आज की खबर आज ही

जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी

# चेतना मंच

आ रहे हैं 'राम'

वर्ष : 26 | अंक : 29 | website:www.chetnamanch.com | नोएडा, शुक्रवार, 19 जनवरी, 2024 | Chetna Manch | Chetna Manch | मूल्य 2.00 रुपया | पेज: 8


## रामलला की मूर्ति की पहली झलक

**अयोध्या ( एजेंसी )।** अयोध्या में राम मंदिर में रामलला की मूर्ति स्थापित होने के बाद इसकी तस्वीरें आने का सिलसिला जारी है। शुक्रवार को रामलला की एक और तस्वीर जारी हुई, जिसमें उनके पूरे स्वरूप को देखा जा सकता है। तस्वीर में रामलला को फूलों की माला पहनाई गई है। रामलला की मूर्ति की आंखों पर अभी पट्टी बंधी हुई है जिसे 22 जनवरी को प्राण-प्रतिष्ठा के बाद खोला जाएगा।

# देश भर के लोग 'राम ज्योति' जलायें

## ● पीएम मोदी ने देशवासियों का किया आह्वान

**सोलापुर ( एजेंसी )।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों का आह्वान किया है कि 22 जनवरी को अयोध्या में रामलला प्राण-प्रतिष्ठा के दिन सभी अपने घरों में राम ज्योति जलाएं। उन्होंने कहा कि सबका साथ-सबका विश्वास ही रामराज्य है।

प्रधानमंत्री शुक्रवार को महाराष्ट्र के सोलापुर पहुंचे। उन्होंने यहां लगभग 2000 करोड़ रुपये की आठ अमृत मिशन परियोजनाओं की आधारशिला रखी। यहां एक जनसभा को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र के विभिन्न शहरों में आज 7 अमृत परियोजनाओं कां उद्घाटन किया गया है। मैं इस विशेष अवसर पर महाराष्ट्र के लोगों को बधाई देता हूं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि 'मुझे खुशी है कि सोलापुर के हजारों गरीबों और मजदूर साथियों के लिए हमने जो संकल्प लिया था, वह आज पूरा हो रहा है। आज पीएम आवास योजना के तहत बनी देश की सबसे बड़ी सोसायटी का लोकार्पण हुआ है। मैं आज देखकर आया और मैंने सोचा काश... मुझे भी बचपन में ऐसे घर में रहने का मौका मिला होता'

पीएम मोदी ने अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाले प्राण-प्रतिष्ठा समारोह के बारे में बात करते हुए कहा, 'ये समय हम सभी के लिए भक्ति-भाव से भरा हुआ है। 22 जनवरी को वो ऐतिहासिक क्षण आने वाला है, जब हमारे भगवान राम अपने भव्य मंदिर में विराजने जा रहे हैं। हमारे आराध्य के दर्शन टेंट में करने की दशकों पुरानी पीड़ा अब दूर होने जा रही है।'

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा से पहले अपने 11 दिवसीय अनुष्ठान का जिक्र करते हुए कहा, 'रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले कुछ संतों के मार्ग दर्शन में मैं अपने यम नियमों में व्यस्त हूं और मैं उसका कठोरता से पालन कर रहा हूं. ये भी संयोग है कि मेरे अनुष्ठान की शुरुआत महाराष्ट्र के नासिक से पंचवटी की भूमि से हुई।' (शेष पृष्ठ-3 पर)

## पहुंची सोने की चरण पादुका

अयोध्या जन्मभूमि राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा वाले दिन पूजन के लिए एक चरण पादुका लाई गई है। इनका इस्तेमाल पूजा के लिए किया जाएगा. यह वैकल्पिक स्वर्ण चरण पादुका है। बता दें कि 22 जनवरी को भव्य राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की जानी है। इस दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी कार्यक्रम में मौजूद रहेंगे।

## मुख्यमंत्री पहुंचे अयोध्या

आज सूबे के मुखिया योगी आदित्यनाथ 22 जनवरी को होने वाली प्राण-प्रतिष्ठा कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लेने अयोध्या पहुंचे। उन्होंने पहले यहां हनुमान गढी में पूजा-अर्चना की। इसके बाद वह श्रीराम मंदिर में चल रही तैयारियों का जायजा लेने पहुंचे। आज (शुक्रवार) को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ करीब पांच घंटे अयोध्या में रहेंगे। सीएम योगी यहां तैयारियों को लेकर अधिकारियों से बातचीत करेंगे।

## 22 को मीट और शराब की दुकानें होंगी बंद!

**अयोध्या ( एजेंसी )।** योगी सरकार ने आगामी 22 जनवरी को अयोध्या में रामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के दृष्टिगत प्रदेश में मीट-मछली और शराब की दुकानों को बंद रखने का निर्णय लिया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के निर्देश पर गृह विभाग इसका जल्द इसका आदेश जारी करेगा। बता दें कि राज्य सरकार ने 22 जनवरी को प्रदेश में शराब की दुकानों को बंद रखने का निर्णय कुछ दिन पहले लिया था।

### बढ़ाई गई सुरक्षा, SPG ने डाला डेरा

कारसेवकपुरम में सुरक्षा कड़ी कर दी गई। श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र के महासचिव चंपत राय का आवास इसी क्षेत्र में है और प्राण प्रतिष्ठा के लिए पहुंचे संतों को भी कारसेवकपुरम में ठहराया गया है। प्रधानमंत्री के सारे रूट पर सुरक्षा का जिम्मा एसपीजी ने संभाल लिया है।

## यूट्यूबर भोलू भाटी के घर पर फायरिंग

**ग्रेटर नोएडा ( चेतना मंच )।** यूट्यूबर इनफ्लुएंसर भोलू भाटी द्वारा आपत्तिजनक वीडियो को प्रमोट किया जाने से इनकार करने पर युवकों ने दहशत फैलाने के लिए उसके घर पर फायरिंग कर दी। इस मामले में थाना ईकोटेक-1 पुलिस ने एक आरोपी को अवैध पिस्तौल सहित गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने एक वेन्यू कार को भी सीज किया है। यूट्यबर भोलू भाटी के सोशल मीडिया पर साढ़े तीन लाख से ज्यादा फॉलोवर हैं। थाना

प्रभारी ने बताया कि बूढ़ा घरबरा गांव निवासी सुखबीर सिंह ने रिपोर्ट दर्ज कराई थी कि बताया कि बीते 13 जनवरी को वह अपने परिजनों के साथ घर पर थे। (शेष पृष्ठ-3 पर)

## सैंट्रो की टक्कर से दो युवकों की मौत, गांव में पसरा मातम

**ग्रेटर नोएडा ( चेतना मंच )।** थाना रबूपुरा क्षेत्र के वीवो कंपनी के पास सैंट्रो कार की टक्कर लगने से दो युवकों की दर्दनाक मौत हो गई। युवकों की मौत से खेरली भाव गांव में मातम पसरा हुआ है। वहीं सड़क हादसों में घायल हुए दो लोगों की उपचार के दौरान मौत हो गई।

ग्राम खेरली भाव निवासी जुल्फी व गौरव बीती शाम घूमने के लिए घर से गये थे। वीवो कंपनी के पास किसी सैंट्रो कार चालक ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर लगने से जुल्फी और गौरव गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे के बाद कार चालक मौके से फरार हो गया। सड़क किनारे दोनो को लहू लुहान पड़ा देखकर किसी राहगीर ने पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने दोनों घायलों को उपचार के लिए नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया। उपचार के दौरान दोनों की मौत हो गई। दोनों युवकों की मौत की सूचना जैसे ही गांव में पहुंची तो वहां मातम पसर गया।

थाना सेक्टर-142 क्षेत्र के फेलिक्स अस्पताल में भारती सुखबीर पुत्र रमेश सिंह की उपचार के दौरान मौत हो गई। आदर्शनगर बल्लभगढ़ फरीदाबाद निवासी सुखबीर को दुर्घटना के बाद फेलिक्स अस्पताल में भर्ती कराया गया था। वहीं थाना बीटा-2 क्षेत्र में सड़क हादसे में ग्राम अकोला आगरा निवासी मुकेश कुमार की मौत हो गई। पुलिस ने शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

## संदिग्ध अवस्था में चार की मौत

**नोएडा ( चेतना मंच )।** अलग-अलग स्थान पर चार लोगों की संदिग्ध मौत हो गई। मौत के कारणों का पता लगाने के लिए पुलिस शवों का पोस्टमार्टम करा रही है। थाना कासना क्षेत्र के कस्बे में रहने वाले (47 वर्षीय) अब्दुल कलाम मंसूरी अपने तीन साथियों के साथ कस्बे में किराए पर रह रहे थे। वह मूल रूप से बिहार के रहने वाले थे। बीते रात्रि वह खाना खाकर सो गए थे। सुबह जब उनके साथियों ने उन्हें उठाने का प्रयास किया तो वह है मृत मिले। सूचना मिलने पर कासना पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। थाना सूरजपुर क्षेत्र के देवला गांव की मार्केट के बाहर से एक (55 वर्षीय) व्यक्ति का शव मिला है। (शेष पृष्ठ-3 पर)

## भूटानी ग्रुप के कर्मी को साइबर ठग ने दिया झटका

**नोएडा ( चेतना मंच )।** साइबर ठग कभी पुलिस अधिकारी कभी बैंककर्मी तो कभी किसी व्यक्ति का परिचित बनाकर लोगों की जेब पर डाका डाल रहे हैं। थोड़ी सी लापरवाही बरतने वाले लोग इन साइबर ठगों के लिए सॉफ्ट टारगेट साबित हो रहे हैं। साइबर ठग ने भूटानी ग्रुप में काम करने वाले एक व्यक्ति को उसका दोस्त बताकर अपने जाल में फंसाया और उससे 148000 रुपए ट्रांसफर करा लिए। ठगों का शिकार बने पीड़ित ने थाना सेक्टर-126 में मुकदमा दर्ज कराया है।

ग्राम होशियारपुर में रहने वाले प्रमोद कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि वह सेक्टर 127 स्थित भूटानी ग्रुप में कार्यरत है। बीते 30 दिसंबर को उसके पास एक व्यक्ति का फोन आया। उक्त व्यक्ति ने खुद को उसका दोस्त बताते हुए कहा कि उसका एक जानकार अस्पताल में भर्ती है और (शेष पृष्ठ-3 पर)

### गूगल से स्पीड पोस्ट का नम्बर लेकर फंसे

**नोएडा ( चेतना मंच )।** गूगल से स्पीड पोस्ट की वेबसाइट का नंबर लेना एक व्यक्ति को खासा महंगा साबित हुआ। साइबर ठगने ने उक्त व्यक्ति के खाते में सेंध लगाकर 169000 रुपए ऑनलाइन निकाल लिए। सेक्टर-61 रॉयल टावर निवासी भवानी शंकर प्रजापति ने बताया कि बीते 2 जनवरी को गूगल के जरिए स्पीड पोस्ट की वेबसाइट का नंबर लिया था। उक्त नंबर पर जब उसने अपने एक जरूरी डाक के बारे में पता करने के लिए फोन किया तो औपचारिकता के नाम पर उसे एक फार्म भेज दिया गया उसने उक्त फॉर्म भरकर भेज दिया। जिसके बाद फीस के नाम पर उसे 2 रूपये जमा करने को कहा गया। उसने बताए गए खाते में 2 रुपए (शेष पृष्ठ-3 पर)

## शासन के आदेशों को पलीता लगा रहे हैं नोएडा प्राधिकरण के एसीईओ!

### अभी तक किसी भी मंदिर की मरम्मत, सफाई व साज-सज्जा नहीं हुई

**नोएडा ( चेतना मंच )।** लगता है सूबे में निमाज बदलने के बाद भी नोएडा प्राधिकरण के चंद अफ्सर पूर्व सरकारों की मानसिकता से उबरने को तैयार नहीं है। सरकार के कड़े निर्देशों का खुला उल्लंघन करने में ये अधिकारी बाज नहीं आ रहे हैं। कुछ आरडब्ल्यूए के पदाधिकारियों तथा भारतीय जनता पार्टी के कई नेताओं का आरोप है कि शासन ने अयोध्या में 22 जनवरी को हो रहे प्रभु श्रीराम की प्राण-प्रतिष्ठा को लेकर सभी मंदिरों का जीर्णोद्वार, विकास, सफाई तथा साज-सज्जा के निर्देश दिये हैं। लेकिन अभी तक नोएडा प्राधिकरण द्वारा इस आदेश का लेशमात्र भी अनुपालन नहीं किया जा रहा है। जिससे सेक्टरवासियों में आक्रोश व्याप्त है।

इस बाबत जब भाजपा के नोएडा महानगर अध्यक्ष मनोज गुप्ता से पूछा गया तो उन्होंने इस आरोप को सही बताया। (शेष पृष्ठ-3 पर)

● सीएम से करेंगे ऐसे भाजपा व किसान विरोधी अधिकारी की शिकायतः मनोज गुप्ता

## किशोरी ने की आत्महत्या

**नोएडा ( चेतना मंच )।** थाना सेक्टर-20 क्षेत्र के निठारी गांव में एक किशोरी ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मौके से पुलिस को कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। मूल रूप से पश्चिम बंगाल निवासी नरोत्तम घोष अपने परिवार के साथ निठारी गांव में किराए पर रह रहा है। मंगलवार को नरोत्तम घोष अपने परिजनों के साथ घर से बाहर गया हुआ था। घर पर उसकी 16 वर्षीय बेटी नेहा अकेली थी। कुछ देर बाद जब परिजन घर लौटे तो नेहा फांसी के फंदे पर लटकी हुई थी। परिजन उसे फंदे से उतारकर सेक्टर 39 स्थित जिला अस्पताल लेकर पहुंचे। जहां परीक्षण के (शेष पृष्ठ-3 पर)

## डॉ. लाल पैथ लैब के ऑफिस में चोरी

**नोएडा ( चेतना मंच )।** थाना सेक्टर-63 क्षेत्र में चोरों ने डॉक्टर लाल पैथ लैब के ऑफिस में चोरी की वारदात को अंजाम दिया। चोर यहां से लैपटॉप, इनवर्टर,5 हजार रूपए तथा सीसीटीवी कैमरे के डीवीआर को चोरी कर ले गए।

बरौला गांव निवासी प्रशांत चौहान ने बताया कि उसका सेक्टर 63 के बी ब्लॉक में डॉक्टर लाल पैथ लैब की क्लीनिक है। बीते 15 जनवरी की रात्रि को अज्ञात चोरों ने लैब के ऑफिस में घुसकर इनवर्टर लैपटॉप और गल्ले में रखे 5000 रूपये चोरी कर लिए। अगली सुबह जब वह अपने ऑफिस पहुंचा तो उसे इस चोरी की जानकारी मिली। उसने जब (शेष पृष्ठ-3 पर)

## पति अप्राकृतिक संबंध बनाने के लिए डालता है दबाव, विरोध करने पर लगाता है पिटाई

**नोएडा ( चेतना मंच )।** थाना सेक्टर 63 में एक महिला ने दहेज के लिए उत्पीड़न करने के आरोप में पति सहित सात लोगों के खिलाफ दहेज उत्पीड़न के आरोप में मुकदमा दर्ज कराया है। पीड़िता का आरोप है कि उसका पति उस पर अप्राकृतिक संबंध बनाने का दबाव डालता है और इनकार करने पर उसके साथ मारपीट करता है। इसके अलावा उसका जेठ भी उसे पर गलत नजरें रखता है।

सेक्टर-63 के 25 फुटा रोड निकट आदर्श पब्लिक स्कूल निवासी मोहनी (काल्पनिक नाम) ने पुलिस से की शिकायत में बताया कि 22 फरवरी 2023 को उसकी शादी हन्री (शेष पृष्ठ-3 पर)

## मीडिया प्रभारी तन्मय शंकर को मातृ शोक

**नोएडा ( चेतना मंच )।** भारतीय जनता पार्टी नोएडा के जिला मीडिया प्रभारी तन्मय शंकर की माताजी का कल निधन हो गया। उनके निधन पर भाजपा सहित विभिन्न राजनीतिक दलों के नेताओं, समाजसेवियों, स्वयंसेवी संगठनों के पदाधिकारियों सहित शहर के लोगों ने शोक व्यक्त किया है।

जिला मीडिया प्रभारी तन्मय शंकर की माताजी श्रीमती नीरा वार्ष्णेय का आकस्मिक निधन हृदय गति रुकने से हुआ। उनका निधन अलीगढ़ स्थित पैत्रिक निवास पर हुआ। उनके निधन की जानकारी मिलने पर भाजपा सहित विभिन्न राजनीतिक दलों के नेताओं ने शोक संतप्त परिवार को सांत्वना दी है। श्रीमती नीरा वार्ष्णेय पेशे से एडवोकेट थीं। इसके अलावा वह बाल कल्याण समिति अलीगढ़ की पूर्व चेयरमैन थी। उनका छोटा पुत्र गुजरात में जिला जज है। दुख की इस घड़ी में चेतना मंच परिवार कंधे से कंधा मिलाकर शोक संतप्त परिवार के साथ खड़ा है।

## नोएडा स्टेडियम में छटा बिखेरेंगे रंग बिरंगे फूल

**नोएडा ( चेतना मंच )।** नोएडा में फरवरी का अंतिम सप्ताह कुछ खास रहने वाला है। यहां पर फूलों का एक बड़ा मेला लगने वाला है। इस मेले के आयोजन के लिए नोएडा प्राधिकरण की ओर से तैयारियां शुरू कर दी गई है। नोएडा के सेक्टर-21ए स्थित नोएडा स्टेडियम के रामलीला मैदान में नोएडा प्राधिकरण और फ्लोरी कल्चर सोसाइटी की ओर से नोएडा फ्लावर शो 2024 का आयोजन किया जाएगा।

आपको बता दें कि फूलों का यह मेला तीन दिन तक चलेगा होगा, जिसमें नोएडा के नागरिक अपनी देसी और विदेशी फूलों का दीदार कर सकेंगे। तीन दिवसीय यह फ्लावर शो का 22 फरवरी से शुरू होगा, जो 24 फरवरी तक चलेगा। फ्लावर शो का उद्घाटन नोएडा प्राधिकरण के सीईओ लोकेश एम करेंगे।

जानकारी के अनुसार, फ्लावर शो में एक सौ से अधिक स्टाल लगेंगे, जिसमें पौधे, फ्लावर पॉटस व कैक्टस, बोनसाई, हैंगिंग गार्डन, वर्टिकल गार्डन सहित अन्य पौधे प्रदर्शित किए जाएंगे।

शहर की हवा को शुद्ध करने के लिए शहरी इनडोर व आउटडोर 4000 से अधिक प्रजातियों के पौधे लगाए जाएंगे। इनमें से ऐसे कई पौधे होंगे जो कि लोग अपनी किचन, बालकनी, कॉरिडोर और घरों की छतों पर आसानी से लगा सकते हैं। इस फ्लावर शो का मुख्य मकसद नोएडा में हरियाली को और अधिक बढ़ाने और शहर वासियों को घर में ही शुद्ध हवा देना है।

कार्यक्रम के दौरान कई संस्थाओं को आयोजन में शरीक होने का आमंत्रण पत्र दिया जाता है। इनमें कई सरकारी एजेंसियां अपने-अपने पौधों को प्रदर्शित करती हैं। इनमें से कुछ एजेंसियों को पुरस्कृत भी किया जाता है। स्कूली बच्चों का रंगारंग कार्यक्रम भी होता है और उनको भी प्राधिकरण की ओर से पुरस्कार दिया जाता है। पूरे आयोजन के दौरान दूर-दूर से लोग पौधों की प्रदर्शनी देखने के लिए आते हैं। इसमें आकर्षण का केंद्र बोनसाई पौधा होता है। इसकी कई प्रकार की किस्मों का प्रदर्शन होता है। इसके अलावा रंगबिरंगे फूलों से पूरा स्टेडियम पटा होता है।

## स्कूली छात्र का अपहरण

**ग्रेटर नोएडा ( चेतना मंच )।** शहदरा गांव से स्कूल के लिए गई एक छात्रा संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। किशोरी के पिता ने थाना सेक्टर 142 में अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ अपहरण का मामला दर्ज कराया है। शाहदरा गांव में किराए पर रहने वाली मंजू (काल्पनिक नाम) ने पुलिस की शिकायत में बताया कि बीते 26 दिसंबर को उसकी बेटी घर से स्कूल के लिए गई थी। इसके बाद वह वापस घर नहीं लौटी उसने परिजनों की मदद से अपनी बेटी का काफी तलाश की लेकिन उसका कोई पता नहीं चला। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़िता की शिकायत पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ अपहरण का मामला दर्ज किया गया है।


RADIANT ACADEMY

(AFFILIATED TO CBSE)

B-180, sector-55, noida Ph: 120-4314312/ 6514636

Mob. : 9350251631/ 9674710772 E-mail: radiantacademynoida@yahoo.com

RADIANT ACADEMY

(J.H.S.) (AFFILIATED TO CBSE)

Sorkha, Sector- 115, noida on Fng Ph: 120- 6495106,

Mob. : 9873314814/ 9674710772 E-mail: radiantacademysorkha@yahoo.com

Let your child Explore the world with us in a Secure Environment!

We are a Co-Educational Medium Senior Secondary School imparting quality education since the last 20 years.

FROM ADMISSION OPEN NURSERY TO CLASS XI Transport Facility Available

FACILITIES AVAILABLE AT SCHOOL : ●Highly Qualified And Trained Faculty well Quipped Labs ●CCTV Controlled Environment ●Activity Based Learning ● Well Equipped Library ●GPS Enable Buses

## धर्म व राजनीति

अयोध्या में प्रभु राम का प्राण-प्रतिष्ठा समारोह विशुद्ध रूप से 'धार्मिक' है। राम मंदिर से करोड़ों लोगों की आस्था जुड़ी है, लेकिन इस समारोह से भाजपा को 'राजनीतिक लाभ' होना निश्चित है। धार्मिक और राजनीतिक के अंतर को समझना अनिवार्य है। एक सांस्कृतिक, आध्यात्मिक आयोजन को 'राजनीतिक' करार देना अपरिपक्वता है। महज कोसते रहने से कांग्रेस को कुछ भी हासिल नहीं होगा। महात्मा गांधी ने 'राम राज्य', 'हिंद स्वराज' को व्यापक स्तर पर परिभाषित किया था, लेकिन वह भारत को 'हिंदू राष्ट्र' बनाने के खिलाफ थे। उनके दर्शन, उनकी आस्था और उनके राष्ट्रवाद को भारत ने गहराई से समझा और स्वीकार किया, नतीजतन वह 'महात्मा' बन पाए। कांग्रेस के वरिष्ठ सांसद राहुल गांधी को यह आत्मसात करते हुए अयोध्या पर अपने विचार देने चाहिए। कांग्रेस की राजनीति और धार्मिकता को पुनः परिभाषित करना चाहिए। भाजपा की तरह बनना अथवा भाजपा के राष्ट्रीय, आस्थामयी मुद्दे की सपाट आलोचना करना भाजपा को ही सशक्त करना होगा। राहुल गांधी ने इस बार धर्म को जिस तरह परिभाषित किया है और राम मंदिर को आरएसएस-भाजपा का 'राजनीतिक कार्यक्रम' करार दिया है, उसने कांग्रेस को ही उघाड़ कर रख दिया है। शायद राहुल को जानकारी नहीं होगी अथवा उनके सलाहकार भी अनाड़ी होंगे कि पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी ने अपनी हत्या से कुछ दिन पहले कहा था कि यदि कोई बाबरी मस्जिद को छूने की कोशिश करेगा, तो पहले उसे उन्हें मारना होगा। यह भी महत्त्वपूर्ण प्रसंग है कि राजीव गांधी ने 1989 में कांग्रेस का चुनाव-प्रचार फैजाबाद (तब अयोध्या का नाम) से शुरू किया था। कांग्रेस अध्यक्ष रहीं सोनिया गांधी ने 1998 से 2004 के बीच कई बार बयान दिए थे कि बाबरी मस्जिद का विध्वंस नहीं होना चाहिए था। यदि गांधी परिवार का कोई सदस्य सक्रिय राजनीति में होता, तो मस्जिद को ढहाने नहीं देता। सोनिया गांधी ने यह भी कहा कि जब भी बाबरी मस्जिद की याद आती है, तो आंखों में आंसू आ जाते हैं। बहरहाल अब मस्जिद बनाम मंदिर के ऐसे बयान बेमानी हैं, क्योंकि संविधान पीठ के निर्णय के बाद भव्य राम मंदिर बन रहा है, लेकिन राहुल गांधी ने जिस तरह धर्म की व्याख्या की है और प्रभु राम की प्रतिमा की प्राण-प्रतिष्ठा को महज एक राजनीतिक कार्यक्रम करार दिया है, वह उनका दोगलापन है। इसका भी एक तार्किक आधार है। राहुल गांधी बीते दिनों जब केदारनाथ धाम की यात्रा पर गए थे, तो उन्होंने ऐसा वस्त्र धारण किया था, जिस पर ओउम लिखा हुआ था। राहुल गांधी गुजरात चुनाव के दौरान 27 मंदिरों में गए, पूजा-पाठ किए, रुद्राक्ष धारण किए, मस्तक पर चंदन और अन्य लेप लगाए, तो उसे क्या कहेंगे? वह धर्म था अथवा धर्म के जरिए राजनीति करने का व्यवहार था! मध्यप्रदेश चुनाव के दौरान वह कमलनाथ के साथ एक मंदिर से बाहर आए थे, तो पूरी तरह धार्मिक लिबास और श्रृंगार में थे। ऐसे अवसरों पर उनका धर्म राजनीति से अलग क्यों नहीं रह पाता? राहुल गांधी को अपने कथन और व्यवहार में फर्क नहीं करना चाहिए, क्योंकि जनता उसी के आधार पर नेता और पार्टी की राजनीति को आंकती है। राम मंदिर को लेकर बहुत लंबा आंदोलन चला है और संघर्ष किया गया है। उसमें आरएसएस, विहिप और भाजपा के नेता और कार्यकर्ता ही शामिल थे। असंख्य लोगों ने बलिदान भी दिए। चूंकि अब संविधान पीठ के निर्णय से राम मंदिर बनाया जा रहा है, तो इस पर राजनीति करने से राहुल क्या हासिल करेंगे? उनके माता-पिता भी मस्जिद की चिंता करते रहे हैं, लेकिन जिन लुटेरों ने सनातन संस्कृति को नुकसान पहुंचाया और हजारों मंदिर, पूजास्थल ध्वस्त किए गए, उनकी चिंता कौन करेगा? यदि कांग्रेस राम मंदिर का सम्मान नहीं करना चाहती, तो फिर संघ परिवार को कोसने के मायने क्या हैं? क्या उससे मुस्लिम वोट बैंक पुख्ता होगा? महात्मा गांधी जैसे कांग्रेस के आदिपुरुष की राजनीति भी ऐसी नहीं थी। यह ऐसा समारोह है, जिसमें 50 से अधिक देशों के प्रतिनिधि शामिल होंगे, हालांकि वे हिंदू राष्ट्र नहीं हैं।

## रामचरित मानस

**कल के अंक में आपने पढ़ा था कि दंडकवन का पवित्र करना कहकर फिर भुशुण्डिजी ने गृध्रराज के साथ मित्रता का वर्णन किया। फिर जिस प्रकार प्रभु ने पंचवटी में निवास किया और सब मुनियों के भय का नाश किया, ॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।**

**पुनि लछिमन उपदेस अनूपा। सूपनखा जिमि कीन्हि कुरूपा॥**
**खर दूषन बध बहुरि बखाना। जिमि सब मरमु दसानन जाना॥**

और फिर जैसे लक्ष्मणजी को अनुपम उपदेश दिया और शूर्पणखा को कुरूप किया, वह सब वर्णन किया। फिर खर-दूषण वध और जिस प्रकार रावण ने सब समाचार जाना, वह बखानकर कहा, ॥

**दसकंधर मारीच बतकही। जेहि बिधि भई सो सब तेहिं कही॥**
**पुनि माया सीता कर हरना। श्रीरघुबीर बिरह कछु बरना॥**

तथा जिस प्रकार रावण और मारीच की बातचीत हुई, वह सब उन्होंने कही। फिर माया सीता का हरण और श्री रघुवीर के विरह का कुछ वर्णन किया॥

**पुनि प्रभु गीध क्रिया जिमि कीन्हीं। बधि कबंध सबरिहि गति दीन्ही॥**
**बहुरि बिरह बरनत रघुबीरा। जेहि बिधि गए सरोबर तीरा॥**

फिर प्रभु ने गिद्ध जटायु की जिस प्रकार क्रिया की, कबन्ध का वध करके शबरी को परमगति दी और फिर जिस प्रकार विरह वर्णन करते हुए श्री रघुवीरजी पंपासर के तीर पर गए, वह सब कहा॥

**दो०-प्रभु नारद संबाद कहि मारुति मिलन प्रसंग।**
**पुनि सुग्रीव मिताई बालि प्रान कर भंग॥**

प्रभु और नारदजी का संवाद और मारुति के मिलने का प्रसंग कहकर फिर सुग्रीव से मित्रता और बालि के प्राणनाश का वर्णन किया॥

**कपिहि तिलक करि प्रभु कृत सैल प्रबरषन बास।**
**बरनन बर्षा सरद अरु राम रोष कपि त्रास॥**

सुग्रीव का राजतिलक करके प्रभु ने प्रवर्षण पर्वत पर निवास किया, वह तथा वर्षा और शरद् का वर्णन, श्री रामजी का सुग्रीव पर रोष और सुग्रीव का भय आदि प्रसंग कहे॥

क्रमशः

# सिकुड़ते जनाधार के बीच अरमानों के पंख फैला कर क्या दर्शाना चाह रही है बसपा?

बसपा सुप्रीमो मायावती ने अपने जन्मदिन पर पर राजनैतिक धुंध पूरी साफ कर दी। बसपा अकेले चुनाव लड़ेगी, यह घोषणा करके मायावती ने उन लोगों की राह आसान कर दी है जो बसपा से गठबंधन की उम्मीद में एक कदम आगे तो दो कदम पीछे चलने को मजबूर हो रहे थे। मायावती के इस फैसले के निहितार्थ भी निकाले जायेंगे तो बसपा को बीजेपी की बी टीम बताने का सिलसिला भी तेज हो जायेगा। ऐसा इसलिए भी होगा क्योंकि बसपा के अकेले चुनाव लड़ने का सीधा फायदा भाजपा को मिलेगा। वहीं कांग्रेस का मायावती के इस फैसले से उत्तर प्रदेश में पैर पसारने का सपना टूट सकता है। कांग्रेस जानती है कि समाजवादी पार्टी के साथ 2017 के विधान सभा चुनाव में गठबंधन का उसे कोई फायदा नहीं मिला था, जिसके चलते लोकसभा चुनाव में भी कांग्रेस को अपना हश्र 2017 जैसा होता दिख रहा है। कांग्रेस के लिए बसपा की एकला चलो नीति इसलिए भी बड़ा झटका है क्योंकि राहुल गांधी लगातार इस बात की कोशिश में लगे थे कि बसपा भी इंडी गठबंधन का हिस्सा बन जाये। यदि ऐसा हो जाता तो निश्चित ही बीजेपी के लिए यूपी में राह मुश्किल हो सकती थी। वैसे मायावती ने चुनाव बाद गठबंधन की संभावनाओं को जिंदा रखा है। मायावती के पास करीब 18 फीसदी कोर वोटर हैं। मायावती जिस भी पार्टी से हाथ मिलाती हैं उसकी बल्ले-बल्ले हो जाती है, लेकिन दूसरी पार्टियों का वोट बसपा को ट्रांसफर नहीं होता है इसीलिये मायावती गठबंधन को लेकर ज्यादा उत्साहित नहीं रहती हैं।

मायावती के सियासी सफर की बात की जाये तो वह चार बार उत्तर प्रदेश की सीएम बन चुकी हैं, जिसमें से तीन बार वह बीजेपी के गठबंधन के साथ मुख्यमंत्री बनीं तो 2007 के विधान सभा चुनाव में मायावती को अपने दम पर बहुमत मिला और चौथी बार राज्य की सीएम वो अकेले अपनी पार्टी के दम पर बनीं थीं लेकिन इसके बाद से ही मायावती की ताक़त घटने लगी। सबसे हालिया विधानसभा चुनाव में बसपा 403 विधासभा सीटों में से महज़ एक सीट जीत पायी। पार्टी का वोट शेयर 13 फ़ीसदी था। थोड़ा और पीछे जाएं तो 2017 के विधानसभा चुनाव में बसपा को 403 में से 19 सीटें मिली थीं। वोट शेयर 22 फ़ीसदी था।

बात लोकसभा चुनाव की करें तो साल 2019 का चुनाव बसपा ने समाजवादी पार्टी के साथ गठबंधन में लड़ा था, बसपा को इस चुनाव में 10 सीटें मिली थीं और सपा का खाता पांच सीटों पर सिमट गया था। इस चुनाव के बाद सपा और बसपा का गठबंधन टूट गया। अखिलेश यादव ने कहा कि हमारा वोट तो बहन जी को ट्रांसफ़र हुआ लेकिन इसमें उनका नुकसान हो गया। वहीं मायावती ने भी चुनाव के बाद दिए गए बयान में कहा कि सपा के साथ जाकर उन्हें चुनाव में नुक़सान हुआ। एक अनुमान के मुताबिक़ उत्तर प्रदेश में दलितों में 65 उपजातियां हैं। इनमें सबसे बड़ी आबादी जाटव समुदाय की है। कुल दलित आबादी का 50 फ़ीसदी हिस्सा जाटव हैं। मायावती ख़ुद इसी समुदाय से आती हैं। मायावती का अब दलितों के बीच वो प्रभाव नहीं रह गया जैसा पहले हुआ करता था। उनकी पार्टी जाटवों की पार्टी बन कर रह गई है। दलितों का एक अच्छा ख़ासा तबका बीजेपी के साथ चला गया है और ये पिछले लोकसभा चुनाव में स्पष्ट दिखाई दिया।

**बात लोकसभा चुनाव की करें तो साल 2019 का चुनाव बसपा ने समाजवादी पार्टी के साथ गठबंधन में लड़ा था, बसपा को इस चुनाव में 10 सीटें मिली थीं और सपा का खाता पांच सीटों पर सिमट गया था। इस चुनाव के बाद सपा और बसपा का गठबंधन टूट गया।**

जाटव और रैदास जैसी जातियां ही अब मायावती के कोर वोटर रह गई हैं। वाल्मीकि, पासी जातियां अब मायावती के साथ नहीं हैं। अब मायावती की वो सियासी ताक़त नहीं रही, जिसके लिए वो जानी जाती थीं। वो अब वोट काट तो सकती हैं लेकिन किंगमेकर नहीं बन सकतीं। मौजूदा हालात में तो कम से कम ऐसा ही लगता है।

बहरहाल, मायवती को सबसे अधिक सियासी नुकसान भी भारतीय जनता पार्टी ने ही पहुंचाया है। साल 2014 के चुनाव के बाद उत्तर प्रदेश में बीजेपी की छवि बहुत बदली है। राज्य की राजनीति को क़रीब से समझने वाले लोग मानते हैं कि बीजेपी की छवि जिस तरह पहले ब्राह्मण और बनियों की पार्टी की थी आज वैसी छवि नहीं रही है। वो आज वैसी नहीं देखी जाती। अब बीजेपी का दायरा ऊंची जातियों की पार्टी से आगे बढ़ कर दलितों और पिछड़ों के बीच भी पहुंच गया है। दलितों में एक तबका बहन जी के सियासी रूप से कमजोर होने के बाद भाजपा की तरफ चला गया है। इसके अलावा बीते कुछ सालों में मायावती ने अपने पार्टी की स्थिति बेहतर करने के लिए कुछ नहीं किया है। उनकी पार्टी राजस्थान, पंजाब और मध्य प्रदेश में एक बड़ी खिलाड़ी हुआ करती थी लेकिन इन राज्यों को तो भूल जाइए वो अपने गृह राज्य यूपी में ही सिमटती जा रही है। आने वाला लोकसभा चुनाव मायावती और उनकी पार्टी के लिए अस्तित्व बचाने की लड़ाई होगी। बीते चुनावों में पार्टी का गिरता प्रदर्शन तो कम से कम इसी ओर इशारा करता है। पार्टी के घटते वोट शेयर और सीटें तो मायावती के लिए चुनौती हैं ही, उनके लिए एक बड़ी चुनौती ये भी है कि उनके बड़े नेता उनका साथ छोड़ चुके हैं या उन्हें पार्टी से बाहर का रास्ता दिखा दिया या है। स्वामी प्रसाद मौर्या, लालाजी वर्मा और इंद्रजीत जैसे बड़े क़द के नेता अब उनका साथ छोड़ चुके हैं। मौजूदा सांसद दानिश अली को बहनजी ने बाहर कर दिया है। ऐसे में अकेले पार्टी को ज़िंदा रखना मायावती के लिए आने वाले चुनाव में सबसे बड़ी चुनौती होगी क्योंकि उसका मुकाबला सपा और कांग्रेस के साथ-साथ मोदी की 'सेना' से भी होगा, जो लगातार दलित वोटरों को लुभाने में लगे है।

बीजेपी लम्बे समय से दलित मतदाताओं को साधने की रणनीति पर काम कर रही है। पिछले दिनों हुए उपचुनाव में बसपा प्रत्याशी नहीं होने के बावजूद बीजेपी को सफलता नहीं मिली थी, जिससे बीजेपी को इस बात का अहसास अच्छी तरह से हो गया है कि 2024 की नैय्या दलित मतदाताओं को साधे बिना पार नहीं लगने वाली है। इसलिए बीजेपी का थिंकटैंक दलित बस्तियों में पैठ बनाने की योजना पर काम कर रहा है। बस्ती संपर्क एवं संवाद अभियान के जरिए दलित मतदाताओं में पैठ बनाने के लिए कार्यक्रम चलाया जा रहा है। बीजेपी अनुसूचित जाति मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष रामचंद्र कनौजिया ने बताया कि उत्तर प्रदेश के सभी संगठनात्मक जिलों में अध्यक्षों को दलित बस्तियों के बीच जाने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। बस्ती संपर्क एवं संवाद अभियान के जरिए बीजेपी की डबल इंजन की सरकार के कामों को बताया जा रहा है। बीजेपी कार्यकर्ता दलित बस्तियों में जाकर फीडबैक लेंगे। दलित बस्तियों से मिले फीडबैक को बीजेपी लोकसभा चुनाव में इस्तेमाल करेगी।

**-अजय कुमार**

# स्वास्थ्य प्रणाली में सुधार की जरूरत

सारी दुनिया में डॉक्टरों को भगवान का दर्जा दिया जाता है और अस्पताल एक ऐसी जगह है जहां बीमार और घायलों को इलाज के लिए लाया जाता है, तथापि अधिकतर सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों में स्तरहीन उपचार एवं मरीजों को होने वाली परेशानियों के चर्चे खूब देखने-सुनने को मिलते रहते हैं। संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत मिले मौलिक अधिकार में इलाज पाने का अधिकार भी शामिल है। सुप्रीम कोर्ट का आदेश है कि अगर मरीज के पास पैसे नहीं हैं तो भी डॉक्टर या अस्पताल उसका इलाज करने में न तो किसी तरह की देरी करेंगे और न ही इलाज करने से इनकार करेंगे, वहीं इंडियन मेडिकल काउंसिल के प्रोफेशनल कंडक्ट रेगुलेशन के तहत भी डॉक्टर किसी मरीज का इलाज करने से इनकार नहीं कर सकता है। लेकिन इसके बावजूद कई बार देखने में आता है कि प्राइवेट अस्पताल सीना ठोक कर मरीज को देखने से इंकार कर देते हैं तो सरकारी अस्पतालों के डॉक्टर अपनी अकर्मण्यता एवं पीछा छुड़ाने की गर्ज के चलते मरीजों को बड़े अस्पतालों को रेफर कर देते हैं जिससे मरीजों की जान पर बन आती है। सरकार और स्वास्थ्य मंत्रालय को चाहिए कि वह इसे जांच का विषय बनाए कि डॉक्टरों ने बिना मरीज की स्वास्थ्य जांच किए और उसको बिना फर्स्ट एड दिए रेफर क्यों किया?

ऐसी शिकायतें भी बहुधा समाचार पत्रों अथवा सोशल मीडिया में देखने-पढने-सुनने को मिलती हैं जिसमें मरीज की मौत होने के बावजूद उसे वेंटिलेटर पर दिखाकर मुंहमांगी कीमत वसूली जाती है। इस प्रकार के सैंकड़ों किस्से भारत के हर कोने से सुनने-पढने को मिल जाएंगे। आम तौर पर सरकारी अस्पतालों के चिकित्सक मरीजों की पर्ची पर महंगी दवाइयां लिख देते हैं, जिससे गरीब लोगों की मुश्किलें बढ़ जाती हैं। अभी हाल ही में हिमाचल प्रदेश के एक बड़े स्वास्थ्य संस्थान टांडा मेडिकल कॉलेज में साफ-सफाई, बिजली, पानी, सोलर वाटर हीटिंग सिस्टम और अग्निशामक व्यवस्था जैसी मूलभूत व्यवस्थाओं की बिगड़ी तस्वीरें सोशल मीडिया में देखने को मिली हैं। वर्ष 2021 तक की स्थिति के अनुसार भारतीय स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र भारत के सबसे बड़े नियोक्ताओं में से एक है जो कुल 4.7 मिलियन लोगों को रोजगार प्रदान करता है। सन् 1950 में भारत में केवल 2717 अस्पताल थे, जबकि सरकार के आंकड़ों के मुताबिक इस समय देश में कुल 19817 सरकारी अस्पताल हैं तो वहीं प्राइवेट अस्पतालों की संख्या तकरीबन 80671 है। भारत का सबसे पुराना उत्कृष्ट स्वास्थ्य संस्थान एम्स दिल्ली है। इसकी आधारशिला 4 अप्रैल 1952 में रखी गई थी। इस समय भारत में लगभग 14 लाख चिकित्सक हैं, लेकिन डॉक्टर-पेशेंट रेशो में भारी अंतर है। भारत में प्रति 1700 मरीज पर एक डॉक्टर उपलब्ध है, जबकि डब्ल्यूएचओ के अनुसार इसका अनुपात 1 = 1000 होना चाहिए। वर्तमान समय में केंद्र एवं राज्य सरकारों द्वारा स्वास्थ्य कवर संबंधी मुफ्त की योजनाएं भी प्रचलन में हैं ताकि गरीबों को भी उत्तम स्वास्थ्य सुविधाएं मिल सकें।

हालांकि यह भी एक तथ्य है कि पिछले कुछ वर्षों में भारत में मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पतालों की लगातार बढ़ती संख्या और तकनीकी रूप से विकसित हो रही चिकित्सा सहायता ने आज भारत को स्वास्थ्य और चिकित्सा पर्यटन के लिए विश्व में सबसे पसंदीदा स्थलों की सूची में ला दिया है। किसी भी देश की तरक्की में शिक्षा के साथ-साथ वहां के लोगों के उत्तम स्वास्थ्य को एक महत्वपूर्ण कारक माना जाता है। राष्ट्र के अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में स्वास्थ्य देखभाल एक प्रमुख भूमिका निभाती है। यूं तो गहन चिकित्सा इकाई (आईसीयू) में मरीज को भर्ती कराने के लिए तीमारदार की मंजूरी जरूरी है। रोगी खुद या उसका नजदीकी रिश्तेदार सहमति नहीं देता है तो मरीज आईसीयू में दाखिल नहीं होगा। लेकिन देखने में आता है कि प्राइवेट अस्पताल मरीज के परिजनों पर दबाव बनाकर कई तरह के दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करवाकर उसे जबरदस्ती आईसीयू में भर्ती कर लेते हैं ताकि बाद में मरीज से मोटी फीस वसूली जा सके। भारत अभी भी अस्पतालों में मुख्य रूप से बिस्तरों की कमी से जूझ रहा है। यहां पर कोरोना की दूसरी लहर के समय लोगों को अस्पतालों में बिस्तर मिलने में काफी समस्याओं का सामना करना पड़ा था। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक प्रति 1000 लोगों पर 5 बिस्तर होने चाहिएं। इस मामले में अस्पताल में बेड का सबसे ज्यादा औसत पुडुचेरी में है, जबकि बिहार में यह औसत सबसे कम है।

***आज के दौर में सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली के चलते लोग बेहतर इलाज के लिए निजी अस्पतालों की ओर रुख कर रहे हैं, लेकिन वहां भी उन्हें डॉक्टरों की महंगी फीस, पर्ची और महंगी दवाइयों से राहत नहीं मिल रही है। लिहाजा यह समय का तकाजा है कि केंद्र और राज्य सरकारें आम भारतीय नागरिकों को सस्ती एवं सुविधाजनक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाने के लिए स्वास्थ्य तंत्र में आमूलचूल बदलाव लाएं और लापरवाह चिकित्सकों से सख्ती करें।***

इसी प्रकार सुप्रीम कोर्ट के आदेशानुसार रेप पीड़िता और एसिड हमले के पीड़ित का डॉक्टर को फ्री इलाज करना होगा और दुष्कर्म पीड़िता की गोपनीयता को भी बरकरार रखना होगा। लेकिन हाल ही में हिमाचल प्रदेश में एक दुष्कर्म पीड़िता की चिकित्सा जांच कानून के विपरीत किए जाने पर प्रदेश हाई कोर्ट ने सिविल हॉस्पिटल पालमपुर के डाक्टरों पर पांच लाख रुपए का हर्जाना लगाया है। रोचक तथ्य यह भी है कि देश के कई निजी अस्पतालों में पोस्टमार्टम की सुविधा उपलब्ध नहीं है। इससे मरीज की मौत के बाद शव परीक्षण के लिए परिजन इधर-उधर भटकते रहते हैं। आज के दौर में सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं की बदहाली के चलते लोग बेहतर इलाज के लिए निजी अस्पतालों की ओर रुख कर रहे हैं, लेकिन वहां भी उन्हें डॉक्टरों की महंगी फीस, पर्ची और महंगी दवाइयों से राहत नहीं मिल रही है। लिहाजा यह समय का तकाजा है कि केंद्र और राज्य सरकारें आम भारतीय नागरिकों को सस्ती एवं सुविधाजनक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाने के लिए स्वास्थ्य तंत्र में आमूलचूल बदलाव लाएं और लापरवाह एवं मरीजों से बदतमीजी करने वाले चिकित्सकों से सख्ती से पेश आए।

**-अनुज आचार्य**
**स्वतंत्र लेखक**

## राशिफल

पौष शुक्ल- नवमी | (विक्रम संवत् 2080)

**मेष- (चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)**
अत्यंत शुभकारी समय है। स्वास्थ्य बेहतर, प्रेम-संतान की स्थिति बहुत अच्छी है। व्यवसाय बहुत अच्छा है।

**वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे , वो)**
खर्चीला समय है, लेकिन शुभता में खर्चीला समय है। प्रेम-संतान अच्छा, व्यापार अच्छा, लेकिन थोड़ा-सा मन चिंतित रहेगा।

**मिथुन- (का, की, कु, घ, ङ , छ, के, हो, हा)**
शुभ समाचार की प्राप्ति होगी। व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी और रुपए-पैसे का लाभ निरंतर बना रहेगा।

**कर्क- (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डा)**
व्यापारिक विस्तार होगा। पिता का साथ होगा। सरकारी तंत्र से लाभ होगा। कोर्ट-कचहरी में विजय मिलेगा।

**सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे)**
भाग्य साथ देगा। रुका हुआ कार्य चल पड़ेगा। धर्म-कर्म में हिस्सा लेंगे। यात्रा का योग बनेगा।

**कन्या- (टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)**
चोट-चपेट लग सकता है। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं।

**तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)**
नव प्रेम का आगमन हो सकता है। जीवनसाथी का साथ रहेगा। प्रेमी-प्रेमिका की मुलाकात होगी।

**वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यू)**
शत्रुओं पर भारी पड़ेंगे। रुका हुआ कार्य चल पड़ेगा। शत्रु मित्र बनने की कोशिश करेंगे। गुण-ज्ञान की प्राप्ति होगी।

**धनु- (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ठा, भे)**
लिखने-पढ़ने में समय व्यतीत करें। स्वास्थ्य पहले से बेहतर, प्रेम-संतान बहुत अच्छा और व्यापार भी बहुत अच्छा है।

**मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खी,खू,खे,गा,गी)**
भौतिक सुख-संपदा में वृद्धि, मां के स्वास्थ्य में सुधार,स्वंय के स्वास्थ्य में सुधार, घर में कुछ उत्सव सा माहौल।

**कुम्भ- (गू, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)**
व्यापार का विस्तार होगा। अपनों का साथ होगा। परेशानी दूर होगी। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यापार बहुत अच्छा।

**मीन- (दी, दु, झ, ध, दे, दो, च, चा, चि)**
व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। अपनों का साथ होगा। कर्म क्षेत्र में अप्रत्याशित सुखद अवसर मिलेंगे।

# ‘विकसित भारत यात्रा एक विश्वास का रथ है’

**ग्रेटर नोएडा ( चेतना मंच )।** ‘विकसित भारत संकल्प यात्रा’ कल जेवर के सैमसंग नगर एवं नीमका गांव पहुंची सैमसंग नगर में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों को वर्चुअल संबोधित किया।

उन्होंने कहा कि जब से यह अभियान 15 नवंबर से चालू हुआ है। 50 लाख आयुष्मान कार्ड 50 लाख बीमा योजना 33 लाख पीएम किसान योजना 22 लाख लाभार्थी गैस कनेक्शन के 10 लाख से ज्यादा इस यात्रा को आज लगभग 2 महीने हो चुके हैं। यह विकसित यात्रा एक विश्वास का रथ एक संकल्प यात्रा बन चुकी है जिन गांवों में गाड़ी अभी नहीं पहुंची है वहां के लोग इंतजार कर रहे हैं।

इस अवसर पर राज्यसभा सांसद एवं भाजपा के राष्ट्रीय सचिव सुरेंद्र नागर, जेवर के विधायक धीरेंद्र सिंह, एमएलसी विधायक चंद शर्मा, दादरी के विधायक तेजपाल नागर, एमएलसी नरेंद्र भाटी, अभियान के जिला संयोजक रवि जिंदल, ब्लॉक प्रमुख विजेंद्र सिंह भाटी, संजय रावत, सुशील शर्मा, अमित भाटी, डॉक्टर चंद्रपाल सिंह, सुशील शर्मा आदि सैकड़ों लोग मौजूद रहे।

## हरियाणा बोर्डर से सटे गांवों की सुरक्षा व्यवस्था का लिया जायजा

**जेवर (चेतना मंच)।** हरियाणा सीमा से सटे यूपी बोर्डर के चारों गांवों की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर एसीपी जेवर ने चार्ज संभालने के बाद प्रथम बार पुलिस बल के जवानों को साथ लेकर पैदल गश्त कर ग्रामीणों से वार्ता की।

एसीपी प्रवीण कुमार सिंह गुरुवार को हरियाणा बोर्डर से सटे जेवर सर्किल के गांवों झुप्पा, बेगमाबाद, फलैदा, चंडीगढ़ के अलावा जिला अलीगढ़ की सीमा से सटे गांव गोपालगढ़ में भगवान् श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा व गणतंत्र दिवस को लेकर सीमाओं की सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। चारों गांवों के ग्रामीणों से वार्ता करने के बाद पुलिस बल को सतर्कता बरतने के आदेश दिये।

इस दौरान एसीपी जेवर के साथ जेवर,रबूपुरा कोतवाली के इंस्पेक्टरो के अलावा पुलिस बल के जवान भी मौजूद थे।

# प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का आयोजन

**नोएडा ( चेतना मंच )।**

आगामी 22 जनवरी को अयोध्या में प्रभु श्री राम के प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर सेक्टर-151 स्थित जेपी अमन सोसायटी में देव स्थापना एवं प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम एवं भव्य मूर्ति की स्थापना की जाएगी। इस अवसर पर 20 जनवरी को गणेश पूजा, शुभ कलश यात्रा के अलावा 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा महायज्ञ एवं भंडारे का आयोजन किया गया जायेगा है।

यह जानकारी जेपी अमन सोसायटी के एओए अध्यक्ष एवं भाजपा नेता योगेश सिंह ने दी है।

उन्होंने बताया कि जेपी अमन में स्थित मंदिर में यह सारे कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने जेपी अमन सोसायटी के लोगों से अपील करते हुए कहा कि 20 जनवरी से शुरू हो रहे कार्यक्रम में अपनी हिस्सेदारी निभाये।

## मुख्यमंत्री के नाम सौंपा ज्ञापन

**गाजियाबाद ( चेतना मंच )।** सीटू नेता गंगेश्वर दत्त शर्मा के उपर हुए हमले के विरोध में कल मुख्यमंत्री एवं प्रमुख सचिव श्रम को एक ज्ञापन जिला अधिकारी गाजियाबाद को दिया गया।

## नहाते हुए वीडियो बनाया फिर ओयो होटल में ले जाकर कर डाला बलात्कार

**नोएडा ( चेतना मंच )।** घर में नहा रही एक युवती का पहले छुपकर वीडियो बनाया फिर वीडिया दिखाकर युवती को डरा-धमकाकर ओयो होटल में ले गया और युवती की जिंदगी तबाह कर दी। युवती से बलात्कार करने के बाद भी वीडियो को वायरल करने की धमकी देने वाले बहशी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है।

थाना जारचा पुलिस ने युवती से बलात्कार के आरोप में वांछित चल रहे आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी ने युवती की नहाते समय अश्लील वीडियो बना ली थी। इस वीडियो को वायरल करने की धमकी देकर आरोपी उसे होटल ले गया और उसके साथ बलात्कार किया।

थाना प्रभारी ने बताया कि बीते दिनों एक युवती ने रिपोर्ट दर्ज कराई थी कि मोहन पुत्र हरिश्चंद्र ने नहाते समय उसकी अश्लील वीडियो बना ली थी। इस वीडियो को दिखाकर वह उसे लगातार ब्लैकमेल कर रहा था। वीडियो को वायरल करने का भय दिखाकर मोहन उसे एक ओयो होटल ले गया और उसके साथ बलात्कार किया।

थाना प्रभारी ने बताया कि शिकायत पर पुलिस ने मोहन के खिलाफ बलात्कार व 67 आईटी एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज कर आरोपी की तलाश शुरू की मुखबिर की सूचना के आधार पर आरोपी मोहन को गिरफ्तार कर लिया गया है। पकड़े गए आरोपी को न्यायालय में पेश किया गया जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है।

# ग्रेटर नोएडा के ननवा का राजपुर में अवैध निर्माण पर चला बाबा का बुलडोजर

**ग्रेटर नोएडा ( चेतना मंच )।** यूपी के ग्रेटर नोएडा में ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण ने बृहस्पतिवार को ग्राम ननवा का राजपुर में सरकारी जमीन पर किए गए अवैध निर्माण पर बाबा का बुलडोजर चलवाकर ध्वस्त करा दिया है और 43 हजार वर्ग मीटर जमीन को मुक्त करा लिया। जमीन की कीमत करीब 87 करोड़ रुपये होने का अनुमान है।

ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के ओएसडी हिमांशु वर्मा ने बताया कि गांव ननवा का राजपुर प्राधिकरण के अधिसूचित एरिया में है। कुछ कालोनाइजर गांव के खसरा नंबर -37 और 112 की करीब 43670 वर्ग मीटर जमीन पर अवैध प्लॉटिंग कर लिए थे। अवैध निर्माण हटाने के लिए धारा दस की नोटिस भी जारी कर दी गई थी,

लेकिन अवैध निर्माण न हटाने पर विगत 15 जनवरी को एफआईआर दर्ज करने के लिए तहरीर भी दे दी गई है।

बृहस्पतिवार को ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के वरिष्ठ प्रबंधक नागेंद्र सिंह के नेतृत्व में प्राधिकरण की टीम ने दोपहर 1.00 बजे से कार्रवाई शुरू की। प्राधिकरण की पुलिस की मौजूदगी में तीन डंफर और तीन जेसीबी व अन्य अधिकारियों-कर्मचारियों के सहयोग से अवैध निर्माण को ढहा दिया।

टीम ने करीब 43670 वर्ग मीटर जमीन को मुक्त करा लिया है। इस जमीन की कीमत करीब 87 करोड़ रुपये आंकी गई है। ओएसडी हिमांशु वर्मा ने चेतावनी दी है कि प्राधिकरण की अधिसूचित एरिया में जमीन कब्जाने वालों को बख्शा नहीं जाएगा। उन्होंने हर वर्क सर्किल को अपने एरिया में जमीन पर अतिक्रमण रोकने के लिए कड़ी नजर रखने और अतिक्रमण की सूचना मिलते ही कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं।

## युवती की संदिग्ध मौत

**नोएडा ( चेतना मंच )।** गंभीर हालत में फेलिक्स अस्पताल में भर्ती कराई गई एक युवती की उपचार के दौरान मौत हो गई। थाना सेक्टर-142 पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

थाना प्रभारी विनीत राणा ने बताया कि पलवल हरियाणा निवासी मंजू पुत्री अमर सिंह को गंभीर स्थिति में फैलिक्स अस्पताल में भर्ती कराया गया था।

उपचार के दौरान मंजू की मौत हो गई थी। अस्पताल से मौत की जानकारी मिलने पर पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया।

## सिगरेट व गुटखे से भरा बैग चोरी

**नोएडा (चेतना मंच)।** सेक्टर-33 के वेंडर जोन में दुकान खोलने के लिए आए एक दुकानदार का सिगरेट गुटका से भरा बैग चोरी हो गया पीड़ित ने थाना सेक्टर-24 में अज्ञात चोर के खिलाफ मामला दर्ज कराया है। मोरना गांव में रहने वाले मनटुनराम ने पुलिस से की शिकायत में बताएं कि वह सेक्टर 33 के वेंडर जोन में पान बीड़ी सिगरेट गुटखा की दुकान लगाता है। बीते 17 जनवरी को वह सुबह अपनी साइकिल पर सामान रखकर दुकान खोलने के लिए पहुंचा था। सिगरेट गुटके से भरे बैग को साइकिल पर रखकर वह दुकान की साफ-सफाई में लग गया। कुछ देर बाद जब वह साइकिल के पास पहुंचा तो उसका बैग गायब था। मनटुन राम के मुताबिक बैग में हजार रुपए का गुटखा और सिगरेट रखे हुए थे इसके अलावा उसके उधर खाते का रजिस्टर तथा वेंडर जोन का लाइसेंस भी बैग में रखा हुआ था।

## पृष्ठ एक के शेष....

**देश भर के लोग...**

पीएम मोदी ने अपने संबोधन के दौरान कहा कि हमारी सरकार पहले दिन से प्रयास कर रही है कि श्रीराम के आदर्शों पर चलते हुए देश में सुशासन हो, देश में ईमानदारी का राज हो। ये रामराज्य ही है जिसने ‘सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास’ की प्रेरणा दी है। उन्होंने आगे कहा, ‘2014 में सरकार बनते ही मैंने कहा था, मेरी सरकार गरीबों के लिए समर्पित सरकार है. इसलिए हमने एक के बाद एक ऐसी योजनाएं लागू कीं, जिससे गरीबों की मुश्किलें कम हों और उनका जीवन आसान बने।’

पीएम मोदी ने कहा, ‘दो प्रकार के विचार रहते हैं। एक राजनीतिक उल्लू सीधा करने के लिए लोगों को भड़काते रहो. दूसरा हमारा मार्ग है। श्रम का सम्मान, आत्मनिर्भर श्रमिक, गरीबों का कल्याण। हमारे देश में लंबे समय तक गरीबी हटाओ के नारे लगते रहे लेकिन गरीबी नहीं हटी। गरीबों के नाम पर योजनाएं तो बनाई जाती थीं, लेकिन उनका लाभ गरीबों को नहीं मिलता था। उनके हक का पैसा बिचौलिये लूट जाते थे. पहले की सरकारों की नीति, नीयत और निष्ठा कठघरे में थी।’

**दैनिक चेतना मंच**

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी ( मेंहदीपुर ) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में समर्पित है।

डाक पंजी. सं. L-10/GBD-574/99

RNI No. 69950/98

स्वामी मुद्रक प्रकाशक रामपाल सिंह रघुवंशी ने बीएफएल इन्फोटेक लि. सी-9, सेक्टर-3, नोएडा, गौतमबुद्धनगर ( यू पी. ) से छपवाकर, ए-131 सेक्टर-83, नोएडा से प्रकाशित किया।

संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी

Contact: 0120-2518100, 4576372, 2518200

Mo.: 9811735566, 8750322340

E-mail: chetnamanch.pr@gmail.com raghuvanshirampal365@gmail.com raghuvanshi_rampal@yahoo.co.in www.chetnamanch.com

**यूट्यूबर भोलू...**

रात्रि करीब 10:30 बजे उन्हें घर के बाहर गोली चलने की आवाज सुनाई दी फायरिंग की आवाज सुनकर उन्होंने बाहर जाकर देखा तो वहां कोई नहीं था। इसके बाद जब उसने घर के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज चेक की तो उसमें एक बाइक पर दो लड़के आते हुए दिखाई दिए। बाइक सवार ने उनके घर के दरवाजे पर फायरिंग की और भाग गए।

पीड़ित के मुताबिक घटना वाले दिन कोहरा अधिक होने के कारण सीसीटीवी कैमरे में बाइक सवरों के चेहरे साफ नहीं दिख रहे हैं। सुखवीर सिंह का कहना है कि बीते 10 जनवरी की रात्रि को भी एक कार में सवार बदमाशों ने उसके घर के तो आगे हवाई फायरिंग की थी। इसकी सूचना उन्होंने पुलिस को भी दी थी।

थाना प्रभारी अनुज पवार ने बताया कि पुलिस ने मुखबिर सूचना के आधार पर इस मामले में ग्राम मोहियापुर निवासी लहर उर्फ लोकेश को गिरफ्तार किया है। इसके पास से 32 बोर की पिस्तौल कारतूस तथा वेन्यू कार बरामद हुई है। पुलिस इसके दूसरे साथी यश निवासी सादुल्लापुर की तलाश कर रही है। पूछताछ में पकड़े गए आरोपी लहर उर्फ लोकेश ने बताया कि वह भी यूट्यूब के लिए वीडियो बनाते हैं। सोशल मीडिया पर अपनी वीडियो को प्रमोट करने के लिए उन्होंने भोलू भाटी से संपर्क किया था। उनके द्वारा बनाई गई वीडियो में अवैध असलाहों का प्रदर्शन किया गया था। जिस कारण भोलू भाटी ने उनकी वीडियो को प्रमोट करने से इनकार कर दिया था। भोलू भाटी के परिजनों में दहशत फैलाने के लिए उन्होंने दो बार उसके घर पर फायरिंग की घटना को अंजाम दिया है। थाना प्रभारी ने बताया कि इस मामले के दूसरे आरोपी यश की तलाश की जा रही है।

**संदिग्ध अवस्था...**

मृतक की पहचान नहीं हो पाई है। पुलिस आशंका जाता रही है कि बीमारी के कारण उक्त व्यक्ति की मौत हुई है। इसी थाना क्षेत्र के जुनपत में रहने वाले विजेंद्र सिंह की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। विजेंद्र सिंह मूल रूप से बलिया के रहने वाले थे।

थाना बिसरख क्षेत्र के ईकोटेक-1 में रहने वाले अभिषेक के उपचार के दौरान मौत हो गई परिजनों के मुताबिक अभिषेक पिछले कुछ समय से कैंसर से पीड़ित थे।

वही थाना सेक्टर 58 क्षेत्र के फोर्टिस अस्पताल में गंभीर अवस्था में उपचार के लिए लाए गए इंदिरापुरम गाजियाबाद निवासी राहुल बासु की मौत हो गई। चिकित्सकों ने आशंका जताई है कि कार्डियक अरेस्ट की वजह से राहुल बासु की मौत हुई है। मौत के कारणों का पता जानने के लिए पुलिस शवों का पोस्टमार्टम करा रही है।

**किशोरी ने की...**

उपरांत चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। अस्पताल से जानकारी मिलने पर पुलिस ने शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। निठारी चौकी प्रभारी सत्यवीर परमार ने बताया कि मौके से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। परिजन भी किशोरी द्वारा आत्महत्या के बारे में कोई ठोस कारण नहीं बता रहे हैं।

**डॉ. लाल पैथ...**

सीसीटीवी फुटेज देखनी चाहिए तो पता चला कि चोर कैमरों की डीवीआर को भी चोरी कर ले गए हैं। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर जांच पड़ताल की जा रही है।

**भूटानी ग्रुप के...**

उसे पैसों की बहुत जरूरत है। किसी वजह से उसका खाता ऑपरेट नहीं हो रहा है। वह उसके द्वारा बताए गए खाते में पैसे भेज दे तो वह उसके खाते में पैसे ट्रांसफर कर देगा। प्रमोद कुमार श्रीवास्तव के मुताबिक उसने झांसे में आकर उक्त व्यक्ति द्वारा बताए गए खाते में कुछ पैसे ट्रांसफर कर दिए। थोड़ी देर बाद उसके मोबाइल फोन पर उक्त व्यक्ति ने खाते में पैसे जमा करने का मैसेज भेजा। इसके बाद उसने कई बार में उसे एक लाख 48000 रूपये खाते में ट्रांसफर कर लिए। उसने जब अपने खाते की डिटेल चेक की तो उसके खाते में एक भी पैसा ट्रांसफर नहीं हुआ था। इसके बाद जब उसने उक्त नंबर पर फोन किया तो वह स्विच ऑफ मिला। जानकारी करने पर पता चला कि जिस व्यक्ति ने खुद को उसका दोस्त बताया था वह कोई जालसाज था।

थाना परिवार ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है। पीड़ित द्वारा उपलब्ध कराए गए फोन नंबर व खातों के आधार पर आरोपी की तलाश की जा रही है। इस मामले में साइबर सेल के भी मदद ली जा रही है।

**गूगल से स्पीड पोस्ट...**

ट्रांसफर कर दिए। 5 जनवरी को यूपीआई के माध्यम से उसके इंडियन बैंक के खाते से 89 हजार रुपए तथा 6 जनवरी को एसबीआई बैंक के खाते से 80000 रूपये कट गए। बैंक से मैसेज आने पर उसने उक्त नंबर पर बात करने का प्रयास किया लेकिन वह स्विच ऑफ मिला। पीड़ित ने अपने साथ हुई ऑनलाइन साइबर फ्रॉड की शिकायत थाना सेक्टर 58 में की है।

**शासन के आदेशों...**

श्री गुप्ता ने बताया कि उन्होंने स्वयं नोएडा प्राधिकरण के एसीईओ संजीव खत्री से मंदिरों में साफ-सफाई, मरम्मत व साज-सज्जा के लिए कहा है, लेकिन उनके कान में जूं तक नहीं रेंग रहा है। लोगों तथा कार्यकर्ताओं की शिकायत पर उन्होंने एसीईओ संजीव खत्री को कई बार फोन भी किया लेकिन उन्होंने फोन भी उठाना गवारा नहीं समझा।

महानगर अध्यक्ष ने कहा कि संजीव खत्री की कार्यशैली को देखकर लगता है कि वे शासन के आदेशों को खुलेआम ठेंगा दिखा रहे हैं तथा आम जनता में सरकार की छवि धूमिल कर रहे हैं। ऐसे अधिकारी की नोएडा में कोई जरूरत नहीं है। वे मुख्यमंत्री से इसकी शिकायत करेंगे। उन्होंने कहा कि कुछ किसानों ने उन्हें बताया कि एसीईओ संजीव खत्री किसानों की समस्याओं के समाधान में रोड़ा साबित हो रहे हैं। वे नहीं चाहते हैं कि किसानों को न्याय मिले। ऐसे किसान विरोधी तथा भाजपा विरोधी अधिकारी न तो शासन के आदेशों का अनुपालन कर रहे हैं और न ही जनता की समस्याओं का समाधान। उधर एसीईओ की कार्यप्रणाली को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं तथा किसानों में बेहद आक्रोश व्याप्त है।

**पति अप्राकृतिक संबंध...**

के साथ हुई थी। शादी के समय उसके परिजनों ने अपनी हैसियत अनुसार दान दहेज दिया था लेकिन इससे हस्री व उसके परिजन संतुष्ट नहीं थे। शादी के कुछ समय बाद ही उसके पति जेठ जेठानी ने कम दहेज लाने को लेकर उसे ताने मारने शुरू कर दिए। दहेज के नाम पर उसे प्रताड़ित किया जाने लगा। मोहनी का कहना है कि उसका पति उस पर लगातार अप्राकृतिक संबंध बनाने के लिए जोर डालता था। विरोध करने पर वह उसके साथ मारपीट करता था। पीड़िता के मुताबिक उसने अपने पति को भी जेठानी के साथ आपत्तिजनक हालत में देख लिया। इसके बाद उसका उत्पीड़न लगातार बढ़ता चला गया। इस दौरान उसके जेठ दीपक ने भी उसके साथ गलत संबंध बनाने की कोशिश की। इस बारे में जब उसने अपने पति को बताया तो उल्टा उसके साथ ही मारपीट की गई। मोहनी के मुताबिक शादी के महज तीन माह के बाद ही वह अपने मायके चली आई। 26 जून 2023 को उसके माता-पिता का रिश्तेदार उसकी ससुराल पहुंचे जहां उसके पति में ससुराल वालों ने उनके सामने दहेज में 200000 रूपये तथा कार देने की मांग रख दी। ससुरालियों ने कहा कि अगर उनकी मांग पूरी नहीं हुई तो वह उसे घर में नहीं घुसने देंगे।

थाना सेक्टर-63 प्रभारी अवधेश प्रताप सिंह ने बताया कि न्यायालय के निर्देश पर पति हस्री जेठ प्रवीण, दीपक, जेठानी आरती, शालू, ननद अलका व संजय के खिलाफ दहेज उत्पीड़न सहित विभिन्न धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस मामले की जांच पड़ताल कर रही है।

# अधिवक्ताओं ने मनाया युवा दिवस स्वामी विवेकानंद पर रखे विचार

**नोएडा ( चेतना मंच )।** अधिवक्ता परिषद ब्रज, गौतमबुद्धनगर इकाई के द्वारा लाइब्रेरी हाल, बार सभागार, जनपद न्यायालय गौतमबुद्धनगर में युग मनीषी स्वामी विवेकानंद के जन्मदिन के अवसर पर युवा दिवस के रूप में विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों एवं सदस्यों द्वारा स्वामी विवेकानंद जी के चित्र पर पुष्प अर्पित करके किया गया। वक्ताओं द्वारा स्वामी विवेकानंद जी के जीवन पर अपने अपने विचार रखे।

कार्यक्रम में उमेश भाटी एडवोकेट, अध्यक्ष बार एसोसिएशन गौतम बुद्ध नगर, नीरज शर्मा एडवोकेट, डी जी सी सिविल, चरणजीत नागर एडवोकेट, डी जी सी राजस्व, प्रेम सिंह एडवोकेट, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य, किशन लाल पाराशर एडवोकेट, संरक्षक गौतम बुद्ध नगर ईकाई, वक्तागण रहे। तथा कार्यक्रम में सुशील भाटी एडवोकेट,पूर्व अध्यक्ष बार, अशोक भाटी, वरिष्ठ अधिवक्ता, राकेश वर्मा , वरिष्ठ अधिवक्ता, उदयभान मालिक, वरिष्ठ अधिवक्ता, द्वारा गोष्ठी में विषय पर अपने विचार व्यक्त किए गए। कार्यक्रम की अध्यक्षता अमित कुमार शर्मा ऐडवोकेट, अध्यक्ष तथा संचालन सुरेश चंद बैसोया, महामंत्री द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में अमित कुमार शर्मा अध्यक्ष द्वारा वक्तागणो तथा अन्य सम्मानित अधिवक्त साथियों को धन्यवाद ज्ञापित किया।

## चार वाहन चोर गिरफ्तार

**नोएडा।** थाना सेक्टर-63 पुलिस ने चार वाहन चोरों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से चोरी की दो लग्जरी गाड़ी, दो तमंचे, कारतूस व चाकू बरामद हुए हैं। थाना प्रभारी अवधेश प्रताप सिंह ने बताया कि पुलिस सेक्टर-63 में वाहनों की चेकिंग कर रही थी। इस दौरान पुलिस ने होंडा सिटी व ब्रेजा कार सवार लोगों को जांच के लिए रोका। पुलिस के मांगने पर कार सवार चारों युवक कागजात नहीं दिखा पाए। संदेह के आधार पर ली गई तलाशी में उनके पास से दो तमंचे, दो कारतूस बरामद हुए। पूछताछ में आरोपियों ने बताया कि दोनों कार चोरी की हैं। आरोपियों ने अपने नाम वसीम, रईस, मोईन व विक्रम बताया। थाना प्रभारी ने बताया कि बरामद होंडा सिटी कार आरोपियों ने गाजियाबाद कोतवाली क्षेत्र से चोरी की थी। इस संबंध में गाजियाबाद में अज्ञात चोरों के खिलाफ मुकदमा भी दर्ज है।

## बैग में भरे हुए थे रुपये, ड्राइवर लेकर भागा

**नोएडा ( चेतना मंच )।** सेक्टर 29 में नाले की मरम्मत का काम करा रहे ठेकेदार का रूपों से भरा बैग लेकर ड्राइवर रफू चक्कर हो गया बैग में 7 लाख रुपए रखे हुए थे। पीड़ित ठेकेदार ने थाना सेक्टर-20 में अपने ड्राइवर के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। स्काई टैंक सोसायटी क्रॉसिंग रिपब्लिक गाजियाबाद निवासी आदेश कुमार ने बताया कि वह नोएडा प्राधिकरण में ठेकेदारी का काम करता है। उसे सेक्टर-29 में नाले की मरम्मत के कार्य का ठेका मिला हुआ है। वह सेक्टर-29 की साइट पर काम देखने के लिए आया था इस दौरान वह रूपयों से भरा बैग गाड़ी में ही छोड़ गया। साइट पर काम देखने के पश्चात कुछ देर बाद जब वह अपनी कार के पास पहुंचा तो उसका ड्राइवर राहुल पुत्र राजेश कुमार निवासी ग्राम शाहबेरी कर से बैग लेकर भाग रहा था।

**उत्तर मध्य रेलवे**

ई-निविदा सूचना संः 12720232024 — दिनांकः 17.01.2024

**ई-निविदा सूचना**

मण्डल रेल प्रबन्धक/ इंजीनियरिंग/उत्तर मध्य रेलवे प्रयागराज द्वारा भारत के राष्ट्रपति के लिये एवं उनकी ओर से निम्नलिखित निर्धारित कार्यों के लिये ई- निविदाए प्रपत्र पर दिनांक 08.02.2024 को 13:30 बजे तक आंमत्रित की जाती है। कार्यों का विवरण निम्न प्रकार हैः-

| | |
|---|---|
| क्र.सं.: 1, निविदा नं: 328 | अनुमानित मूल्य (₹): 1,53,80,677.53 |
| कार्यों का विवरणः सहायक मण्डल अभियन्ता/ लाइन/कानपुर के अनुभाग में पी0वे0 सामाग्री की लोडिंग लीडिंग और अनलोडिंग का कार्य। | बयाने की रकम (₹): 2,26,900.00; कार्य समापन की अवधिः 24 माह |
| इलिजिबिलिटी क्राइटएरिया के अर्न्तगत सिमिलर कार्यः कोई सिविल इंजीनियरिंग कार्य और ट्रांसप्रोटेसन कार्य | |
| क्र.सं.: 2, निविदा नं: 329 | अनुमानित मूल्य (₹): 2,30,16,805.74 |
| कार्यों का विवरणः सहायक मण्डल अभियन्ता/ मुख्यालय/द्वितीय/ कानपुर के अर्न्तगत एस. एस. ई/कार्य/मु0/कानपुर के अनुभाग में तेजाब मिल और फजलगंज क्षेत्र कालोनी में सीवर लाइन एवं मैनहोल के सुधार का कार्य। | बयाने की रकम (₹): 2,65,100.00; कार्य समापन की अवधिः 08 माह; इलिजिबिलिटी क्राइटएरिया के अर्न्तगत सिमिलर कार्यः कोई सिविल इंजीनियरिंग कार्य |

निविदा खुलने की तिथि (क्र.सं. 1 और 2 के लिए): 08.02.2024, नोटः 1. आन लाइन निविदा दिनांक 08.02.2024 को 13:30 बजे तक प्रस्तुत की जा सकती है। 2. उपरोक्त ई-निविदा का पूर्ण विवरण (निविदा प्रपत्र सहित) वेबसाइट www.ireps.gov.in पर समय 13:30 बजे टेण्डर खुलने की तिथि 08.02.2024 तक उपलब्ध है। 112/24 (ADM)

North central railways @CPRONCR @northcentralrailway www.ncr.indianrailways.gov.in

## थाईलैंड, सिंगापुर, हांगकांग... से ज्यादा हुआ अयोध्या का किराया

नई दिल्ली। वर्तमान में पूरा देश भगवान राम की प्राण प्रतिष्ठा में शामिल होने के लिए अयोध्या जाना चाह रहा है। इस कारण उधर जाने वाली सभी ट्रेनें फुल हो चुकी हैं, लंबी वेटिंग शुरू हो गई है। अब अयोध्या पहुंचने के लिए फ्लाइट ही एक रास्ता बचा है, लेकिन अयोध्या की ओर जाने वाली फ्लाइट का किराया सुनकर होश उड़ जाएंगे। थाईलैंड, सिंगापुर, हांगकांग जैसे तमाम देशों से ज्यादा किराया अयोध्या का पहुंच चुका है। अयोध्?या एयरपोर्ट वर्तमान में देश के चारों कोने से जुड़ चुका है। दिल्ली के साथ ही अहमदाबाद, कोलकाता और बेंगलुरू से फ्लाइट सेवा शुरू हो चुकी है। इस तरह चारों कोनों से अयोध्या एयरपोर्ट जुड़ चुका है। प्राण प्रतिष्?ठा के दौरान फ्लाइट से अयोध्या पहुंचने वाले लोगों की की संख्?या भी खूब है। डिमांड बढ़ने की वजह से कई देशों की तुलना में अयोध्या का किराया काफी बढ़ चुका है। अयोध्या के लिए सबसे ज्यादा किराया अन्य दिनों के मुकाबले 20 जनवरी को है। यानी ज्यादातर लोग प्राण प्रतिष्ठा से एक दिन पहले अयोध्या पहुंचकर पूरी श्रद्धाभाव के साथ आयोजन में शामिल होना चाह रहे हैं। सामान्य दिनों में किराया पांच से सात हजार के बीच होता है, लेकिन 20 जनवरी को किराया 15193 रुपये है। वहीं चारों शहरों से फ्लाइट में सबसे ज्?यादा किराया बेंगलुरू से अयोध्या का है। यहां का किराया 25014 रुपये है। वहीं, कोलकाता से अयोध्या 22987 रुपये, अहमदाबाद से अयोध्या 19358 रुपये है।

## सीमा हैदर के बेटे ने बिना रुके पढ़ी हनुमान चालीसा, वीडियो हुआ वायरल

नई दिल्ली । पिछले साल पाकिस्तान से भागकर ग्रेटर नोएडा में अपने प्रेमी सचिन मीणा के घर आई सीमा हैदर पूरी तरह हिन्दुस्तानी बहू बन गई है। खुद को सचिन की पत्नी बताने वाली सीमा खुद को हिंदू बताकर राम-कृष्ण भक्ति में लीन दिखती है। सीमा अपने बच्चों को भी हिंदू संस्कार देने में जुटी हुई है। उसके बेटे का हनुमान चालीसा जमकर वायरल हो रही है। सीमा हैदर बुधवार को महाराणा प्रताप सेना की ओर से आयोजित कार्यक्रम में शामिल हुई थी। सिर पर भगवा टोपी लिए सीमा हैदर ने भगवान राम के भजन गए तब उसके बेटे राज ने हनुमान चालीसा का पाठ किया। गौरतलब है कि सीमा अपने बच्चों को हिंदू नाम भी दे चुकी है। बिना रुके चालीसा पढ़ता रहा, यह देखकर सभी लोग हैरान रह गए। सीमा ने बताया कि उसने बच्चों को हनुमान चालीसा कंठस्थ करा दिया है। सीमा ने कहा कि उसे हिंदू रीति-रिवाज बहुत पसंद हैं। इतना ही नहीं पाकिस्तान में रहकर भी वह भगवान कृष्ण की पूजा करती थी। सीमा ने अयोध्या में बन रहे राममंदिर को लेकर भी खुशी जाहिर की है। साथ ही कहा कि जांच से क्लीनचिट मिलने के बाद वह पूरे परिवार के साथ अयोध्या जाकर रामलला के दर्शन करेगी।

## रनवे पर फटा विमान का टायर, 130 यात्री बाल-बाल बचे

चेन्नई । चेन्नई से कुआलालंपुर जा रहे एक अंतरराष्ट्रीय विमान का बृहस्पतिवार को यहां रनवे पर ही टायर फट गया। हालांकि इसमें सवार सभी 130 यात्री सुरक्षित हैं और उन्हें विमान से सुरक्षित तरीके से उतार लिया गया है। हवाई अड्डे के एक वरिष्ठ अधिकारी ने यह जानकारी देते हुए बताया कि विमान का पिछला टायर मलेशिया की राजधानी के लिए उड़ान भरने से कुछ वक्त पहले फट गया। अधिकारियों ने बताया कि इसके बाद सभी यात्रियों को प्लेन से उतारा गया और उन्हें शहर के नजदीकी होटलों में ठहराया गया है। अधिकारियों ने उम्मीद जताई कि विमान अब शुक्रवार सुबह उड़ान भरेगा। उन्होंने कहा है कि घटना के कारण उड़ान संचालन प्रभावित नहीं हुआ है।

## थौबल में कर्फ्यू, भीड़ के हमले में बीएसएफ के तीन जवान हुए जख्मी

इंफाल। मणिपुर के थौबल जिले में कर्फ्यू लगा दिया गया है। यहां कुछ बंदूकधारियों ने सुरक्षा बलों पर गोलीबारी की जिसमें सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के कम से कम तीन जवानों के घायल होने की सूचना मिली है। पुलिस ने बृहस्पतिवार को यह जानकारी देते हुए बताया कि बुधवार देर रात भीड़ में से कुछ बंदूकधारियों ने थौबल पुलिस मुख्यालय में तोड़फोड़ करने का प्रयास किया और उन्होंने तैनात सुरक्षाकर्मियों पर गोलीबारी की। पुलिस के बयान के अनुसार उग्र भीड़ ने थौबल जिले के खंगाबोक में तीसरी भारतीय रिजर्व बटालियन को निशाना बनाया, सुरक्षा बलों ने जवाबी कार्रवाई करके उन्हें खदेड़ दिया। इसके अलावा भीड़ ने थौबल पुलिस मुख्यालय में तोड़फोड़ करने का प्रयास किया, जिसके बाद सुरक्षा बलों को बल प्रयोग करना पड़ा। भीड़ में से हथियारबंद लोगों ने गोलियां चलाईं जिससे बीएसएफ के तीन जवान घायल हो गये। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार तीनों की पहचान कांस्टेबल गौरव कुमार, एएसआई सोबराम सिंह और एएसआई रामजी के रूप में की गई है। उन्हें एक निजी अस्पताल ले जाया गया। इधर जिला प्रशासन ने थौबल में कर्फ्यू लगा दिया है। हालांकि स्वास्थ्य, मीडिया और अदालतों के कामकाज में शामिल लोगों और हवाई अड्डों पर जाने वाले लोगों सहित आवश्यक सेवाओं से जुड़े लोगों को हालांकि कर्फ्यू से छूट दी गई है। एक अन्य घटना में राज्य में तेंगनोउपल जिले के सीमावर्ती शहर मोरेह में उग्रवादियों ने सुरक्षा बलों के एक वाहन पर बुधवार को हमला कर दिया था जिसमें मणिपुर पुलिस के दो कमांडो शहीद हो गये थे।

## दिल्ली-एनसीआर में हटी जीआरएपी-3 की पाबंदियां, एयर क्वालिटी में सुधार के बाद लिया गया फैसला

नई दिल्ली। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) उप-समिति ने गुरुवार को पूरे दिल्ली-एनसीआर में जीआरएपी के चरण-3 को तत्काल प्रभाव से रद्द कर दिया। इसके साथ ही पूरे दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में निर्माण और विध्वंस कार्य पर पूरी तरह से रोक हट गई है। जीआरएपी चरण 3 में आवश्यक सरकारी परियोजनाओं, खनन और पत्थर कुचलने को छोड़कर निर्माण और विध्वंस कार्य पर पूर्ण रोक और दिल्ली और आसपास के क्षेत्रों में बीएस III पेट्रोल और बीएस IV डीजल वाहनों पर प्रतिबंध शामिल था। दिल्ली के AQI में उत्तरोत्तर सुधार हो रहा है और दोपहर 2.00 बजे यह 316 दर्ज किया गया, जो ग्रैप स्टेज III कार्यों (दिल्ली AQI 401-450) और सभी चरणों के तहत निवारक/शमन/प्रतिबंधात्मक कार्यों को लागू करने की सीमा से लगभग 85 AQI अंक नीचे है। वायु गुणवत्ता सूचकांक सुबह नौ बजे 368 था, जो बहुत खराब श्रेणी में आता है। शून्य और 50 के बीच एक्यूआई को 'अच्छा', 51 और 100 के बीच 'संतोषजनक', 101 और 200 के बीच 'मध्यम', 201 और 300 के बीच 'खराब', 301 और 400 के बीच 'बहुत खराब' और 401 और 500 के बीच 'गंभीर' माना जाता है। आईएमडी ने बताया कि दिल्ली में सुबह साढ़े आठ बजे सापेक्षिक आर्द्रता 94 फीसदी दर्ज की गई।

## कर्नाटक में 28000 नाबालिग बच्चियां गर्भवती

बेंगलुरु । बेंगलुरु में पिछले साल जनवरी से लेकर नवंबर माह तक के 11 माह में 28657 नाबालिग बच्चियां गर्भवती पाई गई हैं। कर्नाटक राज्य बाल सुरक्षा आयोग की ओर से जो रिपोर्ट जारी की गई है। उसमें यह चौंकाने वाला तथ्य उजागर हुआ है। कर्नाटक में सबसे ज्यादा नाबालिग गर्भवती बच्चियां बेंगलुरु में पाई गई हैं। बेंगलुरु में इनकी संख्या 2815 थी। इसके बाद दूसरे नंबर पर 2754 मामलों के साथ बेलगावी तथा तीसरे नंबर पर 2004 बच्चियां विजयनगर मैं गर्भवती पाई गई हैं। बाल विवाह के खात्मे के रूप में संगठित रूप से कई प्रयास किया जा रहे हैं। इसके अलावा स्वास्थ्य, शिक्षा एवं सुरक्षा को लेकर सरकार द्वारा कई कदम उठाए जा रहे हैं। इसके बाद भी कर्नाटक राज्य में इतनी बड़ी संख्या में नाबालिग लड़कियां गर्भवती पाई गई है। इससे हड़कंप मचा हुआ है।

## बिहार से लेकर हिमाचल तक शीत लहर ने किया परेशान

नई दिल्ली। इन दिनों पूरा उत्तर भारत ठंड और शीत लहर की चपेट में है। यहां बिहार से हिमाचल तक शीत लहर के प्रकोप के साथ कोहरे व धुंध ने परेशान कर रखा है। एक ओर जहां कोहरे के कारण रेल और हवाई यातायात पर गंभीर असर पड़ा है। वहीं पंजाब और हरियाणा में मौसम विभाग में कोल्ड वेव की चेतावनी भी जारी कर दी है। दोनों राज्यों में सर्दी का रेड अलर्ट जारी किया गया है। मौसम विभाग के अनुसार देश के पूर्वी राज्यों में बारिश होने की संभावना भी है। मौसम का हाल बताने वाली एजेंसी की मानें तो हरियाणा, उत्तर प्रदेश, दिल्ली और पंजाब में सुबह और रात को घना कोहरा जाने की संभावना है।

# सम्राट चौधरी का राहुल पर तंज, देश सनातन से चलेगा इटली के नियमों से नहीं

**गया (एजेंसी)।** बिहार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने कहा कि जो लोग श्रीराम मंदिर का विरोध कर रहे हैं, उन्हें अयोध्या जाकर कार्यक्रम में शामिल होना चाहिए और यदि मंदिर का विरोध होगा, तब राजनीतिकरण भी होगा। सम्राट चौधरी गया के विश्व धरोहर महाबोधि मंदिर गए, जहां उन्होंने मंदिर के गर्भगृह में भगवान बुद्ध को नमन किया। इसके बाद चौधरी शहर के प्रसिद्ध विष्णुपद मंदिर पहुंचे, जहां मंदिर के गर्भगृह में विशेष पूजा अर्चना की।

इस मौके चौधरी ने कहा कि जो लोग श्रीराम मंदिर का विरोध कर रहे हैं, उन्हें अयोध्या जाकर कार्यक्रम में शामिल होना चाहिए। उन्होंने कांग्रेस नेता और पूर्व पार्टी अध्यक्ष राहुल गांधी पर निशाना साधकर कहा कि देश इटली से नहीं बल्कि सनातन परंपरा से चलेगा। राम मंदिर का विरोध करना कहीं से भी सही नहीं है, जो लोग भी सनातनी हैं, उन्हें सनातन की रक्षा लिए खड़ा होना चाहिए। भाजपा नेता चौधरी ने नीतीश-लालू पर तंज करते हुए कहा कि नीतीश भी भगवान श्री राम के वंशज हैं, उन्हें भी अयोध्या आना चाहिए। लालू जी भी भगवान श्री कृष्ण के वंशज हैं, उन्हें भी श्रीराम मंदिर कार्यक्रम में शामिल होना चाहिए।

चौधरी ने पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता के 22 जनवरी से कोलकाता के काली मंदिर से अभियान शुरू करने के सवाल पर कहा कि मां काली में हमारी पूरी आस्था है। सीएम ममता श्रीराम मंदिर का विरोध कर कोलकाता से अलग शुरुआत कर रही हैं। उन्हें भी श्री राम मंदिर के कार्यक्रम में आना चाहिए। वहीं, दिल्ली के मुख्यमंत्री केजरीवाल द्वारा सुंदरकांड करने पर उन्होंने कहा कि यदि वे इसमें विश्वास रखते हैं, तब उन्हें दिखाना भी चाहिए। कथनी और करनी में बड़ा फर्क होता है। उन्हें इस बात को समझना चाहिए। इस मौके पर विधानसभा में प्रतिपक्ष के नेता विजय सिन्हा, विधान परिषद में नेता प्रतिपक्ष हरि सहनी, भाजपा जिलाध्यक्ष चिंटू शर्मा, संतोष गुप्ता, राजेंद्र प्रसाद अधिवक्ता, प्रशांत कुमार चंद्रवंशी, प्रदेश कार्य समिति सदस्य संतोष सिंह, प्रदेश मंत्री अमित दांगी सहित कई कार्यकर्ता मौजूद थे

## दक्षिण में कमल खिलाने की तैयारी में जुटी भाजपा

### -शाह और नडडा ने बनाई खास रणनीति

नई दिल्ली । लोकसभा चुनाव में कुछ माह शेष बचे हैं। यह देखकर सभी पार्टियों ने मीटिंग का दौर शुरू कर दिया है। मंगलवार को भी बीजेपी अध्यक्ष जेपी नड्डा और पार्टी के वरिष्ठ नेता और केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने भाजपा महासचिव (संगठन) बीएल संतोष के साथ 2024 के लोकसभा चुनावों पर बैठक की। जिसमें दक्षिण में पार्टी की पकड़ को मजबूत करने को लेकर चर्चा हुई जिसमें कई अहम फैसले भी लिए गए।

भाजपा महासचिव विनोद तावड़े ने कहा कि शाह और नड्डा ने सभी क्लस्टर प्रभारियों के साथ विचार-विमर्श किया और महिलाओं और पहली बार मतदाताओं तक कैसे पहुंचा जाए, इस पर भी चर्चा हुई। तावड़े ने कहा, बैठक का फोकस इस पर था कि बूथ स्तर पर संगठन को कैसे मजबूत किया जाए, उन बूथों पर विशेष जोर दिया जाए जहां भाजपा अपेक्षाकृत कमजोर है। साथ ही उन क्षेत्रों के बारे में जहां भाजपा कम मजबूत है, वहां तमिल संगमम की तरह कार्यक्रम किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि भाजपा ने दक्षिणी राज्यों, पश्चिम बंगाल और बिहार में मतदाताओं और लाभार्थियों तक पहुंचने के लिए विशेष योजनाएं और कार्यक्रम तैयार किए हैं।

# राहुल का हिमंत पर बड़ा वार, असम सरकार को भारत में सबसे भ्रष्ट बताया

### - आरएसएस पर नफरत फैलाने का लगाया आरोप

**गुवाहाटी (एजेंसी)।** कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने गुरुवार को असम में हिमंत बिस्वा सरमा के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार को भारत में सबसे भ्रष्ट करार दिया। कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा' के असम में प्रवेश करने के तुरंत बाद, गांधी ने सत्तारूढ़ भाजपा और उसके विचारक राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) पर नफरत फैलाने और सार्वजनिक धन लूटने का आरोप लगाया। शिवसागर जिले के हेलोवेटिंग में पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए गांधी ने कहा कि शायद, भारत में सबसे भ्रष्ट सरकार असम में है। हम भारत जोड़ो न्याय यात्रा के दौरान असम के मुद्दे उठाएंगे। भाजपा के इस बयान पर पलटवार करते हुए कि ऐसे मार्चों से कांग्रेस को कोई फायदा नहीं होगा, गांधी ने कहा कि पिछले साल की 'भारत जोड़ो यात्रा' ने देश की राजनीतिक कहानी बदल दी है। उन्होंने कहा कि भाजपा और आरएसएस नफरत फैला रहे हैं और एक समुदाय को दूसरे समुदाय के खिलाफ लड़वा रहे हैं। उनका एकमात्र काम जनता का पैसा लूटना और देश का शोषण करना है।

गांधी दोपहर के आसपास मारियानी शहर पहुंचे और देखा कि सैकड़ों ग्रामीण महिलाएं एक नई घोषित योजना के लिए फॉर्म लेने के लिए नाकाचारी क्षेत्र में एक सरकार-नियंत्रित केंद्र पर कतार में खड़ी थीं। गांधीजी के काफिले को गुजरते देख सभी महिलाएं अपनी लाइनें छोड़कर कांग्रेस सांसद से मिलने के लिए सड़क की ओर दौड़ पड़ीं। बाद में यात्रा में गांधी के साथ चल रहे कांग्रेस के संचार प्रभारी महासचिव जयराम रमेश ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर वीडियो साझा किया।

रमेश ने लिखा कि भारत जोड़ो न्याय यात्रा के पांचवें दिन मरियानी में असम के मुख्यमंत्री द्वारा आयोजित एक समारोह के लिए महिलाएं एकत्रित हुईं और उन्होंने सहजता और उत्साह के साथ राहुल गांधी से मुलाकात की। असम के लिए NYAY शुरू हो गई है!

### जयराम रमेश ने हिमंत को 'नारदमुनि' बताया, अंगकिता दत्ता और श्रीनिवास बीवी के बीच के विवाद को लेकर कही ये बात

राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के गुरुवार को पूर्वोत्तर राज्य में प्रवेश करने पर असम युवा कांग्रेस की पूर्व अध्यक्ष अंगकिता दत्ता के विरोध पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने कहा कि अंगकिता दत्ता और श्रीनिवास बीवी के बीच के मुद्दे को सुलझाया जा सकता था, लेकिन असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा ने 'नारदमुनि' की भूमिका निभाई। श्रीनिवास के खिलाफ उत्पीड़न का आरोप लगाते हुए पुलिस में शिकायत दर्ज कराने के बाद अंगकिता को पार्टी विरोधी गतिविधियों में शामिल होने के कारण पार्टी से निष्कासित कर दिया गया था। जयराम रमेश ने कहा मैंने अंगकिता दत्ता से कई बार बात की है। वह मेरे आवास पर भी आई थीं। अंगकिता और श्रीनिवास दोनों संवेदनशील लोग हैं और इस मुद्दे को सुलझाया जा सकता था। लेकिन नारदमुनि ने बीच में प्रवेश किया और आप सभी जानते हैं कि यह नारदमुनि कौन हैं। भाजपा के पूर्वोत्तर के वाइसराय हिमंत बिस्वा सरमा। अंगकिता के पिता (अंजन दत्ता) एक प्रसिद्ध कांग्रेस नेता थे।

## चिदंबरम से ऐसा क्या पूछ लिया कि उन्होनें हड़बड़ी में माइक दूसरे की तरफ खिसका दिया

**नई दिल्ली (एजेंसी)।** देश के जाने माने उद्योगपति गौतम अडानी हमेशा से कांग्रेस के निशाने पर रहे हैं। खुद राहुल गांधी अडानी को सीधा लाभ पहुंचाने के केंद्र सरकार पर आरोप लगाते रहे हैं। इसके बाद भी कांग्रेस शासित राज्यों में अडानी समूह के साथ निवेश को लेकर समझौते हुए हैं। इन समझौतों को लेकर जब कांग्रेस नेता पी चिदंबरम से सवाल पूछा गया तो उन्होंने हड़बड़ी में अपना माइक दूसरे की तरफ शिफ्ट कर दिया। बता दें कांग्रेस शासित राज्य तेलंगाना और अडानी समूह के बीच निवेश को लेकर समझौते हुए हैं। इसको लेकर जब कांग्रेस के दिग्गज नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री पी. चिदंबरम से सवाल पूछा गया तो वह असहज हो गए। उन्होंने इस सवाल को टाल दिया। बुधवार को कांग्रेस पार्टी के लोकसभा चुनाव घोषणापत्र को लेकर एक संवाददाता सम्मेलन का आयोजन किया गया था। पी चिदंबरम से अडानी और तेलंगाना सरकार के बीच हुई डील से जुड़ा सवाल पूछा गया। इस सवाल को उन्होंने टाल दिया और कांग्रेस पार्टी की प्रवक्ता सुप्रिया श्रीनेत की तरफ माइक शिफ्ट कर दिया। निवेश प्रस्ताव के बारे में पूछे जाने पर पी चिदंबरम ने तेजी से माइक सुप्रिया श्रीनेत की ओर बढ़ाया। अब इस घटना का वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है।सुप्रिया श्रीनेत ने भी इस सवाल का जवाब देने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि यह घोषणापत्र के लिए प्रेस कॉन्फ्रेंस है। हमें केवल इस विषय पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। कृपया बुरा न मानें। लेकिन घोषणापत्र लॉन्च करना एक बड़ी बात है।

वहीं दूसरी तरफ भाजपा नेता खुशबू सुंदर ने इसी मामले को लेकर डीएमके पर भी निशाना साधा है। उन्होंने कहा, बेशर्म डीएमके भी अलग नहीं है। अडानी इज मोदी, मोदी इज अडानी का राग अलापने के बाद उन्होंने अडानी समूह के साथ 42700 करोड़ का समझौता किया है। फिर भी वे स्वीकार नहीं करेंगे कि अडानी ही बिजनेस में सर्वश्रेष्ठ हैं। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इस देश के विकास को सुनिश्चित करने के लिए केवल सर्वश्रेष्ठ के साथ काम करेंगे।बता दें कि कई अन्य विपक्षी नेता भी सरकार पर साठगांठ वाले पूंजीवाद को बढ़ावा देने का आरोप लगाते हैं। इस सबके बीच अडानी समूह ने रेवंत रेड्डी के नेतृत्व वाली तेलंगाना सरकार के साथ 12,400 करोड़ से अधिक के निवेश के लिए चार एमओयू पर हस्ताक्षर किए। रेड्डी ने खुद अडानी के साथ डील साइन की। अडानी समूह डेटा सेंटर के लिए 5000 करोड़, दो पप स्टोरेज परियोजनाओं के लिए 5000 करोड़ और सीमेंट प्लांट के लिए 1400 करोड़ का निवेश करेगा।

## चंडीगढ़ मेयर चुनाव स्थगित, आप और कांग्रेस का आरोप हार से डरी भाजपा

**चंडीगढ़ (एजेंसी)।** चंडीगढ़ के मेयर (महापौर) के लिए गुरुवार को होने वाला चुनाव अगले आदेश तक स्थगित किया है। चुनाव के लिए पीठासीन प्राधिकारी बने अनिल मसीह के खराब स्वास्थ्य का हवाला देकर मेयर चुनाव स्थगित करने का आदेश दिया है। गुरुवार सुबह ही कई पार्षदों को संदेश के द्वारा ये जानकारी मिली।

संदेश में लिखा है, सभी को सूचित किया जाता है कि चंडीगढ़ मेयर चुनाव के लिए बनाए गए पीठासीन प्राधिकारी मसीह के खराब स्वास्थ्य के संबंध में टेलीफोन संदेश मिला है। इस बात को ध्यान में रखकर सभी से अनुरोध है कि कृपया अगला आदेश प्राप्त होने तक नगर निगम (एमसी) के दफ्तर न पहुंचें।

आदेश के बाद से कांग्रेस और आम आदमी पार्टी (आप) ने विरोध प्रदर्शन शुरू कर दिया है। आप ने कहा कि बीजेपी का कोई भी पार्षद नगर निगम के दफ्तर में नहीं पहुंचा, जिसका मतलब है कि उन्हें पहले से ही पता था कि आज चुनाव नहीं होगा। वहीं गठबंधन की साथी कांग्रेस का कहना है कि भारतीय जनता पार्टी हार सामने देखर डर गई है। कांग्रेस ने कहा कि वह चुनाव स्थगित करने के खिलाफ अदालत जाएगी। सांसद और वरिष्ठ कांग्रेस नेता पवन बंसल ने कहा कि भाजपा हार का सामना करने के लिए तैयार नहीं थी और उन्होंने जानबूझकर चुनाव स्थगित कराया है।

बता दें 35 सदस्यीय नगर निगम में भाजपा के पास सबसे अधिक 14 पार्षद हैं, जबकि 13 पार्षदों के साथ आप दूसरे स्थान पर है। कांग्रेस के पास सात पार्षद हैं, जबकि एक पार्षद अकाली (शिअद) से है। इसमें एक पदेन सदस्य सांसद (भाजपा की किरन खेर) भी हैं, जिसके पास मतदान का अधिकार होता है। हालांकि इसके बावजूद भाजपा के पास कांग्रेस और आप को हराने के लिए पर्याप्त संख्या नहीं है।

## महाराष्ट्र के विधायकों की अयोग्यता के मामले में सोमवार को सुनवाई करेगा सुप्रीम कोर्ट

**नई दिल्ली (एजेंसी)।** महाराष्ट्र में चल रहे विधायकों की अयोग्यता के मामले में सुप्रीम कोर्ट सोमवार यानी 22 जनवरी को सुनवाई करेगा। यह याचिका महाराष्ट्र विधानसभा में स्पीकर राहुल नार्वेकर के उस आदेश के खिलाफ लगाई गई है, जिसमें उन्होंने मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और अन्य विधायकों के खिलाफ दायर अयोग्यता याचिकाओं को खारिज कर दिया था। अब नार्वेकर के आदेशों को चुनौती देने वाली उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (यूबीटी) की याचिका पर 22 जनवरी को सुनवाई करेगा।

याचिका में कहा गया, अयोग्यता का इससे स्पष्ट मामला नहीं हो सकता था। शिंदे ने राज्यपाल से मुलाकात की और 30 जून 2022 को भारतीय जनता पार्टी के समर्थन से मुख्यमंत्री के रूप में शपथ ली। सभी प्रतिवादी विधायकों ने इस निर्णय का समर्थन किया, जो स्वयं स्वेच्छा से हार मानने के समान था।याचिका में कहा गया है कि दसवीं अनुसूची का उद्देश्य उन विधायकों को अयोग्य ठहराना है, जो अपने राजनीतिक दल के खिलाफ काम करते हैं। हालांकि, यदि अधिकांश विधायकों को राजनीतिक दल माना जाता है, तो वास्तविक राजनीतिक दल के सदस्य बहुमत विधायकों की इच्छा के अधीन हो जाते हैं। यह पूरी तरह से असंवैधानिक है। इसे रद्द किया जाना चाहिए।मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़, न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा की पीठ ने बुधवार को वरिष्ठ वकील कपिल सिब्बल के इस मामले में शीघ्र सुनवाई करने की गुहार स्वीकार करते हुए कहा कि इस मामले में वह सोमवार को सुनवाई करेगी।शीर्ष अदालत के समक्ष सिब्बल ने यूबीटी गुट का पक्ष विशेष उल्लेख के दौरान रखा।याचिकाकर्ता यूबीटी गुट के सुनील प्रभु ने विधानसभा अध्यक्ष के 10 जनवरी के फैसले के खिलाफ 15 जनवरी को शीर्ष अदालत में याचिका दायर की। उन्होंने अपनी याचिका में कहा कि निर्णयों की पूर्ण विकृति इस तथ्य से स्पष्ट है कि अयोग्यता याचिकाओं पर निर्णय लेते समय अध्यक्ष ने मुख्य निर्विवाद घटना यानी 30 जून 2022 को शपथ ग्रहण पर भी विचार नहीं किया है, जिसने निर्णायक रूप से स्थापित किया कि उनके सभी कार्य (21 जून 2022) का उद्देश्य महाराष्ट्र में अपने ही राजनीतिक दल के नेतृत्व वाली निर्वाचित सरकार को गिराना था।

वरिष्ठ अधिवक्ता निशांत पाटिल के माध्यम से दायर याचिका में कहा गया है, विधायक दल एक कानूनी इकाई नहीं है। यह केवल एक राजनीतिक दल के टिकट पर चुने गए विधायकों के समूह को दिया गया एक नाम है, जो अस्थायी अवधि के लिए सदन के सदस्य होते हैं।याचिका में कहा गया है कि अध्यक्ष का फैसला संवैधानिक कानून के हितकारी सिद्धांत के विपरीत हैं, क्योंकि वे केवल राजनीतिक दल से संबंधित विधायकों के बहुमत को जीतकर दलबदल की बुराई को बेरोकटोक करने की अनुमति देता है। याचिका में कहा गया है कि अध्यक्ष के फैसले में, इस निर्विवाद तथ्य की कोई सराहना नहीं है कि शिंदे भाजपा के समर्थन से मुख्यमंत्री बने और उनकी दलीलों और उनकी जिरह में की गई स्वीकारोक्ति कि वे 21 जून 2022 से भाजपा शासित राज्यों गुजरात और असम में थे।

# माया का एकला चलो फैसला आत्मघाती, कई सांसद नये ठिकाने की तलाश में

**लखनऊ (एजेंसी)।** बहुजन समाज पार्टी की सुप्रीमों मायावती के अकेले चुनाव लड़ने के फैसले के बाद बसपा के नेताओं में दुविधा का माहौल है.लगातार गिरता बसपा का जनाधार और उस पर बहनजी के अकेले चुनाव लड़ने के फैसले से राजनीति के जानकार आश्चर्यचकित हैं.जब समाजवादी पार्टी और कांग्रेस अपने अकेले के दम पर मोदी को टक्कर देने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहे हों तब मायावती का एकला चलो का फैसला बसपा के लिए आत्मघाती भी साबित हो सकता है.बसपा को चुनाव लड़ने के लिए दमदार प्रत्याशियों का भी टोटा पड़ सकता है.वैसे भी बसपा के कई सांसद मायावती के फैसले से हैरान-परेशान हैं.चुनाव से पूर्व बसपा में भगदड़ जैसा माहौल नजर आये तो किसी को अचंभित नहीं होना चाहिए.

लोकसभा चुनाव 2024 को लेकर बसपा प्रमुख मायावती ने एकला चलो का जो फैसला किया है उसके खिलाफ बीएसपी में आवाज भी उठने लगी है.बसपा से निलंबित सांसद दानिश अली, राहुल गांधी की न्याय यात्रा में शामिल होकर कांग्रेस में अपनी राह तलाश रहे हैं, जौनपुर से सांसद श्याम सिंह यादव भी माया के इस फैसले पर निराशा जता रहे हैं. बात सिर्फ दो सांसदों की नहीं है. पार्टी के इस फैसले से बसपा के ज्यादातर सांसदों के दिलों की धड़कन बढ़ गई है.कई ने तो नया ठिकाना तलाशने की मुहिम भी शुरू कर दी है.यह वह सांसद हैं जो बसपा के इंडी गठबंधन की उम्मीद में टिके हुए थे,जिसकी अब संभावना समाप्त हो गई है.

ज्ञातव्य हो बसपा ने पिछला लोकसभा चुनाव सपा के साथ मिलकर लड़ा था. तब उसके 10 प्रत्याशी चुनाव जीतक सांसद बने थे.सपा के साथ के बिना इन सांसदों को जीत हासिल होते नहीं दिख रही है. इसीलिए अगले लोकसभा चुनाव के लिए ज्यादातर सांसद दूसरे दलों में ठिकाना तलाश रहे हैं.इस बीच एक दो सांसदों का मायावती ने टिकट भी काट दिया है. इसी क्रम में सहारनपुर से बसपा सांसद हाजी फजलुर्रहमान की जगह माजिद अली को लोकसभा प्रभारी घोषित किया जा चुका है.हाजी अब दूसरा सियासी ठिकाना तलाश रहे हैं. अमरोहा से सांसद दानिश अली को पार्टी से निलंबित किया जा चुका है.उसके कांग्रेस के टिकट से चुनाव लड़ने की बात कही जा रही है.

जौनपुर के बसपा सांसद श्याम सिंह यादव बीजेपी की तरफ पेंग बढ़ा रहे हैं. वह अमित शाह और नितिन गडकरी सहित कई नेताओं की तारीफ में कसीदें पढ़ रहे हैं.उनकी मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से मुलाकात हो चुकी हैं. इसके अलावा वह राहुल गांधी की भारत जोड़ो यात्रा में भी शामिल होने के साथ सपा के संपर्क में भी हैं. बसपा के एक और सांसद मलूक नागर भी भाजपा के पिछले बजट की तारीफ करने के बाद चर्चा में हैं. गाजीपुर से अफजाल अंसारी और अम्बेडकर नगर से रितेश पांडेय की सपा से तो श्रवास्ती के सांसद राम शिरोमणि वर्मा की अपना दल और भाजपा से करीबी की चर्चा आम है.

बसपा का ग्राफ 2012 के बाद से लगातार गिर रहा है. यह बात सांसदों को मालूम है.पिछली बार वे सपा और बसपा गठबंधन के उम्मीदवार के तौर पर लड़े थे, तब जीतकर आए थे। उनको 2014 का लोकसभा चुनाव भी याद है कि बसपा अकेले लड़ी थी तो एक भी सांसद नहीं जिता सकी थी।

# पाकिस्तान के खिलाफ फिन एलन ने लगाए 16 छक्के

## एक पारी में सबसे ज्यादा, न्यूजीलैंड 45 रन से जीता, सीरीज में 3-0 की बढ़त

**पाकिस्तान ने लगातार तीसरे टी-20 में बॉलिंग चुनी**

डुनेडिन के यूनिवर्सिटी ओवल स्टेडियम में पाकिस्तान ने टॉस जीतकर एक बार फिर बॉलिंग चुनी। टीम ने शुरुआती 2 टी-20 में भी टॉस जीतकर बॉलिंग ही चुनी थी। न्यूजीलैंड ने पहले बैटिंग की, टीम की शुरुआत ठीक नहीं रही। डेवोन कॉन्वे चौथे ही ओवर में 7 रन बनाकर हारिस रऊफ का शिकार हो गए।

**डुनेडिन (एजेंसी)।** न्यूजीलैंड ने पाकिस्तान के खिलाफ तीसरा टी-20 भी एकतरफा अंदाज में जीत लिया। डुनेडिन में बुधवार को टीम ने 45 रन से मैच जीतकर 5 टी-20 की सीरीज में 3-0 की अजेय बढ़त बना ली। न्यूजीलैंड से फिन एलन ने 16 सिक्स लगाकर 137 रन की पारी खेली। एलन की पारी के दम पर न्यूजीलैंड ने 20 ओवर में 7 विकेट पर 224 रन बनाए। पाकिस्तान की टीम 7 विकेट के नुकसान पर 179 रन ही बना सकी।

**एलन ने की सबसे ज्यादा सिक्स लगाने की बराबरी** – फिन एलन को 137 रन बनाने के लिए प्लेयर ऑफ द मैच का अवॉर्ड मिला। उन्होंने टी-20 इंटरनेशनल की एक पारी में सबसे ज्यादा 16 छक्के लगाने के रिकॉर्ड की बराबरी भी कर ली। उनसे पहले अफगानिस्तान के हजरतुल्लाह जजई भी आयरलैंड के खिलाफ 2019 में 16 सिक्स लगा चुके हैं। एलन ने पारी में 16 सिक्स के साथ 5 चौके भी लगाए। यानी उन्होंने बाउंड्री से 116 रन बना लिए। इसी के साथ वह एक पारी में बाउंड्री से सबसे ज्यादा रन बनाने वाले कीवी बैटर बन गए। उनसे पहले ब्रेंडन मैक्कुलम ने बाउंड्री से 96 रन बनाए थे। एलन ने न्यूजीलैंड के लिए सबसे बड़ा टी-20 स्कोर भी बनाया। उनसे पहले मैक्कुलम ने ही 2012 में बांग्लादेश के खिलाफ 123 रन बनाए थे।

**कॉन्वे-सायफर्ट ने की सेंचुरी पार्टनरशिप** – पहला विकेट जल्दी गंवाने के बाद एलन ने एक एंड पर तेजी से रन बनाए। उन्हें टिम सायफर्ट का बखूबी साथ मिला। दोनों ने टीम को 150 रन के पार पहुंचाया और सेंचुरी पार्टनरशिप भी कर ली। सायफर्ट 31 रन बनाकर आउट हुए और दोनों के बीच 125 रन की साझेदारी टूटी।

- **आखिरी 16 गेंद पर 21 रन ही बना सके कीवी बैटर्स** – फिन एलन 17.2 ओवर में आउट हुए, इस वक्त स्कोर 203/4 था। एलन के बाद टीम आखिरी 16 बॉल में 21 रन ही बना सकी और अपने 3 विकेट गंवा दिए। टीम ने 20 ओवर में 7 विकेट के नुकसान पर 224 रन बनाए। न्यूजीलैंड से डेरिल मिचेल ने 8, ग्लेन फिलिप्स ने 19, मार्क चापमन ने 1, मिचेल सैंटनर ने 4, मैट हेनरी ने 1 और ईश सोढी ने 3 रन बनाए।
- **रऊफ ने लुटाए 60 रन** – पाकिस्तान से हारिस रऊफ ने 4 ओवर में 60 रन लुटा दिए, उन्हें 2 विकेट जरूर मिले लेकिन वह बहुत महंगे रहे। पाकिस्तानी के लिए सभी बॉलर्स ने विकेट लिए। शाहीन अफरीदी, जमान खान, मोहम्मद नवाज और मोहम्मद वसीम जूनियर को 1-1 विकेट मिला।

### पाकिस्तान की शुरुआत खराब, अय्युब जल्दी आउट

225 रन के टारगेट का पीछा करने उतरी पाकिस्तान टीम की शुरुआत खराब रही। ओपनर सैम अय्युब 13 बॉल में 10 रन की धीमी पारी खेलकर आउट हो गए। मोहम्मद रिजवान ने बाबर आजम के साथ पारी संभाली। रिजवान 24 रन बनाकर आउट हुए।

### पाक ने लगातार विकेट गंवाए

62 रन पर रिजवान का विकेट गंवाने के बाद बाबर एक एंड पर टिक गए। लेकिन उनके सामने फखर जमान 19, आजम खान 10 और इफ्तिखार अहमद 1 ही रन बनाकर आउट हो गए। बाबर ने भी फिफ्टी लगाई लेकिन वह भी 37 बॉल में 58 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। पाकिस्तान का स्कोर 16 ओवर में 6 विकेट के नुकसान पर 134 रन ही पहुंच सका।

- **180 के पार भी नहीं पहुंच सका पाकिस्तान** – आखिर में मोहम्मद नवाज ने 28 और कप्तान शाहीन अफरीदी ने 16 रन बनाकर अपनी टीम को जीत दिलाने की कोशिश की। लेकिन दोनों मिलकर टीम का स्कोर 20 ओवर में 180 के पार भी नहीं पहुंचा सके। पाकिस्तान 7 विकेट के नुकसान पर 179 रन ही बना सका।
- **साउदी को 2 विकेट** – न्यूजीलैंड से भी सभी बॉलर्स को विकेट मिले। टिम साउदी को सबसे ज्यादा 2 सफलताएं मिलीं। वहीं मैट हेनरी, लॉकी फर्ग्यूसन, मिचेल सैंटनर और ईश सोढी को 1-1 सफलता मिली।
- **चौथा मैच 19 जनवरी को** – केन विलियमसन इंजरी के कारण सीरीज से बाहर हो गए हैं। उनकी जगह तीसरे टी-20 में मिचेल सैंटनर ने कमान संभाली। सैंटनर ही आखिरी 2 टी-20 में न्यूजीलैंड के कप्तान रहेंगे। लगातार तीसरे टी-20 में जीत के साथ न्यूजीलैंड ने 5 मैचों की सीरीज में 3-0 की अजेय बढ़त बना ली है। सीरीज के आखिरी 2 मुकाबले 19 और 21 जनवरी को क्राइस्टचर्च में खेले जाएंगे।

# प्रगनानंद भारत के नंबर-1 चेस खिलाड़ी बने

- विश्वनाथन आनंद को पछाड़ा
- टाटा स्टील मास्टर्स टूर्नामेंट के चौथे राउंड में मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन को हराया

**नईदिल्ली (एजेंसी)।** भारतीय ग्रैंडमास्टर आर प्रगनानंद ने बुधवार को टाटा स्टील मास्टर्स 2024 के चौथे राउंड में मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन चीन के डिंग लिरेन को हरा दिया। उन्होंने इस बड़ी जीत के साथ टूर्नामेंट के पांचवें राउंड में जगह बना लिहै। वह विश्वनाथन आनंद के बाद क्लासिकल शतरंज में मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन को हराने वाले केवल दूसरे भारतीय हैं। इसी के साथ प्रगनानंद, विश्वनाथन आनंद को पीछे छोड़कर लाइव क्लासिकल शतरंज रैंकिंग में भारत के नंबर-1 चेस खिलाड़ी बन गए। 18 साल के प्रगनानंद 2748.3 रेटिंग अंकों के साथ दो स्थान की छलांग लगाकर कुल मिलाकर 11वें स्थान पर पहुंच गए, जो आनंद से 0.3 ज्यादा है।टाटा स्टील मास्टर्स 2024 नीदरलैंड के विज्क आन जी में 13 जनवरी से शुरू हुआ और 28 जनवरी तक खेला जाएगा।

- **सबसे कम उम्र के ग्रैंडमास्टर** – चेन्नई के रहने वाले प्रगनानंद ने 2018 में प्रतिष्ठित ग्रैंडमास्टर का तमगा हासिल किया था। वे यह उपलब्धि हासिल करने वाले भारत के सबसे कम उम्र के और उस समय दुनिया में दूसरे सबसे कम उम्र के खिलाड़ी थे।
- **10 साल की उम्र में बन गए थे इंटरनेशनल मास्टर** – प्रगनानंद तमिलनाडु के रहने वाले हैं। उनका जन्म 10 अगस्त, 2005 को चेन्नई में हुआ था। उनके पिता रमेशबाबू तमिलनाडु स्टेट कॉर्पोरेशन बैंक में शाखा प्रबंधक के रूप में काम करते हैं, जबकि उनकी मां नागलक्ष्मी हाउस वाइफ हैं। प्रगननंदा 10 साल की उम्र में 2016 में शतरंज के सबसे युवा इंटरनेशनल मास्टर बने थे।

### तेंदुलकर ने प्रगनानंद की तारीफ की

पूर्व भारतीय क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर ने सोशल मीडिया पर प्रगनानंद की तारीफ की है। उन्होंने अपने एक्स पोस्ट में लिखा, वर्ल्ड चैंपियन डिंग लिरेन के खिलाफ इस जीत के लिए प्रगनानंद को बहुत-बहुत बधाई। 18 साल की छोटी उम्र में आपने न केवल खेल पर अपना दबदबा बनाया, बल्कि भारत के टॉप रेटेड खिलाड़ी भी बन गए।

# ऑस्ट्रेलियन ओपन के चौथे दिन उलटफेर

## 16 साल की मीरा एंड्रीवा ने वर्ल्ड नंबर-6 ओन्स जाबेउर को सीधे सेटों में हराया

**मेलबर्न (एजेंसी)।** ऑस्ट्रेलियन ओपन 2024 के चौथे दिन बड़ा उलटफेर हुआ। 16 साल की रूसी टेनिस खिलाड़ी मीरा एंड्रीवा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए टूर्नामेंट के दूसरे राउंड में ओन्स जाबेउर को हरा दिया। रूसी खिलाड़ी की किसी वर्ल्ड टॉप-10 खिलाड़ी पर पहली जीत है। वर्ल्ड नंबर-47 खिलाड़ी एंड्रीवा ने दूसरे राउंड में छठी वरीयता प्राप्त जाबेउर को एक घंटे से भी कम समय में मात दी।

### एंड्रीवा ने महज 54 मिनट में हराया

मेलबर्न पार्क में अपना पहला टूर्नामेंट खेल रही एंड्रीवा ने रॉड लेवर एरेना में तीन बार की ग्रैंड स्लैम रनर-अप को महज 54 मिनट में 6-0, 6-2 से हराया। एंड्रीवा पहली बार ऑस्ट्रेलियन ओपन में हिस्सा ले रहीं है। उन्होंने ग्रैंड स्लैम डेब्यू पिछले साल किया था। वो विंबलडन 2023 के चौथे, फ्रेंच ओपन तीसरे और रू ओपन के दूसरे राउंड तक पहुंची थीं।

# धोनी पर मानहानि का केस, सुनवाई आज

## केस करने वाले मिहिर पर धोनी ने 15 करोड़ की धोखाधड़ी का आरोप लगाया है

**रांची (एजेंसी)।** इंडिया टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी के खिलाफ दिल्ली हाईकोर्ट में मानहानि का मामला आया है। धोनी के खिलाफ केस करने वाले आरका स्पोर्ट्स कंपनी के मालिक मिहिर दिवाकर और उनकी पत्नी सौम्या दास हैं। धोनी ने आरका स्पोर्ट्स कंपनी के खिलाफ 15 करोड़ की धोखाधड़ी का मामला पिछले दिनों रांची कोर्ट में दर्ज कराया था। मिहिर और सौम्या ने अपनी याचिका में कहा है कि एमएस धोनी और उनके करीबियों की ओर से जो बयान दिए जा रहे हैं, वो अपमानजनक है। उन्हें रोका जाए। इसके अलावा मिहिर को लेकर कई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर जिस तरह की खबरें चल रही हैं, उन्हें हटाने का आदेश देने का अनुरोध भी दिल्ली हाईकोर्ट से किया गया है।

**15 करोड़ की गड़बड़ी का मामला** – महेंद्र सिंह धोनी की ओर से दायर केस में मिहिर पर बिजनेस पार्टनर के रूप में 15 करोड़ की गड़बड़ी करने की बात कही गई है। धोनी की ओर से रांची के सिविल कोर्ट में मिहिर दिवाकर और उनकी पत्नी सौम्या दास पर धोखाधड़ी करने का केस किया गया है। इस केस में धोनी ने कहा कि उन्होंने मिहिर की कंपनी अरका के साथ देश-विदेश में क्रिकेट अकादमियां खोलने का करार किया था। आरोप के मुताबिक धोनी ने यह एग्रीमेंट वापस ले लिया था। इसके बाद भी मिहिर ने अकादमियां खोलीं, जिनमे धोनी को मेंटर बताया गया है।

**धोनी ने मिहिर को भेजा है लीगल नोटिस** – 15 करोड़ की धोखाधड़ी के मामले को लेकर धोनी ने मिहिर को वकील के जरिए लीगल नोटिस भी भेजा है। जानकारी के मुताबिक मिहिर ने इस नोटिस का जवाब भी दिया था। इसमें मिहिर का कहना है कि धोनी को ही मुझे पांच करोड़ रुपए देने हैं।

**मिहिर दिवाकर को जानिए** –मिहिर दिवाकर महेंद्र सिंह धोनी के काफी करीबी रहे हैं। मिहिर साल 2000 में अंडर-19 विश्व कप में भारत का प्रतिनिधित्व भी किया है। एमएस धोनी और मिहिर दिवाकर कभी साथ में रणजी मैच भी खेले हैं। आरका स्पोर्ट्स कंपनी के जिस करार को लेकर विवाद चल रहा है, उसके मुताबिक मिहिर कंपनी के फाउंडर और मिहिर की पत्नी सौम्या दास डायरेक्टर हैं। वहीं, धोनी को मेंटर बताया गया है।

# विराट कोहली 22 जनवरी को अयोध्या जाएंगे

- ट्रेनिंग सेशन से एक दिन का ब्रेक मांगा, 25 से इंग्लैंड के खिलाफ पहला टेस्ट

**बेंगलूर (एजेंसी)।** भारत के विराट कोहली 22 जनवरी को राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा में शामिल होने के लिए अयोध्या जाएंगे। वह टीम इंडिया के ट्रेनिंग सेशन से एक दिन का ब्रेक लकर अयोध्या पहुंचेंगे। विराट 23 को फिर टीम इंडिया के साथ जुड़ जाएंगे। हैदराबाद में टीम इंडिया का ट्रेनिंग सेशन 20 जनवरी से शुरू होगा। टीम यहां 4 दिन तक प्रैक्टिस करेगी। इंग्लैंड टीम 21 को हैदराबाद पहुंच जाएगी। 25 जनवरी से दोनों के बीच 5 टेस्ट की सीरीज का पहला मुकाबला खेला जाएगा।

**बीसीसीआई से मांगी अयोध्या जाने की परमिशन** – टीम इंडिया 20 से 23 जनवरी तक हैदराबाद में ट्रेनिंग सेशन करेगी। 24 को ब्रेक के बाद 25 को टीम पहला मैच खेलेगी। विराट कोहली समेत भारत की टेस्ट टीम में शामिल सभी प्लेयर्स और सपोर्ट स्टाफ इस दौरान हैदराबाद में रहेंगे।क्रिकबज की रिपोर्ट अनुसार, विराट कोहली 21 जनवरी की ट्रेनिंग के बाद एक दिन का ब्रेक लेंगे। उन्होंने अयोध्या में राम मंदिर के उद्घाटन समारोह में शामिल होने के लिए बीसीसीआई से ब्रेक मांगा। जो अप्रूव कर दिया गया है।

# जर्मनी को हराकर पेरिस ओलंपिक का टिकट कटाने उतरेगा भारत

**रांची (एजेंसी)।** पेरिस ओलंपिक में जगह बनाने से केवल एक जीत दूर खड़ी भारतीय महिला हॉकी टीम को एफआईएच ओलंपिक क्वालीफायर्स में अपने से अधिक रैंकिंग के जर्मनी के खिलाफ गुरुवार को यहां होने वाले सेमीफाइनल में सफलता हासिल करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ खेल दिखाना होगा। भारतीय टीम टूर्नामेंट के अपने पहले मैच में अमेरिका से 0-1 से हार गई थी लेकिन इसके बाद उसने न्यूजीलैंड और इटली को हराकर पूल बी में दूसरे स्थान पर रहकर सेमीफाइनल में जगह बनाई।

भारत ने पिछले दो मैच में खेल के हर विभाग में अच्छा प्रदर्शन किया और सविता पूनिया की अगुवाई वाली टीम जर्मनी के खिलाफ भी इसी तरह का खेल जारी रखने की कोशिश करेगी। इस टूर्नामेंट में शीर्ष पर रहने वाली तीन टीम इस साल होने वाले ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करेंगी। इस तरह से गुरुवार को जीत दर्ज करने पर भारतीय टीम का पेरिस का टिकट पक्का हो जाएगा। अगर भारतीय टीम इस मैच को जीतने में नाकाम रहती है तो उसे ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करने का एक और मौका मिलेगा।

सेमीफाइनल में हारने वाली टीमों के बीच तीसरे और चौथे स्थान के लिए शुक्रवार को मैच खेला जाएगा जिसमें जीत दर्ज करने वाली टीम ओलंपिक में जगह बनाएगी। भारतीय टीम को हालांकि जर्मनी के खिलाफ सकारात्मक सोच के साथ मैदान पर उतरना होगा। पिछले दो मैच में भारतीय रक्षापंक्ति ने शानदार प्रदर्शन किया। भारतीय रक्षापंक्ति में कप्तान सविता के अलावा उदिता, मोनिका और निक्की प्रधान ने अच्छा खेल दिखाया है। मध्य पंक्ति ने भी अच्छा प्रदर्शन किया है। सलीमा टेटे अपनी तेज दौड़ से विरोधी टीमों को परेशान करती रही हैं जबकि नेहा गोयल ने भी अच्छा प्रदर्शन किया है।

# द्विपक्षीय श्रृंखला के लिए आईसीसी की पहली तटस्थ महिला अंपायर होंगी रेडफर्न

**दुबई (एजेंसी)।** इंग्लैंड की सू रेडफर्न ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका के बीच आगामी महिला टी20 अंतरराष्ट्रीय द्विपक्षीय श्रृंखला में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) द्वारा नियुक्त पहली महिला तटस्थ अंपायर होंगी। सभी आईसीसी महिला चैम्पियनशिप श्रृंखला और टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच के लिये आईसीसी के एक तटस्थ अंपायर नियुक्त करने के फैसले के बाद रेडफर्न की नियुक्ति की गयी है। इससे महिलाओं के विकास के साथ मैच के संचालन में कुछ तटस्थता सुनिश्चित की जा सकेगी। आईसीसी महिला चैम्पियनशिप के दौरान सात तटस्थ महिला अंपायर होंगी जिनका मैच के दिन का भुगतान आईसीसी के एलीट पैनल अंपायरों के समान ही होगा।

आईसीसी के क्रिकेट महाप्रबंधक वसीम खान इसे बड़ा विकास मानते हैं क्योंकि इससे महिला अंपायरों के लिये अधिक मौके उपलब्ध होंगे। रेडफर्न ने अपनी नियुक्ति पर कहा, 'यह महिला क्रिकेट और महिला क्रिकेट अधिकारियों दोनों के लिए निर्णायक क्षण है। मैं आईसीसी और इंग्लैंड एवं वेल्स क्रिकेट बोर्ड को उनके समर्थन के लिए धन्यवाद देना चाहूंगी और ऐसी ही और नियुक्तियों की उम्मीद करती हूं।

रेडफर्न ने 1995 से 1999 के बीच इंग्लैंड के लिए छह टेस्ट और 15 वनडे मैच खेले हैं। इसमें भारत में 1997 विश्व कप के चार मैच शामिल थे।

# आखिरी ओवर में 20 रन बनाकर जीता जिम्बाब्वे

## श्रीलंका को दूसरे टी-20 में 4 विकेट से हराया, सीरीज 1-1 से बराबर, डिसाइडर कल

**कोलंबो (एजेंसी)।** जिम्बाब्वे ने मंगलवार को रोमांचक टी-20 मुकाबले में श्रीलंका को 4 विकेट से हरा दिया। आखिरी ओवर में टीम को 20 रन की जरूरत थी। यहां ल्यूक जोंगवे और क्लाइव मदाने ने 5 ही गेंद पर 24 रन बनाए और जिम्बाब्वे को जीत दिला दी। श्रीलंका से एंजलो मैथ्यूज आखिरी ओवर फेंक रहे थे। दूसरे टी-20 में जीत के साथ जिम्बाब्वे ने 3 मैचों की सीरीज को 1-1 से बराबरी पर ला दिया। पहला टी-20 श्रीलंका ने 3 विकेट से जीता था। तीसरा और आखिरी मुकाबला 18 जनवरी को कोलंबो में खेला जाएगा।

**श्रीलंका ने 27 रन पर 4 विकेट गंवाए** – आर प्रेमदासा स्टेडियम में जिम्बाब्वे ने टॉस जीतकर बॉलिंग चुनी। पहले बैटिंग करते हुए श्रीलंका ने 27 रन के स्कोर पर ही 4 विकेट गंवा दिए। पथुम निसांका 1, कुसल मेंडिस 4 और सदीरा समरविक्रमा 16 ही रन बनाकर आउट हो गए। कुसल परेरा तो खाता भी नहीं खोल सके।

**असलंका-मैथ्यूज ने की सेंचुरी पार्टनरशिप** – शुरुआती 4 विकेट जल्दी गंवाने के बाद चरिथ असलंका ने एंजलो मैथ्यूज के साथ श्रीलंका को संभाला। दोनों ने सेंचुरी पार्टनरशिप कर टीम को भी 100 रन के पार पहुंचाया। असलंका 39 बॉल पर 69 रन बनाकर आउट हुए और दोनों के बीच 118 रन की पार्टनरशिप टूटी।

**मैथ्यूज ने 160 के पार पहुंचाया** –असलंका के बाद पूर्व कप्तान दसुन शनाका भी 9 ही रन बनाकर पवेलियन लौट गए। मैथ्यूज फिर भी टिके रहे, उन्होंने अपनी फिफ्टी पूरी की और टीम का स्कोर 173 रन तक पहुंचा दिया। वह 51 बॉल में 66 रन बनाकर नॉटआउट रहे। कप्तान वनिंदु हसरंगा ने एक बॉल खेली लेकिन वह खाता नहीं खोल सके।

जिम्बाब्वे से ब्लेसिंग मुजरबानी और ल्यूक जोंगवे ने 2-2 विकेट लिए। रिचर्ड नगारवा और वेलिंगटन मसाकाद्जा को एक-एक सफलता मिली।

**जिम्बाब्वे को मिली बेहतरीन शुरुआत** – 174 रन के टारगेट का पीछा करने उतरी जिम्बाब्वे ने चौथे ओवर में ही पहला विकेट गंवा दिया। लेकिन यहां से क्रैग इरविन और ब्रायन बेनेट ने 74 रन की पार्टनरशिप कर दी। 13वें ओवर में बेनेट 25 रन बनाकर आउट हो गए और दोनों की पार्टनरशिप टूटी।

**इरविन की फिफ्टी, टीम ने लगातार विकेट गंवाए** – बेनेट के बाद जिम्बाब्वे ने लगातार विकेट गंवाए। कप्तान सिकंदर रजा 8, शॉन विलियम्स 1 और रायन बर्ल 13 ही रन बनाकर आउट हो गए। इरविन ने अपनी फिफ्टी पूरी कर टीम को जीत के करीब पहुंचाया लेकिन वह भी 70 रन बनाकर आउट हो गए। टीम ने 17.4 ओवर में 143 रन के स्कोर पर 6 विकेट गंवा दिए।

**14 बॉल पर 31 रन की जरूरत** – जिम्बाब्वे को आखिरी 14 बॉल पर 31 रन की जरूरत थी। यहां ल्यूक जोंगवे और विकेटकीपर क्लाइव मदाने क्रीज पर थे। दोनों ने 8 बॉल पर 11 रन बनाए और आखिरी ओवर में टीम को 20 रन की जरूरत आ गई। श्रीलंका से एंजलो मैथ्यूज आखिरी ओवर फेंकने आए। पहली बॉल मैथ्यूज ने ऑफ स्टंप के बाहर फुलर लेंथ फेंकी, जोंगवे ने इस पर सिक्स लगा दिया। थर्ड अंपायर ने रिप्ले देखने के बाद इसे नो-बॉल भी करार दे दिया। फ्री हिट बॉल फुलर लेंथ रही, जोंगवे ने एक्स्ट्रा कवर्स की दिशा में चौका लगा दिया।दूसरी बॉल मैथ्यूज ने फिर फुलर लेंथ फेंक दी, जोंगवे ने इस बार लॉन्ग-ऑन के ऊपर से सिक्स लगा दिया। अब 4 बॉल पर 3 ही रन की जरूरत।

**तीसरी बॉल पर कोई रन नहीं आया।** – चौथी बॉल मैथ्यूज ने ऑफ स्टंप के बाहर स्लोअर फेंकी। जोंगवे ने बॉल हवा में खड़ी कर दी लेकिन कवर पॉइंट पोजिशन पर खड़े महीश तीक्षणा ने कैच ड्रॉप कर दिया।पांचवीं बॉल मैथ्यूज ने फिर फुलर फेंक दी, अब विकेटकीपर मदाने ने मिड-विकेट दिशा में सिक्स लगाया और टीम को रोमांचक जीत दिला दी।

**जोंगवे प्लेयर ऑफ द मैच** – 2 विकेट लेने और 12 बॉल पर 25 रन बनाने के लिए ल्यूक जोंगवे को प्लेयर ऑफ द मैच का अवॉर्ड मिला। मैच के बाद उन्होंने कहा कि वह मैथ्यूज को रोल मॉडल मानकर ही बड़े हुए हैं। अब मैथ्यूज के ही खिलाफ उन्होंने आखिरी ओवर में अपनी टीम को जीत दिलाई।

# प्री डायबिटीज को किया जा सकता है रिवर्स

केवल शकर खाने से ही कोई प्री-डायबिटिक नहीं हो जाता, बल्कि जिन लोगों में सामान्य से अधिक मात्रा में हेल्दी ब्लड शुगर पाया जाता है उनमें भी टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा 5 से 15 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इतना ही नहीं प्री-डायबिटिक में हार्ट अटैक, स्ट्रोक, डिमेंशिया, किडनी और आंखों के डैमेज होने, रक्तसंचार सुचारू नहीं होने से पैरों में दर्द का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में प्री-डायबिटीज की पहचान करना जरूरी हो जाता है।

### वजन से डायबिटीज पर कंट्रोल

अधिकांश प्री-डायबिटिक को इस बात की जानकारी ही नहीं होती कि उन्हें यह समस्या है। इस वजह से वे समय पर सही कदम नहीं उठा पाते और डायबिटीज के मरीज बन जाते हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिसर्च के अनुसार दवाओं की तुलना में लाइफस्टाइल में परिवर्तन करने से अधिक लाभ मिलता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि पांच चीजें ऐसी हैं जो कैंसर की आशंका को महिलाओं में 84 प्रतिशत और पुरुषों में 72 प्रतिशत तक कम कर सकती है, जैसे- पोषण युक्त आहार, नियमित व्यायाम, संतुलित वजन, अल्कोहल का कम सेवन और धूम्रपान पर रोक।

### पॉइंटर

-केवल 7 प्रतिशत तक वजन कम कर लेने से शरीर इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया करने में सक्षम हो जाता है।
-इंसुलिन हॉर्मोन शरीर को 57 प्रतिशत तक ब्लड शुगर उपयोग कर लेने का संकेत देता है।

### कैलोरी पर कंट्रोल

कुछ आसान उपायों से प्री-डायबिटीज को रिवर्स किया जा सकता है जिसमें आहार की मात्रा पर नियंत्रण, सैचुरेटड फैट कम करना, जोकि डेयरी प्रोडक्ट और वसायुक्त मांस में पाया जाता है, फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों के जरिए पर्याप्त मात्रा में फाइबर प्राप्त करना, हर दिन कम से कम 30 मिनट का व्यायाम या एक्टिविटी में शामिल होना। डायबिटीज के कारण चूंकि हार्ट अटैक और स्ट्रोक, किडनी फेल्यिर, नर्व डैमेज, सेक्सुअल समस्याओं, असामान्य रक्तसंचार का खतरा भी बढ़ जाता है इसलिए उपरोक्त उपायों के जरिए इन खतरों से भी दूर रहा जा सकता है।

### इन खतरों के बारे में अपने डॉक्टर से करें बात...

-यदि आप 45 साल के हो चुके हैं।
-वजन अधिक है।
-माता-पिता या भाई या बहन में से किसी को डायबिटीज की समस्या है।
-गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज की समस्या रही हो या अधिक वजन वाले बच्चे को जन्म दिया हो।
-शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय ना रहते हों।

### कुछ बातें हो सकती हैं कारगर...

-फैट और कैलोरी पर नजर रखना सबसे बड़ा टास्क होता है। इसके लिए एप की मदद ली जा सकती है, जो प्री-डायबिटिक के खाने के रूटीन को ट्रैक करता रहे। इसके जरिए फैट और कैलोरी पर नियंत्रण करना संभव हो सकता है।
-रोगी को प्रोत्साहित करने के लिए परिवार का साथ भी बेहद जरूरी है। यदि घर में ही खाने-पीने और व्यायाम का हेल्दी माहौल हो तो इससे तालमेल बिठाने में अधिक परेशानी नहीं होगी। परिवार का कोई सदस्य वॉक पर या जिम में रोगी का साथ दे सकता है।
-टेलीविजन देखने के दौरान खाते रहना भी डायबिटीज को आमंत्रण दे सकते हैं। इस दौरान न तो हमें अपने खाने की मात्रा का ध्यान रहता है और न ही इस बात का कि हम क्या खा रहे हैं?
-पोषक तत्वों के बारे में सही-सही जानकारी के लिए किसी आहार विशेषज्ञ की मदद भी ली जा सकती है और उनके निर्देशों के मुताबिक डाइट चार्ट तैयार किया जा सकता है।

# सर्दियों में सेहत को दोगुना लाभ पहुंचाएंगे भीगे हुए काजू

सर्दियों के मौसम में लोग खुद को हेल्दी और फिट रखने के लिए कई तरीके अपनाते हैं। इस मौसम में पहनावे से लेकर खानपान तक में बदलाव आता है। वहीं इस मौसम में लोगों की इम्यूनिटी काफी कमजोर हो जाती है। जिसके कारण लोग वायरल, इंफेक्शन या भी अन्य बीमारियों का आसानी से शिकार हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी होता है कि खुद को हेल्दी रखने के लिए अपने खानपान का सही ख्याल रखना चाहिए।
आपको बता दें कि खुद को स्वस्थ रखने के लिए कई लोग डाइट में ड्राई फूट्स को शामिल करते हैं। सर्दियों में ड्राई फूट्स का सेवन सेहत के लिए लाभकारी होता है। इन्हीं में से एक काजू है। जिसके सेवन से कई फायदे मिलते हैं। वहीं सर्दियों में भीगे हुए काजू आपकी सेहत को दोगुना फायदा पहुंचा सकते हैं। ऐसे में अगर आप भी अब तक काजू के फायदों से अंजान थे, तो आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको इसके फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं।

### बेहतर होगा पाचन

सर्दियों में बहुत सारे लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है। जिसके कारण उनके रोजमर्रा का काम प्रभावित होने लगता है। वहीं यदि आप भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो आपको पाचन संबंधी समस्याओं में आराम मिल सकता है। बता दें कि भीगे हुए काजू मुश्किल घटकों को तोड़ने में मदद करते हैं। जिससे आपका पाचन बेहतर होता है।

### मजबूत होगी इम्यूनिटी

इसके साथ ही सर्दियों में इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। जिसके कारण हमें आसानी से बीमारियां व संक्रमण घेर लेते हैं। ऐसे में अगर आप भीगे हुए काजू का सेवन करते हैं, तो यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। काजू में जिंक पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाता है। वहीं इस मौसम में भीगे हुए काजू खाने से फ्लू और सर्दी से भी बचा जा सकता है।

### एनर्जी लेवल

काजू एक हेल्दी फैट का बढ़िया स्त्रोत है। इसमें मोनोअनसेचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड फैट पाया जाता है। यह फैट आपको पूरा दिन एनर्जी देते हैं।

### स्किन के लिए हेल्दी

सर्दियों में सिर्फ सेहत ही नहीं बल्कि स्किन का भी खास ख्याल रखना पड़ता है। क्योंकि सर्द हवाएं हमारी स्किन की नमी छीन लेती हैं। इसलिए आप स्किन को हेल्दी रखने के लिए भीगे काजू का सेवन कर सकती हैं। बता दें कि भीगे काजू में विटामिन ई, सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। जो आपकी स्किन को हेल्दी बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही यह आपको समय से पहले बूढ़े होने से बचाते हैं।

### ब्लड शुगर होगा कंट्रोल

बता दें कि भीगे हुए काजू का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल होता है। क्योंकि भीगे हुए काजू में फाइबर की अच्छी मात्रा आपके ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करती है। साथ ही यह आपके एनर्जी लेवल को भी बनाए रखती है।
डिस्क्लेमर : इस लेख के सुझाव सामान्य जानकारी के लिए हैं। इन सुझावों और जानकारी को किसी डॉक्टर या मेडिकल प्रोफेशनल की सलाह के तौर पर न लें। किसी भी बीमारी के लक्षणों की स्थिति में डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

# थाइरॉएड में शुगर और सोया से बचें

थाइरॉएड, गर्दन के सामने वाले हिस्से में तितली के आकार की ग्रंथि है। इससे निकलने वाले हार्मोंस शरीर की भोजन को ऊर्जा में बदलने की क्षमता को काबू में रखते हैं। इस ग्रंथि में गड़बड़ी आने पर हाइपो या हाइपर थाइरॉएडिज्म होता है और वजन तेजी से कम या बढ़ने लगता है। हृदय, बाल, नाखून व नींद पर भी इसका असर होता है। दवाओं के अलावा थाइरॉएड पीडितों के लिए खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है।

### आयोडीन

शरीर में थाइरॉएड हार्मोन बनने के लिए आयोडीन की जरूरत होती है। चूंकि शरीर स्वयं आयोडीन नहीं बनाता, इसलिए उसे डाइट में लेना जरूरी हो जाता है। आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि समुद्री नमक या डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल होने वाले नमक में आयोडीन नहीं होता। नमक या उत्पाद खरीदते समय इसका ध्यान रखें।

### समुद्री भोजन

मछली, झींगा आदि तमाम तरह के समुद्री भोजन में आयोडीन प्राकृतिक रूप से मौजूद होता है। यदि हाइपर थाइरॉएडिज्म की शिकायत है, तो समुद्री भोजन अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए। अगर थाइरॉएड ग्रंथि अधिक मात्रा में हार्मोन बनाती है तो अतिरिक्त आयोडीन स्थिति को और गंभीर बना देता है। उदाहरण के लिए समुद्री घास में आयोडीन बहुत अधिक मात्रा में होता है।

### हरी पत्तेदार सब्जियां, मेवे और बीज

मैग्नीशियम की कमी से हाइपो थाइरॉएडिज्म होता है, जिससे थकावट व मांसपेशियों में खिंचाव रहने लगता है। इसके लिए पालक, लेट्यूस, हरी पत्तेदार सब्जियां, काजू, बादाम और सीताफल के बीज खाएं। ब्राजील मेवों में मैग्नीशियम के साथ सेलेनियम भी होता है।

### सोयाबीन

विशेषज्ञों के अनुसार सोयाबीन लेना हाइपोथाइरॉएडिज्म की आशंका बढ़ाता है। यदि पर्याप्त आयोडीन नहीं ले रहे हैं तो सोया उत्पाद जैसे दूध व टोफू आदि में पाए जाने वाले रसायन थाइरॉएड की हार्मोन बनाने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।

### चीनी

हाइपोथाइरॉएडिज्म में वजन तेजी से बढ़ता है। इसके लिए शुगर की मात्रा को कम रखना चाहिए। खासतौर पर ऐसे उत्पाद जिनमें कैलोरी अधिक व पोषक तत्व कम होते हैं, खाने से बचना चाहिए।

### दवाएं

कुछ दवाएं थाइरॉएड दवाओं के असर को कम करती हैं। खासतौर पर अगर वे लगभग एक ही समय ली जा रही हों। मल्टी विटामिंस, आयरन कैल्शियम सप्लीमेंट्स, एंटासिड, अल्सर या कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाली दवाएं इनमें प्रमुख हैं। यदि आप ऐसी ही दवाएं ले रहे हैं तो थाइरॉएड व अन्य दवाओं में कुछ घंटे का अंतर अवश्य रखें।

### गोभी व ब्रोकली

गाइट्रोजेंस, तत्व का असर थाइरॉएड ग्रंथि के आकार बढ़ने के रूप में दिखायी देता है जैसे गॉइटर। शरीर में आयोडीन की कमी से यह समस्या होती है। ऐसी स्थिति में गोभी, ब्रोकली, बंद गोभी खाना आयोडीन ग्रहण करने की क्षमता को कम करता है। जरूरी है तो इन्हें पकाकर ही खाएं।

### ग्लुटेन

ग्लुटेन, गेहूं व जौ में पाया जाने वाला प्रोटीन है। ग्लूटेन की एलर्जी वालों को छोड़ दें तो ग्लूटन थाइरॉएड पर असर नहीं डालता। हां, अगर गेहूं आदि से एलर्जी है तो ग्लूटेन छोटी आंत को नुकसान पहुंचा कर थाइरॉएड ग्रंथि की प्रक्रिया को तेज या धीमा कर सकता है।

# सर्दियों में कैसा हो डाइटचार्ट

सर्दियों का मौसम सेहत बनाने का होता है। इस समय डाइजेशन सिस्टम पूरी क्षमता से काम करता है। सभी हैवी डाइट खाना पसंद करते हैं। ड्राईफ्रूट्स और नट्स मेन्यू में शामिल किए जाते हैं। हैवी डाइट की शर्त है कि उसके साथ खूब कसरत की जाए। हम जैसा भोजन करते हैं, उसका असर हमारे तन व मन दोनों पर होता है। मौसम के बदलते ही अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने के लिए हमें अपने भोजन में कुछ फेरबदल करने होते हैं। हेल्थ कांशियस युवाओं के लिए यह मौसम चुनौतियों से भरा होता है। सर्द मौसम में व्यायाम कर अपने शरीर को ऊर्जावान बनाए रखना जरूरी है साथ ही ऐसा आहार जिनकी कम मात्रा लेने पर भी उनके शरीर को भरपूर कैलोरी मिले। सर्दियों में अपनी डाइट को लेकर आप कन्फ्यूज हैं तो हम लेकर आए हैं- सर्दी के मौसम में लो फैट विद हाई कैलोरी से भरपूर भोजन की जानकारी। इन्हें अपने डाइटचार्ट में शामिल कर आप अपने शरीर के बढ़ते वजन को नियंत्रित रख पाएंगे।

**सर्दियों में युवाओं की डाइट** -इस मौसम में अपने शरीर से थकान व आलस्य को दूर भगाने के साथ ही दिन भर स्फूर्ति और ऊर्जा से भरपूर रहने के लिए युवाओं को डाइट चार्ट का पालन करना चाहिए।

**ब्रेकफास्ट सुपर** - सुबह का नाश्ता हमें ऊर्जा देता है। नाश्ते में अंडे के साथ ब्रेड, उपमा, सैंडविच, डोसा आदि ले सकते हैं। रोजाना नाश्ते के बाद मलाई निकले हुए एक गिलास गर्म दूध का सेवन करना न भूलें। इन सबके साथ एक प्लेट फ्रूट या वेजीटेबल सलाद आपके नाश्ते को कम्प्लीट करेंगे।

**लंच स्पेशल** - दोपहर के भोजन में हरी सब्जी, चपाती, ताजा दही या छाछ, छिलके वाली दाल के साथ चावल, गरमा-गरम सूप ले सकते हैं। लंच में हरी चटनी भोजन में मल्टीविटामिन्स की कमी को पूरा करती है।

**डिलीशियस डिनर** - सर्दियों में रात को आप जल्दी भोजन करने की आदत डालें। रात का भोजन आपके दोपहर के भोजन की अपेक्षा हल्का होना चाहिए। रात को भोजन में आप खिचड़ी या दलिया जैसे हल्के भोजन का सेवन करें। सोने से कम से कम 4 घंटे पहले भोजन करने से शरीर में भोजन का पाचन अच्छे से होता है। रात को सोने से पहले हल्दी, खारेक या अदरक मिले एक गिलास गर्म दूध का सेवन अवश्य करें।

# क्यों बैठे हो खाली, बजाओ ताली! ताली बजाने से होंगे ये 5 रोग दूर

## गंभीर बीमारियों से बचने के लिए रोज ऐसे बजाएं ताली

क्यों बैठे हो खाली, बजाओ ताली! यह डायलॉग फेमस कार्टून मिक्की माउस का है। हालांकि यह डायलॉग आपकी सेहत के लिए बहुत काम का है क्योंकि ताली बजाना आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। अक्सर किसी भी खुशी के मौके पर या किसी उपलब्धि पर हम अक्सर ताली बजाते हैं। साथ ही किसी भी कॉन्सर्ट में या महफिल में गाने सुनते समय भी आप रिदम के साथ ताली बजाना पसंद करते हैं।
आपको बता दें कि ताली बजाने से आप कई बीमारियों को दूर कर सकते हैं। जी हां, सिर्फ ताली बजाने से आप अपने शरीर को सेहतमंद रख सकते हैं। आइए जानते हैं ताली बजाने से आपकी सेहत को क्या फायदे मिलते हैं ...

1. कोलेस्ट्रॉल होता है कम : ताली बजाने से रक्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। इससे रक्तसंचार भी बेहतर होता है, जिससे खून की चाल तेज होती है और कोलेस्ट्रॉल कम होने में मदद मिलती है। कोलेस्ट्रॉल कम होने से आपका हृदय सेहतमंद रहता है और बेहतर तरीके से काम करता है।
2. ब्लड प्रेशर नियंत्रित : ताली बजाने से आपका ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल होता है। इसके साथ ही हाई ब्लड प्रेशर से हार्ट बीट तेज हो जाती है जिस कारण से हार्ट संबंधी समस्याएं भी हो सकती हैं। ताली आपकी हार्ट बीट को भी नियमित करने में मदद करती है।
3. गंभीर रोगों से बचाव : ताली बजाने से आप कई गंभीर रोगों को दूर कर सकते हैं। हृदय रोग, डायबिटीज, गठिया जैसी बीमारी के लिए आप रोज ताली वाली एक्सरसाइज कर सकते हैं। हालांकि ताली की एक्सरसाइज में आपको लगभग 1500 बार ताली बजाना चाहिए जिससे आपको इन समस्या से जल्द राहत मिले और आपके शरीर का इन समस्या से बचाव भी हो।
4. एक्यूप्रेशर थेरेपी : क्लिनिक से महंगी एक्यूप्रेशर थेरेपी लेने से बेहतर है कि आप नियमित रूप से ताली की एक्सरसाइज करें। ऐसा इसलिए क्योंकि शरीर में कुल 340 प्रेशर बिंदु होते हैं। इनमें से करीब 29 बिंदु सिर्फ हथेली पर मौजूद होते हैं। ताली बजाने से आप एक्यूप्रेशर थेरेपी ले सकते हैं।
5. ऑक्सीजन का फ्लो : अक्सर हमारे शरीर में ऑक्सीजन का फ्लो सही मात्रा में नहीं होता है जिससे कई गंभीर बीमारियां होने लगती हैं। साथ ही शरीर में ऑक्सीजन की कमी से आपका चेहरा भी काला पड़ने लगता है। ऐसे में शरीर में ऑक्सीजन फ्लो बढ़ाने के लिए आप नियमित रूप से ताली बजाएं। इससे आपके शरीर में सही रूप से ऑक्सीजन फ्लो होगा और आपकी स्किन भी ग्लो करेगी।

# सोनम कपूर ने घटाया 20 किलो वजन

सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो को सोनम ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर किया है। इस वीडियो के माध्यम से अभिनेत्री ने फैंस को अपने वजन घटाने की यात्रा का विवरण दिया है। वीडियो के साथ कैप्शन में अभिनेत्री ने लिखा, 'क्या बता है, 20 किलो वजन कम.... 6 किलो और कम करना है।'

अभिनेत्री सोनम कपूर की एक वीडियो सोशल मीडिया पर छायी हुई है। इस वीडियो में, अभिनेत्री अपनी पोस्ट वर्कआउट बॉडी फ्लॉन्ट करते हुए दिखाई दे रही है। बता दें, सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो को सोनम ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर किया है। इस वीडियो के माध्यम से अभिनेत्री ने फैंस को अपने वजन घटाने की यात्रा का विवरण दिया है। वीडियो के साथ कैप्शन में अभिनेत्री ने लिखा, 'क्या बता है, 20 किलो वजन कम.... 6 किलो और कम करना है।'

सोनम कपूर ने ट्रेडिशन कपड़ों में अपनी कुछ तस्वीरें साझा की थी। इन तस्वीरों के साथ कैप्शन में अभिनेत्री ने माँ बनने के बाद वजन घटाकर वापस शेप में आने की अपनी यात्रा के बारे में बात की। सोनम ने लिखा, झ्मुझे फिर से अपने जैसा महसूस करने में 16 महीने लग गए। बिना किसी क्रैश डाइट और पागल वर्कआउट के धीरे-धीरे, लगातार खुद की देखभाल और बच्चे की देखभाल करते हुए। मैं अभी तक वहां नहीं हूं, लेकिन लगभग वहीं हूं जहां मैं होना चाहती हूं। अभी भी अपने शरीर के लिए बहुत आभारी हूं और यह कितना अविश्वसनीय रहा है।

- फिल्म डेस्क

# रोमांटिक तस्वीर के साथ अरबाज खान ने पत्नी शूरा को दी जन्मदिन की बधाई

अरबाज ने कैप्शन में लिखा, 'जन्मदिन मुबारक हो मेरी प्यारी शूरा। कोई भी मुझे आपकी तरह मुस्कुराने नहीं देता। आप मेरी जिंदगी को रोशन कर देती हो। मैं तुम्हारे साथ बूढ़ा होने का इंतजार कर रहा हूं, उफ, वास्तव में बहुत, बहुत बूढ़ा। जब ब्रह्मांड ने हमें एक साथ लाया तो यह मेरे साथ अब तक हुई सबसे अच्छी बात थी।'

अभिनेता अरबाज खान ने एक मनमोहक तस्वीर के साथ अपनी दूसरी पत्नी शूरा खान को जन्मदिन की बधाई दी है। शूरा के साथ की तस्वीर अभिनेता ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर शेयर की है। तस्वीर में, अरबाज और उनकी पत्नी सफेद रंग के कपड़ों में ट्विनिंग करते हुए एक दूसरे के साथ शानदार समय बिताते दिखाई दे रहे हैं। अभिनेता ने तस्वीर के साथ एक कैप्शन भी शेयर किया, जिसमें उन्होंने शूरा के लिए अपने प्यार का इजहार किया है।

अरबाज खान ने कैप्शन में लिखा, 'जन्मदिन मुबारक हो मेरी प्यारी शूरा। कोई भी मुझे आपकी तरह मुस्कुराने नहीं देता। आप मेरी जिंदगी को रोशन कर देती हो। मैं तुम्हारे साथ बूढ़ा होने का इंतजार कर रहा हूं, उफ, वास्तव में बहुत, बहुत बूढ़ा। जब ब्रह्मांड ने हमें एक साथ लाया तो यह मेरे साथ अब तक हुई सबसे अच्छी बात थी। पहली डेट से ही मुझे पता था कि मैं अपना शेष जीवन आपके साथ बिताने जा रहा हूं। आप अपनी सुंदरता और दयालुता से मुझे आश्चर्यचकित करते रहे।'

अभिनेता ने आगे लिखा, 'हर दिन मुझे याद आता है कि आपको 'कुबूल है' कहना मेरे मुंह से निकले सबसे अच्छे शब्द थे। लव यू टू द मून और वापस।' अरबाज खान की बर्थडे पोस्ट पर शुरा ने प्रतिक्रिया दी। मेकअप आर्टिस्ट ने लिखा, 'अरबाज (बहुत सारे दिल वाले इमोजी के साथ)।' बता दें, अरबाज और शूरा ने 24 दिसंबर को अर्पिता खान के घर पर आयोजित एक निजी समारोह में निकाह रचाया था।

# आलिया और दीपिका के बाद 12वीं फेल के दीवाने हुए आनंद महिंद्रा

बॉलीवुड सितारों के बाद अब अरबपति व्यवसायी आनंद महिंद्रा ने फिल्म 12वीं फेल की बड़ी फुरसत से सहारना की है। महिंद्रा ने बुधवार को अपने ट्विटर हैंडल पर '12वीं फेल' का पोस्टर शेयर किया और फिल्म की जमकर तारीफ की। उन्होंने लिखा, 'आखिरकार पिछले वीकेंड पर 12वीं फेल देख ली। यदि आप इस वर्ष केवल एक ही फिल्म देखते हैं, तो इसे देखें।

बॉलीवुड हस्तियों को अभिनेता विक्रांत मैसी की फिल्म '12वीं फेल' से प्यार हो गया है। बी-टाउन की कई नामी हस्तियां ये फिल्म देख चुकी हैं और सोशल मीडिया पर इसकी जमकर सहारना कर रही हैं। इन हस्तियों में आलिया भट्ट, दीपिका पादुकोण, ऋतिक रोशन, कंगना रनौत समेत कई बड़े सितारों के नाम शामिल हैं। बॉलीवुड सितारों के बाद अब अरबपति व्यवसायी आनंद महिंद्रा ने फिल्म '12वीं फेल' और इसकी स्टारकास्ट की बड़ी फुरसत से सहारना की है।

आनंद महिंद्रा ने बुधवार को अपने ट्विटर हैंडल पर '12वीं फेल'का पोस्टर शेयर किया और फिल्म की जमकर तारीफ की। उन्होंने लिखा, आखिरकार पिछले वीकेंड पर '12वीं फेल' देख ली। यदि आप इस वर्ष केवल एक ही फिल्म देखते हैं, तो इसे (12वीं फेल) देखें। क्यों? प्लाट, यह कहानी देश के वास्तविक जीवन के नायकों पर आधारित है। सिर्फ नायक ही नहीं, बल्कि सफलता के भूखे लाखों युवा, जो दुनिया की सबसे अधिक प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं में से एक को पास करने के लिए असाधारण बाधाओं के खिलाफ संघर्ष करते हैं।

आनंद महिंद्रा ने फिल्म में मुख्य निभाने वाले मैसी की तारीफ करते हुए लिखा, अभिनय, विधु चोपड़ा कास्टिंग का शानदार काम करता है। प्रत्येक पात्र अपनी भूमिका में विश्वसनीय है और वे गंभीर, भावुक प्रदर्शन में बदल जाते हैं। लेकिन विक्रांत मैसी एक शानदार प्रदर्शन प्रस्तुत करता है जो राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार के योग्य है। वह सिर्फ किरदार के जीवन का अभिनय नहीं कर रहे थे, बल्कि उसे जी रहे थे।

उन्होंने आगे लिखा, 'वर्णन शैली' विधु चोपड़ा हमें जोरदार ढंग से याद दिलाते हैं कि महान सिनेमा महान कहानियों के बारे में है। अवधि, और यह कि विशेष प्रभाव अच्छी तरह से बताई गई कहानी की सरलता और प्रामाणिकता का मुकाबला नहीं कर सकते। मेरे लिए मुख्य आकर्षण इंटरव्यू सीन था। हां, यह थोड़ा मनगढ़ंत लग सकता है, लेकिन गहन संवाद इस अनुक्रम को आपकी आंखों के बीच स्पष्ट रूप से प्रभावित करता है और आपको दिखाता है कि भारत को एक नए भारत के निर्माण के लिए क्या करना चाहिए। मिस्टर चोपड़ा, ये दिल मांगे ऐसी और फिल्में!

# ईशा देओल ने खत्म की 12 साल की शादी

बॉलीवुड अभिनेत्री ईशा देओल की निजी जिंदगी पिछले कुछ दिनों से सोशल मीडिया पर सुर्खियों में बनी हुई हैं। दरअसल, अभी हाल ही में एक रेड्डिट यूजर की पोस्ट ने सबका ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया है, जिसमें ईशा के उनके पति भरत तख्तानी से अलग होने के दावे किये गए हैं। इसी के साथ पोस्ट में भरत के एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर की भी बात की गयी है। रेड्डिट यूजर के सनसनीखेज दावों के बाद ईशा और उनकी निजी जिंदगी सोशल मीडिया पर चर्चा का मुद्दा बनी हुई है।

रेड्डिट यूजर ने ईशा देओल और उनके पति के अलग होने को लेकर एक पोस्ट की। इस पोस्ट में यूजर ने लिखा, 'ईशा देओल ने अपने पति के साथ पोस्ट करना बंद कर दिया है। 2023 में एक लेख था जो उस समय की याद दिलाता है जब उन्होंने और उनके पति ने अपनी प्रतिज्ञाओं को नवीनीकृत किया था। मैं उन्हें केवल उनकी मां हेमा के साथ देखता हूं (मैंने इंस्टा चेक किया, वे अभी भी एक-दूसरे को फॉलो करते हैं)।'

यूजर ने आगे दावा किया कि भरत धोखा दे रहे थे, इसलिए ईशा ने उनके साथ रहना छोड़ दिया। यूजर ने दावा किया कि उसने ईशा के पति भरत को नए साल के दिन बेंगलुरु में एक पार्टी में देखा था। जहां वह अपनी एक कथित गर्लफ्रेंड के साथ थे। पोस्ट में ये भी बताया गया है कि भरत की गर्लफ्रेंड बेंगलुरु में ही रहती है।

रेड्डिट यूजर की पोस्ट ने सोशल मीडिया पर सनसनी मचा रखी है। हालाँकि, ईशा और भरत की तरफ से इन खबरों पर किसी भी तरह की कोई प्रतिक्रिया नहीं दी गयी है। बता दें, ईशा देओल ने 29 जून 2012 को भरत से शादी की थी। यह शादी मुंबई के इस्कॉन मंदिर में हुई थी। शादी के पांच साल बाद ये कपल एक बेटी राध्या के माता-पिता बने और फिर साल 2019 में अभिनेत्री ने अपनी दूसरी बेटी मिराया को जन्म दिया।

# सांसद ने लाभार्थियों से पूछा-सरकारी योजनाओं का लाभ मिल रहा है कि नहीं

**नोएडा (चेतना मंच)।** सांसद एवं पूर्व केन्द्रीय मंत्री डा. महेश शर्मा ने ''विकसित भारत संकल्प यात्रा'' के दौरान गांव का दौरा किया एवं जनमानस से संवाद किया। योजना का लाभ जिन-जिन लाभार्थियो को मिल रहा उनसे मुलाकात की और जाना कि केन्द्र एवं प्रदेष सरकार की योजनाओं का लाभ आपके पास सीधे पहुंच रहा है। इस योजनाओं को लेने में दिक्कत का सामना तो नहीं करना पड़ रहा है।

''सांसद आपके द्वार'' कार्यक्रमों के तहत सिकन्द्राबाद विधानसभा क्षेत्र के ग्राम अजयनगर, सुबरा, भोपतपुर, अरौंडा, सैदमपुर, शेखपुरमाम में सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में जागरूक किया गया।

उन्होंने अपील की कि 22 जनवरी 2024 को आप सभी क्षेत्रवासी अयोध्या में भगवान श्रीराम जी की मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा के दिन घरों पर दीप जलाकर भगवान श्रीराम का आगमन का स्वागत करें।

इस कार्यक्रम के दौरान सांसद प्रतिनिधि सिकन्द्राबाद सुरेष चंद शर्मा, बुलन्दषहर जिलाध्यक्ष विकास चैहान, दीपक दुल्हेरा, प्रमोद शर्मा, मोहित सिंघल चेयरमैन ककोड, वीना भाटी, सोनू प्रधान अरौंडा, रूद्र प्रताप सूबरा, पीताम्बर, सुभाष, सुग्रीव सोलंकी, प्रताप शर्मा, कपिल शर्मा, अनुज कुमार, आदि काफी संख्या में उपस्थित रहे।

# फोनरवा ने आरडब्ल्यूए को बांटे प्रभु श्रीराम के होर्डिंग

**नोएडा (चेतना मंच)।** अयोध्या में राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम 22 जनवरी 2024 को होगी। रामलला के भव्य मंदिर में विराजमान होने का महोत्सव पूरे देश में मनाया जा रहा है।

इस अवसर पर फोनरवा द्वारा भगवान राम की होर्डिंग आरडब्ल्यूए के पदाधिकारियों को वितरित किए।

फोनरवा के अध्यक्ष योगेन्द्र शर्मा एवं महासचिव के.के. जैन ने सेक्टर के पदाधिकारियों से अपील की कि राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के दिन अपनी अपनी आरडब्ल्यूए/ हाउसिंग सोसायटियों में समानांतर राम-संबंधी कार्यक्रमों और गतिविधियों की योजना बनाये।

सेक्टर में प्रभात फेरियां, छोटे मंदिरों में पूजा, रामायण के पाठ और हवन आदि का आयोजन अपने निवासियों के साथ उत्साह के साथ मनाए।

# हनुमान मंदिर में चलाया स्वच्छता अभियान

**नोएडा (चेतना मंच)।** प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आवाहन पर देश भर में तीर्थस्थलों व मंदिरों में स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के साथ सोच फाउंडेशन के कार्यकर्ताओं ने सेक्टर-104 हाजीपुर स्थित प्राचीन हनुमान मंदिर में श्रमदान कर साफ-सफाई की। सोच फाउंडेशन की पदाधिकारी वंदना ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आहवान पर उनकी संस्था द्वारा विभिन्न स्थानों पर स्थित मंदिरों में साफ सफाई अभियान चलाया जा रहा है।

इसी अभियन के तहत फाउंडेशन के कार्यकर्ता जगह-जगह मंदिरों में श्रमदान कर रहे हैं। इसके अलावा अन्य लोगों को भी श्रमदान के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि संस्था का यह अभियान आगामी 22 जनवरी तक अनवरत रूप से चलेगा। इस मौके पर पं. रमेश कुमार पाठक, केशरी सिंह विधूडी, धीरज कुमार गुप्ता, प्रमोद विधूड़ी, पिंटू कुमार, छविनाथ पंडित, रोशना सिंह यादव, सुमित कुमार, हंसराज चौहान प्रकाश शर्मा सहित अन्य लोग मौजूद थे।

# जहांगीरपुर के स्कूल में राम अन्न कलश स्थापित

**जेवर (चेतना मंच)।** अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा के दौरान होने वाले भंडारे में प्रसाद के लिए अनुदान के लिए स्कूल में राम अन्न कलश स्थापित किया। ताकि छात्र छात्राएं अपनी श्रद्धा अनुसार अन्न दान कर सकें।

जहांगीरपुर के एन एस पब्लिक स्कूल के संस्थापक अनिल तोमर द्वारा विधिवत पूजा अर्चना के साथ राम अन्न कलश स्थापित किया गया। स्कूल के प्रधानाचार्य योगेश चौहान और मैनेजर नम्रता तोमर ने सर्वप्रथम अन्न दान कर छात्र छात्राओं से मुहिम को सफल बनाने की अपील की।

इस अवसर पर समस्त स्कूल स्टाफ ने श्रीराम के नाम मुहिम की सराहना की और मुरली शर्मा ने सराहना की और कहा की आज जो अन्न हम दान कर रहे है अयोध्या भंडारे में उपयोग होगा हमारे लिए बहुत सौभाग्य की बात है।

इस अवसर पर अनिल डोभाल, सीमा चौहान, नम्रता तौमार, योगेश चौहान, कपिल छोकर, फुरकान अहमद, अंशुल शर्मा, मुरली शर्मा, मनोज कुमार सिंह, विनय शर्मा, अवधेश छौंकर आदि ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

**सेक्टर-14ए स्थित श्री सिद्धपीठ शनि मंदिर में आयोजित श्रीराम कथा में मर्यादा पुरूषोत्तम भगवान श्रीराम का जीवन वृतांत सुनाते कथा मर्मज्ञ मनोज माधव शास्त्री। श्रीराम कथा में भक्तों की भारी भीड़ उमड़ रही है।**

# स्पेस से बढ़ता कबाड भविष्य की चिंता : कैप्टन वी.एन. झा

**नोएडा (चेतना मंच)।** एमिटी विश्वविद्यालय में टेडएक्स एमिटी यूनिवर्सिटी नोएडा के तृतीय संस्करण ''फेसे ऑफ द मून'' का आयोजन किया गया। इस अवसर पर एमिटी विश्वविद्यालय की वाइस चांसलर डा बलविंदर शुक्ला और स्टूडेंट सपोर्ट एंड एकेडमिक अफेयर की डीन डा अल्पना कक्कर ने सभी का स्वागत किया।

डीआडीओ के पूर्व संयुक्त निदेशक व वैज्ञानिक गुप कैप्टन वी एन झा ने संबोधित करते हुए कहा कि रॉकेट निकास की ग्रीनहाउस गैसें, हजारो टन ईंधन लोड करना, भारी रॉकेट के भागों को जलना, उपरी वायुमंडल में पुनः प्रवेश पर उपग्रहों के कबाड चंद्रमा मिशन के दौरान सामने आने वाली कुछ प्रमुख चुनौतियां है इसलिए भविष्य के अनुसंधान एवं विकास और अंर्तराष्ट्रीय कानून यह मानते है कि

प्रौद्योगिकी, नो ग्रीन हाउस प्रोपल्शन सिस्टम और अंतरिक्ष मलबे जैसी समस्याओं पर काबू पाने में सक्षम है। इसके अलावा शून्य अपशिष्ट पुनर्जनन प्रौद्योगिकियां, वैकल्पिक लैडिंग तकनीक और सटीक लैडिंग तकनीक भी फायदेमंद है।

एस्ट्रोस्टेयस (स्थायित्व पर्यटन) की संस्थापिका सुश्री सोनल एसगोत्रा, यूएनईएससीओ की द टॉल एलिफेंट सोशियो इमोशन स्किल कंसलटेंट की संस्थापिका सुश्री कृपालिनी स्वामी, सरोद वादक आयुष मोहन व एमिटी विश्वविद्यालय की वाइस चांसलर डा बलविंदर शुक्ला ने भी छात्रों को संबोधित किया।

# मिनी अयोध्या बनी है सेक्टर-77 की गृह प्रवेश सोसाइटी

**नोएडा (चेतना मंच)।** आज पूरा देश राममय हो गया है, हर घर - हर मंदिर में राम भजन और लोग राम लला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा पर चर्चा कर रहे हैं, हर जगह धार्मिक आयोजन किए जा रहे हैं इसी क्रम में सेक्टर 77 स्थित गृहप्रवेश सोसायटी में एक अद्भुत नजारा देखने को मिल रहा है, सोसाइटी एक छोटी अयोध्या के रूप में सज रही है वही अयोध्या में राम-मंदिर प्राण-प्रतिष्ठा के ऐतिहासिक दिन के उपलक्ष्य में एक भव्य आयोजन किया जा रहा है। गृहप्रवेश सोसाइटी के एओए अध्यक्ष मोहंती, सचिव मानवीर सिंह, कोषाध्यक्ष राकेश सिंह, उपाध्यक्ष देवांश सिन्हा ने संयुक्त रूप से बताया कि एक ओर जब अयोध्या में राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा का ऐतिहासिक कार्यक्रम अपने उत्कर्ष पर होगा, उसी दिन हमारी सोसायटी में एक भव्य आयोजन किया जाएगा, यह कार्यक्रम 22 जनवरी को सोसायटी के टेनिस कोर्ट में सुबह 10 बजे से शुरू होगा।

इस पावन उपलक्ष्य पर सोसाइटी के निवासियों ने एक रामोत्सव समिति का गठन किया है, समिति पदाधिकारी रानी तिवारी ने बताया कि पूरी सोसाइटी को जय श्री राम के भगवा झंडों से सजाया गया है और 7 जनवरी से ही गृहप्रवेश सोसाइटी के क्लब हाउस में रोज़ाना दोपहर 12:30- 2:00 बजे तक रामायण पाठ कराया जा रहा है, जोकि 21 जनवरी तक चलेगा।

उन्होंने बताया कि हमने सोसायटी के प्रत्येक टावर और उसके हर निवासी से अपील की है कि 21 जनवरी की शाम को अपने टावर के ग्राउंड फ़्लोर पर रंगोली या अल्पना बनाए और अपने घरों, बालकनी और लॉबी को रोशन करे, दीये जलाएं।