





# कोई भी पात्र मतदाता बनने से न छूटे

जिलाधिकारी जिला निर्वाचन अधिकारी अनुज कुमार झा के निर्देशन में चल रहे स्वीप कार्यक्रम के अन्तर्गत निर्वाचन साक्षरता क्लब जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान जौनपुर द्वारा डायट परिसर में मतदाता जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसके माध्यम से लोगों को मतदाता बनाने और लोगों में निर्वाचन साक्षरता बढ़ाने के लिए जागरूक किया गया। इस अवसर पर डायट प्रशिक्षुओं ने पोस्टर, स्लोगन प्रतियोगिता के माध्यम से वोट बनने के लिए लोगों को प्रेरित किया। वोट जागरूकता हेतु प्रशिक्षुओं द्वारा प्रस्तुत नाटक आकर्षण का केंद्र रहा। उषा शिक्षा निदेशक प्राचार्य डायट डा. विनोद कुमार शर्मा ने कहा कि युवा, भावी पीढ़ी ही इस देश के भविष्य हैं और आप लोगों का एक-एक मत देश का भविष्य निर्धारण करेगा। और आप वोट तभी दे सकते हैं जब वोट लिस्ट में आपका नाम होगा, इसलिए जिन्होंने भी 18 वर्ष की आयु पूरी कर ली है या 1 जनवरी 2024 को 18 वर्ष के हो जायेंगे वे मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज



करवाये। मात्र दो दिन शेष है 9 दिसम्बर 2023 तक ही वोट बनने हेतु नामांकन का कार्य होगा। हर वोट जरूरी है कोई भी पात्र मतदाता बनने से न छूटने पाये। उन्होंने अध्ययनरत सभी छात्र छात्राओं को जिम्मेदारी देते हुए कहा कि अपने साथ ही परिवार व आसपास के लोगों को भी वोट बनने के लिए प्रेरित करें। तथा आगामी

लोकसभा चुनाव में शतप्रतिशत मतदान करने के लिए लोगों को जागरूक करते रहे। प्रवक्ता डा. आर एन यादव ने कहा कि महिला पुरुष, तृतीय लिंग व दिव्यांग सभी पात्र लोगों का मतदाता होना जरूरी है विशेषकर युवाओं व महिलाओं को मतदाता बनने के लिए जागरूक करें। मतदाता बनने के लिए वोट हेल्पलाइन ऐप या

वोट सर्विस पोर्टल के माध्यम से आनलाइन आवेदन कर सकते हैं। 9 दिसम्बर तक ही दावे व आपति प्राप्त किया जाएगा। उन्होंने छात्र छात्राओं को वोट हेल्पलाइन ऐप डाउनलोड कराया जिससे छत्र अन्य लोगों को वोट बनाने के लिए जागरूक कर सकें। स्वीप नोडल डायट नवीन सिंह ने लोगों को मतदाता बनने की शपथ

दिलाई। संचालन जिला स्वीप कोऑर्डिनेटर सैयद मोहम्मद मुस्तफा ने किया। डायट प्रवक्ता डा. शैलेश कुमार, राजकुमार, नीरज मणि त्रिपाठी, विनय कुमार यादव, मंजुलता यादव, किरन त्रिपाठी, अमित कुमार, वरुण कुमार हयूमान संस्था से डा.0 चन्द्रशेखर जाति सहित डायट के प्रवक्ता व डायट प्रशिक्षु उपस्थित रहे।

# कलेक्ट्रेट सोनभद्र में मनाया गया सशस्त्र सेना झंडा दिवस

सोनभद्र। जिलाधिकारी चन्द्र विजय सिंह सहित प्रशासनिक सेवा ने गुरुवार को सशस्त्र सेना झण्डा दिवस जिलाधिकारी कैम्प कार्यालय में मनाया। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने सशस्त्र सेना झण्डा दिवस अनुदान भी दिया एवं जनपद के सभी अधिकारियों/कार्मिकों के साथ ही आम नागरिकों से आग्रह किया कि वह हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी 07 दिसम्बर 2023 को पूरे उत्साह के साथ सशस्त्र सेना झण्डा दिवस मनायें और देश के प्रहरी सैनिकों एवं आश्रितों के कल्याणार्थ एवं पुनर्वास हेतु एकत्र किये जाने वाली धनराशि में स्वेच्छा से सहयोग दें। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक, अपर जिलाधिकारी (वित्त/राजस्व) एवं मुख्य विकास अधिकारी के कार्यालयों में जाकर प्रतीक झण्डा को जिला सैनिक कल्याण एवं पुनर्वास अधिकारी, कैप्टन (नौ



सेना) आशुतोष चौधरी (अ0प्रा0) ने उनको प्रदान किया। आगे उन्होंने बताया कि सशस्त्र सेना झण्डा दिवस के अवसर पर प्रतीक झण्डा/कार झण्डों का कोई मूल्य निर्धारित नहीं होता, ये अमूल्य है। ये धन संग्रह करने के लिए प्रतीक और परिवारों के आर्थिक कष्टों के देशवासियों द्वारा सैनिकों को देश की रक्षा करते हुए दिए गए

बलिदान एवं सतत सुरक्षा प्रदान करते रहने की कृतज्ञता है। झण्डा दिवस के अवसर पर एकत्र धनराशि को रक्षा मंत्रालय को भेजा जाता है, जिसका उपयोग मंत्रालय की निगरानी में शहीद/भूतपूर्व सैनिकों तथा उनके संग्रह करने के लिए प्रतीक और परिवारों के आर्थिक कष्टों के निवारणार्थ एवं सशस्त्र सैनिकों के कल्याणार्थ किया जाता है।

## "डॉ प्रभात कुमार सिंह को उत्कृष्ट वेद अध्ययता सम्मान"



चुनार मिजापुर। विश्वभारती अनुसंधान परिषद जौनपुर एवं संस्कृत विभाग काशी नरेश राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय जौनपुर भदोही के द्वारा आयोजित स्व. पद्मश्री डॉ. कपिल देव द्विवेदी जयंती एवं विद्वत सम्मान समारोह के अवसर पर 6 दिसंबर 2023 को स्व.0 पद्मश्री डॉ. कपिल देव द्विवेदी का वैदिक साहित्य को अवदान विषय संगोष्ठी में वेद के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने हेतु डॉ. प्रभात कुमार सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर, संस्कृत विभाग स्वतंत्रता संग्राम सेनानी

विश्राम सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय चुनार मिजापुर को उत्कृष्ट वेद अध्ययता सम्मान से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. पी. एन. डोंगरे एवं समस्त प्राध्यापकों ने प्रसन्नता व्यक्त की तथा उन्हें बधाई दिया। डॉ.0 प्रभात कुमार सिंह वेदों के ऊपर अब तक कुल 28 शोधपत्रों को राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित करवा चुके हैं तथा कुल उनके 42 शोध पत्र तथा पांच पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

## हलिया के महगढ़ी गांव पहुंचा सपा का प्रतिनिधिमण्डल

मौरजापुर। झमण्डगंज थाना क्षेत्र के महगढ़ी गांव के एक युवक को महगढ़ी के पेड़ में रस्सी के सहारे उल्टा लटकाकर निर्मम पिटाई करने व बांधकर युवक बेल्ट से पिटाई करने के मामले को लेकर समाजवादी पार्टी ने घटना की निंदा की है। जिलाध्यक्ष देवी प्रसाद चौधरी ने प्रतिनिधिमण्डल भेजकर वास्तविकता की जानकारी ली है। जिलाध्यक्ष देवी प्रसाद चौधरी ने कहा कि युवक जयशंकर को पिटने के अलवा मिर्चा का धुआ भी दिया गया था। पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है, जबकि एक

फरार है। जिलाध्यक्ष ने कहा कि जनपद में आये दिन घटनाएं हो रही हैं। पुलिस प्रशासन इन सब मामलों को गंभीरता से लेना चाहिए था।



प्रतिनिधिमण्डल मौके पर जाकर युवी हकीकत की जानकारी ली। युवक जयशंकर पुत्र स्व.0 कैलाश निवासी महगढ़ी हलिया का रहने

वाला है। युवक मॉ चन्द्रकली ने बताया कि मेरे लड़के को अनायास ही मारा पीटा गया। प्रतिनिधिमण्डल में जिला सचिव संजय सिंह, शिव

प्रसाद तिवारी, ब्लाक अध्यक्ष हलिया मुकुन्द यादव, निराज खां, अरिंद केशरी सहित अन्य उपभोक्ताओं ने बताया कि पिछले दिनों में कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा।

## कई ब्लाकों में संकल्प यात्रा आज

जौनपुर। विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत 08 दिसम्बर को जनपद के विकासखंड सिरकारा की ग्राम पंचायत निरकोजपुर और सराय रायचंद, धामपुर की ग्राम पंचायत सुल्तानपुर और समीपुर कला, सिरकोनी की ग्राम पंचायत घनेजा और गोपीपुर, मुन्तीगंज के ग्राम गरीपुर और देवाकलपुर, केराकत की ग्राम पंचायत नरहन और सरायवीर, डोभी की ग्राम पंचायत बहरी और रेहारी, रामनगर की ग्राम पंचायत दुहावुर और उसराव, बरसठी की ग्राम पंचायत कारो और वाजिदपुर, मछलीशहर की ग्राम पंचायत विश्वपालपुर और रामपुरकला, मुंगराबादशाहपुर की ग्राम पंचायत पुरादयाल और जमालपुर, महाराजगंज की ग्राम पंचायत बिड़वट और मानिकपुर, बदलापुर के ग्राम पंचायत राऊतपुर और कुष्णापुर, सुईथाकला की ग्राम पंचायत दुमसा और ईशापुर, शाहगंज की ग्राम पंचायत डण्डसौली और हजीरफापुर में कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा।

## संक्षिप्त खबर

### बीजपुर व आसपास इलाके में 24 घंटे से लगातार बारिश से जनजीवन बेहाल



बीजपुर (सोनभद्र)। क्षेत्र में लगातार बारिश से जहां किसानों की चिंता बढ़ गई है वहीं बारिश में स्कूली बच्चों को काफी मशक्कत करनी पड़ रही है। आम जनजीवन अस्त-व्यस्त की स्थिति में है। खलिहान में धूप की आस में कटी हुई धान की फसल सूखने को कौन कहे उल्टा सिर मुड़ाते ही ओले पड़ने की कहावत चरितार्थ हुई है। कई दिनों से चल रही बूढ़ाबांदी के चलते क्षेत्र के कुछ विद्यालयों में छुट्टी कर दी गई। जहां न्याय पंचायत क्षेत्र के परिषदीय विद्यालयों में जहां बच्चों की उपस्थिति काफी कम रही। वहीं बच्चे कहीं रेनकोट व छाता लगाकर बचते बचाते बच्चे स्कूल पहुंचे।

गंदे पानी के बहने को लेकर गांव में तनाव



मिजापुर। विकासखंड नारायणपुर के ग्राम सभा भोर मार माफपी में गंदे पानी के बहने को लेकर गांव में तनाव का माहौल बना हुआ है गांव के किसान दिश मिश्रा के चक में गांव का गंदा पानी जाने के कारण उनके फसले बर्बाद हो रही थी। जिसको लेकर उन्होंने खेत से सटे चैंबर को फिलहाल में ढक दिया है। इसी विषय को लेकर गांव में तनाव का माहौल बन गया प्रधान पुत्र सुभाष गुप्ता का कहना है कि मैं अपने बजट के अनुसार कार्य कर रहा हूँ गांव में नक्शा में पानी बहने हेतु नाली का निर्माण कराया था जिसे रोक दिया गया है वहीं ग्रामीणों ने किसी भी प्रकार के अवरोध न होने की मांग की है। उक्त अवसर पर धर्मद गुप्ता, संदीप सिंह, भानु सैनी, अमरनाथ सिंह, दीपक गुप्ता, पवन सिंह शाहिद तमाम ग्रामीण उपस्थित रहे।

### पुलिस को देख पिकप पर लदी सात गोवंश छोड़कर भाग गए गोतस्कर

जफराबाद। जलालपुर क्षेत्र के हौज टोलप्लाजा के नजदीक गुरुवार को भोर में पुलिस को देख कर पिकप पर लदे सात गोवंशों को छोड़कर गोतस्कर भाग निकले। पुलिस ने वाहन सहित ऊक गोवंशों को कब्जे में ले लिया है। पुलिस भोर में वाराणसी लखनऊ राजमार्ग पर तैनात थी। उसी समय लखनऊ की तरफ से एक पिकप आती हुई दिखाई दी। पुलिस को अचानक टोलप्लाजा के थोड़े पहले मोड़ पर खड़ा देखकर पिकप में सवार चालक सहित अन्य तीन लोग पिकप खड़ी करके भाग निकले। उनकी उस हरकत से पुलिस को शक हुआ। पुलिस पिकप के पास पहुंच गई। पिकप में दो गाय तथा पांच बैलों को रिसियों से बड़ी ही निर्ममता से बांधा गया था। इन गोवंशों को तत्काल पुलिस के जवानों ने उसमें से किसी प्रकार बाहर निकाला। उसके बाद थानाप्रभारी राजेश यादव को जानकारी दिया। थाना प्रभारी श्री यादव ने बताया कि गोतस्कर के विरुद्ध आवश्यक कार्यवाही की जा रही है। ये सम्भवतः चंदौली जनपद के है। जल्द ही पकड़ लिए जायेंगे।

### टाटा एस के चपेट में आकर युवक की मौत

जफराबाद। जलालपुर क्षेत्र के हौज गांव के पास सिरकोनी ब्लॉक के नजदीक गुरुवार को टाटा एस की चपेट में आकर एक 35 वर्षीय युवक की मौत हो गयी। घटना के बाद मौके पर काफी भीड़ जमा हो गयी। जलालपुर क्षेत्र के प्रधानपुर गांव निवासी पवन कुमार सिंह पुत्र रंग बहादुर सिंह बाइक से जौनपुर से शहर से घर जा रहे थे। ऊक स्थान पर जब पवन बाइक से पहुंचे थे तभी उनके बगल से जा रही टाटा एस को एक कार ओवरटेक करते समय टाटा एस को टक्कर मार दिया। टाटा एस ने बाइक सवार पवन को टक्कर मार दिया। जिससे पवन कुमार बाइक सहित गिर गया। उसकी को काफी चोट आई। उसकी मौके पर मौत हो गयी। हालांकि उसे अस्पताल ले जाया गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। मृतक की दो सन्तान है। वह तीन भाइयों में दूसरे नम्बर पर था। घटना की सूचना पर परिवार व परिचितों की भीड़ जमा हो गयी।

### अंबेडकर की मूर्ति तोड़ने से रोष

जौनपुर। सरायख्वाजा थाना क्षेत्र के ग्राम भकुर महापरिनिर्वाण दिवस से पूर्व संविधान रचयिता भीम राव अंबेडकर की मूर्ति को अंधेरे का लाभ उठाते हुए तोड़ दिया। डॉ.0 भीमराव अंबेडकर की मूर्ति तोड़ने की घटना के साथ साथ सोलर पैनल चुराने का मामला भी प्रकाश में आया है। इस घटना को लेकर आस पास के रहने वाले लोगों में भारी आक्रोश व्याप्त है। सूचना पर पहुंची पुलिस ने मूर्ति तोड़ने के मामले को लेकर जांच में जुट गई है।

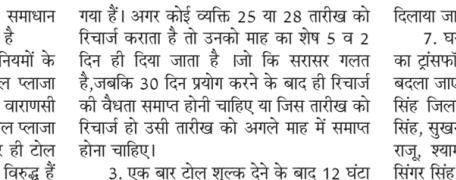
## टोल प्लाजा के खिलाफ धरना दे रहे किसानों का प्रतिनिधिमंडल डीएम से मिलने पहुंचा

मिजापुर। भारतीय किसान यूनियन का एक प्रतिनिधिमंडल वीरेंद्र सिंह जिला महासचिव के नेतृत्व में जिला मुख्यालय पर जिलाधिकारी प्रियंका निरंजन जी से वार्ता कर ज्ञापन प्रेषित किया और बताया कि भारतीय किसान यूनियन हमेशा किसानों की समस्याओं की बात करता रहता है, विगत 23 दिन से बनस्थली महाविद्यालय अहरोरा के पास वाराणसी शक्ति नगर मार्ग SH5A के किनारे किसान धरना पर बैठे हुए हैं और उनकी बातों को अनसुना किया जा रहा है, जबकि पूर्व में 26 अक्टूबर 2023 से किसान जब धरना पर बैठे तो 5 नवंबर को अपर जिलाधिकारी वित्त के आशवासन पर किसानों ने 25 नवंबर तक के लिए धरना को स्थगित कर दिए, समस्या का समाधान न होने पर पुनः 26 नवंबर से किसान धरने पर बैठे हुए हैं, महोदया प्रमुखता से सज्ञान लेकर समस्या का समाधान करवाने का कष्ट करें, समस्याएं निम्नवत हैं

1. यूनी स्टेट हाइवे अर्थोरीटी के नियमों के अनुसार 50 किलोमीटर दूर पर ही टोल प्लाजा स्थापित किया जा सकता है पहले से ही वाराणसी शक्ति नगर मार्ग SH5A पर फतेहपुर टोल प्लाजा स्थापित है महज 16 किलोमीटर दूर पर ही टोल स्थापित किया जा चुका है जो नियम के विरुद्ध है

क्योंकि सड़क निर्माण के समय डीपीआर में वनस्थली महाविद्यालय अहरोरा के पास कोई टोल प्लाजा का जिक्र नहीं था, इस टोल को हटया जाए। 2. फतेपुर टोल प्लाजा पर एक माह की रिचार्ज की व्यवस्था है, माह के प्रथम तारीख से 30 तारीख का रिचार्ज करने का प्रावधान कर दिया

3. फतेपुर टोल प्लाजा पर एक माह की रिचार्ज की व्यवस्था है, माह के प्रथम तारीख से 30 तारीख का रिचार्ज करने का प्रावधान कर दिया



गया है। अगर कोई व्यक्ति 25 या 28 तारीख को रिचार्ज करता है तो उनको माह का शेष 5 व 2 दिन ही दिया जाता है जो कि सरासर गलत है, जबकि 30 दिन प्रयोग करने के बाद ही रिचार्ज की वैधता समाप्त होनी चाहिए या जिस तारीख को रिचार्ज हो उसी तारीख को अगले माह में समाप्त होना चाहिए। 3. एक बार टोल शुल्क देने के बाद 12 घंटा

तक यात्री वापस आता है तो वही रसीद नियमतः वैधता की श्रेणी में आती है लेकिन टोल प्लाजा पर घण्टे भर बाद ही वापस आने पर पुनः शुल्क लिया जाता है, जो सरासर गलत है। 4. जनपद में जल जीवन मिशन के लिए जनपद के सभी बांधों से पानी लिया जा रहा है सोन लिफ्ट परियोजना को चलाकर डोंगिया जलाशय और अहरोरा जलाशय को भरा जाए, चुनार डयमपुर के बीच में गंगा नदी पर पंप कैनाल लगाकर जरगो जलाशय को भरा जाए। 5. जनपद के किसानों को शासनद्वारा के मुताबिक 18 घण्टे बिजली दिया जाए। 6. जनपद को सुखाग्रस्त घोषित किया जाव सभी प्रकार की देय वसूली स्थगित किया जाए। व 2022के खरीफ के फसलबीमा का लाभ

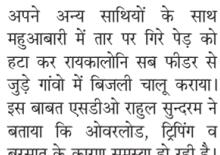
दिलाया जाए। 7. घरवाह विद्युत उप केंद्र पर 10 MBA का ट्रांसफॉर्मर हम आ गया है, जर्जर तार को भी बदला जाए। प्रदेश महासचिव प्रहलाद सिंह, वीरेंद्र सिंह जिला महासचिव, जिला उपाध्यक्ष ई बीडी सिंह, सुखनंदन दुबे, तहसील अध्यक्ष बृजराज सिंह राउ, श्यामलाल मौर्य, शारदा प्रसाद मिश्रा, राम सिंहर सिंह व अन्य लोग साथ में उपस्थित रहे।

## बीजपुर में बिजली कटौती से पठन-पाठन व व्यवसाय हो रही प्रभावित

बीजपुर (सोनभद्र)। बखरिहवा फीडर से जुड़े दर्जनों गांवों में ओवरलोड व ट्रिपिंग के कारण बिजली व्यवस्था चरमरा गई है आँख मिचौली का खेल चल रहा है। बिजली व्यवस्था कुछ देर रहती फिर कट जा रही है। लगातार बारिश से कहीं तारों पर पेड़ गिरने से घण्टो सफलाई बाधित रही। वहीं उपभोक्ता रामजन्म, अवधेश तिवारी, श्यामनारायण सिंह, मुख्तार अहमद, विनोद जायसवाल, संतोष कुमार, केश लाल, अखिलेश विश्वकर्मा, सुशील जायसवाल, रोशे कुमार, रंजित केशरी सहित अन्य उपभोक्ताओं ने बताया कि प्रतिदिन की बिजली कटौती से बच्चों के पढ़ाई लिखाई बाधित हो रही है जहाँ क्षेत्र में अर्धवार्षिक परीक्षा की तैयारी में बच्चे जुटे हैं लेकिन शाम ढलते ही बच्चों के पढ़ाई पर बिजली ग्राहण लग जाता है किसी तरह बच्चे पढ़ने के लिए मोमबत्ती व मोबाइल

टाच का इस्तेमाल कर पठन-पाठन करने को विवश हैं क्षेत्र के दुकानदारों की बिक्री पर भी बिजली न होने के कारण छोटे दुकानदारों की बिक्री पर असर पड़ता है वहीं ग्रामीणों की सूचना पर बिजली कर्म मीरन्द यादव

अपने अन्य साधियों के साथ महुआबारी में तार पर गिरे पेड़ को हटा कर रायकालोनि सब फीडर से जुड़े गांवों में बिजली चालू कराया। इस बाबत एसडीओ राहुल सुन्दरम ने बताया कि ओवरलोड, ट्रिपिंग व बरसात के कारण समस्या हो रही है।



## ओपन जिला वॉलीबॉल चैंपियनशिप पुरुष एवं महिला 16 दिसंबर से

मिजापुर। पुलिस लाइन के परेड ग्राउंड पर जिला ओलंपिक एवं जिला वॉलीबॉल संघ के संयुक्त तत्वाधान में इस वर्ष ओपन जिला वॉलीबॉल चैंपियनशिप पुरुष एवं महिला का आयोजन दिनांक- 16 दिसंबर 2023 व 17 दिसंबर 2023 को पुलिस लाइन के परेड मैदान पर आयोजित की जा रही है, इस प्रतियोगिता में जनपद की सभी पंजीकृत इकाइयां तथा जो पंजीकृत नहीं है, ओ टीम या उनके कप्तान प्रतियोगिता शुरू होने के पहले जिला वॉलीबॉल संघ से रजिस्ट्रेशन कराकर अनुमति लेकर भाग ले सकते हैं, इस प्रतियोगिता में जनपद की सभी स्कूल कॉलेज की टीम, क्लबो व संस्थाओं की टीम, पुलिस, रेलवे व अन्य सभी टीमों भाग ले सकती हैं। इस प्रतियोगिता में जिला की वॉलीबॉल टीम का चयन भी किया जाएगा, चयनित खिलाड़ी दिनांक- 21 से 25 दिसंबर को मैनुपुरी जनपद में आयोजित होने जा रही, सीनियर, उत्तर प्रदेश स्टेट चैंपियनशिप वॉलीबॉल पुरुष एवं महिला में भाग लेंगे। दिनांक- 10 दिसंबर को 11:00 से 1:00 तक टीमों की एंटी का समय रखा गया है, वह लोग जिनको भाग लेना है, दिनांक- 10 तारीख को पुलिस लाइन के परेड ग्राउंड में एंटी का समय निर्धारित किया गया है, प्रतियोगिता का उद्घाटन समारोह १६ दिसम्बर को प्रात ११ बजे औपसमान समारोह सार्थ ३ बजे १७ दिसम्बर को किया जायेगा, इसकी सूचना जिला ओलंपिक संघ, वॉलीबॉल संघ के महासचिव एस. पी. त्रिपाठी ने दिया है।

## रिमझिम बारिश से बड़ी परेशानी

जौनपुर। गुरुवार को मौसम का मिजाज बिल्कुल बदला नजर आया। सुबह से ही आसमान में बादल छाए हुए थे और रिमझिम बारिश का सिलसिला कई घण्टे तक चलता रहा। जिसके चलते ठंड अचानक बढ़ गई खराब मौसम के चलते सड़कों पर भी आवागमन काफी कम रहा। दोपहर तक रिमझिम बारिश शाम तक जारी रही। दिसंबर का पहला समाप्त होने को है लेकिन इस साल अभी ठंड ने अपना



## बारिश से जनजीवन प्रभावित, बुआई बाधित

जौनपुर। बृहस्पतिवार की भोर से ही बूढ़ाबांदी का दौर जारी हो गया था और दिन भर रुक-रुक कर कई बार बूढ़ाबांदी होती रही। सुबह बारिश की चपट से परिषदीय विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति कम रही। निजी विद्यालयों की वैन में भी और दिनों की अपेक्षा कम बच्चे स्कूल जाते दिखे। बृहस्पतिवार को शादी का महुत होने के कारण सड़कों पर वाहनों की भीड़ थी लेकिन सड़कों को कीचड़ से लथपथ होने के कारण वे धीमी गति से चल रहे थे। विकास खंड मछलीशहर के गांव बामी के फूलचंद प्रजापति के पुत्र की शादी थी सवेरे से ही वह खराब मौसम को लेकर चिंतित है। ठंड बढ़ाने के साथ इस बारिश ने खेती किसानों पर असर डाला है पथ विकास खंड मछलीशहर के गांव बामी का दृश्य है जहां किसान प्रसिद्ध नारायण सिंह खलिहान में पिटाई के लिए बकाया धान की फसल को दिखाते हुए कहते हैं कि धान का यह हाल है और गेहूँ को बुआई तो चार श्रेणियों में बट गई है। बुआई के बाद जिनके खेतों में गेहूँ अंकुरित हो गये हैं उनका तो ठीक है। जिन्होंने खेतों में पलेवा नहीं दिया था पिछले सप्ताह की बारिश की नमी से दो तीन दिन पहले बुआई किये हैं उन्हें डर है कि अगर बारिश बड़ी तो उनके खेतों में गेहूँ का अंकुरण ठीक से नहीं होगा। कुछ लोगों ने मौसम के पूर्वानुमान को देखते हुए बुआई को टाल दिया था उनकी बुआई बारिश के कारण दो चार दिनों के लिए रुक गई है। सबसे ज्यादा खराब स्थिति उन किसानों की है जो खेतों में पलेवा देकर बुआई का इंतजार कर रहे थे उनकी बुआई में बहुत विलम्ब हो जायेगा। ऐसे किसानों को गेहूँ की पिछेती किस्मों को बुआई करना उचित रहेगा। आज की बारिश से ईंट भट्टों पर सूखने के लिए रखी गई कच्ची ईंटों को भी नुकसान पहुंचा है।

रूप नहीं दिखाया था। लगातार खिल रही धूप से लोगों को ठंड से काफी राहत थी। धूप के चलते ठंड का असर बेहद कम था। वहीं अचानक मौसम बदला हुआ दिखा और सुबह से ही बारिश ने ठण्ड में बढ़ोत्तरी कर दिया। बारिश से सड़कों पर कीचड़ हो गया है। इसके कारण लोगों को जहाँ आने जानें में परेशानी हो रही है। विशेष कर छात्र छात्राओं तथ नौकरीपेषा लोगों को छूते और रेनकोट का सहारा लेना पड़ा।

## हरियाणा में मंत्रिमंडल में फेरबदल की तैयारी

**चंडीगढ़।** पांच राज्यों में हुए विधानसभा चुनाव के बाद हरियाणा में भी राजनीतिक सर्गमियां तेज हो गई हैं। भाजपा पदाधिकारियों की संघ नेताओं की कई महत्वपूर्ण बैठकों और सीएम मनोहर लाल की सूबे के गवर्नर से मुलाकात के बाद मंत्रिमंडल में फेरबदल की चर्चाएं काफी तेज हो गई हैं। सरकार में मंत्रिमंडल में फेरबदल की तैयारी की चार बड़ी वजह बताई जा रही हैं। पहली वजह तो अनिल विज और सीएमओ के विवाद को माना जा रहा है।

## बॉयफ्रेंड ने मांगा दहेज डॉक्टर ने किया सुसाइड

**तिरुवनंतपुरम।** केरल के तिरुवनंतपुरम में दहेज की मांग से परेशान 26 साल की महिला डॉक्टर ने आत्महत्या कर ली। उनकी शादी बॉयफ्रेंड से तय हुई थी। लड़के के परिवार ने दहेज में बीएमडब्ल्यू कार, 15 एकड़ जमीन और सोने की मांग की थी। इतना दहेज देने से मना करने पर लड़के वालों ने शादी तोड़ दी थी। डॉ. शहाना तिरुवनंतपुरम के सरकारी मेडिकल कॉलेज के सर्जरी विभाग में पीजी कर रही थीं। उनके पिता अब्दुल अजीज की दो साल पहले मौत हो चुकी है। वे खाड़ी देश में काम करते थे। डॉ. शहाना, डॉ. ईए रुवेस के साथ रिलेशनशिप में थीं। शहाना का परिवार 50 गोल्ट सोवरेन बैंड्स, 50 लाख की प्रॉपर्टी और एक कार देने को तैयार हो गया था, लेकिन रुवेस का परिवार इतने पर नहीं माना। और मांग बढ़ती चली गई।

## यूक्रेन-इजराइल सहायता बिल पर रिपब्लिकन हटें

**वाशिंगटन।** अमेरिका के उच्च सदन सीनेट में विपक्षी रिपब्लिकन पार्टी के सांसदों ने यूक्रेन के लिए एक सहायता विधेयक को पारित होने से रोक दिया है क्योंकि वे बदले में मांगी गई सीमा समझौते को सुरक्षित करने में विफल रहे हैं। यह जानकारी बीबीसी न्यूज ने गुरुवार को दी। 110 अरब डॉलर के 61 अरब डॉलर, साथ ही इजराइल के लिए धन और गाजा के लिए सहायता शामिल थी। काइड हाउस ने चेतावनी दिया है कि यूक्रेन के लिए अमेरिकी फंड जल्द ही खत्म हो सकता है।

## एक इंजेक्शन और 6 महीने के लिए हाई ब्लड प्रेशर की छुट्टी

**नई दिल्ली।** डब्ल्यूआरओ के आंकड़ों के मुताबिक दुनिया भर में 1.28 अरब लोग हाई ब्लड प्रेशर के शिकार हैं, इनमें से अधिकांश लोगों का ब्लड प्रेशर बिना दवाई से ठीक नहीं होता है और इन्हें रोज दवाई खानी पड़ती है। लेकिन अब ऐसा नहीं। करना पड़ेगा। वैज्ञानिकों ने ऐसी दवा इजाद की है जिससे अगर आज खा ले तो फिर 6 माह तक हाई ब्लड प्रेशर की छुट्टी हो जाएगी, यानी 6 महीने तक ब्लड प्रेशर नॉर्मल बना रहेगा। हालांकि यह दवा इंजेक्शन है जिसे 6 माह में एक बार लगाना पड़ेगा। इस दवा का नाम है- जिनेबेसिन। यह दवा शरीर को इस कार्बिन बनाती है कि लिवर एक कैमिकल एंजियोटेन्सिन का उत्पादन को रोक सके।

## बैलेस्टिक मिसाइल अग्नि-1 का सफल परीक्षण

**वांदीपुर।** भारत ने गुरुवार को कम दूरी की बैलेस्टिक मिसाइल अग्नि-1 का ऑडिशनल टेस्ट से सफलतापूर्वक प्रशिक्षण प्रदर्शन किया। प्रक्षेपण ऑडिशन के तट पर स्थित एपीजे अब्दुल कलाम द्वीप से हुआ। यह जानकारी डीआरडीओ के एक अधिकारी ने दी। रक्षा मंत्रालय ने कहा कि अग्नि-1 एक सिद्ध उच्च सटीकता वाली मिसाइल प्रणाली है। सामरिक बल कमान के तत्वाधान में किए यूजर ट्रेनिंग लॉन्च ने सभी परिचालन व तकनीकी मानकों को सफलतापूर्वक मान्य किया। इससे पूर्व जुन में भी इस मिसाइल का सफल परीक्षण हुआ था।

## आज का इतिहास

- 1863: चीली की राजधानी सैंटियागो स्थित जेसुइट मिरजाघर में आग लगने से ढाई हजार लोगों की मौत।
- 1881: यूरोपीय देश ऑस्ट्रिया की राजधानी विना में थियेटर में आग लगने से 800 से ज्यादा लोगों की मौत।
- 1923: जर्मनी और अमेरिका के बीच मित्रता संधि पर हस्ताक्षर किए गये।
- 1941: अमेरिका और ब्रिटेन ने जापान के खिलाफ युद्ध की घोषणा की।
- 1956: ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न शहर में सोलहवें ओलिंपिक खेल का समापन।
- 1967: पहले पनबुझी आईएनएस कालवरी को सेना में शामिल किया गया।
- 1976: अमेरिका ने नेवादा में परमाणु परीक्षण किया।
- 1995: चीन द्वारा विवादित रूप से 6 वर्षीय बालक झेनकेन नोरबू की पंचेन लामा के अवतार के रूप में ताजपोशी एवं मान्यता।

## भारत को यूएई में मिला कॉन्सुलर एक्सेस

### कतर में 8 गपुर्व नौसैनिकों को सजा-ए-मौत का मामला

**नई दिल्ली।**

कतर में 8 भारतीय नौसैनिकों को मौत की सजा दिए जाने के मामले में बड़ी सफलता हासिल हुई है। इस मामले में भारतीय राजदूत को कॉन्सुलर एक्सेस (राजनयिक पहुंच) मिला है। यह एक संवेदनशील मुद्दा है। भारतीय राजनयिक ने इन आठ नौसैनिकों से मुलाकात की है और उन्हें केस की जानकारी दी है। मामले में दो बार सुनवाई हो चुकी है, अगली सुनवाई जल्द होगी।

सामने आया है कि पीएम मोदी जब दुबई पहुंचे थे तो यहां यूएन क्लाइमेट समिट से अलग उनकी मुलाकात कतर के अमीर शेख तमीम बिन हमद अल-थानी से भी मुलाकात हुई थी। इस दौरान दोनों में अच्छी बात हुई थी। इसी मुलाकात के दौरान 8 पूर्व नौसैनिकों की सजा के मामले पर भी बात हुई थी, जिसके



बाद अब राजनयिक एक्सेस मिलने की बात कही जा रही है। विदेश मंत्रालय की ओर से कहा गया है कि, हम इस मामले में बारीकी से नजर रख रहे हैं। सभी कानूनी और कॉन्सुलर सहायता प्रदान की जा रही है। इस बीच, हमारे राजदूत ने जेल में उन सभी 8 लोगों से मुलाकात की थी। बता दें कि, पिछले साल कतर में गिरफ्तार किए गए भारतीय नौसैनिकों के आठ पूर्व कर्मियों को 27 अक्टूबर, 2023 को कतर की अदालत ने मौत की सजा सुनाई थी। बीते महीने सामने आया कि कतर कोर्ट ने मौत की सजा पाए पूर्व भारतीय नौसैनिकों की अपील स्वीकार कर ली है और जल्द ही इस मामले की अगली सुनवाई की जाएगी। यह अपील भारत सरकार द्वारा दायर की गई थी।

## 6 माह से लापता पूर्व चीनी विदेश मंत्री की मौत

### दावा- वित्त गैंग को टॉर्चर किया, टीवी एंकर से अफेयर व जासूसी के आरोप

**बीजिंग।** छह महीने से लापता चीन के पूर्व विदेश मंत्री क्लिन गेंग की मौत भारतीय तटरक्षक बल ने चक्रवात मिचुआंग के दौरान समुद्र में नहीं होने दी कोई भी जनहानि हो गई है। ये दावा अमेरिकी मीडिया हाउस पॉलिटिको ने किया है। रिपोर्ट में क्लिन की मौत की वजह सुसाइड या टॉर्चर बताई गई है। पॉलिटिको ने चीन के 2 अधिकारियों के हवाले से अपनी रिपोर्ट में बताया कि क्लिन की जुलाई में ही बीजिंग के एक मिलिट्री अस्पताल में मौत हो गई थी।



इस अस्पताल में चीन के टॉप लीडर्स का इलाज किया जाता है। दरअसल, शी जिन्पिंग के करीबी रहे क्लिन को इसी साल जुलाई में विदेश मंत्री के पद से हटा दिया गया था। उन

पर जासूसी करने का भी आरोप लगा था। इस मामले में अब तक जांच की जा रही है।

वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट में दावा किया गया था कि क्लिन का चीन की एक पॉपुलर टीवी एंकर फू जियोंतियान से अफेयर था, इसी वजह से उन्हें फॉरिन मिनिस्टर की पोस्ट से हटा दिया गया था। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस एंकर के साथ क्लिन का एक बेटा भी है, जो अमेरिकी नागरिक है।

पॉलिटिको की रिपोर्ट के मुताबिक, क्लिन पर अमेरिका को चीन के न्यूक्लियर सीक्रेट्स बेचने का आरोप था। चीन के अधिकारियों के हवाले से पॉलिटिको ने बताया कि इसमें गेंग के साथ पूर्व रक्षा मंत्री ली शांगफू और चीन की रॉकेट फोर्स के कमांडर यू चुआओ भी शामिल थे।

## विदेश मंत्री एस जयशंकर ने संसद में बताया

# अमेरिका से मिली जानकारी की जांच के लिए भारत ने बनाई विशेष समिति

**नई दिल्ली।**

अमेरिका से मिली जानकारी के बाद भारत ने इसकी जांच के लिए एक समिति बनाई है क्योंकि यह देश की राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा मुद्दा है। भारतीय विदेश मंत्री एस जयशंकर ने राज्यसभा में यह जानकारी दी। बता दें कि अमेरिका ने आरोप लगाया है कि उनकी सरजमीं पर एक सिख अलगाववादी नेता की हत्या की साजिश रचने में भारतीय शामिल हैं। अमेरिका के आरोपों पर राज्यसभा में सवाल पूछा गया। जिसके जवाब में विदेश मंत्री ने जांच समिति बनाने की बात कही।



### कनाडा-अमेरिका के आरोपों पर प्रतिक्रिया अलग-अलग

कनाडा के आरोपों पर दी गई प्रतिक्रिया की तुलना अगर अमेरिकी आरोपों पर दी गई प्रतिक्रिया से की जाए तो यह बिल्कुल ही अलग है। कनाडा में खालिस्तानी गतिविधियों और टूटो के आरोपों से जुड़े सवालों का जवाब देते हुए भारतीय विदेश मंत्रालय के प्रकाश अरिंदम बागोई ने कहा था कि कनाडा आतंकवादी गतिविधियों के लिए सुरक्षित पनाहगाह बन गया है। कनाडा को अपनी अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा के बारे में सोचने की जरूरत है।

**विदेश मंत्री ने संसद में पूछे गए सवाल पर दिया जवाब:** विदेश मंत्री ने कहा कि जहां तक अमेरिका की बात है, हमारे सुरक्षा सहयोग के चलते अमेरिका ने हमें कुछ जानकारी दी थी। यह जानकारी हमारे लिए चिंता का विषय है क्योंकि यह संगठित अपराध, तस्करी और अन्य मामलों से संबंधित है।

### भारत ने कनाडा विवाद पर ऑस्ट्रेलिया से क्यों मांगी सलाह?

कनाडा और अमेरिका की ओर से लगाए गए आरोपों पर भारत सरकार ने जो प्रतिक्रिया दी है, वह बिल्कुल अलग-अलग है। कनाडा के आरोपों को जहां भारत सरकार ने मोटिवेटेड और बेतुका करार दिया था, वहीं, अमेरिका के आरोपों पर भारत सरकार ने कहा है कि वह सुरक्षा मामलों पर अमेरिका से मिलने वाली सूचनाओं को गंभीरता से लेता है, क्योंकि वे हमारी राष्ट्रीय सुरक्षा चिंताओं पर भी असर डालते हैं।

## अयोध्या में होटलों को लीज पर लेने की प्रक्रिया शुरू

**नई दिल्ली (ब्यूरो)।** मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम की नगरी में श्रीरामजन्मभूमि पर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम से पहले अयोध्या के होटलों पर मासिक और वार्षिक किराया देकर लीज पर इनका संचालन अपने हाथों में लेने की प्रक्रिया शुरू हो गयी है।



### 22 जनवरी को प्राण-प्रतिष्ठा की तैयारी

श्रीरामजन्मभूमि पर भव्य मंदिर में 22 जनवरी को रामलला की प्राण प्रतिष्ठा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी करेंगे। इससे पहले अयोध्या में नये होटल का निर्माण और पुराने होटलों को मासिक और वार्षिक किराया देकर लीज पर इसका संचालन अपने हाथों में लेने की प्रक्रिया तेजी से शुरू हो गई है।

### पहली आरती के लिए राजस्थान से 650 किलो घी आया, 1200 किमी की दूरी 5 बैलगाड़ी से की तय

**अयोध्या।** अयोध्या में 22 जनवरी को रामलला की प्राण-प्रतिष्ठा की जाएगी। रामलला की पहली आरती के लिए राजस्थान से 6.5 किलो यानी 650 किलो घी अयोध्या लाया गया। खास बात ये है कि घी ट्रेन, बस या कार में नहीं, बल्कि रथ (बैलगाड़ी) से लाया गया है। 5 रथ 27 नवंबर को घी लेकर जोधपुर से अयोध्या के लिए निकले थे। 10 दिन में 1200 किलोमीटर की दूरी तय करके गुरुवार सुबह घी की खेप बैलगाड़ी से पहुंची।

## तेलंगाना की नई मंत्री सीतावका की कहानी

**हैदराबाद।** तेलंगाना की नई अनुमूला रेवंत रेड्डी सरकार में दो महिला विधायकों को भी मंत्री बनाया गया है। मुलुग सीट से चुनी गई सीतावका ने जब शपथ ली तो, जनता से अचानक शोर उठा। हालांकि, उनकी भी फ्लैमी सीन की तरह ही है। इससे पहले रेवंत ने गुरुवार को मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली। राज्य की राज्यपाल तमिलिसाई सुंदरराजन ने दोपहर 1.04 बजे 56 वर्षीय नेता को सीएम पद और गोपनीयता की शपथ और प्रतिज्ञा के बाद सीटों की शपथ दिलाई। इसके साथ ही 11 अन्य नेताओं ने भी मंत्री पद की शपथ ली।

### नवाब मलिक को लेकर दोनों डिप्टी सीएम में बड़ी तकरार!

**मुंबई।** महाराष्ट्र की शिंदे-फडणवीस सरकार में तकरार नजर आने लगी है। कारण, डिप्टी सीएम देवेद्र फडणवीस ने दूसरे डिप्टी सीएम अजित पवार को पत्र लिखकर नवाब मलिक को लेकर आपत्ति जताई है। दिसंबर को उन्होंने कहा कि नवाब मलिक पर आरोप लग रहे हैं और

## नक्सली बनीं, भाई-पति को खोया, हुई राजनीति में एंट्री



**10वीं की पढ़ाई करके नक्सलियों के साथ चली गई, भाई-पति को खोया:** दसवीं। कक्षा की पढ़ाई करने के बाद सीतावका 1988 में नक्सलियों के साथ जुड़ गई थी। इसके साथ नक्सलियों के समूह में वह कमांडर बन गईं। इस बीच नक्सलवाद में शामिल उनके भाई और पति की पुलिस मुठभेड़ों में मौत हो गई। अंततः चंद्रबाबू सरकार ने। उन्होंने मुख्यधारा में लौटने का फैसला किया।

### फडणवीस ने अजित पवार को पत्र लिख जताया ऐतराज

उन्हें सत्तारूढ़ गठबंधन महायुक्ति में शामिल करना सही नहीं होगा। दरअसल, कथित मनी लॉन्ड्रिंग मामले में जमानत पर बाहर आए महाराष्ट्र के पूर्व मंत्री और वरिष्ठ एनसीपी नेता नवाब मलिक 7 पत्र लिखकर नवाब मलिक को लेकर आपत्ति जताई है। दिसंबर को पहली बार महाराष्ट्र विधानसभा के सत्र में शामिल हुए।

## आंध्र प्रदेश से आए परिवार के चार लोगों ने वाराणसी में दी जान

**वाराणसी।** वाराणसी में सामूहिक आत्महत्या की वारदात ने सभी को दहला दिया है। एक ही परिवार के चार सदस्यों ने एक धर्मशाला के कमरे में फांसी लगाकर मौत को गले लगा लिया। सभी मृतक आंध्र प्रदेश के ईस्ट गोदावरी जिले के रहने वाले थे। मरने वालों में माता-पिता और उनके 2 जवान बेटे शामिल हैं। पुलिस ने शुरूआती जांच में पाया कि आंध्र प्रदेश का ये परिवार आर्थिक तंगी का शिकार था। पुलिस के मुताबिक, ये परिवार दो महीनों तक भटकने के बाद वाराणसी पहुंचा था। और फिर यहां आकर पूरे परिवार ने एक साथ सुसाइड कर लिया।

**सामूहिक आत्महत्या** खुदकुशी के इस तरीके को अग्रिमेट सुसाइड कहा जाता है। जिसका चलन बढ़ता जा रहा है। ये वो तरीका है। जिसमें कुछ लोग या परिवार के सदस्य आपसी सहमति से एक साथ मौत को गले लगा लेते हैं। वाराणसी के दशरथमठ धाना क्षेत्र के देवनाथपुर पांडेहवेली इलाके में आंध्र आश्रम से संबंधित काशी कैलाश भवन धर्मशाला है। जहां कमरा नंबर एस-6 ये पूरा परिवार रुका था। जिनमें पति-पत्नी और उनके दो बेटे थे। गुरुवार की शाम तक इन लोगों ने कमरा नहीं खोला तो धर्मशाला के स्टाफ को शक हुआ। उन्होंने पुलिस को इस बारे में सूचना दी। पुलिस मौके पर जा पहुंची और धर्मशाला का वो कमरा खुलवाया। जैसे ही कमरे का दरवाजा जबरन बाहर से खोला गया तो सामने का मंजर देखकर सभी के होश उड़ गए। कमरे में उस परिवार के चारों सदस्यों की लाशें छत में लगी खूंटी पर नायलॉन की रस्सी के सहारे लटक रही थीं। पुलिस ने फौरन मौके पर फॉरेंसिक टीम और डॉग स्कॉयड भी बुलाया और जांच पड़ताल की। मृतकों की पहचान कोडो बाबू (50), लावण्या (45), राजेश (25) और जयराज (23) के रूप में हुई है। इसमें कोडो बाबू पति, लावण्या पत्नी और उनके दोनों बेटे राजेश और जयराज शामिल थे।

## इजराइल ने अब गाजा की सुरंगों में भरा समुद्री पानी

**तेल अवीव।** हमस के खतरनाक टनल नेटवर्क को तबाह करने के लिए इजराइली सेना इसमें समंदर का पानी भरने रही है। इसके लिए उत्तरी गाजा में पांच बेहद ताकतवर पम्प लगाए गए हैं। ये पम्प पाइप के जरिए सुरंगों में पानी भर रहे हैं, ताकि हमस के आतंकी इनसे बाहर न निकल पाएं और उनमें ही घुटकर मर जाएं।

**5 पंप लगाए, कुछ ही हफ्तों में तबाह होगा 480 किमी लंबा टनल नेटवर्क** कुछ ही हफ्तों में हमस का 480 किलोमीटर लंबा टनल नेटवर्क तबाह हो जाएगा। हालांकि, 'स्कॉय न्यूज' के मुताबिक अमेरिकी मिलिट्री और टनल

एक्सपर्ट इस प्लान के दो बड़े खतरे बता रहे हैं। अमेरिका के मिलिट्री नेटवर्क में समंदर का पानी भरा गया तो इससे वहां मौजूद सभी लोग मारे जाएंगे और वहां का पूरा सिस्टम तबाह हो जाएगा।



## शाहरुख की फिल्म 'डंकी' की विदेशों में एडवांस बुकिंग शुरू

**मुंबई।** शाहरुख खान ने एक ही वर्ष में सात महीने के अंदर दो ऑल टाइम ब्लॉकबस्टर फिल्मों की है। 'पठान' की वापसी हुई और 'जमान' ने दुनिया भर के बॉक्स ऑफिस पर सुपरस्टार की धाक जमा दी। अब अभिनेता इस वर्ष की अपनी आखिरी रिलीज 'डंकी' के साथ बॉक्स ऑफिस पर घमाल मचाने को तैयार हैं। 'डंकी' पंजाब के चार दोस्तों की एक प्रफुल्लित करने वाली और दिल को छू लेने वाली कहानी होने की उम्मीद है, जो बेहतर जीवन के लिए लंदन जाने का एक सपना साझा करते हैं। 'डंकी' शाहरुख खान और राजकुमार हिरानी के बीच पहला सहयोग है। दोनों अपनी ब्लॉकबस्टर फिल्मों और विशाल प्रशंसक के लिए जाने जाते हैं। 'डंकी' के निर्माता पहले ही अपनी नवोन्मीषा मार्केटिंग रणनीति से काफी चर्चा पैदा कर चुके हैं। फिल्म से चार झोंप जारी किए जा चुके हैं। चौथा और आखिरी झोंप, 6 दिसंबर 2023 को रिलीज हुआ था, वह ट्रेलर था जिसने प्रशंसकों के बीच भारी हलचल पैदा कर दी। वहीं दूसरी और वायआरएफ फिल्म का वितरक बना है।



### किसी पहली से कम नहीं है आमिर की बेटी की शादी का कार्ड

देखकर उनके सभी दोस्त काफी एक्साइटेड हो जाते हैं, लेकिन जैसे ही वो इस बॉक्स को आपन करते हैं उनका सिर घूम जाता है। इस बॉक्स में नॉर्मल वेंडिंग कार्ड की जगह पर एक कस्टमाइज्ड पजल कार्ड होता है। आइरा ने अपने दोस्तों को उनका ब्राइड्समैड बनने का पजल इवेंटेशन कार्ड भेजा है, जिसे सॉल्व करते-करते सभी का सिर घूम जाता है।

**मुंबई।** बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट आमिर खान के घर जल्द ही शहनाई बजने वाली है। आमिर की बेटी आइरा खान अपने बॉयफ्रेंड नूपुर शिखरे संग बंधन में बंधने जा रही हैं। दोनों अगले साल शादी करेंगे। शादी से पहले दोनों के प्री वेंडिंग फंक्शन की शुरुआत हो चुके हैं। बीते दिन नूपुर और आइरा के शादी के पहले की कुछ रस्में हुई थीं, जिनकी तस्वीरें सामने आई थीं। ऐसे में अब आइरा की शादी का कार्ड सामने आ गया है, जो अपने आप में किसी पहली से कम नहीं है। आइरा खान ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक वीडियो पोस्ट किया है। इस वीडियो में दिखाया गया है कि आइरा अपने कुछ खास दोस्तों को अलग-अलग बॉक्स भेजती हैं। इस बॉक्स को देखकर उनके सभी दोस्त काफी एक्साइटेड हो जाते हैं, लेकिन जैसे ही वो इस बॉक्स को आपन करते हैं उनका सिर घूम जाता है। इस बॉक्स में नॉर्मल वेंडिंग कार्ड की जगह पर एक कस्टमाइज्ड पजल कार्ड होता है। आइरा ने अपने दोस्तों को उनका ब्राइड्समैड बनने का पजल इवेंटेशन कार्ड भेजा है, जिसे सॉल्व करते-करते सभी का सिर घूम जाता है।



## इन बासी फूड्स को हाथ लगाने से भी करें परहेज

जब घर में ज्यादा लोग मौजूद हों तो अक्सर खाने-पीने की क्रांटी का अंदाज नहीं मिल पाता और खाना ज्यादा पक जाता है, कई बार खाने की इच्छा कम होने के कारण भी भोजन का बच जाना लाजमी है। फूड वेस्ट न हो जाए इसलिए हम अक्सर कई घंटों बाद या अगले दिन बचे हुए भोजन को खा जाते हैं। कुछ लोग आलस की वजह से भी कई टाइम का खाना एक साथ बना लेते हैं और थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अलग-अलग वक्त में इनका सेवन करते हैं, लेकिन आप ये जानकर चौंक जाएंगे कि कुछ बासी चीजों को खाने से आपकी सेहत को तगड़ा नुकसान पहुंच सकता है।

### इन बासी फूड्स से करें परहेज

#### ऑयली फूड्स

भारत में कुकिंग ऑयल की खपत काफी ज्यादा होती है, क्योंकि यहाँ तेल में पके हुए भोजन खाने वालों की कोई कमी नहीं है, इस देश में कई ऐसे लचीले व्यंजन खाए जाते हैं तो बेहद लचीले होते हैं। कई बार शादी या पार्टी में हम इन ऑयली फूड को पैक करके रख लेते हैं और दूसरे दिन इसे निकालकर या दोबारा गर्म करने के बाद खाते हैं, ऐसा करना आपकी सेहत के लिहासे से काफी खतरनाक है, क्योंकि तेल को रीहीट करने से दिल की बीमारियों का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है, साथ ही ये वजन बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है।



**उबले आलू**  
आलू को उबालकर खाने का शौक तो आप भी रखते होंगे, ब्राइलेड पोटेटोज से कई तरह की रेसेपीज बनाई जा सकती है, जिसमें तीखी सब्जी, पकोड़ी, चोखा, आलू चाट और टिक्की वगैरह। खासकर स्टीट फूड में इसका इस्तेमाल काफी ज्यादा होता है, लेकिन मार्केट में इसे खाने में थोड़ी सावधानी बरते अक्सर पुराने उबले हुए आलू का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे आलू के अंदर की क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम सड़ने लगती जो हमारे पेट में गड़बड़ी पैदा कर सकती है।

**अंडा**  
इस बात से हम सभी वाकिफ हैं कि अंडा खाना हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है, इसलिए खासकर ब्रेकफास्ट में इसे खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन बासी अंडा खाना समझदारी नहीं होती क्योंकि इस सुपरफूड में कई तरह के बैक्टीरिया पनप सकते हैं जो हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाने के लिए काफी हैं।



खासकर ब्रेकफास्ट में इसे खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन बासी अंडा खाना समझदारी नहीं होती क्योंकि इस सुपरफूड में कई तरह के बैक्टीरिया पनप सकते हैं जो हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाने के लिए काफी हैं।

## मेकअप करते समय स्किन टोन का रखें खास ख्याल, वरना अजीब लगेगा चेहरा

हर लड़की की जिंदगी में मेकअप काफी अहम जगह रखता है। महिलाएं मेकअप का इस्तेमाल अपनी खूबसूरती में चार चांद लगाने के लिए करती हैं। लेकिन कई बार मेकअप करने के कुछ समय बाद से चेहरा अजीब सा या खराब लगने लगता है। बता दें कि इसके पीछे की वजह मेकअप का सही न होना है। गलत प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से आपका चेहरा अजीब दिख सकता है। आपने भी नोटिस किया होगा कि मेकअप करने के बाद चेहरे के आसपास की स्किन अजीब सी नजर आती है। कई बार स्किन का कलर भी अलग लगने लगता है। ऐसे में किसी भी मेकअप प्रोडक्ट का चुनाव करते समय अपनी स्किन टाइप का ध्यान रखना जरूरी होता है। जिससे कि मेकअप आपकी खूबसूरती को निखार सके। अगर आप ऐसा नहीं करती हैं तो मेकअप के जरिए भी आपके चेहरे के दाग-धब्बे नहीं छिप पाएंगे। अगर आपके फेस पर भी दाग-धब्बे हैं तो आपको इन मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। इससे आपकी स्किन ग्लोइंग लगने लगेगी।

**कलर करेक्टर**- आजकल डार्क सर्कल को समस्या आम है। हर किसी के चेहरे पर डार्क सर्कल देखने को मिलता है। ऐसे में आपको सबसे पहले दाग-धब्बों के निशान के हिस्से से कलर करेक्टर चुनना चाहिए। अगर आप गलत कलर करेक्टर का इस्तेमाल करती हैं, तो यह आपके पूरे मेकअप को खराब कर सकता है।

**कंसिलर**- अपने चेहरे के दाग-धब्बों को छिपाने के लिए आप कंसिलर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसलिए कंसिलर खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि यह आपके स्किन कलर से मैच खाता हो। वैसे आप एक डार्क कलर टोन का कंसिलर भी चुन सकती हैं।

# कहीं आपकी स्पोर्ट्स ब्रा ही ना कर दे आपको बीमार

ल्दी रहने के लिए हम सभी वर्कआउट करते हैं या फिर जिम में घंटों पसीना बहाते हैं। हालांकि, जिम जाने के लिए आपको उसकी पूरी तैयारी करनी पड़ती है। अक्सर फिटनेस फ्रीक लोगों के वाइबोय में जिम वियर और स्पोर्ट्स ब्रा जैसे आउटफिट मिल जाएंगे। ऐसा माना जाता है कि जब इस तरह के आउटफिट पहनकर वर्कआउट किया जाता है तो यह अधिक आरामदायक हो सकता है। स्पोर्ट्स ब्रा ना पहनने से एक्सरसाइज करते हुए पीठ और गर्दन की मांसपेशियों पर दबाव पड़ सकता है, जिससे चोट लग सकती है। इतना ही नहीं, दौड़ते समय या हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट करते हुए एक स्पोर्ट्स ब्रा आपके ऊपरी शरीर पर तनाव को कम करने में मदद कर सकती है और एक अच्छे पोश्चर को बनाए रखने में मदद कर सकती है।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि गलत तरह की स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर पहनने से आप बीमार पड़ सकते हैं। इसके कारण आपको कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

### दर्द की समस्या

यू तो स्पोर्ट्स ब्रा वर्कआउट के दौरान आपको ब्रेस्ट को अतिरिक्त सपोर्ट प्रदान करती है। वहाँ, जिम वियर पसीना सोखने में मदद करते हैं, जिससे आप अधिक कफ्टेबल फील करते हैं। लेकिन अगर इसे पूरे दिन पहना जाता है तो इससे दर्द की समस्या हो सकती है। अमूमन स्पोर्ट्स ब्रा बहुत टाइट होती हैं, और यह पीठ को मसल को कमजोर करने, कंधे में दर्द पैदा करने और आपके



पोश्चर को खराब कर सकती है। हमेशा याद रखें कि ऐसा कुछ पहनना अच्छा नहीं है जो पूरे दिन बहुत तंग हो।

### स्किन प्रॉब्लम्स

अगर पूरे दिन जिम वियर या स्पोर्ट्स ब्रा को पहनती हैं तो इससे आपको स्किन को भी खामियाजा भुगताना पड़ सकता है। दरअसल, जब बहुत अधिक कंप्रेसिव गारमेंट को हटाना नहीं जाता है, तो उससे कुछ जलन हो सकती है। कुछ लोगों को इससे फंगल इन्फेक्शन भी हो सकता है। इसलिए, वर्कआउट के बाद भी जिम वियर पहनना बिल्कुल भी समझदारी नहीं है।

### अन्य समस्याएं

कुछ अध्ययनों का दावा है कि अतिरिक्त दबाव कैंसर से जुड़ा हुआ है। इसके अलावा, एक अन्य

स्टेज में स्पोर्ट्स ब्रा, लेगिंग और अन्य जिमवियर में जहरीले रसायन बीपीए को बहुत उच्च स्तर पर पाया गया। बीपीए जिसे बिस्फेनॉल ए भी कहा जाता है, अस्थिमा से लेकर हृदय रोग और मोटापा जैसे कई समस्याओं की वजह बन सकता है। क्या करें यह सब है कि स्पोर्ट्स ब्रा व अन्य जिम वियर से आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

लेकिन अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखते हैं तो इससे आप इन समस्याओं से बच सकते हैं। मसलन-

-स्पोर्ट्स ब्रा व अन्य जिम वियर को पूरा दिन ना पहनें। इसके केवल वर्कआउट के दौरान ही पहनना

चाहिए। जब आपका वर्कआउट कंप्लीट हो जाए तो इन जिम वियर को उतार दें।

-इरिटेशन व जलन से बचने के लिए वर्कआउट के बाद शॉवर लें। साथ ही, अपने वर्कआउट क्लॉथ्स को भी क्लीन करना ना भूलें।

-हमेशा किसी अच्छे ब्रांड के स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को ही खरीदें। हाई क्वालिटी के कारण स्किन को होने वाली परेशानियों की संभावना काफी कम हो जाती है।

-हमेशा सुनिश्चित करें कि वर्कआउट के कपड़े पसीने को सोखने वाले हों। इस प्रकार के कपड़े वर्कआउट करते समय आपको ठंडा और आरामदायक रखने में मदद करता है।

-स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को हमेशा अपने साइज के अनुसार ही खरीदें। बहुत अधिक तंग जिम वियर को पहनने से बचें।

चाहिए। जब आपका वर्कआउट कंप्लीट हो जाए तो इन जिम वियर को उतार दें।

-इरिटेशन व जलन से बचने के लिए वर्कआउट के बाद शॉवर लें। साथ ही, अपने वर्कआउट क्लॉथ्स को भी क्लीन करना ना भूलें।

-हमेशा किसी अच्छे ब्रांड के स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को ही खरीदें। हाई क्वालिटी के कारण स्किन को होने वाली परेशानियों की संभावना काफी कम हो जाती है।

-हमेशा सुनिश्चित करें कि वर्कआउट के कपड़े पसीने को सोखने वाले हों। इस प्रकार के कपड़े वर्कआउट करते समय आपको ठंडा और आरामदायक रखने में मदद करता है।

-स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को हमेशा अपने साइज के अनुसार ही खरीदें। बहुत अधिक तंग जिम वियर को पहनने से बचें।

चाहिए। जब आपका वर्कआउट कंप्लीट हो जाए तो इन जिम वियर को उतार दें।

-इरिटेशन व जलन से बचने के लिए वर्कआउट के बाद शॉवर लें। साथ ही, अपने वर्कआउट क्लॉथ्स को भी क्लीन करना ना भूलें।

-हमेशा किसी अच्छे ब्रांड के स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को ही खरीदें। हाई क्वालिटी के कारण स्किन को होने वाली परेशानियों की संभावना काफी कम हो जाती है।

-हमेशा सुनिश्चित करें कि वर्कआउट के कपड़े पसीने को सोखने वाले हों। इस प्रकार के कपड़े वर्कआउट करते समय आपको ठंडा और आरामदायक रखने में मदद करता है।

-स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को हमेशा अपने साइज के अनुसार ही खरीदें। बहुत अधिक तंग जिम वियर को पहनने से बचें।

चाहिए। जब आपका वर्कआउट कंप्लीट हो जाए तो इन जिम वियर को उतार दें।

-इरिटेशन व जलन से बचने के लिए वर्कआउट के बाद शॉवर लें। साथ ही, अपने वर्कआउट क्लॉथ्स को भी क्लीन करना ना भूलें।

-हमेशा किसी अच्छे ब्रांड के स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को ही खरीदें। हाई क्वालिटी के कारण स्किन को होने वाली परेशानियों की संभावना काफी कम हो जाती है।

-हमेशा सुनिश्चित करें कि वर्कआउट के कपड़े पसीने को सोखने वाले हों। इस प्रकार के कपड़े वर्कआउट करते समय आपको ठंडा और आरामदायक रखने में मदद करता है।

-स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को हमेशा अपने साइज के अनुसार ही खरीदें। बहुत अधिक तंग जिम वियर को पहनने से बचें।

चाहिए। जब आपका वर्कआउट कंप्लीट हो जाए तो इन जिम वियर को उतार दें।

-इरिटेशन व जलन से बचने के लिए वर्कआउट के बाद शॉवर लें। साथ ही, अपने वर्कआउट क्लॉथ्स को भी क्लीन करना ना भूलें।

-हमेशा किसी अच्छे ब्रांड के स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को ही खरीदें। हाई क्वालिटी के कारण स्किन को होने वाली परेशानियों की संभावना काफी कम हो जाती है।

-हमेशा सुनिश्चित करें कि वर्कआउट के कपड़े पसीने को सोखने वाले हों। इस प्रकार के कपड़े वर्कआउट करते समय आपको ठंडा और आरामदायक रखने में मदद करता है।

-स्पोर्ट्स ब्रा और जिम वियर को हमेशा अपने साइज के अनुसार ही खरीदें। बहुत अधिक तंग जिम वियर को पहनने से बचें।



## लैपटॉप और कंप्यूटर पर लगातार काम करने से थक गई आपकी उंगलियां

मा रत की एक बड़ी आबादी लैपटॉप और कंप्यूटर पर काम करती है, ये हमारे जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुका है, स्कूल, कॉलेज हो या कोई दफ्तर इन गैजेट्स के बिना हमारा काम नहीं चलता है। कीबोर्ड पर लगातार वक्त बिताने से कमर दर्द, पीठ दर्द और गर्दन दर्द जैसी समस्याओं से तो हम अक्सर 2 चारह होते हैं, लेकिन क्या आपने गौर किया है कि हमारे हाथ और उंगलियां लॉन्ग वर्क के बाद थक जाते हैं। अगर आप भी लैपटॉप और कंप्यूटर पर लगातार काम करने से परेशान हैं तो अपने हैंड और फिंगर्स को इन आसान उपाय अपनाकर आराम दे सकते हैं।

### सही पोजिशन जरूरी

लैपटॉप और कंप्यूटर का पोजिशन ये तय करता है कि आपको शारीरिक दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा या नहीं, लैपटॉप को उस जगह रखें जहां से आप आसानी से टाइप कर सकते हैं। अगर आपको ऐसा लग रहा है कि स्क्रीन काफी पास है जिससे टाइप करने में दिक्कत हो रही है, तो कीबोर्ड और स्क्रीन को एडजस्ट कर लें। लैपटॉप के केस में आप एक्स्ट्रा की बोर्ड अटैच कर सकते हैं।

### दम लगाकर टाइप न करें

कुछ लोगों को कीबोर्ड पर दम लगाकर टाइप करने की आदत होती है, हालांकि कई बार जल्द टाइप करना करने के प्रेशर में भी ऐसा किया जाता है। इससे परहेज करना जरूरी है, क्योंकि ऐसे में आपकी उंगलियों और हाथों पर दबाव पड़ेगा। इससे वचने के लिए हल्के हाथों से टाइप करें।

### हाथों को स्ट्रेच करते रहें

लैपटॉप और कंप्यूटर पर काम करते वक्त थोड़ा ब्रेक लेते रहना जरूरी है इससे शरीर के अंगों को आराम मिलता है। आप एक काम निपटाने के बाद हाथों और उंगलियों को स्ट्रेच करें वरना परेशानी बढ़ सकती है। काम करते वक्त आप अपनी मुट्ठी को 2 से 4 बार जरूर बंद करें और खोलें। इसके अलावा उंगलियों और हाथों को पूरा फैलाने से काफी आराम मिलता है और दिक्कत से बच जाते हैं।

## अमरूद ही नहीं इसके पत्ते भी हैं बड़े काम के

अमरूद एक ऐसा फल है जिसे हर उम्र के लोग काफी पसंद करते हैं, इसका लाल और सफेद पल्प बेहद लचीला होता है। आमतौर पर इस फ्रूट का सेवन डाइजेशन दुर्लभ करने के लिए किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि अमरूद के पत्ते भी सेहत के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। अगर इनके गुणों के बारे में आ जान जाएंगे तो इन पत्तों का सेवन जरूर करेंगे। अमरूद के पत्तों में ऐसे कई पोषक



तत्व पाए जाते हैं जो हमारे शरीर के लिए बेहद आवश्यक हैं। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम, सल्फर, सोडियम, आयरन, बोरॉन, मैग्नीशियम, मैंगनीज जैसे मिनरल होते हैं साथ ही विटामिन बी और विटामिन सी इन पत्तों की न्यूट्रिशनल वैल्यू बढ़ा देते हैं।

### अमरूद के पत्ते कैसे खाएं

दांतों के दर्द में अमरूद के पत्तों को औषधी की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। आप इसके अर्क को दर्द वाले दांतों पर लगा सकते हैं। इसके अलावा अगर आप अमरूद के पत्तों को लौंग के साथ पीसकर दांतों पर लगाएंगे तो दर्द से जल्द निजात मिल जाएगी।

-अमरूद के पत्तों में कैलोरी की मात्रा न के बराबर होती है जिससे नसों में बैड कोलेस्ट्रॉल और पेट से चर्बी कम करने में मदद मिलती है। आप इन पत्तों को मिक्स्ड ग्राइंड में पीसकर अर्क निकाल लें और पी जाएं। इसके जरिए मोटापा कम किया जा सकेगा।

-टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों के लिए अमरूद के पत्ते बेहद लाभकारी माने जाते हैं। इसके अर्क का सेवन किया जाए तो ब्लड शुगर लेवल मेंटेन करना आसान हो जाता है और तबीयत नहीं बिगड़ती।

-कई रिसर्च में ये साबित हुआ है कि अमरूद के पत्तों का अर्क पेट के लिए अच्छा माना जाता है, ये डाइजेशन को दुर्लभ रखने में मदद करता है। अगर आपको दस्त, गैस या किसी तरह की पेट की परेशानी है तो इन पत्तों के अर्क का सेवन जरूर करें।

## क्या आप जानते हैं?

विपक्षी सदस्यों ने 1989 में लोकसभा से इस्तीफा दे दिया।  
-रक्षा वैज्ञानिकों ने 1990 में देश की पहली तीसरी पीढ़ी के एंटी टैंक मिसाइल 'एनए जी' की सफलतापूर्वक जांच की।  
-अफ्रीकी देश तंजानिया में 2002 को ट्रेन दुर्घटना में 281 लोगों की मौत।  
-अमेरिका द्वारा भारत को सुरक्षा परिषद में स्थायी सदस्यता की दावेदारी को 2005 में मान्यता मिली।  
-इराकी हाई ट्रिब्यूनल ने 2007 में सद्दाम हुसेन के चचेरे भाई अली हसन अल माजिद उर्फ केमिकल अली सहित तीन लोगों को फांसी की सजा सुनाई।  
-नेपाल के प्रधानमंत्री गिरिजा प्रसाद कोइराला ने 2008 में अपने पद से इस्तीफा दिया।  
-मिख में पहली बार हुए राष्ट्रपति चुनाव में 2012 को मुस्लिम ब्रदरहुड के मुहम्मद मुसी 51.73 प्रतिशत मत पाकर निर्वाचित हुए।  
-ब्रिटेन में यूरोपीय संघ से संबंध के प्रति पर हुए 23 जुन के जनमत-संग्रह में 52 प्रतिशत लोगों ने 2016 में अलगवार के पक्ष में मत दिया।

## कि

सी भी महिला के लिए उसकी लाइफ में प्रेग्नेंसी सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। इस समय हर महिला को अपने ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत होती है। इस दौरान महिलाओं को अपने खान-पान से लेकर उठने बैठने, सोने जागने हर चीज का बहुत अच्छे से ध्यान रखना पड़ता है। नौ महीनों के दौरान बढ़ते पेट के कारण महिलाओं हर स्थिति में बैठना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में गर्भवती महिला के मन में भी अपने बैठने को लेकर कई तरह के सवाल होते हैं। कई महिलाओं के मन में ये सवाल रहता है कि क्या पालथी मारकर बैठना प्रेग्नेंसी में सही होता है। आइए जानें...

डॉक्टर के मुताबिक महिलाएं प्रेग्नेंसी के दौरान पालथी मारकर बैठ सकती हैं। क्रॉस-लेग करके बैठना सबकी आदत होती है। कई लोग आज भी पालथी मारकर बैठना पसंद करते हैं। घर में पूजा पाठ के लिए भी क्रॉस लेग करके बैठा जाता है। कई महिलाएं घर का काम करते हुए भी पालथी मारकर बैठती हैं। प्रेग्नेंसी के समय कई महिलाएं योग और मेडिटेशन करना पसंद करती हैं, जिसमें क्रॉस लेग करके बैठा जाता है। लेकिन ऐसे समय में प्रेग्नेंट महिलाओं के पालथी मारकर बैठने को लेकर कई तरह के मिथक भी प्रचलित हैं। लोग अक्सर प्रेग्नेंट महिलाओं को इस स्थिति में ना बैठने की सलाह देते हैं। मिथक के मुताबिक पालथी मारकर बैठने से गर्भ में पल रहे बच्चे का सिर चपटा हो जाता है। कई बार गर्भनाल में भी परेशानी हो जाती है। गर्भ में बड़े हो रहे बच्चे को परेशानी हो सकती है। लेकिन ये सारी बातें सिर्फ मिथक हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान कई महिलाओं को पालथी

## देसी गर्ल की तरह चाहिए टोंड फिगर तो अपनाएं ये टिप्स

लौवुड में जब भी किसी फिट और फिटनेस प्रोफेसर सेलिब्रिटी का जिक्र होता है तो उसमें देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा का नाम जरूर लिया जाता है, जो अपने परफेक्ट फिगर से लोगों को फिटनेस गोल देती हैं। अगर आप भी चाहती हैं कि आपका फिगर प्रियंका चोपड़ा की तरह हो, तो हम आपको बताते हैं देसी गर्ल का फिटनेस मंत्र जिसे फॉलो करके आप उनकी तरह परफेक्ट बॉडी और टोंड फिगर पा सकते हैं। बॉलीवुड की देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा यू तो बहुत फूडी हैं और उन्हें इंडियन खाना बहुत पसंद है, लेकिन वह न्यूट्रिशन का बहुत ध्यान रखती हैं और एक बेलेंस डाइट लेती हैं। प्रियंका चोपड़ा एक हल्दी ब्रेकफास्ट के साथ दिन की शुरुआत करती हैं, जिसमें वह ऑमलेट, पराठ, टोस्ट या डोसा खाना पसंद करती हैं। इसके अलावा लंच में वह दाल, चावल, रोटी, सब्जी, सलाद जैसी एक परफेक्ट मील लेती हैं। शाम के स्नैक्स में उन्हें रोस्टेड मछाने खाना बहुत पसंद है और रात को वो एक लाइट मील लेती हैं। जिसमें सुप से लेकर लीन प्रोटीन शामिल होता है।



फिश और चिकन प्रियंका चोपड़ा एक पंजाबी फैमिली से आती हैं, ऐसे में उन्हें नॉनवेज बहुत पसंद है। हालांकि, वह अपनी डाइट में लीन मीट यानी कि चिकन और फिश खाना पसंद करती हैं। पीसी का मानना है कि शरीर से टॉक्सिन को निकालने के लिए पानी पीना बहुत ज्यादा जरूरी है। उनका फिटनेस सीक्रेट यही है कि वह हाइड्रेशन का बहुत ध्यान रखती हैं और पानी की कमी कभी नहीं होने देती हैं। प्रियंका चोपड़ा अपनी डेली रूटीन में ना सिर्फ अपनी फिजिकल हेल्थ बल्कि मेंटल हेल्थ पर भी बहुत ध्यान रखती हैं, इसलिए वह अपनी रूटीन लाइफ में योग को बहुत महत्व देती हैं, इसके अलावा वेटलिफ्टिंग और स्विमिंग करना उन्हें बहुत पसंद है, जिससे उनकी पूरी बॉडी टोंड रहती है।

फिश और चिकन प्रियंका चोपड़ा एक पंजाबी फैमिली से आती हैं, ऐसे में उन्हें नॉनवेज बहुत पसंद है। हालांकि, वह अपनी डाइट में लीन मीट यानी कि चिकन और फिश खाना पसंद करती हैं। पीसी का मानना है कि शरीर से टॉक्सिन को निकालने के लिए पानी पीना बहुत ज्यादा जरूरी है। उनका फिटनेस सीक्रेट यही है कि वह हाइड्रेशन का बहुत ध्यान रखती हैं और पानी की कमी कभी नहीं होने देती हैं। प्रियंका चोपड़ा अपनी डेली रूटीन में ना सिर्फ अपनी फिजिकल हेल्थ बल्कि मेंटल हेल्थ पर भी बहुत ध्यान रखती हैं, इसलिए वह अपनी रूटीन लाइफ में योग को बहुत महत्व देती हैं, इसके अलावा वेटलिफ्टिंग और स्विमिंग करना उन्हें बहुत पसंद है, जिससे उनकी पूरी बॉडी टोंड रहती है।

## पालथी मारकर बैठना गर्भवती महिलाओं के लिए सुरक्षित



पेन, सिम्फिसिस पबिस डिसफंक्शन जैसी समस्याओं से पीड़ित महिलाओं को पालथी मारकर बैठने से रोका जाता है। कई बार लंबे समय तक कांस लेग करके बैठने से पैरों और टखनों पर दबाव पड़ता है। जो आपके पैरों पर ज्यादा दबाव डाल सकता है। ज्यादा देर पालथी मारकर बैठने से आपके पैरों में सूजन की समस्या भी बढ़ सकती है। प्रेग्नेंसी में डॉक्टर महिलाओं को किसी भी पॉजिशन में ज्यादा देर तक बैठने से रोकते हैं, क्योंकि इससे आपके कमर में खिंचाव हो सकता है।

-अगर आप अपनी प्रेग्नेंसी में पालथी मारकर बैठ रही हैं, तो ध्यान रखें अपने पैरों को थोड़ी थोड़ी देर पर हिलाए, अपनी जगह बदलते रहे। लेकिन अगर आपको बैठने में किसी भी तरह की समस्या हो, तो आप अपनी स्थिति को बदलना जरूरी है। जैसे-जैसे आपका पेट बढ़ता जाता है, आप अपने बैठने की पॉजिशन पर ध्यान दें। लेकिन जमीन पर उठने बैठने पर परेशानी होने पर आप जमीन पर बैठना इनाोर करें। ऐसे में आप अपने बैठने के लिए कुर्सी या कम ऊंचाई वाला स्टूल यूज करें। लेकिन अगर आपको किसी भी तरह का खिंचाव या परेशानी हो तो एक बार अपने डॉक्टर से सलाह जरूर ले लें।

# गौतम पर श्रीसंत ने लगाए गंभीर आरोप

सूरत, (एजेंसी)। लीजेंड्स लीग क्रिकेट टूर्नामेंट में एक मुकाबले के दौरान एस श्रीसंत ने अपने पूर्व साथी गौतम गंभीर पर मैदान में फिक्कर फिक्कर कहने और गलियां देने के आरोप लगाये हैं। लीजेंड्स लीग टूर्नामेंट में गंभीर इंडिया कैपिटल्स के कप्तान हैं जबकि श्रीसंत टी20 टूर्नामेंट में गुजरात जायंट्स के लिए खेल रहे हैं। मैच के बाद श्रीसंत ने एक वीडियो पोस्ट किया। जिसमें उन्होंने दावा किया, बिना किसी उकसावे के गौतम मुझे कुछ न कुछ कहते रहे जो बहुत अभद्र था और ऐसा मिस्टर गौतम गंभीर को नहीं कहना चाहिए था। उन्होंने कहा, मेरी कोई गलती नहीं है, मैं तुरंत स्थिति स्पष्ट करना चाहता था। उन्होंने क्रिकेट मैदान पर लाइव जो बातें कहीं, वह स्वीकार्य नहीं हैं। श्रीसंत ने गुजरात को सोशल मीडिया मंच इंस्टाग्राम पर एक दूसरा वीडियो पोस्ट किए गए एक दूसरे वीडियो में उन्होंने अधिक विवरण का खुलासा किया। श्रीसंत ने कहा, वह मुझे लाइव टीवी पर सेंटर विकेट पर बुलाते रहे, मैंने उनके लिए एक भी अभद्र शब्द, एक भी अपमानजनक शब्द का इस्तेमाल नहीं किया। मैंने केवल इतना कहा कि आप क्या कह रहे हैं। वास्तव में मैं व्यंग्यात्मक तरीके से हंसता रहा, क्योंकि वह मुझे कहता रहा, फिक्कर, फिक्कर, तुम एक फिक्कर हो... बकवास बंद फिक्कर। यह वह भाषा है जिसका उपयोग उन्होंने लाइव पर किया था। मैं बस चला

श्रीसंत ने कहा, फिक्कर-फिक्कर बोला, गालियां दी



गया। मुझे नहीं पता कि उसने ऐसा क्यों शुरू किया। उल्लेखनीय है कि श्रीसंत राजस्थान रॉयल्स के उन तीन खिलाड़ियों में से एक थे जिन्हें वर्ष 2013 के आईपीएल स्पोर्ट्स फिक्सिंग घोटाले में शामिल होने के कारण क्रिकेट से

प्रतिबंधित लगाया था। वर्ष 2019 में सुप्रीम कोर्ट ने उनकी सजा को रद्द कर दिया था, जिसके बाद बीसीसीआई को श्रीसंत के प्रतिबंध को घटाकर सात साल कर दिया था यह अवधि सितंबर 2020 में समाप्त हो गई।

## सिर्फ अटेंशन पाने के लिए ऐसा कर रहे हैं श्रीसंत: गौतम गंभीर

श्रीसंत के आरोपों के बाद अब गंभीर ने इस पूरे बवाल पर पछला रिक्वाशन दिया है। हालांकि उन्होंने खुलकर तो कुछ नहीं बोला है लेकिन उनके क्रिकेट मैसजेज ने लड़ाई को एक नया एंगल दे दिया है। वहीं इरफान पटान भी गौतम गंभीर के सपोर्ट में आ गए हैं। गौतम गंभीर ने सोशल मीडिया पर अपनी एक तस्वीर शेयर की है। इस तस्वीर में वह हंसते हुए नजर आ रहे हैं। इसके साथ ही उन्होंने कैप्शन में लिखा, जब पूरी दुनिया अटेंशन के पीछे भाग रही तो आप मुस्कुराओ। गौतम गंभीर अपने इस पोस्ट के माध्यम से यह कहना चाह रहे हैं कि लीजेंड्स लीग क्रिकेट में उनको लेकर श्रीसंत को कुछ भी कह रहे हैं वह सिर्फ अटेंशन पाने के लिए हैं। इरफान ने गौतम गंभीर के पोस्ट पर कमेंट कर लिखा, मुस्कुराना सबसे बढ़िया उत्तर है भाई।

## लीजेंड्स लीग क्रिकेट जांच के बाद लेगा एक्शन

रिटायर्ड लेग्स की लीग लीजेंड्स लीग क्रिकेट में मैदान पर हुए विवाद पर कोड ऑफ कंडक्ट एंड एथिक्स कमेटी के चीफ सेक्रेटरीमानी और सीईओ रमन रहेजा ने बयान जारी किया है। सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटोर रहे इस पूरे मामले पर अब लीजेंड्स लीग क्रिकेट ने अपना आधिकारिक रुख रखा है। मैदान के अंदर और बाहर खेल की भावना को बनाए रखने के लिए यह बहुत स्पष्ट है। लीग की ओर से कहा गया कि क्रिकेट जगत में जिस घटना की चर्चा हो रही है, वह आचार संहिता का उल्लंघन है। लीजेंड्स लीग क्रिकेट के कोड ऑफ कंडक्ट एंड एथिक्स कमेटी नियमों का उल्लंघन करने वाले सभी लोगों के खिलाफ आवश्यक कार्रवाई करेगी। सेक्रेटरीमानी की ओर से बयान में कहा गया है कि लीजेंड्स लीग क्रिकेट और खेल भावना को बनाए रखने का प्रयास करता है और आचार संहिता के उल्लंघन पर आंतरिक जांच करेगा। आचार संहिता में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि लीग, खेल भावना और जिस टीम का वे प्रतिनिधित्व कर रहे हैं, उसे बदनाम करने वाले खिलाड़ियों के खिलाफ आवश्यक कार्रवाई की जाएगी। हम अपना रुख बिल्कुल स्पष्ट करते हैं और देश और दुनिया भर के लाखों क्रिकेट प्रेमियों के साथ खेल को साझा करने की दिशा में काम करना जारी रखेंगे।

## श्रीसंत की पत्नी ने भी दी प्रतिक्रिया

इस घटना पर श्रीसंत की पत्नी भुवनेश्वरी ने भी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने लिखा, श्री से यह सुनना बहुत चौकाने वाला है कि एक खिलाड़ी जो कई वर्षों तक उनके साथ भारत के लिए खेला है, वह इस स्तर तक गिर सकता है। सक्रिय क्रिकेट से सन्यास लेने के इतने वर्षों के बाद भी। आश्चर्यकर परवरिश बहुत मायने रखती है और यह तब दिखाई देती है इस तरह का व्यवहार मैदान पर सामने आता है। यह वाकई चौकाने वाला है।

## इस घटना ने खेल से फैंस को डिस्ट्रेक्ट किया: रमन रहेजा

लीजेंड्स लीग क्रिकेट के सीईओ रमन रहेजा ने कहा, लीजेंड्स लीग क्रिकेट में अनुबंधित सभी खिलाड़ी शर्तों से बंधे हैं। आचार संहिता और आचार समिति द्वारा निर्धारित कार्रवाई की जाएगी। हम अनुबंध के उल्लंघन के खिलाफ उचित कार्रवाई कर रहे हैं। दुर्भाग्य से सोशल मीडिया पर वायरल हो रही यह घटना इस रोमांचक सीजन और खेल से हटकर गैरकॉन्ट्रोल सुर्खियां बटोर रही है। हमारा लक्ष्य लीग पर ही ध्यान केंद्रित करना है और संबंधित कमेटी जांच के बाद कार्रवाई करेगी।

# इंग्लैंड ने विंडीज को हरया सीरीज में 1-1 से बराबरी

सैम करने ने झटके 3 विकेट, जैक्स, ब्रुक और बटलर के अर्धशतक

नॉर्थ साउंड एंटीगा। विल जैक्स के 73 रन और सैम करने के तीन विकेट के दम पर इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज को दूसरे वनडे में छह विकेट से हराकर तीन मैचों की श्रृंखला में 1-1 से बराबरी की। इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज को पहले बल्लेबाजी के लिए भेजा था और मेजबान टीम 40 ओवर में 202 रन पर आउट हो गई। वहीं जैक्स के दूसरे अर्धशतक और बटलर की तूफानी फिफ्टी के बूते इंग्लैंड ने 33 ओवर में चार विकेट पर 206 रन बनाए। वेस्टइंडीज के लिए पहले मैच में नाबाद 109 रन बनाने वाले शाई होप ने 68 रन की पारी खेली। एक समय सात ओवर के बाद वेस्टइंडीज का स्कोर चार विकेट पर 23 रन था, लेकिन होप ने शेरफान रदरफोर्ड 63 रन के साथ 129 रन की साझेदारी करके पारी को संभाला, उन्होंने 44 गेंदों में अपना अर्धशतक पूरा किया और 68 गेंद



में 68 रन बनाए। रदरफोर्ड ने 71 गेंदों में अर्धशतक पूरा किया। सैम करने ने शानदार गेंदबाजी करते हुए तीन विकेट लिए। उन्हें मैच ऑफ द मैच चुना गया। जवाब में जैक्स ने फिल साल्ट 21 रन के साथ 50 रन की साझेदारी की और 43 गेंदों में अपना अर्धशतक पूरा किया। इंग्लैंड के जाक क्रॉउले और बेन डकेट जल्दी आउट हो गए लेकिन हेनरी ब्रुक और जोस बटलर ने 17.1 ओवर बाकी रहते टीम को जीत दिलाई।

## सितंबर के बाद बटलर ने जमाया अर्धशतक

बटलर 58 रन बनाकर और ब्रुक 43 के स्कोर पर नाबाद रहे। बटलर ने 36 रन पूरे होते ही वनडे क्रिकेट में 5000 रन पूरे कर लिए, इससे पहले शुरुआती वनडे में होप इस आंकड़े तक पहुंचे थे। इंग्लैंड के कप्तान जोस बटलर ने कहा है कि वह अपने खराब फॉर्म से तंग आ चुके थे और अब अच्छा प्रदर्शन करना बहुत जरूरी हो गया था।

## मोहन बागान ने ओडिशा एफसी के खिलाफ अंक बांटे

कोलकाता। मोहन बागान सुपर जायंट ने इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) मैच में ओडिशा एफसी के खिलाफ 2-2 से ड्रा खेला। बुधवार रात यहां विवेकानंद युवा भारतीय क्रीडामंडल में खेले गये मुकाबले में मोहन बागान सुपर जायंट के अरमांडो सादिकु ने पहले हाफ में दो गोल से पिछड़ने के बाद वापसी करते हुए दो गोल दागते हुए स्कोर को बराबर किया। ओडिशा के अहमद जाहीर के पहले हाफ में दो गोल कर अपनी टीम को 2-0 से बढ़त दिला दी थी। इसके बाद 58वें मिनिट में स्टार फॉरवर्ड अरमांडो सादिकु ने मोहन बागान सुपर जायंट के लिए गोल कर उनकी उम्मीदों को फिर से जगा दिया। सादिकु ने चोट के समय में अपना ब्रेस पूरा करते हुए स्कोर 2-2 से बराबर पर ला दिया। ओडिशा एफसी अपना अगला आईएसएल मैच 17 दिसंबर को हैदराबाद एफसी के खिलाफ खेलेगा, जबकि मोहन बागान 15 दिसंबर को गुवाहाटी में नॉर्थईस्ट यूनाइटेड एफसी से भिड़ेगी।

## ऑस्ट्रेलियन ओपन में कैरोलिन वोजिनियाकी को वाइल्ड कार्ड देना बच्चों को साथ लेकर आएगी टैनिस खिलाड़ी

मेलबर्न। विश्व की पूर्व नंबर एक खिलाड़ी कैरोलिन वोजिनियाकी को ऑस्ट्रेलियन ओपन 2024 के लिए वाइल्ड कार्ड दिया गया है। वह सत्र के पहले ग्रैंडस्लैम में अपने दोनो बच्चों को लेकर आने की सोच रही हैं। ऑस्ट्रेलियन ओपन 2018 विजेता वोजिनियाकी और ऑस्ट्रेलिया के छह खिलाड़ियों को पहले वरण में वाइल्ड कार्ड दिए गए। तीन साल के ब्रेक के बाद 33 वर्ष की वोजिनियाकी अमस्तर में ही कोर्ट पर लौटी हैं। उन्होंने माद्रियल और सिनसिनाटी में खेला और अमेरिकी ओपन में चौथे दौर तक पहुंचीं जहां उन्हें कोको गॉफ ने हराया। वोजिनियाकी ने कहा कि वह अपनी बेटी ऑलिविया और बेटे जैम्स को लेकर आएंगी। उन्होंने कहा, मैं उन्हें यहां लेकर आऊंगी। इसे लेकर काफी रोमांचित हूँ।



## पैरा एथलीटों को बढ़ावा देने बोट रैली का आयोजन आज

भोपाल, खेत संवाददाता। खेलो इंडिया की तर्ज पर पैरा एथलीटों को बढ़ावा देने के लिए खेलो इंडिया पैरा गेम्स 2023 का पहला संस्करण 10 से 17 दिसंबर तक दिल्ली में सात खेल अनुशासनों में आयोजित किया जा रहा है, जिसमें लगभग 1500 खिलाड़ियों की भागीदारी होगी। इस उद्घाटन कार्यक्रम के आयोजन हेतु सीआरसी भापाल द्वारा केआईपीजी 2023 में भाग लेने वाले पैरा एथलीटों को प्रोत्साहित करने के लिए एमपी कैसीटी बोट क्लब लोअर लेक भापाल में एक बोट रैली का आयोजन किया जा रहा है। यह कार्यक्रम 08 दिसंबर को सुबह 10 बजे निर्धारित है। भापाल में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डीएसवाईडब्ल्यू एमपी के निदेशक रवि गुप्ता आईपीएस उपस्थित रहेंगे। साथ ही इस कार्यक्रम में साई सीआरसी भापाल के क्षेत्रीय निदेशक एवं निदेशक, एसएसबी अकादमी के निदेशक, दूरदर्शन केंद्र भापाल के कार्यक्रम प्रमुख निदेशक और एम पीकेसीए के अध्यक्ष भी उपस्थित रहेंगे। इस आयोजन में 01 ओलंपियन और 05 एथियाई खेलों के पदक विजेता भी भाग लेंगे। केआईपीजी में भाग लेने वाले एथलीटों की विदाई: 30 से अधिक केनोडिंग और कयाकिंग नौकाएं और लगभग 70 केनोडिंग एथलीट इस बोट रैली में भाग लेंगे। यह बोट रैली खेल संस्कृति के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करेगी, केआईपीजी 2023 को बढ़ावा देगी और लोगों को जागरूक करेगी। इस आयोजन में केआईपीजी 2023 में भाग लेने वाले मध्य प्रदेश के कुछ एथलीटों को विदाई दी जाएगी।

## विश्व विकलांग दिवस पर रैली का आयोजन

भोपाल, खेत संवाददाता। उमंग गौरवदीप वेलफेयर सोसाइटी द्वारा गुरुवार को विश्व विकलांग दिवस पर सात प्रदेशों की टीम भापाल में रैली में शामिल हुईं। महिला टीम जम्मू-काश्मीर, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, राजस्थान की व पुरुष टीम मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, दिल्ली व राजस्थान दिव्यांगजन पुरुष व महिला 150 क्रिकेट खिलाड़ी, 60 महिला क्रिकेट खिलाड़ी व 90 व्हीलचेयर क्रिकेट खिलाड़ियों की सामाजिक न्याय विभाग पत्रकार कोलनी से विद्वत मार्केट, मेरुपलगा होते हुए ओल्ड कैम्पियन ग्राउंड पर पहुंचीं। संस्था की संस्थापक श्रीमती दीप्ति पटवा, सामाजिक न्याय विभाग के संयुक्त संचालक सीएल पथारी, आरके सिंह, संदीप रजक आनुवंशिक निशक्वतन मनोज बाथम उपसंचालक ने हरी झंडी देकर रैली को रवाना किया। दिव्यांग क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारंभ आज राज्यपाल मांगुभाई पटेल द्वारा प्रातः 10.00 बजे किया जाएगा।

## सुदेवा, गदवाल का विजयी अभियान जारी

नई दिल्ली। दिल्ली फ्यूचर स्टार्स यूथ लीग में गुरुवार को खेले गए मैचों में सुदेवा दिल्ली एफसी, गदवाल हीरोज, होल्स, ईमी, ग्रांडिंग स्टार्स, दिल्ली टाइगर, तरुण संघा और जुबा संघा ने अपने-अपने मुकाबलों में जीत हासिल की। ग्रांडिंग स्टार्स ने लीग की सबसे फिसडडी टीम सीमापुरी को नौ गोलों से रौदा, तो गदवाल हीरोज ने दिल्ली एफसी को 5-1 से पटखनी दी। सुदेवा और होल्स ने क्रमशः सिमनेचर और ग्लोरियस को 4-0 से धो डाला। दिल्ली सरकार और एचसीएल के सहयोग से खेली जा रही 19 साल तक के खिलाड़ियों की यूथ फुटबॉल लीग में गदवाल हीरोज, सुदेवा और ईमी ने लगातार पांच-पांच मुकाबले जीतकर अच्छी खासी बढ़त बना ली है। पिछले मुकाबलों में ईमी के स्टार स्ट्राइकर पारसीतूनी ने सिटी के विरुद्ध सभी पांच गोल दागे। ईमी ने यह मैच 5-1 से जीता। ग्रांडिंग स्टार्स ने सीमापुरी एफसी पर 9-0 से बड़ी जीत दर्ज की, जिसमें अनुराग गंगी ने तिकड़ी जमाई। दिल्ली एफसी पर गदवाल हीरोज की जीत का हीरो महादेवन रहा। उसने दो गोल किए। सुदेवा दिल्ली एफसी के लिए निगजने ने भी दो गोल किए।

## स्पेन ने भारत को 4-1 से हराया

कुआलालंपुर। एफआईएच हॉकी पुरुष जूनियर विश्व कप मलेशिया 2023 में गुरुवार को अपने दूसरे मैच में भारत को स्पेन के हाथों 1-4 से हार का सामना करना पड़ा। भारत के लिए एकमात्र गोल रोहित ने मैच के 33वें मिनिट पर किया जबकि स्पेन ने आक्रामक हॉकी का मुजाहिदा करते हुए चार गोल दागे। स्पेन के पोल क्रेबे वॉर्डेल ने मैच के पहले ही मिनिट में गोल कर भारत को दबाव में ला दिया जबकि 18वें मिनिट पर एंड्रियास राफी, 41वें मिनिट पर वॉर्डेल और मैच के आखिरी लम्हों में एंड्रियास ने गोल दाग कर अपनी टीम को बड़ी जीत दिलायी। पहले क्वार्टर में स्पेन ने दबदबे के साथ खेल की शुरुआत की, जिससे भारत बैकफुट पर आ गया। भारत ने हालांकि दबाव को कम करने के लिये कुछ प्रयास किये मगर स्पेन ने हमलों का सिलसिला बदस्तूर बनाये रखा। पोल क्रेबे वॉर्डेल के शुरुआती मिनिट में शानदार बल बनेते हुये फोर्ड गोल दागा। पहले क्वार्टर में भारतीय अपना खाता नहीं खोल सके थे भारत ने दूसरे क्वार्टर की शानदार शुरुआत की, हालांकि स्पेन ने मौके का फायदा उठाया और कप्तान एंड्रियास ने पेनल्टी कॉर्नर को सफलतापूर्वक गोल में तब्दील कर दिया।

# मीरपुर टेस्ट का दूसरा दिन चढ़ा बारिश की भेंट

पहली पारी में बांग्लादेश के खिलाफ 117 रन पीछे है न्यूजीलैंड

मीरपुर (एजेंसी)। बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के बीच दूसरे और अंतिम टेस्ट टेस्ट के दूसरे दिन का खेल बारिश की भेंट चढ़ गया और अधिकारियों ने लगातार हो रही बारिश को देखते हुए गुरुवार का खेल रद्द करने का फैसला लिया। बुधवार को खेल समाप्त होने तक न्यूजीलैंड ने पहली पारी में पांच विकेट पर 55 रन बना लिये थे। टॉम लैथम चार रन, डेवन कॉन्वे 11 रन, केन विलियमसन 13 रन, हेनरी रिचल्स एक रन, टॉम ब्लंडल शून्य पर



आउट होकर पवेलियन लौट चुके हैं। डैरिल मिचेल 10 रन और ग्लेन फिलिप्स रन बनाकर क्रीज पर मौजूद थे। न्यूजीलैंड अभी बांग्लादेश से 117 रन पीछे है। न्यूजीलैंड ने ग्लेन फिलिप्स, बल्लेबाजी जाकिर हुसैन आठ रन, महमदुल हसन जॉय 14 रन, मोमिनुल हक पांच रन और नजमुल शातो को नौ रन को 15 ओवर तक टीम के 47 स्कोर पर पवेलियन भेज दिया था।

## बांग्लादेश ने पहली पारी में बनाए थे 172 रन

नुरुल हसन सात रन पर आउट होने वाले बांग्लादेश के सातवें बल्लेबाज थे। मेहदी हसन मिराज 20 रन बनाकर आउट हुये। तेजुल इस्लाम छह रन, शारिफुल इस्लाम 10 रन बनाकर आउट हुये। नईम हसन 13 रन बनाकर नाबाद रहे, और बांग्लादेश की पूरी टीम पहली पारी में 66.2 ओवर में 172 रन बनाकर आँल आउट हो गई। न्यूजीलैंड की ओर से ग्लेन फिलिप्स, मिचेल सैंटनर ने तीन-तीन विकेट लिये। वहीं एजाज पटेल के दो बल्लेबाजों को आउट किया। टिम साउदी को एक विकेट मिला।

## यूपी योद्धा ने हरियाणा स्टीलर्स को बड़े अंतर से दी शिकस्त

प्रो कबड्डी लीग: 57-27 से जीता यूपी



अहमदाबाद (एजेंसी)। प्रो कबड्डी लीग 2023-24 में यूपी योद्धाज ने एका परिना बाय ट्रांसस्ट्रेडिया में अपने हरफनमौला प्रदर्शन के दम पर हरियाणा स्टीलर्स को 57-27 से हराया। इस मुकाबले में रंडर सुरेंद्र गिल (13 अंक) और परदीप नरवाल (12 अंक) के अलावा डिफेंडर सुमित (8 अंक) ने यूपी योद्धाज के लिए मैच जिताऊ प्रदर्शन किया।

## अब अच्छा प्रदर्शन करना जरूरी था, फॉर्म में लौटने पर बोले बटलर

नॉर्थ साउंड। इंग्लैंड के कप्तान जोस बटलर ने कहा है कि वह अपने खराब फॉर्म से आजिज आ चुके थे और अब अच्छा प्रदर्शन करना बहुत जरूरी हो गया था। वनडे विश्व कप में फॉर्म के लिये जुझते रहे बटलर ने सितंबर के बाद से पहला अर्धशतक जमाया। उनके 45 गेंद में नाबाद 58 रन की मदद से इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज को दूसरे वनडे में छह विकेट से हराया। बटलर ने बीबीसी से कहा, मैं फॉर्म के लिये जुझ रहा था। खराब फॉर्म से तंग आ गया था। अब यह जरूरी हो गया था कि अपने चिर परिचित अंदाज में खेलूँ। अपनी इस पारी के साथ उन्होंने वनडे क्रिकेट में 5000 रन भी पूरे कर लिये। उन्होंने कहा, बहुत खुश हूँ। इस तरह की उपलब्धियों से अच्छा लगता है। पिछला कुछ समय काफी खराब था। बटलर की कप्तानी में इंग्लैंड ने पिछले साल टी20 विश्व कप जीता था। इस साल वनडे विश्व कप में गत चैम्पियन टीम हालांकि सातवें स्थान पर रही।



## फिलहाल संन्यास नहीं लेंगे स्टीव स्मिथ

सिमथ के मैनेजर ने बताया-अफवाह सिडनी। स्टीव स्मिथ टीम के अपने साथी डेविड वॉर्नर की तरह टेस्ट क्रिकेट से संन्यास नहीं लेंगे क्योंकि ऑस्ट्रेलिया के इस पूर्व कप्तान को लगता है कि वह अब भी काफी कुछ हासिल कर सकते हैं। लंबे समय से स्मिथ के मैनेजर की भूमिका निभा रहे वॉर्नर क्रेम ने इसकी पुष्टि की है। वॉर्नर ने तीन जनवरी 2024 से पाकिस्तान के खिलाफ सिडनी में शुरू हो रहे तीसरे और अंतिम टेस्ट के साथ इस प्रारूप को अलविदा कहने की इच्छा जताई है। इस तरह की चर्चा थी कि भारत और इंग्लैंड के खिलाफ इस साल उम्मीद के मुताबिक प्रदर्शन नहीं कर पाए के बाद स्मिथ भी संन्यास ले सकते हैं।

## न्यूजीलैंड की बांग्लादेश दौरे के लिए टीम घोषित

वैलिंग्टन। न्यूजीलैंड ने बांग्लादेश के साथ शुरू होने वाली एकदिवसीय श्रृंखला के लिए तीन नये खिलाड़ियों के वाली 13 सदस्यीय टीम की घोषणा कर दी है। नियमित एकदिवसीय कप्तान केन विलियमसन, टिम साउदी, डैरिल मिशेल, मिशेल सैंटनर, ग्लेन फिलिप्स और डेवोन कॉन्वे को घरेलू सत्र से पहले आराम दिया गया है। इसलिए टॉम लैथम को एकदिवसीय टीम का कप्तान बनाया गया है और इस टीम में तीन नये खिलाड़ियों ऑलराउंडर जोश वलार्कसन, तेज गेंदबाज विल ओ'रुके और लेगस्पिनर आदि अशोक को टीम में शामिल किया गया है।

## डब्ल्यूपीएल नीलामी 61 विदेशी सहित कुल 165 खिलाड़ियों की नीलामी कल

# चमारी, एनाबेल और डैनी पर बरसेगा सबसे ज्यादा धन

मुम्बई। द्वितीय महिला प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) की नौ दिसंबर को यहां दुनियाभर के 61 विदेशी सहित कुल 165 खिलाड़ियों की नीलामी होगी। इसमें चमारी अष्टापट्ट, एनाबेल सदरलैंड, डैनी व्वाट सहित विदेशी खिलाड़ी के बेस प्राइस पर रहेगी सबकी नजर रहेगी। श्रीलंका की ऑलराउंडर चमारी अष्टापट्ट का आधार मूल्य 30 लाख रुपए है। उनका 30 लाख रुपए का आधार मूल्य होने के बावजूद इस खिलाड़ी को उद्घाटन डब्ल्यूपीएल नीलामी में कोई खरीदार नहीं मिला। इसके अलावा चमारी को विमसेन हंड्रेड, विमसेन ब्विंग बैश लीग या विमसेन कैरेबियन प्रीमियर लीग में भी जगह नहीं मिली, लेकिन श्रीलंका के कप्तान ने 2023 में शानदार प्रदर्शन करके दिखाया कि टीम में उनका कमी क्यों खल रही हैं। ऑस्ट्रेलिया की एनाबेल सदरलैंड का बेस प्राइस 40 लाख रुपये है। एनाबेल ने डब्ल्यूपीएल 2023 में चार मैच खेले और केवल 28 रन बनाए। गुजरात जायंट्स से बाहर होने से पहले



उन्होंने 10.99 की इकॉनमी रेट के साथ तीन विकेट लिए थे। एनाबेल ने महिला एशेज में फॉर्म में लौटी और नॉटिंगम में ऑस्ट्रेलिया की जीत में अपना पहला टेस्ट शतक जमाया। इसके बाद द ओवल में इंग्लैंड के खिलाफ टी-20 मैच में टीम का हार का सामना किया जिसमें एनाबेल ने 28 रन देकर तीन विकेट झटके थे।

## वृंदा, उमा व मन्नत पर सभी टीमों की निगाहें

महिला प्रीमियर लीग के लिए शनिवार को लगने वाली बोली में सभी टीमों की वृंदा, उमा, कशवी, मन्नत, गौतमी नाईक और अन्य भारतीय खिलाड़ियों पर नजर रहेगी। पांच टीमों के पास 30 खिलाड़ियों के स्लॉट में से 21 भारतीय खिलाड़ी होंगे। पिछले दो सत्र में कर्नाटका के लिए वृंदा ने बेहतरीन प्रदर्शन किया है। उमा छेत्री (शिकेटकीपर) बल्लेबाज हाल ही में इंग्लैंड ए के खिलाफ हुई श्रृंखला में खेली थी, उसमें उमा का प्रदर्शन ठीक-ठाक रहा था। पावरप्ले के दौरान वह तेजी से रन बना सकती हैं। कशवी गौतम दाए हाथ की तेज गेंदबाज ने 2020 में अंडर 19 टूर्नामेंट के दौरान एक ही मैच में 10 विकेट लेकर रिकॉर्ड बनाया था। इसी के कारण उन्हें महिला टी-20 चैंलेंज के दौरान भी मौका दिया गया था। वह एक लंबे कद की हिट द डेक गेंदबाज हैं। मन्नत कश्यप बाएं हाथ की स्पिनर हैं उन्होंने पिछले साल मन्नत अंडर 19 विश्वकप में अपनी गेंदबाज के दौरान नौन स्ट्राइकर एंड पर एक बल्लेबाज को रन आउट करने के लिए सुर्खियों में आई थीं।

नॉर्थ साउंड। इंग्लैंड के कप्तान जोस बटलर ने कहा है कि वह अपने खराब फॉर्म से आजिज आ चुके थे और अब अच्छा प्रदर्शन करना बहुत जरूरी हो गया था। वनडे विश्व कप में फॉर्म के लिये जुझते रहे बटलर ने सितंबर के बाद से पहला अर्धशतक जमाया। उनके 45 गेंद में नाबाद 58 रन की मदद से इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज को दूसरे वनडे में छह विकेट से हराया। बटलर ने बीबीसी से कहा, मैं फॉर्म के लिये जुझ रहा था। खराब फॉर्म से तंग आ गया था। अब यह जरूरी हो गया था कि अपने चिर परिचित अंदाज में खेलूँ। अपनी इस पारी के साथ उन्होंने वनडे क्रिकेट में 5000 रन भी पूरे कर लिये। उन्होंने कहा, बहुत खुश हूँ। इस तरह की उपलब्धियों से अच्छा लगता है। पिछला कुछ समय काफी खराब था। बटलर की कप्तानी में इंग्लैंड ने पिछले साल टी20 विश्व कप जीता था। इस साल वनडे विश्व कप में गत चैम्पियन टीम हालांकि सातवें स्थान पर रही।

पुरातात्विक

अजय चंद्रवंशी

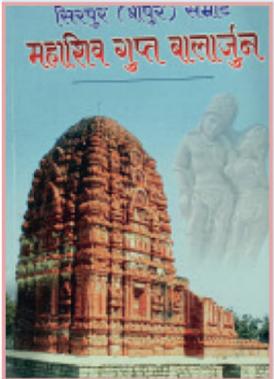
## पचराही का प्रसिद्ध कंकाली टीला



छत्तीसगढ़ के पुरातन पुरातात्विक स्थलों में पचराही का स्थान महत्वपूर्ण है। पचराही जिला मुख्यालय कवर्धा से 45 किमी तथा ब्लाक मुख्यालय बोड़ला से 17 किमी की दूरी पर उत्तर-पश्चिम दिशा में हाफ नदी के दाहिने किनारे पर स्थित है। पचराही नाम से ही स्पष्ट हो जाता है कि इस स्थल से पांच रास्ते रतनपुर, सहसपुर, भोरमदेव, मंडला और लांजी को जोड़ते हैं। पचराही के इतिहास में महत्वपूर्ण मोड़ तब आया जब विधिवत रूप से यहां के पुरातात्विक स्थलों का उत्खनन हुआ। इस क्षेत्र का सर्वप्रथम सर्वे सर आर जेनकिंस द्वारा (1825 के लगभग) किया गया, जिसकी रिपोर्ट एशियाटिक रिसर्च सोसायटी 15 में प्रकाशित हुआ। इस स्थल से इतिहास के अनेक साक्ष्य को अपने गर्भ में समाए रखा है। आज भी खुदाई के दौरान यहां अनेक महत्व के वस्तुएं मिलती रहती हैं। इस स्थल का निरीक्षण करने पर लगता है कि यहां अभी और भी अधिक काम होना बाकी है। इस स्थल पर टीले, गुंबद, मूर्तियों के अवशेष बिखरी अवस्था में पड़े देखे जा सकते हैं। पचराही का पुरातत्व 'कंकाली टीला' के नाम से ही अधिक चर्चित रहा है। उत्खनन से पूर्व टीले में स्थापत्य खंड के बीच एक मूर्ति थी, जिसे 'कंकाली देवी' के नाम से पूजा जाता रहा है। 'कंकाली टीला' के उत्खनन से उत्तर दिशा में गुप्त कालीन ईंट की संरचना प्राप्त हुई है जिसमें दो कक्ष हैं और बाहर एक प्रदक्षिणा पथ। बाद में कल्चुरी काल में इसके उपर पत्थर से निर्माण कार्य के साक्ष्य मिले हैं। ईंटों की संरचना के बारे में स्थिति स्पष्ट नहीं है, मगर कल्चुरी काल में पत्थर का निर्माण कार्य अभिलेख में उल्लेखित शिव मंदिर हो सकता है, जो मंदिर के ध्वस्त हो जाने के बाद के काल में कंकाली की मूर्ति के कारण 'कंकाली मंदिर' के नाम से चर्चित हो गया। यह मूर्ति वर्तमान में पचराही संग्रहालय में रखी गई है।

पुस्तक समीक्षा

## महाशिव गुप्त बालार्जुन



कृति के नाव  
महाशिव गुप्त बालार्जुन

कृतिकार  
डा. गणेश खरे

समीक्षक  
बी. पी. पारकर

प्रकाशक  
दैम्य प्रकाशन रायपुर

कीमत  
दो सौ रूपए

छत्तीसगढ़ को प्राचीन समय में दंडकारण्य के नाम से जाना जाता था। इसी कड़ी में सोमवंशी काल में यहां का शासन महाशिव गुप्त अर्थात् बालार्जुन के पिता सम्राट हर्ष देव करते थे। इस अंचल को महान दार्शनिक बोधिसत्व रसायनविद नागार्जुन की जन्मभूमि होने का गौरव प्राप्त है। यहां के सांस्कृतिक समंवय और भौतिक समृद्धि में उन्नति बालार्जुन के 60 वर्षीय शासन काल में ही निर्मित हुए हैं। इनमें बौद्ध विहार, बौद्ध स्तूप, वेदशाला, जैन भवन, शिव मंदिर, अन्नागार औद्योगिक स्थल के अलावा आयुर्वेद स्नान कुंड का भी निर्माण और विस्तार हुआ। महाशिव गुप्त बालार्जुन सम्राट हर्षवर्धन तथा पुलकेशिन द्वितीय के समसामयिक रहे। इनके प्रभुत्व के कारण तब भारत में बालार्जुन को छोड़कर कोई भी स्वतंत्र सम्राट नहीं था। बालार्जुन का शासन स्वयं में उसकी दूरदर्शिता, कुशल प्रशासन, शौर्य, पराक्रम, सांस्कृतिक, धार्मिक सहिष्णुता तथा कलात्मक निर्माण का स्वर्ण युग रहा है। उपरोक्त सभी विषय-वस्तु को विस्तार से बहुत सरल रूप में पाठकों के समक्ष लाया है। आशा है पाठकों और शोधार्थियों के साथ इतिहास के प्रति रुचि रखने वाले इस पुस्तक को पढ़कर अवश्य ही लाभान्वित होंगे।



छत्तीसगढ़ अंचल के कोने कोने में रियासत काल के अनेक ऐतिहासिक साक्ष्य उस स्थान की विशेषता को प्रदर्शित करते रहते हैं। इसी तरह छत्तीसगढ़ के सरगुजा जिले का अपना भी अलग इतिहास है। यहां तक कि इस स्थल के नामकरण को लेकर भी रोचक जानकारियां हमें मिलती हैं। यदि इस स्थल का अवलोकन करें तो सरगुजा जिला सतपुड़ा पर्वत की उच्चतम भूमि पर स्थित लगभग 956 कि. मी. क्षेत्र में फैला है। भौतिक रचना की दृष्टि से सरगुजा का अधिकांश भाग दक्षिणी पठार का अंग रहा है, जो पुरातन कठोर चट्टानों से बना है। ऐसा अनुमान है कि 50 लाख से 2 करोड़ वर्ष पूर्व सरगुजा ज्वालामुखी का एक ऊंचा पठार था, जो रीवा से लेकर रांची तथा पलामऊ तक फैला था। इस क्षेत्र की भूमि ऊंची नीची है। पहाड़ियां, पठार और घाटियां इसकी धरातलीय संरचना को स्पष्ट करती हैं। सरगुजा में ऊंचे समतल भाग को पाट कहते हैं। पूर्वी भाग में मैनपाट, जमीरपाट, जर्गपाट, लसुनपाट और सामरी पाट प्रसिद्ध हैं। इनमें से मैनपाट छत्तीसगढ़ शासन द्वारा पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया गया है तथा यहां तिब्बतियों को बसाया गया है। इस स्थल को छत्तीसगढ़ की ग्रीष्मकालीन राजधानी बनाना भी प्रस्तावित है। इसकी लंबाई 28 किमी, चौड़ाई 90 कि मी और ऊंचाई समुद्र तल से 3750 फीट है। इस स्थल को सरगुजा का 'तिब्बत का पठार' भी कहा जाता है। इस तरह अंचल के सरगुजा जिले का इतिहास सदैव पाठकों और इतिहासकारों को अपनी ओर आकर्षित ही करते रहेंगे।

सरगुजा जिला सतपुड़ा पर्वत की उच्चतम भूमि पर स्थित लगभग 956 कि. मी. क्षेत्र में फैला है। भौतिक रचना की दृष्टि से सरगुजा का अधिकांश भाग दक्षिणी पठार का अंग रहा है, जो पुरातन कठोर चट्टानों से बना है। ऐसा अनुमान है कि 50 लाख से 2 करोड़ वर्ष पूर्व सम्पूर्ण सरगुजा ज्वालामुखी का एक ऊंचा पठार था, जो रीवा से लेकर रांची तथा पलामऊ तक फैला था। इस क्षेत्र की भूमि ऊंची नीची है। पहाड़ियां, पठार और घाटियां इसकी धरातलीय संरचना को स्पष्ट करती हैं। सरगुजा में ऊंचे समतल भाग को पाट कहते हैं।

## तिब्बत का पठार भी कहलाता है सरगुजा



गांव की कहानी : डा. सुधीर पाठक

## मनमोहक और रमणीय



पर्यटन : विश्वनाथ देवांगन

छत्तीसगढ़ की धरती प्राकृतिक वादियों के लिए भी प्रसिद्ध रही है। खासकर बस्तर अंचल इस दिशा में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इस स्थल में अनेक झरने और जलप्रपात पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। अभी भी इस अंचल में ऐसे कई मनमोहक और सुंदर जलप्रपात हैं जिसके बारे में यहां के लोग भी अनभिज्ञ हैं। प्रकृति की गोद में हरियाली लिए दंतवाड़ा अंतर्गत इंतुल जलप्रपात खूबसूरत छटा बिखरने के बाद भी लोगों के लिए अंजान सा है। यह जलप्रपात दंतवाड़ा जिले के विकासखंड कटे कल्याण के पास घने जंगलों में स्थित है। कोरीरास से भूसागर की तरफ बहने वाली नदी पर यह खूबसूरत झरना बेटमा के

झायापारा के समीप जंगलों में बड़ी-बड़ी चट्टानों से होकर इसका जल 50 फीट के तीन पड़ाव पार कर समतल मैदान में इसकी जल धाराएं उतरती दिखती हैं साथ ही पहले पड़ाव में जल दो समांतर पहाड़ों के कुंड में समाहित होता नजर आता है। दुर्गम स्थल में होने के कारण यह स्थल पर्यटकों के पहुंच से बाहर है। आवागमन के लिए उचित व्यवस्था भी इस स्थान तक पहुंचने के लिए नहीं है। यदि इस स्थान तक जाने के लिए रास्ता सुगम हो जाए, तो भविष्य में अच्छा पर्यटन स्थल घोषित हो सकता है। बरसात के दिनों में यहां के रमणीय वातावरण का आनंद लिया जा सकता है। उचित झरने के चारों ओर खूबसूरत हरे धरे वन मन को आनंदित कर देते हैं।

## छत्तीसगढ़ी में मुक्तक काव्य एक दृष्टि में



लोक साहित्य : डा मंजू शर्मा

अंचल में अनेक साहित्यकारों ने छत्तीसगढ़ी और हिन्दी में लिखकर साहित्य को समृद्ध करने का ही काम किया है। कई सदी पहले से साहित्य के विभिन्न विधाओं में लेखन के परिणाम हमें मिल जाते हैं। इससे स्पष्ट हो जाती है कि अंचल में लेखन परंपरा का अपना समृद्ध इतिहास रहा है। छत्तीसगढ़ी मुक्तक काव्य परंपरा की शुरुआत बीसवीं सदी के प्रारंभ में मिलता है। इस संदर्भ में पंडित लोकप्रसाद पांडेय व पंडित पृथ्वीलाल तिवारी छत्तीसगढ़ी काव्य आंदोलन के प्रणेता और नई पीढ़ी के प्रेरक प्रमाणित हुए। इस कड़ी को पंडित शुक्लाल प्रसाद पांडेय व पंडित बंशीधर पांडेय ने आगे बढ़ाया। इस समय जगन्नाथ प्रसाद 'भानु' की कुछ रचनाओं का उल्लेख मिलता है, जिसमें 'मातेश्वरी गुटका' छत्तीसगढ़ी जस गीत का संग्रह है, जबकि 'खुसरा चिरई के बिहार' की केवल सूचना भर मिलती है। पंडित लोकप्रसाद पांडेय के वंदना गीत 1909 में छत्तीसगढ़ का जन्मान है-

जयति जय छत्तीसगढ़ देस, जनम भूमि सुंदर सुख खान।  
जहां के तिल सन हरां लाख, गहूं अऊ नाना विध के धान।  
बनिया बैपारी के आधार, बढ़ाये देस राज के मान।  
जहां के हम सब अन संतान, सत्ताधारी सरल किसान।  
हम मन ल पाके होइस धन, हमर प्यारा हिंदुस्तान।

## विलक्षण प्रतिभा के धनी मेदिनी प्रसाद पांडेय

सुरता

कमल नारायण

मेदिनी प्रसाद पांडेय का जन्म खरसिया के पास ग्राम परसापाली में सन 1869 में हुआ था। आपकी प्रारंभिक शिक्षा घर हुई, तथा संस्कृत और व्याकरण की पढ़ाई रायगढ़ में पूरी की। आप संस्कृत, ब्रज भाषा, हिन्दी और छत्तीसगढ़ी के ज्ञाता रहे। आपने अनेक महाकाव्य की रचना की जिसमें सत्संग विलास, संग्रह सागर, रामायण, दुर्जन-दर्पण, पुंज प्रकाश, गणपति उत्सव विकट बत्तीसी प्रमुख रहे। आपके गीत नाचा-गमत्त और नाटकों में उपयोग किए जाते थे। आप साहित्यिक कार्यों के साथ समाज सेवा में भी संलग्न रहते थे। आप 27 मार्च 1952 को इस सांसारिक जीवन से मुक्त हो गए। आपके नाती का अल्पायु 10 वर्ष में निधन हो जाने पर आहत होकर इस गीत की रचना की-

प्रातःकाल उठि अब मेरे दिग एहै कौन,  
बाबा कहि बार बार मोहि को पुकारैगो?  
प्रातः के कलेउ काज मातु परियेहै कौन,  
रूठे भगिनी तो कौन चुप करावैगो?



कला जगत

कुसुमलता सिंह

छत्तीसगढ़ अंचल में आल्हा या तो बुंदेली रूप में गाया जाता है या फिर छत्तीसगढ़ी रूपांतरण के साथ प्रस्तुत होता है। बुंदेली रूप प्रायः पुस्तकों के आधार पर गेय है, जबकि छत्तीसगढ़ी रूप अलिखित व मौखिक परंपरा के अनुरूप एक कंठ से दूसरे कंठ में बसता है। इस लोक गाथा का छत्तीसगढ़ पर इतना प्रभाव पड़ा है कि आल्हा ऊदल के एक भाई को छत्तीसगढ़ी के फाग गीतों में भी स्थान मिला है।

## छत्तीसगढ़ में आल्हा गायन की परंपरा

आरत के हर अंचल में आल्हा गायन की अपनी परंपरा है। हिन्दी साहित्य के वीरगाथा काल में कवि जागनिक द्वारा रचित वीरगाथात्मक काव्यग्रंथ में आल्हा ऊदल की व्याप्त चर्चा है। आल्हा की प्रकाशित पुस्तकों में 52 युद्धों का वर्णन मिलता है। छत्तीसगढ़ अंचल में आल्हा या तो बुंदेली रूप में गाया जाता है या फिर छत्तीसगढ़ी रूपांतरण के साथ प्रस्तुत होता है। बुंदेली रूप प्रायः पुस्तकों के आधार पर गेय है, जबकि छत्तीसगढ़ी रूप अलिखित व मौखिक परंपरा के अनुरूप एक कंठ से दूसरे कंठ में बसता है। इस लोक गाथा का छत्तीसगढ़ पर इतना प्रभाव पड़ा है कि आल्हा ऊदल के एक भाई को छत्तीसगढ़ी के फाग गीतों में भी स्थान मिला है। यह बात अलग है कि उनका यह तीसरा भाई निर्बल माना गया है। छत्तीसगढ़ के

राऊत जाति के लोग प्रमुख लोकगीत बांस गीतों में भी आल्हा गायन किया जाता है। बांस गीतों के लोकतांत्रिक अध्ययन के अंतर्गत कथा है कि हिरण के आखेट के बहाने ऊदल अपने प्रिय बिंदुलिया घोड़े पर सवार होकर उरई पहुंच जाता है। वहां के सरोवर में पानी भरने आईं पनिहारिणों से अपने घोड़े को पानी पिलाने को कहता है। पनिहारिणें ऊदल को इस बात को अपना अपमान समझकर उसकी उपेक्षा करती हैं। ऊदल अपनी गुल्ले से उनके घोड़ों को फोड़ देता है। पनिहारिणें राजा से शिकायत करती हैं। इसे सुनकर वहां के राजा चंदेल के नरेश को विरोध में पत्र लिखते हैं। इस पत्र के उत्तर में चंदेल लिखते हैं कि पनिहारिणों के जो घोड़े फूटे हैं उनके बदले में स्वर्ण घंट भिजवा दिए जाएंगे। इस तरह ऊदल की वीरता के प्रति राजा की आसक्ति का आभास हो जाता है।



