

संपादकीय

जनतंत्र जैसा कुछ

रूस की चर्चा आमतौर पर वैश्विक कृत्नीति के संदर्भ में ही होती है। वहां की आंतरिक राजनीति में क्या-कुछ घट रहा है, इसकी खबरें कम आती हैं। बहरहाल, हाल में वहां से आए एक समाचार ने सबको चौंका दिया। समाचार यह है कि रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के देश में व्यापक संवैधानिक सुधारों का प्रस्ताव रखने के बाद प्रधानमंत्री दिमित्री मेद्वेदेव और उनकी पूरी कैबिनेट ने इस्तीफा दे दिया है। मेद्वेदेव ने कहा कि राष्ट्रपति पुतिन के इन प्रस्तावों से देश के सत्ता ढांचे और शक्ति संतुलन में काफी अहम बदलाव आएंगे। पुतिन ने जो प्रस्ताव रखे हैं उन्हें लेकर देश भर में वोटिंग कराई जाएगी। इनके लागू होने की स्थिति में सत्ता की ताकत राष्ट्रपति से ज्यादा संसद के पास होगी। ज्यादातर विशेषज्ञ मान रहे हैं कि पुतिन ने यह कदम खुद को 2024 के बाद भी सत्ता के शीर्ष पर बनाए रखने के लिए उठाया है। प्रेजिडेंट के रूप में उनका चौथा कार्यकाल 2024 में खत्म होने जा रहा है और मौजूदा संविधान के तहत वह अगली बार राष्ट्रपति नहीं बन सकते। व्लादिमीर पुतिन की स्थिति रूस के नेताज बादशाह जैसी है, हालांकि वह रूसियों को बड़ी कुशलता के साथ यह आभास दिलाते रहे हैं कि वे एक लोकतंत्र में रहते हैं और उनके पास भी वे तमाम अधिकार हैं जो बाकी लोकतांत्रिक देशों में हुआ करते हैं। आगे भी सत्ता में बने रहने के लिए वे एक नई प्रणाली लाने का नाटक कर रहे हैं तो इसमें कोई आश्चर्य नहीं है। उनके ऊपर न तो जनता का कोई दबाव है, न ही विपक्ष का।

कह सकते हैं कि रूस में 'पुतिन मार्का जनतंत्र' चल रहा है। लेकिन यह सतौरात नहीं हो गया। पुतिन ने बड़े सुनियोजित तरीके से अपनी ताकत बढ़ाई। पूर्व राष्ट्रपति बोरिस येल्टसिन ने अस्वस्थ होने की वजह से 31 दिसंबर 1999 को जब अचानक अपने इस्तीफे की घोषणा कर दी, तब पुतिन ने अंतरिम राष्ट्रपति के तौर पर सत्ता संभाली थी। फिर मार्च 2000 में जनता ने राष्ट्रपति के तौर पर उन्हें चुन लिया। सत्ता में आने के कुछ दिन बाद ही पुतिन ने मीडिया पर नियंत्रण कायम करना शुरू कर दिया। मीडिया मुगल कहलाने वाले गुस्तिन्स्की के स्वतंत्र चैनल एनटीवी जैसे बड़े संस्थानों को विवश किया गया कि वे सारे कार्यक्रम सरकार के पक्ष में ही दिखाएं।

पुतिन की पॉपुलैरिटी रेटिंग को बढ़ा-चढ़ाकर दिखाएं और उनके विरोधियों पर उंगली उठाएं। उसके बाद पुतिन ने उन कुलीनों को निशाना बनाया जो रूस की राजनीति में खासा दरखल रखते थे। उनमें से कुछ को जेल में डाल दिया गया और कुछ देश छोड़ने को मजबूर हो गए। पुतिन ने राष्ट्रवाद, सेना और धर्म को बढ़ावा देते हुए 'महान रूस' की छवि बनाने की कोशिश की, साथ ही प्रॉक्सी अपोजिशन भी खड़ा किया। उन्होंने बाकी विपक्ष दलों से भी कामचलाऊ रिश्ते बनाए रखे। देखें, इस नए ढांचे से वह अपनी सत्ता को कितना आगे ले जाते हैं।

आईडी और पासवर्ड भूलने की टेंशन खत्म! आईसीआईसीआई बैंक ने लॉन्च किया नया सिस्टम

नई दिल्ली (आरएनएस)। इंटरनेट की दुनिया में पासवर्ड याद रखना बहुत बड़ा काम है। इंटरनेट बैंकिंग करते समय आईडी और पासवर्ड याद नहीं होने से काफी दिक्कत का सामना करना पड़ता है।

लेकिन अब आईसीआईसीआई बैंक ने इसे कस्टमर के लिए आसान बना दिया है। अब उन्हें इंटरनेट बैंकिंग के लिए यूजर आईडी और पासवर्ड याद करने या कहीं नोट करने की जरूरत नहीं होगी।

आईसीआईसीआई बैंक अब ओटीपी बेस्ड लॉग इन की सुविधा लाया है, जिसके तहत कस्टमर्स अब बैंक के साथ



रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर, ओटीपी लॉग इन कर पाएंगे। हालांकि कस्टमर आईडी और पासवर्ड से

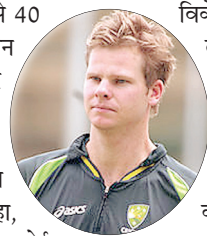
भी लॉग इन करने की सुविधा उन्हें मिलती रहेगी। इसे बैंक ने ऑफ़नल तौर पर पेश किया है। आईसीआईसीआई बैंक के अनुसार वह ग्राहकों को बेहतर सुविधाएं देने की कोशिश करता है। इसके तहत समय समय पर बैंक अपने प्रोडक्ट्स व सर्विसेज को बेहतर करने में लगा रहता है। जिससे ग्राहकों के लिए बैंकिंग अधिक सुविधाजनक बन सके। इसी कोशिश में बैंक ने ये पहल शुरू की है। यह सुविधा लॉग-इन करने की पारंपरिक प्रक्रिया की तरह की सुरक्षित और मजबूत है, क्योंकि इसमें टू फैक्टर ऑथेंटिकेशन की प्रक्रिया शामिल है।

आधार में नाम, पता और जन्मतिथि बदलवाने के लिए यूआईडीएआई ने जारी किए नए नियम!

नई दिल्ली (आरएनएस)। आधार हर भारतीय के जीवन का महत्वपूर्ण डॉक्यूमेंट है। इसलिए जरूर है कि आप अपने आधार कार्ड की डिटेल्स को सही रखें। अगर आप भी आधार में कोई जानकारी अपडेट या बदलना चाहते हैं और नहीं कर पा रहे हैं तो ये खबर आपके काम की है। आधार जारी करने वाली कंपनी यूनिक आइडेंटिफिकेशन अथॉरिटी ऑफ इंडिया (यूआईडीएआई) ने आधार अपडेशन के नियमों में कुछ बदलाव किए हैं। आधार कार्ड से जुड़ी समस्याओं के समाधान के लिए यूआईडीएआई ने कुछ शहरों में आधार सेवा केंद्र शुरू किए हैं जहां पर जाकर लोग आधार में बदलाव कर सकेंगे। बता दें कि आप इन सेंटर्स पर नया आधार भी बनवा सकते हैं। साथ ही पता, नाम और जन्मतिथि में बदलाव या अपडेट करने की स्थिति में भी इस सर्विस का लाभ उठाया जा सकता है।

बीच के ओवरों में तीन विकेट जल्दी गंवाने से मिली हार: स्मिथ

राजकोट। ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज स्टीव स्मिथ ने कहा कि बीच के ओवरों में कम अंतराल में तीन विकेट गंवाने से उनकी टीम को भारत के खिलाफ दूसरे वनडे में 36 रन से हार का सामना करना पड़ा। भारत ने पहले बल्लेबाजी का न्यौता मिलने पर छह विकेट पर 340 रन बनाए और फिर ऑस्ट्रेलिया को 304 रन पर आउट करके तीन मैचों की सीरीज 1-1 से बराबर की। स्मिथ ने शुक्रवार को मैच के बाद कहा, 'हमने तभी मैच गंवा दिया जब हमने 30 से 40 ओवर के बीच तीन विकेट गंवाए और हमारे पास कोई ऐसा बल्लेबाज नहीं बचा था जो तेजी से रन बना सके। उन्होंने कहा, 'अगर हमारे पास ऐसा कोई बल्लेबाज होता जो कि क्रीज पर टिका रहता तो हो सकता है कि मैच गंवा दिया था।' ऑस्ट्रेलिया ने



बाद 30 से 40 ओवर के बीच तीन विकेट गंवाए। मार्नस लाबुशाने 31वें ओवर में आउट हुए जबकि चाइनामैन कुलदीप यादव ने 38वें पहले एलेक्स कैरी और स्मिथ को आउट करके मैच का नक्शा बदल दिया था। स्मिथ ने कहा, 'मार्नस ने वनडे क्रिकेट में अपनी पहली पारी में शानदार बल्लेबाजी की। हम कुछ समय तक छह रन प्रति ओवर की अच्छी दर से आगे बढ़ रहे थे। हम अच्छे शॉट लगा रहे थे। मुझे लगता है कि तब रन गति अच्छी थी लेकिन 30 से 40 ओवर के बीच में तीन विकेट गंवाने से हमें बहुत बड़ा झटका लगा।' स्मिथ ने कहा कि भारत की जीत में मध्यक्रम में निभाई गई साझेदारियों की भूमिका अहम रही। हमने वनडे मैच के लिये अपनी सामान्य रणनीति अपनाई। गेंदबाजी करते हुए हमारी रणनीति विकेट निकालने और इस तरह से रन गति पर अंकुश लगाने की थी।

ठंड में पानी कम पीते हैं? तो जानिए पानी की कमी से होने वाली 5 बीमारियां

ठंड के मौसम में आम तौर पर प्यास कम लगती है, और यही कारण है कि कई लोग पानी कम ही पीते हैं। लेकिन ये गलती आप पर भारी पड़ सकती है, क्योंकि पानी की कमी से हो सकती हैं ये 5 बीमारियां-
ऊर्जा की कमी
 शरीर के ऊतकों में पानी की कमी होने से आपको शरीर में स्फूर्ति महसूस नहीं होती और थकान भी जल्दी होती है।
कब्ज
 पानी की कमी से होने वाली सबसे आम समस्या है कब्ज, जो कई लोगों को होती है। इसके बढ़ने पर गंभीर बीमारियां जन्म लेती हैं।
पेट के अल्सर
 पानी की कमी से अम्ल बनने की गति बढ़ जाती है और पेट में छाले हो जाते हैं। इस समस्या के बढ़ने पर यह घातक साबित हो सकती है।
त्वचा संबंधी रोग
 पानी की कमी से त्वचा नमी खोती जाती है, जिससे त्वचा संबंधी रोग होने लगते हैं। नमी की कमी से त्वचा में खारिश-खुजली होने लगती है।
यूरिन इन्फेक्शन
 पानी की कमी से शरीर के टॉक्सिन्स बाहर नहीं निकल पाते, जिससे शरीर के अंदर और मूत्र मार्ग में संक्रमण हो सकता है, जो बढ़ने पर कैंसर का रूप भी ले सकता है।

सानिया ने वापसी पर होबार्ट में जीता खिताब

होबार्ट। सानिया मिर्जा ने दो साल के विश्राम के बाद वापसी पर शानदार शुरुआत करते हुए शनिवार को यहां नादिया किचनोक के साथ मिलकर डब्ल्यूटीए होबार्ट इंटरनेशनल का युगल खिताब जीता। भारत और उक्रेन की गैरवरीयता प्राप्त जोड़ी ने शुआई पेंग और शुआई झांग की दूसरी वरीयता प्राप्त चीनी जोड़ी को एक घंटे 21 मिनट तक चले मैच में 6-4, 6-4 से हराया। सानिया बेटे इजहान के जन्म के बाद पहली बार किसी टूर्नामेंट में खेल रही थी। इस 33 वर्षीय खिलाड़ी ने इस तरह से ओलिंपिक वर्ष में शानदार शुरुआत की और ऑस्ट्रेलियाई ओपन के लिए भी पुख्ता तैयारियों का सबूत पेश किया।

आज का राशिफल

मेष: आज महत्वाकांक्षी प्रवृत्ति वालों के लिए शुभफल दायक रहेगा। पहला दिन यात्रा में लाभप्रद रहेगा।
वृषभ: आज जायदाद से संबंधित विवाद में हानि हो सकती है। भौतिक सुख के साधनों की वृद्धि होगी।
मिथुन: आज नवीन व्यापार के लिए नई योजनाएं बनेंगी। कर्ज भार में कमी होगी।
कर्क: आज भौतिक सुख-समृद्धि का प्रादुर्भाव होगा। परिजनों, सहकर्मियों से प्रगाढ़ता बढ़ेगी।
सिंह: आज पुराने मित्रों के सहयोग से कार्यक्षेत्र में अनुकूलता रहेगी।
कन्या: आज गत मास में रही अकारण शत्रु वृद्धि और निर्मूल विवादों से छुटकारा दिलाएगा।
तुला: जन्म राशि का चंद्रमा आज आपको उच्चता प्रदान करेगा। धन प्राप्ति से कोष वृद्धि होगी।
वृश्चिक: तुला राशि का चंद्रमा आज अकस्मात किसी महान अधिकारी या नेता से भेटवार्ता होगी।
धनु: आध्यात्मिक गूढ़ ज्ञान में आई बाधाएं दूर होंगी। पूजा पाठ सत्संग में रूचि बढ़ेगी।
मकर: तुला राशि का चंद्रमा दशम भाव में मानसिक चिंता व गुप्त शत्रुव्यापि कारक है।
कुम्भ: आपके पुराने रूके हुए कार्य कुछ झंझटों व खर्चा करने के बाद पूर्ण हो जाएंगे। सामाजिक शास्त्र पढ़ने में मन लगाएं। आज आप अपनी बात को सत्य सिद्ध कर देंगे। शत्रु पक्ष लज्जित होगा। सायंकाल किसी धार्मिक समारोह में जाने का अवसर मिले तो लाभ उठाएं।
मीन: आज आपकी राशि से दशम भाव में चंद्रमा कोष वृद्धि कारक है। नया वर्ष रजत पाद से प्रवेश कर रहा है। दशम भाव में बृहस्पति संतान पक्ष से हर्षदायक समाचार मिलेगा। धार्मिक कार्यों में अधिक रूचि रहेगी।

रितिक रोशन की कृष 4 को डायरेक्ट करेंगे संजय गुप्ता

आतिश, कांटे, जिंदा, शूटआउट एट लोखंडवाला, शूटआउट एट बडाला जैसी फिल्मों का डायरेक्शन करने वाले डायरेक्टर संजय गुप्ता इस समय अपनी आने वाली फिल्म मुंबई सागा की शूटिंग में बिजी हैं। इस फिल्म में इमरान हाशमी और जॉन अब्राहम लीड रोल में होंगे। हाल में संजय ने इस फिल्म से जॉन अब्राहम का फर्स्ट लुक भी शेयर किया है।



रोशन की फिल्म कृष 4 का इंतजार किया जा रहा है। अभी इस फिल्म की स्क्रिप्ट पर काम चल

रहा है। स्क्रिप्ट की राइटिंग टीम में संजय गुप्ता भी शामिल हैं। एक इंटरव्यू में संजय से इस फिल्म डायरेक्शन के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा, मैं केवल इतना ही कह सकता हूँ कि मैं राइटिंग टीम का हिस्सा हूँ। इसके अलावा फिल्म के बारे में जो भी फैसला लेंगे, वह राकेश शर्मा लेंगे क्योंकि कृष 4 की फैंचाइज है। बता दें कि संजय गुप्ता ने रितिक रोशन की फिल्म काबिल का भी डायरेक्शन किया था। इस फिल्म में रितिक के साथ यामी गौतम, रोहित शर्मा और रोहित शर्मा लीड रोल में थे। अब देखना होगा कि रितिक की कृष 4 का कौन डायरेक्शन करेगा।

कृति सैनन ने नहीं छोड़ी थी मलंग

पिछले हफ्ते मोहित सूरी के डायरेक्शन में बनी फिल्म मलंग का ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है। इसके ट्रेलर को काफी पसंद किया जा रहा है। फिल्म में दिशा पाटनी ने आदित्य राय कपूर के लव इस्टेट का किरदार निभाया है। ट्रेलर में दिशा काफी हॉट और बिदास दिखाई दे रही हैं। हालांकि पहले ऐसी चर्चाएं सामने आई थीं कि इस रोल को पहले कृति सैनन को ऑफर किया गया था।



सूरी ने अपनी बात रखी है। मोहित ने कहा कि उन्होंने कृति से इस साइकलॉजिकल थ्रिलर के लिए कृति से संपर्क किया था। उन्होंने बताया कि कृति ने फिल्म की स्क्रिप्ट भी पढ़ी थी और उनसे डेट्स भी मांगी गईं लेकिन अंत में बात नहीं बन पाई। मोहित ने कहा कि मलंग में 4 ऐक्टर्स एक साथ काम कर रहे हैं ऐसे में सभी की डेट्स एक साथ मिलना बहुत मुश्किल होता है। उन्होंने कहा, एक डायरेक्टर के तौर पर मेरा काम ऐक्टर्स से संपर्क करना है। मैंने वही किया, लेकिन कृति के पास हाउसफुल 4 और पानीपत के भी ऑफर्स थे।

लाजवाब 'ओट्स डीप्लिंग' से करें दिन की सेहत भरी शुरुआत

सामग्री :-
 1 कप ओट्स, नमक, 3/4 कप पानी, जखरत भर ऑलिव ऑयल, 1 कप मैदा
तड़के के लिए
 1 टीस्पून राई दाना, 1/2 टीस्पून उड़द दाल, थोड़ा करी पत्ता
 1 टीस्पून राई दाना, 1/2 टीस्पून उड़द दाल, थोड़ा करी पत्ता
विधि :-
 ओट्स को पैन में ड्राई रोस्ट कर अलग रख दें। मैदा गूथ लें। अब पैन में तेल डालकर उसमें राई दाना, उड़द दाल और करी पत्ता डालें। अब उसमें नमक और पानी डालकर अच्छी तरह उबाल आने तक पकाएं। ओट्स डालकर थोड़ी देर पकाएं। ध्यान रखें कि इसमें पानी को मात्रा ज्यादा



न हो जाए। मिक्सचर ठंडा करें। छोटी पूरी बेल कर ओट्स की स्टीफिंग भरें। सभी इंग्रिडियन्स तैयार कर 12 मिनट के लिए स्टीम करें और पैन में तेल डालकर हल्का रोस्ट करें। गार्लिक चटनी के साथ सर्व करें।

शब्द सामर्थ्य- 8

बाएं से दाएं
 1. समाप्ति, खाल्ता 3. रोगी, बीमार 5. गंभीरता, गहराई 6. बलपूर्वक, जबरदस्ती, व्यर्थ 9. लानत, तिरस्कार सूचक एक शब्द 10. लक्ष्मी, कमला 11. औषधालय 13. नाव खेने का लकड़ी का यंत्र 14. सतह, अत्यधिक शक्तिशाली व कठोर प्रकृति का हो, दृढ़, मजबूत 7. बरसात, पावस, बारिश 8. भरना, अटना, अंदर करना 12. घटना, हादसा, दुर्घटना 13. लिबाज, पहनने का ढंग 16. नीला वस्त्र पहने वाला, नीला वस्त्र 17. ऐक्य, एक होने का भाव 18. दिल्ली स्थिति प्रसिद्ध जेल।

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 07 का हल

वा	स्ता	सि	स	की			
जि	ल	प	ट	मा	चि	स	
ब	द	ला	क	ल			
		ट	नी	ल	क	म	ल
ता	ली	का	की	हू			
क	स	रो	का	र	लु		
झां	ज	बा	न	म	सी	हा	
क	च	ना	र	भा	यां	न	
			ज	र	दा		

सू-दोक्- 8

	7		4	3			
2				9		4	
	6		2				
3		1		7		4	
	2			1		6	
8		9		4		1	
		2		3		7	
1			7		2	4	3
	5	3		8		7	2

नियम
 1. कुल 81 वर्ग हैं, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
 2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
 3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 तक के सभी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

सू-दोक् क्र.07 का हल

9	2	8	3	1	5	7	4	6
4	1	6	8	9	7	2	5	3
7	3	5	4	6	2	8	1	9
2	7	3	9	8	1	4	6	5
5	4	1	6	7	3	9	2	8
6	8	9	2	5	4	1	3	7
3	6	2	7	4	9	5	8	1
8	5	7	1	2	6	3	9	4
1	9	4	5	3	8	6	7	2