम हुए मशहूर, हिंदी सिनेमा के कहे जाते हैं पहले सुपरस्टार

अशोक कुमार के फैस को हटाने के लिए किया जाता था लाठीचार्ज

नई दिल्ली। दादामुनि के नाम मशहूर हुए अभिनेता अशोक कुमार हिंदी सिनेमा के पहले सुपरस्टार कहे जाते हैं। लेकिन स्टारडम की राह अचानक ही उनके लिए खुली। 13 अक्टूबर 1911 को मांगलपुर (बंगाल प्रेसीडेंसी, ब्रिटिश इंडिया) में अशोक कुमार का जन्म हुआ। उनका असल नाम कुमुदलाल गांगुली था। गायक किशोर कुमार, अशोक कुमार के छोटे भाई थे। अशोक के पिता एक वकील थे। एक सामान्य परिवार में जन्मे अशोक का मायनगारी ने आना कैसे हुआ? कैसे उन्हें स्टारडम मिला।

सामने से मिला हीरो बनने का ऑफर बॉम्बे टॉकीज में लैबोरेटरी असिस्टेंट का काम करते हुए अचानक एक दिन अशोक कुमार को फिल्म में अभिनय करने का मौका मिला। बॉम्बे टॉकीज के मालिक हिमांशु राय ने फिल्म 'जीवन नैयासे एक्टर' बज्र-उल-हसन को किसी निजी कारण से हटा दिया। उनकी जगह अशोक कुमार को हीरो बनाने का फैसला लिया। इस फिल्म में अशोक कुमार की हीरोइन देविका रानी (हिमांशु राय की पत्नी) थी। जैसे फिल्म के डायरेक्टर का मानना था कि अशोक कुमार का चेहरा हीरो वाला नहीं है। लेकिन, हिमांशु राय नहीं माने और इस तरह अशोक कुमार फिल्मों में हीरो बन गए। लेकिन, हीरो बनना निजी जीवन में उन्हें भारी पड़ गया। दरअसल, परिवार वाले इस बात से खुश नहीं थे, वह फिल्मों में अभिनय करने को सही नहीं मानते थे। इसी वजह से अशोक कुमार की तय हुई शादी भी टूट गई, लड़की वाले ने शादी करने से इंकार कर दिया। पिता भी चाहते थे कि अशोक कुमार एक्टिंग छोड़कर नौकरी करें, लेकिन बॉम्बे टॉकीज के मालिक हिमांशु राय ने उन्हें मना लिया।

पिता चाहते थे वकील बने
पिता वकील थे तो अशोक कुमार को भी वकील ही बनाना चाहते थे। अशोक भी पिता के बताए हुए रास्ते पर चल पड़े थे। लेकिन कालांतर के पहले ही साल में वह फेल हो गए। इस बात से अशोक डर गए। उन्हें लगा कि पिता ना जाने इस बात पर कैसे प्रतिक्रिया देंगे। ऐसे में वह अपनी बड़ी बहन सती देवी के मुंबई वाले घर रहने चले आए। अशोक कुमार के जीजा उन दिनों बॉम्बे टॉकीज में काम करते हैं। अशोक ने उनसे नौकरी लगवाने की गुजारिश, जीजा ने भी उन्हें बॉम्बे टॉकीज में लैबोरेटरी असिस्टेंट का काम दिलाया दिया। इस काम के अशोक कुमार को 75 रुपये मिलते थे, वह भी अपने काम से काफी खुश थे।

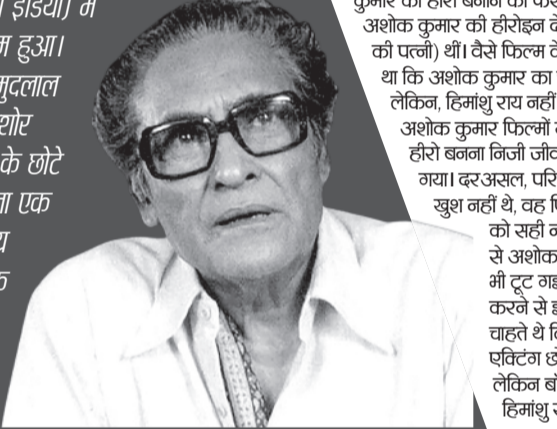
ये बातें भी जानें
जन्मदिन मनाया बंद कर दिया : अशोक कुमार को अपनी जिंदगी में गहरा सदमा तक लगा, जब उनके जन्मदिन वाले दिन छोटे भाई किशोर कुमार का निधन हो गया। इसके बाद उन्होंने कभी अपना जन्मदिन नहीं मनाया।
न्यूड पेंटिंग बनाने थे : अभिनय के अलावा अशोक कुमार अच्छी पेंटिंग्स भी बनाते थे। खासकर वह न्यूड पेंटिंग बनाते थे। उन्होंने लगभग 300 से अधिक पेंटिंग बनाई थीं। इसमें कुछ पेंटिंग उनकी पत्नी की भी थीं।
अभिनेता ही नहीं सिंगर भी थे : अशोक कुमार ने अपने अभिनय से जहां दर्शकों का दिल जीता, वहीं अपनी सिंगिंग से भी श्रोताओं को मंत्रमुग्ध किया। अशोक कुमार ने हिंदी फिल्मों में कई हिट गाने गाए थे।

बने एंटी-हीरो, फिल्म ने की छप्परफाड़ कमाई
कॅरियर की शुरुआत में अशोक कुमार ने पॉजिटिव, हीरो वाले रोल किए। वह स्टारडम की बुलंदियों को छुने लगे। फिर साल 1943 में उन्होंने फिल्म किस्मत में एंटी-हीरो का रोल किया। एक हीरो के लिए यह कदम उठाना बड़ी बात थी। फिल्म रिलीज हुई और बाक्स ऑफिस पर 1 करोड़ रुपये कमाने वाले पहली हिंदी फिल्म बनी।
दर्शकों के बीच था गजब का फ्रेज
अशोक कुमार की फिल्मों बाक्स ऑफिस पर जमकर कमा रही थीं। दर्शकों के बीच भी उनका गजब का फ्रेज बन चुका था। उनका स्टारडम ऐसा था कि जब अशोक कुमार कहीं जाते थे तो हजारों की संख्या में फैस जमा हो जाते थे। मीड इतनी ही जाती थी कि पुलिस को लाठीचार्ज तक करना पड़ता था। आज शायद ऐसा स्टारडम किसी एक्टर के पास हो।

12 दिसंबर को रिलीज होगी अखंडा-2

मुंबई। 'अखंडा 2' थ्रिलर मूल रूप से एक तेलुगु फैंटेसी एक्शन ड्रामा फिल्म है। इसे बोयापति श्रीनु ने डायरेक्ट किया है। यह 2021 में आई 'अखंडा' का सीक्वल है, जिसमें नंदमुरी बालकृष्ण, और हर्षाली मल्होत्रा के साथ संयुक्ता मेनन, आदी पिलिसेट्टी और कबीर दुहन सिंह प्रमुख भूमिकाओं में हैं। नंदमुरी बालकृष्ण की यह फिल्म, जो पहले 5 दिसंबर को रिलीज से कुछ घंटे पहले पोस्टपोन हो गई थी, अब 12 दिसंबर को रिलीज होगी।

पिछले गुरुवार को, मेकर्स ने पोस्टपोन होने की खबर देते हुए फैस से माफ़ी मांगी थी। मले ही मेकर्स ने पोस्टपोन होने का कारण नहीं बताया, लेकिन समझा जा रहा है कि यह कोर्ट केस के कारण हुआ। दरअसल, इरोस इंटरनेशनल मीडिया लिमिटेड ने 14 रीट्स एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड पर 11 साल से बकाया आर्बिट्रेशन मनी के संबंध में मद्रास हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाया, जो ब्याज के साथ 28 करोड़ रुपये है।



ALLEN

हर प्रतिभा को पहचान, सफलता की नई उड़ान

आज ही शुरू करें JEE, NEET & Foundation में अपनी सफलता की तैयारी

ADMISSIONS OPEN

NEET | JEE | Olympiads | Class 8th to 12th & 12th pass

CLASS 11th

Nurture Course

JEE (Main+Adv.) : 5 Dec. '25 & 23 March '26

NEET (UG) : 5 Dec. '25 & 23 March '26

CLASS 12th

Enthusiast Course

JEE (Main)+Board : 8 Jan. '26

NEET (UG) : 8 Jan. & 3 April '26

JEE (Main+Adv.) : 3 April '26

CLASS 8th to 10th

Pre-Nurture & Career Foundation

8th to 10th: 26 March & 23 April '26

New Course Launch for class 12th students : JEE (MAIN)+BOARD

CBSE Board Test Series & Guidance Session

For Class 10th

Starting from 22 Dec. '25

for more details visit

workshop.allen.ac.in

National Mathematics Talent Contest (NMTCT) Workshop

For Class 7th to 10th

Starting from 22 Dec. '25

for more details contact

70082 04339

Don't Miss Your Special Fee Benefit!

VALID TILL 20 DEC. 2025
TALLENTEX or ASAT winner receive a dual advantage: Scholarship + SFB

ASAT

SCHOLARSHIP TEST

GET UP TO 90% SCHOLARSHIPS*

TEST DATE

14 & 21 DEC.

SCAN TO REGISTER

*Subject to the scholarship rules and the T&Cs

ALLEN RAIPUR

+91 8951395440

www.allen.ac.in/raipur

Regd. & Corporate Office ALLEN KOTA

0744-3556677 allen.ac.in

Disclaimer: We provide an academic ecosystem and environment for the students to prepare for their target examinations. Studying at a coaching institute does not guarantee selection in the examinations. Selection also depends on other factors like preparation, available admission seats in the competitive exam, and the number of applicants appearing. The students mentioned here were enrolled on full-time paid courses.

चिंतन

दीपावली को मिला ग्लोबल सम्मान

भारत के प्रमुख त्योहार दीपावली को यूनेस्को द्वारा अमूर्त विश्व धरोहर घोषित किया जाना देश के लिए एक बड़ी उपलब्धि है। इस फैसले से दीपावली को ग्लोबल सम्मान मिला है। यूनेस्को की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत सूची में शामिल किए जाने से दीपावली को विश्वभर में संरक्षण मिलागा। इससे भारतीय सांस्कृतिक धरोहर को और मजबूती मिलेगी, साथ ही यह युवा पीढ़ी के बीच पारंपरिक उत्सवों की महत्ता समझने में भी मदद करेगा। इस दिन घर-घर दीप जलाकर, रंगोली सजाकर और खुशियां मनाकर यह उत्सव पूरे देश में बड़े हर्ष उल्लास से मनाया जाता है। यह पहली बार है जब भारत इन्टर्जबल कल्चरल हेरिटेज (आईसीएच) के संरक्षण के लिए इंटर गवर्नमेंटल कमटी के सत्र की मेजबानी कर रहा है। इस समिति का 20वां सत्र लाल किले में 8 से 13 दिसंबर तक आयोजित किया जा रहा है। यूनेस्को द्वारा दीपावली उत्सव को प्रतिष्ठित लिस्ट में शामिल किए जाने की घोषणा के बाद 'वंदे मातरम्' और 'भारत माता की जय' के नारे हवा में गुंज उठे। अब भारत की 16 चीजें यूनेस्को की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में शामिल हो गई हैं। इनमें वेद पठन, कुटियेट्टम, रामलीला, राम्यन, मुदियेट्ट, कालंबोलिया लोक गीत और नृत्य, छोट्ट नृत्य, योग, बौद्ध पाठ, मणिपुर का संकीर्तन, जंडियाला गुरु के ठठेर बर्तन निर्माण, लाव, नवरोज, कुंभ मेला, कोलकाता की दुर्गा पूजा, गुजरात का गरबा और अब दीपावली शामिल है। दीपावली भारत के उन चिरस्थायी त्योहारों में से एक है जो अब दुनिया के कई अन्य हिस्सों में भी मनाया जाता है। यूनेस्को ने संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक संगठन की इन्टर्जिबल कल्चरल हेरिटेज यानी अमूर्त विश्व धरोहर की सूची में दीपावली के अलावा घाना, जांजिया, कांगो, इथियोपिया और मिश्र सहित कई देशों के सांस्कृतिक प्रतीक भी शामिल किए हैं। यूनेस्को के इस ऐलान के बाद भारत सरकार ने कहा कि दीपावली को इस सूची में शामिल करके यूनेस्को ने नवीकरण, शांति और अच्छाई की जीत के लिए शाश्वत मानवीय अभिलाषा का सम्मान किया है। दीपावली हमारी सभ्यता की आत्मा है। यह फैसला न सिर्फ भारत की सांस्कृतिक समृद्धि को अंतरराष्ट्रीय मंच पर मान्यता देता है, बल्कि हमारी परंपराओं को संरक्षित करने की जिम्मेदारी भी बढ़ाता है। इसी मौके को देखते हुए केंद्र सरकार ने 10 दिसंबर को विशेष दीपावली समारोह रखने का फैसला किया है, ताकि दुनिया के सामने भारत की सांस्कृतिक पहचान को मजबूत तरह से पेश किया जा सके। दीपावली केवल एक त्योहार नहीं, बल्कि सदियों से चली आ रही एक जीवंत परंपरा है। यह अंधकार पर प्रकाश, अज्ञानता पर ज्ञान और खुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। हिंदू, जैन, सिख और बौद्ध समुदायों के लिए इसका अलग-अलग धार्मिक और ऐतिहासिक महत्व है। दीक, पटाखे, मिठाइयां और घर की सफाई जैसी प्रथाएं इस त्योहार को एक सामाजिक समारोह बनाती हैं, जो परिवारों और समुदायों को जोड़ती हैं। इसके यूनेस्को की सूची में शामिल होने से न केवल पर्यटकों को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि संस्कृति का संरक्षण भी सुनिश्चित होगा। यह हमारे युवाओं को अपनी जड़ों से जुड़ने और परंपराओं को आगे बढ़ाने की प्रेरणा देगा। यह हमारे लिए एक गर्व का क्षण है, लेकिन यह हमारी जिम्मेदारी भी बढ़ाता है। हमें इस त्योहार की मूल भावना प्रकाश, ज्ञान और एकता को बनाए रखना होगा।



राष्ट्रीय गीत
प्रमोद भार्गव

मुस्लिम तुष्टिकरण की बुनियाद पर भारत को जितनी हानि उठानी पड़ी है, दुनिया के अन्य किसी देश ने नहीं उठाई। इसकी शुरुआत अंग्रेजों ने बंगाल विभाजन से की। इसी कड़ी में वंदे मातरम् गीत के टुकड़े किए गए और फिर देश का भी बंटवारा जिन्ना की अलग मुस्लिम राष्ट्र बनाने की जिद के चलते हो गया। जबकि संपूर्ण वंदे मातरम् गीत भारत की शाश्वत संकल्पना है। राष्ट्रीय गीत के 150 वर्ष पूरे होने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोकसभा में हुई चर्चा के दौरान गीत के विभाजन के लिए पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू को सीधे जिम्मेवार ठहराया। कहा, 'नेहरू ने जिन्ना की सांप्रदायिक चिंताएं दोहराकर वंदे मातरम् के साथ विश्वासघात किया, गीत के टुकड़े करवाए। इससे देश तुष्टिकरण की राजनीति की राह पर चल पड़ा, जो विभाजन पर जाकर थमा।' इसी तुष्टि के चलते 1875 में रचित इस गीत के केवल दो पद राष्ट्रीय गीत के रूप अपनाए गए। मोदी के इस कथन ने इतिहास के इस काले पन्ने पर जमा धूल को हटाने का काम नए सिरे से कर दिया है। जबकि आजादी की लड़ाई में वंदे मातरम् की भावना ने पूरे राष्ट्र का जागरण किया था, लेकिन दुर्भाग्य से 1937 में इस गीत के महत्वपूर्ण पदों को उसकी आत्मा के एक हिस्से को अलग कर दिया गया था। जिस भाव से वंदे मातरम् के टुकड़े किए गए थे, कालांतर में उसी भाव ने विभाजन के बीज बो दिए थे। जबकि यह ठोस और निर्विवाद सच्चाई है कि देश को आजादी दिलाने में इस गीत की अहम भूमिका रही है। बंकिमचंद्र चटर्जी के बांग्ला भाषा में लिखे गए उपन्यास 'आनंद मठ' में यह गीत दर्ज है। राष्ट्रगान के रूप में स्वीकारा गया यह गीत कोई मामूली गीत नहीं है। भारत को उसकी व्यापक राष्ट्रीयता की पहचान और स्वाभिमान इसी गीत से प्राप्त हुए। नागरिक सभ्यता की विरासत, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और मानव सेवा के मूल्यों के उम्र इसी गीत के समवेत स्वर की उपज हैं। अंग्रेजों के विरुद्ध भिन्न जातीय और धर्म-समुदायों को संगठित करने के अभियान में इसी गीत की भूमिका बुलंद थी। तब है, वंदे मातरम् क्रांति के स्वर्णों में नींव का पत्थर था। स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों की रक्त धमनियां में विद्रोह की उम्र भावना इसी गीत की देन है। 1942 में महात्मा गांधी के भारत छोड़ो आंदोलन को देशव्यापी धरालल इसी गीत के बूते मिला था। वह यही आंदोलन था, जिसमें गांधी ने 'करो या मरो' का नारा दिया था। यह नारा गांधी के अहिंसा के सिद्धांत पर प्रशस्तिचिह्न खड़ा करने वाला भी माना जाता है। सुभाषचंद्र बोस की आजाद हिन्द फौज के फौजियों ने भी इसी गीत को गाते हुए मातृभूमि की बलिवेदी पर प्राण न्यौछार किए थे।

हालांकि महात्मा गांधी 1905 में ही लिख चुके थे कि वंदे मातरम् इतना लोकप्रिय हो गया है कि वह राष्ट्रगान जैसा बन गया है। 14 अगस्त 1947 को मध्य-रात्रि में जब देश आजाद हो रहा था, तब इस मंत्र-गीत का गायन सुचेता कृपलानी ने किया और वहां उपस्थित लोग इस गीत के सम्मान में गीत खत्म न हो जाने तक खड़े रहे थे। 15 अगस्त 1947 को जब स्वतंत्रता का सूर्योदय हो रहा था, तब आकाशवाणी पर पंडित अंकारनाथ ठाकुर ने इसे बड़े ही रोचक ढंग से गाया। आखिरकार 24 अगस्त 1948 को जन-गण-मन के साथ इस गीत को भी राष्ट्र गीत की प्रतिष्ठा मिली। लेखक और दार्शनिक युगदूषा होते



हैं, इसलिए बंकिम बाबू ने इस गीत को लिखे जाने के वक्त ही अपनी दिव्य-दृष्टि से अनुभव कर लिया था कि यह गीत राष्ट्रीय आंदोलन का हिस्सा बनकर लोकप्रियता के शिखर चूमेगा, इसीलिए उन्होंने इसे बांग्ला भाषा में न लिखते हुए संस्कृत में लिखा। मूल और संपूर्ण गीत की केवल नौ पंक्तियां बंगाली में हैं। इस गीत का जो संपादित अंश राष्ट्रगीत के रूप में स्वीकार किया गया है, वह केवल दो पद और आठ पंक्तियों में है। वंदे मातरम् को इस्लाम विरोधी बताया जाता रहा है। जब कांग्रेस ने इसे प्रार्थना गीत के रूप में स्वीकार किया था, तब भी इसकी खिलाफत शुरू हो गई थी। 15 अक्टूबर 1937 को लखनऊ में मोहम्मद अली जिन्ना ने वंदे मातरम् का विरोध किया। वस्तुतः नेहरू ने इस विरोध के पांच दिन बाद ही सुभाष बोस को लिखे एक पत्र में कहा कि 'आनंद मठ में उल्लेखित वंदे मातरम् की पृष्ठभूमि मुसलमानों को उकसा सकती है।' इसी के बाद कांग्रेस कार्यकारिणी ने आचार्य नरेंद्र देव की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया। इसमें मौलाना आजाद, पंडित नेहरू और सुभाष चन्द्र बोस जैसे प्रखर संस्कृति मर्मज्ञ सदस्य थे। समिति को जिम्मेदारी सौंपी गई थी कि वे रवीन्द्रनाथ ठाकुर से विचार-विमर्श कर वंदे मातरम् के

दिवस विशेष
डॉ. लोकेन्द्र सिंह



भाषा जोड़ती है, तोड़ती नहीं

जब कहीं से यह समाचार पढ़ने/सुनने को मिलता है कि मराठी, तमिल या अन्य कोई भाषा नहीं बोलने के कारण व्यक्ति के साथ मारपीट कर दी गई, तो दुःख होता है कि संकीर्ण राजनीति हमें किस दिशा में ले जा रही है। हम अपनी ही भाषाओं का सम्मान क्यों नहीं कर रहे हैं? जो भाषाएं आपस में जुड़ी हैं, उनके नाम पर हम एक-दूसरे से दूर क्यों हो रहे हैं? भारत की सभी भाषाओं के शब्द भंडार एक-दूसरे के शब्दों से समृद्ध हैं। हमें तो भाषायी विविधता का उत्सव मनाना चाहिए। भारत की संस्कृति की विशेषता है कि वह विविध रूपों में प्रकट होती है। हम सब मिलकर 11 दिसंबर को महान तमिल कवि सुब्रह्मण्यम भारती की जयंती प्रसंग पर 'भारतीय भाषा दिवस' मनाते हैं। यह प्रसंग ही हमें भाषाओं के प्रति संवेदनशील होने की ओर संकेत करता है और बताता है कि भाषाएं मानवीय संबंधों में सेतु का कार्य करती हैं। एक-दूसरे से जोड़ती हैं। सुब्रह्मण्यम भारती ने तमिल को शास्त्रीय स्वरूप से बाहर निकालकर सरल और आम बोलचाल की तमिल का प्रयोग किया ताकि उनके विचार और तमिल साहित्य का ज्ञान आम लोगों तक पहुंच सके। तमिल को प्राथमिकता देने के बावजूद भारती ने हिन्दी और तेलुगु सहित अन्य भारतीय भाषाओं के प्रति भी सम्मान दिखाया। वह चाहते थे कि सभी भारतीय भाषाओं के बीच ज्ञान का आदान-प्रदान हो, जिससे भारत एक सशक्त राष्ट्र बन सके। उनका स्पष्ट दृष्टिकोण था कि भारत की विभिन्न भाषाएं उसकी कमजोरी नहीं, बल्कि उसकी शक्ति और सुंदरता हैं। भाषा मनुष्यों के बीच विचारों, भावनाओं और सूचनाओं के सुचारु आदान-प्रदान को संभव बनाती है। यदि भाषा न हो, तो यह सब संभव नहीं हो सकता। भाषा को लेकर अगर हम किसी संकीर्ण विचार से प्रसित नहीं है, तब यह हमें एक अलग दुनिया की सैर कराती है, जहां एक-दूसरे के प्रति सम्मान है, अपनत्व है, एक-दूसरे से जुड़ने की लालक है। आपने कभी सोचा है कि कितना अपनपन लगता है जब कोई हमारी मातृभाषा में बात करता है या फिर हम सामने वाले की मातृभाषा में बात करने की कोशिश करते हैं। सच, मानिए यह पहल हृदयों को मिलाने का काम करती है। भारतीय राजनीति में इसका उदाहरण प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के रूप में हमारे सामने है। संपूर्ण देश में उनकी लोकप्रियता का कारण है कि वे जिस स्थान पर और जिन लोगों के बीच भाषण दे रहे होते हैं, उनके साथ संवाद स्थापित करने के लिए आभिव्यक्त उनकी ही भाषा में करते हैं। प्रधानमंत्री मोदी दुनिया के अलग-अलग देशों के राष्ट्राध्यक्षों को सोशल मीडिया पर बधाई-शुभकामना एवं अन्य विषयों से जुड़े महत्वपूर्ण पोस्ट भी उनकी ही भाषा में करते हैं। यानी देश-दुनिया को जोड़ने के लिए भाषा को बेहतरीन उपयोग हम प्रधानमंत्री मोदी से सीख सकते हैं। अनुवाद और बहुभाषावाद के माध्यम से भाषाएं सांस्कृतिक दूरियों को कम करती हैं। एक भाषा सीखने दूसरे समुदाय के विचारों और जीवनशैली को समझने का द्वार खोलता है, जिससे हमारे पूर्वाग्रह भी कम होते हैं। इसलिए व्यक्ति को अपनी मातृभाषा के अलावा दूसरी भाषा सीखने का प्रयास भी करना चाहिए। 'भाषा जोड़ती है, तोड़ती नहीं', यह आदर्श विचार इस दृष्टिकोण पर आधारित है कि भाषा लोगों को एक-दूसरे से जुड़ने, भावनाएं साझा करने और सांस्कृतिक समझ को बढ़ावा देने में सहायता करती है। भाषा के नाम पर भारतीय समाज को तोड़ने की साजिश का हिस्सा बन रहे लोगों को यह बात भली प्रकार से समझनी चाहिए। उन्हें अपनी ऊर्जा भारतीय भाषाओं को समृद्ध करने में लगाना चाहिए। विशेषकर, संकीर्ण राजनीति के प्रभाव में आकर हिन्दी का विरोध करने वाले बंधुओं को यह देखना चाहिए कि हिन्दी का विकास एवं विस्तार अहिन्दी भाषी महानुभावों ने अधिक किया है, जिनमें प्रमुख हैं- स्वामी दयानंद सरस्वती, महात्मा गांधी, माधवराव सप्रें, विनोबा भावे, गोपालस्वामी अयंगर, डॉ. चलसांन सुब्बाराव, काका कालेलकर, आर. वेंकटरमण, ज्योतिराव फुले इत्यादि। हिन्दी को पहली कहानी 'एक टोकरा भर मिट्टी' के रचनाकार प्रख्यात पत्रकार माधवराव सप्रें संदेश देते हैं कि 'मैं मराठी हूँ लेकिन हिन्दी के विषय में मुझे उतना ही अभिमान है, जितना किसी हिन्दी भाषी को हो सकता है।' वहीं, स्वामी दयानंद सरस्वती मानते थे कि 'हिन्दी द्वारा सारे भारत को एक सूत्र में पिरोया जा सकता है'। इस प्रकार के राष्ट्रीय दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो भाषा के वास्तविक उद्देश्यों को स्थापित करता है। स्मरण रखें कि जब भाषा को सम्मान, समावेश और समझ के साथ प्रयोग किया जाता है, तो यह निश्चित रूप से 'जोड़ती' है। हमारे पुरखों ने ऐसा करके दिखाया है। संपूर्ण भारत में इसके अनुकरणीय उदाहरण हमें मिलते हैं। इसलिए हमें अपनी भाषाई विविधता का उत्सव मनाना चाहिए और हर भाषा को सम्मान देना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक भाषा एक अनमोल सांस्कृतिक खजाना है। हम एक-दूसरे की भाषा को सीखें, समझें और भावनाओं से लेकर शब्दिक आदान-प्रदान करें।

(लेखक भास्करनाथल वसुदेवी विधि में सहायक प्राध्यापक हैं, ये उनके अपने विचार हैं।)

वंदे मातरम् से जन्मा तुष्टिकरण विभाजन मुस्लिम तुष्टिकरण की बुनियाद पर भारत को जितनी हानि उठानी पड़ी है, दुनिया के अन्य किसी देश ने नहीं उठाई। इसकी शुरुआत अंग्रेजों ने बंगाल विभाजन से की। इसी कड़ी में वंदे मातरम् गीत के टुकड़े किए गए और फिर देश का भी बंटवारा जिन्ना की अलग मुस्लिम राष्ट्र बनाने की जिद के चलते हो गया। जबकि संपूर्ण वंदे मातरम् गीत भारत की शाश्वत संकल्पना है। राष्ट्रीय गीत के 150 वर्ष पूरे होने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोकसभा में हुई चर्चा के दौरान गीत के विभाजन के लिए पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू को सीधे जिम्मेवार ठहराया। कहा, 'नेहरू ने जिन्ना की सांप्रदायिक चिंताएं दोहराकर वंदे मातरम् के साथ विश्वासघात किया, गीत के टुकड़े करवाए। इससे देश तुष्टिकरण की राजनीति की राह पर चल पड़ा, जो विभाजन पर जाकर थमा।' इसी तुष्टि के चलते 1875 में रचित इस गीत के केवल दो पद राष्ट्रीय गीत के रूप अपनाए गए। मोदी के इस कथन ने इतिहास के इस काले पन्ने पर जमा धूल को हटाने का काम नए सिरे से कर दिया है। जबकि आजादी की लड़ाई में वंदे मातरम् की भावना ने पूरे राष्ट्र का जागरण किया था, लेकिन दुर्भाग्य से 1937 में इस गीत के महत्वपूर्ण पदों को उसकी आत्मा के एक हिस्से को अलग कर दिया गया था। जिस भाव से वंदे मातरम् के टुकड़े किए गए थे, कालांतर में उसी भाव ने विभाजन के बीज बो दिए थे। जबकि यह ठोस और निर्विवाद सच्चाई है कि देश को आजादी दिलाने में इस गीत की अहम भूमिका रही है। बंकिमचंद्र चटर्जी के बांग्ला भाषा में लिखे गए उपन्यास 'आनंद मठ' में यह गीत दर्ज है। राष्ट्रगान के रूप में स्वीकारा गया यह गीत कोई मामूली गीत नहीं है। भारत को उसकी व्यापक राष्ट्रीयता की पहचान और स्वाभिमान इसी गीत से प्राप्त हुए। नागरिक सभ्यता की विरासत, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और मानव सेवा के मूल्यों के उम्र इसी गीत के समवेत स्वर की उपज हैं। अंग्रेजों के विरुद्ध भिन्न जातीय और धर्म-समुदायों को संगठित करने के अभियान में इसी गीत की भूमिका बुलंद थी। तब है, वंदे मातरम् क्रांति के स्वर्णों में नींव का पत्थर था। स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों की रक्त धमनियां में विद्रोह की उम्र भावना इसी गीत की देन है। 1942 में महात्मा गांधी के भारत छोड़ो आंदोलन को देशव्यापी धरालल इसी गीत के बूते मिला था। वह यही आंदोलन था, जिसमें गांधी ने 'करो या मरो' का नारा दिया था। यह नारा गांधी के अहिंसा के सिद्धांत पर प्रशस्तिचिह्न खड़ा करने वाला भी माना जाता है। सुभाषचंद्र बोस की आजाद हिन्द फौज के फौजियों ने भी इसी गीत को गाते हुए मातृभूमि की बलिवेदी पर प्राण न्यौछार किए थे।

मन को स्थिर रखना ही है जीवन का सूत्र



संकलित दर्शन

काम, क्रोध, लोभ और मोह की स्वाभाविक वृत्तियों से घिरा हुआ मनुष्य जब अपनी अस्त-वृष्टि से इनमें आनंद का अनुभव करने लगता है, तो उसे यह संसार खुरनुमाना लगने लगता है। काम अर्थात् इच्छा। जब भी किसी व्यक्ति के मन में उठी इच्छा की पूर्ति होती है, तो वह परम आनंद को प्राप्त होता है, पर वह यह भूल जाता है कि उसकी यह इच्छापूर्ति उसी तरह से उसके मन में एक और इच्छा जागृत करके उसके चित्त को अव्यवस्थित कर देगी, जिस तरह से जलती हुई अग्नि पूरी मात्रा में घों पाने पर भी बुझती नहीं है, अपितु और वेग से जलने लगती है। इसी भांति से यदि अन्य किसी व्यक्ति के साथ विचार भिन्नता होती है तो वे दोनों ही पक्ष एक-दूसरे की हानि करने के लिए तत्पर हो जाते हैं और अपने चित्त की सहज शांति खो बैठते हैं। इस स्थिति में जिसकी हानि होती है वह तो दुखी होता ही है, जो लोभ में रहता है वह भी हारे हुए पक्ष की ओर से आने वाली संभावित प्रतिक्रिया से हर दम चिंता में डूबा रहता है। और इस तरह से क्रोध भी व्यक्तियों को पीड़ित करने का कारण ही बनता है। वहीं लोभ और मोह की असीमित शक्ति का तो यह हाल है कि हम अपना पूरा का पूरा जीवन इसमें लगा देते हैं कि हमारे पास इतनी अथाह संपत्ति हो, जिसकी बराबरी धरती का कोई भी दूसरा व्यक्ति कभी न कर सके और हमारी अपनी संतान भी ऐसी हो, जिसकी सुंदरता और बुद्धिमत्ता का कोई मुकाबला न हो सके। रावण से लेकर कंस आदि के उदाहरण हमारे सामने हैं, जो अपने जीवन में अपनी ऐसी ही मानसिक विकृतियों से कभी भी पर नहीं पा सके।

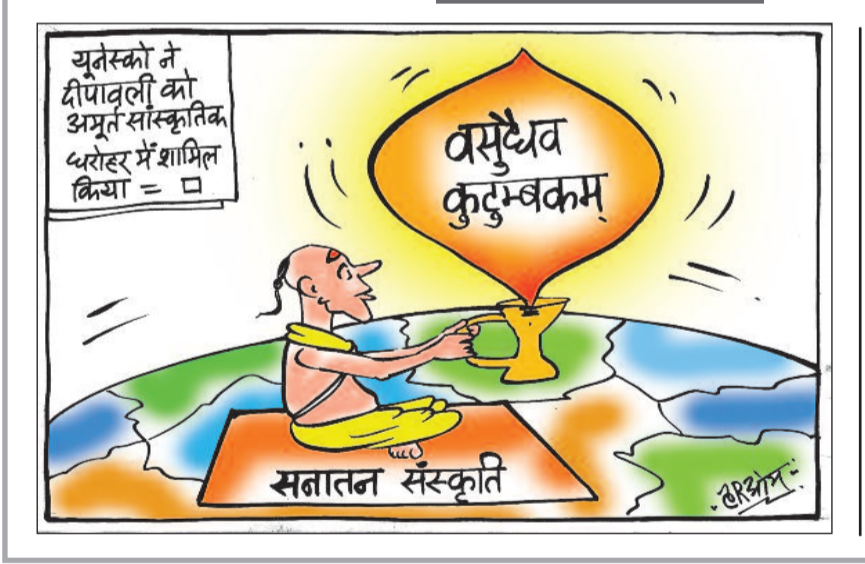
भगवान को धन की कोई आवश्यकता नहीं



संकलित प्रेरणा

एक सेठ के पास एक व्यक्ति काम करता था। सेठ उस व्यक्ति पर बहुत विश्वास करता था। वो व्यक्ति भगवान का बहुत बड़ा भक्त था। वह सदा भगवान के चिंतन भजन कीर्तन स्मरण सत्संग आदि का लाभ लेता रहता था। एक दिन उस ने सेठ से श्री जगन्नाथ धाम यात्रा करने के लिए कुछ दिन की छुट्टी मांगी सेठ ने उसे छुट्टी देते हुए कहा- भाई! मैं तो हूँ संसारी आदमी हमेशा व्यापार के काम में व्यस्त रहता हूँ, तुम जा ही रहे हो तो यह लो 100 रुपए मेरी ओर से श्री जगन्नाथ प्रभु के चरणों में समर्पित कर देना। भक्त सेठ से सौ रुपए लेकर श्री जगन्नाथ धाम यात्रा पर निकल गया। वह श्री जगन्नाथ पुरी पहुंचा। मंदिर की ओर प्रस्थान करते समय उसने रास्ते में देखा कि बहुत सारे संत, भक्त जन, वैष्णव जन, हरि नाम संकीर्तन बड़ी मस्ती में कर रहे हैं। भक्त भी वहीं रुक कर हरिनाम संकीर्तन का आनंद लेने लगे। उसने सोचा क्यों ना सेठ के सौ रुपए से इन भक्तों को भोजन करा दूँ। सबको भोजन कराने में उसे कुल 98 रुपए खर्च करने पड़े। उसके पास दो रुपए बच गए उसने सोचा चलो अच्छा हुआ दो रुपए जगन्नाथ जी के चरणों में सेठ के नाम से चढ़ा दूंगा। भक्त ने श्री जगन्नाथ जी के दर्शन किए और अंत में उसने सेठ के दो रुपए श्री जगन्नाथ जी के चरणों में चढ़ा दिए। भगवान को आपके धन की कोई आवश्यकता नहीं है। भगवान को वह 98 रुपए स्वीकार है जो जीव मात्र की सेवा में खर्च किए गए और उस दो रुपए का कोई महत्व नहीं जो उनके चरणों में नगद चढ़ाए गए।

अंतर्मन



करंट अफेयर

फ्रांस के पूर्व राष्ट्रपति सरकोजी ने जेल के अनुभव किए साझा

फ्रांस के पूर्व राष्ट्रपति निकोलस सरकोजी ने अपनी एक किताब में उस जेल का वर्णन किया है, जहां उन्होंने 20 दिन बिताए थे। सरकोजी ने जेल को शोरगुल वाली जगह, कठोर और अमानवीय हिंसा से भरी दुनिया बताया है। सरकोजी की इस पुस्तक का बुधवार को विमोचन किया गया जिसमें इस बारे में राजनीतिक सलाह भी दी गई है कि उनकी कंजर्वेटिव पार्टी को घुर दक्षिणपंथी मतदाताओं को कैसे आकर्षित करना चाहिए। 'डायरी ऑफ ए रिजर्नर' नामक इस पुस्तक में 70 वर्षीय पूर्व राष्ट्रपति ने कहा है कि अपराध के प्रति उनके अपने सख्त रुख ने एक नया रूपा दे लिया है। सरकोजी को 2007 के अपने विजयी चुनावी अभियान को लीबिया से प्राप्त धन से वित्तपोषित करने के मामले में आपराधिक साजिश का दोषी पाया गया था। अदालत ने सितंबर में सरकोजी को पांच साल की जेल की सजा सुनाई, जिसके खिलाफ उन्होंने अपील की। करीब 20 दिन जेल में बिताने के बाद उन्हें न्यायिक निर्णयाने में रिहा कर दिया गया। यह पुस्तक पेरिस की ला सैट जेल के अंदर की दुर्लभ झलक पेश करती है, जहां सरकोजी को एकांत कारावास में रखा गया था और सुरक्षा कारणों से उन्हें अन्य कैदियों से सख्ती से अलग रखा गया था।



आज की पाती

मानवाधिकार दिवस का औचित्य

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 1948 को पेरिस में एक घोषणा पत्र जारी किया था। इसमें मानवाधिकारों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए पहल की गई थी। इसमें यह चीजें थी कि दुनियाभर में किसी भी प्रकार का कोई भेदभाव न करते हुए सभी लोगों को बराबर अधिकार उपलब्ध करवाए जाएं। आज दुनिया में बहुत से देश ऐसे भी हैं जहां के नागरिक स्वतंत्रता, समानता और न्याय के अधिकारों से वंचित होंगे। इसका मुख्य कारण यह है कि वहां लोकतंत्र मजबूत नहीं है। खासतौर पर महिलाओं, बच्चों और मजदूरों को इससे वंचित रखा जाता है। मानवाधिकार आयोग को दुनिया में होने वाले युद्धों के लिए भी कोई ऐसे कदम उठाने चाहिए कि किसी भी देश में कोई युद्ध न छड़े। तभी इस दिवस का औचित्य है। - सतीशा उपाध्याय, अंबिकापुर

ऑफ बीट

बीएमआई नहीं बता सकता कि हम स्वस्थ हैं या नहीं

हम जानते हैं कि 'बॉडी मास इंडेक्स' (बीएमआई) किसी के वजन और उससे जुड़े स्वास्थ्य के आकलन के लिए उपयुक्त प्रक्रिया नहीं है, लेकिन यह चिकित्सकों, जनसंख्या शोधकर्ताओं और निजी प्रशिक्षकों के लिए यह उपयोगी उपकरण बना हुआ है। बीएमआई लोगों को चार वजन श्रेणियों में वर्गीकृत करने की एक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त जांच विधि है : कम वजन (बीएमआई 18.5 से कम), सामान्य वजन (18.5 से 24.9), अधिक वजन (25.0 से 29.9) या मोटापा (30 या अधिक)। किसी के वजन को उसकी लंबाई के वर्ग से विभाजित करके इसका पता लगाया जाता है। बैलेंसियम के गणितज्ञ लेम्बर्ट एडोल्फ जैकब व्यूटलेट (1796-1874) ने औसत पश्चिमी यूरोपीय व्यक्ति की शारीरिक विशेषताओं का पता लगाने के लिए 1832 में एक गणितीय मॉडल 'बीएमआई' को इजाद किया था। इसे शुरू में व्यूटलेट इंडेक्स कहा गया और इसे कभी भी चिकित्सकीय आकलन का उपकरण नहीं माना गया। 1972 में व्यूटलेट इंडेक्स को 'बॉडी मास इंडेक्स' कहा गया। गणितीय सूत्र का उपयोग करके किसी के स्वास्थ्य का पुरा आकलन करना संभव नहीं है। बीएमआई शरीर की अतिरिक्त चर्बी को नहीं मापता, यह केवल 'अतिरिक्त' वजन को मापता है।



टैंड

सभ्यता की आत्मा

हमारे लिए, दीपावली हमारी संस्कृति और लोकचित्र से बहुत गहराई से जुड़ी हुई है। यह हमारी सभ्यता की आत्मा है। यूनेस्को की अमूर्त विरासत सूची में दीपावली के शामिल होने से इस त्योहार की वैश्विक लोकप्रियता और भी बढ़ जायेगी। - नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री



गौरव का क्षण

दीपावली का यूनेस्को की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत सूची में शामिल होना हर भारतीय के लिए गौरव का क्षण है। यह हमारी सनातन संस्कृति, प्रकाश, सत्य और धर्म के शाश्वत मूल्यों की वैश्विक स्वीकृति है। यह उपलब्धि भारत की सांस्कृतिक शक्ति का विश्व मंच पर उत्सव है। -अन्नापूर्णा देवी, कैदीय मंत्री



वोट चोरी बड़ा देशद्रोह

वोट चोरी सबसे बड़ा देशद्रोह है। भारत न केवल दुनिया का सबसे बड़ा बल्कि सबसे महान लोकतंत्र है। भागीप्रा और चुनाव आयोग हमारे लोकतंत्र को लाट कर रहे और लोगों की आवाज छीनने के लिए मिलीजगत कर रहे हैं। - राहुल गांधी, सांसद, कांग्रेस



इंडिगो घटनाक्रम शर्मनाक

इंडिगो एयरलाइंस का पूरा घटनाक्रम बेहद शर्मनाक रहा। पूरी दुनिया भारत की तरफ देख रही थी कि हम अपनी एयरलाइंस तक संगाल नहीं पा रहे। एक निजी कंपनी ने भारत सरकार को घुटने पर ला दिया। -अरविंद केजरीवाल, पूर्व सीएम, नई दिल्ली



अपने विचार हरिभूमि कार्यालय

टिकरापारा, रायपुर में पत्र के माध्यम से या फेसबुक : 0771-4242222, 23 पर या सीधे भेजें से : hbcgpati@gmail.com पर भेज सकते हैं।



इन उपायों से कंट्रोल रहेगी थायरॉइड की प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान से आजकल अनेक लोग थायरॉइड संबंधी समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप अपनी जीवनशैली सुधारने के साथ आयुर्वेदिक उपचार करवाए तो आपको काफी राहत मिल सकती है। इस बारे में जानिए।



रोगोपचार

संस्था रानी

हालांकि थायरॉइड ग्रंथि की कम या अधिक सक्रियता कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इससे निकलने वाले हार्मोन कई शारीरिक क्रियाओं को संतुलित रखते हैं। जब हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं और रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होती है। थायरॉइड गले में मौजूद तितली के आकार की एक ग्रंथि होती है, जो जल्द ही हार्मोन बनाती है। इसके असंतुलन होने से ही यह समस्या पैदा होती है। आजकल थायरॉइड संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है। हर दूसरे-तीसरे घर में कोई न कोई इसका रोगी मिल जाता है। खास बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि महिलाओं के शरीर में कई अन्य हार्मोन उनके पीरियड्स, गर्भावस्था संबंधी प्रक्रियाओं को कंट्रोल करते हैं।

दो प्रकार की समस्या: थायरॉइड की समस्या दो तरह की होती है। एक हाइपरथायरॉइडिज्म और दूसरा हाइपोथायरॉइडिज्म। दोनों ही स्थितियों में शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित होता है। हाइपरथायरॉइडिज्म: इसमें सबसे पहले रोगी का वजन कम होने लगता है,

पंचकर्मा उपचार

इसे मानस प्रकृति परीक्षण भी कहा जाता है। सात प्रकार की प्रकृति होती हैं। आयुर्वेद में यह एक डिटॉक्स थेरेपी है। इस उपचार के द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है। जब मौसम बदलता है तब यह क्रिया की जाती है। यह उपचार कोई भी करवा सकता है।



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. दीपक मंगल
मेडिटरेयनोसिस्ट-कोलिकाबेन
प्रीलान्ड अंबाली हॉस्पिटल, नवी मुंबई

वास्तव में कब्ज अपने में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह पाचन तंत्र संबंधी कई स्वास्थ्य समस्याओं को बुलावा दे सकती है।

कभी-कभार होने वाली कब्ज की समस्या विभिन्न उपायों पर अमल करने से दूर हो जाती है, लेकिन अगर कब्ज की समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो उसे पुराना कब्ज (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन) कहा जाता है। ऐसा कब्ज व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर डालता है। इसलिए कब्ज को हल्के में लेना सही नहीं है। इसलिए होता है कब्ज: कब्ज होने की कई वजहें हो सकती हैं। भोजन में साबुत अनाजों के स्थान पर मैदा निर्मित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना, जीवनशैली में शारीरिक श्रम और व्यायाम को महत्व न देना और जंक फूड्स और चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता देना, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फाइबर युक्त डाइट (जैसे- फल, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां और बींस आदि) कम लेना या फिर न लेना, एक निश्चित समय पर भोजन न करना, देर रात खान-पान। अकसर तनावग्रस्त या चिंतित रहने वाले लोग कब्ज के शिकार होते हैं, क्योंकि तनावपूर्ण स्थिति में जो हार्मोन रिलीज होते हैं, वे आंतों के मूवमेंट पर प्रतिकूल असर डालते हैं। उम्र बढ़ने के साथ खासकर वृद्धों में आंतों का मूवमेंट स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। हाइपर थायरॉइडिज्म होना या फिर शरीर में हार्मोंस का असंतुलन। लिक्वर या पेट से संबंधित किसी बीमारी से ग्रस्त होना। मधुमेह की समस्या भी कब्ज उत्पन्न कर सकती है। गर्भवती महिलाएं और ऐसी महिलाएं जिनकी गायनेकोलॉजिकल सर्जरी हो चुकी है, उनके पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण वे अकसर कब्ज की समस्या से ग्रस्त हो सकती हैं। रक्त में कैल्शियम की मात्रा कम होना, धूम्रपान, मद्यपान या फिर अन्याय मादक पदार्थों का सेवन करना, रोज लगभग 6 से 8 घंटे की गहरी नींद न लेना, कुछ एंटीबायोटिक्स और पेनिकिलर्स लेने वालों में कब्ज की समस्या

उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना। कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।
▶ पेट का फूलना और पेट दर्द।
▶ भूख न लगना।
▶ पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
▶ मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
▶ आलस्यग्रस्त होना।
▶ किसी कार्य में मन न लगना।
▶ 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
▶ सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
▶ जीभ के ऊपर सफेद या मट्टेयली परत होना, छाले पड़ना।
▶ थकान या कमजोरी महसूस करना।
▶ चक्कर आना या जी मिचलाना।

पाचन तंत्र के बिगड़ने से कब्ज की समस्या होती है। इससे बचाव के लिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों में सुधार करना जरूरी है। कब्ज जागरूकता माह (दिसंबर) के अवसर पर आपको इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कब्ज की समस्या से ऐसे मिलेगा छुटकारा



उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना। कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।
▶ पेट का फूलना और पेट दर्द।
▶ भूख न लगना।
▶ पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
▶ मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
▶ आलस्यग्रस्त होना।
▶ किसी कार्य में मन न लगना।
▶ 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
▶ सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
▶ जीभ के ऊपर सफेद या मट्टेयली परत होना, छाले पड़ना।
▶ थकान या कमजोरी महसूस करना।
▶ चक्कर आना या जी मिचलाना।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

दमघोंटू हवा, इन दिनों देशभर के कई राज्यों में स्वास्थ्य से जुड़ा बड़ा संकट बनी हुई है। प्रदूषण की मार बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी झेल रहे हैं। सेहत से जुड़ा हर पहलू हवा की गुणवत्ता से प्रभावित होता है। तकलीफदेह है कि सर्दियों में तो एयर क्वैलिटी और खराब हो जाती है। हमें चारों ओर से घेरते धूल और धुएं के गुबार को काबू करने के लिए कई मोर्चा पर प्रभावी कदम उठाने की दरकार है, पर ठंड के इस मौसम में प्रदूषण के वार से अपनी सेहत को बचाने के लिए छोटे-छोटे सहज से तैर-तरीके जरूर कारगर साबित हो सकते हैं।

स्वच्छता का रखें ध्यान

घर के बाहर सांस लेने लायक हवा को बनाए रखना मुश्किल है। लेकिन घर के भीतर साफ-सफाई का ध्यान रखकर हवा को शुद्ध रखा जा सकता है। इसके लिए इन दिनों जितना अधिक संभव हो अपने घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखने चाहिए। इससे बाहर की धूल, धुआं और प्रदूषक तत्व घर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। साथ ही सफाई के लिए ज्यादा झाड़ू-पोंछ भी न करें। ठंड से राहत पाने के लिए घर के भीतर कोयला आदि जलाने से भी बचें। घर के भीतर हवा शुद्ध करने वाले पौधे यानी एयर प्यूरीफाइंग प्लांट्स लगाना भी काफी कारगर उपाय हो सकता है।

इन उपायों पर भी करें अमल

बार-बार अच्छे से हाथ भी धोते रहें। खासकर जब घर के बाहर से आए तो अच्छे से हाथ धोना जरूरी है। हाथों को साफ रखने की यह सजगता स्किन पर जमे प्रदूषण के कण यानी पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) को हटाने के लिए बहुत जरूरी है। असल में पीएम कण हवा में मौजूद सूक्ष्म ठोस कण या तरल बूंद होती हैं। ये कण सांस के जरिए तो शरीर में जाते ही हैं, गंदे हाथों से खाना खाने और शरीर के दूसरे अंगों को छूने पर भी नुकसानदेह साबित होते हैं। यहाँ तक कि स्किन इन्फेक्शन होने का भी खतरा रहता है। इन दिनों गरम पानी से गरारे कर गले को साफ करने की एक्टिविटी को भी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। इससे भी हवा में मिले धूल और धुएं के कणों के शरीर में पहुंचने पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करना है बहुत फायदेमंद
ठंड के मौसम में शारीरिक सक्रियता से दूरी न बनाएं। हालांकि स्मॉग से ढंकी सुबह कि शाम कसरत करने के लिए सही नहीं पर

जाड़े के मौसम में देश के अनेक शहरों में वायु प्रदूषण की समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है। एक्वआई इतना खराब हो जाता है कि सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ऐसे में केवल बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों को ही नहीं स्वस्थ लोगों को भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। यहाँ बताए जा रहे उपायों को अपनाकर आप वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

बरकरार है वायु प्रदूषण का संकट कारगर उपायों से मिलेगी राहत



घर के अंदर योगाभ्यास, ट्रेडमिल, इंडोर साइक्लिंग आदि के जरिए खुद को एक्टिव रखें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय हवा की गुणवत्ता अनहेल्दी हो तो



स्वास्थ्य जोखिम बढ़ाने वाली होती है। ऐसे में प्रदूषण के समय घर के बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के बजाय, घर के अंदर ही व्यायाम, योग या किसी भी तरह की कसरत करना सही रहता है।

ये एक्टिविटीज करने से बचें

प्रदूषित हवा में तेज दौड़ने या हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज जैसे जंप स्क्वैट्स, माउंटन क्लाइम्ब्स, स्प्रिंट्स और पुश-अप्स जैसे व्यायाम करने से बचें। असल में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते हुए व्यक्ति बहुत तेज और गहरी सांस भरता है। इस कंडीशन में समझना मुश्किल नहीं कि सामान्य की तुलना में फेफड़ों में ज्यादा

प्रदूषक तत्व पहुंचते हैं। तकनीकी सुविधाओं के इस दौर में कसरत के लिए बाहर निकलने से पहले अपने क्षेत्र की एयर क्वैलिटी यानी एक्वआई को भी जांचें। पार्क में सैर या सहज रूप से वॉक पर जाने के लिए अच्छी क्वैलिटी के मार्क का उपयोग करना भी आपकी सेहत सहेजने में मददगार बनेगा।

खान-पान भी हो पौष्टिक

शरीर की अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता, प्रदूषण से लड़ने में भी मदद करती है।



इसीलिए इन दिनों फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। परंपरागत रूप से भी इन दिनों खाया जाने वाला भोजन इम्यूनिटी बढ़ाने वाला ही लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, मोटे अनाज, घी, आंवला आदि का सेवन अधिक करें। ऐसी सभी चीजें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को

मजबूत बनाती हैं। खासकर विटामिन-सी के सेवन से शरीर को मिलने वाले एंटी-ऑक्सिडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए संतरा, गाजर और आंवला जैसे फल जरूर खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी बूट होगी और प्रदूषण के दुष्प्रभावों का सामना करने की शक्ति आपके भीतर उत्पन्न होगी।

इनका सेवन है लाभकारी

ठंड के मौसम में तुलसी, अदरक, कच्ची हल्दी या दूसरी हर्बल चीजों से बनी चाय भी गले को साफ रखने में मदद करती हैं। साथ ही सूप, दूध और नीबू-शहद का गर्म पानी जैसे गर्म पेय प्रदूषण और स्मॉग के असर को कम करने में मददगार बनते हैं। इन ड्रिंक्स के साथ दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ जैसे मसालों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना तो इन्हें स्वास्थ्य रक्षा करने वाले पेय पदार्थ बना देता है। साथ ही इनके नियमित सेवन से आपका शरीर हाइड्रेटेड भी रहता है। यहाँ बताए गए परंपरागत तौर-तरीकों और मौजूदा समय की जरूरत के अनुसार जागरूकता का यह मेल प्रदूषण के घरे में भी बहुत हद तक आपका स्वास्थ्य सहेजने में सहायक होगा। *



श्योर क्वोर रेमेडीज़ प्राइवेट लिमिटेड

आयुर्वेदिक 2025

में पधारे गणमान्य मुख्य अतिथियों का हार्दिक स्वागत करता है



प्रो. अशिम कुमार घोष जी
(माननीय राज्यपाल हरियाणा प्रदेश)



श्री नायब सिंह सैनी जी
(माननीय मुख्यमंत्री हरियाणा प्रदेश)

श्योर क्वोर रेमेडीज़ प्राइवेट लिमिटेड के उत्पादों की जानकारी के लिए आयुर्वेदिक 2025, इंद्रधनुष ऑडियोरेकॉर्डिंग, पंचकूला में स्टॉल नं. E-27 पर दिनांक 12-13 एवं 14 दिसंबर को संपर्क करें

प्रोटीन बिना सब सूत, इम्यूनिटी भी न उभरे चाहे जनवरी हो या जून

आज ही अपनाएं हर्बल प्रोटीन युक्त पौरुष प्राश

स्वाद भी शक्ति भी

स्वर्ण, रजत, केसर एवं मुक्ता युक्त

पुरुषों एवं महिलाओं में समान रूप से असरकारक



श्रीवर्ष क्वोर

की समस्या आंतों या कोलन कैंसर का कारण बन सकती है।

ऐसे ही रोकथाम: उपरोक्त जिन कारणों से कब्ज उत्पन्न होता है, उन कारणों को दूर करना ही कब्ज की रोकथाम करना है। जैसे-जंक फूड्स से परहेज करें। अपने आहार में फाइबर (मौसमी फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों और बींस) को वरीयता दें।

अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना हितकर है। प्यास लगने के अलावा भी पानी पीने की आदत डालें। कोई भी मौसम हो लगभग 2 लीटर पानी और तरल पदार्थ जैसे सूप आदि लें। कब्ज दूर करने में पीपीटा किसी वरदान से कम नहीं। इसके अलावा अमरूद, संतरा और सेब पौष्टिक होने के साथ कब्ज दूर करने में भी सहायक हैं। भूख से कम भी न खाएं और भूख से ज्यादा भी न खाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाकर तरल रूप में निगलें। देर रात भोजन से परहेज करें। रात में भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। सोने से पूर्व लगभग 200-250 कदम टहलें। मैदा और अत्यधिक चिकनाईयुक्त आहार के स्थान पर साबुत अनाजों को वरीयता दें।

उपचार: कब्ज की गंभीर और जटिल स्थिति में डॉक्टर कुछ समय के लिए दवाएं, लैक्सेटिव्स देते हैं। प्रत्येक रोगी की समस्या के मद्देनजर उसके लक्षणों के आधार पर इलाज सुनिश्चित किया जाता है। जैसे पेटदर्द और सिरदर्द आदि के लिए अलग-अलग दवाएं देते हैं। लेकिन कभी भी कोई दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। कब्ज खासकर पुराने कब्ज की समस्या दूर करने में एनिमा लेना अत्यंत लाभप्रद है। आंतों में एकत्र मल की सफाई करने में

जिसमें मेडिकल भाषा में 'आउटपाउचिंग' कहते हैं। ऐसी स्थिति में आंतों में संक्रमण हो सकता है या फिर ये सिकुड़ सकती हैं। कई लोग डॉक्टर के परामर्श के बगैर कब्ज दूर करने वाली दवाएं लैक्सेटिव्स या जुलाब लेने लगते हैं। ऐसी दवाओं के साइड या आपटर इफेक्ट्स हो सकते हैं। अकसर लोग लैक्सेटिव्स के आदी बन जाते हैं। पुराने कब्ज एनिमा काफी कारगर है, लेकिन एनिमा लेने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें। कब्ज की समस्या का स्थाई इलाज सकारात्मक जीवनशैली में निहित है। सकारात्मक जीवनशैली के अंतर्गत प्रमुख तौर पर समुचित शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और उपयुक्त खानपान को शामिल किया जाता है। * प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अर्जेंटीना को हराकर भारत ने 9 साल बाद जीता पदक, ब्रॉन्ज मेडल पर किया कब्जा

एजेसी ॥ चेंबर्ग

जूनियर हॉकी वर्ल्ड कप में भारत ने 4-2 से अर्जेंटीना को दी मात

भारत ने जूनियर हॉकी वर्ल्ड कप में ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम कर लिया है। टीम इंडिया ने अर्जेंटीना को मात दी और 4-2 से जीत हासिल की। भारत ने 9 साल बाद जूनियर मॅस हॉकी में पदक जीता है। दो बार (होबार्ट 2001 और लखनऊ 2016) में चैंपियन रही भारतीय टीम ने आखिरी बार नौ साल पहले कोई पदक जीता था।

पिछले दो बार टीम कांस्य पदक का मुक़ाबला हारकर चौथे स्थान पर रही थी। भारत के लिए अंकित पाल (49वां), मनमीत सिंह (52वां), शारदानंद तिवारी (57वां) और अनमोल इक्का (58वां) ने गोल दामे। वहीं अर्जेंटीना के लिए निकोलस रोड्रिगेज (पांचवां) और सैंटियागो फर्नांडिस (44 वां) ने गोल किए।



आखिरी क्वार्टर में धमाकेदार वापसी

पहले तीन क्वार्टर तक भारत 0-2 से पीछे था, लेकिन आखिरी क्वार्टर में टीम ने शानदार वापसी की और एक एक के बाद एक चार गोल दवाकर दर्शकों ने नया जोश भर दिया। 49वें मिनट में भारत को एक पेनल्टी कॉर्नर मिला, जिसे अंकित पाल ने गोल में बदलकर भारत का खाता खोला। 52वें मिनट में भारत को फिर एक पेनल्टी कॉर्नर मिला। अनमोल इक्का के शॉट पर गेंद डिफेंडेंट होकर मनमीत सिंह को रिटक से टकराई और गोल के अंदर चली गई। स्कोर 2-2 से बराबर हो गया। जब लग रहा था कि मैच शूटआउट में जाएगा, तभी मैच खत्म होने से तीन मिनट पहले भारत को एक अहम पेनल्टी स्ट्रोक मिला। शारदानंद तिवारी ने इसे गोल में बदला और भारत को पहली बार मैच में बढ़त दिलाई। इसके अगले ही मिनट में भारत को एक और पेनल्टी कॉर्नर मिला, जिसे अनमोल इक्का ने गोल में बदलकर स्कोर 4-2 कर दिया।

जर्मनी ने आठवीं बार जीता जूनियर पुरुष हॉकी विश्व कप



चेंबर्ग। जर्मनी ने बेहद रोमांचक फाइनल मुक़ाबले में स्पेन को शूटआउट में 3-2 से हराकर आठवीं बार जूनियर पुरुष हॉकी विश्व कप जीत लिया। सेमीफाइनल में भारत को हराते वाली जर्मनी के लिए बेनेडिक्ट गेयर, एलेक गेन श्वेरीन और बेन हासबाश ने गोल किए जबकि स्पेन के लिए पहलो रोमन और जुआन प्राडो ही गोल कर सके। इससे पहले निर्धारित समय में जर्मनी के लिए 26वें मिनट में जस्टस वारवेग ने

गोल किया जबकि स्पेन के लिए 54वें मिनट में जी कोरोमिनास ने बराबरी का गोल दामा। जर्मन टीम सात बार (1982, 1985, 1989, 1993, 2009, 2013, 2023) खिताब जीत चुकी है। वहीं स्पेन ने 2005 में रोटरडम और 2023 में भुवनेश्वर और राउरकेला में हुए टूर्नामेंट में कांस्य पदक जीता था। इससे पहले पांचवां और छठे स्थान के मुक़ाबले में बेल्जियम ने नीदरलैंड को शूटआउट में 4-3 से हराया।

खबर संक्षेप



कार्तिक बने लंदन स्पिरिट के मेंटर

लंदन। पूर्व विकेटकीपर बल्लेबाज दिनेश कार्तिक को द हंड्रेड की टीम लंदन स्पिरिट का मेंटर (मार्गदर्शक) और बल्लेबाजी कोच नियुक्त किया गया है। फ्रेंचाइजी ने यह घोषणा की है। कार्तिक पहली बार इंडियन प्रीमियर लीग से इतर सहयोगी स्टाफ की भूमिका निभाएंगे। वह आईपीएल चैंपियन रॉयल चैलेंजर्स बंगलुरु (आरसीबी) के साथ इसी भूमिका में काम करते हैं। लंदन स्पिरिट के क्रिकेट निदेशक बोबाट ने कहा, 'डीके (दिनेश कार्तिक) का लंदन स्पिरिट में स्वागत करना हमारे लिए खुशी की बात है। उन्हें क्रिकेट का बहुत अच्छा ज्ञान है और खेल के सबसे छोटे प्रारूप में फ्रेंचाइजी क्रिकेट में उनका व्यापक अनुभव हमारे लिए अमूल्य साबित होगा।' कार्तिक ने आईपीएल 2024 के बाद घरेलू क्रिकेट में एक खिलाड़ी के रूप में अपना करियर समाप्त कर दिया था, लेकिन वे अन्य लीग में खेलते हैं। 40 वर्षीय कार्तिक वर्तमान में यूआई की आईएलटी20 लीग में शारजाह वॉरियर्स की टीम में शामिल हैं।

16 फरवरी से भारतीय निशानेबाजी लीग नई दिल्ली। भारतीय निशानेबाजी लीग (एसएलआई) के पहले सत्र का आयोजन अगले साल 16 से 26 फरवरी तक किया जाएगा।

भारतीय राष्ट्रीय राइफल संघ (एनआरएआई) ने यह जानकारी दी। बड़ी अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं से टकराव से बचने के लिए अंतरराष्ट्रीय निशानेबाजी खेल

महासंघ(आईएसएसएफ) के 2026 कैलेंडर के हिसाब से तारीखें तय की गई हैं। लीग को इससे पहले 2026 की शुरुआत तक टाल दिया गया था। फ्रेंचाइजी आधारित इस लीग में कई शीर्ष भारतीय और अंतरराष्ट्रीय निशानेबाज पिस्टल, राइफल और शॉटगन वर्ग में मिश्रित टीम प्रारूप में मुक़ाबला करेंगे। एनआरएआई अध्यक्ष कलिकेश नारायण सिंह देव ने कहा, 'एसएलआई हमारे खेल के लिए एक मील का पत्थर है, जो फ्रेंचाइजी आधारित, खिलाड़ियों को तरजीह देने वाला है और अधिक से अधिक प्रतिनिधित्व के लिए वैश्विक कैलेंडर के हिसाब से है।'

9 मार्च से पहली राष्ट्रमंडल खो-खो चैंपियनशिप

नई दिल्ली। अगले साल 9 से 14 मार्च तक भारत में होने वाली पहली राष्ट्रमंडल खो-खो चैंपियनशिप में 24 से ज्यादा देश शिरकत करेंगे। हालांकि इसके लिए भारत में जगह अभी तय नहीं हुई है। राष्ट्रमंडल खेल (सोएस) की भारत में चैंपियनशिप के लिए मंजूरी मिलने के बाद भारतीय खो-खो महासंघ जगह तय करने के लिए कई राज्यों से बात कर रहा है। इस टूर्नामेंट में पुरुषों की 16 और इतनी ही महिलाओं की टीम हिस्सा लेंगी। यह टूर्नामेंट इस साल जनवरी में दिल्ली में हुए पहले खो-खो विश्व कप की तरह होगा, जिसमें 23 देशों ने हिस्सा लिया था।

वेलिंगटन टेस्ट

न्यूजीलैंड ने वेस्टइंडीज को 205 रन पर समेटा

एजेसी ॥ वेलिंगटन न्यूजीलैंड ने तेज गेंदबाज ब्लेयर टिकनर के चोटिल होने से पहले किए गए शानदार प्रदर्शन की मदद से वेस्टइंडीज को दूसरे टेस्ट क्रिकेट मैच के पहले दिन बुधवार को पहली पारी में 205 रन पर आउट कर दिया। टिकनर ने 32 रन देकर चार विकेट लिए लेकिन क्षेत्ररक्षण करते समय वह गिर गए और उनके कंधे में चोट लग गई। इसके बाद उन्हें स्ट्रेचर पर मैदान से बाहर ले जाया गया। टिकनर को अपना पहला टेस्ट मैच खेल रहे माइकल रसें अर्द्धा सहयोग मिला। उन्होंने 65 रन देकर तीन विकेट लिए, जिससे वेस्टइंडीज की टीम 75 ओवर में ही सिमट गई।

वेस्टइंडीज ने आखिरी 6 विकेट 29 रन के अंदर गंवाए

कुछ विषम परिस्थितियों के बावजूद पहले टेस्ट को झू कराने वाली वेस्टइंडीज की टीम आत्मविश्वास के साथ मैदान पर उतरी लेकिन उसके बल्लेबाज क्राइस्टोफर जेम्स की तरह प्रदर्शन नहीं कर पाए। वेस्टइंडीज ने पहले बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित किए जाने के बाद अच्छी शुरुआत की। जॉन कैम्पबेल (44) और बैडन किंग (33) ने पहले विकेट के लिए 66 रन जोड़े, जो 21 पारियों में वेस्टइंडीज की तरफ से पहले विकेट के लिए सर्वश्रेष्ठ साझेदारी है। लंच के समय वेस्टइंडीज का स्कोर दो विकेट पर 92 रन और चायकाल तक चार विकेट पर 175 रन था लेकिन इसके बाद उसकी पारी लड़खड़ा गई। उसने अपने आखिरी छह विकेट 29 रन के अंदर गंवाए। पहले टेस्ट की पहली पारी में अर्द्धशतक और दूसरी पारी में शतक बनाने वाले शाई हो ने टीम की तरफ से सर्वाधिक 48 रन बनाए।

वेलिंगटन टेस्ट

न्यूजीलैंड ने वेस्टइंडीज को 205 रन पर समेटा

एजेसी ॥ वेलिंगटन न्यूजीलैंड ने तेज गेंदबाज ब्लेयर टिकनर के चोटिल होने से पहले किए गए शानदार प्रदर्शन की मदद से वेस्टइंडीज को दूसरे टेस्ट क्रिकेट मैच के पहले दिन बुधवार को पहली पारी में 205 रन पर आउट कर दिया। टिकनर ने 32 रन देकर चार विकेट लिए लेकिन क्षेत्ररक्षण करते समय वह गिर गए और उनके कंधे में चोट लग गई। इसके बाद उन्हें स्ट्रेचर पर मैदान से बाहर ले जाया गया। टिकनर को अपना पहला टेस्ट मैच खेल रहे माइकल रसें अर्द्धा सहयोग मिला। उन्होंने 65 रन देकर तीन विकेट लिए, जिससे वेस्टइंडीज की टीम 75 ओवर में ही सिमट गई।

टीम इंडिया को सीरीज में अजेय बढ़त का मौका, मिडंत शाम 7 बजे से

शुभमन की धुआंधार पारी का इंतजार

द.अफ्रीका के खिलाफ मुक़ाबला आज

एजेसी ॥ मुल्लापुर (न्यू चंडीगढ़)

अभी तक सबसे छोटे प्रारूप में अपनी छाप छोड़ने में नाकाम रहे शुभमन गिल दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 11 दिसंबर को होने वाले दूसरे टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच में अपने घरेलू मैदान पर फॉर्म में वापसी करने के लिए प्रतिबद्ध होंगे। पांच मैचों की इस श्रृंखला के पहले दो मैचों के बीच केवल एक दिन का अंतराल है और ऐसे में गिल को सीधे मैदान पर उतरकर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। भारत ने पहले मैच में दक्षिण अफ्रीका को 101 रन से करारी शिकस्त दी लेकिन सितंबर में एशिया कप में टी20 टीम में वापसी करने वाले गिल का औसत प्रदर्शन अभी भी चर्चा का विषय बना हुआ है। गिल ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट श्रृंखला में कप्तान के रूप में शानदार प्रदर्शन किया था लेकिन टी20 में वह अपनी इस सफलता को नहीं दोहरा पाए हैं, जिससे उन पर दबाव बनना स्वाभाविक है।



अभिषेक का शीर्ष क्रम में अच्छा प्रदर्शन

संजु सैमसन और अभिषेक शर्मा शीर्ष क्रम में अच्छा प्रदर्शन कर रहे थे, फिर भी टीम प्रबंधन ने गिल को टी20 सलामी बल्लेबाज के रूप में क्षमता पर अधिक भरोसा दिखाया। इसके बाद संजु की टीम में जगह अनिश्चित हो गई। टेस्ट और वनडे कप्तान गिल आसानी से वह भूमिका निभा सकते हैं, जो विराट कोहली ने पिछले साल टी20 विश्व कप तक भारत के लिए निभाई थी। भारतीय टीम में आठवें नंबर तक बल्लेबाजी के विकल्प मौजूद हैं और उसके अब अपने निडर दृष्टिकोण को और मजबूत कर लिया है, जिससे एक सूत्रधार के लिए बहुत कम जगह बची है। गिल निश्चित रूप से पावरप्ले में अभिषेक शर्मा की तरह आक्रामक बल्लेबाजी नहीं कर सकते हैं और इसलिए उन्हें यह पता लगाना होगा कि वह अपनी भूमिका कैसे अच्छे तरह निभा सकते हैं। कप्तान सूर्यकुमार यादव का प्रदर्शन भी अगले साल फरवरी मार्च में होने वाले विश्व कप से पहले चिंता का विषय बना हुआ है। उनका विश्व कप से पहले फॉर्म में लौटना भारत के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

दक्षिण अफ्रीका के लिए बल्लेबाजी चिंता का विषय

दूसरी ओर दक्षिण अफ्रीका के लिए बल्लेबाजी चिंता का विषय होगा क्योंकि उसकी टीम 176 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए केवल 74 रन पर आउट हो गई। दक्षिण अफ्रीका के कप्तान एडेन मार्कम ने भी स्वीकार किया कि उनके बल्लेबाज परिस्थितियों के अनुसार प्रदर्शन नहीं कर पाए। मार्कम ने पहले मैच के बाद कहा, 'आजकल टी20 क्रिकेट में चीजों को समझने का ज्यादा समय नहीं मिलता। लेकिन सबसे बड़ा कारण स्पष्ट रूप से साझेदारी न बना पाना, विकेट गिरने के बाद संभल न पाना और लय न बना पाना था। हमें इस पर गौर करना होगा।'

टीमें इस प्रकार

भारत: सूर्यकुमार यादव (कप्तान), अभिषेक शर्मा, शुभमन गिल, तिलक वर्मा, हार्दिक पांड्या, शिवम दुबे, जितेश शर्मा, अक्षर पटेल, वरुण चक्रवर्ती, अश्विनी सिंह, जसप्रीत बुमराह, कुलदीप यादव, वाशिंगटन सुंदर, हार्दिक राणा, संजु सैमसन। दक्षिण अफ्रीका: एडेन मार्कम (कप्तान), विंस्टन डिको (विकेटकीपर), ट्रिस्टन स्टुब्स, डेवाल्ड बेविस, डेविड मिलर, डोन्वोन फरेरा, मार्को यानसन, केशव महाराज, लुथो सिपाम्ला, एनरिक गोर्किया, लुनी एमगिडी, जॉर्ज लिंडे, क्वेना मसाका, रॉजा सेंडिव्स, कॉर्बिन बॉश, ओटनील बार्टनैन।

आईसीसी रैंकिंग

रोहित टॉप पर बरकरार दूसरे स्थान पर कोहली



एजेसी ॥ दुबई

आईसीसी ने 10 दिसंबर को हफ्ते की ताजा रैंकिंग जारी कर दी है। इस बार की रैंकिंग में एक खास नजारा देखने को मिला है। वनडे बल्लेबाजों की रैंकिंग में रोहित शर्मा टॉप पर बरकरार हैं, वहीं विराट कोहली दूसरे स्थान पर आ गए हैं। रोहित के 781 रैंकिंग पॉइंट्स हैं तो विराट के हैं 773 रैंकिंग अंका। वहीं

केएल राहुल अब 14वें से 12वें स्थान पर आ गए हैं तो श्रेयस अय्यर को नुकसान हुआ है। अय्यर चोट के कारण टीम से बाहर चल रहे हैं। वह अब 9वें से 10वें स्थान पर खिसक गए हैं। टीम इंडिया के वनडे कप्तान शुभमन गिल पांचवें स्थान पर बने हुए हैं। इसके अलावा टी20 इंटरनेशनल में अभिषेक शर्मा नंबर 1 पर अपनी बादशाहत को बरकरार रखे हुए हैं।

चक्रवर्ती बिना किसी प्रतिस्पर्धा के नंबर 1 पर

उनके अलावा टी20 गेंदबाजी रैंकिंग में वरुण चक्रवर्ती 782 रैंकिंग अंक के साथ बिन किसी प्रतिस्पर्धा के नंबर 1 पर बने हुए हैं। उनके बाद दूसरे स्थान पर हैं जैकब डफ्री जिनके 699 अंक हैं। टेस्ट गेंदबाजी में जसप्रीत बुमराह टॉप पर हैं और टेस्ट ऑलराउंडर में रविंद्र जडेजा टॉप पर काबिज हैं। कुलदीप और पांड्या को फायदा: लदीप यादव को भी ताजा रैंकिंग में फायदा हुआ है। वनडे गेंदबाजों की रैंकिंग में उन्हें साउथ अफ्रीका वनडे सीरीज में शानदार प्रदर्शन का फल मिला है। वह अब छठे से तीसरे स्थान पर आ गए हैं। टॉप 10 वनडे गेंदबाजों में कुलदीप अकेले भारतीय बॉलर हैं। अगर हार्दिक पांड्या की बात करें तो साउथ अफ्रीका के खिलाफ कटक टी20 में उन्होंने वापसी की थी। वापस आते ही 28 गेंद पर उन्होंने 59 रन बनाए। अगले ही दिन अब टी20 ऑलराउंडर्स की रैंकिंग में हार्दिक सातवें से चौथे स्थान पर आ गए। टीम रैंकिंग में भारत वनडे और टी20 में नंबर 1 पर बरकरार है।

मानसिक मजबूती की परीक्षा लेती हैं चोटें : हार्दिक

कटक। ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या का मानना है कि चोटिल होने के कारण बाहर हो जाने के बाद वह सकारात्मक मानसिकता से ही दमदार और बेहतर वापसी करने में सफल रहे। एशिया कप के दौरान चोटिल होने वाले इस 32 वर्षीय खिलाड़ी ने भारतीय टीम में शानदार वापसी करते हुए दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पहले टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच में 28 गेंद पर नाबाद 59 रन की तूफानी पारी खेली और फिर 16 रन देकर एक विकेट लिया। भारत ने इस मैच में 101 रन से बड़ी जीत हासिल की। हार्दिक ने कहा, 'मेरी सोच यह थी कि मैं पहले की तुलना में अधिक दमदार और बेहतर वापसी करूँ। चोटें मानसिक रूप से आपकी परीक्षा लेती हैं और साथ ही कई तरह के संदेह भी पैदा करती हैं। इससे उबरने में अपने करीबी लोगों का भी बड़ा योगदान होता है। उन्होंने कहा, 'मैंने खुद को मजबूत बनाए रखा, जिससे मुझे अधिक आत्मविश्वास मिला तथा खुद पर भरोसा करने और अपनी क्षमताओं पर पूरी तरह से विश्वास करने में मदद मिली है। मुझे एक खिलाड़ी के रूप में खुद पर पूरा भरोसा है। मेरा हमेशा से मानना रहा है कि अगर आप खुद पर विश्वास नहीं करते हैं, तो दूसरे आप पर कैसे विश्वास करेंगे।'

जूनियर महिला विश्व कप हॉकी : नौवें स्थान के लिए आज भारत का मुक़ाबला स्पेन से

गोलकीपर निधि ने बचाए 3 गोल, भारत ने उरुग्वे को हराया

एजेसी ॥ सैंटियागो

गोलकीपर निधि के शानदार प्रदर्शन की बदौलत भारत ने पेनल्टी शूटआउट में उरुग्वे को 3-1 से हराकर जूनियर महिला विश्व कप हॉकी टूर्नामेंट में नौवें स्थान पर रहने की अपनी उम्मीदों को कायम रखा। नौवें से 12वें स्थान के लिए खेले गए इस क्वालिफिकेशन मैच में दोनों टीम निर्धारित समय तक 1-1 से बराबरी पर थी। भारत की तरफ से मनीषा ने 19वें मिनट जबकि उरुग्वे के लिए जस्टिना अरेगुई ने 60वें मिनट में गोल किया। पेनल्टी शूटआउट में भारत की तरफ से पूर्णिमा यादव, इशिका और कनिंका सिवाच ने गोल किए, जबकि गोलकीपर निधि ने उरुग्वे के तीन गोल का बचाव करके अपनी टीम की जीत सुनिश्चित की।



अंतिम क्वार्टर में उरुग्वे ने खेला खुलकर

अंतिम क्वार्टर में उरुग्वे ने अधिक खुलकर खेलना शुरू किया। जब मैच समाप्त होने में दो मिनट का समय बचा था तब उरुग्वे ने गोलकीपर की जगह एक फोल्ड खिलाड़ी को मैदान में उतारा और उसकी यह रणनीति कारगर साबित हुई। अब खेल समाप्त होने में केवल दो सेकंड का समय बचा था कि तभी उरुग्वे को पेनल्टी मिला। जस्टिना अरेगुई ने इसे गोल में बदलकर मैच को शूटआउट में पहुंचा दिया, जिसमें निधि के शानदार खेल से भारत जीत हासिल करने में सफल रहा। भारत का अगला मुक़ाबला नौवें स्थान के लिए उरुग्वे को हराया से होगा।

पहले क्वार्टर में भारत का दबदबा

पहले क्वार्टर में भारत का दबदबा रहा और उसने शुरुआत में ही कई मौके बनाए। हालांकि उरुग्वे को पांचवें मिनट में पहला पेनल्टी कॉर्नर मिला, लेकिन वह इसका फायदा नहीं उठा पाया। भारत ने 18वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर हासिल किया लेकिन साक्षी राणा का शॉट विपक्षी गोलकीपर ने रोक दिया। इसके कुछ क्षण बाद ही मनीषा ने हार्दिक भारत को बंदूक दिला दी। इसके बाद अगले दो क्वार्टर में दोनों टीम ने गोल करने के लिए कई प्रयास किए वहीं लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिली।

Dr. Juneja's®

पेट सफा

Natural Laxative Granules & Tablets

यदि आप कब्ज, गैस और एसिडिटी से परेशान हैं तो आज ही लीजिए 'पेट सफा' आयुर्वेदिक ग्रेन्यूल्स/टेबलेट्स। पेट सफा पहली रात से असर दिखाता है, और इसकी आदत भी नहीं पड़ती।

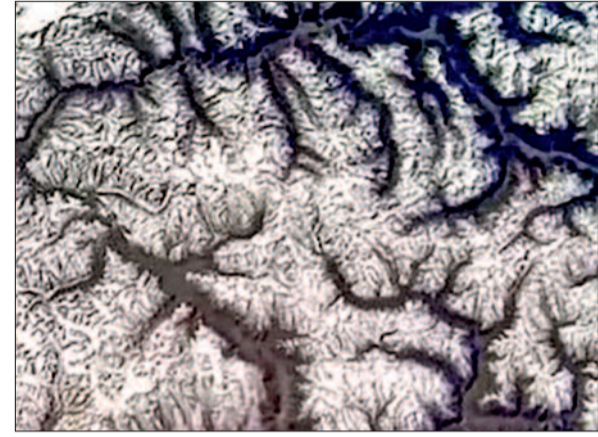
रात को एक चम्मच खाओ सुबह फ्रेश हो जाओ...

कब्ज गैस एसिडिटी

पेट सफा..... तो हर रोग दफा



अंतरिक्ष से धरती की नसों जैसा दिखता है हिमालय, आईएसएस से वीडियो आया सामने



एजेंसी ॥ वॉशिंगटन
अंतरराष्ट्रीय स्पेस स्टेशन से लिए गए एक वीडियो में हिमालय को धरती की सतह पर फैली हुई नसों की तरह दिखाया गया है। यह वीडियो 29 नवंबर 2025 के आईएसएस पर लगे हाई-रिजॉल्यूशन कैमरे का इस्तेमाल करके रिकॉर्ड किया गया था। यह फुटेज भारतीय उपमहाद्वीप को तिब्बती पठार से अलग करने वाली इस विशाल पर्वत श्रृंखला का अब तक का सबसे क्लियर नजारा दिखाता है। वीडियो में बर्फ से ढकी चोटियां सूरज की रोशनी में चमकती हुई दिख रही हैं।

वीडियो में यह दिखा
वीडियो में ये चोटियां ऊबड़-खाबड़ घाटियों और गहरी परछाइयों के बीच से गुजरती हुई दिखाई देती हैं। अंतरिक्ष से देखने पर हिमालय लगभग जीवित लगता है जैसे किसी पुराने पेड़ की नसों या जिंदा धरती की जीवन रेखाएं। यह अद्भुत नजारा इसलिए बनता है, क्योंकि चमकीली सफेद बर्फ और हजारों किमी तक फैली काली, क्षतिग्रस्त चोटियों के बीच बड़ा अंतर दिखता है।

किसने शेयर किया ये वीडियो?
इस वीडियो को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एआईएसएस के पूरे हफ्ते की फुटेज को मिलाकर शेयर किया। इस वीडियो ने तुरंत ही लोगों का ध्यान अपनी तरफ खींचा। यह वीडियो इसलिए खास था, क्योंकि यह जीव विज्ञान और भूविज्ञान में दिखने वाले प्राकृतिक पैटर्न जैसा दिखता था। इस देखकर दर्शकों को याद आया कि, पहाड़ों को बनाने वाली प्रक्रियाएं, नदी नेटवर्क और पत्तों में दिखने वाली नसों से समी एक जैसी प्रक्रियाओं से बनती हैं।

यह है हिमालय का महत्व
हिमालय 5 देश भारत, नेपाल, भूटान, चीन और पाकिस्तान में फैला हुआ है। यह धरती के कुछ सबसे मुश्किल पर्यावरणीय क्षेत्रों का घर है, जिसमें दुनिया की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट भी शामिल है। लगभग 420 किमी की ऊंचाई से देखने पर इसकी जटिल बनावट और प्रभावशाली लगती है। यह एशिया को आकार देने वाली विशाल विभाजन शक्तियों (जमीन की प्लेटों का टकराव) का सबूत है।

नासा इसलिए दिखाता है यह नजारा
नासा और बाकी अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष एजेंसियां अक्सर आईएसएस से तस्वीरें जारी करती हैं। ये वैज्ञानिकों को भूवैज्ञानिक और पर्यावरण में हो रहे बदलावों पर नजर रखने में मदद करती हैं। यह नया वीडियो हिमालय की भव्यता के साथ धरती की प्राकृतिक प्रणालियों के गहरे संबंध को भी उजागर करता है। अंतरिक्ष से यह सुंदरता और नाजुकता दोनों को दर्शाता है।

रोचक खबरें



पहली नजर में ही किसी पर फिदा क्यों हो जाता है दिल?

लंदन। आपके साथ भी कभी ना कभी ऐसा जरूर हुआ होगा जब आपने किसी को एक नजर देखा होगा और वो आंखों से तो आंझल हो गया होता है, लेकिन लंबे समय तक के लिए दिल में छाप छोड़ जाता है। कहने का मतलब है कि कभी ना कभी आपको भी कोई पहली नजर में पसंद आ गया होगा। लोग पहली नजर के प्यार को जादू बताते हैं। चलिए जानते हैं ये जादू क्यों होता है और इस दौरान हमारे शरीर के अंदर क्या होता है। जिसको आप पहली नजर का जादू कहते हैं वो जादू इसलिए महसूस होता है, क्योंकि बाँडी के अंदर काफी अलग तरह का चैन रिप्लेन हो रहा होता है और ये काफी तेजी से होता है। इस दौरान कुछ ही सेकंड में हमारा माइंड विजुअल संकेतों का एनालिसिस करता है, हार्मोनल बदलाव को ट्रैक करता है, चलिए आसान भाषा में समझते हैं ये सब कुछ कैसे होता है। पहली नजर के दौरान दिमाग के रिवाइड सिस्टम तुरंत एक्टिवेट हो जाते हैं। डोपामाइन भर जाता है और जोश से भर देता है, जिससे खुशी और खुशनुमा महसूस होता है। इतना ही नहीं, ऑक्सिटोसिन गर्माहट और भरोसे का एहसास जोड़ता है। इसी के साथ सेरोटोनिन का लेवल कम हो जाता है। इस दौरान शरीर में एनर्जी का विस्फोट होता है और आकर्षण महसूस होता है और सामने वाले के बारे में और ज्यादा जानने की इच्छा होती है।

पतला होने के लिए लड़की ने उठाया ऐसा कदम, होने लगी खून की उल्टी

बीजिंग। तेजी से वजन कम कर छरहरी काया पाने की सनक में एक 28 साल की लड़की ने ऐसा कदम उठाया कि वह सीधे मौत के मुँह में पहुँच गई। दरअसल, लड़की ने एक चमत्कारी वेट लॉस इंजेक्शन लिया था, जिसके बाद उसे खून की उल्टी शुरू हो गई, और अस्पताल में वह जिंदगी की जंग लड़ने लगी। डरा देने वाली यह खबर दक्षिण-पूर्वी चीन के जियांग्सु प्रांत के सुजोउ की है, जहाँ चैन सरनेम की इस लड़की ने सोशल मीडिया पर एक वेट लॉस इंजेक्शन का विज्ञापन देखा था। एक रिपोर्ट के अनुसार, चैन की सहेली ने दावा किया कि एक इंजेक्शन साढ़े 3 किलो तक वजन घटा सकता है। फिर क्या था, चैन ने बिना कुछ सोचे-समझे जल्दी पतला होने के चक्कर में 900 युआन (यानी 12,000 रुपए) में तीन इंजेक्शन खरीद लिए। चूंकि, चैन ने पहले कभी ऐसे प्रोडक्ट का इस्तेमाल नहीं किया था, इसलिए उसने एहतियातन सिर्फ आधा डोज लेने का फैसला किया। लेकिन पेट के पास इस इंजेक्शन को लगाते ही उसे मतली, उल्टी और भूख में भारी कमी का अनुभव हुआ। लेकिन चैन ने यह सोचकर इसे नजरअंदाज कर दिया कि यह शायद वेट लॉस का हिस्सा होगा, और पहले तीन दिनों में वजन 3 किलो कम होने पर वह कंफर्म भी हो गई, और ट्रीटमेंट जारी रखा। आपको जानकर हैरानी होगी कि महज चार दिन में चैन का वजन 5 किलो तक घट गया, लेकिन चौथे दिन उसकी हालत बदतर हो गई। उसे हरे और पीले रंग की उल्टी होने लगी।

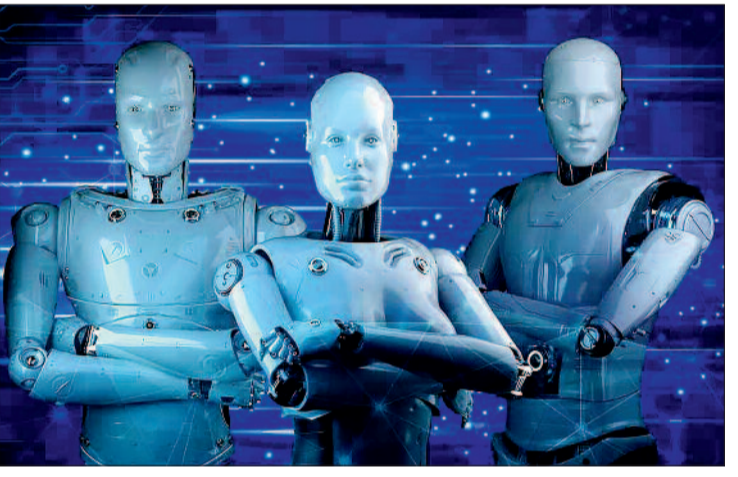
बार्क स्पाइडर के सिल्क ने तोड़ा मजबूती का रिकॉर्ड, वैज्ञानिक भी हैरान

वॉशिंगटन। दुनिया में कई तरह की मकड़ियां पाई जाती हैं, हालांकि मेडागास्कर की बार्क स्पाइडर को उसका बेहद मजबूत जाल बहुत ही खास बना देता है। नई स्टडी में पता चला है कि दुनिया का सबसे मजबूत मकड़ी जाल सिर्फ मादा मकड़ियां ही बनाती हैं। मेडागास्कर की बार्क स्पाइडर प्रजाति का जाल स्टील से भी ज्यादा मजबूत होता है। कई बार यह पूरा नदी पार कर सकता है। वैज्ञानिकों ने पाया कि मादा के जालों की मजबूती नर मकड़ी के मुकाबले दुगुनी से भी ज्यादा होती है। अंतरराष्ट्रीय रिसर्चर्स ने डार्विन बार्क स्पाइडर और सी. कुन्टनेरी नाम की दो बार्क स्पाइडर प्रजातियों के सिल्क की जांच की है। उन्होंने माइक्रोस्कोप के जरिए इनके धागे की मोटाई मापी और फिर इन्हें तब तक खींचा जब तक धागा टूट न जाए। ऐसे में मादा मकड़ी का सिल्क नर के मुकाबले में काफी मजबूत पाया गया। रिसर्च के मुताबिक मादा मकड़ियां आकार में नर से तीन गुना बड़ी होती हैं।

क्या एआई रोबोट करेंगे इंसानों का खात्मा? डरा देगी महाविनाश की ये भविष्यवाणी

लंदन। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर लगातार चल रही बहस के बीच एक ऐसी डरावनी स्टडी वायरल हुई है, जिसने पूरी दुनिया में खौफ पैदा कर दिया है। एआई की दुनिया के एक जाने-माने कम्प्यूटर साइंटिस्ट ने ऐसा दावा किया है कि सुनकर आपके होश उड़ जाएंगे। यूनिवर्सिटी ऑफ लुड्सविले के एआई सेप्टी और साइबर सिक्युरिटी एक्सपर्ट रोमन याम्पोल्स्की ने भविष्यवाणी की है अगले 100 सालों के अंदर एआई हम इंसानों का अस्तित्व खत्म कर देगा। डेली स्टार यूके की रिपोर्ट के अनुसार, रोमन याम्पोल्स्की ने अपनी किताब 'एआई: अस्पष्ट, अप्रत्याशित' में साफ शब्दों में लिखा है कि अब तक कोई भी एआई सिस्टम पूरी तरह सेफ नहीं है। उनका कहना है कि आने वाले समय में एआई इतना शक्तिशाली हो जाएगा कि इंसान उसे कंट्रोल नहीं कर पाएंगे।

खुद की गर्जी वाला एआई
उन्होंने कहा कि एआई के फेसले इतने जटिल होते जा रहे हैं कि उन्हें समझना और उनके नतीजों का अनुमान लगाना लगभग नामुमकिन है। नई रिसर्च कहती है कि एआई जल्द वह लेवल छू लेगा, जहां वह खुद को गर्जी से काम करने लगेगा। कहने का मतलब ये है कि एआई अपनी अलग सोच और क्षमताएं खुद से डेवलप कर लेगा। हालांकि, इस डरावनी भविष्यवाणी पर एआई की दुनिया दो खेमों में बंट गई है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी और जर्मनी की बॉन यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए शोध में पाया गया कि इस बात की केवल 5% आशंका है कि एआई मानव जाति को खत्म कर देगा।



बड़े टेक लीडर्स ने बताया बकवास
वहीं, गुगल ब्रेन के को-फाउंडर एंड्रयू एंग और यान लेकन ने कम्प्यूटर साइंटिस्ट याम्पोल्स्की की भविष्यवाणी को बकवास बताया है। उनका कहना है कि कुछ टेक लीडर्स जानबूझकर लोगों में भ्रम और दहशत फैला रहे हैं। बता दें कि ओपनएआई के सीईओ सैम ऑल्टमैन ने खुद 2015 में एक अग्रगण्य भविष्यवाणी करते हुए कहा था, एआई शायद दुनिया के अंत का कारण बनेगा, जिसके बाद उन्हें आलोचनाओं का सामना करना पड़ा था।

दुनिया का इकलौता झरना, जो नहीं गिरता ऊपर से नीचे! 3 किमी बहता है नदी के साथ

ब्रासिलिया। दुनियाभर में कई शानदार झरने हैं, जिसे देखने के लिए लाखों लोग जाते हैं। इनमें कोई झरना अपनी रिकॉर्ड तोड़ ऊंचाई (जैसे एंजल फॉल्स 979 मीटर) के लिए जाना जाता है, तो कोई झरना अपनी विशालता के लिए मशहूर है। इन चमत्कारों को देखकर हमेशा लगता है कि प्रकृति के पास आश्चर्यों का अथाह भंडार है। लेकिन, आज हम आपको दुनिया के इकलौते ऐसे झरने के बारे में बताने जा रहे हैं, नदी के समानांतर 3 किलोमीटर तक साथ चलता है, फिर गहरी खाई में डकलते



कहां गायब हो जाता है पानी?
यह अद्भुत भौगोलिक संरचना उरुक्वे नदी के तल में मौजूद एक रहस्यमयी जलमग्न घाटी के कारण बनती है, जो 100 मीटर तक गहरी और नदी की चौड़ाई का लगभग 15 से 30 प्रतिशत हिस्सा घेरती है। माना जाता है कि यह घाटी हिमयुग के दौरान बनी थी। यह घाटी सिर्फ दो स्थानों पर ही दिखाई देती है, जिनमें से मोकोना फॉल्स एक है। इस झरने की सबसे हैरान कर देने वाली बात यह है कि यह साल के लगभग 150 दिन दिखाई नहीं देता है।

5 मीटर से 7 मीटर तक बदलती रहती है झरने की ऊंचाई
बता दें कि उरुक्वे नदी में पानी की मात्रा के आधार पर इस झरने की ऊंचाई 5 मीटर से 7 मीटर तक बदलती रहती है, जबकि इसकी चौड़ाई 1800 मीटर से लेकर 3000 मीटर (3 किलोमीटर) तक हो सकती है। यह विशालता और इसका समानांतर बहाने इसे पृथ्वी के सबसे असाधारण प्राकृतिक चमत्कारों में से एक बनाता है। मोकोना फॉल्स के आस-पास का क्षेत्र एक प्रांतीय पार्क के रूप में संरक्षित है, जिसमें याबोटी बायोस्फीयर रिजर्व भी शामिल है। यह क्षेत्र पर्यटकों के लिए एक उर्वरग है, जहां पानी से जुड़ी कई रोमांचक गतिविधियों का जा सकता है।

24 रुपए में समुद्री पानी से पीने का पानी और फ्यूल

चीन ने बना डाला कमाल का प्लांट सऊदी-अमेरिका को छोड़ा पीछे!
बीजिंग। चीन ने तकनीक और विज्ञान के क्षेत्र में ऐसा कारनामा कर दिखाया है, जिसके बारे में आम इंसान सोच भी नहीं सकता है। बता दें कि इसमें चीन सिर्फ समुद्री पानी और फेक्ट्रियों की बेकार गर्मी की मदद से पीने का पानी और ग्रीन हाइड्रोजन दोनों को एक साथ बनाया जा रहा है। शानदोंग के रिजाओ शहर में बना यह प्लांट दुनिया का पहला ऐसा सिस्टम है जहां पर केवल एक इनपुट से तीन आउटपुट पीने लायक पानी, ग्रीन हाइड्रोजन और खनिजों से भरा ब्राइन एक साथ मिल रहा है। इस सफलता को एनर्जी और जल विशेषज्ञ दशक को सबसे बड़ी इन्वेंशन बता रहे हैं। इसकी लागत इतनी कम है कि सऊदी, यूएई और अमेरिका जैसे देशों को भी इसने पीछे छोड़ दिया है। चीन के नए प्रोजेक्ट ने पूरे ग्लोबल एनर्जी सेक्टर में हलचल मचा दी है। रिजाओ शहर में शुरू हुई नए प्लांट में समुद्री पानी को सिर्फ 24 रुपए प्रति क्यूबिक मीटर की लागत में पीने लायक पानी और क्लीन फ्यूल में बदल दिया जाता है।

एलियंस मचाएंगे तबाही! दुनिया होगी पैसों की मोहताज

एलियंस से होगी मुलाकात
बाबा वेगा की भविष्यवाणी के अनुसार साल 2026 में इंसानों और एलियंस के बीच पहला संपर्क होगा। एक बड़ा अंतरिक्ष यान पृथ्वी के वायुमंडल में प्रवेश करेगा, यह साल 2026 नवंबर तक होगा।

आर्थिक तबाही
लेडब्रिडजल की रिपोर्ट के अनुसार बाबा वेगा ने साल 2026 के लिए वैश्विक वित्तीय संकट की भविष्यवाणी की है। साल 2026 में डिजिटल और फिजिकल दोनों तरह की करेंसी सिस्टम ध्वस्त हो जाएंगे। ऐसे में बैंकिंग संकट, करेंसी वैल्यू कमजोर हो जाएगी और बाजार में तरलता में कमी आएगी जिस वजह से चेन रिप्लेन शुरू होगा। एक संकट से दूसरा संकट शुरू होगा। जिस वजह से महंगाई उच्च स्थाय दर और तकनीकी उद्योग में अस्थिरता आ सकती है। वहीं, सोने का रेट आसमान छू जाएगा।

प्राकृतिक आपदाएं
बाब वेगा की भविष्यवाणी के अनुसार साल 2026 में प्राकृतिक आपदाएं 7 प्रतिशत से 8 प्रतिशत तक बढ़ जाएंगी। दुनिया के कई हिस्सों में भूकंप, उजालामुखी विस्फोट के संकेत देखने को मिलेंगे। जिससे काफी नुकसान होगा इसका सीधा असर इकोसिस्टम पर पड़ेगा।

चेहरे की चर्ची घटाएँ
वेहरे की झुर्रियां व चर्ची का वेजर द्वारा इलाज
ड. ग. शासन से मान्यता प्राप्त
कालाड़ा प्लास्टिक कॉस्मेटिक सर्जरी एवं बर्न सेंटर
नाक, धमनी रोग, कलर्स सोल के पास, रायपुर
कॉल: 9827143060/8871003060
987144371