



## CLASSIFIED

For all kinds of  
classified  
advertisements  
please contact

97070-14771  
86382-00107

## MURTI AVAILABLE

Available all kinds of  
Marble & White Metal  
Murties, Ganesh Laxmi,  
Radha Krishna, Bishnu-  
Laxmi, Hanuman, Maa  
Durga, Saraswati,  
Shivling, Nandi etc.  
**ARTCLE WORLD**,  
S-29, 2nd Floor,  
Shoppers Point, Fancy  
Bazar, Guwahati-01,  
Ph. : 94350-48866,  
94018-06952

## DOB CORRECTION

Subhash Kumar Suman, S/o  
Ramdeo Prasad Yadav, R/O-  
Dumriya, P.O. - Parasmani,  
Dhamdaha, Dist.- Purnia,  
Bihar, Pin 854306, service  
No. 16115859N Hav/Clik (SD)  
Subhash Kumar Suman  
of Garrison Engineer  
(South), Tezpur, Pin-  
901217, C/O- 99 APO, that  
SAGUN SUMAN is my  
daughter and her DOB is  
wrongly recorded as  
24-08-2013 instead of  
correct DOB is 24-08-2014.  
Vide affidavit before the  
Notary Public Tezpur on  
12/12/2022

सड़क हादसे में एक की मौत  
कार्बी अंगलांग (हिंस.)। कार्बी  
आंगलांग जिला के बोकाजान में राष्ट्रीय  
राजमार्ग-39 पर मंगलवार सुबह हुई  
सड़क दुर्घटना में एक व्यक्ति की  
मौत हो गई। पुलिस सूत्रों में बताया  
है कि नागांड़े के डिमापुर से तुरी  
की ओर जा रही थी रिप्रेवर डिजायर  
कार (एनएल-07सी-6091) बरनेतरिया में सड़क के किनारे पलट  
गई थी। बाहर में दो बच्चों सहित कुल  
पांच व्यक्ति सवार थे।

# भारत जोड़े यात्रा के 100 दिन : 16 को जयपुर में होगा संगीत समारोह

**जयपुर (हिंस.)** | अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के महासचिव क बम्बूनिकेशन सेल के चीफ जयराम रमेश ने मंगलवार को सवाईमाधोपुर में कहा कि 16 दिसंबर को भारत जोड़े यात्रा के 100 दिन पूरे हो जाएंगे। इस उपलब्धि में जयपुर में भारत जोड़े संगीत समारोह कार्सर्ट में राहुल गांधी भाग लेंगे। इससे पहले राहुल दौसा में 45 मिनट मीडियाकर्मियों से रुकूम होंगे। प्रतकारों से बातचीत में जयराम रमेश ने कहा कि पिछले सौ दिनों में राहुल गांधी की दौसा में 16 दिसंबर को आठवीं प्रेस काफ़ेस्ट में भाग लेंगे, जिसकी मुख्य गायिका सुनिधि चौहान होंगी। उन्होंने बताया कि 19 दिसंबर को राहुल गांधी की अवलर में विशाल पर्सिक रैली होंगी। उन्होंने बताया कि भारत जोड़े यात्रा में हमारी सरकार है, वहां कार्यवाई करवाते हैं। जहाँ हमारी सरकार नहीं है, वहां के मैनें चलाएंगे, औंडोलन करेंगे। एक अन्य सवाल के जवाब में जयराम रमेश ने कहा कि जो भी सुझाव लोगों से मिले, उन्में सवाल दीर्घीकार की तरफ आया था, तो उन्होंने उस पर सोचते हैं कि विचार करते हैं और उस पर सांसद नीरज डांगी भी तीन-चार बार सवाल उठा चुके हैं। प्रतकारों से बातचीत में प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गोविंद सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस कारण ही सदन में हांगाम किया गया। शाह ने संसद भवन परिसर में संवाददाताओं से बातचीत करते हुए विपक्षी सदस्य अनुमति देते ही तो वे सदन को बताते राजीव गांधी फाउंडेशन को 2005-2007 के दौरान चीनी द्रुतावास से 1.35 करोड़ रुपए का अनुदान मिला, जो एक्सीआरए के अनुसार अंतिम नहीं था। इसके कारण नियमानुसार गृह मंत्रालय ने अपना रजिस्ट्रेशन देकर्या था। केंद्रीय गृहमंत्री ने आगे कहा कि संसदीय कार्यमंत्री ने पहले ही स्पष्ट किया कि तबांग की घटना पर

**संसद हमले की बरसी पर सर्वकर्तव्य रहे जम्मू-कश्मीर में सुरक्षा बल सोनारी के डिलिंग चाय बागान में श्रमिकों ने किया विरोध प्रदर्शन**

**जम्मू (हिंस.)** | संसद हमले की 21वीं बरसी पर किसी बड़े आंतकी हमले की आशाको को देखते हुए पूरे प्रदेश में सुरक्षा बलों को हाई अलर्ट पर रखा है। सुरक्षा बलों के सभी शिविरों और महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों की सुरक्षा को बढ़ा दी गई है। सभी सुरक्षा एजेंसियों को अगले 24 घंटे तक अलर्ट रहने को कहा गया है। इसी बीच जम्मू-राष्ट्रीय राजमार्ग पर भी सुरक्षा एजेंसियों ने बताया कि लिए कहा गया है। राजमार्ग तथा जम्मू शहर में भी जगह-जगह नाके लगाकर सुरक्षितों की तलाशी ली जा रही है। सुरक्षाकारों के पास आज के दिन किसी आईडीटी विस्कोट जैसी घटना को अंजाम देकर सुरक्षा बलों और आप जनता को तुकसान पहुंचाने का इनपुट है। स्क्रॉन के अनुसार कश्मीर में अधिकांश कमांडों के मारे जाने तथा सहायियों के नेटवर्क तक राजमार्ग से तथा सहायियों पर बाबूजाव बना रहे हैं। कश्मीर घाटी में सुरक्षाकारों ने अपनी गत बड़ा दी है और सभी महत्वपूर्ण स्थानों की सुरक्षा के लिए अतिरिक्त सुरक्षा बलों की तैयारी की गई है। नई दिल्ली में संसद भवन पर 13 दिसंबर, 2001 को जैश-ए-मोहम्मद के पांच आंतकियों ने हमला किया था। इस हमले में सुरक्षाकारियों से समर्पण नहीं होता जो आंतकियों को अपनी गए थे। हमले की मास्टरमाइंड गाजी बाबा अगस्त, 2003 में दाना मजार श्रीनगर में सुरक्षा बलों के साथ मुठभेड़ में मारा गया था। हमले की साजिश में अहम भूमिका निभाने वाले अफजल गुरु को नौ फरवरी, 2013 को तिहाड़ जेल में फासी दी गई थी।

बेहतर कदम उठाने की बात की है। जयराम रमेश ने कहा कि राहुल गांधी ने कॉर्नर मीटिंग में राजस्थान की ईस्टन कैनाल के प्रधानमंत्री कई इंसाफ़ दिलेंगे। उन्होंने कहा कि लेकिन अभी कीं बड़े सरकार की ओर से अपतियां जातायी जा रही हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की भारत जोड़े यात्रा इसीलिए निकाली जा रही है ताकि जो भी सुझाव जनता के लिए होंगे, उसे अविलंब दूर किया जाए। भारत जोड़े यात्रा का मक्सद ही है कि उन्होंने कहा कि जनता को आंतकीय कार्यवाई करवाते हैं। जहाँ हमारी सरकार नहीं है, वहां के मैनें चलाएंगे, औंडोलन करेंगे। एक अन्य सवाल के जवाब में जयराम रमेश ने कहा कि जो भी सुझाव लोगों से मिले, उन्में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं और उस पर सोचते हैं कि जनता के लिए कांग्रेस बलों ने मैनें चलाएंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा के संबंध में सवाल होने के नाते कांग्रेस चिन्तित थी, इस प्रोजेक्ट को लागू करना चाह रही है। जलशक्ति मंत्री गवेंड सिंह जो राजस्थान के होने के बाबूजूद गोल-गोल जवाब देने की कोशिश करते हैं















# दक्षिण के फिल्म निर्माता कर रहे शाहरुख से सम्पर्क मैं पहली बॉलीवुड फिल्म में काम करने तैयार हूँ: काशिका

-कामयाब फिल्म के जीएफ के निर्माता शाहरुख पर लगा रहे दांव

मुंबई (ईएमएस)। अभिनेता शाहरुख खान ने जब से यह कहा है कि अब वे सिफ़े एक्शन फिल्में ही करना चाहते हैं तो दक्षिण के निर्माताओं ने उनसे सम्पर्क करना शुरू कर दिया है। भारतीय सिनेमा इतिहास की दो सबसे बड़ी कामयाब फिल्में के जीएफ-2 और कांतरा का निर्माण करने वाले फिल्म प्रोडक्शन बैनर होम्बेल फिल्म्स ने हिन्दी सिनेमा में कदम रखने के लिए शाहरुख खान पर दांव लगाना उचित समझा है। जातक्य है कि मूल रूप से दक्षिण भारत की कन्नड़ भाषा में बनी कैजीएफ-2 और कांतरा ने भारतीय सिनेमा बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त कामयाबी प्राप्त की है। होम्बेल फिल्म्स अपनी इस फिल्म के निर्देशक के तौर पर रोहित शेट्टी को लेना चाहता है। उनका मानना है कि रोहित शेट्टी का एक्शन अलग पैमाने पर होता है जो दर्शकों



को खासा प्रभावित करता है। इस लिए अतिरिक्त हिन्दी भाषावी दर्शकों रोहित शेट्टी के नाम पर ही सिनेमाधारों की ओर खिंचे चले गए हैं। मॉडिया रिपोर्ट्स में बताया जा रहा है कि होम्बेल फिल्म्स कथित तौर पर शाहरुख शेट्टी इस फिल्म में कैमियो कर खान के साथ बातचीत के दौर को पहले ही खस्त कर चुका है। वर्ती

प्रोडक्शन हाउस ने अपनी इस फिल्म के लिए एक्शन फिल्में बनाने के लिए मशहूर डायरेक्टर रोहित शेट्टी से बात की है। रिपोर्ट में ये भी बताया गया है कि साझउ के एक्शन रक्षित शेट्टी और ऋषभ शेट्टी इस फिल्म में कैमियो कर सकते हैं और दोनों ने इसके लिए हां कर दिया है।

## पठान से शाहरुख का नया लुक जारी

आगामी स्पाइ-थ्रिलर फिल्म पठान से शाहरुख खान का नया लुक जारी किया गया। बॉलीवुड एटर शाहरुख खान एसआरके को एक कैजुअल बीचवियर लुक में देखा जा सकता है जिसमें स्लॉव्स के साथ एक सफे शर्ट काले चश्मे की जोड़ी वालों को एक बन में बांधा गया है। यह पठान के एक राज गण बैराम राज का है जो रिलीज होने वाला है। पठान में पारने के लिए सेक्सेस के साथ बंदूकधारी जासूस की भूमिका निभाने वाले शाहरुख को गणे में किंग ऑफ कूल के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह राज फिल्म्स द्वारा निर्मित पठान में जॉन अब्राहम भी हैं और वह 25 जनवरी 2023 को हिंदी तमिल और तेलुगु में सिनेमाघरों में आएगी। शाहरुख और दीपिका की जोड़ी के बारे में आनंद ने कहा गीत में दीपिका के



साथ उनकी कैमिस्ट्री प्रभावशाली है। उन्हें हिंदी सिनेमा के इतिहास में अब तक की सबसे बड़ी ऑन-स्क्रीन जोड़ियों में से एक माना जाता है उनके बड़े पैमाने पर

ब्लॉकबस्टर हैं और यह गीत उन्हें अपने प्रशंसकों और दर्शकों के सामने इस तरह से पेश करता है जैसा उन्होंने पहें पर पहले कभी नहीं देखा गया हो।

## मध्यप्रदेश में होगी महाराजी वेब सीरीज के तीसरे सीजन की भी शूटिंग

- महारानी-2 के लिए अभिनेत्री हुमा कुरैशी ने जीता आईटीए अभिनेत्री का अवार्ड

- निर्माता नरेन कुमार ने सराही मप्र टूरिज्म बोर्ड की भूमिका भोपाल, (हि.स.)। सर्वश्रेष्ठ फिल्म अनुकूल राज्य मध्यप्रदेश फिल्म शूटिंग की त्वरित और पारदर्शी व्यवस्था के आधार पर फिल्म निर्माताओं के लिए प्रमुख गंतव्य स्थल बन गया है। अभिनेत्री हुमा कुरैशी अभिनेत्र बेबी सीजन महारानी का दिसरा सीजन प्रदेश में शूट हो चुका है। अब सीरीज के तीसरे सीजन की शूटिंग भी मध्यप्रदेश में होगी। हाल ही में मुंबई में इंडिया टेलीविजन अवार्ड में अभिनेत्री हुमा कुरैशी को बेबी सीजन महारानी का प्रशंसनीय अवार्ड दिया गया है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के भीतर फिल्म शूटिंग परमिशन, शूटिंग की अनुमति के लिए ऑनलाइन सिंगल विंडो सिस्टम जैसी कुछ प्रमुख पहल की गई है। जल्द ही सीजन-3 की शूटिंग मध्यप्रदेश में होने जा रही है। यह पुरस्कार जितना कांगड़ा टॉकीज का है उन्हांने जीता है कि हुमा कुरैशी ने मुंबई से 22 वें आईटीए अटेलीटी अवार्ड्स समारोह में महारानी सीजन-2 के लिए



सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का पुरस्कार प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला ने सोमवार को उक्त जानकारी देते हुए बताया कि मध्यप्रदेश में फिल्म निर्माताओं को अनुदान, लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला और दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक दिन-रात मदर तक कि उन्होंने उनकी वजह से मास कम्युनिकेशन का अध्ययन किया। दरअसल शाहरुख ने मास कम्युनिकेशन जागीरा मिलिया इस्लामिया में एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने अपने जानकारी अधिनियम में एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने अपनी जानकारी को अनुदान, लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारानी सीजन-2 की शूटिंग सुनिश्चित करने के लिए एक मध्यप्रदेश टूरिज्म बोर्ड के प्रबंध संचालक शिव शेखर शुक्रला और उनकी पूरी टीम के साथ साझा गारंटी अधिनियम में 15 दिन के अधिनयन करने के लिए एक कोर्स के लिए दर्दाना शिव शेखर शुक्रला ने जीता है। उन्होंने कहा कि पर्यटन बोर्ड के कठिन समय महारान



## ध्यान साधना

**दुखों और रोगों से मुक्ति दिलाता है मेडिटेशन**



ध्यान द्वारा अनेक लाभ होते हैं, ध्यान करने वाला सदा निरोग रहता है, उसे कभी भी कोई रोग नहीं होता। शरीर में आरोपन या आलस्य नहीं रहता, शरीर का वर्ण उज्ज्वल हो जाता है। ध्यान द्वारा हम सब प्रकार के दुखों से भी मुक्त प्रसंक होते हैं। साधारणतया जीवन में एक के बाद एक समस्याएं आती रहती हैं। उससे बचने के लिए लोग तरह-तरह के उपाय भी करते हैं। कई लोग दुखों से बचने के लिए लोग शाराब, स्मरेट व अन्य खतरनाक किस्म के नशों का प्रयोग करते हैं। इससे उनका दुख कम तो नहीं होता, अपितु और अधिक बढ़ जाता है। उनका शरीर भी नशे की अपील जल कर भस्म हो जाता है। जो दुख अनेक पर नशा नहीं करते वे चिंताएं इनकी रखते हैं कि चिंता से उनकी चिंता बन जाती है।

**ध्यान से रोगों और दुखों से छुटकारा**

ध्यान द्वारा हम अनेक प्रकार के रोगों से ही नहीं, अनेक प्रकार के दुखों से भी छुटकारा पा सकते हैं। ध्यान द्वारा हम लाभ चाहते हैं तो हमें यह भी जानना आवश्यक है कि

**हम ध्यान कैसे करें?**

ध्यान की सही प्रक्रिया क्या है?

ध्यान के लिए किन बाँधों का ध्यान रखा जाए?

ध्यान करने के लिए किस प्रकार बैठा जाए।

इस संबंध में योगी बताते हैं कि ध्यान करने बैठें तो सिर, गला और ढाई उड़ाए रख कर सीधी रखें, इधर-उधर न झुकने दें एवं शरीर सीधा और रिशर रखें। यदि हम स्पर्श, गला और ढाई सीधा न रखेंगे, तो निंदा और आलस्य के कारण ध्यान नहीं सध्य पाएंगा। इसके अंतर्गत भी कारण हैं। मुखदंड सीधा रखना आवश्यक है।

**यह अवश्य रखें ध्यान**

ध्यान करने वाले को यह अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि शरीर को अकड़ाया न जाए, बल्कि उसे सलत और सहज ढंग से सीधा रखा जाए। जब हम ध्यान में एकाग्रता का प्रयास करते हैं, तो इदियां जैसे बरबस ही विषयों की तरफ भाना लगती हैं। ऐसा करने का उनका पुनरा अन्यास पड़ा हुआ है। अतः इदियों को बाहरी विषयों से हटाकर परमाणु अथवा उसके ख्वरूप दिव्य जीवों में ध्यान लगाना चाहिए। जहाँ ध्यान किया जाए वहाँ अपनकी भूमि समतल होनी चाहिए, वहाँ कड़ा-करकट नहीं होना चाहिए। ध्यान का अभ्यास करने वाले की प्रकृति यदि ठीक है, तो युक्त से उसे कभी कोहरा दिखाई देता है, कभी धूम-धारा दिखाई देता है, कभी जुनून की टिमटिमाहट-सी दिखाई देती है। ऐसे दुश्य यह अपने देते हैं कि ध्यान-सध्यान प्रगति पथ पर है और ध्यान में उत्तम हो रही है।

ध्यान को प्रक्रिया निरंतर चलती रहने से एक स्थिति यह आती है कि ध्यान की पृष्ठी, जल, वायु एवं आकाश प्राप्त हो जाता है। इन महाभूतों से सर्वाधित पांचों योग्यतावाक्यक सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं। जब शरीर ध्यानस्थ होता है, तो परमाणु की कृपा बरसती है। सभी प्रकार के दुखों का अंत हो जाता है। रेणगश के लिए ध्यान एक अत्यन्त प्रभावशाली उपाय है। ध्यान करने वालों आमतौर के द्वारा ब्रह्मतत्त्व को भली-भांति प्रत्यक्ष करे लेता है और फिर वह सब प्रकार के बंधनों से सदा के लिए छूट जाता है।

**वैसलीन को इन तरीकों से करें इस्तेमाल**

सर्दियों में फटे होंठों को मुलायम और हाथों को कोमल बनाने के लिए हर घर में पेट्रोलियम जैली का इस्तेमाल होता आ रहा है। इसके अलावा, पैरों की फटी एडियों की भी फिर पहले जैसी खूबसूरत बनाने के लिए पेट्रोलियम जैली लगाई जाती है। लेकिन सिर्फ हाथ-पैरों को सुंदर बनाने के अलावा पेट्रोलियम जैली को और भी कई तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है। आपको बता दें कि पेट्रोलियम जैली की ज्यादातर लोग वैसलीन के नाम से जानते हैं। यहाँ जानिए इसके चौंका देने वाले 7 फायदों के बारे में, जिससे आप सभी अब तक अनजान रहे हैं।

1. अगर आप हर ब्रह्मन का चाहते हैं और बार-बार परपर्यूम लगाने के छालाट से बचना चाहते हैं तो इसे लगाने से पहले उसे जल के पेट्रोलियम जैली लगा लें। जैसे आपको गर्वन और कलाईयों को खाली परपर्यूम लगाना है तो उस जगह पहले थोड़ी पेट्रोलियम जैली यानी वैसलीन लगा लें और फिर परपर्यूम से करें। इससे खबू पूरे दिन बनी रहेंगी।

2. शूज को पालिया करने वाली बैंकस खत्म हो जाए और आपको जुते चमकाने हो। तो ऐसे में थोड़ी-सी पेट्रोलियम जैली लगाने पर जगह बदल देने के लिए उपयोग करें।

3. संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमा बैंगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : viksitbharatsamacharghy@gmail.com, ( सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन )

**ईश्वा से ग्रसित इंसान स्वयं को पहुंचाता है नुकसान**

ध्यान विपरीत भावों के जाल में उलझता हुआ जीता है। उसके कुछ भाव सकारात्मक होते हैं और कुछ नकारात्मक। प्रेम, सद्गुवा, सेवा और त्याग की प्रवृत्ति जहाँ जीवन के उद्धार का कारण बनती है, दूसरी ओर क्रोध, ईर्ष्या, देखें भाव मानव का कितना नुकसान पहुंचते हैं, इसकी अनुभूति उसे खुद भी नहीं हो पाती। इनमें ईर्ष्या एक नकारात्मक भाव है, जिसकी तीव्रता कम होती है तो उसे खुद भी नहीं हो पाती। इनमें ईर्ष्या की अनुभूति उसे खुद भी नहीं हो पाती। यह भाव उनकी प्रकृति व संस्कार का हिस्सा बन जाता है। फिर ईर्ष्या जन्म देती है क्रोध और

योग्य और कोई नहीं। ऐसी परिस्थिति में जब वे वह नहीं पाया कर पाते जो दूसरे आसानी से भोग रहे होते हैं तो वे ईर्ष्या की भाव से ग्रस्त होने लगते हैं। यह भाव उनकी प्रकृति व संस्कार का हिस्सा बन जाता है। फिर ईर्ष्या जन्म देती है क्रोध और ईर्ष्या की स्थिति में शरीर में नुसानहद हो जाता है। वैज्ञानिक विश्लेषण यहाँ तक सिद्ध करने का दावा करते हैं कि क्रोध और ईर्ष्या की स्थिति में शरीर में नुसानहद हो जाता है। वैज्ञानिक विश्लेषण यहाँ तक सिद्ध करने का दावा करते हैं कि क्रोध और ईर्ष्या की स्थिति में शरीर में नुसानहद हो जाता है। ईर्ष्या से ग्रस्त प्राणी स्वयं अपने खुद देती है। यदि दूसरों से व्यर्थ की होड़ न करके स्वयं रखते हुए मनुष्य खुद को ऊपर उठाने में प्रयासरत रहे तो कोई कारण नहीं की ईर्ष्या जैसी अपील से बचा न जा सके।

**सेहत के लिए हानिकारक है ये फूड**

हमारे शरीर के लिए हानिकारक होता है। इसलिए इनका सेवन करने से बचें।

पैकेड फूडः चॉकलेट, पैटेंड जैसा, पॉपकॉर्न

इन सभी में एर्टिफिशियल रंग मिला होता है, जो

लेते हैं, जिसे खाने से आपकी सेहत पर बदलते हैं।

अचारः अधिक मात्रा में अचार खाने से भी सूजन और गांठ जैसी बीमारी हो सकती है।

अंडा और दूधः किसी भी जानवर से निकलने वाली चीज़ों का सेवन करते हैं, जो हमारी सेहत के लिए हानिकारक होती है। बालों का दूध या अड़ा बिना उबाले नहीं खाना चाहिए। इससे आप बीमारी का शिकायत हो सकते हैं।

चाय या कॉफीः अक्सर लोग सुबह उठकर खाली पेट चाय या कॉफी पीते हैं। इससे पेट में एसिडिटी की समस्या होती है।

बासी खानाः बहुत से लोग रात के बचे चावल या बासी खाना अगले दिन खा होती है।

**रेसिपी****शकरकंद-आलू के पकोड़े****सामग्री**

शकरकंद 1 कप कसा हुआ, कच्चे आलू-1 कप छिले और कसे हुए, मूँगफली पाउडर-2 चमच, अरारोट पाउडर-1 चमच, लाल मिर्च पाउडर-1/2 चमच, धनिया-बारीक कटा हुआ, हरी मिर्च-1 बारीक कटी हुई, नमक-खाद्यानुसार, तेल-तरलने के लिए

**विधि**

सबसे पहले कसे हुए शकरकंद और आलू को एक बड़े बोल में डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिए। अब मूँगफली पाउडर, आरारोट पाउडर, महीन कटी प्याज, हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर और हरी धनिया के मिश्रण में डालकर अच्छी तरह मिला लीजिए। अब कढाई को गैस पर रख कर इसमें तेल डाल कर गरम करें। इस मिश्रण के बराबर आकार के हथेली के बीच में रख कर छोटे छोटे गोले बना लें। गर्म तेल में अहिस्ता से एक बार में चार से पांच गोले डाल दें। इन्हें हल्का सुनहरा होने तक मध्यम अंच पर तल लें ताकि ये अंदर तक सिक जायें और कुरकुरे हो जायें। इसी प्रकार सारे आकारों को रखे तो उपर की चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

**हरा भरा मेथी पुलाव****सामग्री**

1-1/2 कप बासमती चावल, 1 कप हरा मटर, 50