





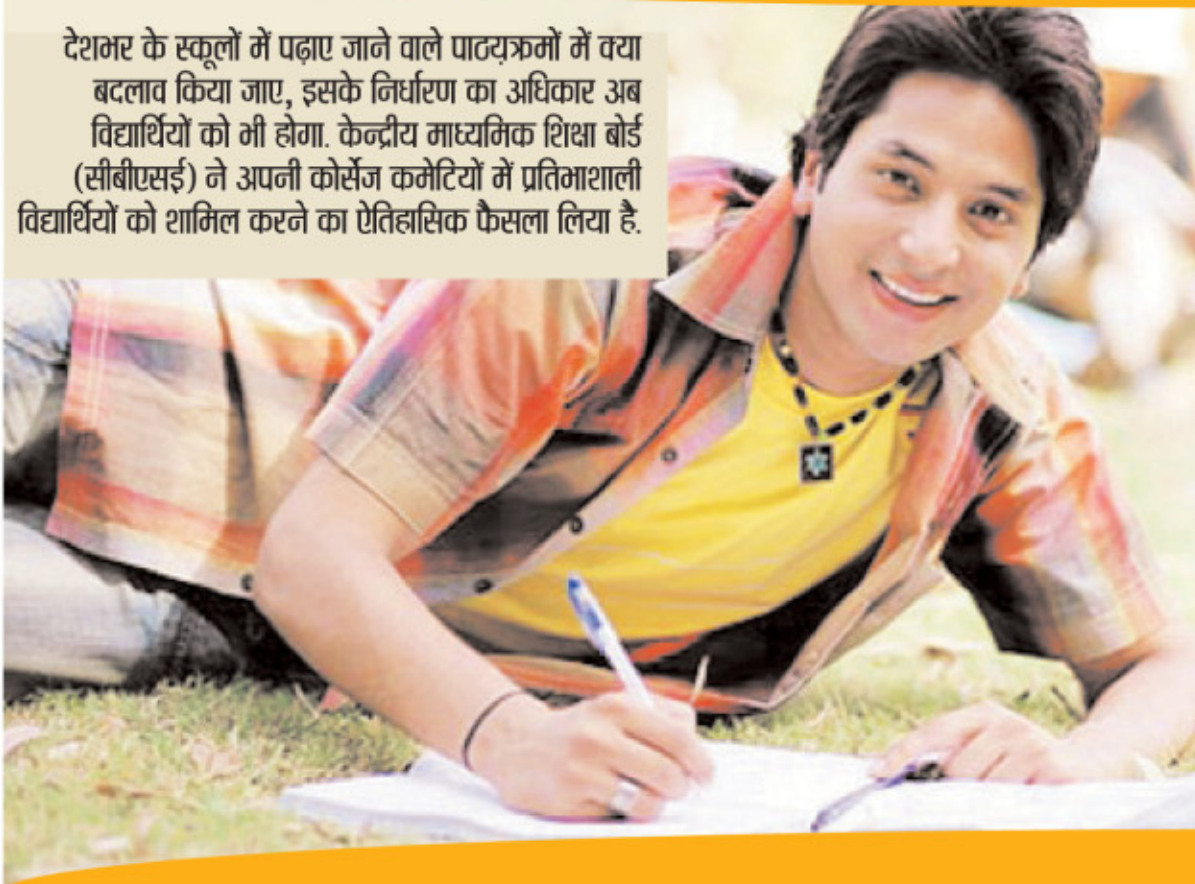








देशभर के स्कूलों में पढ़ाए जाने वाले पाठ्यक्रमों में क्या बदलाव किया जाए, इसके निर्धारण का अधिकार अब विद्यार्थियों को भी होगा। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने अपनी कोर्सेज कमेटीयों में प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को शामिल करने का ऐतिहासिक फैसला लिया है।



देशभर के स्कूलों में पढ़ाए जाने वाले पाठ्यक्रमों में क्या बदलाव किया जाए, इसके निर्धारण का अधिकार अब विद्यार्थियों को भी होगा। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने अपनी कोर्सेज कमेटीयों में प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को शामिल करने का ऐतिहासिक फैसला लिया है। 12वीं की परीक्षा में अच्छे अंक हासिल करने वाले विद्यार्थियों में से कुछ चुनिंदा छात्रों को कोर्स

हिस्सा बन सकेंगे। बोर्ड की प्रत्येक कोर्स कमेटी में एक विद्यार्थी को चयन होगा, जिसमें विद्यार्थी कोर्स में बदलाव को लेकर अपने सुझाव दे सकेंगे। बोर्ड के चयरमैन विनीत जोशी का कहना है कि हम पाठ्यक्रम अधिक समावेशी और अनुप्रयोग आधारित बनाना चाहते हैं, इसीलिए कमेटी द्वारा तैयार किए गए पाठ्यक्रम में छात्रों का हस्तक्षेप महत्वपूर्ण

पुनर्गठन किया जाता है। यह कमेटी विषयों से संबंधित विचारों पर वाद-विवाद और चर्चा करती है और विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए इनकी समीक्षा करती है।

इतिहास में पहली बार, सीबीएसई से मान्यता प्राप्त स्कूलों से विद्यार्थियों को बैठकों में हिस्सा लेने और अपने विचार व्यक्त करने का मौका मिलेगा। वे विद्यार्थी जो मार्च 2014 में कक्षा 12 की परीक्षा पास कर चुके हैं, उन्हें उनके प्रदर्शन तथा स्कूलों के साथ परामर्श के आधार पर सीबीएसई द्वारा नामांकित किया जा रहा है। बोर्ड को विश्वास है कि छात्र उम्मीदवार इसके पाठ्यक्रमों के विकास में सक्रिय योगदान देंगे।

सीबीएसई का यह भी मानना है कि पाठ्यक्रम के निर्धारण में विद्यार्थियों का सहयोग बहुत लाभकारी साबित होगा, क्योंकि ये छात्र विषय की भावी संभावनाओं के साथ-साथ इसकी सीमाओं को भी बेहतर समझते हैं। कोर्स कमेटी में विश्वविद्यालयों के प्रोफेसर, नेशनल काउंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड ट्रेनिंग (एनसीईआरटी) के विशेषज्ञ, केन्द्रीय विद्यालय संगठन के शिक्षक एवं विषय विशेषज्ञ, निजी एवं सार्वजनिक स्कूल और मौजूदा शिक्षक शामिल हैं।

## छात्र भी तय करेंगे क्या हो उनका कोर्स

कमेटीयों में शामिल किया जाएगा, बता दें कि बोर्ड को अलग-अलग कोर्सेज की कमेटीयों हैं, जिनमें वोकेशनल कोर्स कमेटीयों शामिल हैं। इन कोर्स कमेटीयों में परीक्षा परिणाम व बोर्ड से संबद्ध स्कूलों की सिफारिश के बाद विद्यार्थी कोर्स कमेटी का

होगा, हम उनको तय को भी सुनेंगे। विद्यार्थियों की राय कोर्स को बेहतर बनाने में हमारी मदद करेगी। बता दें कि सीबीएसई के पास व्यावसायिक विषयों सहित इसके सभी पाठ्यक्रमों के लिए कोर्स कमेटीयों हैं। प्रत्येक तीन साल के बाद हर कमेटी का

यहां हमेशा नया करने का मौका भी है और इसके माध्यम से खुद को स्थापित करने का अवसर भी। फैशन डिजाइनिंग में रुचि रखने वालों को राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान (एनआईडी) के कोर्स नई राह दिखाते हैं। राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान (एनआईडी) डिजाइन शिक्षा, व्यावहारिक शोध, प्रशिक्षण, डिजाइन परामर्शी सेवाएं के अलावा कई क्षेत्रों में अपनी अंतरराष्ट्रीय पहचान बनाई है।

आगे दिन बाजार में फैशन के नये डिजाइन, नए तरीके का कलर कॉम्बिनेशन देखने को मिलता है। इस कारण फैशन डिजाइन का क्रेज दिन-प्रतिदिन बढ़ रहा है। हमेशा कुछ न कुछ नया करने की ख्वाहिश रखने वाले विद्यार्थियों के लिए यह करियर का बेहतर आसान है। यहां हमेशा नया करने का मौका भी है और इसके माध्यम से खुद को स्थापित करने का अवसर भी। फैशन डिजाइनिंग में रुचि रखने वालों को राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान (एनआईडी) के कोर्स नई राह दिखाते हैं। राष्ट्रीय डिजाइन संस्थान (एनआईडी) डिजाइन शिक्षा, व्यावहारिक शोध, प्रशिक्षण, डिजाइन परामर्शी सेवाएं के अलावा कई क्षेत्रों में अपनी अंतरराष्ट्रीय पहचान बनाई है।

### पोस्ट ग्रेजुएशन डिप्लोमा

वर्ष 1961 में केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के अधीन इस स्वायत्त संस्थान की स्थापना की गई। एनआईडी में ग्रेजुएशन डिप्लोमा प्रोग्राम इन डिजाइन (जीडीपीडी) और पोस्ट ग्रेजुएशन डिप्लोमा प्रोग्राम इन डिजाइन (पीडीपीडी) पाठ्यक्रमों के लिए वर्ष 2014-15 के लिए आवेदन मंगी हैं। ग्रेजुएट कोर्स के लिए बारहवीं पास और पोस्ट ग्रेजुएट कोर्स के लिए बैचलर की डिग्री जरूरी है। अनुभवी अभ्यर्थी को प्राथमिकता दी जाती है। अभ्यर्थी के पास विजुअल परसेप्शन एबिलिटी, ड्राइंग स्किल, लॉजिकल रीजनिंग, क्रिएटिविटी और कम्प्युनिकेशन स्किल का होना जरूरी है। चयन एनआईडी द्वारा संचालित पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने के लिए इच्छुक छात्रों को संस्थान द्वारा आयोजित डिजाइन एप्टीट्यूड टेस्ट (डीएटी) की परीक्षा पास करनी होगी। यह परीक्षा दो चरणों में होगी। पहले चरण में लिखित परीक्षा है। इसमें 100 अंक के प्रश्न पत्र होंगे।

### परीक्षा

लिखित परीक्षा में एनिमेशन, एक्सट्रैक्ट सिम्बोलिज्म, कम्पोजिशन, मेमोरी ड्राइंग, थीमेटिक कलर अरेंजमेंट, विजुअल डिजाइन के अलावा

विजुअल परसेप्शन एबिलिटी, ड्राइंग स्किल, लॉजिकल रीजनिंग, क्रिएटिव एंड कम्प्युनिकेशन स्किल, फंडामेंटल डिजाइन के अलावा डिजाइन से संबंधित प्रॉब्लम सॉल्विंग केपेसिटी आदि से संबंधित प्रश्न पूछे जाते हैं। इस परीक्षा का मुख्य उद्देश्य उम्मीदवारों की योग्यता, नवीनता और धारणाओं का मूल्यांकन करना है। लिखित परीक्षा के आधार पर परीक्षार्थियों को शॉर्ट लिस्टेड किया जाएगा। इसके आधार पर योग्य अभ्यर्थी को स्टूडियो टेस्ट और साक्षात्कार के लिए बुलाया जाएगा। स्टूडियो टेस्ट के माध्यम से अभ्यर्थी की क्रिएटिविटी और फैशन के प्रति लगाव, डिजाइनिंग के प्रति सोच, नए आईडिया, कल्पनाशक्ति और कुछ अलग हटकर सोचने की क्षमता को परखा जाता है। परीक्षा से संबंधित किसी भी जानकारी के लिए एनआईडी कैम्पस से संपर्क कर सकते हैं या फिर वेबसाइट पर लॉग ऑन कर सकते हैं। तैयारी इसकी तैयारी अन्य परीक्षाओं से काफी अलग है। इसमें विद्यार्थियों को रफ्तार लाने से सफलता नहीं मिल सकती है।

### डिजाइनिंग के प्रति रुझान

इसमें कामयाब होने के लिए मौलिकता की सख्त दरकार होती है। अभ्यर्थियों का डिजाइनिंग के प्रति रुझान, उसके प्रति उत्कृष्ट समझ, विचारों व समस्या को सुलझाने की क्षमता को परखा जाती है। ऐसे में बेहतर करने के लिए जरूरी है कि आप जो भी बनाएं, उसे इलेस्ट्रेशन एवं शब्दों के माध्यम से समझाने की भी क्षमता रखें। डीएटी और स्टूडियो टेस्ट के जरिये अभ्यर्थी की ऑब्जर्वेशन पावर, डिजाइन करने की काबिलियत और कुछ नया तैयार करने की क्षमताओं को परखा जाता है। ऐसे में आप जो भी डिजाइन और चित्र बनाएं, उसके रंगों के कॉम्बिनेशन पर विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। स्टूडियो टेस्ट में अभ्यर्थी को एक सवाल और उससे संबंधित कुछ सामान उपलब्ध कराया जाता है, जिसके जरिये अभ्यर्थी को उस सवाल के आधार पर सामान तैयार करना होता है। टेस्ट के तुरंत बाद एक्सपर्ट पैनल उसे देखता है और मार्किंग करता है।

## फ्रिएटिव हैं तो आजमाएं फैशन डिजाइनिंग



## जेनेटिक विशेषज्ञ की बढ़ रही है मांग

जिस तरह वलोन बनाने को लेकर काम हो रहा है, नई दवाइयां तैयार की जा रही हैं, ऐसे में जेनेटिक से जुड़े विशेषज्ञों की मांग बढ़ती जा रही है इससे संबंधित बीटेक/बीएससी डिग्री अभी देश के किसी भी संस्थान में नहीं शुरू है लेकिन पांच वर्षीय डयूएल डिग्री एमटेक करायी जा रही है। जेनेटिक इंजीनियरिंग से लैस कई उत्पाद आज बाजार में उपलब्ध हैं।



जेनेटिक इंजीनियरिंग यह विज्ञान की अत्याधुनिक शाखा है, जिसमें सजीव प्राणियों के डीएनए कोड में मौजूद जेनेटिक को अत्याधुनिक तकनीक के जरिए परिवर्तित किया जाता है। जेनेटिक तकनीक द्वारा ही रोग प्रतिरोधक फसलें और सूखे में पैदा हो सकने वाली फसलों का उत्पादन किया जाता है। बायोटेक्नोलॉजी क्षेत्र में जेनेटिक इंजीनियरिंग का इस्तेमाल बृहद पैमाने पर होता है। छात्र ने 12वीं लेवल पर फिजिक्स, केमेस्ट्री, मैथमेटिक्स और बायोलॉजी का अध्ययन किया है, उनके लिए जेनेटिक इंजीनियरिंग का क्षेत्र बेहतरीन विकल्प है।

पोस्ट ग्रेजुएशन स्तर के काफी कम संस्थान हैं जहां जेनेटिक की पढ़ाई होती है लेकिन अधिकतर संस्थानों में जेनेटिक इंजीनियरिंग की पढ़ाई ग्रेजुएशन स्तर पर होती है और बीटेक संचालित किया जाता है। इसके तहत जेनेटिक मेकअप के अलावा विशिष्ट जींस का अध्ययन किया जाता है।

केमेस्ट्री, मैथमेटिक्स और बायोलॉजी का अध्ययन करना चाहिए। जेनेटिक्स बायोटेक्नोलॉजी के व्यापक क्षेत्र का हिस्सा है। बायोटेक्नोलॉजी इंडस्ट्री पूरी तरह जेनेटिक्स पर आधारित है क्योंकि इसी के जरिए फार्मास्यूटिकल्स के प्रोडक्ट मसलन, इंसुलिन या दूसरी दवाइयां बनती हैं। मेडिकल फील्ड में जेनेटिक्स का फोकस बीमारियों, बीमारियों के मॉल्युल्युलर आधार और इससे बचाव पर होता है। औद्योगिक उत्पादन में बायोटेक्नोलॉजी अहम भूमिका निभाता है खासकर बायोफैब्रिक इंजीनियरिंग के क्षेत्र में। इसके दायरे में बायोलॉजी की तमाम शाखाएं मसलन माइक्रोबायोलॉजी, बायोकेमेस्ट्री, जेनेटिक्स और मॉलिकुलर बायोलॉजी के

लाइफ साइंसेज या बायोटेक्नोलॉजी में बीएससी की डिग्री हासिल करते हैं और तब जेनेटिक्स में पोस्ट ग्रेजुएशन।

### करियर

यदि जेनेटिक से संबंधित डिग्री लेने के बाद आप वैज्ञानिक बनना चाहते हैं तो आपको डॉक्टर लेनी होगी। रिसर्च और डेवलपमेंट ऑर्गेनाइजेशन, फार्मास्यूटिकल कंपनियों, बायोटेक्नोलॉजी इंडस्ट्रीज के अलावा एकेडमिक इंडस्ट्रीयुशन आदि में सभावाएं हैं।

### संस्थान

किसी भी आईआईटी में जेनेटिक इंजीनियरिंग में बीटेक का कोर्स नहीं है। इसके बदले बायोटेक्नोलॉजी और बायोफैब्रिक इंजीनियरिंग प्रोग्राम ऑफर करते हैं। आईआईटी, चेन्नई में बायोटेक्नोलॉजी में बीटेक और पांच वर्षीय डयूएल डिग्री एमटेक प्रोग्राम है। आईआईटी खडगपुर में बायोटेक्नोलॉजी और बायोफैब्रिक इंजीनियरिंग में बीटेक और पांच वर्षीय

### अन्य संस्थान

दिल्ली विविद्यालय दक्षिणी परिसर, नई दिल्ली  
उस्मानिया वि. विद्यालय, हैदराबाद  
पंजाब एग्रीकल्चरल वि. विद्यालय, लुधियाना  
चौधरी चरण सिंह हरियाणा एग्रीकल्चरल वि.विद्यालय, हिसार  
आंध्र वि.विद्यालय, विशाखापत्तनम  
मद्रास वि.विद्यालय, चेन्नई  
बनारस हिंदू वि.विद्यालय, वाराणसी

लेकिन इस फील्ड में आगे तभी बढ़ा जा सकता है जब आप विषय को अच्छी तरह समझ सकें। तभी रोजगार भी मिल सकता है। पोस्ट ग्रेजुएशन स्तर के काफी कम संस्थान हैं जहां जेनेटिक की पढ़ाई होती है लेकिन अधिकतर संस्थानों में जेनेटिक इंजीनियरिंग की पढ़ाई ग्रेजुएशन स्तर पर होती है और बीटेक संचालित किया जाता है। इसके तहत जेनेटिक मेकअप के अलावा विशिष्ट जींस का अध्ययन किया जाता है, जो छात्र जेनेटिक्स या जेनेटिक इंजीनियरिंग का अध्ययन करना चाहते हैं उन्हें गहरे तौर पर 12वीं स्तर पर फिजिक्स,

अलावा केमिकल और सिस्टम इंजीनियरिंग आते हैं। अधिकतर विविद्यालय जेनेटिक्स में अलग कोर्स संचालित नहीं करते बल्कि बायोटेक्नोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी और बायोकेमेस्ट्री जैसे स्ट्रीम के तहत सब्सिडियरी विषय के तौर पर संचालित करते हैं। बीटेक लेवल पर जेनेटिक इंजीनियरिंग के कोर्स काफी कम ही जगह संचालित किए जाते हैं। यही कारण है कि अधिकतर छात्र बायोटेक्नोलॉजी या बायोफैब्रिक इंजीनियरिंग में बीटेक कोर्स में एडमिशन लेते हैं। दूसरा आश्चर्य यह है कि जेनेटिक्स, बायोलॉजिकल साइंस,

डयूएल एमटेक का कोर्स है।

आईआईटी गुवाहाटी में बायोटेक्नोलॉजी में बीटेक कोर्स है। आईआईटी दिल्ली में बायोफैब्रिक इंजीनियरिंग और बायोटेक्नोलॉजी में पांच वर्षीय डयूएल डिग्री एमटेक कोर्स संचालित किया जाता है। आईआईटी रुड़की में बायोटेक्नोलॉजी में एमएससी और एमटेक प्रोग्राम संचालित किये जाते हैं। यहां वि.विद्यालय द्वारा आयोजित प्रवेश परीक्षा के आधार पर एडमिशन होते हैं।

# शरीर के 7 चक्र क्या हैं और सेहत पर उनका क्या असर पड़ता है?

ऐसा माना जाता है कि अगर ये चक्र सुसुप्त यानी सो रहे हैं तो आपका जीवन भी नीरस है। इसलिए परम आनंद के साथ मोक्ष प्राप्ति के लिए इनको जागृत करना बहुत जरूरी है। जागृत होने के बाद ये चक्र शरीर के साथ मन और आत्मा को किस तरह प्रभावित करते हैं, इसके बारे में इस लेख में हम विस्तार से बात करते हैं।



कुंडलिनी जागृत करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। नियमित साधना के जरिये होते हैं ये जागृत। इनके जागृत होने से शरीर के विकार होते हैं दूर।

## विशुद्ध चक्र

यह चक्र गले में रहता है। इसे जागृत करने के लिए व्यक्ति को कंठ पर ध्यान केंद्रित कर मूल मंत्र 'हं' का उच्चारण करना चाहिए। इसके जागृत होने से व्यक्ति अपनी वाणी को सिद्ध कर सकता है। इस चक्र के जागृत होने से संगीत विद्या सिद्ध होती

## क्या हैं चक्र

चक्र एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ पहिया होता है। ये शरीर के अंदर स्थित वे बिंदु हैं, जिनसे शरीर को ऊर्जा मिलती है, ये सात प्रकार के होते हैं। ये विभिन्न अंगों तथा मन एवं बुद्धि के कार्य को सुक्ष्म-ऊर्जा प्रदान करते हैं। ये व्यक्ति की सूक्ष्मदेह से संबंधित होते हैं। इनको कुंडलिनी चक्र भी कहा जाता है।

## मूलाधार चक्र

यह गुदा और लिंग के बीच चार पंखुड़ियों वाला आधार चक्र है। प्राणायाम करके, अपना ध्यान मूलाधार चक्र पर केंद्रित करके मंत्र का उच्चारण करने से यह जागृत होता है। इसका मूल मंत्र 'लं' है। धीरे-धीरे जब यह चक्र जागृत होता है तो व्यक्ति में लालच खत्म हो जाता है और व्यक्ति को आत्मीय ज्ञान प्राप्त होने लगता है। यह लालच को समाप्त करता है।

## स्वाधिष्ठान चक्र

मूलाधार चक्र के ऊपर और नाभि के नीचे स्थित होता है, स्वाधिष्ठान चक्र, इसका संबंध जल तत्व से होता है। इस चक्र के जागृत हो जाने पर शारीरिक समस्या और विकार, क्रूरता, आलस्य, अविश्वास आदि दुर्गुणों का नाश होता है। शरीर में कोई भी विकार जल तत्व के टीक न होने से होता है। इसका मूल मंत्र 'व' है।

## मणिपूर चक्र

यह नाभि से ऊपर होता है। यौगिक क्रियाओं से कुंडलिनी जागरण करने वाले साधक जब ऊर्जा मणिपूर चक्र में जुटा लेते हैं, तो वो कर्मयोगी बन जाते हैं। यह प्रसुप्त पड़ा रहे तो लालच, ईर्ष्या, चुगली, लज्जा, भय से मन प्रभावित होता है। इसके जागृत होने से ये विकृतियां समाप्त हो जाती हैं।

## सहस्रार चक्र

सहस्रार चक्र व्यक्ति के मस्तिष्क के मध्य भाग में होता है। बहुत कम लोग होते हैं जो इसको जागृत कर पाते हैं, चूंकि इसे जागृत करना बहुत मुश्किल काम है। इसके जागृत कर व्यक्ति परमानंद प्राप्त करता है और सुख-दुःख का उस पर असर नहीं होता है।

## अनाहत चक्र

यह चक्र व्यक्ति के सीने में रहता है। इसको जागृत करने हृदय पर ध्यान केंद्रित कर मूल मंत्र 'यं' का उच्चारण करना चाहिए। यह जागृत होते ही बहुत सिद्धियां प्राप्त होती हैं। यह सोता रहे तो कपट, तनाव, अहं यानी मोह और अहंकार से मनुष्य भरा रहता है।

आज्ञा चक्र भू मध्य अर्थात दोनों आंखों के बीच में केंद्रित होता है। इस चक्र को जागृत करने के लिए व्यक्ति को मंत्र 'ॐ' का जाप करना चाहिए। इसके जागृत होने से इंसान को आत्म ज्ञान प्राप्त होता है।

## रेसिपी



## लौकिक करंट शीर

### सामग्री

- बटर/मक्खन: 2 टेबलस्पून
1/4 कप सेवई: 2 टेबलस्पून
चीनी: 1/2 कप
दूध: 3 कप
किशमिश: 2 टेबलस्पून
खजूर कटे हुए: 2 टेबलस्पून
चिरौजी: 1 टीस्पून
इलायची पाउडर: 1/2 टीस्पून
गुलाब जल: 2 टेबलस्पून
लौकिक करंट छोटे टुकड़े (फालसेब): 1/4 कप
इलायची पाउडर: एक चुटकी

### विधि

सबसे पहले नॉनस्टिक तवे में बटर डालकर धीमी आंच पर गर्म करें। इसके बाद सेवई डालें और सुनहरा होने तक भुन लें। सेवई के सुनहरी होने के बाद दूध डालकर एक से दो उबाल आने तक पकाएं। इसके बाद चीनी डाल दें, साथ ही साथ ड्राई फ्रूट्स और किशमिश डालकर अच्छे से मिला लें और 3 से 4 मिनट तक पकाएं। तब समय बाद खजूर, चिरौजी, इलायची पाउडर और गुलाब जल डालकर 1 से 2 मिनट तक ढककर पकाएं। अगर शीर खुरमा ज्यादा गाढ़ा हो जाए तो थोड़ा गर्म पानी मिला लें। तब समय बाद आंच बंद कर लें। तैयार शीर खुरमा को कटोरी में डाल लें। इसमें चुटकीभर इलायची पाउडर और लौकिक करंट/फालसेब डालकर अच्छे से मिलाएं और सर्व करें।



## दही पराठा

### सामग्री

- आटा: 2 कप
दही: 1 कप
पुदीना: एक मुट्टी
हल्दी: 1/4 टीस्पून
धनियापत्ती: 1/2 मुट्टी
पी: 1/2 कटोरी
1 प्याज, बारीक कटा
अजवाइन: 1/4 टीस्पून
3 हरी मिर्च बारीक कटी
1/2 छोटी कटोरी दाल
नमक: स्वाद के अनुसार
पराठा सकेने के लिए तेल
जरूरत के अनुसार पानी

### विधि

सबसे पहले पुदीना-धनियापत्ती का धोकर बारीक काट लें। एक बर्तन में आटा लेकर प्याज, अजवाइन, हरी मिर्च, हल्दी, नमक और 3-4 चम्मच घी डालकर मिलाएं। इसमें पुदीना-धनियापत्ती, दही और दाल डालकर आटा तैयार करें। तैयार आटे पर तेल लगाकर 10 मिनट रख दें। फिर से आटे को गूंद लें। एक प्लेट पर पलन/सूखा आटा रख लें। आटे की बराबर लोडयां काट लें। एक लोई लेकर रोटी जैसे बेल लें। इस पर घी लगाएं और सूखा आटा लगाकर आधा मोड़ दें। इस हिस्से पर घी भी और सूखा आटा छिड़ककर मोड़ दें। इसे पराठे को बेलकर चौड़ा कर लें। मीडियम आंच पर तवा गर्म करें। इस पर पराठा डालकर दोनों तरफ सेंक लें। तैयार दही पराठा ढकनी-अचार के साथ खिलाएं।

# टाइम पास

आज का राशिफल
ज्येश्ठ: समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी।
वृष: नवीन जिम्मेदारियों बढ़ने के आसार रहेंगे। यात्रा शुभ रहेगी।
मिथुन: सुविधा और सन्मन्य बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी।
काकी दूध ड छ के को डड
समय पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी।
सिंह: यात्रा-दौरेतों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा।
नाभी नूने ओ टा टी दू दे
शिक्षा में आसन्नकृत कार्य होने में संदेह होगा।
कन्या: दो पापी पूष ण ठ पे घो
खान-पान में सावधानी रखें। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रुस्ता मिल जाएगा।
धनु: कुष्ठ कार्य भी सिद्ध होंगे।
शुभ: आशा और उसाह के कारण सक्रियता बढ़ेगी।
कुम्भ: सुख-आनंददायक समय है।
मीन: शुभ कार्यों का लाभदायक परिणाम होगा।

काकुरो पहेली - 2620
काकुरो - 2619 का हल
सूडोकू - 2620
शुभक - 2619 का हल

लॉफिंग जॉन
एक बार में थर्टी फर्स्ट की पार्टी मना रहे युवक-युवतियों का ध्यान अचानक बोर्ड पर गया, जिसमें लिखा था 'यहाँ दूर रात तक नहीं चलेगी पार्टियाँ।'
अपने दोस्तों के साथ ताश खेल रहा क्रोथित पति (पत्नी से)- 'सुधित्र भी तो जुआ खेलते थे, फिर तुम मुझे क्यों रोकती हो?'
पत्नी इतराकर बोली- 'कभी नहीं रोकूँगी! खूब खेले जुआ, लेकिन इस खात को याद रखना की द्रौपदी के पाँच पति थे।'

फिल्म वर्ग पहेली - 2620
ऊपर से नीचे:-
बायें से दायें:-
शब्द पहेली - 2620

ऊपर से नीचे:-
शब्द पहेली - 2619 का हल
व लीना चंदावरकर अभिनीत फिल्म
23. मरगच्छ-3
24. दर, मूल्य-2
26. भूमि, धरती-2
28. पिता के पिता-7







ट्यूशेल इंग्लैंड फुटबॉल के नए कोच नियुक्त



एजेसी लंदन। इंग्लैंड की फुटबॉल एसोसिएशन (एफए) ने थॉमस ट्यूशेल को इंग्लैंड फुटबॉल टीम का नया कोच नियुक्त किया गया है। चेल्सी, पेरिस सेंट जर्मेन और बोर्सनिया डॉर्टमुंड के पूर्व कोच ट्यूशेल एक जनवरी 2025 को अपना यह पद संभालेंगे।

व्लासेन, कमिंस, अभिषेक को रिटैन करने को तैयार सनराइजर्स हैदराबाद

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका के पावर-हिट्टर बल्लेबाज हेनरिक व्लासेन इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 से पहले सनराइजर्स हैदराबाद के लिए शीर्ष रिटेंशन खिलाड़ी बनने के लिए तैयार हैं।

विश्व कप 2026 से पहले इंग्लैंड के मुख्य कोच नियुक्त हुए थॉमस ट्यूशेल

लंदन। फीफा विश्व कप 2026 को ध्यान में रखते हुए थॉमस ट्यूशेल को बुधवार को इंग्लैंड का मुख्य कोच नियुक्त किया गया है।

क्रिंमदाओ ने शंघाई को हराया, झिजियांग ने शेनझेन पर दबदबा बनाया

बीजिंग। क्रिंमदाओ इंग्लैंड ने 2024-25 चीनी बास्केटबॉल एसोसिएशन (सीबीए) सीजन के दूसरे दौर में शंघाई शार्क्स पर 101-97 से कड़ी जीत दर्ज की।

ऑस्ट्रेलिया को उसके घर पर हराने से बड़ा कुछ नहीं : पंत



एजेसी मुंबई। भारत के विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत का मानना है कि ऑस्ट्रेलिया को उसके घर में हराने के अहसास से बड़ा कुछ नहीं हो सकता।

अगले वर्ष एशेज टेस्ट सीरीज का ब्रिस्बेन में होगा दिन रात्रि मैच

एजेसी सिडनी। अगले वर्ष नवंबर-दिसंबर होने वाली एशेज 2025-26 टेस्ट सीरीज का पहला मैच 21 से 25 नवंबर को पर्थ में तथा ब्रिस्बेन में चार से आठ दिसंबर के बीच होने वाला मैच दिन-रात्रि का होगा।

उन्होंने कहा मैं नहीं जानता कि इसके बारे में क्या कहूँ। लेकिन मैं हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की मेरा लक्ष्य सिर्फ मैच जीतना था।



कोशिश कर रहा हूँ। कभी-कभी, ऐसे प्रदर्शन होते हैं जिन्हें आप जीवन भर याद रखते हैं, और मेरे लिए उनमें से एक गाबा टेस्ट है।

भारत के बिना चैंपियंस ट्रॉफी का आयोजन कोई विकल्प नहीं : ईसीबी

एजेसी लंदन। इंग्लैंड क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) के मुख्य कार्यकारी और अध्यक्ष रिचर्ड गोल्ड और रिचर्ड थॉम्पसन ने कहा कि भारत की भागीदारी के बिना चैंपियंस ट्रॉफी का आयोजन कोई विकल्प नहीं है।

सिद्धान्त सलार ने पेट्रोलियम के सौरभ वर्मा को हरा कर किया उलटफेर



एजेसी लखनऊ। उत्तर प्रदेश के सिद्धान्त सलार ने योनेक्स सनराइज डब अखिलेश दास गुप्ता मेमोरियल आल इंडिया सीनियर रैकिंग बैडमिंटन टूर्नामेंट में पेट्रोलियम के सौरभ वर्मा को हराकर उलटफेर किया।

हर्षित तोमर को 18-21, 21-12, 21-7 से हराकर अगले राउंड में प्रवेश किया। महिला एकल में प्रवेश किया। महिला एकल में



उत्तर प्रदेश के अमोलिका सिंह ने मध्य प्रदेश की अनुष्का साहपुरकर को 21-14, 21-11, उत्तर प्रदेश की स्नेहा सिंह ने असम की सुजैन को 21-14, 21-18 तथा उत्तर प्रदेश की मानसी सिंह ने हरियाणा की मुस्कारा संगवान को 21-13, 21-17 से हराकर अगले राउंड में प्रवेश किया।

फ्रैंड्स का उलटफेर, सीआईएसएफ की आकर्षक जीत

एजेसी नई दिल्ली। तीसरी डीएसए प्रीमियर लीग में फ्रैंड्स यूनाइटेड ने पिछली उपविजेता रॉयल रेंजर्स को 2-1 से हरा कर लीग का सबसे बड़ा उलटफेर कर दिया।

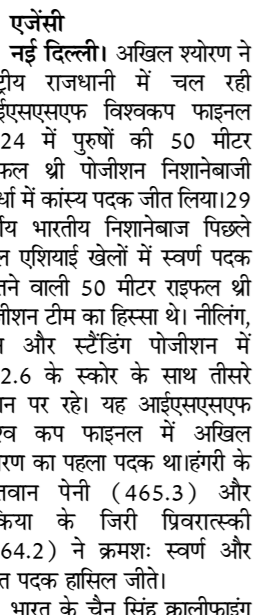
तालेकर ने गोल जमाए। रॉयल रेंजर्स का गोल शिखर के नाम रहा। वहीं दिन के दूसरा मैच वाटिका और सीआईएसएफ के मध्य खेला गया।

महाम्ब्रे बने मुंबई इंडियंस के गेंदबाजी कोच

एजेसी मुंबई। टीम इंडिया के पूर्व तेज गेंदबाज और गेंदबाजी कोच पारस महाम्ब्रे को मुंबई इंडियंस (एमआई) का नया गेंदबाजी कोच बनाया गया है।

घरेलू क्रिकेट में भी कौचिंग का अनुभव है। भारत से पहले वह इंडिया ए टीम के गेंदबाजी कोच थे। 2005-06 और 2006-07 में बंगाल को

अखिल ने आईएसएसएफ विश्वकप में कांस्य पदक जीता



एजेसी नई दिल्ली। अखिल श्योरण ने राष्ट्रीय राजधानी में चल रही आईएसएसएफ विश्वकप फाइनल 2024 में पुरुषों की 50 मीटर राइफल शी पोर्जोशन निशानेबाजी स्पर्धा में कांस्य पदक जीत लिया।

राउंड में 590-32x के स्कोर के साथ चौथे स्थान पर रहे थे। वह 37x के साथ बढ़त हासिल की लेकिन फाइनल में 419.2 के स्कोर के साथ छठे स्थान पर रहे।

अखिल श्योरण से दो स्थान आगे थे। अखिल ने 589-35x का स्कोर किया था। क्वालीफाइंग राउंड के शीर्ष आठ निशानेबाजों ने फाइनल में जगह बनाई।

पाकिस्तान ने इंग्लैंड के 239 पर छह विकेट गिराकर मैच पर बनाई पकड़

एजेसी मुल्तान। पाकिस्तान ने साजिद खान (चार विकेट) की यातक गेंदबाजी के दम पर दूसरे टेस्ट मैच के दूसरे दिन इंग्लैंड के 239 रन पर छह विकेट गिराकर मैच पर अपनी पकड़ बना ली है।

नीतू डेविड आईसीसी हॉल ऑफ फेम में शामिल

एजेसी दुबई। भारतीय महिला क्रिकेट खिलाड़ी नीतू डेविड को आईसीसी हॉल ऑफ फेम में शामिल किया गया है।

नीतू डेविड आईसीसी हॉल ऑफ फेम में शामिल



ही में उन्होंने भारत की महिला चयन अध्यक्ष के रूप में महत्वपूर्ण ऑफ-फेल्ड पद संभालकर क्रिकेट टीम से जुड़ी हुई हैं। उन्होंने 2006 में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 8/53 का बनाया रिकार्ड अभी भी उनके नाम है। हाल

क्रिकेट से संन्यास ले लिया लेकिन दो साल बाद एशिया कप और भारत के इंग्लैंड दौरे पर एकदिवसीय क्रिकेट में संक्षिप्त वापसी के लिए अपने फैसले को पलट दिया।

न्यू साउथ वेल्स की टीम में शामिल हुए स्टीवन रिम्थ और मिशेल स्टार्क

एजेसी मेलबोर्न। स्टीवन रिम्थ और मिशेल स्टार्क रिविवा से उपमनीजी में शेफील्ड शील्ड में विकटोरिया के खिलाफ न्यू साउथ वेल्स (एनएसडब्ल्यू) के लिए खेलेंगे, ताकि वे अंतरराष्ट्रीय शीर्षकाल की तैयारी कर सकें।

पहले कोई लाल गेंद वाला क्रिकेट खेलने की उम्मीद नहीं है, जबकि यही बात अब हेजलवुड पर भी लागू हो सकती है, क्योंकि शील्ड का तीसरा दौर पाकिस्तान के खिलाफ एकदिवसीय श्रृंखला की शुरुआत के साथ ओवरलैप हो रहा है।

पाकिस्तान ने इंग्लैंड के 239 पर छह विकेट गिराकर मैच पर बनाई पकड़

एजेसी मुल्तान। पाकिस्तान ने साजिद खान (चार विकेट) की यातक गेंदबाजी के दम पर दूसरे टेस्ट मैच के दूसरे दिन इंग्लैंड के 239 रन पर छह विकेट गिराकर मैच पर अपनी पकड़ बना ली है।

पाकिस्तान ने इंग्लैंड के 239 पर छह विकेट गिराकर मैच पर बनाई पकड़

शुरुआत की। 13वें ओवर में नौमन अली ने जैक क्रॉली को रिजवान के हाथों कैच आउट करारक पाकिस्तान को पहली सफलता दिलाई।

पाकिस्तान ने इंग्लैंड के 239 पर छह विकेट गिराकर मैच पर बनाई पकड़

स्कोर बोर्ड पर अभी 13 रन और जुड़े ही थे कि डकेट (114) को साजिद ने सलमान के हाथों कैच आउट करारक टीम को चौथी सफलता दिलाई।

पाकिस्तान ने इंग्लैंड के 239 पर छह विकेट गिराकर मैच पर बनाई पकड़

समय जेमी रिम्थ नाबाद (12) तथा ब्राइडन कांस दो रन पर नाबाद रहे। पाकिस्तान की तरफ से साजिद खान ने चार तथा नौमन अली ने दो विकेट लिए।



# रकुल प्रीत सिंह

पर भारी पड़ी जिम में की गई ये गलती, बेड रेस्ट पर हैं एक्ट्रेस



बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह बेड रेस्ट पर हैं। दरअसल, 5 अक्टूबर के दिन वह अपने जिम में एक्सरसाइज कर रही थीं। एक्सरसाइज करते वक्त उनसे एक छोटी-सी गलती हो गई जिसकी वजह से उनकी कमर में दर्द शुरू हो गया। ऐसे में डॉक्टरों ने उन्हें आराम करने की सलाह दी, लेकिन वर्क कमिटमेंट की वजह से वह आराम करने की बजाए काम करने लगीं जिसकी वजह से उनका दर्द और बढ़ गया।

#### एक्सरसाइज करते वक्त की ये गलती

फ्री प्रेस जर्नल की रिपोर्ट के मुताबिक, वर्कआउट सेशन के दौरान रकुल कमर पर बेल्ट लगाए बिना 80 किलो का वजन उठा रही थीं। ऐसे में डेडलिफ्ट करते वक्त उनकी पीठ की नस खिंचा गई और उनकी हालत खराब हो गई। डॉक्टर ने उन्हें एक हफ्ते तक बेड रेस्ट करने की सलाह दी। किंतु रकुल को अजय देवगन के साथ 'दे दे प्यार दे 2' की शूटिंग पूरी करनी थी। ऐसे में वह पेनकिलर खाकर शूटिंग करने लगीं।

#### बर्थडे पार्टी से एक घंटे पहले खराब हुई हालत

लगातार शूटिंग करने की वजह से हर तीन-चार घंटे में उनकी कमर का दर्द उठने लगा। रकुल ने इस दर्द को नजरअंदाज किया। ऐसे में उनकी बर्थडे पार्टी से एक घंटे पहले उनकी हालत खराब हो गई। डॉक्टरों ने बताया कि चोट लगने की वजह से रकुल की L4, L5 और S1 नसें जाम हो गई हैं। इसके बाद, डॉक्टरों ने उन्हें दवा के साथ-साथ इंजेक्शन भी दिए। बताया जा रहा है कि अब रकुल की हालत पहले से बेहतर है। वह धीरे-धीरे ठीक हो रही हैं।

## बाबा सिद्दीकी के मर्डर के बाद सलमान खान खतरे में? भाई अरबाज ने तोड़ी चुप्पी



करीबी दोस्त और राजनेता बाबा सिद्दीकी की हत्या के बाद सलमान खान की सुरक्षा को लेकर एक बार फिर सवाल खड़े हो रहे हैं। जिस लॉरेंस बिशनोई गैंग की वजह से सलमान खान की जिंदगी लम्बे वक्त से खतरे में है, उसी ने बाबा सिद्दीकी की हत्या करवाई। ऐसे हालात में खान परिवार सलमान की सुरक्षा को लेकर चिंतित जरूर है। इस बीच सलमान के भाई और अभिनेता-निर्माता अरबाज खान ने पूरे मामले पर चुप्पी तोड़ी है। अरबाज खान ने इन दिनों अपनी अगली फिल्म बंदा सिंह चौधरी को प्रमोट कर रहे हैं। इस बीच जूम से बात करते हुए उन्होंने कहा, हम ठीक हैं। मैं ये नहीं कहूंगा कि हम पूरी तरह से ठीक हैं क्योंकि इस वक्त परिवार में बहुत कुछ हो रहा है। बिल्कुल, हम सब परेशान हैं। पर बंदा सिंह चौधरी को प्रमोट करना मेरी जिम्मेदारी है। ये मेरी फिल्म है जो 25 अक्टूबर को रिलीज हो रही है। मुझे ये सुनिश्चित करना होगा कि फिल्म रिलीज हो। बहुत कुछ चल रहा है पर मुझे जो करना है वो मुझे करना ही होगा।

#### 'सलमान सुरक्षित हैं'

पूरा परिवार कैसे सलमान की रक्षा कर रहा है? इस सवाल पर अरबाज ने कहा, नहीं, ये सच है। मैं ये नहीं कह रहा हूँ कि इस वक्त हम सभी ठीक हैं, पर हम वो करने की कोशिश कर रहे हैं जो हमें करना चाहिए। हम कोशिश कर रहे हैं कि हर कोई, सरकार और पुलिस, माहौल वैसा करे जैसा होना चाहिए और वो सुरक्षित (सलमान) हैं। हर कोई अपना बेस्ट कर रहा है। हम अभी ऐसे ही रहना चाहते हैं।

#### लॉरेंस बिशनोई गैंग ने ली जिम्मेदारी

पिछले हफ्ते शनिवार को एनसीपी नेता बाबा सिद्दीकी को हमलावों ने तीन गोलियां मारी थीं, जिसके बाद अस्पताल में उन्हें मृत घोषित कर दिया गया था। इस मामले में पुलिस ने कई लोगों को गिरफ्तार किया है। हत्या के बाद सोशल मीडिया पर एक पोस्ट वायरल हुआ, जिसमें लॉरेंस बिशनोई गैंग ने बाबा सिद्दीकी की हत्या की जिम्मेदारी ली थी।

## अजय देवगन की फिल्म पर एक और मुसीबत, अब क्यों रोकी गई शूटिंग?



अजय देवगन फिल्माए 'सिंघम अगेन' के प्रमोशन में बिजुली चल रहे हैं। ये फिल्म 1 नवंबर को थिएटरों में रिलीज होने वाली है। सिंघम अगेन के अलावा, अजय देवगन के खतरे में कई फिल्में हैं। इस फिल्म के बाद वो अपनी 'दे दे प्यार दे 2' के सौकरल पर काम कर रहे हैं। 'दे दे प्यार दे 2' में अजय देवगन के साथ रकुल प्रीत नजर आने वाली हैं। इन दिनों रकुल प्रीत सिंह और अजय देवगन 'दे दे प्यार दे 2' की शूटिंग कर रहे हैं। इस फिल्म की शूटिंग के दौरान एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह दर्द का शिकार हो गईं। रकुल प्रीत सिंह फिल्म 'दे दे प्यार दे 2' में नजर आएंगी। हाल ही में एक्ट्रेस को वर्कआउट के दौरान सीरियस इंजरी हो गई थी। एक्ट्रेस के साथ ये हादसा जिम में डेडलिफ्ट करते समय हुआ। इस इंजरी के बाद भी एक्ट्रेस ने फिल्म की शूटिंग जारी रखी, लेकिन शूट के दौरान उन्हें काफी तेज दर्द हो गया, जिसे देख अब फिल्म की शूटिंग रोक दी गई है। बीते दिनों फिल्म के डायरेक्टर को डेंगू होने की वजह से इस फिल्म का शूट रोक दिया गया था।

#### ऐसे लगी रकुल प्रीत के चोट

रकुल प्रीत सिंह बीते कई दिनों से बेड रेस्ट पर हैं। दरअसल, 5 अक्टूबर को एक्ट्रेस जिम में वर्कआउट कर रही थीं। एक्सरसाइज करते समय उन्होंने बेल्ट पहने बिना डेडलिफ्ट किया, जिससे उनकी कमर में ऐंजन हो गई। ऐसे में डॉक्टरों ने उन्हें आराम करने की सलाह दी लेकिन वर्क कमिटमेंट के चलते रकुल प्रीत सिंह काम करने लगीं और उनका दर्द और बढ़ गया।

#### पेनकिलर लेकर कर रही थीं शूटिंग

आईएनएस की रिपोर्ट के मुताबिक, रकुल प्रीत जिम में 80 किलो का वजन बिना बेल्ट बांधे उठने लगी थीं, जिससे उनकी कमर में दर्द शुरू हो गया और उनकी हालत खराब हो गई। डॉक्टर ने उन्हें बेड रेस्ट की सलाह दी लेकिन दर्द के बावजूद, एक्ट्रेस ने अपनी अपकमिंग फिल्म 'दे दे प्यार दे 2' की शूटिंग जारी रखने का फैसला लिया और वो पेनकिलर लेकर शूटिंग कर रही थीं।

#### बर्थडे पार्टी से एक घंटे पहले हुई हालत खराब

लगातार दो दिनों तक रकुल प्रीत ने दर्द में ही शूटिंग जारी रखी लेकिन तीन दिनों के बाद उनकी कमर में दर्द होने लगा इसके बाद एक्ट्रेस ने डॉक्टर को दिखाया। इसके बाद 10 अक्टूबर को उनकी बर्थडे पार्टी से ठीक एक घंटे पहले एक्ट्रेस की हालत और खराब हो गई। सूत्र ने बताया कि उनकी L4, L5 और L1 नसें जाम हो गई हैं। इसके तुरंत बाद उन्हें इंजेक्शन दिए गए और फिर से बेड रेस्ट की सलाह दी गई।

# वरुण धवन

ने बताया पिता बनने के बाद क्या आया बदलाव, बोले- अब मैं टीवी...

बॉलीवुड एक्टर वरुण धवन जल्द ही एक एक्शन थ्रिलर सीरीज से अपना ओटीटी डेब्यू करने जा रहे हैं। वरुण धवन की आनेवाली सीरीज का नाम %सिटाडेल हनी बनी है। इस सीरीज में वरुण धवन के साथ समांथा नजर आएंगी। वरुण धवन की सीरीज का ट्रेलर भी रिलीज हो गया है। इस बीच वरुण धवन ने एक इंटरव्यू की तारीफ की।

की तारीफ की।

#### पिता बनने के बाद कैसे बदली वरुण धवन की लाइफ

ई टाइम्स से खास बातचीत में वरुण धवन ने कहा, मैं अभी भी पिता लगा रहा हूँ कि अब मुझे कितना जिम्मेदार होना चाहिए, या मैं कितना बच्चा बनकर रह सकता हूँ मुझे लगता है पुरुषों को इस चीज से गुजरना पड़ता है। अभी तो नाशा सबकुछ कर रही हैं। मेरा उन्हें क्रेडिट देना बनता है, शुरुआत में हर चीज महिला करती है, पुरुष उसके बाद आता है और उपयोगी हो जाता है। मैं बस अभी उसके साथ खेलने (अपनी बेटी) का मजा ले रहा हूँ, एक पिता होना अभी बहुत मजेदार है और मैं हर रोज एक अच्छा पिता बनने की कोशिश कर रहा हूँ। मुझे नहीं लगता है कि मैं अभी वहां पहुंच पाया हूँ।

वरुण धवन ने बताया कि अब वो टीवी बहुत कम आवाज में देखते हैं। उन्होंने मजाकिया अंदाज में कहा कि अगर वो ऐसा नहीं करेंगे तो उनकी पत्नी (नाशा) उन्हें घर से बाहर फेंक देंगी।

#### कब रिलीज होगी वरुण धवन की सीरीज ?

वरुण धवन की सीरीज की बात करें तो इस सीरीज का डायरेक्शन राज और डीके ने किया है। सिटाडेल हनी बनी का प्रीमियर 7 नवंबर को प्राइम वीडियो पर किया जाएगा। इस सीरीज में आपको के.के.मेनन, सिमरन, साकिब सलीम, सिकंदर खेर, सोहम मजूमदार और शिवाकिंत परिवार भी नजर आएंगे।



में अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर बात की। उन्होंने बताया कि पिता बनने के बाद कैसे उनकी जिंदगी बदल गई है। उन्होंने इस इंटरव्यू में अपनी पत्नी नाशा

