

सच्च ऊर्जा समय की मांग है: प्रधानमंत्री

एजेंसी
नई दिल्ली। प्रधानमंत्री ने नेतृत्व मोदी ने कहा कि सच्च ऊर्जा समय की मांग है। उन्होंने कहा कि बेतर कल के लिए सरकार की प्रतिबद्धता संवोधि है और यह उनके काम में ज़िलकती है।

मुन्हु छत्तीसगढ़ के दो दिवसीय दौरे पर
25 अक्टूबर को पहुंचेंगी रायपुर

नवी दिल्ली। राष्ट्रपति द्वारा मुर्ख छाइसगढ़ के दो दिवसीय दौरे पर 25 अक्टूबर को रायपुर आगे तथा एस.आई.आई.टी.पी. एस.आई.टी. के दौरान समारोह संभव विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल होंगे। श्रीमती मुमुक्षु के मिट्ट-टू-मिट्ट कार्यक्रम के अनुसार 25 अक्टूबर (हला दिन) सुबह 11 बजे गणधर्मी का रायपुर एस.आई.आई.टी. रायपुर पर आगमन होगा। सुबह 11:30 बजे रायपुर एस.आई.आई.टी. के दूसरे दिन आगे तथा एस.से रायपुर हक्कर राजमन्त्री के लिए एस.आई.आई.टी. रायपुर के 14वें दिन आगे तथा एस.आई.आई.टी. के सचालन में उनके योगदान की संराहना की। इक्कीस साल है, उन्होंने दैनिक यात्रियों से भी बातचीत की और नमो भारत सेवा के बारे में उनका प्रत्यक्ष फैलाव लिया।

इस दौरे पर खड़ग ने यात्रियों से मिलो सकारात्मक प्रतिक्रिया पर संतोष व्यक्त किया। जिहानें नमो भारत द्वेषों में मिलने वाली सुविधाएं, इसकी गति और इसमें मिलने वाले

केन्द्रीय मनोहर लाल ने किया नमो भारत ट्रेन में सफर

एजेंसी

गाजियाबाद। आरआरटीएस नमो भारत ट्रेन के सचालन को मालवार को एक साल पार होने पर केन्द्रीय आवासन और शहरी कार्य एवं ऊर्जा मंत्री रायपुर लाल ने दिल्ली-गाजियाबाद-मेरठ आरआरटीएस कार्डिओर के प्रमुख स्टेशनों का दौरा किया। खड़ग ने साहिबाबाद स्टेशन से नमो भारत ट्रेन में सवार होकर गुलाबर स्टेशन तक यात्रा की। इस दौरान उन्होंने महिला ट्रेन ऑपरेटरों से बातचीत की और अंतर के लिए आरआरटीएस के सचालन में उनके योगदान की संराहना की।

इस दौरे पर खड़ग ने यात्रियों से मिलो सकारात्मक प्रतिक्रिया पर संतोष व्यक्त किया। जिहानें नमो भारत द्वेषों में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी) के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का सबसे व्यस्त ट्रॉटर है बनने के लिए तैयार है। एनसीआरटीसी के प्रवत्ता पुरोहित वर्तमान 4 बीमा भूमिका वाला है और यह विभिन्न परिवहन सामग्री के साथ सहज एकलाईपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

लिया। यात्रियों का स्वागत उत्सव के माहिल में ढाल की थाप, चॉकलेट और स्मृति चिन्ह के साथ किया गया।



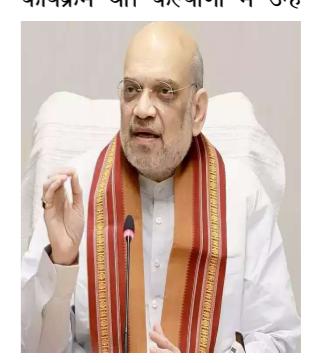
बेतर बनाया है और यह पारंपरिक स्टेशनों को नमो भारत दिवस के परिवहन के मुकाबले एक पर्यावरणी-मुक्त और विश्वसनीय विकल्प है। दुपहर नमो भारत परिवहन पर एस.आई.आरटीएस ने सुबह स्कूली छात्रों की विशेष यात्रा का आयोजन किया, जिसमें स्कूल के बच्चों ने चॉकलेट के साथ तेज और आनंददायक सवारों का आनंद

के अन्ते डिजाइन और समग्र आरआरटीएस नेटवर्क में इसके महत्व के बारे में विस्तृत जानकारी दी। आनंद विहार आरआरटीएस स्टेशनों को ऐसे डिजाइन किया गया है कि यहाँ पर आसानी से पहुंच जा सकता है और यह विभिन्न परिवहन सामग्री के साथ सहज एकलाईपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का सबसे व्यस्त ट्रॉटर है बनने के लिए तैयार है। एनसीआरटीसी के प्रवत्ता पुरोहित वर्तमान 4 बीमा भूमिका वाला है और यह विभिन्न परिवहन सामग्री के साथ बताया कि नमो भारत ट्रेन के बच्चों ने दौरे और अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

अमित शाह का बंगाल दौरा रथगित

एजेंसी नई दिल्ली। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह का प्रस्तावित बंगाल दौरा रथगित हो गया है। बुधवार को शाह का कोलकाता आने का कार्यक्रम था और गुरुवार को वह राज्य में शारीरीय भाजपा (भाजपा) के सदस्यता अधियान का सुभारंभ करने वाले थे। भाजपा सूत्रों के अनुसार अपरिहार्य कारणों से अमित शाह के दौरे को स्थगित किया गया है।



बीएसपी के एक कार्यक्रम और आरम्भाग में सहकारिता मंत्रालय के एक कार्यक्रम में शिरकत करने की थी। साथीय है और यह विभिन्न परिवहन सामग्री के साथ सहज एकलाईपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

चंडीगढ़ नगर निगम के वित्तीय संकट को लेकर मेयर की भेंट चढ़ गई

चंडीगढ़ संजय अरोड़ा चंडीगढ़ नगर निगम के जारी वित्तीय संकट को लेकर

हार्दिंग बैठकों के बारे में जिसमें नियमों को नव नियम लिया गया था, जिससे एक पर्यावरणी-मुक्त और विश्वसनीय विकल्प है। दुपहर नमो भारत परिवहन पर एस.आई.आरटीएस ने सुबह स्कूली छात्रों की विशेष यात्रा का आयोजन किया, जिसमें स्कूल के बच्चों ने चॉकलेट के साथ तेज और आनंददायक सवारों का आनंद

किया। उन्होंने केन्द्रीय मंत्री को स्टेशन

स्टेशनों को नमो भारत दिवस के लिए सजाया गया था, जिससे एक बेंग्र का सबसे व्यस्त ट्रॉटर है बनने के लिए तैयार है। एनसीआरटीसी के प्रवत्ता पुरोहित वर्तमान 4 बीमा भूमिका वाला है और यह विभिन्न परिवहन सामग्री के साथ बताया कि नमो भारत ट्रेन के बच्चों ने दौरे और अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है। दो मेट्रो लाइनों, एक रेलवे स्टेशन और दिल्ली तथा उत्तर प्रदेश के कौशांबी में स्थित दो अंतर-राज्यीय बस ट्रैक्टर्स (आई-एसवीटी)

के निकट होने के कारण, आनंद विहार बेंग्र का संभावना है, जो राज्य में आकर ले रहा है। जिससे यह एक महल्यपूर्ण यात्री केंद्र के रूप में आकर ले रहा है।



सर्दियों में सांस के रोगी रहें सचेत

सर्दियों में तापमान में कमी और वातावरण में प्रदृष्टि तत्वों की बढ़ी हुई मात्रा सेहत के लिए मुश्किल का कारण बन सकती है। सर्दियों का मौसम खासतौर पर सांस के मरीजों के स्वास्थ्य के लिए चुनौती बन जाता है। इस मौसम में सांस संबंधी दिक्षित जैसे दमा, पलू और सर्दी-जुकाम के मरीजों की संख्या काफी बढ़ जाती है।

प्रदृष्टि कोहरे का दुष्प्रभाव

सर्दियों में होने वाला कोहरा (जो वायुमंडल की जलवायिष्ट के संघीनति होने से बनता है) कमोबेश हानिरहित होता है, लेकिन धूप और सर्सपेन्ड ग्राउंट कोहरा (छोटे-छोटे प्रदृष्टि कणों) के इंड-गिर्द जमने से बना स्पोग (प्रदृष्टि कोहरा) मानव शरीर और खासतौर पर श्वसन तंत्र के लिए किसी विपरिति से कम नहीं होता। इस वजह से लोगों की आँखों में जलन, आसूँ, नाक में खुजली, गले में खाश और खांसी जैसे लक्षण सामाचर तौर पर देखने को मिलते हैं। सर्दी बढ़ने के साथ ही सांस की नली की संवेदनशीलता

तुलनात्मक रूप से बढ़ जाती है, जिससे सांस की नली सिकुड़ती है। इस कारण सांस के रोगियों में समस्या की आशका बढ़ जाती है।

वृद्ध रहें सजग

दृढ़ों में सांस संबंधी समस्याएं कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती हैं। दरअसल बुजु़गों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण उन्हें सांस सबधी बीमारियों का ज्यादा खतरा रहता है।

दमा या अस्थमा-वातावरण में किसी भी प्रकार के बदलाव से शरीर में परिवर्तन होता है, जिससे एजनी और अस्थमा के रोगी मुख्य रूप से प्रभावित होते हैं। जड़े में इन मरीजों की परेशानियों बढ़ जाती है। इसलिए उन्हें विशेष तौर पर अपना ख्याल रखने की सलाह दी जाती है।

पलू या इंफ्रूज़ेन्ज़ - यह समय पलू या इंफ्रूज़ा के वाइरस के सक्रिय होने का है। इस कारण पलू के मामलों में काफी वृद्धि हो जाती है। बच्चों, वृद्धों, गर्भवती महिलाएं और एचआईवी से पीड़ित रोगियों में यह संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है।

क्या करें

■ सांस के रोगी खासकर दमा के मरीज न सिर्फ सर्दी से बचाव करें बल्कि नियमित रूप से डॉक्टर के संपर्क में रहें। डॉक्टर की सलाह से अपने इनहेलर की डोज भी दुरुस्त करें।

■ काफ़ी बार इनहेलर्स की मात्रा बढ़ानी होती है।

- सर्दी से बचकर रहें। पूरा शरीर ढकने वाले कपड़े पहनें। सिर, गले और कान को खासतौर पर ढकें।
- सर्दी के कारण साबुन-पानी से हाथ धोने की अच्छी आदत न छोड़ें।
- गुनगुने पानी से नहाएं।
- सर्दी के मौसम में मालिश लाभप्रद है।
- सर्दी, जुकाम, खांसी, पलू और सांस की अन्य बीमारियों से ग्रस्त रोगियों को सुबह-शाम भाष्टर्स्टीम लेनी चाहिए।

पलू के रोगी खासतौर पर हाथ रखें या रूमाल का प्रयोग करें।

► पलू के रोगियों द्वारा इस्तेमाल की गई वस्तुओं जैसे रूमाल व चादरों आदि को सुरक्षित विधि से साफ करें।

► अगर आप में पलू के लक्षण हैं, तो तुरत डॉक्टर की सलाह लें और घर में ही रहें।

► पलू पीड़ित से कम से कम 1 मीटर दूर रहें।

► हाथ मिलान या गले मिलने से बचें, भारतीय पद्धति के अनुसार करें।

क्या न करें

■ सर्दी में सांस के मरीजों को सुबह की सैर नहीं करनी चाहिए। ► सुबह ठड़े पानी से न नहाएं। सांस के रोगियों को अलावा के हुए से बचना चाहिए, अन्यथा इससे उन्हें सांस का दोरा पड़ सकता है।

घर पर करें गोभी और मिर्च से रोगों का उपचार

जार्विटाइन यूनिवर्सिटी मैडीकल सेंटर के शोधकर्ताओं के अनुसार फूलगोभी, पत्तागोभी तथा जलगुभी परिवार की सबजियों में एक प्रकार का पदार्थ पाया जाता है जो मानव एवं जानवर दोनों में फेफड़ का कैसर रोकने में सहायक होता है।

शोधकर्ताओं के अनुसार 'प्रेफेक्वेस' नामक एक ऐसा पदार्थ गोभी में पाया जाता है जो फेफड़ को कैसरग्रस्त होने से रोकता है। यह पदार्थ सेवन उत्तेजक भी होता है। इसी प्रकार मिर्च खाने से शरीर की चबी कट जाती है और वजन कम हो जाता है।

गोभी और मिर्च से बहुत से रोगों का उपचार घर पर ही किया जा सकता है। आईज़न कैसे



गोभी

1 गोभी में

मौजूद फाइबर पाचन किया को दस्त सरखते हैं और

पेट संबंधी रोगों से राहत देते हैं।

2 गोभी का सेवन करने से कैसर जैसी भयानक बीमारी का खतरा कम होता है।

3 गोभी का सेवन मोटापे से निजात दिलाता है।

4 गोभी में कैथिशम की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो शरीर की हड्डियों के लिए काफ़ी फायदेमंद होती है।

5 मोटापे से पीड़ित लोगों में कॉलेन्ट्रॉल के स्तरों को कम करने में हीरा मिर्च काफ़ी सहायक होती है।

मिर्च

1 जब आप हरी मिर्च अपने दात से बचते हैं तो इसका तीखा अनुभव आपके मुँह में अधिक थूक पैदा करता है जो रक्त के थकों को घोलने में काफ़ी सहायक होता है।

2 हरी मिर्चों में थिएटामिन सी की मौजूदी शरीर को खासी, जुकाम तथा संबंधी अन्य समस्याओं से बचाने में सहायता करती है।

3 हरी मिर्च में मौजूद विटामिन के ऑस्ट्रियोपोरोसिस के खतरे को कम करता है।

4 हरी मिर्च एक प्राकृतिक दर्द निवारक है और यह ऑस्ट्रियोआर्थ्राइटिस जैसी स्थितियों में इलाज में काफ़ी लाभदार होती है।

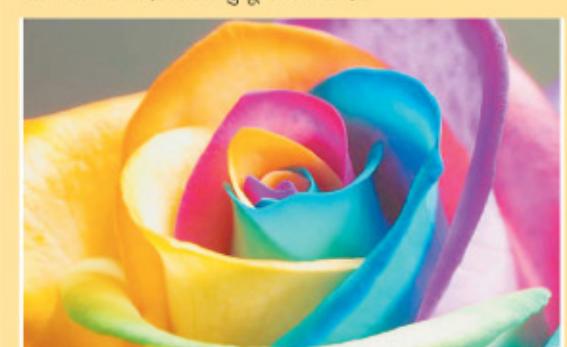
5 मोटापे से पीड़ित लोगों में कॉलेन्ट्रॉल के स्तरों को कम करने में हीरा मिर्च काफ़ी सहायक होती है।

मानव पर रंगों का प्रभाव

सफेद रंग हल्केपन एवं शीतलता का आभास देता है।

पीला रंग उत्पुत्ता, हल्केपन खुलेपन और गर्महट का आभास देता है, नज़्ब की रपतार तेज़ करता है परंतु आक्रामक प्रतिक्रिया भी पैदा कर सकता है।

बैगनी रंग थकान और भारीपन का भ्रम उत्पन्न कर थकान, बौरियत या बोझ की अनुभूति करता है।



गहरा नीला रंग मरिंटिक को विश्राति देता है किन्तु दुख का बोध भी करता है। गहरे नीले रंग से पूरा कमरा ठंडा एवं भरा-भरा प्रतीत होता है।

हरा रंग शांति एवं शीतलता का अहसास करता है। आंखों से दबाव घटाकर नेत्र ज्योति तेज़ करता है। खुन का दबाव भी कम करता है। हल्का नीला रंग शीतलता व अलग-अलग रूप में मिल जाते हैं। इन तत्वों में खुन बनने में सहायता मिलती है।

3 खाना खाने से पहले व बाद में आधे घंटे तक वाय का सेवन भी नहीं करना चाहिए। वाय खाने में खाले वाले भी पैदिक तत्वों का डाइजेस्ट नहीं होने देते।

4 एक अरन युकु डाइट तीफ़ी काफ़ाइदमंद होती है, जिसमें धूम्रपान की खुलेपन और गर्महट का अलगाव भी कम करता है। एक अरन युकु डाइट को लेने से अधिक रुक्क्मी तीफ़ी की खुलेपन और गर्महट का अलगाव भी कम करता है।

5 एक अरन युकु डाइट को लेने से अधिक रुक्क्मी तीफ़ी की खुलेपन और गर्महट का अलगाव भी कम करता है।

- 1 सर्दी के मौसम में स्वस्थ त्वचा के लिए जरूरी है नियमित साना। भले ही आप प्रतिवर्तन न नहाएं परंतु हर दूसरे दिन नहाने का नियम बनाए। जिस दिन नहीं नहाएं, उस दिन स्पंज करें। नहाने के लिए ठंडा-गर्म जैसा पानी चाहिए।
- 2 जाड़े में साबुन का प्रयोग ज्यादा न करें। नहाने से पहले पूरे वर्ष तेल लगाए। नहाने के लिए ठंडा-गर्म जैसा पानी चाहिए। इस्तेमाल कर सकते हैं।
- 3 सर्दियों में धूप का नियमित सेवन करके चिल्केस व डम्पटाइटिस जैसे रोगों से बचा जा सकता है। धूप में उतना ही थेटे जितनी देर आराम महसुस करें। अगर त्वचा लाल पड़ने लगे या सूजने लगे, तो धूप से हट जाएं। जिन्हें धूप से एलर्जी है उनके साथ सर्दी की धूप भी नुकसानदायक है। ऐसे लोग धूप में कम निकलें। जब भी धूप में निकलें तो सिर पर स्कार्फ बांध ले या छतरी भी लगा सकते हैं।
- 4 हाथ-पैर की उंगियों के सुत्र होने से बचाव करें। खुन का दौरा कम होने से आयरन का सेवन नहीं करें। इसके लिए ज्यादा अवश्यक आहार भी नहीं होता। जो आहार तो जलावाही के साथ आहार करें। इसके लिए गर्म जैसा पानी चाहिए।
- 5 युरिया एवं आयटॉन त्वचा के फटने से, सूजन और लाल होने वाली त्वचा के उपचार के लिए बहुत उपयोगी है। यह युर

वायनाड में 23 अक्टूबर को नामांकन दाखिल करेंगी प्रियंका गांधी

एजेंसी नई दिल्ली। कांग्रेस महासचिव और वायनाड लोकसभा सीट से पार्टी उपचालक प्रियंका गांधी वार्ड अगामी उप चुनाव के लिए 23 अक्टूबर को नामांकन दाखिल करेंगी। आज उन्होंने कांग्रेस के ग्रामीण अक्ष मलिकाकुन खरों से मुलाकात की। प्रियंका गांधी ने आज सोलह मीडिया एक्स पर इसकी जाकरी दी। उन्होंने एक्स पोर्स में कहा, 'केरल की वायनाड संसदीय सीट पर नामांकन दाखिल करने और चुनाव अधिकार से पहले आज भारतीय ग्रामीण कांग्रेस के अक्ष मलिकाकुन खरों से मुलाकात की।' उन्होंने मुलाकात संविधान फोटो भी शेयर की है।



भारत-नेपाल के बॉर्डर क्षेत्र में लगेगा नेशनल प्लैग

पश्चिम चंपारण(बग्हा)। वाल्मीकिनगर लोक सभा के सांसद सुनील कुमार अपने एक दिवसीय दैरे पर वाल्मीकिनगर पहुंचे, उनके साथ नेशनल प्लैग



फाउंडेशन के संस्थानी जनन में जरूर अमित कोहली अक्षय के कर्क कार्यकर्ता पहुंचे। सामन्य सुनील कुमार ने बायाका के इस दैरे का मुख्य उद्देश्य वाल्मीकि नार भारत-नेपाल को बॉर्डर क्षेत्र में नेशनल प्लैग लगाने के लिए जग का चयन करना तथा पर्यटन नगरी वाल्मीकिनगर में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए हर संभव प्रयास करना है। इसी क्रम में इंडो-नेपाल सीमा के गोंडक चरांथि स्थित कार्कनेशन सेंटर, इका पार्क सहित कई जगहों का निरीक्षण किया गया। इस मोके पर जट्यू के नेता दशाशर करिंग, राकेश सिंह, पूर्ण गुरु, अरोक जयसवाल, लालन कश्चाला, राज्यपाल संग सामार कुशालाहा, लाल बाबू कुमार, विनय ताकर सहित दर्जनों कार्यकर्ता शामिल रहे।

मप्र के छिंदवाड़ा से भाजपा सांसद को मिली जान से मारने की धमकी, पाकिस्तान से आया फोन

छिंदवाड़ा/भोगला। मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा संसदीय क्षेत्र से भाजपा संसद विवेक बटी साह को जान से मारने की धमकी मिली है। उन्हें दोपहर 3.30 बजे अज्ञात शख्स का मोबाइल पर बांटसाए कल बियो और उन्हें अपशब्द कहते हुए जान से मारने की धमकी दी। इसको लेकर इस दैरे के अंतर्विद राज्यपाल ने जांच में लिया है। सासद विवेक बटी को जान से मारने की धमकी को नीती कोडे को दी। सप्ताह पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 296 और 31(4) के तहत मामला कायम कर लिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है।



सलमान खान को रंगदारी की मांग करने वाले ने पुलिस को भेजा माफीनामा

मुंबई। फिल्म अभिनेता सलमान खान को 105 करोड़ रुपये संदर्भ मांगने वाले अरोपित ने मुंबई पुलिस को माफीनामा भेजकर अपक्षेत्र अक्टूबर को जाने वाले को जांच में लिया है। सासद विवेक बटी को जान से मारने की धमकी मिली है। उन्हें दोपहर 3.30 बजे अज्ञात शख्स का मोबाइल पर बांटसाए कल बियो और उन्हें अपशब्द कहते हुए जान से मारने की धमकी दी। इसको लेकर इस दैरे के अंतर्विद राज्यपाल ने जांच में लिया है। सासद विवेक बटी को जान से मारने की धमकी को नीती कोडे को दी। सप्ताह पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 296 और 31(4) के तहत मामला कायम कर लिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है।

सलमान खान को रंगदारी की मांग करने वाले ने पुलिस को भेजा माफीनामा

मुंबई। फिल्म अभिनेता सलमान खान को 105 करोड़ रुपये संदर्भ मांगने वाले अरोपित ने मुंबई पुलिस को माफीनामा भेजकर अपक्षेत्र अक्टूबर को जाने वाले को जांच में लिया है। सासद विवेक बटी साह को जान से मारने की धमकी मिली है। उन्हें दोपहर 3.30 बजे अज्ञात शख्स का मोबाइल पर बांटसाए कल बियो और उन्हें अपशब्द कहते हुए जान से मारने की धमकी दी। इसको लेकर इस दैरे के अंतर्विद राज्यपाल ने जांच में लिया है। सासद विवेक बटी को जान से मारने की धमकी को नीती कोडे को दी। सप्ताह पर पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 296 और 31(4) के तहत मामला कायम कर लिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है।

विहार सरकार का कर्मचारियों को तौहान, पहले ही गिरणे

अपटूबर मरीने का तेवें

पटना। विहार सरकार ने अपने कर्मचारियों को दीपाली को तौहान दिया है। अनेक विवेक बटी साह को जान से मारने की धमकी दिया है। जिन विवाह के प्रयत्नों में जीवन के निर्देश के बाद विवर सरकार के दीपाली को जान से मारने की धमकी दी गयी है। उन्होंने अपने कर्मचारियों को अपटूबर 2024 को तहत मामला कायम कर लिया है और पुलिस



बंगाल की खाड़ी में बना कम दबाव का क्षेत्र, ओडिशा और प. बंगाल पर मंडराया तृफान और बारिश का खतरा

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। जिससे ओडिशा में 24-25 अक्टूबर को भारी बारिश होगी।

इसके बाद 10 किलोमीटर प्रति घंटे की स्थान से हाता चलने के लिए तृफान हो जाएगा। अरविंद पनगड़िया ने जांच में लिया है।

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24-25 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। आरोपी के अंडमान, अक्टूबर 2024 को अग्रिम रूप से भूमध्य सागर का रूप लिया गया है। इसके बाद 10 किलोमीटर प्रति घंटे की स्थान से हाता चलने के लिए तृफान हो जाएगा। अरविंद पनगड़िया ने जांच में लिया है।

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24-25 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। आरोपी के अंडमान सागर पर निम्न दबाव का रूप लिया गया है। इसके बाद 10 किलोमीटर प्रति घंटे की स्थान से हाता चलने के लिए तृफान हो जाएगा। अरविंद पनगड़िया ने जांच में लिया है।

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24-25 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। आरोपी के अंडमान सागर पर निम्न दबाव का रूप लिया गया है। इसके बाद 10 किलोमीटर प्रति घंटे की स्थान से हाता चलने के लिए तृफान हो जाएगा। अरविंद पनगड़िया ने जांच में लिया है।

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24-25 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। आरोपी के अंडमान सागर पर निम्न दबाव का रूप लिया गया है। इसके बाद 10 किलोमीटर प्रति घंटे की स्थान से हाता चलने के लिए तृफान हो जाएगा। अरविंद पनगड़िया ने जांच में लिया है।

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

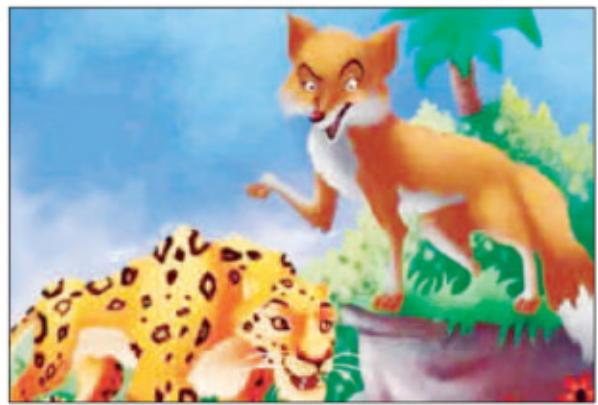
तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24-25 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। आरोपी के अंडमान सागर पर निम्न दबाव का रूप लिया गया है। इसके बाद 10 किलोमीटर प्रति घंटे की स्थान से हाता चलने के लिए तृफान हो जाएगा। अरविंद पनगड़िया ने जांच में लिया है।

पास उन्नी अंडमान सागर पर निम्न दबाव का क्षेत्र विकसित हुआ है, जो

तृफान दाना का खाड़ी को ऊपर का दबाव के लिए तृफान का रूप लिया है। यह तृफान को अपनाना करते हुए कान्टे 22 अक्टूबर को यह चक्रवात में बदल जाएगा। इसके बाद जारी कर देंगे 24-25 अक्टूबर के बदल जाएंगा। इसके 24 अक्टूबर की शाम तक तृफान के लिए विवरण आरोपी जारी किया गया है। आरोपी के अं

बाल कहानी

लंगडू लोमड़



■ मीनू गुप्ता

नंदनपुर जंगल में चार दोस्त रहा करते थे—हीरा तोता, चमकू गिलहरी, राजू बंदर और कुक्कू चिड़िया। चारों में बहुत गहरी दोस्ती थी। हीरा कभी भीठे अमरुद या सब कहीं पा जाता तो वह राजू बंदर और कुक्कू के साथ मिल-बैठकर खाता। गिलहरी भी कभी से अखोट लाती तो आते ही उस राजू बंदर को देती। राजू बंदर उसे तोड़कर सवार में बखाब बांध देता।

चारों दोस्त एक-दूसरे का पूरा ध्यान रखते थे। कभी कोई बीमार हो जाता, दूसरा उसके बच्चों का ध्यान रखता। उसकी दवा लाता और उसके खाने-पीने का समान भी लाता। जंगल का राजा शेर भी उसके पारा सम्मान करता था। वह आपने बच्चों को उनके पास भेजता, जिससे वह उन्से कुछ अच्छी बातें सीख सकते। यही हाल हाथी दादा का था। वह उन चारों की दोस्ती से खूब खुश होता। कभी-कभी तो उन्होंने पीढ़ पर बैठकर जंगल के लंगडू लोमड़ को अच्छी लगाई थी। जब वह चारों को एक साथ खेलता देखता तो उसके मन में एक ही भावना आती कि कैसे वे इन्हें आपस में लड़ा दे।

एक दिन चारों दोस्त जंगल में धूम रहे थे। तभी उन्हें तालाब के पास अमरुद के कई पेंड दिखाई दिए। इन पर खुब अमरुद लटे थे। वह गिलहरियां इस डाल से उस डाल पर फूँकर रही थीं। हीरा तोते ने जब अमरुद देखते तो उनके मुंह में पानी आया। उसके अपने साथीयों से कहा कि चलो इस भी चालकर इस अमरुदों का आनंद ले। तभी के तीनों दोस्तों ने कहा कि किसी के बाग में बिना पूँछे जाना अच्छी वाली नहीं है।

हीरा ने कहा कि हम रोज़ थोड़े ही जाते हैं? और जो गिलहरियां वहाँ हैं, उसे पूछतार ही तो जाएँ। हीरा तोते की बात सभी दोस्तों को जम गई। चारों साथी वहाँ जा पहुँचे। बाहर खेल रही गिलहरियों ने वहाँ तोता, चिड़िया, बंदर को देखकर पूछा, आप लग यहाँ क्यों आए हैं?

हीरा तोते को कहा, हम जंगल में धूम रहे थे। यहाँ आप तो देखा कि आपके बाग में अमरुद लगे हैं। आप नाराज़ न हों तो हम भी थोड़े-से अमरुद ले लें? मीठे अमरुद देखकर उसका मन तलाशने लगा। गिलहरियों ने हीरा तोते की बात पर आपस में चर्चा की। फिर उन्हें अमरुद लेने की अनुमति दी गई। चारों दोस्तों ने पहले तो पेट भरकर अमरुद खाए। बाद में थोड़े-से घर के लिए भी ली लिए।

चलते वक्त सभी ने गिलहरियों को ध्यनवाद दिया। घर आकर सभी ने अमरुदों को नीम के पेंड के कोल में रख दिया। फिर अपने काम में लग गए। बच्चे वे अमरुद रख रहे थे तो उन्हें चारों से लंगडू लोमड़ देखा रहा। उसने उनको निकाल लिए। दूसरे दिन चारों दोस्तों ने अमरुद खाने के लिए निकाले हुए देखकर दींग रह गए। वहाँ पर तो उनकी सभी एक-दूसरे को देखने लगे। सभी ने एक-दूसरे से पूछा। पर जब किसी ने लिए हो तब तो हाँ कहता। सभी ने अमरुद लेने से मना कर दिया, फिर एक-दूसरे से जेर-जेर से बोलने लगे।

लंगडू लोमड़ फहले से ही इस इंतजार में था कि उन चारों में झगड़ा हो तो वह उसका नहीं लाता। उसने उनसे पूछा, अरे कुक्कू क्या हो गया? क्यों झगड़ा हो रहा? कुछ नहीं वात टालनी चाही। नहीं कोई खाते हैं, जो तुम चारों लड़ रहे हो? फलते तो मैंने उन्हें कभी लड़ते नहीं देखा?

अब चमकू गिलहरियों ने कहा, लंगडू लोमड़ बात यह है कि हमने कल इस पेंड के कोल में अमरुद रखे थे। पर आज आधे ही ही नहीं। लंगडू लोमड़ ने बनावटी गंधीरी से धूम, बक्का यहीं रखे थे? हाँ, हाँ यहीं रखे थे। दोस्तों को धिलाने की चाल से लंगडू लोमड़ ने राजू बंदर को और देखकर कहा, राजू, तुमने तो अमरुद नहीं लिया?

नहीं, मैं बच्चों निकालता। हम सभी तो लाए थे एक साथ। फिर वह नाराज़ होने लगा। नहीं—नहीं, मैं तो ऐसे ही पूछ रहा था। कह कर वह भीका देखकर वहाँ से खिसक लिया। उसके मन की बात हो गई थी। लंगडू लोमड़ की बात सुनकर सभी एक-दूसरे पर शक करके झगड़ा लगे। थोड़ी देर में वहाँ से जंगल के राजा शेर का बेटा निकाल तो उसने उन चारों को लड़ाने देखकर गुरुकर पूछा, आप सब क्यों लड़ रहे हो?

सभी ने उसे अमरुदों की बात बता दी। साथ ही यह भी चालया कि लंगडू लोमड़ ने उन्हें क्या कहा। शेर के बेटे ने अचार्य से उन्हें देखा और फिर एक-एक को अगग-अगग बुलाकर कान में कुछ कहा। उनके बाद सभी उसके पीछे चलने लगे। शेर का बेटा उन्हें लंगडू लोमड़ की खोले के पास ले गया। वहाँ उन्होंने देखा, लंगडू लोमड़ में से अमरुदों का आनंद ले रहा है। शेर के बेटे और चारों दोस्तों को देखकर उनके पर्सीने छूट गए। उन्होंने देखकर हीरा भी तभी शेर के बेटे ने लंगडू लोमड़ के गाल पर एक थप्पद मारा और कहा, तु चोरी करता लाया था अमरुद!

लंगडू लोमड़ का दिमाग भरना चाहा। उसकी समझ में ही नहीं आया कि वह बात उन्हें दे? उसके मुंह से निकला, हाँ। शेर के बेटे ने उसके गाल पर फिर एक झापड़ सौंदरी किया। जा,

भाग जा यहाँ से अब कभी जंगल में नज़र न रहा। लंगडू लोमड़ वहाँ से भाग छूटा। फिर चारों दोस्त मार्जना समझ गए, और एक-

दूसरे से मारी गयी। सभी ने शेर के बाद चाल दिया। उनकी दोस्ती बचाने के लिए।

हर माता-पिता अपने बच्चे को एक अच्छा वक्ता करता है।

कामयाद इंसान बनना

देखना चाहते हैं। इसकी

शुरुआत रसूल मैं अच्छा प्रदर्शन

करने से ही होती है।

इसके लिए कई प्रैटेंट्स

बच्चों को दृश्यन कराता है

भी ज्ञाइन करता है

जिससे उनका दिमाग

तेज हो पाए। मगर आप

चाहे तो बच्चे की डेली रुटीन

में कुछ खास बदलाव करके उन्हें

एक बेहतर विद्यार्थी बना सकते हैं।

चालिए आज हम अपको इससे जुड़े

कुछ खास टिप्प बताते हैं...

नियमित रूप से पढ़ना

बच्चा सही से पढ़ रहा है या

नहीं इसके लिए प्रैटेंट्स जिम्बेदार

होते हैं। इसलिए, माता-पिता का

फँज बनता है जिसे आपने बच्चे को पढ़ने के लिए प्रैटेंट्सहित

करके बच्चे के

पढ़ाई दीजन उनके साथ

बैठें। इससे उन्हें

पढ़ाई में मदद

मिलेगी और

मिलेगी।

बच्चों को शुरुआत से ही सिखाएं ये आदतें पढ़ाई में हमेशा रहेंगे अवल

रोजाना पढ़ने को आदत बतोगी।

पढ़ने का समय तय करें

बच्चों को कोई रुटीन करने के लिए जरूरी है कि समय तय करें। इसके लिए आप बच्चे को इसके लिए एक रुटीन बन जाएं।

साथ ही आपको बार-बार उसे पढ़ने के लिए नहीं कहना पड़ेगा।

किताबें व्यवस्थित रखना

कई प्रैटेंट्स बच्चे की

किताबें व जरूरी सामग्री को सुख

संभालते हैं। मगर ऐसा करने की

जागरूकता जारी रखनी चाही। बच्चों को उसका

स्वीकार करना चाहिए।

बच्चों को उसका

स्वीकार करना चाहिए।

इससे बच्चे को अपनी चीजों

से जुड़ा होना चाहिए।

बच्चों को उसका

स्वीकार करना चाहिए।

बच्चों को उसका

स्वीकार करना

