



अगले तीन दिन हो सकते हैं सबसे ठंडे, ताजा बर्फबारी से बढ़ेगी मैदानी इलाकों में गलन

एंजेसी। नई दिल्ली



सूर्य के उत्तरायण होते-होते एक बार पिछे पश्चिमी विशेष भौतिकी संक्रिया बढ़ने का मार्गील बन गया है। सोमवार की रात से सक्रिय होने वाले इस विशेष भौतिकी के चलते न सिर्फ उत्तर भारत के कुछ राज्यों में बारिश की संभावनाएं बढ़ी हैं, बल्कि पहाड़ी इलाकों पर ताजा बर्फबारी का भी अनुमान लगाया जा रहा है।

मौसम विभाग के अनुमान के मुताबिक सोमवार रात से लेकर गुरुवार तक मैदानी इलाकों में जबरदस्त ठंड और गलन पड़ सकती है। जबकि इन्हीं इलाकों में अभी भी

लगातार कोहरा बढ़ता जाएगा वहाँ बढ़े हुए कोहरे के चलते सोमवार की भी देश की राजधानी दिल्ली के हवाई अड्डे पर यातायात व्यवस्था

एक बार पिछे से दीरे से उड़ीं।

मौसम विभाग के अनुमान के मुताबिक सोमवार देर शाम से

पश्चिमी दिमालय क्षेत्र में पश्चिमी विशेष भौतिकी बनने वाली है।

इसके चलते हिमाचल प्रदेश और जमू कश्मीर के ऊपरी हिस्सों में ताजा बर्फबारी होगी। मैदानी इलाकों

समेत उत्तराखण्ड के कई हिस्सों में बारिश का अनुमान जिया जा रहा है।

अनुमान यहीं लगाया जा रहा है कि पश्चिमी विशेष भौतिकी के चलते उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में समेत मध्यप्रदेश,

छत्तीसगढ़, झारखण्ड और पश्चिम बंगाल के कुछ हिस्सों में बारिश की सकती है। मौसम विभाग का

गुरुवार तक अलग-अलग हिस्सों में अनुमान है कि सोमवार रात से चलते कुछ इलाकों में तापमान में अंतर देखा जा सकता है।

मौसम विभाग के वैज्ञानिक डॉ.

दीपांशु यादव कहते हैं कि कुछ इलाकों में ताजा बर्फबारी का भी अनुमान लगाया जा रहा है। सात

होरा फोटो से लेकर नौ होरा फोटो पर ताजा बर्फबारी हो सकती है।

अनुमान के मुताबिक अगले तीन दिनों के भीतर बदले मौसम के चलते तकरीबन 13 किलोमीटर प्रति

घंटे की रफ़तार से चलने वाली हवाएं मैदानी इलाकों में गलन बढ़ा सकती हैं। इसी बजह से मौसम विभाग का

अनुमान है कि सोमवार रात से लेकर गुरुवार दोपहर तक पंजाब हरियाणा उत्तर प्रदेश उत्तराखण्ड के मैदान इलाकों समेत चंडीगढ़ राजस्थान और मध्यप्रदेश के हिस्सों में न्यूतम से लेकर अधिकतम परे के गिरने का अनुमान बना हुआ है।

अधी उत्तर भारत के कुछ इलाकों में तीन दिनों से लेकर सात

दिग्गी तापमान बना हुआ है। अगले तीन दिनों में इसी तरह का तापमान बना रह सकता है। पश्चिमी विशेष भौतिकी की सक्रियता के चलते कुछ मैदानी इलाकों में दिन और रात के कोहरे की समय सीमा में बदलाव हो सकता है।

प्यूचर पॉसिबिलिटीज इंडेक्स: भारत का 35वां स्थान, ब्रिटेन शीर्ष पर

एंजेसी। दावोंस

बाजारों में चीन इस साल 19वें स्थान पर है। वहाँ ब्राजील 30वें, भारत 35वें और दक्षिण अफ्रीका 50वें स्थान पर रहा। अध्यवन में उन कांकों की तुलना की गई जो सरकारों, निवेशकों तथा अन्य निवेश क्षेत्र के हितधारकों को 70 देशों में बृद्धि और कल्पना के लिए छह वैश्विक परिवर्तनकारी रूपालों का लाभ उठाने में मदद करेंगे। सभी छह रूपालों में 2030 तक संयुक्त रूप से 44000 अब अमेरिकी डॉलर से अधिक की व्यापार संभावनाओं का अनुमान है, जो 2023 में वैश्विक सकल घेरूलू उत्तरदान का 40 प्रतिशत से अधिक है।

बसपा लोकसभा चुनाव अपने दम पर और अकेले लड़ेगी

अपने 68वें जन्मदिन पर बोलीं मायावती



मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा का निमंत्रण मिला लेकिन जाने के बारे में निर्णय नहीं लिया

बसपा सुधारोंने कहा कि उन्हें अयोध्या में 22 जनवरी को आग मंदिर में होने जा रहे प्राण प्रतिष्ठा का निमंत्रण मिला है लेकिन बसपा के कई कार्यक्रम होने की वजह से उन्होंने अभी वहाँ जाने के लिए कोई निर्णय नहीं किया है। उन्होंने कहा कि मैं अपनी पार्टी के कार्यक्रमों में बहुत व्यस्त हूं। अयोध्या में 22 जनवरी को आग कार्यक्रम को लेकर हमारी पार्टी को इसे ऐतराही कोई कार्यक्रम होगा तो उसका करते हैं और आग बाबी मस्जिद व अन्य अन्य धार्मिक अल्पसंख्यक समाज के लोगों के बलबूत पर ही पूरी तैयारी व दमवनम के साथ अकेले ही लड़ेगी।

उन्होंने जो देते हुए कहा इही के बलबूत ही हमने 2007 में आबादी के विस्तार से देश के सबसे बड़े रूप द्वारा उत्तर प्रदेश के लोकसभा के भारी बोली और जातिवादी, पूँजीवादी, सांप्रदायिक तथा संकीर्ण सोच रखने वाली विशेषज्ञ पार्टी से से दूरी बनाकर रखी थी।

यह बसपा के राज्य मुख्यालय पर आयोध्या संवाददाता सम्मेलन में मायावती ने कहा चुनाव को लेकर यह बात फिर से स्पष्ट कर देना चाहती हूं कि हमारी पार्टी देश में होने वाले लोकसभा के अधिकारीयों ने अपने 68वें जन्मदिन पर बोलीं मायावती की चुनाव और जातिवादी, पूँजीवादी, सांप्रदायिक तथा संकीर्ण सोच रखने वाली विशेषज्ञ पार्टी से से दूरी बनाकर रखी थी।

लड़ेगी। मायावती ने कहा कि बसपा प्राण प्रतिष्ठा को लेकर यह चुनाव नहीं है। हमारी पार्टी एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और सभी धर्मों का एक बाबर सम्मान करती है। वहाँ किसी भी धर्म का मामला हो, हमारी पार्टी ने किसी का भी विशेष नहीं है जो धर्म निरपेक्ष है।

लड़ेगी। मायावती ने कहा कि बसपा प्राण प्रतिष्ठा को लेकर यह चुनाव नहीं है।

जातिवादी, पूँजीवादी, सांप्रदायिक व अल्पसंख्यक समाजों की सरकार बनाने वाली है।

उन्होंने कहा यदि यह चुनाव 2007 के संकीर्ण सोच रखने वाली विशेषज्ञ पार्टी से से दूरी बनाकर रखी थी और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी के लिए निष्पक्ष एवं ईमानदारी के साथ होता है, तब बसपा के लिए इन हालत का मुकाबला कर पूरी निष्पक्ष परिवर्तन के अनुसार हो जाता है।

बसपा नेता ने कहा कि बसपा प्राण प्रतिष्ठा को लेकर यह चुनाव नहीं है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

बसपा के लिए यह चुनाव नहीं है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

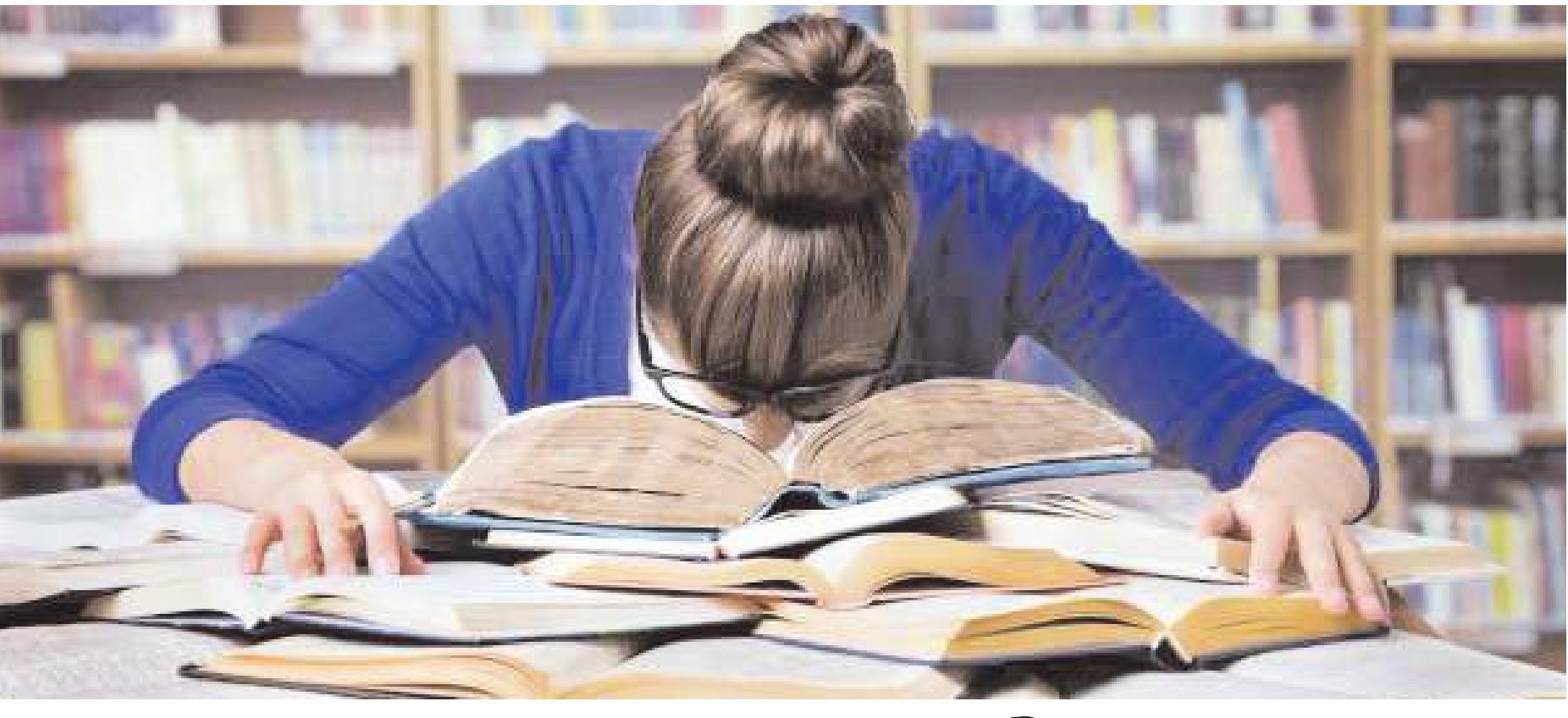
यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन्य धर्मों का साथ विशेषज्ञ पार्टी है।

यह बसपा के लिए एक धर्म निरपेक्ष पार्टी है और अन



परीक्षा के तनाव से कैसे निपटें

छात्र किस प्रकार तनावमुक्त रह सकते हैं, इसके कुछ तरीके बता रहे हैं प्रवेश गौर

Hर साल, लाखों छात्र परीक्षाओं में बैठते हैं और उमेर से अनेक सोचते हैं कि परीक्षा के परिणामों पर उनका भविष्य टिका है। इस अंतर्वर्तीकरण सोचे ने आज परीक्षा अवधि को उल्लेखनीय ढंग से साल के सबसे तनावपूर्ण सम्यावश्यों में से एक बना दिया है। इसका दोषी बढ़ती प्रतियोगिता, माता पिता उदाहरण से बाबावाला भी हैं जो तनाव के कारणों में से महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

पूरे साल अच्छी पढ़ाई करने के बाबजूद, अकादमिक स्तर पर अच्छे छात्र या आम छात्र कुछ घटों की परीक्षा से तनावग्रस्त होते हैं। बोर्ड परीक्षाएं अब सकारात्मक चुनौती के रूप में नहीं देखी जाती हैं, बल्कि वे छात्रों के निर्विकार निर्धारण में से हुए उनका अच्छा करने की उम्मीदें की तरीके हैं।

तनाव से कैसे निपटें

जैसा कि बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी की समीक्षायास स्तर कमज़ोर करती है, ऐसे में यह अत्यावश्यक है कि माता पिता और योग्य बच्चों में बैचिक औसत 86 प्रॉसेस हो। यह माता पिता जाता है कि इन कारों ने तनावपूर्ण महीनों के दौरान छात्रों से समेत माता पिता को चिंताग्रसित किया है। वे बैचें और अपने बच्चों के जरिए समझते हैं, क्योंकि पिछले कुछ समय से हाने इहें विसरा रखता है।

- समय नियोजन व कार्यबोध : छात्रों को

“
66

पूरे साल अच्छी पढ़ाई करने के बाबजूद अकादमिक स्तर पर अच्छे छात्र या आम छात्र कुछ घटों की परीक्षा से तनावग्रस्त होते हैं। इसके विपरीत उच्च अपेक्षाएं तनाव का एक और कारण है जहाँ मेधावी छात्रों से औसत छात्रों में प्रतिस्पृशी की भावना निर्विकरण करते हुए अच्छा करने की उम्मीदें की तरीके हैं। बोर्ड परीक्षाएं अब सकारात्मक चुनौती के रूप में नहीं देखी जाती हैं, बल्कि वे छात्रों के निर्विकार निर्धारण में से प्रतिक्षेप्य में उनका अंकानन करने का एक तरीका बन गयी है। हमें सबल उठता है कि तुमने अपने पढ़ाई के दिनों में कितना अच्छा किया है? जबाब में लगातार छात्रों पर अच्छा करने और परीक्षाओं में अच्छे नंबर पर योग्य बाला जाता है।

मीडिया खबरों के अनुसार, लगभग 89 फीसदी भारतीय जनसंख्या तनाव पर दृष्टि रखती है, ऐसे में यह अत्यावश्यक है कि माता पिता और योग्य बच्चों में बैचिक औसत 86 प्रॉसेस हो। यह माता पिता जाता है कि इन कारों ने तनावपूर्ण महीनों के दौरान छात्रों से समेत माता पिता को चिंताग्रसित किया है। वे बैचें और अपने बच्चों के जरिए समझते हैं, क्योंकि पिछले कुछ समय से हाने इहें विसरा रखता है।

- अब सकारात्मक चुनौती के रूप में नहीं देखी जाती है, बल्कि वे छात्रों के भविष्य निर्धारण के व्यवहारिक कार्य-योजना विकसित करते हुए अच्छा करने की उम्मीदें की तरीके हैं।

छात्रों के भविष्य निर्धारण के परिप्रेक्ष्य में उनका आंकलन करने का एक तरीका बन गयी है।

पहचानना होगा कि कैसे परीक्षाओं में आगे बढ़ने की तैयारी करने के लिए जिसके कारण अंतिम परीक्षाओं के दौरान प्रदर्शन प्राप्त जाता है। इसमें तैयारी अवधि को बिंबाइने और कुछ भी अब मोरोजक न रहने देने की प्रवृत्ति होती है। इसके विपरीत उच्च अपेक्षाएं तनाव का एक और कारण है जहाँ मेधावी छात्रों से औसत छात्रों में प्रतिस्पृशी की भावना निर्विकरण करते हुए अच्छा करने की उम्मीदें की तरीके हैं।

बैचेंनी एक कारण है जो छात्रों का आत्मविश्वास स्तर कमज़ोर करती है जिसके कारण अंतिम परीक्षाओं के दौरान प्रदर्शन प्राप्त जाता है। इसमें तैयारी अवधि को बिंबाइने और कुछ भी अब मोरोजक न रहने देने की प्रवृत्ति होती है। इसके विपरीत उच्च अपेक्षाएं तनाव का एक और कारण है जहाँ मेधावी छात्रों से औसत छात्रों में प्रतिस्पृशी की भावना निर्विकरण करते हुए अच्छा करने की उम्मीदें की तरीके हैं।

याकृति करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए

जो परीक्षाओं के दौरान खराब प्रदर्शन होने का तनाव घटायागा। काफी कम पीने से भी छात्रों को बेहतर करने में सहायता प्राप्त की जाती है।

छात्रों को पर्याप्त नींद लेने के लिए प्रोत्साहित करना उत्तम काम की उम्मीदें की तरीके हैं। इस तरह एक टार्मेटल तैयार करने में सहायता मिलेगी और उन्हें इसका रोजा अनुपातन करने के लिए उत्साहित करें।

- व्यवहारिक अध्ययन टिप्पणी का पालन करें:

शिक्षक व अधिकारी छात्रों को समूह में पढ़ने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। इस तरह एक टार्मेटल तैयार करने के लिए बहुत ही अवश्यक है। स्वस्थ खुराक संतुलित करने के लिए बहुत ही अवश्यक है। अस्थाय खुराक संतुलित करने के लिए बालाका के अलावा, छात्र अपनी निन्दनचर्या में निप्पुरुष योगासास भी शामिल कर सकते हैं।

- सुखासन :

ध्यान व एकाग्रता सुधारने में सहायता करता है। यह आसन गहन तनावमुक्त उपकरण का भी काम करती है।

- चालासन:

यह आसन पाचनक्रिया मजबूत करने में सहायता करता है। यह आसन गहन तनावमुक्त उपकरण का भी काम करती है।

- चालासन:

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता कर सकते हैं।

- सुखासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- सुखासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त संचार बढ़ाता है और दिग्गमी क्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने में सहायता करता है।

- चालासन :

यह व्यायाम सिर के हिस्से में रक्त स

