



## संपादकीय

## अत्यधिक दोहन को नजर अंदाज करना घातक

यह विडंबना है कि व्यावसायिक खेती के चलते भारत में भूजल का अंधाधुंध दोहन बहुत तेजी से बढ़ा है। जिसकी वजह से आज हम दुनिया में भूजल के सबसे बड़े उपयोगकर्ता बन गये हैं। चिंता की बात यह है कि अमेरिका व चीन द्वारा संयुक्त रूप से जिस मात्रा में भूजल का उपयोग किया जा रहा है, भारत का उपयोग उससे भी अधिक है। निश्चित रूप से यह एक चुनौतीपूर्ण स्थिति है। दरअसल, आज देश में निकाले जा रहे नब्बे फीसदी भूजल का उपयोग कृषि कार्यों के लिये किया जा रहा है। जाहिर है यह हमारी आजादी के सात दशक बाद भी बाहरी सिंचाई जल संसाधनों की उपेक्षा को दर्शाता है। सतही जल स्रोतों का बेहतर ढंग से नियोजन न हो पाना हमारे नीति-निर्यंताओं की विफलता को ही बताता है। चौंकाने वाली बात यह है कि संयुक्त राष्ट्र की एक नई रिपोर्ट बताती है कि इंडो-गण्डिक बेसिन के कुछ क्षेत्र भूजल की कमी के चरम बिंदु को पार कर चुके हैं। दरअसल हम जल दोहन की उस स्थिति पर जा पहुंचे हैं, जिससे हमारे पारिस्थितिकीय तंत्र में अपरिवर्तनीय स्थितियाँ अनुभव की जाती हैं। अनुमान है कि देश के पूरे उत्तर-पश्चिम क्षेत्र में 2025 तक भूजल की उपलब्धता बेहद कम हो जाएगी। इस बारे में एक अमेरिकी विश्वविद्यालय के अध्ययन में चेतावनी दी गई है कि यदि भारत में वर्तमान दर से भूजल का दोहन जारी रहता है तो देश भयावह भूजल संकट का सामना करेगा। आकलन है कि वर्ष 2०80 तक भारत में भूजल की कमी की दर तीन गुना तक हो सकती है। निश्चय ही यह बेहद चिंताजनक स्थिति होगी। यदि हम अभी इस संकट को गंभीरता से नहीं लेते हैं तो इसका देश के खाद्यान्न उत्पादन पर ख़ासा प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। इससे जहां हमारी खाद्य सुरक्षा श्रृंखला संकट में पड़ जाएगी, वहीं दूसरी ओर हमें विदेशों से आयातित अनाज पर निर्भर रहना पड़ेगा। निश्चित रूप से देश के लिये यह विकट स्थिति होगी। वहीं दूसरी ओर केंद्रीय भूजल बोर्ड की एक रिपोर्ट में पंजाब के भूजल संकट को लेकर जो निष्कर्ष सामने आए हैं, वे भी कम चौंकाने वाले नहीं हैं। केंद्रीय भूजल बोर्ड द्वारा पंजाब में जिन 150 ब्लॉकों का मूल्यांकन किया गया है उन्में 114 ब्लॉक अतिदोहित श्रेणी में आते हैं। वहीं तीन को गंभीर स्थिति वाला और तेरह को आंशिक रूप से चिंताजनक बताया गया है। केवल 20 ब्लॉकों को ही सुरक्षित श्रेणी में रखा गया है। उल्लेखनीय है कि पंजाब राज्य में 13.94 लाख ट्यूबवेल हैं। पंजाब स्टेट पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड के आंकड़ों से पता चलता है कि इसमें अधिकांशतः अत्यधिक जल दोहन वाले जिलों में स्थित हैं। बेहद चिंता की बात है कि संगरूर और मलेरकोटला में भूजल का दोहन पुनर्भरण से 164 फीसदी अधिक है। जाहिर बात है कि हम आने वाली पीढ़ियों के लिये अंशकरमय भविष्य तैयार कर रहे हैं। जैसे-जैसे हमारी भूजल से पहुंच खत्म होगी हमारी संपूर्ण खाद्य उत्पादन प्रणाली के लिए खतरा पैदा हो जाएगा। निश्चित रूप से लगातार बढ़ते इस भूजल संकट के मूल में हमारा फसलों का चयन है। खासकर गेहूँ और धान की फसल में सबसे ज्यादा पानी की खपत होती है। हमें ऐसे विकल्पों पर विचार करने की जरूरत है जो हमारी सिंचाई दक्षता के लिये समाधान प्रस्तुत कर सके। यह एक हकीकत है कि अधिक पानी की खपत करने वाली फसलें लंबे समय तक टिकाऊ नहीं होती हैं। यदि हम आज इसमें बदलाव के लिये गंभीर प्रयास नहीं करते हैं तो दीर्घकालिक संकट के लिये तैयार होना होगा। इस संकट का दूसरा पहलू यह है कि खेती में लगातार बढ़ते रासायनिक खादों व कीटनाशकों का भी घातक प्रभाव हमारे पेयजल पर पड़ रहा है। जिसके चलते इसमें मानव उपयोग में आने वाले पेयजल के लिये स्वीकार्य सीमा से अधिक आर्सनिक और प्लोटाइड की मात्रा पायी गई है। ऐसे में भूजल के प्रदूषण से बचने के लिये तत्काल उपाय करने की जरूरत है। तभी हम आने वाली पीढ़ियों का भविष्य सुरक्षित कर पाएंगे।

## सबसे गर्म दशक

यह दुनिया के नीति-निर्यंताओं के लिये गंभीर चिंता का विषय होना चाहिए कि ग्लोबल वार्मिंग ने घातक स्तर पर दस्तक देनी शुरू कर दी है। वर्ष 1990 के बाद के सभी दशकों में हमारा वातावरण लगातार गर्म होता जा रहा है। हरेक दशक पिछले दशक की तुलना में अधिक गर्म रहा है। लेकिन वर्ष 2०11 से 2०20 का दशक अब तक सबसे ज्यादा गर्म रहा है। जो जलवायु परिवर्तन के घातक प्रभावों की ओर इशारा कर रहा है। विश्व मौसम विज्ञान संगठन यानी डब्ल्यूएमओ ने चेतावनी दी है कि इस चिंताजनक स्थिति में बदलाव की प्रवृत्ति में सुधार के तात्कालिक संकेत नजर नहीं आते। डब्ल्यूएमओ की हालिया रिपोर्ट में बताया गया है कि ग्रीनहाउस गैसों की बढ़ती सघनता भूमि और समुद्र के तापमान में वृद्धि कर रही है। जिसके फलस्वरूप ग्लेशियरों की बर्फ पिघलने से समुद्र के जलस्तर में नाटकीय ढंग से वृद्धि दर्ज की जा रही है। सबसे ज्यादा चिंता की बात यह है कि पिछले दशक में दुनिया भर के ग्लेशियर औसतन प्रतिवर्ष एक मीटर पतले हो गए हैं। संकट की स्थिति का पता इस बात से लगाया जा सकता है कि इस सदी के पहले दशक के मुकाबले दूसरे दशक के दौरान अंटार्कटिक महाद्वीपीय बर्फ की चादर में 75 फीसदी की कमी आई है। यह गंभीर चिंता का विषय है क्योंकि अंटार्कटिक महाद्वीपी की यह बर्फ की चादर दुनिया के लिये रेफ्रिजरेटर का काम करती है। इस संकट के निहितार्थ यह हैं कि दुनिया में ताजे पानी की उपलब्धता में तेजी से कमी आएगी। वहीं दूसरी ओर समुद्र का जलस्तर बढ़ने से निचले तटीय इलाकों में बसे शहरों में जल प्लावन का संकट पैदा होगा। फलतः बड़े पैमाने पर पलायन का संकट पैदा हो सकता है। लेकिन इस आसन संकट के बावजूद दुनिया के विकसित देश पर्यावरण संकट को दूर करने के प्रयासों को लेकर एकजुट नजर नहीं आते। जिसका खिम्चाया विकासशील देशों को खतरनाक ढंग से भुगतान पड़ रहा है। निस्संदेह, ये संकेत बता रहे हैं कि दुनिया का मौसम बेहद खतरनाक होता जा रहा है। जिसका हमारे सामाजिक-आर्थिक विकास पर स्पष्ट नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। वैसे यह भी एक हकीकत है कि दुनिया में विज्ञान व संचार क्रांति के चलते प्राकृतिक आपदाओं का पूर्व अनुमान लगाना संभव हो सका है। जिसके चलते हम लाखों जिंदगियों को बचाने में सक्षम होते हैं। भारत में लगातार आ रहे चक्रवात व तूफानों के पूर्वानुमान से समय रहते लाखों लोगों को सुरक्षित स्थानों पर अल्पकाल के लिये स्थानांतरित किया जा सका है। आधुनिक तकनीक के चलते मानवीय क्षति को ज़रूर कम किया गया, लेकिन हमारा आर्थिक नुकसान ख़ासा बढ़ा है। नागरिक जीवन से जुड़े संरचनात्मक विकास को इन आपदाओं से भारी क्षति हुई है। निश्चित रूप से चेतावनी प्रणालियों और आपदा प्रबंधन में सुधार के परिणामस्वरूप प्राकृतिक आपदाओं में हताहतों की संख्या में गिरावट आई है। यह परेशान करने वाला तथ्य है कि पिछले एक दशक में आपदाओं से हुए विस्थापन में 94 फीसदी के लिये मौसम और जलवायु परिवर्तन संबंधी घटनाएं जिम्मेदार रही हैं। जहां एक ओर हीटवैव सबसे अधिक मौतों के लिए जिम्मेदार थी, वहीं उष्णकटिबंधीय चक्रवातों ने सबसे अधिक आर्थिक क्षति पहुंचायी है। इन हालातों को देखते हुए ही संयुक्त राष्ट्र की विशेष एजेंसी डब्ल्यूएमओ ने संकट से बचाव के लिये महत्वाकांक्षी जलवायु संरक्षण कार्यवाई का आह्वान किया है। दरअसल, संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन कोप-28 में जारी की गई रिपोर्ट में जलवायु परिवर्तन को नियंत्रण से बाहर होने से रोकने के लिये प्राथमिकताएं तय करने की बात कही गई है। जिसमें प्रमुख रूप से ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में कटौती करने की अपील की गई है। दरअसल, अब तक जलवायु परिवर्तन पर नियंत्रण के लिये जो प्राथमिकताएं तय की गई थीं, उनके पालन में गंभीरता नजर नहीं आ रही है। कोशिश होनी चाहिए कि जीवाश्म ईंधन के चरणबद्ध तरीके से समापन की संभावनाएं तलाशी जाएं। साथ ही जलवायु संरक्षण के लिये पर्याप्त वित्तीय संसाधन जुटाए जाएं। धरती पर आये इस बड़े संकट को दूर करने के लिये विकसित व विकासशील देशों को बेहतर तालमेल के साथ आगे बढ़ना होगा।

## सुरंग में रोशनी और जिंदगी का अंधेरा

**दीपांकर गुप्ता**

तमाम नियम-कानूनों की अवहेलना करके बनाई जा रही सिलक्यारा सुरंग के हादसे में फंसे मजदूरों को रैटहोल माइनर्स की बंदीतल बचा लिया गया, गोकि भारत में यह तरीका प्रतिबंधित है। परिणाम में सफलता तो मिली लेकिन विरोधाभास भरी है। सत्रह दिनों तक व्यग्र कर देने वाली जद्दोजहद के बाद, सब मजदूरों का सकुशल निकल आना वाकई जश्न मनाने योग्य है, वहीं इस तथ्य को नजरअंदाज न किया जाए कि यह त्रासदी बनने की नौबत ही नहीं बननी चाहिए थी। तदनुसार, हमें उन पर निर्भर होना पड़ा जिनकी रोजी-रोटी कानून तोड़ने से जुड़ी है और यह गतिविधि हमारी नीतियों के औचित्य का इमिहान भी है। यह प्रसंग याद दिलाता है कि वह गरीब ही है, जो अक्सर हमारे जीवन को इतना आरामदायक बनाता है।

सिलक्यारा हादसे की तुलना यदि थाईलैण्ड में 2०18 में किए गए साहसिक बचाव अभियान से की जाए, जब कुछ लड़के दुर्भाग्यवश अचानक आई बाढ़ में एक गुफा में फंस गए थे तो उत्तराखंड में निर्माणकर्मा मलबे में इसलिए फंसे क्योंकि सुरंग निर्माण में कानून और नियमों की अनदेखी हुई है और इसे बदनसीबी से उपजा हादसा करार नहीं दिया जा सकता। पुन: थाईलैण्ड बचाव अभियान के नायक वह थे जो शौकिया गुफा-गोताखोरी करते हैं, लेकिन इसमें उच्च दर्जे के कौशल की जरूरत होती है और घंटों तक पानी के भीतर रहकर अभियान करना संभव नहीं होता। लेकिन जिस टीम ने सिलक्यारा सुरंग में फंसे मजदूरों को बचाया है, वह गरीब रैट माइनर्स हैं। उनकी महारत तंग से तंग जगह में सुरंगों बनाकर खनन करके कोयला निकालने में है, मुख्यतः यह काम मेघालय

में होता है। वर्ष 2०1६ में राष्ट्रीय हरित अधिकरण (नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल) ने रैटहोल खनन को प्रतिबंधित कर दिया था लेकिन मेघालय के जैतिया और खासी पहाड़ी क्षेत्र में यह काम चोरी-छिपे निरंतर जारी है। वहां खदानों में कोयला महीन सफ़लाता तो मिली लेकिन विरोधाभास भरी है। भूमिगत पट्टियों में मौजूद है। लिहाजा रियावती खनन की तकनीकें वहां बेकार हैं और यही वजह है कि खान मालिक तंग



सुरंगों में वंचित और अकुशल मेहनतकशों को झोंकते हैं। मेघालय में रैटहोल माइनिंग करना आम है और जितना हो सके आलोचना लायक। संचिधान की छठी अनुसूची के तहत इस राज्य की भूमि पर समुदायों का हक सुरक्षित है। निजी पक्षों ने इसकी ओड़ लेकर व्याख्या कुछ इस तरह कर रखी है मानो उन्हें भू-भाग का रैट माइनर्स हैं। उनकी महारत तंग से तंग मिल गई है। मेघालय में रैट माइनिंग जारी रहने की पीछे वजह यही है। रैटहोल

माइनिंग न केवल गलत है बल्कि खतरनाक भी क्योंकि खोखली खदानों में अचानक पानी भरने के कारण कई मजदूर मर चुके हैं। शारीरिक नुकसान के सीधे जोखिम के अलावा जिस ढंग से कोयला निकाला जाता है वह पर्यावरण के लिए नुकसानदायक है। सबसे अधिक गौरतलब है कि मेघालय की कोफ़्पी नदी का पानी इस गतिविधि के कारण अम्लीय बन चुका है। इस सबके



बीच, यह संचिधान की छठी अनुसूची का प्रावधान है, जो लालची खदान मालिकों को बचाए हुए है। तंग से तंग जगह में लगातार काम करने से रैटहोल माइनर्स पतली भूमिगत परतों में दबे कोयले को निकालने के लिए खुदाई, पिसाई और दुलाई के अभ्यस्त हो गए हैं। हालांकि, इसके लिए उन्हें झकूमल मजदूररू की संज्ञा देना सही न होगा क्योंकि प्रक्रिया मुख्यतः खुरचने, खोदने और पिसाई से खनन करने की है। आज जब हम सिलक्यारा में किए साहसिक

बचाव कार्य के लिए इनको शाबाशी दे रहे हैं तो क्या सोचा कि ये नायक फिर से किन परिस्थितियों में खटने को वापस जा रहे हैं? लोगों के जहन में उनकी याद बहुत कम समय तक रहेगी। सिलक्यारा अभियान में 26 घंटों तक लगातार अंधेरे में काम करने के बाद, जब शाम के धुंधलके में वे वापस आए तो अगले दिन सुरज की रोशनी ठीक से लेने से पहले ही उनकी वापसी हो गई।

हमें तो सही में उनके नाम तक पता नहीं है न ही जानते हैं कि वे कहाँ के मूल निवासी हैं। कुछ अपुष्ट खबरों के अनुसार अधिकांश अल्पसंख्यक और जनजातीय समुदाय से हैं लेकिन क्या वास्तव में?

बचाव अभियान में रैटहोल माइनर्स को लगाने के पीछे मुख्य वजह यह रही कि अमेरिका निर्मित परिष्कृत होरीजॉन्टल ड्रिलिंग ऑगर मशीन बीच कार्य में नकारा हो गई और जिसकी मरम्मत संभव नहीं थी। समय कम पड़ता जा रहा था और कुछ मोटर की खुदाई अभी बाकी थी, जिससे मंजिल पुनः काफी दूर लगने लगी।

यहां दूसरी भारी विद्रुपता यह है कि जब आयातित महंगी मशीन असफल रही तो यहां हाथों और पंजों से की जाने वाली सस्ती खुदाई ने कमाल कर दिखाया। संयोगवश रैटहोल माइनर्स को समांतर खुदाई करने में महारत हासिल है, इसी खासियत के दम पर वे मेघालय में महज दो मोटर चौड़ी कोयला पट्टी से कोयला खोदकर निकाल लेते हैं। ऑगर मशीन के

ठप्प पड़ने के बाद बाकी बची समांतर खुदाई रैटहोल माइनर्स ने कर दिखाई। कल्पना करें, अक्सर बच्चों को इस किस्म के खतरनाक कामों में लगाया जाता है फिर भी दोहन करने वालों की अंतरात्मा उन्हें झंझोड़ती नहीं। दुर्भाग्यपूर्ण सच यह है कि आम निर्माण कार्यों में भी जोखिम का अवयव नहीं गिना जाता। ऊंची इमारतों में, इंटी की चिनाई या पलस्तर करने में लगे राज-मिस्त्री को व्यक्तिगत सुरक्षा-उपकरण से लैस होकर काम करते शायद ही कहीं देखा हो। खुल निर्माण करने में भी गिरकर मरने की खबरें अक्सर मिलती हैं, यह सब केवल किसी सुदूर पर्वतीय पहाड़ी इलाके में न होकर सुरंग निर्माण या शहरों में भवन बनाने में भी होता रहता है।

अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन की एक रिपोर्ट बताती है कि निर्माण कार्य संबंधी मौतों में भारत सबसे आगे है, जहां लगभग 38 जानलेवा दुर्घटनाएं रोजाना होती हैं। जहां गरीबी मजदूरों को सुरक्षा जरूरतों की परवाह न करने को मजबूर करती है वहीं ताकतवर पदों पर बैठे लोग इस कमजोरी का फायदा उठाते हैं। सिलक्यारा में रैटहोल माइनर्स के साहसिक अभियान उपरांत भी हमने एक बार फिर से यही होते देखा है। पिछले महिने, सुरंग में फंसे 41 मजदूरों को निकाल लाने के बाद रैट माइनर्स को रस्मी तौर पर फूलमालाएं पहनाई और फिर वहीं वापस भेज दिया, जहां से आए थे। कहां तो उम्मीद थी कि यह भयावह प्रसंग रैटहोल माइनिंग पर पुनर्विचार करने को प्रेरित करता, जो कि वास्तव में, पर्यावरण नियमों की उल्लंघना करके पहाड़ों में सुरंगें बनाना है। किंतु इससे कहीं दूर, हमें ऐसे रैटहोल माइनर्स अपने देश में होने पर गर्व हो रहा है और हम हथभारतीय जुगाड़ूह के करीबे पहने में लगे हुए हैं।

## राष्ट्रवाद, विकास और आरक्षण का चुनावी दांव

**प्रदीप मिश्र**

उत्तर भारत के तीन राज्यों में चुनाव जीतने से उत्साहित भाजपा केन्द्रशासित जम्मू-कश्मीर में अगले वर्ष लोकसभा के साथ ही विधानसभा चुनाव की तैयारी में जुट गई लगती है। गुलमंत्रि अमित शाह ने लोकसभा में जम्मू-कश्मीर के पुनर्गठन और आरक्षण से संबंधित संशोधन विधेयक पारित करवा कर पूर्ववर्ती राज्य में पांच अगस्त, 2०१9 के बाद हुए बदलाव और विकास को बहस का मुद्दा बना दिया है।

उन्होंने जम्मू-कश्मीर में अधिकारों से वंचित पिछड़ों, अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजातियों, कश्मीरी पंडितों और पीओजेके शरणार्थियों को आरक्षण देकर उन्हें मुख्यधारा में शामिल करने की प्रभावी पहल कर दी। अनुच्छेद 370 इसमें बाधा थी। इसी कारण यहां मंडल आयोग की सिफारिशों के मुताबिक ओबीसी को तीन दशक बाद भी आरक्षण नहीं दिया जा सका।

आतंकी घटनाओं में 70 फीसदी की कमी, पर्यटकों की संख्या दो करोड़ से ज्यादा होने और प्राकृतिक संसाधनों के समुचित इस्तेमाल के लिए निवेश बंद होने के आंकड़ों के बहाने उन्होंने 2०24

पर निगाह का स्पष्ट संकेत दे दिया।

यही वजह है कि उपराज्यपाल मनोज सिन्हा से लेकर केंद्र सरकार के नुमाइंदे दावा करने वाले हैं कि 2०26 तक आतंकवाद का ख़ात्मा जड़ से कर दिया जाएगा। निःसंदेह, जम्मू-कश्मीर में काफ़ी कुछ बदला है। उद्योगों के लिए 56 हजार करोड़ रुपये के प्रस्ताव हैं। कुल 26 हजार करोड़ के काम शुरू हो चुके हैं। दो साल में 35० से ज्यादा फिल्म्स की शूटिंग हो चुकी है। श्रीनगर में अनुच्छेद 37० हटने के बाद एक मल्टीलेक्स और चार सिनेमार्हॉल खुल चुके हैं। दुबई का इमर समूह श्रीनगर में 500 करोड़ रुपये से मॉल बना रहा है। जी-20 के आयोजन से जम्मू-कश्मीर को नई अंतर्राष्ट्रीय पहचान मिली है। श्रीनगर में 35 साल बाद पहली बार दूसरी प्रभावी पहल कर दी। श्रीनगर पर शोषायात्रा निकाली गई तो शिया समुदाय 33 साल बाद मोहरम पर जुलूस निकाल सका। सीमावर्ती इलाकों में दिवाली मनाई गई।

यही कारण है कि अनुच्छेद 370 हटाए जाने के बाद सेना पर ज्यदातियों का आरोप लागने के बाद चर्चा में आं उजवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय छात्रसंघ की पूर्व उपाध्यक्ष शेखला राशिद को अब यहां अमन-चैन लगने लगा है। एक

तरह से वह सियासी फायदा उठाने के लिए जम्मू-कश्मीर के लिए भाजपा की अधोषिक्त ब्रांड एक्सैडर बन रही हैं। दूसरी ओर भाजपा के लिए राम मंदिर, समान नागरिक संहिता और अनुच्छेद 37० की ही तरह पाकिस्तान के कब्जे से पीओजेके वापस लेना राष्ट्रवाद का अहम मुद्दा है। संसद के दोनों सदनो



में 22 फरवरी, 1994 को पीओके वापसी का सर्वोच्चत संकल्प लिया गया था। उस समय काँग्रेस के पीवी नरसिंहराव प्रधामंत्री थे।

केंद्र ने अनुसूचित जातियों को नौ और अनुसूचित जनजातियों को सात सीटों के लिए राजनीतिक आरक्षण देकर सामाजिक न्याय देने की अवधारणा की और एक कदम बढ़ाया है। अनुसूचित जातियों को

तो पहली बार आरक्षण दिया गया है। पहाड़ी समुदाय की कई जातियों को अनुसूचित जनजाति का हिस्सा बनाया गया है। इन समूहों को नौकरियों में तो आरक्षण मिलता था लेकिन राजनीतिक आरक्षण से वंचित रखा गया था। इसके लिए जुलाई में अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों की सूची का

विस्तार किया गया था। इसी तरह ओबीसी आरक्षण की बाधाओं को दूर करने के लिए अनुच्छेद 37० हटने के बाद 2००4 के राज्य सरकार के आरक्षण अधिनियम में बदलाव किया गया था। आयोग बनाकर इसका आकलन किया गया। माना जा रहा है कि यहां की 40 फीसदी आबादी पिछड़ा वर्ग के दायरे में है। कश्मीरी पंडितों के लिए

दो और पीओजेके के प्रतिनिधित्व के लिए एक सीट मनोनयन कोट में आरक्षित की गई है।

कश्मीरी पंडितों में एक महिला की नियुक्ति अनिवार्य होगी। कश्मीरी पंडितों के रूप में जम्मू-कश्मीर में 46,631 लोग हैं। इनसे जुड़े 1,58,976 लोग बतौर परिवार पंजीकृत हैं। इसी तरह कश्मीरी विस्थापितों की संख्या 41,884 है, कश्मीरी अवाम भी कश्मिकश में है। राष्ट्रीय मुद्दें आतंकवाद-अलगाववाद से सुरक्षा, स्थिर सरकार, सुरासन के प्रभाव में स्थानीय मुद्दे गौण हो जाएंगे। ऐसे में पार्टी राष्ट्रवाद, विकास कार्य, निवेश और आरक्षण को मुद्दा बनाकर पहली बार अपने बल पर सरकार बनाने का इनाम चाहती है। विधानसभा चुनाव में पूर्व मुख्यमंत्री गुलाम नबी आजाद की डेमोक्रेटिक आजाद पीपुल्स पार्टी, अपनी पार्टी,

भाजपा जानती है कि 370 हटाए जाने के बाद राजकाज, कारोबार, नौकरियों और ज़मीन-जायदाद की खरीद में देश के अन्य राज्य के लोगों का दखल बढ़ने से जम्मू की जनता में ही जद्दोजहद नहीं है, कश्मीरी अवाम भी कश्मिकश में है। राष्ट्रीय मुद्दें आतंकवाद-अलगाववाद से सुरक्षा, स्थिर सरकार, सुरासन के प्रभाव में स्थानीय मुद्दे गौण हो जाएंगे। ऐसे में पार्टी राष्ट्रवाद, विकास कार्य, निवेश और आरक्षण को मुद्दा बनाकर पहली बार अपने बल पर सरकार बनाने का इनाम चाहती है। विधानसभा चुनाव में पूर्व मुख्यमंत्री गुलाम नबी आजाद की डेमोक्रेटिक आजाद पीपुल्स पार्टी, अपनी पार्टी,

पीपुल्स कांफ्रेंस आदि परोक्ष रूप से उसके मददगार होंगे। नेशनल कांफ्रेंस, पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी और काँग्रेस ह्यूड्रेशाहक के बैनर तले एक साथ लड़ने का दमखम ठोकेगा। वैसे यह जानना जरूरी है कि जम्मू-कश्मीर में राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय (एनएसएसओ) के जुलाई-सितंबर, 2०23 के आंकड़े बताते हैं कि जम्मू-कश्मीर के शहरी इलाकों में 15 से 29 वर्ष के आयु वर्ग में बेरोजगारी की दर 29.8 प्रतिशत रही है, जो देश में तीसरे स्थान पर है।

माना जा रहा है कि अनुच्छेद 37० और 35ए खत्म करने को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर 11 दिसंबर को सुप्रीमकोर्ट की पांच सदस्यीय संविधान पीठ फैसला सुना फेसला। पीठ ने पांच सितंबर को फैसला सुरक्षित रख लिया था। फैसले के बाद भाजपा को चुनावी तैयारी जहां तेज हो जाएगी, वहीं चुनाव आयोग भी प्रक्रिया शुरू कर सकता है। चुनाव आयोग के लिए लोकसभा के साथ ही विधानसभा चुनाव कराना सुविधाजनक होगा, वहीं प्रशासन के लिए भी यह सुरक्षा और खर्च के हिसाब से किरफायती होगा। चुनाव आयोग इस चुनाव के बाद एक दशक एक चुनाव की पहल को भी आगे बढ़ा सकता है।

## जीडीपी का हिस्सा बनें सामाजिक-पर्यावरणीय सरोकार

**अरुण माथरा**

पृथ्वी की सेहत, इसके वन, नदियां, महासागर और हवा संकट में हैं। मौसम में हो रहे बेलागम बदलावों से इसी सदी के अंदर जीवन बदल जाएगा। दुबई में आयोजित कोप-28 पर्यावरण सम्मेलन में शामिल हुए विश्व के नेता इसको थामने के उपायों पर सहमति के लिए प्रयास कर रहे हैं। पांच दिसम्बर को विश्व मुदा दिवस मनाए जाने के साथ भेरे मन में अन्य शाश्वत विचार घुमड़ रहा है : वह मिट्टी जो सबको जीवन प्रदान करती है, उसकी अपनी सेहत कैसी है। विषैली धरती में डाले गए बीज उगने से रहे। प्रगति चालित अर्थव्यवस्था की नीतियों ने उसी प्राकृतिक पर्यावरण की क्षतिप्रस्त कर डाला, जिसके दम पर तमाम जीवन है। यह विचारधारा, जिसे बदलना कठिन है, आवश्यक पर्यावरणीय सुधारों को रोकती है और सततापूर्ण विकास ध्येयपूर्ति को धीमा बनाती है, इसमें सामाजिक चुनौतियां और मौसम में बदलाव जैसे विषय भी शामिल हैं।

प्रकृति अपनी मिट्टी को सेहत कैसे बनाए रखती है? शायद कुरदर से सीखें गए सबक संस्थानों द्वारा आर्थिक तरक्की को परिभाषित करने की परंपरा और विचारों को बदलने में हमारा मार्गदर्शन कर पाएँ। पंजाब के

कृषकों को व्यापक पैमाने पर अन्न उत्पादन करने की तकनीकें और जरूरी साधन मुहैया करवाए गए थे ताकि देश का पेट भरने को गेहूँ और चारवल का उत्पादन बर सके इसके लिए मोनोकल्चर एग्रीकल्चर के साथ आयातित बीज-खाद और बांधों, नहरों और प्रकृति का खुद का जीवन बरकरार रखने वाली प्रणाली को तहस-नहस कर दिया है। आधुनिकता, वैज्ञानिकता, आर्थिक तरक्की अच्छी बात है। इन्होंने मनुष्य के जीवन काल में इजाफा किया है। बहुत से देशों में बुजुर्गों की गिनती युवाओं से अधिक हो गई है। उनकी सरकारें महिलाओं को ज्यदा बच्चे पैदा करने के लिए प्रोत्साहन पैकेज तक देने लगी हैं ताकि अर्थव्यवस्था सतत बनी रहे। यहां तक कि भारत में भी, कुछ ही सालों में बुजुर्गों की जनसंख्या युवाओं से ज्यादा हो जाएगी और हमें युद्ध भारत वाली स्थिति से निपटने की तैयारी करनी होगी। मौजूदा अर्थव्यवस्था प्रणाली में न तो वृद्धों को और न ही परिवार या समुदाय की देखभाल को उत्पादक माना जाता है। अर्थशास्त्रियों की इच्छा है कि अधिक संख्या में महिलाएं नव-उद्यमी बनें ताकि जीडीपी में इजाफा हो, भले ही इससे परिवार और बुजुर्गों की इस सबका जीवन प्रकृति की जटिल

व्यवस्था पर आश्रित है। मनुष्य ने खेत में खरपतवार समझी जाने वाली हरेक नरस को पचाने नहीं दिया। इस तरह खेत में केवल एक प्रजाति की पौध रखकर उत्पादन करना और कमाई बढ़ाते जाने वाला तरीका अपनाया। आधुनिक वैज्ञानिक खेती और वन उपायों ने प्रकृति का खुद का जीवन बरकरार रखने वाली प्रणाली को तहस-नहस कर दिया है। आधुनिकता, वैज्ञानिकता, आर्थिक अर्थव्यवस्था सतत बनी रहे। यहां तक कि भारत में भी, कुछ ही सालों में बुजुर्गों की जनसंख्या युवाओं से ज्यादा हो जाएगी और हमें युद्ध भारत वाली स्थिति से निपटने की तैयारी करनी होगी। मौजूदा अर्थव्यवस्था प्रणाली में न तो वृद्धों को और न ही परिवार या समुदाय की देखभाल को उत्पादक माना जाता है। अर्थशास्त्रियों की इच्छा है कि अधिक संख्या में महिलाएं नव-उद्यमी बनें ताकि जीडीपी में इजाफा हो, भले ही इससे परिवार और बुजुर्गों की इस सबका जीवन प्रकृति की इस बढ़ती जरूरत को पूरा करने को

नए-नए उपाय, जो कि अधिकांशतः पेशेवर हैं, दूढ़े जा रहे हैं। बताया जाता है कि इससे भी जीडीपी में इजाफा होगा, परंतु इसकी एवज में चाहे परिवारों में, समुदायों का नैसर्गिक रूप से साथ रहने की परंपरा टूट जाए। सरकारें, जिन्हें सामाजिक एवं पर्यावरणीय सरोकारों वाली व्यवस्था बरकरार रखने पर ध्यान देना चाहिए, यहां उनकी भूमिका एक किसान की तरह होनी चाहिए यानी आजीविका कमाने में विविधता सहजवृत्ति निभाना। सरकारों के लिए बुजुर्गों को देखभाल करने के लिए स्रोत कम पड़ रहे हैं। वे बुजुर्गों, जो परिवारों से अलहदा हैं, उनके लिए युद्ध-संभाल गृह होने चाहिए, क्योंकि अधिकांश इसका खर्च उठाने लायक नहीं हैं। महंगाई सूचकांक सरकारों की कंपनियों, कामकाजी वर्ग पर अधिक कर लगाने पड़ते हैं, जो कि वह देने को राजी नहीं। फिर सेवानिवृत्ती को पुनः नौकरी देने का विरोध वही युवा करते हैं क्योंकि उन्हें भी यथेष्ट वेतन वाली अच्छी नौकरी चाहिए। लचीली रोजगार व्यवस्था, जिसमें नियोक्ता किसी कर्मी को अपनी जरूरत और मुनाफे के हिसाब से रखता-हटता है, इससे भी नौकरियां घटती जा रही हैं।

महिलाएँ, बुजुर्ग और सामाजिक देखभाल प्रदाता समाज का मूल्यवान स्रोत हैं। वे स्वास्थ्य और समाज की निरंतरता बनाए रखने वाली सेवाएं प्रदान करते हैं, जो कि आधुनिक अर्थव्यवस्था के मूल्यांकन खांके में फिट नहीं बैठती। देखभाल-सेवा में जो श्रम-समय लागता है उसका आर्थिक मूल्यांकन नहीं किया जाता। जी-20 शिखर सम्मेलन में प्रधानमंत्री मोदी ने विश्व नेतृत्व से मनुध्वाता-केंद्रित नव-व्यवस्था का खाका बनाने का अनुरोध किया था। लेकिन ढरें को बदलना आसान नहीं। उनकी इस अपील के बरअक्स भारत के नीति निर्माता जीडीपी वृद्धि को देश की तरक्की का पैमाना बनाकर मूल्यांकन कराना जारी रखे हुए हैं। जहां एक ओर भारत विश्व में सबसे तेजी से बढ़ रही मुख्य अर्थव्यवस्थाओं में एक है, वहीं जीडीपी वृद्धि की प्रति इकाई के पीछे नौकरियां पैदा करने की इसकी दर सबसे कम है। दुनिया के सबसे प्रदूषित नगरों की सूची में भारतीय शहर हैं, हमारा भूजल स्तर गिरता जा रहा है। जीडीपी दर को किसी मुक्त की आर्थिक सेहत का पैमाना मानने के मूल सिद्धांत में वैचारिक खोटे यह है कि इसमें उन्हीं तत्वों को गिना जाए कि नौकरी चाहिए। लचीली रोजगार व्यवस्था, जिसमें नियोक्ता किसी कर्मी को अपनी जरूरत और मुनाफे के हिसाब से रखता-हटता है, इससे भी नौकरियां घटती जा रही हैं।

और उत्पादन। जीडीपी गणना में उसका कोई मोल नहीं जिसका महत्व मनुध्वाता के लिए है। किसी कॉर्पोरेंट की कारगुजारी को मापते वक्त ध्यान निवेशकों को मिले, मुनाफे पर केन्द्रित रहता है। इसकी एवज में बृहद व्यापारिक माहौल पैदा और प्रकृति पर क्या असर रहा, यह नहीं गिना जाता। लेकिन सततापूर्ण पर्यावरण ध्येय की सूची में, आपस में गुंथे सामाजिक, पर्यावरणीय और आर्थिक समस्या के अलावा बुजुर्ग बनती जनसंख्या से पैदा चुनौतियां शामिल हैं और इनके आलोक में नव-आर्थिक एवं जन-नीतियों पर विचार करने की जरूरत है। तुरां यह कि पर्यावरण बदलाव में सुधार हेतु नए उपायों के लिए वित्तीय मदद की घोषणा करने का विचार उसी मिट्टी में रोपा जा रहा है, जो वित्तीय संस्थानों एवं कॉर्पोरेंट हितों का पोषण करती है। बदलाव का हाल उच्चस्तरीय सम्मेलनों का आयोजन, केवल माहिरों को बुलाने से नहीं निकलने वाला। इसके लिए आम लोगों की राय, मसलन, किसान, देखभाल सेवा प्रदाता, श्रमिक और महिलाएं, जो भले आर्थिक माहिरों के पदानुक्रम में कहीं नहीं आते और जिन्हें स्थापित ढरें में फैसले लेते वक्त नजरअंदाज किया जाता है, लेकिन ताकतवर लोगों को अपनी कुरसियों से उतरना ही होगा और इनकी राय सुननी पड़ेगी।





## अश्वत्थामा का किरदार निभाएंगे शाहिद

मुंबई। अभिनेता शाहिद कपूर को आखिरी बार फिल्म 'ब्लडी डेडी' और 'फर्जी' में देखा गया था। शाहिद को इन फिल्मों में उनके किरदार को लेकर खूब सराहना मिली। इन दिनों उनके पास अभिनेत्री कृति सेनन के साथ फिल्म है, जिसका अभी नाम नहीं हुआ है। इसके अलावा अब खबर आ रही है कि शाहिद ने अपनी अगली फिल्म के लिए वाशु भगनानी के साथ हाथ मिलाया है। मीडिया

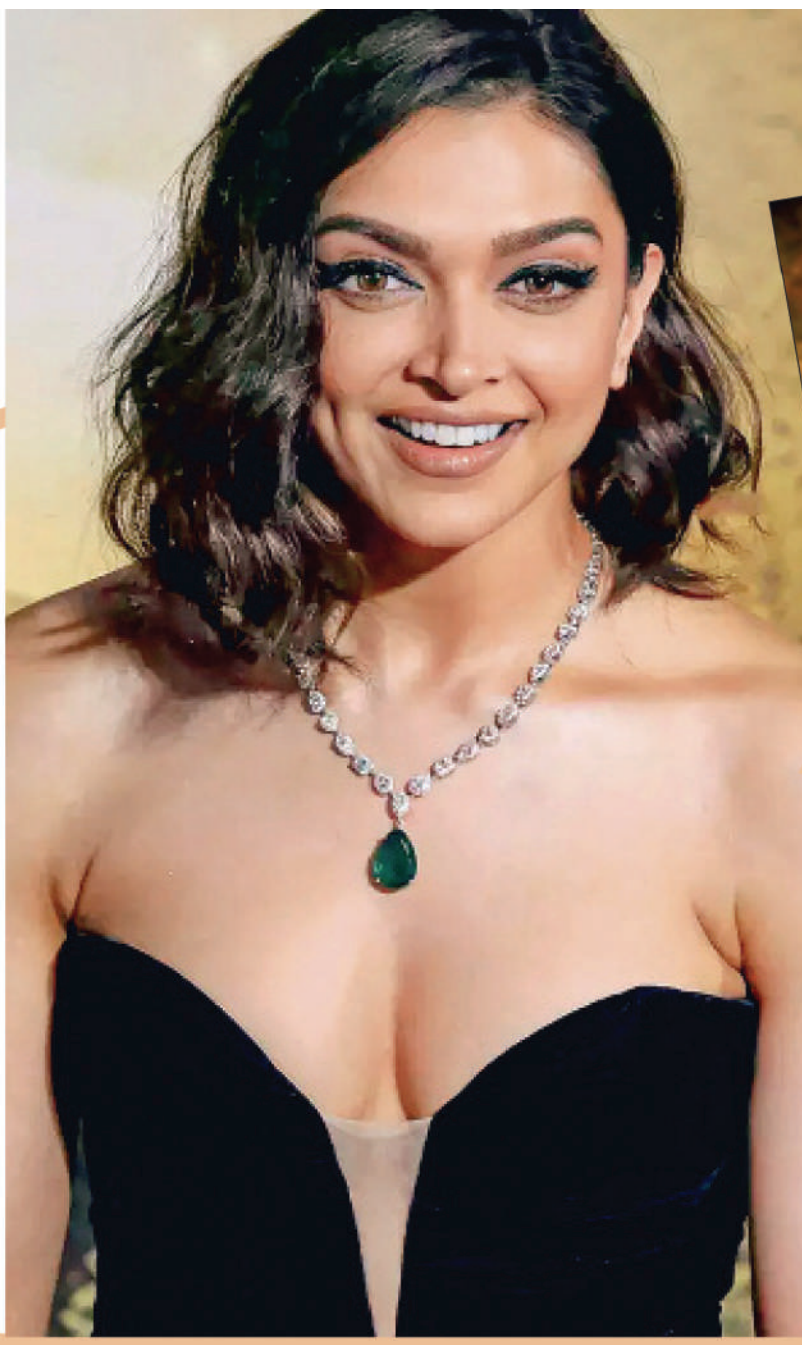
रिपोर्ट्स के अनुसार, इस फिल्म में वे 'अश्वत्थामा' का किरदार निभाते नजर आएंगे। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, निर्माता वाशु भगनानी की आगामी फिल्म महाभारत पर आधारित है। बताया जा रहा है कि शाहिद कपूर ने फिल्म साइन कर ली है। वे इस फिल्म में गुरु द्रोणाचार्य के पुत्र अश्वत्थामा की भूमिका में नजर आएंगे। वाशु भगनानी के पूजा एंटरटेनमेंट ने इस फिल्म की घोषणा वर्ष 2021 में की थी।

## लाइफ़ Style

## दीपिका

**'बेशरम रंग 2.0', सीन ने मचाया बवाल**  
एजेसी >>> मुंबई

'फाइटर' 25 जनवरी, 2023 को रिलीज होने वाली है और इसके टीजर ने सभी का दिल जीत लिया है। शक्रवार को फिल्म फाइटर के मेकर्स ने टीजर रिलीज किया, जिसने सभी के होश उड़ा दिए। लेकिन पूरे टीजर में दीपिका और रितिक का स्टीमी सीन था जिसकी चर्चा हर जगह हो रही है। हाल ही में, एक नेटिजन ने टीजर से दोनों के किसिंग सीन का स्क्रीनशॉट शेयर किया, जिसमें दोनों को समंदर किनारे एक-दूसरे में खोए हुए दिखाया गया है। जहां दीपिका ने काले रंग की मोनोकिनी पहनी हुई है, वहीं रितिक शर्टलेस हैं और बेज रंग की पैंट में डैपर लग रहे हैं। जैसे ही तस्वीर सोशल मीडिया पर शेयर की गई, नेटिजंस ने कमेंट सेक्शन में प्यार बरसाया और दोनों की खूब तारीफ की। एक यूजर ने लिखा, 'रितिक और दीपिका आखिरकार स्क्रीन पर आ गए... यह बहुत हॉट है!' एक ने लिखा, 'रणवीर ने अपने पंजाबी गाने की प्लेलिस्ट को मुझे मिला से प्रभ गिल में बदल दिया।' इस बीच, एक तीसरे कमेंट में लिखा था, 'बेशरम रंग 2.0।' एक ने लिखा, 'वो रितिक को किस कर रही हैं, लेकिन उसके माइंड में वो रणवीर के साथ है।' इससे पहले, दीपिका पादुकोण करण जोहर के शो 'काफ़ी विद करण सीजन 8' में पहुंची थीं।



## हॉलीवुड मसाला

## एवेंजर्स टीम में होगी वापसी



लॉस एंजिल्स। साल 2019 में फिल्म 'एवेंजर्स: एंडगेम' में उस एक सीन ने हर सिनेमा प्रेमी की आंखों में आंसू ला दिए, जब दुनिया को बचाने के लिए आयरन मैन ने अपनी जान दे दी। रॉबर्ट डाउनी जूनियर ने 'आयरन मैन' बनकर दुनियाभर के लोगों का दिल जीता। साल 2008 में मार्वल सिनेमैटिक यूनिवर्स की पहली फिल्म 'आयरन मैन' के साथ शुरू हुआ उनका सफर 11 साल बाद अचानक थम गया। यह वह सीन था, जिसे देखकर आंखों को भरोसा नहीं हुआ। दिल कहने लगा कि नहीं ऐसा नहीं हो सकता।



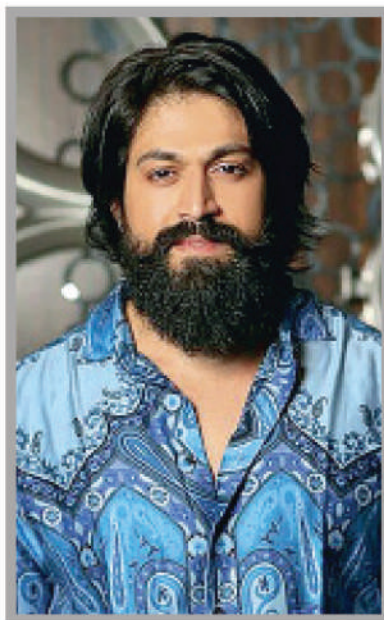
## मिस्टर एंड मिसेज स्मिथ का दमदार ट्रेलर जारी

लॉस एंजिल्स। प्राइम वीडियो ने डोनाल्ड ग्लोवर और मारा स्पर्डिन अभिनीत मिस्टर एंड मिसेज स्मिथ के रूपांतरण का ट्रेलर जारी किया है। सीरीज के सभी आठ एपिसोड दो फरवरी को लॉन्च होंगे। मिस्टर एंड मिसेज स्मिथ के इस रूपांतरण में दो अकेले अजनबी एक रहस्यमय जासूसी एजेंसी के लिए काम करते हैं, जो उन्हें जासूसी, धन, विश्व यात्रा और मेहनत में एक स्वच्छिन्न बाउज स्टोन का शानदार जीवन प्रदान करती है। इसी नाम की 2005 की फिल्म से प्रेरित सीरीज में दोनों कलाकार शैड पीट और एंजेलिना जोली की भूमिकाएं निभाते हैं। सीरीज के विकास में लिखा है, 'मिसेज से मिलें, दो अजनबी-जॉन और जेन, जिन्होंने जासूसी और शादी दोनों में एक साथ मागीदार बनने के लिए अपने जीवन और पहचान को त्याग दिया है।' यह सीरीज दो फरवरी, 2024 को अमेज़न प्राइम वीडियो पर रिलीज होगी।



## शाहरुख के अपोजिट कास्ट होना बड़ी खुशी

मुंबई। बॉलीवुड एक्ट्रेस कटरीना कैफ भी हाल ही में सऊदी अरब के जेदा में आयोजित तीसरे रेड सी अंतरराष्ट्रीय फिल्म समारोह में शामिल हुई थीं। यहां दर्शकों से संवाद करते हुए कटरीना ने कहा कि सिनेमा में हिट होने का पहलें से कोई तय फार्मूला नहीं होता। एक्ट्रेस ने कहा- 'यहां हम किसी 'एक्स फैक्टर' की उम्मीद नहीं कर सकते जो आपको हमेशा सफलता दिला दे। आप पहले से यह तय नहीं कर सकते कि रोल हिट होगा या यह स्क्रिप्ट चल जाएगी। कटरीना और शाहरुख ने साथ में पहली बार 'जब तक है जान' में काम किया था। इसके बाद दोनों फिल्म 'जीरो' में भी साथ नजर आए थे। कटरीना ने आगे कहा कि उन्हें हमेशा अच्छे लोगों का साथ मिला है। एक्ट्रेस ने बताया कि जब यश चोपड़ा ने उन्हें शाहरुख खान के साथ 'जब तक है जान' में कास्ट



## यश की फिल्म 'टॉक्सिक' का टीजर रिलीज

मुंबई। 'केजीएफ' फ्रेंचाइजी की जबरदस्त सफलता के बाद सुररस्टार यश ने अपनी अगली फिल्म के फाइनल नाम की घोषणा करते हुए इसका टीजर जारी कर दिया है। उन्होंने टीजर में बताया है कि उनकी इस अगली फिल्म का नाम 'यश 19' की जगह क्या है। इस टीजर के जरिए उन्होंने बताया है कि फिल्म का नाम 'टॉक्सिक' है जिसे बनाने जा रहे हैं मलयालम फिल्म प्रद्युम्न गीतु मोहनदास, जो इसका निर्देशन करेंगे। इस फिल्म का प्रोडक्शन केवीएन प्रोडक्शंस से हो रही है जिसने इसकी ऑफिशियल अनाउंसमेंट सोशल मीडिया पर की। अब तक इस फिल्म का नाम 'यश 19' के नाम से जाना जा रहा था। आज शक्रवार सुबह 9.55 बजे एक शानदार और आकर्षक टीजर के साथ इसका ऑफिशियल अनाउंसमेंट किया गया है।

## टीवी मसाला

## 'वन नाइट स्टैंड' कमेंट के बाद अभिषेक पर मड़की ईशा की टीम



मुंबई। बिग बॉस 17 के घर में एक्स कपल अभिषेक कुमार और ईशा मालवीय अक्सर चर्चा बटोरते हैं। हाल ही में इम्यूनिटी टास्क के दौरान दोनों के बीच भयंकर लड़ाई हो गई। बात तब बढ़ गई जब अभिषेक ने ईशा पर पर्सनल अटैक किया और उन पर कई भद्दे कमेंट किए। बिग बॉस 17 में अभिषेक कुमार और ईशा मालवीय के बीच अक्सर झगड़े होते हैं, लेकिन इस एक्टर ने हद पार कर दी। बिग बॉस 17 में इस बार लड़ाई के दौरान अभिषेक कुमार ने ईशा पर कमेंट करते हुए उनकी बॉडी शोमिंग की। इतना ही नहीं उन्होंने स्लट शोमिंग, कैरेक्टर शोमिंग और ईशा के परिवार तक को भला बुरा कहा। उन्होंने ईशा को लेकर कहा कि वो रात को क्लब जाती है और सुबह आती है। अभिषेक ने भी कहा कि ईशा ब्यूटी इंजेक्शन लेती हैं। नेशनल टीवी पर ईशा मालवीय की इस इनसल्ट के बाद एक्ट्रेस की टीम ने रिप्ले कर दिया है। उन्होंने ईशा मालवीय की इंस्टा स्टोरी में कुछ पोस्ट शेयर करते हुए अभिषेक के खिलाफ बयान जारी किया और उन्हें खूब लताड़ लगाई।

## करण और तेजस्वी के लिपलॉक से गुलजार हुआ सोशल मीडिया

मुंबई। करण कुंद्रा और तेजस्वी प्रकाश टेलीविजन इंडस्ट्री के सबसे पसंदीदा कपल्स में से एक हैं। उनकी प्रेम कहानी 'बिग बॉस 15' में शुरू हुई, और वे अभी भी कपल गोल्ड्स देने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं। अब, तेजस्वी ने डेटिंग रियलिटी शो 'द ट्रेडिशन ऑफ़ इंडिया' के सीजन 1 में शिरकत की है, जिसकी होस्टिंग करण कुंद्रा और मौनी रॉय करते हैं। जैसे ही तेजस्वी एपिसोड में शेन में आईं, उन्होंने करण के साथ एक प्यारा पल शेयर किया, और दोनों का लिप लॉक सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। जैसे ही 'द ट्रेडिशन ऑफ़ इंडिया' के सीजन 1 का प्रोमो पोस्ट इंस्टाग्राम पर शेयर किया गया, हमें लक्डब्रू, प्रकाश और करण के कुछ प्यारे पल देखने को मिले। एपिसोड के लिए, करण काले रंग के सूट में थे, जबकि तेजस्वी ने गहरी केशवाहन वाली लाल रंग की ड्रेस चुनी।

## 88 साल के धर्मेन्द्र ने बर्थडे पर काटा केक



मुंबई। दिग्गज एक्टर धर्मेन्द्र 8 दिसंबर को 88 साल के हो गए हैं। वह अपना 88वां जन्मदिन पूरे परिवार और प्रतिक्रिया दी है, जो देखते ही चहने वालों के साथ मना रहे हैं और सोशल मीडिया पर 'रॉकी' और 'रानी' की प्रेम कहानी के एक्टर के लिए भर-भरे विज्ञान आ रही हैं। शुक्रवार को सुबह, धर्मेन्द्र अपने बेटे सनी देओल के साथ अपने फैंस और मीडिया के साथ अपना जन्मदिन मनाने के लिए बाहर निकले। उन्हें एक बड़ा केक काटते हुए देखा गया, उस वक्त उनके फैंस ने उन पर फूलों की बारिश की। धर्मेन्द्र का बर्थडे केक बेहद शानदार है। इसकी झलक आप देखते रह जायेंगे। पपायाजी की शेयर की गई तस्वीरों और वीडियो में धर्मेन्द्र को एक बड़ा सा टूटियर केक काटते हुए देखा जा सकता है, जो उनके फैंस उनके लिए लेकर आए थे। उन्होंने काली पैंट के साथ एक शर्ट और मैचिंग टोपी पहनी हुई थी। इस दौरान सनी देओल उनके बगल में खड़े थे और बेज कलर के पैंट के साथ नीली शर्ट में नजर आए।

## 'एनिमल' का फैन हुआ 'पुष्पा'

मुंबई। संदीप रेड्डी वांगा के निर्देशन में बनी फिल्म 'एनिमल' दुनियाभर के बॉक्स ऑफिस पर सफलता के झंडे गाड़ने में सफल रही है। रणवीर कपूर की इस ब्लॉकबस्टर मूवी ने कई रिकॉर्ड तोड़े हैं। अब 'पुष्पा' से पैन इंडिया स्टार बने अभिनेता अल्लु अर्जुन ने भी रणवीर की 'एनिमल' पर अपनी जन्मदिन पूरे परिवार और प्रतिक्रिया दी है, जो देखते ही चहने वालों के साथ मना रहे हैं और सोशल मीडिया पर 'रॉकी' और 'रानी' की प्रेम कहानी के एक्टर के लिए भर-भरे विज्ञान आ रही हैं। शुक्रवार को सुबह, धर्मेन्द्र अपने बेटे सनी देओल के साथ अपने फैंस और मीडिया के साथ अपना जन्मदिन मनाने के लिए बाहर निकले। उन्हें एक बड़ा केक काटते हुए देखा गया, उस वक्त उनके फैंस ने उन पर फूलों की बारिश की। धर्मेन्द्र का बर्थडे केक बेहद शानदार है। इसकी झलक आप देखते रह जायेंगे। पपायाजी की शेयर की गई तस्वीरों और वीडियो में धर्मेन्द्र को एक बड़ा सा टूटियर केक काटते हुए देखा जा सकता है, जो उनके फैंस उनके लिए लेकर आए थे। उन्होंने काली पैंट के साथ एक शर्ट और मैचिंग टोपी पहनी हुई थी। इस दौरान सनी देओल उनके बगल में खड़े थे और बेज कलर के पैंट के साथ नीली शर्ट में नजर आए।



अभिभूत। बधाई हो! फिल्म में प्रदर्शन के बारे में बात करते हुए, अल्लु ने कहा, 'रणवीर कपूर जी भारतीय सिनेमा के प्रदर्शन को एक नए स्तर पर ले गए। बहुत प्रेरणादायक। आपने जो जादू पैदा किया है, उसे समझाने के लिए मेरे पास वास्तव में शब्द नहीं हैं। मेरा गहरा सम्मान है।'



## 'एनिमल' का कहर झेल रही सैन बहादुर

मुंबई। विक्की कोशल की फिल्म 'सैन बहादुर' को सिनेमाघरों में रिलीज हुए एक हफ्ते पूरे हो गए हैं। बॉक्स ऑफिस पर इसका सामना रणवीर कपूर की 'एनिमल' के तूफान से हो रहा है। अपने पहले हफ्ते में जहां 'सैन बहादुर' ने देश में 38.80 करोड़ रुपये का नेट कलेक्शन किया है, वहीं अब इसके ओटीटी पर रिलीज होने की चर्चा भी शुरू हो गई है। इसमें कोई दोराय नहीं है कि 'एनिमल' की सफलता के कारण 'सैन बहादुर' का सिनेमाघरों में तगड़ा नुकसान हुआ है, लेकिन बावजूद इसके यह एक सैल्यूरी है। अल्लु ने कहा, 'एनिमल' के रिलीज होने की चर्चा भी शुरू हो गई है। अब एक बड़ा रिपोर्ट में फिल्म को बड़े पर्दे के बाद ओटीटी पर लाने की तैयारियों का ब्यौता दिया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक, मेकर्स 'सैन बहादुर' के डिजिटल प्रीमियर में जुट गए हैं। नए नियम के आधार पर, सिनेमाघरों में रिलीज के बाद किसी भी फिल्म को ओटीटी पर आने के लिए 8 हफ्ते का इंतजार करना पड़ता है। हालांकि, कई मामलों में ऐसा नहीं हो सका है।

## चोट-घावों को ठीक करने और डीएनए बनाने के लिए महत्वपूर्ण

## शरीर के बेहतर विकास के लिए जरूरी है जिंक

स्वस्थ जीवन जीने के लिए शरीर का हेल्दी होना बेहद जरूरी है। शरीर को बेहतरीन बनाने के लिए सही आहार काफी जरूरी है। विभिन्न विटामिन और मिनरल्स हमारे शरीर के विकास और इसे ताकत देने में अहम भूमिका निभाते हैं। यही वजह है कि बड़े-बुजुर्गों से लेकर उच्च-शिक्षित तक लोगों को हेल्दी और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट फॉलो करने की सलाह देते हैं।



शरीर में मौजूद सभी पोषक तत्व जहां हमें स्वस्थ बनाते हैं, तो वहीं इनकी कमी कई गंभीर समस्याओं की वजह भी बन सकती है। जिंक इन्हीं पोषक तत्वों में से एक है, जो एक मिनरल है, जिसका इस्तेमाल शरीर द्वारा संक्रमण से लड़ने और कोशिकाओं के निर्माण के लिए किया जाता है। साथ ही यह चोट-घावों को ठीक करने और डीएनए बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। हालांकि, इसकी कमी से शरीर को काफी नुकसान भी होता है। ऐसे में आप इन फूड्स से अपने शरीर में जिंक को कमी पूरी कर सकते हैं।

### सीड्स

कद्दू के बीज, हैम्प सीड्स, तिल के बीज और अलसी के बीज में मारी मात्रा में जिंक पाया जाता है। आप इन बीजों को नाश्ते की तरह खा सकते हैं या फिर स्मूथी, दही और खलद में मिलाकर अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

### डेयरी प्रोडक्ट्स

डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे दूध, पनीर और दही में प्रचुर मात्रा में जिंक पाया जाता है। ऐसे में शरीर में इसकी कमी होने पर आप इन डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल कर सकते हैं।



### सब्जियां

सब्जियां भी हमारी सेहत के लिए काफी गुणकारी होती हैं। जिंक की कमी पूरी करने के लिए आप कुछ सब्जियों को भी अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। शतावरी, कैल, मटर और पालक जैसी सब्जियां आपकी दैनिक जिंक की जरूरत को पूरा करने में मदद करती हैं।

### नट्स

मूंगफली, बादाम, पाइन नट्स और काजू जैसे नट्स जिंक का शानदार स्रोत होते हैं। अपने आहार में नट्स को शामिल करके जिंक को अन्य आवश्यक तत्व प्राप्त किए जा सकते हैं।



### डार्क चॉकलेट

अगर आप चॉकलेट खाने के शौकीन हैं, तो इससे भी जिंक की कमी दूर कर सकते हैं। डार्क चॉकलेट में अन्य हेल्दी घट्टी ऑक्सीडेंट के साथ जिंक भी शामिल होता है। ऐसे में जिंक की कमी दूर करने के लिए गहरे रंग की चॉकलेट चुने, जिसमें कोको का प्रतिशत ज्यादा हो।





## खबर संक्षेप



**इंग्लैंड की एकमात्र टेस्ट से एम्मा बाहर मुंबई।** इंग्लैंड ने अपनी आल राउंडर एम्मा लैब को पीठ की समस्या के कारण 14 से 17 दिसंबर तक यहां भारत के खिलाफ आगामी एकमात्र टेस्ट की टीम से बाहर कर दिया। इंग्लैंड क्रिकेट के अनुसार एम्मा को पीठ में चोट लगी है और यह 25 साल की खिलाड़ी अब चिकित्सक की सलाह लेने के लिए स्वदेश लौटेंगी। इंग्लैंड एवं वेल्स क्रिकेट बोर्ड के मुताबिक मध्यक्रम बल्लेबाज माइया बाउचियर और बायें हाथ की स्पिनर कस्टी गोर्डन को टेस्ट टीम में शामिल किया गया है।

**दक्षिण अफ्रीकी टीम में वापसी एक प्रक्रिया**

**बेंगलुरु।** दक्षिण अफ्रीका के पूर्व कप्तान फाफ डुप्लेसी के सामने राष्ट्रीय टीम में वापसी करने का विकल्प है लेकिन इस पर गंभीरता से विचार करने से पहले वह पूर्ण फिटनेस हासिल करना चाहते हैं।



अफ्रीका के कोच रॉब वाल्टर ने हाल में संकेत दिए थे कि डुप्लेसी, किंवटन डिक्का और रिती रोसो जैसे सीनियर पेशेवर खिलाड़ियों के लिए राष्ट्रीय टीम में वापसी के दरवाजे खुले हुए हैं। डुप्लेसी ने सितंबर में अपनी एक कोहनी का ऑपरेशन करवाया था और इसलिए ऐसी किसी संभावना पर विचार करने से पहले वह पूरी तरह फिट होना चाहते हैं।

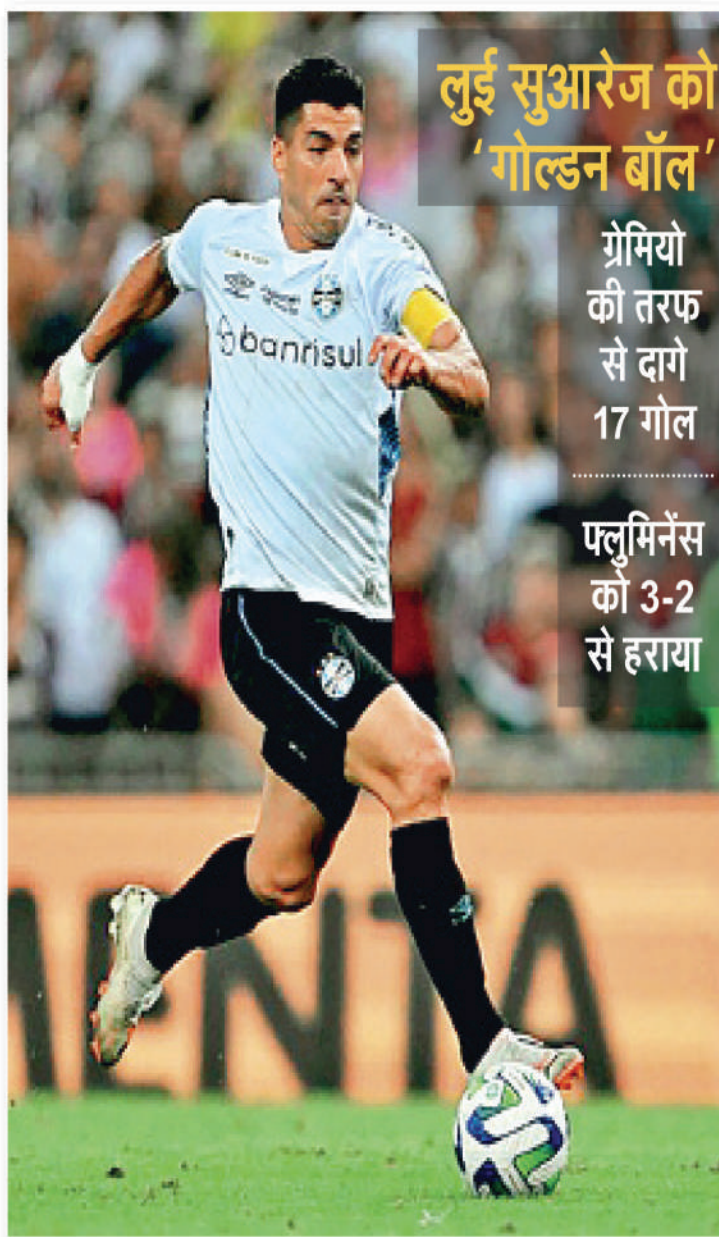
**कोई भी कोच शमी जैसा गेंदबाज नहीं बना सकता नई दिल्ली।** भारत के गेंदबाजी कोच पारस म्हाम्ब्रे ने कहा कि मोहम्मद शमी के पास हर बार गेंद को सीधी सीम में डालने की दुर्लभ प्रतिभा है और दुनिया का कोई भी



कोच इस तरह की तेज गेंदबाजी करने वाला गेंदबाज तैयार नहीं कर सकता। वनडे विश्व कप के सात मैच में 24 विकेट चटकाने वाले गेंदबाजी सूची में शीर्ष पर रहने वाले शमी वनडे और टेस्ट में भारत के बेहतरीन गेंदबाज रहे हैं। म्हाम्ब्रे शमी की सफलता के लिए कोई श्रेय नहीं लेना चाहते। जब उनसे पूछा गया कि क्या भारत को मोहम्मद शमी जैसी प्रतिभा वाला गेंदबाज मिलेगा? तो उन्होंने दक्षिण अफ्रीका दौरे के लिए रवाना होने से पहले पीटीआई से साक्षात्कार में कहा, 'अगर मैं कहूँ कि कोच शमी जैसा गेंदबाज बना सकते हैं तो यह सच नहीं होगा।

**महान गोलकीपर सुब्रत पॉल ने लिया संन्यास**

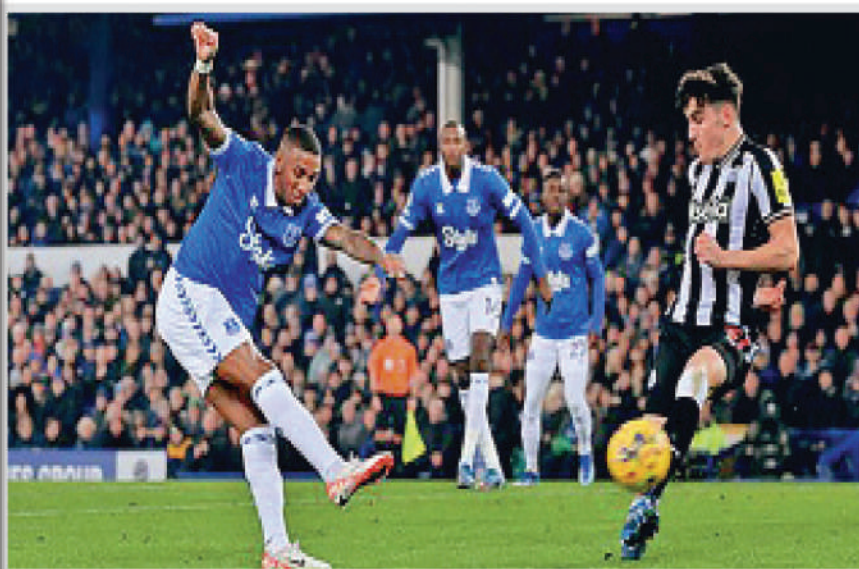
**कोलकाता।** भारत के महान गोलकीपरों में से एक सुब्रत पाल ने शुक्रवार को खेल से संन्यास लेने का फैसला किया जिससे उनके 16 साल के करियर का अंत हो गया। अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ ने एक्स पर पोस्ट किया, 'शुक्रिया स्पाइडरमैन। ब्लू टाइगरों के गोलकीपर ने आज संन्यास ले लिया।' पॉल ने 2007 में लेबनान के खिलाफ विश्व कप क्वालीफायर में पदार्पण किया था और भारत के लिए 65 मैच खेले। उन्हें दोहा में 2011 एशियाई कप में दक्षिण कोरिया जैसी मजबूत टीम के खिलाफ शानदार गोलकीपिंग के लिए 'स्पाइडरमैन' पुकारा जाने लगा जिसमें भारत ने 27 साल के बाद क्वालीफाई किया था। पॉल ने पूरे टूर्नामेंट में 35 से ज्यादा प्रयासों को विफल किया था जब से वह टीम के स्टार खिलाड़ियों में शामिल हो गए। दक्षिण कोरिया ने गोल में 20 शॉट लगाए थे और पॉल ने 16 का बचाव किया था जिसके बाद भारत 1-4 से हार गया था। पॉल ने 2018 विश्व कप क्वालीफायर में कोच स्टीफन कोस्टेंटाइन के मार्गदर्शन में भारतीय टीम की कप्तानी भी की थी।

**लुई सुआरेज को 'गोल्डन बॉल'**

ग्रेमियो की तरफ से दागे 17 गोल

फ्लुमिनेंस को 3-2 से हराया

**साओ पाउलो।** ब्रासिलियो में लियोनेल मेसी के पूर्व साथी और उरुग्वे के स्टार स्ट्राइकर लुई सुआरेज को ब्राजील की फुटबॉल लीग में सत्र का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुना गया जिसके लिए उन्हें 'गोल्डन बॉल' का पुरस्कार मिला। लिवरपूल और अजकस की तरफ से खेलने के बाद स्पेन में मेसी के साथ खेलने वाले सुआरेज ने ब्राजील की लीग में दूसरे स्थान पर रही ग्रेमियो की तरफ से 17 गोल किए। ब्राजील की लीग बुधवार को समाप्त हुई जिसमें पालमेरस अपना खिताब बचाने में सफल रहा। सुआरेज ने सत्र के अंतिम दिन रियो डी जनेरियो के मारकाणा स्टेडियम में फ्लुमिनेंस के खिलाफ दो गोल किए जिससे उनकी टीम यह मैच 3-2 से जीतने में सफल रही। ब्राजील की लीग में सर्वाधिक 20 गोल एटलेटिको माइनिरो के फॉरवर्ड पोलियो ने किए।

**एवर्टन ने न्यूकासल को 3-0 से हराया**

एजेसी ▶▶ लंदन

एवर्टन पर इंग्लिश प्रीमियर लीग में गुरवार को यहां न्यूकासल पर 3-0 से जीत दर्ज की। इस जीत से एवर्टन अभी खतरे के निशान से बाहर निकल गया है, लेकिन उसे आगामी मैचों में अपना अच्छा प्रदर्शन जारी रखना होगा। एवर्टन के 15 मैच में 10 अंक हैं और वह

17वें स्थान पर पहुंच गया है। एवर्टन की जुमाना लगने के बाद यह लगातार दूसरी जीत है। इससे पहले शनिवार को उसने नॉटिंगहम फॉरेस्ट को 1-0 से हराया था। इस बीच टोटेनहैम का खराब प्रदर्शन जारी रहा और वेस्ट हैम ने उसे 2-1 से हराया। टोटेनहैम पिछले पांच मैच में जीत दर्ज नहीं कर पाया है।

**कोपा अमेरिका : मेसी की अर्जेंटीना मुश्किल ग्रुप में**

**न्यूयॉर्क।** दक्षिण अमेरिका के सबसे बड़े टूर्नामेंट कोपा अमेरिका के लिए ड्रा जारी कर दिया गया है। अमेरिका में होने वाले इस टूर्नामेंट में 16 टीमों हिस्सा लेंगी। मौजूदा चैंपियन अर्जेंटीना को ग्रुप ए में जगह मिली है। उसकी नजर लगातार दूसरी बार खिताब जीतने पर है। कप्तान लियोनेल मेसी और उनकी टीम के पास ग्रुप दौर में ही एक बदला लेने का मौका है। अर्जेंटीना के साथ चिली भी ग्रुप ए में है। उसने 2015 और 2016 कोपा अमेरिका के फाइनल में अर्जेंटीना को हराया था। मेसी इस बार हिसाब बराबर करना चाहेंगे। टूर्नामेंट में 10 दक्षिण अमेरिकी टीमों और कोनकाकेफ क्षेत्र के छह क्वालीफायर शामिल हैं। पिछले साल विश्व कप जीतने वाली अर्जेंटीना को टीम 20 जून को अटलांटा में कनाडा या त्रिनिदाद और टोबैगो के खिलाफ टूर्नामेंट की शुरुआत करेगी। कनाडा या त्रिनिदाद और टोबैगो को टीम प्रेऑफ में उतरेगी। दोनों में से किसी एक को टूर्नामेंट में जगह मिलेगी। अर्जेंटीना की टीम इसके बाद 25 जून को ब्यू जर्सी में चिली के खिलाफ खेलेगी।

**इंटर मियामी की तरफ से हांगकांग में खेलेंगे मेसी**

**फोर्ट लॉडरडेल।** अर्जेंटीना के स्टार स्ट्राइकर लियोनेल मेसी अगले साल चार फरवरी को अमेरिका के अपने फुटबॉल क्लब इंटर मियामी की तरफ से हांगकांग में मैच खेलेंगे। मेजर लीग सॉकर की टीम इंटर मियामी ने गुरवार को इस कार्यक्रम की घोषणा की। इस मैच में मेसी और इंटर मियामी का सामना हांगकांग की फर्स्ट डिवीजन लीग में खेलने वाले शीर्ष खिलाड़ियों को मिलाकर बनाई गई टीम से होगा। इंटर मियामी के सह मालिक डेविड बैकहम ने यहां जारी बयान में कहा, 'हांगकांग एक खूबसूरत शहर है जिसका खेल परिदृश्य शानदार है। अपने करियर के दौरान मैंने काफी समय एशिया में बताया तथा मैं इंटर मियामी को अपना पहला अंतरराष्ट्रीय मैच इस खूबसूरत शहर में खेलने का मौका देने को लेकर बेहद खुश हूँ। यह मैच हांगकांग स्टेडियम में खेला जाएगा, जिसकी क्षमता 40000 दर्शकों की है।

**हॉकी : भारत ने क्लासिफिकेशन मैच में कोरिया को 3-1 से हराया**

एजेसी ▶▶ सैरियागो

भारत ने शुरू में पिछड़ने के बाद शानदार वापसी करके जूनियर महिला हॉकी विश्व कप के नौवें से 12वें स्थान के क्लासिफिकेशन मैच में दक्षिण कोरिया को 3-1 से हराया। गुरुवार को खेले गए इस मैच में भारत की तरफ से रोपनी कुमारी (23वें मिनट), मुमताज खान (44वें) और अन्नु (46वें) ने गोल किए। कोरिया की तरफ से एकमात्र गोल जियून चोई (19वें) ने किया।

पहले क्वार्टर में कोरिया का दबदबा रहा और इस दौरान उसने पहला पेनल्टी कानर हासिल किया लेकिन वह इसका फायदा नहीं उठा पाया। दूसरे क्वार्टर में दोनों टीम ने एक दूसरे पर दबाव बनाने का प्रयास



किया। चोई ने पेनल्टी कानर पर गोल करके कोरिया को बहुत दिला दी। इसके बाद अन्नु ने चौथे क्वार्टर के शुरू में मैदानी गोल करके भारत की जीत सुनिश्चित की। भारत के पास अभी नौवें स्थान पर रहने का मौका है। वह टूर्नामेंट के अपने अंतिम मैच में शनिवार को चिली या अमेरिका से भिड़ेगा।

पर गोल करके टीम को बहुत दिला दी। इसके बाद अन्नु ने चौथे क्वार्टर के शुरू में मैदानी गोल करके भारत की जीत सुनिश्चित की। भारत के पास अभी नौवें स्थान पर रहने का मौका है। वह टूर्नामेंट के अपने अंतिम मैच में शनिवार को चिली या अमेरिका से भिड़ेगा।

**बांगड़ की पंजाब किंग्स के क्रिकेट विकास प्रमुख के तौर पर वापसी**

**चंडीगढ़।** पंजाब किंग्स ने शुक्रवार को पूर्व भारतीय बल्लेबाजी कोच संजय बांगड़ को आगामी इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) सत्र के लिए अपना क्रिकेट विकास प्रमुख नियुक्त किया। पूर्व भारतीय आल राउंडर 2014 में फ्रेंचाइजी के सहायक कोच थे जब टीम उप विजेता रही थी। अगले दो सत्र में वह मुख्य कोच थे जब टीम तालिका में निचले स्थान पर रही थी। बांगड़ ने मीडिया विज्ञापित में कहा, 'फिर से पंजाब किंग्स के साथ होना मेरे लिए सम्मान की बात है।' बांगड़ टीम के मुख्य कोच ट्रेवर बेलिस के साथ मिलकर काम करेंगे और दोनों 19 दिसंबर को दुबई में होने वाली आईपीएल नीलामी के लिए योजना बनाएंगे। बांगड़ रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर के बल्लेबाजी सलाहकार थे जिसके बाद अगले दो साल के लिए उन्हें टीम का मुख्य कोच नियुक्त कर दिया गया। पंजाब किंग्स ने पांच खिलाड़ियों को रिलीज किया है जिसमें तमिलनाडु के शाहरुख खान भी शामिल हैं।

**वनडे वर्ल्ड कप फाइनल की पिच औसत: आईसीसी**

एजेसी ▶▶ नई दिल्ली

वानखेड़े की पिच अच्छी

अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद ने अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम की उस पिच को औसत करार दिया है जिस पर 19 नवंबर को भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच वनडे विश्व कप का फाइनल खेला गया था। आईसीसी मैच रेफरी और जिम्बाब्वे के पूर्व बल्लेबाज एंडी पाइक्रॉफ्ट ने हालांकि मैदान की आउटफील्ड को बहुत अच्छा करार दिया।

जिस पिच पर फाइनल खेला गया वह काफी धीमी थी। ऑस्ट्रेलिया ने फाइनल में भारत को छह विकेट से हराकर खिताब जीता था। भारतीय टीम पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 50 ओवर में केवल 240 रन बना पाई। ऑस्ट्रेलिया ने 43 ओवर में लक्ष्य हासिल कर दिया। उसकी तरफ से सलामी बल्लेबाज ट्रेविस हेड ने 120 गेंद पर 137 रन की लाजवाब पारी खेली। भारत लीग चरण में दक्षिण अफ्रीका, इंग्लैंड, पाकिस्तान और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ क्रमशः कोलकाता, लखनऊ, अहमदाबाद और चेन्नई की जिन पिचों पर खेला था, आईसीसी ने उन्हें भी औसत करार दिया है।

**इंडन गार्ड्स की पिच भी औसत**

आईसीसी ने कोलकाता के इंडन गार्ड्स की उस पिच को भी औसत करार दिया है जिस पर ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका के बीच दूसरा सेमीफाइनल खेला गया था। इस कम स्कोर वाले मैच में ऑस्ट्रेलिया ने दक्षिण अफ्रीका को 49.4 ओवर में 212 रन पर समेट दिया था। ऑस्ट्रेलिया ने इसके बाद 47.2 ओवर में सात विकेट हॉकर लक्ष्य हासिल किया था।

**क्या है औसत रेटिंग**

आईसीसी के मैच रेफरी और भारत के पूर्व तेज गेंदबाज जवागल श्रीनाथ ने हालांकि इंडन गार्ड्स की आउटफील्ड को बहुत अच्छा करार दिया। आईसीसी के अनुसार किसी पिच को औसत रेटिंग तब दी जाती है जबकि उसमें कम उछाल हो और 'सीम मूवमेंट' भी कम हो और गेंद रक रक बल्ले पर आ रही हो। ऐसी पिच जिस पर हल्का टर्न हो लेकिन रिफ्लरों को पर्याप्त उछाल नहीं लहर रहा हो।

**महिला टेनिस खिलाड़ियों के लिए 'प्रोजेक्ट ग्रेडस्लैम' लांच**

एजेसी ▶▶ नई दिल्ली

**न्यूजीलैंड ने पहली पारी में बनाई आठ रन की बढ़त**

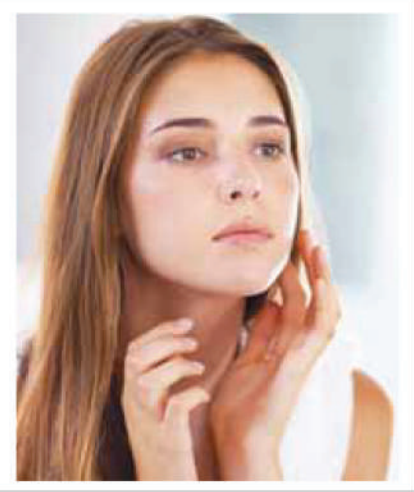
**मीरपुर।** ग्लेन फिलिप्स की 72 गेंद में 87 रन की आक्रामक बल्लेबाजी के दम पर न्यूजीलैंड दो मैचों की श्रृंखला के अखिरी टेस्ट के तीसरे दिन बांग्लादेश के खिलाफ पहली पारी में शुक्रवार को यहां आठ रन की मामूली बढ़त लेने में सफल रहा। बारिश से प्रभावित इस मैच में बांग्लादेश के 172 रन के जवाब में न्यूजीलैंड की पहली पारी चार के विश्राम से ठीक पहले 180 रन पर रिमट गई। ऑफ स्पिनर मेहदी हसन और बाएं हाथ के रिफ्लर तेजुल इस्लाम ने तीन-तीन विकेट लिए, जबकि तेज गेंदबाज शोरफुल इस्लाम और ऑफ स्पिनर नईम हसन ने दो-दो विकेट चटकाए। मैच का दूसरा दिन पूरी तरह से बारिश की गेट चढ़ गया था। न्यूजीलैंड ने तीसरे दिन की शुरुआत पांच विकेट पर 55 रन से आगे से की।



पिछले पांच वर्षों में कोई भी भारतीय महिला टेनिस खिलाड़ी जूनियर ग्रैंडस्लैम में जगह नहीं बना सकी है जिससे चिंतित होकर 'लक्ष्य स्पोर्ट्स एंड अमलगम स्टील' ने 'प्रोजेक्ट ग्रैंडस्लैम' लांच किया है। इस महत्वकांक्षी परियोजना का मकसद कड़ी प्रशिक्षण के जरिये चुनी गयी पांच खिलाड़ियों को पूर्ण समर्थन देना होगा। इसके अंतर्गत युवा खिलाड़ियों का जमीनी स्तर पर मार्गदर्शन देने के अलावा विश्व स्तरीय टेनिस खिलाड़ी के रूप में तैयार करने के लिए पूर्ण सहायता दी जाएगी। पहले चरण में माया राजेश्वरन,

प्रिशा शिंदे, काशवी सुनील, ऐश्वर्या जाधव, ऋषिता रेड्डी, नैनिका रेड्डी, याशिका शौकीन, सेजल भुटाडा और आकृति सोनकुसारे को इस परियोजना के लिए छांट दिया गया है। कोल्हापुर में हाल में हुई राष्ट्रीय प्रतियोगिता के

जरिये करीब 100 खिलाड़ियों को पहचाना जाएगा और फिर उनके प्रदर्शन को देखकर इस सूची में नौ खिलाड़ियों को रखा जाएगा। इसके बाद परियोजना के जरिये मदद के लिए चार या पांच खिलाड़ियों को चुना जाएगा।



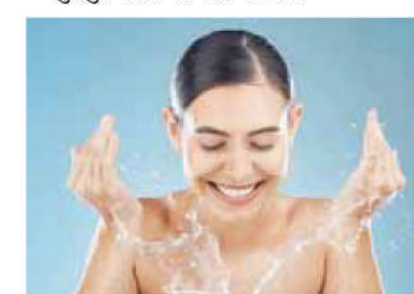
**सर्दी का मौसम चुपचाप है आपके चेहरे का नूर इन आसान टिप्स से करें दूर**

**सर्दियों का मौसम शुरू हो गया है जैसे तो ज्यादातर लोगों को ये मौसम काफी पसंद होता है लेकिन यह मौसम काफी परेशानियों को भी अपने साथ लेकर आता है। इस मौसम में लोगों को सबसे ज्यादा शिकायत स्किन से सम्बंधित रहती है। शुष्क त्वचा के कारण त्वचा खुरदरी, खुजलीदार, पपड़ीदार या पतदार दिखने लगती है लेकिन आपको बता दें इस मौसम में ये एक सामान्य स्थिति है जो सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करती है। सर्दियों में त्वचा को हेल्दी रखने के लिए जीवनशैली और अपने खानपान पर विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है।**

**सर्दियों के मौसम में ज्यादातर लोगों को जैरोसिस यानी सूखी त्वचा, फटे होठ, सोरायसिस और एक्जिमा जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके साथ ही सर्दियों में चिलब्लेन्स और कोल्ड अर्टिकरिया की प्रबलता भी होने लगती है। आज हम इस आर्टिकल के माध्यम से आज हम आपको कुछ आसान और बेहतरीन टिप्स शेयर करने जा रहे हैं जिन्हें अपना आप सर्दियों में भी अपनी त्वचा में नमी बरकरार रख सकते हैं।**

**अपनी त्वचा को मॉइस्चराइज करें**  
आगर आप सर्दियों में इन परेशानियों से छुटकारा पाना चाहते हैं तो आपको स्किन को हर दिन मॉइस्चराइज जरूर करें। सर्द हवाएं हमारी स्किन को काफी रूखा बना देती हैं, ऐसे में स्किन को नमी की जरूरत होती है। तो सर्दियों में मॉइस्चराइज करना बिल्कुल न भूलें, यही होगा हेल्दी और खूबसूरत त्वचा का मंत्र है।

**गुनगुने पानी का करें उपयोग**



कभी भी अपनी स्किन पर बहुत ज्यादा गर्म या ठंडे पानी का इस्तेमाल न करें क्योंकि यह भी एक कारण होता है जिससे आपकी स्किन ड्राई होती है अपने चेहरे को धोने के लिए गुनगुने पानी का उपयोग करें। ऐसा करने से आपकी स्किन का प्राकृतिक तेल बना होगा जो एक स्किन के लिए काफी जरूरी होता है जिससे स्किन को चमक बनी रहती है।

**ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं**

जब भी बारिश और ठंड का मौसम आता है तो हम पानी कम पीने लगते हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं करना चाहिए सर्दी के मौसम में ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। पानी के अलावा आप नारियल पानी, ताजे फलों का जूस, नींबू पानी भी पी सकते हैं। इसके अलावा ज्यादा से ज्यादा फल खाएं। इससे आपकी स्किन का नूर बरकरार रहेगा और आगे भी काफी स्किन में कोई परेशानी नहीं आएगी।

**सनस्क्रीन जरूर लगाएं**

सर्दियों के मौसम में धूप बहुत कम निकलती



है और इस कारण लोग अपने चेहरे पर सनस्क्रीन लगाना बंद कर देते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें। क्योंकि सर्दियों में भी यूवी किरणों और मोबाइल, टैब, लैपटॉप से निकलने वाली ब्लू रेज आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती है। तो सर्दियों के मौसम में भी अपनी स्किन को प्रोटेक्ट करने के लिए सनस्क्रीन का प्रयोग जरूर करें।

**नाइट क्रीम का उपयोग करें**

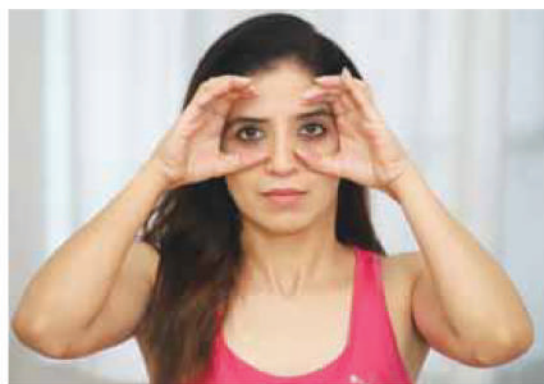
रात का समय ही एक ऐसा समय होता है जिसमें आप आपकी स्किन को सबसे ज्यादा आराम दे पाते हैं। इसलिए इस समय का अच्छा प्रयोग आप अपनी स्किन को पोषण देने के लिए कर सकते हैं। स्किन को पोषण देने और उसे हेल्दी रखने के लिए एक अच्छे हाइड्रेटिंग ऑयल या फिर नाइट क्रीम का उपयोग करें।

# आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करते हैं ये योगासन

**जि**स तरह सारे दिन काम करने के बाद हमारा शरीर थक जाता है, ठीक उसी प्रकार हमारी आंखें भी थक जाती हैं। कंप्यूटर और मोबाइल के साथ ही हमारी नींद का तरीका और भोजन भी कुछ हद तक आंखों की परेशानियों के लिए जिम्मेदार रहती है। आंखें हमारे शरीर का अहम अंग हैं। लेकिन फिर भी हम इनका ख्याल अच्छे से नहीं रख पाते हैं।

शरीर को हेल्दी रखने के लिए एक्सरसाइज की जाती है, ठीक वैसे ही आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए भी कुछ योग करना बेहद फायदेमंद रहता है। आंखों की एक्सरसाइज कई तरह की होती है, जैसे- ताली बजाना, पलकें झपकाना, आंखों को ऊपर-नीचे घुमाना, आदि। आंखों के लिए योगासन करना आंखों की रोशनी बढ़ाने का सबसे बेस्ट तरीका है। इस आर्टिकल के माध्यम से आंखों के लिए कौन-कौन से योगासन कारगर हैं, जानिए।

**पांमिंग तकनीक**  
अपनी हथेलियों को आपस में रगड़े और जब गर्मी पैदा हो



जाए, तो हथेलियों को बिना किसी के दबाव के बंद आंखों पर धीरे से

रखें। यह तकनीक करने से आंखों की मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं और आंखों

का तनाव दूर होता है।  
**आंख घुमाना**  
अपनी कमर सीधी करके बैठें या खड़े हो जाएं। धीरे-धीरे आंखों को 5-10 सेकंड के लिए क्लॉकवाइज दिशा में घुमाएं और फिर कांटेटर

शरीर को बिना हिलाएँ और पूरा ध्यान एक चीज पर रखना है।  
**आंखें झपकाना**  
यह सबसे आसान एक्सरसाइज है और आप इसे कहीं भी कर सकते हैं। इसे करने के



क्लॉकवाइज दिशा में घुमाएं। यह आसन योग आंखों की मांसपेशियों के फोकस में सुधार करता है।

**त्राटक**  
त्राटक या टकटकी एक प्रकार का योगासन है, जिसे आंखों के लिए किया जाता है। इसे करने के लिए किसी एक चीज पर टकटकी लगाकर देखना होता है। इसमें

लिए पहले आंखों को तेजी से 5-10 सेकंड के लिए झपकाएं और फिर 20 सेकंड के लिए आंखें बंद करें और आराम दें। इस क्रिया को करने के दौरान सांस लेने पर ध्यान फोकस करें इस प्रोसेस को 4 या 5 बार करें।

**आंखों को ऊपर-नीचे घुमाना**  
आंखों को लगातार ऊपर नीचे घुमाने से आंखों की मूवमेंट अच्छी होती है और आंखों की रोशनी में भी सुधार की संभावना बढ़ती है।



**क्या आप जानते हैं?**

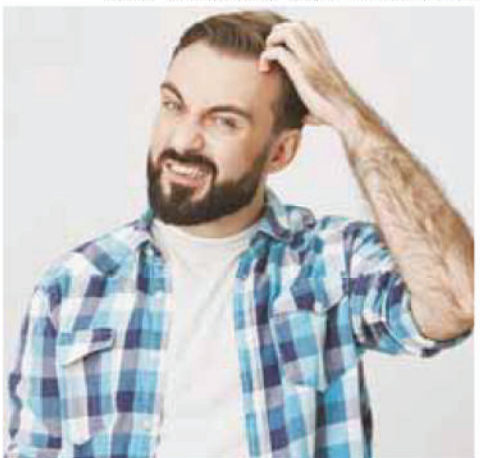
**9 दिसंबर का इतिहास**

- हालैंड और इंग्लैंड के बीच 1625 में सैन्य संधि पर हस्ताक्षर।
- भारत में मद्रास का तेरह महीनों तक चलने वाला युद्ध 1758 में आरंभ हुआ।
- ब्रिटिश संसद ने 1762 में पेरिस संधि को स्वीकार किया।
- हिज एक्सलेन्सी सीजार्ज बैरिंग वायसराय तथा भारत के गवर्नर जनरल ने 1873 में 'म्योर कॉलेज' की आधारशिला रखी।
- बेलूर मठ की 1898 में स्थापना।
- फ्रांसीसी सेनाओं ने 1910 में मोरक्को के बंदरगाह शहर अगादीर पर कब्जा किया।
- जनरल अलेनबाय केनेटुवल् में ब्रिटिश सेना ने 1917 में

यरुशलम पर कब्जा किया।  
-हालैंड और इंग्लैंड के बीच 1924 में व्यापार संधि पर हस्ताक्षर।  
-जापानी सेना ने 1931 में चीन के जेहोलप्रान्त पर हमला किया।  
-चीन ने 1941 में जापान, जर्मनी और इटली के खिलाफ युद्ध की घोषणा की।  
-संविधान सभा की पहली बैठक 1946 में नयी दिल्ली के कांस्टीट्यूशनल हॉल में हुई।  
-फ्रांसीसी मजदूर संघ ने 1947 में हड़ताल समाप्त कर सरकार से बात शुरु की।  
-लिबेशन वॉर के दौरान भारतीय सेना ने 1971 में हवाई अभियान मेघना हेली ब्रिज छेड़ा था।  
-प्रिंस चार्ल्स और प्रिंसेस डायना ने 1992 में अलग होने की औपचारिक रूप से घोषणा की।  
-ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट खिलाड़ियों शेन वॉन और मार्क वॉने ने 1998 में एक भारतीय सट्टेबाज से 1994 में श्रीलंका दौर पर रिश्तत लेने की बात स्वीकारी।

## डैंड्रफ से बचने के लिए इस तरह करें बालों की देखभाल

**ह**ममें से कई लोगों को सर्दी का मौसम पसंद है, लेकिन यह मौसम अपने साथ कई परेशानियों भी लेकर आता है। ऐसी ही एक समस्या का नाम है डैंड्रफ। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके बाल लंबे हैं या छोटे, रूसी किसी भी स्थिति में हो सकती है। दरअसल, सर्दियों में सिर की त्वचा रूखी हो जाती है और डैंड्रफ का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में बालों को नियमित रूप से धोना बहुत जरूरी है। अपने बालों में गंदगी, ग्रीस और रसायनों को जमा होने से रोकने के लिए आपको अपने बालों को सप्ताह में कम से कम एक बार धोना चाहिए। क्योंकि साफ बालों में रूसी होने की आशंका कम होती है। सर्दियों में बालों में तेल लगाना बहुत जरूरी है। यह तेल आपके बालों को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और उन्हें सूखने से बचाता है। अपने बालों को जड़ों तक आर्गन, जोबोबा या नारियल तेल से मालिश करें। यह डैंड्रफ को बढ़ने से रोकने में मदद करता है। सर्दियों



में रोजाना बालों की मालिश करने से रूसी से बचा जा सकता है। गर्म पानी से मालिश करने से रक्त संचार बढ़ता है और त्वचा ताजा और चमकदार हो जाती है। अब आपके बाल पहले से भी ज्यादा खूबसूरत हो गए हैं। सर्दियों के लिए सही शैप चुनना बहुत जरूरी है। नहीं तो आपके बाल जल्दी खराब हो जाएंगे। जैसा कि विशेषज्ञ सलाह देते हैं, आप कीटाणुनाशक वाले हल्के शैप का उपयोग कर सकते हैं। एक स्वस्थ और संतुलित आहार शरीर के समग्र स्वास्थ्य के साथ-साथ खोपड़ी के लिए उचित पोषण सुनिश्चित करने और रूसी की समस्याओं को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।

## विटामिन डी की कमी से हड्डियां हो सकती हैं कमजोर

**वि**टामिन डी हमारे शरीर को हेल्दी रखने के लिए सबसे जरूरी है। ये एक ऐसा विटामिन है जो दूसरे पोषक तत्वों को शरीर तक पहुंचाने में मदद करता है। विटामिन डी की कमी होने पर इम्युनिटी कमजोर होने लगती है। ऐसी स्थिति में शरीर पर बीमारियों का अटक तेजी से होने लगता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। मांसपेशियां मुलायम होने लगती हैं, जोड़ों में दर्द, चिड़चिड़ापन, आलस और कमजोरी महसूस होती है। खासतौर से सर्दियों में शरीर में विटामिन डी काफी लो हो जाता है। कई बाल लोग विटामिन डी की कमी को समझ नहीं पाते, जो गंभीर स्थिति में पहुंचा देती है। जानते हैं शरीर में विटामिन डी की कमी होने पर क्या लक्षण नजर आते हैं। शरीर में विटामिन डी की कमी को नजरअंदाज करना आपको सेहत पर भारी पड़ सकता है।

विटामिन डी कम होने पर एक साथ कई बीमारियां शरीर पर अटक करती हैं। इसलिए समय रहते जान लें कौन से शरीर में विटामिन डी कम तो नहीं हो रहा है।

**विटामिन डी की कमी होने के लक्षण**  
-शरीर में विटामिन डी की कमी होने के बाद सबसे ज्यादा मांसपेशियों में दर्द, कमजोरी और हड्डियों में दर्द महसूस होने लगता है। हर वक्त थकान और



कमजोरी लगती रहती है।  
-बयस्क लोगों में विटामिन डी की कमी होने पर हड्डियां खासतौर से रीढ़ और पैर की हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इन्हें छूने पर दर्द होता है

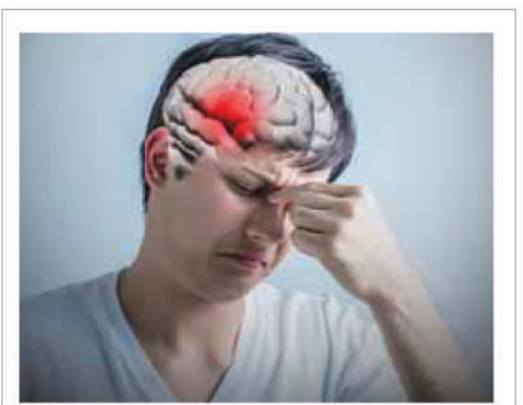
-बुजुर्गों में विटामिन डी कम होने पर मामूली चोट से ही हड्डियों में फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। रोगप्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

-शरीर में विटामिन डी कम होने पर इम्युनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे सर्दी, जुकाम या कोई भी दूसरी परेशानी शरीर को तेजी से घेरती है। ऐसे लोग इन्फेक्शन के शिकार जल्दी होते हैं।

-बच्चों में विटामिन डी कम होने पर मांसपेशियों में ऐंटोनो रिक्टस का पहला लक्षण है नजर आता है। विटामिन डी कम होने पर कैल्शियम की कमी होने लगती है जिससे पूरे शरीर में ऐंटोनो होने लगती है।

-विटामिन डी कम होने से शिशु को बैठने और घुटने के बल चलने में देरी हो सकती है। वहीं कपाल की हड्डियों के बीच जगह को बंद होने में समय लगता है।

-बच्चों में विटामिन डी की कमी से हड्डियां असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। कई बार रीढ़ की हड्डी टेढ़ी हो जाती है। बाउलेग या नॉक-नीज की समस्या होने पर चलने-फिरने में दिक्कत होती है।



**ये बुरी आदतें जो बढ़ती हैं ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ा देती हैं**

**ब्रे**न स्ट्रोक एक वेहद खतरनाक स्थिति है। कई बार ये स्थिति जान के लिए खतरा बन जाती है। ब्रेन स्ट्रोक आने के पीछे की बड़ी वजह हमारी डेली लाइफस्टाइल और कुछ गलत आदतें भी हो सकती हैं। हमारी कई ऐसी हैबिट्स होती हैं जो गंभीर बीमारियों की वजह बन सकती हैं। खासतौर से ब्रेन स्ट्रोक को लेकर आपको अलर्ट रहना चाहिए। अपनी कुछ आदतों में सुधार ला कर ब्रेन स्ट्रोक के खतरों को कम किया जा सकता है। आइये जानते हैं वो कौन-कौन सी आदतें हैं जो ब्रेन स्ट्रोक को न्योता दे सकती हैं।

**ब्रेन स्ट्रोक के बड़े कारण**

**खराब डाइट**- आपको सेहत पर डाइट सबसे ज्यादा असर डालती है। खाने में सेचुरेटेड और ट्रांस फैट को मात्रा कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकती है। हाई सोडियम वाली डाइट लेने पर मोटापा और ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा रहता है। ये दोनों वजह स्ट्रोक के लिए काफी हद तक जिम्मेदार होती हैं। इसलिए खाने में फल, सब्जियां और साबुत अनाज शामिल करें। ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल रखें।

**स्मोकिंग की आदत**- अगर आप ब्रेन स्ट्रोक के खतरों से बचना चाहते हैं तो इसके लिए स्मोकिंग कम करें। ज्यादा स्मोकिंग करने से ब्लड वेसेल्स सकरी और सख्त होने लगती हैं। इससे खून के थक्के जमने का रिस्क रहता है। इसलिए अगर आपको स्ट्रोक से बचना है तो सिगरेट, बीड़ी और हुक्का की आदत छोड़ दें।

**फिजिकल एक्टिविटी कम होना**- जो लोग कम फिजिकल एक्टिविटी करते हैं उन्हें स्ट्रोक का खतरा ज्यादा रहता है। अगर आपको ब्रेन स्ट्रोक से बचना है तो रेग्यूलर फिजिकल एक्टिविटी करते रहें। हेल्दी वेट रखें जिससे ब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सके। इससे ब्रेन स्ट्रोक का खतरा कम होता है।

**ज्यादा शराब पीना**- ज्यादा शराब पीने से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। इससे हार्ट बीट भी तेज होने लगती है। इसलिए शराब पीने की आदत बिल्कुल छोड़ दें। इससे ब्रेन स्ट्रोक के खतरों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। शराब की लत लिबर और शरीर के दूसरे अंगों को भी प्रभावित करती है।

**स्ट्रेस ज्यादा और नींद में कमी**- ब्रेन स्ट्रोक के खतरों को कम करने के लिए स्ट्रेस को कम करें। तनाव ज्यादातर बीमारियों की वजह बनता है। इसके ब्लड प्रेशर हाई होता है जो स्ट्रोक का कारण बन सकता है। नींद की कमी से भी ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए दिमाग को शांत और रोजाना कम से कम 8 घंटे की नींद लें।

**खाते हैं ब्राउन राइस तो हो सकते हैं कई नुकसान**

**स**र्दियों से भारतीय लोगों को पहली पसंद सफेद चावल ही रहा है लेकिन अब मार्केट में ब्लैक, ब्राउन, बैबू ग्रीन, पिक राइस को काफी वैरयटी आ गई है। इनके लिए ये दावा किया जाता है कि इनमें फैट व कैलोरी मात्रा कम होता है जिससे वजन कंट्रोल होता है। वहीं, इनमें पोषक तत्व भी ज्यादा होते हैं जो सफेद की तुलना में बीमारियों का खतरा कम करते हैं। यही वजह है कि लोग सफेद की बजाए इन्हें अपनी डाइट का हिस्सा बना रहे हैं, खासकर ब्राउन चावल को। हेल्थ कॉन्शियस लोग ब्राउन राइस को हेल्दी बड़े चाव से खाते हैं लेकिन हाल में एक रिसर्च ने दावा किया है कि ब्राउन राइ भी सफेद के लिए पूरी तरह से फायदेमंद नहीं है।



दरअसल, सफेद चावल को बनाने के लिए उसकी ऊपरी ब्राउन परत हटा दी जाती है, जिसमें कई पोषक तत्व होते हैं। सफेद के लिहाज से देखा जाए तो बिना रिफाईड किया हुआ प्राकृतिक ब्राउन राइस ही फायदेमंद होता है। इसे पॉलिश नहीं किया जाता, जिससे इसके मिनरल्स व बी-कॉम्प्लेक्स जैसे पोषक तत्व बरकरार रहते हैं। मगर, इसमें एक ऐसा पोषक तत्व होता है, जो सेहत के लिए हानिकारक है।

एक्सपर्ट की मानें तो इसमें फाइटिक एसिड नामक एंटी पोषक तत्व अधिक मात्रा में होता है। यह एंटी-न्यूट्रिएंट एक यौगिक अलग-अलग प्लांट बेस्ड फूड्स में मिलता है, जो शरीर को पोषक तत्वों को अवशोषित होने से रोकता है। फाइटेट या फाइटिक एसिड नाम का यह तत्व सिर्फ ब्राउन राइस ही नहीं बल्कि फलियां, नट्स, बीज, और साबुत अनाज में भी पाया जाता है।

रिपोर्ट के अनुसार, फाइटिक एसिड शरीर में आयर्न, मैग्नीशियम, जिंक और कैल्शियम के अवशोषण को सीमित या रोक देता है। इससे शरीर को ज्यादा पोषक तत्व नहीं मिल पाते। वहीं, आयर्न और जिंक की कमी से हीमोग्लोबिन सही से नहीं बन पाता, जिससे आप एनीमिया के शिकार हो सकते हैं।

वहीं, यह सफेद चावल की तुलना में देरी से पचता है जो पाचन के लिए सही नहीं है। हालांकि अभी भी इसके फायदे नुकसान से ज्यादा हैं।

इससे बचने के लिए एक्सपर्ट कहते हैं कि ब्राउन राइस को कम से कम 20-25 मिनट पहले हाई टेम्प्रेचर पानी में धिगे दें। फिर उसे साफ बार में कई धोकर पकाएं। हाईवर्ड हेल्थ के अनुसार, इसे भिगोया या अंकुरित करने से फाइटिक एसिड लेवल कुछ कम हो जाता है। वहीं बेशक ब्राउन राइस सेहतमंद है लेकिन फाइटिक एसिड पोषक तत्वों की कमी के लिए जिम्मेदार है ऐसे में इसे कभी-कभी खाना ही सेहत के लिए फायदेमंद होगा।

# मादक पदार्थों की तस्करी करने वाले 5 अभियुक्तों को किया गिरफ्तार

सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र, डॉ0 यशवीर सिंह के निर्देशन में अवेध मादक पदार्थों की तस्करी करने वाले तस्करो के विरुद्ध सोनभद्र पुलिस के निरन्तर प्रहार की कड़ी में अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) श्री कालू सिंह व

कार से 15 लाख रुपए का 50 किलो गांजा बरामद

क्षेत्राधिकारी नगर श्री राहुल पाण्डेय के पर्यवेक्षण में थाना रॉबर्टसगंज व एसओजी/सर्विलेन्स टीम द्वारा अपने प्रभावी आसूचना संजाल के इनपुट से दिनांक 07.12.2023 को समय राति 21.30 बजे सेहूआ मोड़ हई बाजार रॉबर्टसगंज से 05 नफर



अभियुक्त को एक अदद कार से 50 किलो गांजा (अनुमानित कीमत मय कार 15 लाख रुपये) व 05 अदद मोबाइल तथा 11500/- रुपये नगद

बरामद कर अभियुक्तगण को गिरफ्तार किया गया। इस गिरफ्तारी व बरामदगी के सम्बन्ध में थाना रॉबर्टसगंज पर मु0अ0सं0-

713/2023 धारा 8/20 NDPS Act का अभियोग पंजीकृत कर अग्रेतर विधिक कार्यवाही की जा रही है।

## अधिवक्ता पुत्र उत्कर्ष श्रीवास्तव का विदेश मंत्रालय में चयन से हर्ष

सोनभद्र। राबर्टसगंज निवासी वरिष्ठ अधिवक्ता रमाकांत श्रीवास्तव के पुत्र उत्कर्ष श्रीवास्तव ने सीजीएल की अखिल भारतीय परीक्षा में 24वां स्थान पाकर जिले का मान बढ़ाया है। उनके चाचा विद्याकांत वरिष्ठ

बहुराष्ट्रीय कंपनी इन्फोसिस में हुआ था। ज्ञातव्य हो कि उत्कर्ष जनपद के अधिवक्ताओं के प्रेरणाश्रोत रहे स्व रमाशंकर लाल श्रीवास्तव के पौत्र हैं। उनके चाचा विद्याकांत वरिष्ठ

उनका चयन विदेश मंत्रालय में सहायक अनुभाग अधिकारी के पद पर हुआ है। इनके चयन पर अधिवक्ताओं, नगर के रहवासियों, परिवारीजनों एवं शुभ चिंतकों में हर्ष व्यक्त है। बता दें कि पूर्व में उत्कर्ष आयकर विभाग में टैक्स असिस्टेंट के पद पर कार्य कर चुके हैं। वर्तमान में केन्द्रीय सचिवालय सूचना व प्रसारण मंत्रालय भारत सरकार में सहायक अनुभाग अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं। बहुमुखी प्रतिभा के धनी, मुट्ठीभापी उत्कर्ष की प्रारंभिक शिक्षा सेंट जोसेफ कॉन्वेंट हाई स्कूल राबर्टसगंज तथा बीटके राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान हमीरपुर से हुई है। जहाँ से उनका कैंपस प्लेसमेंट



चिकित्साधिकारी एमम कमलकांत श्रीवास्तव अपर जिला जज के पद पर कार्यरत हैं। उत्कर्ष को इस उपलब्धि पर अधिवक्ता राम प्रसाद यादव, राजेश कुमार पाठक, अशोक श्रीवास्तव आदि ने हर्ष जाहिर किया है।

## वैदिक सिटी योजना से प्रभावित किसानों ने किया संगोष्ठी कहा एक इंच भी नहीं देंगे जमीन

प्रखर पूर्वांचल वाराणसी। वैदिक सिटी योजना से प्रभावित किसानों ने 9 दिसम्बर शनिवार को सारनाथ क्षेत्र स्थित पटेल कटरा हृदयपुर में किया संगोष्ठी का आयोजन किया। किसान संगोष्ठी को संबोधित करते हुए किसान न्याय मोर्चा प्रदेश महासचिव अशोक प्रजापति ने कहा वैदिक सिटी योजना से प्रभावित किसान एक इंच भी जमीन आवास विकास परिषद को नहीं देंगे और कहा कि इस योजना को वापस करने के लिए हम लोग सड़क से लेकर सदन तक लड़ेंगे और न्यायालय का भी मार्ग अपनाएंगे इसके साथ -साथ वर्ल्ड एक्सपो सिटी योजना, काशी द्वार योजना, वरुण विहार जोन-1, वरुण विहार जोन-2, लाल बहादुर शास्त्री अंतरराष्ट्रीय विस्तार योजना के तहत



आवास विकास परिषद किसानों का जमीन लेने का काम कर रही है जिसे हम किसी भी कीमत पर जमीन नहीं देंगे। योजना से प्रभावित किसानों की 10 दिसम्बर 2023 को रविवार दोपहर 12:00 बजे पटेल कटरा हृदयपुर में एक विशाल किसान संगोष्ठी का आयोजन किया गया है इस संगोष्ठी के माध्यम से इस प्रदेश की तानाशाही सरकार को यह बताने का

काम किया जाएगा कि किसानों की जमीन पर डाका मारने का काम बंद करें और योजना को वापस ले यह सरकार किसान विरोधी सरकार है। उक्त बैठक में रविंद्र पटेल, रामबली पटेल (पूर्व प्रधान) नंदू पाल, प्रदीप पटेल, लच्छू पटेल, श्यामलाल मास्टर साहब, अनिल पटेल, रामदेवी, संगीता पटेल, रामदुलारी, संगोष्ठी का संचालन रविंद्र पटेल ने किया।

## प्रधानमंत्री से ग्राम प्रधान तक की योजनाओं का मिले पात्रों को लाभ : अजीत रावत

प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री, किसान सम्मान निधि आयुष्मान कार्ड लाभार्थियों को किये गये वितरित

सोनभद्र। विकसित भारत संकल्प यात्रा के अंतर्गत सदर ब्लॉक क्षेत्र के भड़कना गांव में शुक्रवार को प्रधानमंत्री मुख्यमंत्री योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाते हुए पात्र व्यक्तियों को आवास के चाबी वितरित किए गए। मुख्य अतिथि अनुसूचित जाति मोर्चा के क्षेत्रीय अध्यक्ष सरदर के ब्लॉक प्रमुख अजीत रावत द्वारा कार्यक्रम का शुभारंभ सभा को संबोधित करते हुए किया गया वहीं श्री रावत ने आए ग्रामीणों को संबोधित करते हुए बताया कि प्रधानमंत्री व मुख्यमंत्री सहित ग्राम प्रधान के तमाम योजनाओं को आम जनता तक पहुंचने को लेकर भाजपा सरकार का तो उपाध्यक्ष है जिसको लेकर हर गांव में कैप के माध्यम से पात्र व्यक्तियों को उनका पत्र स्वीकृत विकृत करने का कार्य किया जा रहा है विकसित भारत संकल्प यात्रा के माध्यम से



उसी क्रम में शुक्रवार को भड़कना गांव में कल सहभागा करने वाले 675 लाभार्थियों में कार्ड वितरित किया गया जिनमें पुरुष 345 महिला 330 वही किसान सम्मान निधि के पांच व्यक्ति आयुष्मान कार्ड के 5 लाभार्थी मौजूद रहे श्री रावत ने बताया कि सरकार की मंशा है हर घर खुशहाली लाना जिसके तहत अभियान चलाकर लोगों के

घरों तक पहुंचाने का काम भाजपा सरकार कर रही है इस मौके पर नोडल अधिकारी धनंजय कुमार सिंह, खंड शिक्षा अधिकारी रावटसगंज, महेंद्र नाम पाण्डेय मंडल अध्यक्ष भाजपा, रमेश पासवान मंडल उपाध्यक्ष, राम सिंह ग्राम प्रधान, गुरु पासवान क्षेत्र पंचायत, भगवती शरण पूर्व क्षेत्र पंचायत सहित अन्य लोग मौजूद।

## अवादा फाउंडेशन का जयापुर एवं नागपुर की उन्नति का एक और प्रयास, ग्रामीण महिलाओं के सपनों को दी एक नई उड़ान

प्रखर पूर्वांचल वाराणसी। अवादा फाउंडेशन द्वारा घरेलू महिलाओं को सशक्त बनाने और उनकी आजीविका सुनिश्चित करने की एक पहल अवादा फाउंडेशन, जो पिछले सात वर्षों से जयापुर और नागपुर के लोगों के उत्थान के लिए सतत प्रयासरत है ने जियो के साथ पार्टनरशिप करके आठ कम स्कूलों शिक्षा प्राप्त महिलाओं को जिओ कस्टरमर असिस्टेंट के रूप में नौकरी दिलाई है इस पहल से न केवल इन महिलाओं का आत्मविश्वास बढ़ा है बल्कि वे आत्मनिर्भर भी बन रही हैं अपने परिवारों को जिनकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी। अतिरिक्त आय के माध्यम से सहारा दे रही हैं इन महिलाओं को इस नौकरी के लिए बहुत अधिक प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं पड़ी और वे घर से ही अपने खाली समय में यह कार्य आसानी से कर पा रही हैं इससे उन्हें घर और काम को संतुलित करने में सुविधा होती है और कार्यस्थल पर आने-जाने का समय भी बचता है।



सोनभद्र। अवादा फाउंडेशन ने एंट्रेप्रेन्योरशिप वर्कशॉप, करियर काउंसिलिंग, मोटिवेशनल स्पीच, सरकारी विद्यालयों को आवश्यक उपकरण और फर्नीचर, कंप्यूटर एवं कोडिंग क्लासेज, इंग्लिश स्पीकिंग क्लासेज और कोचिंग क्लासेज का आयोजन किया है इसके साथ ही 25 किलोवॉट के दो पावर प्रोजेक्टर भी शुरू किए हैं।

अकिता सिंह, गीता देवी, ममता कुमारी, और अन्य महिलाएं भी अपनी इस नौकरी के माध्यम से अपने खराब आर्थिक हालात को सुधार पा रही हैं। फाउंडेशन ने इस क्षेत्र के विद्यालयों के लिए पांच बड़े कमरों का निर्माण किया है और लगभग 25 विद्यार्थियों को स्कालरशिप दी है इसके अलावा, दो बच्चों को आईआईटी की कोचिंग के लिए स्पोर्ट्सशिप भी प्रदान

## काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में कृषि वैज्ञानिकों की बैठक एग्रीकल्चरल मशीनरी मैनुफैक्चरिंग एसोसिएशन द्वारा आयोजित

प्रखर पूर्वांचल वाराणसी। कृषि विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी में किसान, कृषि यंत्र निमाता, कृषि वैज्ञानिकों की बैठक एग्रीकल्चरल मशीनरी मैनुफैक्चरिंग एसोसिएशन द्वारा हुई आयोजित आधुनिक कृषि यंत्रों की उपयोगिता से जाँचखेती में उपज दुगना करने पर चर्चा हुई है। श्रेष्ठ मदनमोहन मालवीय की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। राजेश कुमार सिंह प्रदेश उपाध्यक्ष अम्मा इंडिया यूपी अध्यक्ष लघु उद्योग भारतीय काशी प्रांत ने सभी आर्गनुक्तों का स्वागत करते हुए कहा कि आधुनिक तकनीक के लिए सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल इंजीनियरिंग संस्थान बीएचयू में भी खुलना चाहिए जिससे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संसदीय क्षेत्र सहित पूर्वांचल के उद्योगों में आधुनिक कृषि यंत्रों का निर्माण होगा जिससे किसानों को लाभ मिल सकेगा वी के चंदेला विभागाध्यक्ष कृषि विज्ञान संस्थान

बीएचयू ने कृषि संस्थान द्वारा किए जा रहे कार्यों के विस्तार से बताया। अनुपम कुमार नीमा प्रोफेसर कृषि अभियांत्रिक विभाग, कृषि विज्ञान संस्थान बीएचयू ने बताया की उचित भंडारण की सुविधा नहीं होने के कारण किसानों को उसकी उपज

यंत्रों को अपग्रेड कर देश में निर्माण होना चाहिए। डॉ. सुरेंद्र सिंह तकनीकी सलाहकार अम्मा इंडिया ने अपने संबोधन में बताया कि अम्मा इंडिया के प्रयासों से कृषि यंत्रों की गुणवत्ता कायम रखने के लिए पूरे देश में 42 संस्थान कार्य कर रहे हैं। भारत सरकार एवं प्रदेश सरकारों द्वारा सब्सिडी भी दी जा रही है। नीरज पारिख कोषाध्यक्ष अम्मा यूपी ने बताया की छोटे किसानों के पैदावार को सुरक्षित रखने के लिए 'खेत' पर ही पैकेजिंग तकनीक पर कार्य हो रहा है जिससे पैदावार को तुरंत सस्ते में बेचने से बचा जा सके इससे आय में भी वृद्धि होगी। दाती गांव ब्लॉक पहाड़ी मिजापुर की उर्मिला पाल, जोखू पाल, मधु सरोज, बदामा ने खेती में आ रही समस्याओं से सभी को अवगत करवाया। 'पुनीत अग्रवाल, सुल्तानपुर, दिनेश गुप्ता, हर्षित सिंह अभिनव वाही, नयन गुप्ता, ज्ञानेश्वर, प्रवीण कुमार सहित कई उद्यमियों ने चर्चा में भाग लिया।



का सही मूल्य नहीं मिलता है। छोटे किसानों के लिए उपकरणों का निर्माण किया जाना चाहिए। डॉ. एस पी सिंह ने बताया कि कितना भी आधुनिककरण किया जाय परंतु उन्नत खेती बिना किसान और पशु के नहीं हो सकती। कृषि उत्पादन को लाभ मिल सकेगा वी के चंदेला विभागाध्यक्ष कृषि विज्ञान संस्थान

## सड़क सुरक्षा पर मण्डल स्तरीय प्रतियोगिताओं का हुआ आयोजन

प्रखर सहजनवां, गोरखपुर। दीन दयाल उपाध्याय राजकीय महाविद्यालय सहजनवां, गोरखपुर में शनिवार को 'सड़क सुरक्षा जागरूकता विषयक विविध मण्डल स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि एवं गोरखपुर के सभागीय परिवहन अधिकारी प्रवर्तन श्री संजय कुमार झा एवं महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. (श्रीमती) कुमुद त्रिपाठी द्वारा संयुक्त रूप से सरस्वती प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं सम्मुख दीप प्रज्वलन कर किया गया। तत्पश्चात् महाविद्यालय की बी.ए.तृतीय सेमेस्टर की छात्राओं नंदनी सिंह एवं लक्ष्मी कुमारी ने सरस्वती वंदना एवं स्वागत गीत प्रस्तुत किया। प्राचार्या डॉ. (श्रीमती) कुमुद त्रिपाठी ने गोरखपुर मंडल के विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं महाविद्यालयों के प्रतिभागियों के साथ आए हुए प्राध्यापकों एवं अतिथियों का स्वागत किया तथा सभी प्रतिभागियों को उनके उच्चल भविष्य की शुभकामनाएं प्रेषित की।



अपने उद्बोधन में गोरखपुर के सभागीय परिवहन अधिकारी प्रवर्तन श्री संजय कुमार झा ने कहा कि, "सड़क अनुशासन अत्यंत ही आवश्यक है हम सभी लोग सड़क सुरक्षा संबंधी नियमों का पालन करके बहुतायत में होने वाली दुर्घटनाओं को काफी हद तक कम कर सकते हैं।" अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. (श्रीमती) कुमुद त्रिपाठी ने सड़क सुरक्षा संबंधी

नियमों को जन आंदोलन का स्वरूप प्रदान किए जाने की आवश्यकता पर बल दिया। सड़क सुरक्षा पर आयोजित इस मण्डल स्तरीय प्रतियोगिता में भाषण, विज्ञ एव पोस्टर प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कन्नौजिया, बी.ए. प्रथम सेमेस्टर, डॉ. भीमराज अम्बेडकर राजकीय महाविद्यालय, महाराजगंज प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल में डॉ. करुणेश त्रिपाठी, डॉ. महेश यादव, डा.

धनंजय पांडेय, डॉ. सत्य प्रकाश, डॉ. दीपक कुमार भारतीय, डॉ. नीरज पांडेय, डॉ. अंकित गोपाल, डॉ. तरनुम बनो रहे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. अकिता मंडेशिया एवं धन्यवाद ज्ञापन मनीषा के द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. दीपक सोनी, श्री पवन कुमार, विनय कुमार सिंह, कल्पना मंडेशिया, सुषमा शुक्ला, शशि पाल, सत्यम चौरसिया, मंजेश साहनी आदि लोग उपस्थित रहे।

## पीएम आवास के 55 लाभार्थियों के भवनों की पूजा संपन्न, नया अध्यक्ष रूबी प्रसाद ने रखी नींव



सोनभद्र। प्रधानमंत्री मुख्यमंत्री आवास योजना के तहत शुक्रवार को रावटसगंज नगर पालिका क्षेत्र के लगभग 55 लाभार्थियों के आवास का भूमि पूजा संपन्न हुआ। मुख्य अतिथि नगर पालिका अध्यक्ष रूबी प्रसाद ने बताया कि प्रधानमंत्री मुख्यमंत्री नगरी आवास योजना के तहत शुक्रवार को लगभग 55 लाभार्थियों के भूमि पूजा नगर पालिका क्षेत्र में किए गए वहीं डूडा अधिकारी राजेश उपाध्याय के नेतृत्व में जानकारी मिली है कि 16सौ25 लाभार्थियों के आवास स्वीकृत किए गए हैं वहीं श्री रूबी प्रसाद ने बताया कि

प्रधानमंत्री मुख्यमंत्री के नेतृत्व में भाजपा सरकार सशक्त सरकार है और सरकारी योजनाओं का लाभ धरातल तक उतरने के लिए हर शंभू मदद कर रही है हर पात्र व्यक्ति को उसका लाभ मिलना तय है जिसको लेकर भाजपा कार्यकर्ता घर-घर पहुंच रहे हैं योजनाओं का लाभ हर पात्र व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए सरकार के साथ सरकारी कर्मचारी भी लगे हुए हैं विकसित भारत की संकल्प यात्रा योजना के तहत हर पात्र व्यक्ति को पक्का मकान बनाना ही भाजपा का संकल्प है।

## संक्षिप्त खबरें

### केन्द्र सरकार राशन डीलरों की बातों व मांगों को दबाना चाहती है

प्रखर लखनऊ। आल इंडिया फेडरेशन के एक कार्यक्रम में राष्ट्रीय सचिव गिरीश तिवारी ने कहा कि केन्द्र सरकार सभी राज्यों को पत्र लिखकर कहा है कि 1 जनवरी 2024 से जो अनिश्चितकालीन हड़ताल किया जायेगा उसे सभी राज्य रोके। हमारे राष्ट्रीय महासचिव विशम्बर बासु जी द्वारा बार बार केन्द्र सरकार पर दबाव बनाया जा रहा है कि हम लोगों को 50000 तक के मीनिमम गारंटी लागू करें। और हमलोगो का एक सामान कमीशन पूरे देश में करें। नहीं तो 1 जनवरी से पूरे देश हड़ताल किया जायेगा। राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष आमकर नाथ झा जी व उत्तर प्रदेश के अध्यक्ष राजेश तिवारी जी ने बैठक में जोर देकर कहा था कि अगर केन्द्र सरकार हमलोगो की मांगों पर विचार नहीं करती है तो इसी भी दशा में यह हड़ताल होगी। अब केन्द्र सरकार को जो पत्र राष्ट्रीय महासचिव विशम्बर बासु जी द्वारा दिया गया है। उससे वह काफी चिंतित हो गई है। आगे चुनाव हैं। इसलिए आपलोग तैयार रहिये। केन्द्र सरकार को हमारे राष्ट्रीय कमेटी के वार्ता कराना चाहिए। और देश के राशन डीलरों की समस्या को दूर करना चाहिए। नहीं तो यह हड़ताल जरूर होगी।



### सोनिया गांधी के जन्मदिन पर छात्रा को दी साइकिल



प्रखर पिण्डरा वाराणसी। पिंडरा स्थित कन्नौजिया धर्मशाला में शनिवार को जिला कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष राजीव कुमार उर्फ राजूराम के अध्यक्षता में पूर्व कांग्रेस अध्यक्ष रही सोनिया गांधी का जन्म दिन मनाया गया। कांग्रेसियों ने सोनिया गांधी के दीर्घायु हेतु ईश्वर से प्रार्थना की। उक्त अवसर पर वी आर में महाविद्यालय फुलपुर के वी ए प्रथम वर्ष की छात्रा अर्जुन कुमारी को उपहार स्वरूप साइकिल दिया गया। इस अवसर पर जिला कांग्रेस कमेटी विधि विभाग के जिला अध्यक्ष लोकेश सिंह एडवोकेट, राकेश सिंह उर्फ राजू, गुलाब कन्नौजिया, रविन्द्र कुमार, राकेश कन्नौजिया, सुभाष सेठ, रतन सेठ, दीना नाथ, रसूल, विकास, मौनू गुप्ता, आशिश चौरसिया समेत अनेक कांग्रेसी रहे।

### पिंडरा के थाना व रामपुर में लगा चौपाल



प्रखर पिंडरा वाराणसी। पिंडरा विकास खण्ड के ग्राम सभा थाना व रामपुर में चौपाल का आयोजन हुआ। जिसमें सरकार के नीतियों और योजनाओं के बाबत ग्रामीणों को जानकारी देते हुए सुविधाओं से वंचित लोगों को संतुष्ट करने का आश्वासन दिया गया। विकसित भारत संकल्प यात्रा के पड़ाव के तहत आयोजित हुए चौपाल में सभी विभागों के स्टॉल भी लगाए गए। इस दौरान भाजपा जिलामंत्री फौजदार शर्मा, बीडीओ छोटेलाल तिवारी, एडीओ पंचायत अशोक चौबे, एडीओ कृषि केशव यादव, ग्राम प्रधान जय सिंह, सेक्रेटरी सन्तोष मौर्य, भरत राम, सुरेश पांडेय समेत अनेक गणमान्य लोग रहे।

### विकसित भारत संकल्प यात्रा के अंतर्गत ग्राम सभा ताला और परानापट्टी में आयोजन किया गया

प्रखर दानगंज वाराणसी। विकसित भारत संकल्प यात्रा रथ ताला और पुरानापट्टी में पहुंचा। इस कार्यक्रम के अंतर्गत लोगों को योजनाओं की जानकारी देने एवं पात्र व्यक्तियों को योजनाओं का लाभ देने के लिए विभिन्न विभागों के स्टाल लगाए गए। विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्देश्य यह है कि केन्द्र सरकार द्वारा संचालित जन कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से समाज के अन्तिम पायदान पर खड़े व्यक्तियों को सरकार की संचालित योजनाओं से जोड़ना और उसे उससे लाभान्वित करना है इस क्रम में लाभार्थियों को मौके पर ही विभिन्न योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है वीडियो साहब एवं भाजपा के वरिष्ठ कार्यकर्ता जिला उपाध्यक्ष श्री चंद्रशेखर सिंह, जिला और सांसद प्रतिनिधि श्री निकेतन मिश्रा, वित्तु प्रतिनिधि जयप्रकाश पांडे, मंडल अध्यक्ष विनोद सिंह, किसान मोर्चा के अध्यक्ष ललितेश सिंह महामंत्री मनोज मिश्रा, राहुल चौबे मंडल मीडिया प्रभारी, रविकांत पांडे पांडे आईटी सेल एवं कार्यक्रम के संयोजक मंडल महामंत्री अरविंद सेठ उपस्थित रहे।

## प्रखर पूर्वांचल

RNIUPHIN/2016/68754

मुद्रक प्रकाशक 'पंकज सिंह' के लिए सम्पादक 'अरुण सिंह'

द्वारा 'गायत्री प्रिंटिंग प्रेस'

सकलेशाबाद नियर दुर्गा चौक, गाजीपुर पिन कोड: 233001

से छपवाकर कनेरी गाजीपुर से प्रकाशित

सम्पादकीय कार्यालय: सम्पर्क सूत्र:

9/10, टैगोर मार्केट, कचहरी, 0548-2223833, +91-8858563779

गाजीपुर पिन कोड: 233001 +91-9450208067, +91-9452844802

सभी विवाद गाजीपुर न्यायालय के अधीन होंगे।

ताजा खबर पढ़ने के लिए लॉगइन करें हमारी वेबसाइट

Email: /prakharpurvanchal.com

Https://prakharpurvanchal@gmail.com

सांध्य दैनिक प्रखर पूर्वांचल अखबार के सभी पद अवैतनिक हैं