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

आज की खबर आज ही
जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी
चेतना मंच

पेज 7 सीता के रूप में दिखीं पल्लबी...

वर्ष : 26 अंक : 127 | website:www.chetnamanch.com | नोएडा, सोमवार, 29 अप्रैल, 2024 | Chetna Manch | Chetna Manch | मूल्य 2.00 रुपया | पेज: 8

ममता सरकार को लगा सुप्रीम कोर्ट से झटका

संदेशखाली मामले में सीबीआई जांच के खिलाफ दायर याचिका स्थगित

नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने आज पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री तथा तृणमूल कांग्रेस की अध्यक्ष ममता बनर्जी को करारा झटका दिया है। अदालत ने संदेश खाली मामले में सीबीआई जांच के कोलकाता हाईकोर्ट के आदेश के खिलाफ दायर याचिका की सुनवाई टाल दी है। अब यह सुनवाई जुलाई माह में होगी।

राज्य सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में दायर अपनी विशेष अनुमति याचिका (एसएलपी) में तर्क दिया है कि हाईकोर्ट का आदेश राज्य पुलिस की चल रही जांच की उपेक्षा करता है और राजनीतिक आवाजों को प्राथमिकता देता है।

सुप्रीम कोर्ट ने संदेशखाली में जमीन हड़पने और यौन उत्पीड़न के आरोपों की सीबीआई जांच के कलकत्ता हाई कोर्ट के निर्देश को चुनौती देने वाली पश्चिम बंगाल सरकार की याचिका पर सुनवाई टाल दी है। अदालत ने आगे लंबी कानूनी लड़ाई का संकेत देते हुए अगली सुनवाई जुलाई के लिए निर्धारित की है। पश्चिम बंगाल सरकार ने संदेशखाली भूमि हड़पने और यौन उत्पीड़न के आरोपों की व्यापक सीबीआई जांच के लिए कलकत्ता उच्च न्यायालय के निर्देश को चुनौती देते हुए अपनी लड़ाई सुप्रीम कोर्ट ले गई है। समाचार एजेंसी एएनआई की रिपोर्ट के अनुसार, सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को पश्चिम बंगाल सरकार की याचिका पर सुनवाई जुलाई तक (शेष पृष्ठ-3 पर)

राजनाथ सिंह ने किया नामांकन

लखनऊ (एजेंसी)। रक्षामंत्री व लखनऊ लोकसभा सीट से प्रत्याशी राजनाथ सिंह ने आज नामांकन दाखिल कर दिया। राजनाथ सिंह अपने समर्थकों के साथ रोड शो करते हुए कलेक्ट्रेट पहुंचे। इस मौके पर उनके साथ मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ सहित कई वरिष्ठ नेता मौजूद रहे।

इस सीट पर वह 2014 और 2019 में भारी जीत हासिल कर चुके हैं। उन्हें लगातार तीसरी बार लखनऊ लोकसभा सीट से प्रत्याशी बनाया गया है। नामांकन के मौके पर उनके साथ मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी, उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक और उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य सहित कई नेता मौजूद रहे।

नामांकन के लिए राजनाथ सिंह का रोड शो लखनऊ के भाजपा कार्यालय से शुरू हुआ और वह सैकड़ों की संख्या में अपने कार्यकर्ताओं के साथ कलेक्ट्रेट पहुंचे। इस दौरान भाजपा कार्यकर्ता बेहद उत्साहित रहे और तीसरी बार उनकी जीत के प्रति आश्वस्त नजर आए। नामांकन के लिए निकलने से पहले राजनाथ सिंह ने लखनऊ के हनुमान सेतु मंदिर में पूजा की। उन्होंने भगवान शिव (शेष पृष्ठ-3 पर)

क्राइम फाईल

दहेज की खातिर विवाहिता को मारने का आरोप

मृतका की फाईल फोटो

नोएडा/दादरी (चेतना मंच)। आज दादरी कोतवाली क्षेत्र में दहेज के कारण एक विवाहिता की हत्या करने का मामला प्रकाश में आया है। दादरी के किदवईनगर निवासी रहीस अहमद की बेटी रूखसार की शादी खोड़ा एंक्लेव चांद मस्जिद निवासी सलाउददीन के पुत्र आरिफ से हुई थी। रूखसार के परिजनों का आरोप है कि शादी के बाद से उसके ससुराल वाले आये दिन दहेज के लिए उसकी बेटी का उत्पीड़न तथा मारपीट करते थे। कल ससुरालियों ने उन्हें फोन करके सूचना दी कि आपकी बेटी ने फांसी लगाने का प्रयास किया था जिसे गंभीर हालत में नोएडा के सेक्टर-11 स्थित मेट्रो मल्टी स्पेशलियटी हॉस्पीटल में दाखिल कया गया जहां वह वेंटीलेटर पर है। कुछ देर बाद खबर मिली कि रूखसार की मौत हो गई है। रूखसार के परिजनों का आरोप है कि दहेज की खातिर ससुरालियों ने उसकी बेटी को मार डाला है। उन्होंने रूखसार के पति, सास-ससुर के खिलाफ दहेज हत्या का मामला दर्ज करने की मांग की है।

कंपनी से लाखों की मशीन चोरी, दो नामजद

नोएडा (चेतना मंच)। थाना सेक्टर-113 क्षेत्र के पर्थला गांव में स्थित एक कंपनी से चोरों ने हेयर मशीन, ड्रिल मशीन, ग्राइंडर मशीन, अल्युमिनियम का कटपीस और मशीन के ब्लॉक चोरी कर लिए। चोरी की यह पूरी वारदात कंपनी में लगे सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड हो गई। कंपनी मालिक ने थाना सेक्टर-113 में दो लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। अतुल कुमार सिंह ने दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि उसकी पर्थला गांव में फिनिक्स विंडो पीके के नाम से कंपनी है। बीते दिनों गांव के ही दो युवक रात्रि के समय उनकी कंपनी में घुस आए। युवक उनकी कंपनी से हेयर मशीन, ड्रिल मशीन, ग्राइंडर मशीन, एल्युमिनियम के कटपीस और मशीन के 11 ब्लॉक चोरी कर ले गए। चोरी की पूरी घटना कंपनी में लगे सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड हो गई। (शेष पृष्ठ-3 पर)

दो किशोरियां लापता अपहरण का मुकदमा

नोएडा (चेतना मंच)। अलग-अलग स्थान से दो किशोरिया संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने दो युवकों के खिलाफ अपहरण का मामला दर्ज कर लिया है। सेक्टर-16 की जेजे कॉलोनी में रहने वाली मोनिका (काल्पनिक नाम) ने बताया कि उसकी (15 वर्षीय) बेटी कक्षा 8 में पढ़ती है। बीते 24 अप्रैल की शाम को वह घर से ट्यूशन पढ़ने के लिए गई थी। इसके बाद वह घर वापस नहीं लौटी। देर शाम तक घर वापस न लौटने पर परिजनों ने उसकी तलाश की। बेटी की सहेली से उसके बारे में पूछताछ की तो उसने बताया कि वह ट्यूशन पढ़ने के बाद घर जाने के लिए कह कर चली गई थी। मोनिका के मुताबिक उसके घर के पड़ोस में थोड़ी दूर पर नारियल पानी बेचने वाला रियाज भी उसी दिन से लापता है। उन्होंने आशंका जताई है कि रियाज ही उनकी बेटी को बहला फुसलाकर भगा ले गया है। (शेष पृष्ठ-3 पर)

लोहे का गेट चुराकर भाग रहे दो चोर दबोचे

नोएडा (चेतना मंच)। थाना कासना पुलिस ने गश्त के दौरान ऑटो में लोहे का गेट चोरी कर ले जा रहे दो चोरों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से चाकू भी बरामद हुआ है। थाना प्रभारी विद्युत अग्रवाल ने बताया कि पुलिस टीम गश्त पर थी। इस दौरान मुखबिर ने सूचना दी कि एक ऑटो में सवार दो चोर लोहे का गेट चोरी कर ले जा रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने सिरसा के पास एक ऑटो को रुकवाया। ऑटो की छत पर लोहे का गेट रखा हुआ था। पुलिस को देखकर ऑटो सवार दो युवकों ने भागने का प्रयास किया लेकिन पुलिस कर्मियों ने उन्हें दबोच लिया। तलाशी में इनके पास से चाकू बरामद हुआ। पूछताछ में ऑटो चालक ने अपना नाम रवि पुत्र चंद्रपाल व जान मोहम्मद पुत्र छोटे बताया। पूछताछ में जान मोहम्मद ने बताया कि उसका मायचा गांव में कबाड़ का गोदाम है। वह रवि की मदद से घंगोला क्षेत्र में पेट्रोल पंप के पास बाउंड्री वॉल में लगे गेट को चोरी कर लाया है। चोरी के समान को वह अपनी कबाड़े की दुकान पर ले जाकर बेच देता है। दोनों आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में मुकदमा दर्ज कर न्यायालय में पेश किया गया है।

प्रेम-प्रसंग में युवक को मारी गोली, हालत गंभीर

नोएडा (चेतना मंच)। प्रेम-प्रसंग में एक युवक को जान से मारने की नीयत से अज्ञात युवक ने गोली मार दी। गंभीर हालत में युवक को अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इस संबंध में युवक की प्रेमिका के परिजनों के खिलाफ थाना सेक्टर-126 में मुकदमा दर्ज कराया गया है।

गेझा रोड भंगेल निवासी प्रवीण कुमार ने बताया कि वह सेक्टर-93 में टेंट हाउस का संचालन करता है। उसका गोदाम ग्राम नगला नगली डूब क्षेत्र में है। उनके यहां पर बदायूं निवासी 28 वर्षीय रिंकू पुत्र पूरन सिंह पिछले 5 वर्षों से नौकरी कर रहा है। बीती रिंकू दूसरे कर्मचारी सरोज के साथ टेंट का सामान गोदाम में रखकर गाड़ी से वापस आ रहे थे। नगला नगली गांव के पास अज्ञात व्यक्ति ने गाड़ी चला रहे रिंकू को गोली मार दी। गोली रिंकू के कंधे में लगी और वह घायल हो गया। इसके बाद गोली मारने वाला मौके से फरार हो गया। सरोज ने इसकी सूचना उसे दी जिसके बाद वह तुरंत मौके पर पहुंचा और पुलिस को इस घटना की जानकारी दी। इसके बाद वह रिंकू को उपचार के लिए जिला (शेष पृष्ठ-3 पर)

कमेटी के नाम पर महिला से 5.25 लाख हड़पे

अदालत के आदेश के बाद दर्ज हुआ मामला

नोएडा (चेतना मंच)। कमेटी डालने के नाम पर तीन लोगों ने एक महिला से 525000 रुपए हड़प लिए। पैसे वापस मांगने पर आरोपियों ने महिला को जान से मारने की धमकी दी। पीड़ित महिला ने थाना सेक्टर-20 में आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराने का प्रयास किया लेकिन कोई सुनवाई नहीं हुई। थकहार कर महिला ने न्यायालय का दरवाजा खटखटाया जिसके बाद उसकी रिपोर्ट दर्ज हो पाई।

सेक्टर-62 स्वागतम अपार्टमेंट में रहने वाली शरणजीत कौर ने दर्ज रिपोर्ट में बताया कि वह सेक्टर-26 में ग्रेविटी रेस्टोरेंट चलाती है। नवंबर माह 2020 में अभिमन्यु भारद्वाज ने उससे संपर्क कर कमेटी का सदस्य बनाने का प्रस्ताव रखा। अभिमन्यु भारद्वाज ने बताया कि उसके द्वारा संचालित कमेटी में 15 सदस्य होंगे। प्रत्येक सदस्य को 35 हजार रूपए (शेष पृष्ठ-3 पर)

एटीएम कार्ड बदलकर जालसाजों ने 37 हजार निकाले

नोएडा (चेतना मंच)। एटीएम बूथ से पैसे निकालने गए वृद्ध की मदद करने के बहाने एक जालसाज ने उनका एटीएम कार्ड बदल दिया। एटीएम कार्ड बदलने के बाद जालसाज ने 37000 निकाल लिए। पीड़ित के दामाद ने थाना सेक्टर-49 में अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। बरौला गांव में रहने वाले धीरज कुमार उपाध्याय ने पुलिस से की शिकायत में बताया कि उसके ससुर कामेश्वर पांडे उनसे मिलने के लिए बिहार से आए थे। 22 अप्रैल को वह बरौला स्थित एसबीआई के एटीएम कार्ड से पैसा निकालने के लिए गए थे। इस दौरान एक व्यक्ति ने उनकी मदद करने के बहाने उनका एटीएम कार्ड बदल दिया। एटीएम से पैसे ना निकलने पर वह वापस घर चले आए। (शेष पृष्ठ-3 पर)

नौकरी लगाने के लिए 1.45 लाख रुपये डकारे

पैसा मांगने पर जान से मारने की धमकी

नोएडा (चेतना मंच)। थाना सेक्टर-113 में एक व्यक्ति के खिलाफ नौकरी लगवाने के नाम पर 145000 रुपए हड़पने के आरोप में मुकदमा दर्ज कराया गया है। पीड़ित का आरोप है कि नौकरी न लगने पर उसने जब अपने पैसे वापस मांगे तो आरोपी ने उसे जान से मारने की धमकी दी। सेक्टर-122 स्थित कृष्ण कुंज कॉलोनी में रहने वाले हरिशंकर सिंह ने बताया कि नरवीर राघव ने उसकी नौकरी लगवाने के नाम पर उससे145000 लिए थे। पैसे लेने के बाद वर्ष 2022 (शेष पृष्ठ-3 पर)

घर से दो लैपटॉप चोरी

नोएडा (चेतना मंच)। थाना एक्सप्रेसवे क्षेत्र के नंगली गांव में चोरों ने एक व्यक्ति के घर से दो लैपटॉप व गिटार चोरी कर लिया। पीड़ित ने अज्ञात चोरों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है।

ग्राम नंगली स्थित मन्नत प्लेस में रहने वाले अमित सती ने पुलिस से की शिकायत में बताया कि वह 26 अप्रैल को पास में ही सब्जी लेने के लिए गया था। इस दौरान वह कमरे में केवल कुंडी लगाकर चला गया। कुछ देर बाद जब वापस लौटा तो उसके कमरे से दो लैपटॉप और एक गिटार गायब था। उसने लैपटॉप व गिटार की काफी तलाश थी लेकिन कोई पता नहीं चला। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है।

मेट्रो स्टेशन पर मोबाइल चोरी

नोएडा (चेतना मंच)। मेट्रो स्टेशनों पर मोबाइल व पर्स चोरी होने की घटनाएं लगातार बढ़ रही है। बोटैनिकल गार्डन मेट्रो स्टेशन पर चोरों ने एक व्यक्ति का मोबाइल फोन चोरी कर लिया। सेक्टर-74 स्थित सुपरटेक केप टाउन निवासी प्रशांत रावत ने बताया कि 9 अप्रैल की सुबह वह अपनी नौकरी पर जाने के लिए बोटैनिकल गार्डन मेट्रो स्टेशन पहुंचे थे। वह मेट्रो स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर चार पर मेट्रो में चढ़ रहे थे। इस दौरान भीड़ का फायदा उठाकर किसी व्यक्ति ने उसकी जेब से मोबाइल फोन निकाल लिया। पीड़ित ने थाना सेक्टर-39 में अज्ञात चोर के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है।

वाहनों की टक्कर का विरोध करने पर किया अधमरा

नोएडा (चेतना मंच)। कार में लोडर द्वारा टक्कर मारे जाने का विरोध करना कार चालक को खासा महंगा पड़ा। लोडर के चालक व उसके साथी ने कार चालक के साथ मारपीट कर उसे घायल कर दिया। पीड़ित ने दो आरोपियों के खिलाफ थाना सूरजपुर में मुकदमा दर्ज कराया है। एसकेए मेट्रो विलेज सोसायटी में रहने वाले मयंक श्रीवास्तव ने बताया कि वह अपनी टाटा पंच कार से जा रहा था। इस दौरान तेज गति में आ रहे लोडर ने उसकी कार में टक्कर मार दी। उसने कार से उतरकर जब लोडर के चालक से बात की तो उसने गालियां देना शुरू कर दिया। गाली देने का विरोध करने पर लोडर के चालक साहिल गर्ग व उसके साथी ने उसके साथ मारपीट की और जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए। वहीं थाना सेक्टर-20 में रॉयल एनक्लेव रोजा जलालपुर निवासी अंकित दुबे ने रिपोर्ट (शेष पृष्ठ-3 पर)

कार का शीशा तोड़कर लैपटॉप व नकदी चोरी

दादरी (चेतना मंच)। दादरी में आयोजित शादी समारोह में शामिल होने के लिए आए एक व्यक्ति की कार का शीशा तोड़कर चोरों ने लैपटॉप व 5 हजार रुपए चोरी कर लिए। पीड़ित ने थाना दादरी में अज्ञात चोर के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। मूल रूप से जनपद चंदौली निवासी विशाल ने पुलिस से की शिकायत में बताया कि वह अपनी मां के साथ (शेष पृष्ठ-3 पर)

पत्रकार को दी जान से मारने की धमकी

नोएडा (चेतना मंच)। खबरिया चैनल के पत्रकार को फोन पर परिवार सहित जान से मारने की धमकी देने का मामला प्रकाश में आया है। पत्रकार ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ थाना सेक्टर-113 में मुकदमा दर्ज कराया है। नोएडा की एक सोसायटी में रहने वाले वरिष्ठ पत्रकार हर्षवर्धन त्रिपाठी ने बताया कि पिछले 1 वर्ष से उन्हें अलग-अलग फोन नंबरों से परिवार सहित जान से मारने की धमकी दी जा रही है। बीते दिनों भी एक अज्ञात नंबर से उनके मोबाइल फोन पर धमकी भरा मैसेज आया। इसके बाद उन्होंने जब उक्त नंबर (शेष पृष्ठ-3 पर)

गेट से बाइक टकराई तो युवक को पीटा

नोएडा (चेतना मंच)। बाइक के पीछे दौड़ रहे कुत्ते से बचने के लिए भाग रहे युवक की बाइक अनियंत्रित होकर एक घर के गेट से टकरा गई। गेट से बाइक टकराने से गुस्साये गृह स्वामी व उसके परिजनों ने बाइक सवार की पिटाई कर उसे घायल कर दिया। पीड़ित ने थाना सेक्टर-126 में मुकदमा दर्ज कराया है। सेक्टर-128 स्थित ग्राम शाहपुर में किराए पर रहने वाले तेजपाल ने पुलिस से की शिकायत में बताया कि वह डॉक्टर महावीर के क्लीनिक पर काम करता है। 28 अप्रैल की सुबह 4 बजे क्लीनिक पर एक मरीज आया था। (शेष पृष्ठ-3 पर)

नकदी व जेवरात समेत युवती को लेकर कथित बाबा फरार

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। झाड़-फूंक के लिए कथित बाबा को घर बुलाना एक व्यक्ति को खासा महंगा पड़ा। झाड़ फूंक करने वाला बाबा उसकी बेटी को बहला फुसलाकर अपने साथ ले गया। कथित बाबा की बातों में आकर युवती घर से लाखों रुपए के जेवरात व 45000 रुपए भी साथ ले गई। युवती के पिता ने कथित बाबा के खिलाफ थाना जारचा में मुकदमा दर्ज कराया है।

थाना क्षेत्र के एक गांव में रहने वाले किशोर (काल्पनिक नाम) ने बताया कि झाड़ फूंक करने वाले रवि कुमार पुत्र कुमार पाल निवासी जनपद मुजफ्फरनगर का उसके घर आना जाना था। कुछ समय बाद उसे पता चला कि रवि एक आवारा किस्म का व्यक्ति है। रवि शादीशुदा और चार बच्चों का पिता है। इस पर उसने उसे घर आने से मना कर दिया। 13 दिसंबर 2023 को उसकी बेटी घर से अचानक लापता हो गई। उसने अपने स्तर पर अपनी बेटी की तलाश की लेकिन उसका कोई पता नहीं चला। उसने थाना जारचा में अपनी बेटी की गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई। इस दौरान पड़ोसी गांव वालों ने उसे बताया कि उन्होंने उसकी बेटी को झाड़-फूंक करने वाले रवि कुमार के साथ जाते हुए देखा है। शक होने पर जब उसने अपने घर में जांच पड़ताल की तो पता चला कि घर से दो सोने की अंगूठी, सोने की चेन, कानों (शेष पृष्ठ-3 पर)

भ्रष्टाचार की खुली गवाही दे रहे ये अवैध निर्माण!

- दोषी जेई व लेखपाल पर कोई कार्यवाही नहीं कर रहा प्राधिकरण

कभी भी हो सकती है ध्वस्तीकरण की कार्रवाई

नोएडा (चेतना मंच)। देश की सर्वोच्च अदालत सुप्रीम कोर्ट द्वारा कई बार महाभ्रष्ट करार देने के बाद भी नोएडा प्राधिकरण अपनी आदत से बाज नहीं आ रहा है। चुनाव बाद प्राधिकरण ने अवैध निर्माण व अतिक्रमण के खिलाफ आक्रामक अभियान छेड़ दिया है। कई भवनों में ध्वस्तीकरण का नोटिस चस्पा किया गया है तथा कईयों को नोटिस जारी किये गये हैं। कभी भी इन अवैध भवनों पर बुल्डोजर का कहर ढह सकता है।

स्थानीय नागरिकों विशेषकर क्षेत्रीय ग्रामीणों का कहना है कि भवनों का अवैध निर्माण रातोंरात तो हुआ नहीं। जब कथित अवैध निर्माण हो रहे थे उस वक्त नोएडा प्राधिकरण के संबंधित वरिष्ठ अधिकारी, जेई व लेखपाल कहां सोये हुए थे। जाहिर है कि सभी अवैध निर्माण स्थानीय जेई, पुलिस, लेखपाल तथा अफसरों की मिलीभगत के बिना संभव नहीं है। ऐसे में भ्रष्टाचार में डूबे प्राधिकरण के जेई, लेखपाल व अन्य जिम्मेदार अफसरों के खिलाफ कोई कार्रवाई क्यों नहीं होती है। (शेष पृष्ठ-3 पर)

राजनीतिक बगावत

आम चुनाव, 2024 के संदर्भ में बागी उम्मीदवारों की भी चर्चा की जानी चाहिए। बागी उम्मीदवार किसी भी पार्टी में आंतरिक लोकतंत्र के अभाव के संकेत होते हैं। राजनीतिक दल अपने ही नेताओं, प्रत्याशियों की राजनीतिक बगावत के कारण दोफाड़ तक हो जाते हैं। जनाधार विभाजित हो जाते हैं। काडर और समर्थक भी बंट जाते हैं, लेकिन कई बार यह बगावत अपरिहार्य लगती है। चुनाव लड़ने और सांसद, विधायक बनने की महत्वाकांक्षा औसत राजनीतिक कार्यकर्ता के भीतर होती है, नतीजतन लोकसभा चुनाव में भी 300 से अधिक बागी उम्मीदवार चुनाव मैदान में हैं। यह आंकड़ा कम-ज्यादा भी हो सकता है, क्योंकि बागियों की अधिकृत सूचना चुनाव आयोग जारी नहीं करता। पार्टियों में बागी चेहरे तभी सामने आते हैं, जब पार्टियों की चुनाव समिति किसी और को उम्मीदवार घोषित करती है और कई बार स्थापित नेताओं और जनप्रतिनिधियों के भी टिकट काट दिए जाते हैं। भाजपा ने एक-तिहाई सांसदों को इस बार अधिकृत उम्मीदवार घोषित नहीं किया है, लेकिन पार्टी कर्नाटक की शिमोगा सीट को लेकर चिंतित है। कर्नाटक के प्रख्यात नेता येदियुरप्पा के पुत्र एवं प्रदेश भाजपा अध्यक्ष विजयेन्द्र के सामने, शिमोगा सीट पर, के. एस. ईश्वरप्पा निर्दलीय चुनाव लड़ रहे हैं। कभी ईश्वरप्पा राज्य सरकार में उपमुख्यमंत्री एवं गृहमंत्री होते थे। वह आरएसएस के बहुत पुराने कार्यकर्ता रहे हैं। भाजपा ने उन्हें बदल कर विजयेन्द्र को अवसर देने का फैसला किया, लेकिन ईश्वरप्पा अचानक बागी हो गए। फिलहाल भाजपा नेतृत्व ने उन्हें 6 साल के लिए पार्टी से निलंबित कर दिया है। मौजू सवाल यह है कि ऐसे बागी उम्मीदवार के कारण भाजपा को चुनावी नुकसान हुआ, तो क्या होगा? एक-एक सांसद बेहद कीमती होते हैं, तभी 370 या 400 की संख्या तक पहुंचना संभव होगा। राजस्थान की बाड़मेर सीट पर निर्दलीय उम्मीदवार रवीन्द्र भाटी की खूब चर्चा है। उन्होंने निर्दलीय ही विधानसभा चुनाव, 2023 जीता था, तो वह भाजपा के करीब आए थे, लेकिन चुनाव समिति ने कैलाश चौधरी को टिकट दे दिया। अब रवीन्द्र भाटी निर्दलीय ही व्यापक जन-समूह को आकर्षित कर रहे हैं। स्थानीय मुद्दों से जनमत तैयार कर रहे हैं। उन्हें चुनावी चंदा भी खूब मिल रहा है। राजस्थान की चुरू सीट पर भी भाजपा में बागी पैदा हुआ है। वहां से भाजपा के राहुल कस्वां सांसद चुने गए थे। पार्टी ने इस बार पैरालंपिक के स्वर्ण पदक विजेता भाला फेंक खिलाड़ी देवेन्द्र झाझरिया को अधिकृत उम्मीदवार बनाया, तो राहुल बागी होकर कांग्रेस में चले गए और कांग्रेस प्रत्याशी के तौर पर चुनाव लड़ रहे हैं। चुनाव नतीजे की भविष्यवाणी हम नहीं करते, लेकिन भाजपा को कुछ नुकसान जरूर हो सकता है। राजस्थान में ही कांग्रेस के कार्यकर्ता अपने ही गठबंधन नेता के खिलाफ अभियान क्यों चला रहे हैं। बांसवाड़ा-डूंगरपुर सीट 'इंडिया' गठबंधन के तहत बीएपी के हिस्से दी गई थी, लेकिन कांग्रेस के नाराज उम्मीदवार ने भी मैदान नहीं छोड़ा। अंजाम क्या होगा, सभी राजनीतिक विश्लेषक जानते हैं। महाराष्ट्र में अमरावती सीट पर 2019 में निर्दलीय उम्मीदवार नवनीत राणा जीती थी। इस बार भाजपा ने उन्हें अपना अधिकृत प्रत्याशी बना लिया। महायुति के स्थानीय नेता भी नाराज हैं और बागियों का उतरना भी तय है। ऐसे बागियों की सूची लंबी है। बेशक पार्टियां बागी नेताओं को मनाती हैं। उन्हें नामांकन न भरने या उसे वापस लेने को पुचकारती हैं। पार्टी के भीतर कुछ देने का आश्वासन भी दिया जाता है। इस संदर्भ में सफलता-दर बहुत कम है। बागियों को इतने वोट तक मिल जाते हैं कि वे या तो जीत के फासले के करीब पहुंच जाते हैं अथवा अधिकृत प्रत्याशी को पराजित कर देते हैं। छत्तीसगढ़ की रायपुर उत्तर सीट पर विधानसभा चुनाव, 2023 में ऐसा ही हुआ कि कांग्रेस उम्मीदवार बागी चेहरे के कारण चुनाव हार गया। यदि बागी उम्मीदवार के बावजूद मूल पार्टी का अधिकृत चेहरा चुनाव जीत जाता है, जैसा कि राजस्थान के विधानसभा चुनाव, 2023 में हुआ, तो बागी नगण्य और अप्रासंगिक भी हो जाता है। सवाल है कि पार्टी के भीतर आंतरिक लोकतंत्र बरकरार रखने की खातिर किस-किस की महत्वाकांक्षा को पूरा किया जा सकता है? यदि पार्टी है, तो संगठित रूप से चुनाव लड़ने का मौका सभी को मिलना चाहिए और यह निर्णय चुनाव समिति का ही मान्य होना चाहिए। वह भी लोकतंत्र है। बहरहाल, इस बार के लोकसभा चुनाव में देखना यह होगा कि बागी किस हद तक समीकरण बिगाड़ते हैं।

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि शंकरजी और गुरु की निंदा करने वाला मनुष्य (अगले जन्म में) मेंढक होता है और वह हजार जन्म तक वही मेंढक का शरीर पाता है। ब्राह्मणों की निंदा करने वाला व्यक्ति बहुत से नरक भोगकर फिर जगत में कौए का शरीर धारण करके जन्म लेता है॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

सुर श्रुति निंदक जे अभिमानी। रौरव नरक परहिं ते प्रानी॥
होहिं उलूक संत निंदा रत। मोह निसा प्रिय ग्यान भानु गत॥

जो अभिमानी जीव देवताओं और वेदों की निंदा करते हैं, वे रौरव नरक में पड़ते हैं। संतों की निंदा में लगे हुए लोग उल्लू होते हैं, जिन्हें मोह रूपी रात्रि प्रिय होती है और ज्ञान रूपी सूर्य जिनके लिए बीत गया (अस्त हो गया) रहता है॥

सब कै निंदा जे जड़ करहीं। ते चमगादुर होइ अवतरहीं॥
सुनहु तात अब मानस रोगा। जिन्ह ते दुख पावहिं सब लोगा॥

जो मूर्ख मनुष्य सब की निंदा करते हैं, वे चमगादड़ होकर जन्म लेते हैं। हे तात! अब मानस रोग सुनिए, जिनसे सब लोग दुःख पाया करते हैं॥

मोह सकल ब्याधिन्ह कर मूला। तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला॥
काम बात कफ लोभ अपारा। क्रोध पित्त नित छाती जारा॥

सब रोगों की जड़ मोह (अज्ञान) है। उन व्याधियों से फिर और बहुत से शूल उत्पन्न होते हैं। काम वात है, लोभ अपार (बढ़ा हुआ) कफ है और क्रोध पित्त है जो सदा छाती जलाता रहता है॥

प्रीति करहिं जौं तीनिउ भाई। उपजइ सन्यपात दुखदाई॥
बिषय मनोरथ दुर्गम नाना। ते सब सूल नाम को जाना॥

यदि कहीं ये तीनों भाई (वात, पित्त और कफ) प्रीति कर लें (मिल जाएँ), तो दुःखदायक सन्निपात रोग उत्पन्न होता है। कठिनता से प्राप्त (पूर्ण) होने वाले जो विषयों के मनोरथ हैं, वे ही सब शूल (कष्टदायक रोग) हैं, उनके नाम कौन जानता है (अर्थात वे अपार हैं)॥

ममता दादु कंडु इरषाई। हरष बिषाद गरह बहुताई॥
पर सुख देखि जरनि सोइ छई। कुष्ट दुष्टता मन कुटिलई॥

ममता दाद है, ईर्षा (डाह) खुजली है, हर्ष-विषाद गले के रोगों की अधिकता है (गलगंड, कण्ठमाला या घेघा आदि रोग हैं), पराए सुख को देखकर जो जलन होती है, वही क्षयी है। दुष्टता और मन की कुटिलता ही कोढ़ है॥

(क्रमशः..)

राष्ट्रहित में संकल्पित युवा शक्ति का मतदान

भारत इन दिनों अपना सबसे बड़े और पावन पर्व का आयोजन बड़े धूमधाम से कर रहा है। विश्व के सबसे बड़े लोकतंत्र में भारत के नागरिक अपने राष्ट्र को अपने राष्ट्र को सशक्त और मजबूत सरकार देने के प्रयास में लगे हैं। सात चरणों में पूर्ण होने वाले इस वर्ष के लोकसभा के ये चुनाव देश के इतिहास के सबसे बड़े चुनाव होंगे। जिसमे से पहले चरण का मतदान पूर्ण हो चुका है, शेष अभी बाकी हैं। बैसे तो 18 वर्ष के ऊपर के सभी मतदाता अपने मत का प्रयोग करते ही हैं, परन्तु हम सभी जानते हैं कि भारत युवाओं का देश है, यंगिस्तान कहे जाने वाले अपने भारत में आज लगभग 66त्न युवा मतदाता हैं। मतदाताओं का ये प्रतिशत किसी भी राष्ट्र की दशा और दिशा बदलने के लिए पर्याप्त है। आज भारत का युवा पहले के मुकाबले अपने राष्ट्र के प्रति और अधिक जागरूक और सक्रिय हो गया है। इसका अंदाजा अपने इर्द गिर्द हो रही कुछ घटनाओं को देखकर लगाया जा सकता है। उदाहरण के लिए जैसे गतवर्ष महिला समन्वय की तरफ से ब्रज प्रान्त में महिला सम्मलेन और इस वर्ष उसी क्रम में तरुणी और युवा सम्मेलनों का आयोजन कई स्थानों पर कराया गया था। सम्मेलनों में संख्या विशेषकर युवा तरुणियों की बढ़ती संख्या इस बात की ओर इशारा तो कर रही थी कि कहीं न कहीं हमारा युवा मतदाता अपने राष्ट्र की उन्नति को लेकर बेहद संवेदनशील रवैया अपना रहा है। फैशन, कैरियर, टेक्नोलॉजी के साथ अब भारत का युवा अपनी संस्कृति और राष्ट्र के हित को लेकर भी जागरूक है। इस बात पर पक्की मुहर तब लग गयी जब चुनाव आयोग ने इस वर्ष के आकडे ज़ारी किये और उसमे मतदाता सूची के पुनरीक्षण में स्पष्ट किया गया कि 18 से 29 साल के आयु वर्ग में 2.63 करोड़ नये मतदाताओं ने पंजीकरण कराया है इसमें भी महिला मतदाताओं की संख्या पुरुष मतदाताओं से अधिक रही। ये बड़े ही हर्ष का विषय है कि युवाओं विशेषकर महिलाओं में अपने राष्ट्र के प्रति ये विजन देखने को मिल रहा है।

समाज में आज युवा-वर्ग भारत की हर राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय स्थिति, परिस्थिति और इसके साथ ही इन सभी में भारत की भूमिका को देखते हुए बहुत गंभीरतापूर्वक

किसी भी राष्ट्र की विकास यात्रा में अनेक उतार चढ़ाव आते है और आज भारत विश्व में जिस गति से आगे बढ़ रहा है उसमे युवाओं की महती भूमिका है। अर्थव्यस्था, विज्ञान, अनुसंधान, खेल, राजनीति, रणनीति, सुरक्षा कोई भी क्षेत्र आज युवाओं से अछूता नहीं है।

विचार कर रहा है। अब वह समय नहीं जब युवा अपने सिलेबस से बाहर की बात कहकर अनदेखा कर दिया करता था बल्कि इसके उलट अब वह समाज में सामाजिक कार्यों से जुड़कर किस प्रकार की भूमिका हमारी होनी चाहिए ? इस बात पर विचार करता है। किसी भी राष्ट्र को तभी पूरी दुनिया सम्मान से देखती है और सम्मान देती है जब वह अपनी संस्कृति, विरासत पर गर्व करते हुए आगे बढता है। यह बात अब भारत का युवा जान चुका है और इसमें कोई संदेह भी नहीं कि युवा ही हमारे राष्ट्र का भविष्य हैं। आज भारत युवा शक्ति समपन्न राष्ट्र है, इतनी युवा शक्ति तो भारत के पास तब भी नहीं थी जब हमने आज़ादी पायी थी। ज़रा विचार कीजिये इतनी विशाल युवा-शक्ति यदि कुछ करने की ठान ले तो वह भारत को किस ऊंचाई पर ले जा सकती है। आज का युवा देश की तरक्की देख रहा है, सम्पूर्ण विश्व में भारत की साख पर गर्व भी महसूस कर रहा है। इसके साथ ही एक और शक्ति को भी अपने अन्तेमन में महसूस कर रहा है वो है भारत की आध्यात्मिक शक्ति। यह स्पष्ट है कि युवा शक्ति, आध्यात्मिक शक्ति को महसूस कर पूर्ण सम्मान के साथ उसका समर्थन भी कर रही है। ये दोनों विश्व की महानतम शक्तियां हैं और इतिहास साक्षी है कि जब जब दो पावन शक्तियों का संयोग हुआ है तब तब इतिहास रच गया है। यह हमारा सौभाग्य ही है कि ये दो महान शक्तियां केवल भारत के पास ही हैं।

विवेकानंद द्वारा रचित कर्मयोग में कर्म के रहस्य का ज्ञान का वर्णन किया गया है जिसमें सत्व, रजो और तम इन तीनों गुणों का सम्बन्ध मुख्यत: कर्मयोग से बताया गया है। कर्मयोग ही हमें यह शिक्षा देता है कि तीनो गुणों का उचित उपयोग किस प्रकार किया जा सकता है, हम अपना कार्य अच्छी प्रकार कैसे करें साथ ही यदि हम लोग सुसंस्कृत, सुशिक्षित हैं तो हमें चिंतन, दर्शन, कला और विज्ञान में आनंद मिलता है इसके साथ ही धार्मिक चिंतन के अभ्यास में भी अलग ही आनंद है बल्कि स्वामी विवेकानंद जी ने तो अध्ययन के रूप में भी धर्म को अत्यंत आवश्यक माना है। क्योंकि यह सर्वविदित है कि युवा सहज ही चिंता, तनाव, अवसाद से घिर जाता है तब आध्यात्म ही सबसे उपयुक्त मार्ग है जिसके माध्यम से सकारात्मक सोच और रचनात्मक द्रष्टिकोण प्राप्त किया जा सकता है। आध्यात्मिक होने का मतलब ये कदापि नहीं कि आपको संन्यास की ओर ले जाया जा रहा है बल्कि आध्यात्म के माध्यम से जीवन को बेहतर बनाने का तरीका हमारे शास्त्रों में बताया गया है। आज का युवा भी इन्ही सब आध्यात्मिक बातों का निरंतर चिंतन करते हुए आगे बढ़ रहा है।

किसी भी राष्ट्र की विकास यात्रा में अनेक उतार चढ़ाव आते है और आज भारत विश्व में जिस गति से आगे बढ़ रहा है उसमे युवाओं की महती भूमिका है। अर्थव्यस्था, विज्ञान, अनुसंधान, खेल, राजनीति, रणनीति, सुरक्षा कोई भी क्षेत्र आज युवाओं से अछूता नहीं है। इसी महती भूमिका का निर्वहन हमें मतदान वाले दिन भी करना है। राष्ट्र हित में दिया गया हमारा एक वोट एक शक्तिशाली राष्ट्र की गारंटी है। 66त्न जैसे बड़े प्रतिशत के साथ आध्यात्मिक शक्ति को साथ लेकर हम जो भी संकल्प ले लेंगे उसे रोकने की किसी में हिम्मत नहीं है। आज हमारे राष्ट्र को हमारे मत के रूप में हमारी आवश्यकता है। एक स्वस्थ और मजबूत लोकतंत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले भारत को एक शक्तिसंपन्न सरकार देना भी हम युवाओं का ही उत्तरदायित्व है। आइये हम सभी संकल्प लें की लोकतंत्र के इस महान पर्व को उत्सव के रूप में मनाते हुए, राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका सुनिश्चित करते हुए हम सभी मतदान करेगे और करवाएगें।

- डॉ. निशा शर्मा
हरिगढ़ विभाग (ब्रज प्रान्त)

शेषन ने बदली थी अराजक चुनावों की तस्वीर

देश की मौजूदा पीढ़ी को शायद इस बात का अंदाजा भी नहीं होगा कि भारत की आजादी के बाद की ऊबड-खाबड़ यात्रा में देश ने ऐसे-ऐसे हिचकोले खाए कि लगने लगा था कि लोकतंत्र पटरी से उतर कर अराजकता में बदल जाएगा। इसी यात्रा में सबसे बड़ी चुनौती थी, देश के निष्पक्ष और शांतिपूर्ण चुनाव सम्पन्न कराना। आज जिस तरह शांतिपूर्ण तरीके से चुनाव सम्पन्न कराए जा रहे हैं, करीब साढ़े तीन दशक पहले इसकी कल्पना तक नहीं की जा सकती थी। उस दौर में ऐसा कोई भी चुनाव नहीं रहा जो खून-खराबे से भरा नहीं रहा हो। देश में बैलट पर बुलेट भारी था। बंदूक की नोक पर वोटों की पेटियों को लूटना आम बात थी। भारत की चुनावी प्रक्रिया में हर तरह की बुराई थी। ऐसे में देश को एक ऐसा मुख्य चुनाव आयुक्त मिलता है, जो पूरी चुनाव व्यवस्था को बदलकर रख देता है। बड़े-बड़े दिग्गज नेताओं को नकेल कस देता है। उस मुख्य चुनाव आयुक्त का नाम है टीएन शेषन। आज अगर देश में निष्पक्ष और स्वतंत्र माहौल में चुनाव हो पाता है तो इसका श्रेय टीएन शेषन को जाता है। देश के दबंग चुनाव आयुक्त के तौर पर अपनी पहचान बनाने वाले शेषन नौकरशाही में भी सुधार के जनक थे।

ईमानदारी और कानून के प्रति अपनी निष्ठा की वजह से वह बहुतों को खटकते भी थे। इस वजह से उनके विरोधी उनको सनकी और तानाशाह तक भी कहते थे। लेकिन वह व्यवस्था में क्रांति लाने वाले इनसान, मेहनती, सक्षम प्रशासक, योग्य नौकरशाह, बुद्धीजीवियों और मध्य वर्ग के नायक थे। पलक्कड़ (केरल) के निवासी शेषन ने 1955 में भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) में ट्रेनी के तौर पर अपने करियर की शुरुआत की। शेषन ने अपनी पहली तैनाती में ही तीखे तेवर दिखाते हुए तमिलनाडु के मदुरई जिले के डिंडीगुल में सब कलेक्टर पद पर रहते हुए हरिजन समुदाय के एक व्यक्ति पर फंड के घपले का आरोप में गिरफ्तार करवा दिया। मंत्री के दवाब के बाद भी आरोपी को नहीं छोड़ा। चेन्नई में यातायात आयुक्त पद के दौरान एक बार एक ड्राइवर ने शेषन से पूछा कि अगर आप बस के इंजन को नहीं समझते और ये नहीं जानते कि बस को ड्राइव कैसे किया जाता है, तो आप ड्राइवरों की समस्याओं को कैसे समझ पाएंगे। शेषन ने इसको एक चुनौती के रूप में स्वीकार किया। उन्होंने न सिर्फ बस की ड्राइविंग सीखी बल्कि बस वर्कशॉप में भी काफी समय बिताया। एक बार उन्होंने बीच सडक़ पर ड्राइवर को रोक कर स्टेयरिंग संभाल लिया और यात्रियों से भरी बस को 80 किलोमीटर तक चलाया। शेषन का तमिलनाडु के मुख्यमंत्री से काफी झगड़ा हो गया, जिसके बाद वे प्रतिनियुक्ति पर दिल्ली आ गए और तेल एवं प्राकृतिक गैस आयोग के एक सदस्य के तौर पर उनकी नियुक्ति हुई। तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गांधी के आग्रह पर पर्यावरण एवं वन मंत्रालय के सचिव बन गए। सचिव के तौर पर उन्होंने टिहरी बांध और सरदार सरोवर बांध जैसी परियोजनाओं का विरोध किया। भले ही सरकार ने उनके विरोध को दरकिनार कर दिया और परियोजना पर काम को आगे बढ़ाया, लेकिन बांध के पर्यावरण पर पडने़ वाले प्रभाव को नजरअंदाज नहीं किया गया।

इसके साथ ही शेषन ने विभागों में नहीं कहने का रुझान शुरू किया। इस दौरान राजीव गांधी से उनकी नजदीकी बढ़ी। वहां

> ***साल 1992 के शुरू से ही शेषन ने सरकारी अफसरों को उनकी गलतियों के लिए लताडऩा शुरू कर दिया था। उसमें केंद्र के सचिव और राज्यों के मुख्य सचिव भी शामिल थे। बीते दशकों में टीएन शेषन से ज्यादा नाम शायद ही किसी नौकरशाह ने कमाया हो।***

से उनको आंतरिक सुरक्षा का सचिव बनाया गया। करीब 10 महीनों बाद उनको कैबिनेट सचिव बनाया गया। जब राजीव गांधी दिसंबर 1989 में चुनाव हार गए और प्रधानमंत्री नहीं रहे तो शेषन का ट्रांसफर योजना आयोग में कर दिया गया। शेषन के मुख्य चुनाव आयुक्त बनने की दास्तां भी कम दिलचस्प नहीं है। दिसंबर 1990 में केंद्रीय वाणिज्य मंत्री और शेषन के दोस्त सुब्रमण्यम स्वामी ने प्रधानमंत्री चंद्रशेखर के दूत के तौर शेषन पर मुख्य चुनाव आयुक्त के पद की पेशकश की। शेषन इस प्रस्ताव से बहुत अधिक उत्साहित नहीं हुए थे, क्योंकि पहले ही कैबिनेट सचिव विनोद पांडे ने भी उन्हें ये प्रस्ताव दिया था। शेषन इस प्रस्ताव पर राजीव गांधी से मिले। राजीव गांधी ने शेषन को मुख्य चुनाव आयुक्त का पद स्वीकार करने के लिए अपनी सहमति दे दी। लेकिन वो इससे बहुत खुश नहीं थे। उन्होंने उन्हें छेड़ते हुए कहा कि वो दाढ़ी वाला शख्स (चंद्रशेखर) उस दिन को कोसेगा, जिस दिन उसने तुम्हें मुख्य चुनाव आयुक्त बनाने का फैसला किया था। पंडित जवाहर लाल नेहरू ने साठ के दशक में तमिलनाडु में शेख को नजरबंद करवा दिया था।

शेषन उस समय मदुरै जिले के कलेक्टर थे। उनको जिम्मेदारी दी गई थी कि वो शेख द्वारा बाहर भेजे गए हर पत्र को पढ़ें। शेख ने डॉक्टर एस. राधाकृष्णन प्रेसिडेंट ऑफ इंडिया के नाम पत्र लिखा। शेषन ने बिना डरे पत्र पढ़ लिया। शेख ने घोषणा की कि वो उनके साथ किए जा रहे खराब व्यवहार के विरोध में आमरण अनशन पर जाएंगे। शेषन ने कहा कि सर ये मेरा कर्त्तव्य है कि मैं आपकी हर जरूरत का ख्याल रखूं, मैं ये सुनिश्चित करूंगा कि कोई आपके सामने पानी का एक गिलास भी लेकर न आए। शहरी विकास मंत्रालय के संयुक्त सचिव के धर्मराजन त्रिपुरा में हो रहे चुनावों का पर्यवेक्षक का कार्य छोड़ कर थाइलैंड चले गए। इस पर दंडित करते हुए शेषन ने उनकी गोपनीय रिपोर्ट में विपरीत प्रविष्टि करने का फैसला किया। शेषन ने वर्ष 1993 में 17 पेज का आदेश जारी किया कि जब तक सरकार चुनाव आयोग की शक्तियों को मान्यता नही देती, तब तक देश में कोई भी चुनाव नहीं कराया जाएगा। आखिरकार सरकार को उनके सामने झुकना पड़ा। मौजूदा आदर्श आचार संहिता उसी आदेश का परिणाम है। शेषन के आने से पहले मुख्य चुनाव आयुक्त एक आज्ञाकारी नौकरशाह होता था जो वही करता था जो उस समय की सरकार चाहती थी। ये शेषन का ही बूता था कि उन्होंने चुनाव में पहचान पत्र का इस्तेमाल आवश्यक कर दिया। शेषन ने साफ कह दिया कि अगर मतदाता पहचान पत्र नहीं बनाए गए तो एक जनवरी 1995 के बाद भारत में कोई चुनाव नहीं कराए जाएंगे। शेषन के दौर में ही हिमाचल प्रदेश में चुनाव के दिन पंजाब के मंत्रियों के 18 बंदूकधारियों को राज्य की सीमा पार करते हुए धर दबोचा गया। उत्तर प्रदेश और बिहार सीमा पर तैनात नागालैंड पुलिस ने बिहार के विधायक पप्पू यादव को सीमा नहीं पार करने दी।

हिमाचल प्रदेश के तत्कालीन राज्यपाल गुलशेर अहमद को चुनाव आयोग द्वारा सतना का चुनाव स्थगित करने के बाद उन्हें अपने पद से इस्तीफा देना पड़ा। गुलशेर अहमद पर आरोप था कि उन्होंने राज्यपाल पद पर रहते हुए अपने पुत्र के पक्ष में सतना चुनाव क्षेत्र में चुनाव प्रचार किया था। उसी तरह राजस्थान के तत्कालीन राज्यपाल बलिराम भगत को भी शेषन का कोपभाजन बनना पड़ा था, जब उन्होंने एक बिहारी अफसर को पुलिस का महानिदेशक बनाने की कोशिश की। शेषन ने बिहार में पहली बार चार चरणों में चुनाव करवाया और चारों बार चुनाव की तारीखें बदली गईं। यह बिहार के इतिहास का सबसे लंबा चुनाव था। शेषन ने आचार संहिता के उल्लंघन पर पश्चिम बंगाल की राज्यसभा सीट पर चुनाव नहीं होने दिया, जिसकी वजह से केंद्रीय मंत्री प्रणब मुखर्जी को अपने पद से इस्तीफा देना पड़ा। पश्चिम बंगाल के मुख्यमंत्री ज्योति बसु इतने नाराज हुए कि उन्होंने उन्हें पागल कुत्ता कह डाला। साल 1992 के शुरू से ही शेषन ने सरकारी अफसरों को उनकी गलतियों के लिए लताडऩा शुरू कर दिया था। उसमें केंद्र के सचिव और राज्यों के मुख्य सचिव भी शामिल थे। बीते दशकों में टीएन शेषन से ज्यादा नाम शायद ही किसी नौकरशाह ने कमाया हो। वर्ष 1990 के दशक में तो भारत में एक मजाक प्रचलित था कि भारतीय राजनेता सिर्फ दो चीजों से डरते हैं, एक खुदा और दूसरे टीएन शेषन से।

-योगेंद्र योगी
स्वतंत्र लेखक

राशिफल

वैशाख कृष्ण पक्ष : पंचमी — **(विक्रम संवत् 2081)**

मेष- (चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)
यात्रा का योग बनेगा। धर्म-कर्म के कार्यों में हिस्सा लेंगे। भाग्य साथ देगा। रुका हुआ कार्य चल पड़ेगा।

वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे , वो)
कोई रिस्क न लें। स्वास्थ्य के प्रति, प्रेम-संतान के प्रति या व्यापार के प्रति सतर्कता बरतें।

मिथुन- (का, की, कु, घ, ड , छ, के, हो, हा)
जीवनसाथी से सामंजस्य बढ़ेगा। नौकरी-चाकरी की स्थिति सुदृढ़ होगी। नए सुअवसर प्राप्त होंगे।

कर्क- (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डा)
बहुत स्मूथ समय नहीं है। राह में थोड़ी रुकावटें चल रही हैं। स्वास्थ्य ऊपर-नीचे लगा रहेगा। मन क्रोधित रहेगा।

सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे)
भावुकता से कोई भी अगर कार्य करेंगे,तो नुकसान संभव है। स्वास्थ्य में सुधार हो चुका है।

कन्या- (टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)
स्वास्थ्य नरम-गरम है। प्रेम-संतान की स्थिति अच्छी है। व्यापार भी अच्छा है। लेकिन गृह-कला के संकेत हैं।

तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)
व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। अपनों का साथ होगा। स्वास्थ्य अच्छा है। व्यापार बहुत अच्छा है।

वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यू)
धन का आवक बढ़ेगा। कुटुम्बों में वृद्धि होगी। लेकिन निवेश करने पर धन का हानि संभव है।

धनु- (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ठा, भे)
सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा। स्वास्थ्य में सुधार होगा। प्रेम-संतान थोड़ा मध्यम रहेगा। व्यापार आपका अच्छा है।

मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खी,खू,खे,गा,गी)
अकारण भी मन चिंतित रहेगा। खर्च की अधिकता रहेगी। पार्टनरशिप में प्रॉब्लम जैसा महसूस करेंगे।

कुम्भ- (गू, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)
आर्थिक मामले सुलझेंगे। कुछ व्यावसायिक नए सुअवसर मिलेंगे। प्रेम-संतान ठीक है और व्यापार भी ठीक है।

मीन- (दी, दु, झ, ध, दे, दो, च, चा, चि)
व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी।कोर्ट-कचहरी में विजय मिलेगा। स्वास्थ्य रुक-रुककर थोड़ा नरम-गरम चलता रहेगा।

पार्टी कार्यकर्ताओं से मिले डॉ. महेश शर्मा

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। लोकसभा के भाजपा प्रत्याशी पूर्व केन्द्रीय मंत्री सांसद डॉक्टर महेश शर्मा कल ग्रेटर नोएडा कैम्प कार्यालय कैलाश हॉस्पिटल ग्रेटर नोएडा में सैकड़ों भाजपा कार्यकर्ताओं समर्थकों से मिले कैम्प कार्यालय पर कार्यकर्ता व पदाधिकारी समर्थकों के द्वारा चुनाव में वोटिंग की जानकारी ली भाजपा कार्यकर्ता व पदाधिकारियों समर्थकों ने बड़े ही गर्मजोशी से स्वागत किया। भाजपा प्रत्याशी सांसद डॉक्टर महेश शर्मा ने क्षैत्र की देवतुल्य जनता के द्वारा लोकसभा चुनाव में किये गये कार्यों और वोट रूपी आशीर्वाद के लिये कार्यकर्ताओं पदाधिकारियों और समर्थकों का आभार जताते हुए कहा कि जनता के आशीर्वाद से तीसरी बार मोदी प्रधानमंत्री बनेंगे अभी तक के दो चरणों के मतदान में मतदान हुआ है। आज देश की जनता प्रधानमंत्री मोदी को तीसरी बार प्रधानमंत्री बनाने को भाजपा के लिये देवतुल्य जनता मतदान कर रही है। इस अवसर पर मुख्यरूप से दादरी विधायक तेजपाल नागर, एमएलसी श्रीचंद शर्मा, खुर्जा पूर्व विधायक बिजेंद्र खटीक, मीडिया प्रभारी कर्मवीर आर्य, राष्ट्रीय लोकदल जिलाध्यक्ष जनार्दन भाटी, राहुल पंडित, मंडलाध्यक्ष महेश शर्मा, मनोज भाटी, सीताराम शर्मा, सांसद प्रतिनिधि बलराज भाटी, अभिषेक शर्मा, ज़िलामंत्री सत्यपाल शर्मा, बीना भाटी, अर्पित तिवारी, धर्मेन्द्र भाटी, सुनील सोनक, राजेश ठेकेदार, प्रेमवीर शर्मा, मानकचंद, सोनू जैन आदि मौजूद रहे।

पूर्व केन्द्रीय मंत्री एवं भाजपा प्रत्याशी डा. महेश शर्मा को कल ग्रेटर नोएडा के कैलाश अस्पताल में जीत की अग्रिम बधाई देते भाजपा के जिला मीडिया प्रभारी पं. कर्मवीर आर्य।

रविन्द्र शर्मा बने प्रदेश सहायक सचिव

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। वरिष्ठ भाजपा नेता रविंद्र शर्मा को उत्तर प्रदेश अपराध निरोधक समिति का प्रदेश सहायक सचिव मनोनीत किया गया है यह संगठन उत्तर प्रदेश शासन द्वारा संचालित है। श्री शर्मा का मनोनयन डॉ. उमेश शर्मा ने की है रविंद्र शर्मा के उत्तर प्रदेश का सहायक सचिव बनाए जाने पर उनके शुभचिंतकों एवं पार्टी के कार्यकर्ताओं ने बधाई दी है वही रविंद्र शर्मा ने सहायक सचिव मनोनीत होने पर प्रदेश की राज्यपाल का आभार प्रकट किया है।

प्राचीन बाराही मेला-2024

नगाड़ा पार्टी और ऊंट की सवारी आकर्षण का केंद्र बनी

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। सूरजपुर में चल रहे प्राचीनकालीन ऐतिहासिक बाराही मेला-2024 के छठवें दिन शनिवार को अपार भीड उमड रही है। बाराही मेले में लगे मीना बाजार में महिलाएं जरूरत के सामान की खरीद्दारी करती हुई दिखाई दी। जब कि मनोरंजन को लेकर लोग जादू, नट कला, सर्कस, हंसी घर और झूलों की ओर उमड पडे। हलुवा परांठा, खजला और छोले भटूरे की दुकानों पर खास व्यंजनों का लुत्फ उठाते हुए दिखाई दिए।

बाराही मेले के लोक कला सांस्कृतिक मंच पर बीन तुंबा पार्टी और राजस्थान से आए लोक कलाकारों का खास नृत्य भी लोगों का मनमोह रहा है। चौपाल यानी बैठक पर हुक्का रई, सबसे बडी खाट, बैलगाडी और मिट्टी के बर्तनों की लगी दुकान लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच रही है। नगाडा पार्टी और उंट की सवारी भी मेले का प्रमुख आकर्षण का केंद्र बनी हुई है। प्रति दिन की भांति बाराही मेले के सर्वोत्तम संस्कृति मंच से रात्रिकालीन कार्यक्रमों की शुरूआत सरस्वती वंदना और आरती के साथ हुई। राधे स्नेह विद्या निकेतन स्कूल के बच्चों ने गीत संगीत और नृत्य की प्रस्तुति देते हुए लोगों का मन मोह लिया। रविंद्र बैंसला, संध्या चौधरी एंड पार्टी के कलाकारों अंजलि शर्मा, प्रवीन बैंसला, जनकराज और उदयवीर बैंसला, बलेराम भाटी ने एक से बढकर प्रस्तुतियां देते हुए लोगों का मनमोह लिया। संध्या चौधरी ने शिव मंदिर सेवा समिति के महासचिव ओमवीर बैंसला से रचित बाराही माता पर आधारित मल्हार - **अरी चेत्र महीना, री बहना, मेला लगा सी, री बहना आई है पूरणमासी, दर्शन को आंखे प्यासीं, चलो बाराही माता धाम को**.... प्रस्तुत करते हुए खूब वाहवाही लूटी। अंजलि शर्मा और प्रवीन बैंसला ने नरसी भात प्रंसग से-- **भातई बनके आया, तने शर्मा नही आई......** और रविंद्र बैंसला व प्रवीन बैंसला ने भृतहरि किस्से से विक्रम- भृतहरि संवाद पर रागनी प्रस्तुत की। रविंद्र बैंसला और संध्या चौधरी ने सत्यवान सवित्री के किस्से से-- **अरे प्राण पति आज बता हाथ कांप रहे तेरे.....** और उदयवीर बैंसला व जनकराज ने रंडुवा और बहूवाला किस्से से सवाल जवाब की रागनी प्रस्तुत करते हुए खूब वाहवाही लूटी। पायल चौधरी ने नृत्य की मनमोहक प्रस्तुति देते हुए खूब धमाल मचाया। संध्या चौधरी ने नल दमयंती के किस्से से और अंजलि शर्मा, बलेराम भाटी ने महाभारत के किस्से रागनी प्रस्तुत करते हुए खूब तालियां बटोरीं। अंत में पायल चौधरी और दुर्गा राजस्थानी के बीच विशेष नृत्य की प्रस्तुति हुई। शिव मंदिर सेवा समिति की ओर रागनी कलाकारों का स्मृति चिन्ह भेंट कर स्वागत किया गया। रात्रिकालीन इस कार्यक्रम का समापन प्रति दिन भांति हुनमान चलीसा के पाठ के साथ हुआ।

मीडिया प्रभारी मूलचंद शर्मा ने बताया कि कल दिनांक 29 अप्रैल-2024, सोमवार की सांय हरियाणा और राजस्थान के कलाकारों तथा जे.एस. कान्वेंट स्कूल के बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे। जब कि रात्रिकालीन रागनियों के रंगारंग कार्यक्रमों में केशव गुर्जर, शिवानी एंड पार्टी के पूजा शर्मा, राहुल बालियान, डिंपल चौधरी, कविता चौधरी, बिट्टू भाटी, मोहित भाटी, अभिषेक मावी आदि कलाकार खास प्रस्तुतियां देंगे।

मजदूर दिवस की तैयारी को लेकर सीटू जिला कमेटी ने की बैठक

नोएडा (चेतना मंच)। मजदूर दिवस की तैयारी व लोकसभा चुनाव की समीक्षा के लिए सीटू जिला कमेटी गौतम बुध नगर की बैठक सीटू जिलाध्यक्ष गंगेश्वर दत्त शर्मा शर्मा की अध्यक्षता में भंगेल फेस-2 नोएडा सीटू कार्यालय पर संपन्न हुई।

बैठक की जानकारी देते हुए सीटू के जिला महासचिव रामसागर ने बताया कि 1 मई 2024 मजदूर दिवस पर सीटू जिला कार्यालय सेक्टर-8, नोएडा व क्षेत्रीय कार्यालय भंगेल फेस टू नोएडा व विभिन्न औद्योगिक संस्थानों के गेटों पर आमसभा व झंडा रोहण कर मई दिवस धूमधाम से मनाया जाएगा।

सीटू के जिलाध्यक्ष गंगेश्वर दत्त शर्मा ने बताया कि मालिक परस्त 4 लेबर कोड लाने वाली, महंगाई बेरोजगारी बढ़ाने वाली भाजपा हराओ! रोजी-रोटी, लोकतंत्र बचाओ! अभियान की समीक्षा किया गया और सीटू कार्यकर्ताओं द्वारा भाजपा को हराने के लिए मजबूती के साथ सफलतापूर्वक अभियान चलाने के लिए सीटू जिला कमेटी की ओर से कार्यकर्ताओं का आभार व्यक्त करते हुए धन्यवाद व्यक्त किया गया।

बैठक में सीटू नेता नरेंद्र पांडे, मुकेश कुमार राघव, सुनील पंडित, रंजीत तिवारी, तिलक थापा, हुकुम सिंह आदि उपस्थित रहे।

ब्राह्मण मतदाता नाराज, भाजपा प्रत्याशी परेशान

भदोही। आज से लोकसभा चुनाव की लिए नामांकन की प्रक्रिया प्रारंभ हो गयी। आगामी 25 मई को वोट पड़ेंगे। सभी दल के प्रत्याशी अपनी जीत सुनिश्चित करने के लिए जी तोड़ मेहनत कर रहे हैं। ब्राह्मण मतदाताओं की लगातार नाराजी से भाजपा प्रत्याशी डॉक्टर विनोद बिंद की परेशानी कम होने का नाम नहीं ले रही है। जिस दिन से भाजपा ने डॉक्टर विनोद बिंद को भदोही लोकसभा क्षेत्र का प्रत्याशी बनाया है। उसी दिन से ब्राह्मण मतदाता विरोध करना शुरू कर दिए हैं और यह विरोध पांचो विधानसभा में तेजी के साथ हो रहा है यदि भाजपा के रणनीतिकारों ने ब्राह्मण मतदाताओं को समय रहते नहीं साधा तो पार्टी को नुकसान उठाना पड़ सकता है। राजनैतिक विश्लेषण की माने तो भदोही लोकसभा सीट पर सबसे अधिक ब्राह्मण मतदाताओं की संख्या है। भदोही जनपद के लोग इस बार भाजपा के शीर्ष नेतृत्व से ब्राह्मण प्रत्याशी उतारने की मांग की थी। लेकिन पार्टी ने मतदाताओं की बात को दरकिनार करते हुए डॉक्टर विनोद बिंद को प्रत्याशी घोषित कर दिया अब भाजपा प्रत्याशी की ब्राह्मण बाहुल्य गांवों में तेजी के साथ एक स्वर में विरोध हो रहा है। विरोध के कारण भाजपा के रणनीतिकारों के माथे पर बाल पड़ता दिखाई पड़ रहा है भदोही की राजनीति अब राष्ट्रवाद को पीछे छोड़ जातिवाद पर पूरी तरह से सिमटी नजर आ रही है। जहां इंडिया गठबंधन के प्रत्याशी ललितेश त्रिपाठी नाराज ब्राह्मण मतदाताओं को अपने पक्ष में गोल बंद करने के प्रयास में है। आने वाले समय में राजनैतिक ऊंट किस करवट बैठेगा यह चुनाव परिणाम के बाद ही पता चल जायेगा।

भाजपा की हुई बैठक

भदोही। भाजपा के सभी मोर्चों की बैठक हुई। बैठक में मुख्य अतिथि नागेंद्र रघुवंशी रहे। भाजपा के जिला अध्यक्ष दीपक मिश्रा ने कहा कि स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत देश में 10 करोड़ परिवारों को लाभ सौभाग्य योजना के अंतर्गत देश में 2.86 करोड़ परिवार के घरों में बिजली कनेक्शन देश की 3.59 करोड़ माताएं प्रधानमंत्री मातृ बंदना योजना से लाभान्वित किए गए प्रधानमंत्री जनधन योजना के तहत देश में कुल 51.61 करोड़ जनधन खातों से दी गई। बैंकिंग सुविधा देश में 6 करोड से अधिक लोग अटल पेंशन योजना से अच्छादित देश में घोषित दो डिफेंस कॉरिडोर में से एक उत्तर प्रदेश में स्थापित एक प्रदेश में स्थापित प्रदेश में 06 नोड अलीगढ़ आगरा कानपुर लखनऊ झांसी और चित्रकूट चिन्हित विकास कार्य जारी ऐसे तमाम योजनाएं सरकार के द्वारा चलाई जा रही है। जिसका लाभ सूचीबद्ध जनता जनार्दन को मिला। उपस्थित लोकसभा प्रवासी अजीत चौबे, जिला उपाध्यक्ष प्रदीप सिंह, कपिल मिश्रा, योगेंद्र सिंह, चंद्रशेखर सिंह, राजेंद्र पाल बघेल, सिराज अख्तर, वंदना दुबे, आरती सिंह, सरिता गुप्ता, राजकुमार, मंडल अध्यक्ष गोवर्धन राय, मनीष पांडे, श्याम बिहारी पटेल सभी महामंत्री उपस्थित रहे।

भारतीय किसान यूनियन बलराज संगठन के बैनर तले अ निश्चित कालीन धरना सेक्टर 142 नोएडा शहदरा गांव में आज 76वें दिन भी धरना जारी रहा।

पृष्ठ एक के शेष....

ममता सरकार...

के लिए स्थगित कर दी। ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली सरकार को एक बड़ा झटका देते हुए, कलकत्ता उच्च न्यायालय ने 10 अप्रैल के अपने फैसले में पूरी तरह से सीबीआई जांच को अनिवार्य कर दिया, साथ ही अदालत जांच की निगरानी भी करेगी। राज्य सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में दायर अपनी विशेष अनुमति याचिका (एसएलपी) में तर्क दिया है कि एचसी का आदेश राज्य पुलिस की चल रही जांच की उपेक्षा करता है और राजनीतिक आवाजों को प्राथमिकता देता है, जो संभावित रूप से जांच को पूर्वाग्रहित करता है। कलकत्ता एचसी के आदेशों के बाद, सीबीआई ने 5 जनवरी को घटनाओं से संबंधित तीन एफआईआर दर्ज कीं, जिसमें ईडी अधिकारियों पर हमले और निलंबित टीएमसी नेता शेख के गार्ड द्वारा उनके खिलाफ आरोप शामिल थे।

राजनाथ सिंह...

का जलाभिषेक किया और हनुमान मंदिर में दर्शन किए। लखनऊ में सोमवार सुबह से ही पार्टी कार्यालय के बाहर समर्थकों का हुजूम देखने को मिला। ढोल नगाड़े के साथ लोग जुलूस में शामिल होने के लिए उत्साहित नजर आए।

भ्रष्टाचार की खुली...

प्राधिकरण के शीर्ष अधिकारी नोटिस चस्पा व ध्वस्तीकरण की कार्रवाई की महज औपचारिकता पूरी कर देते हैं। यही वजह है कि अवैध कब्जा व अवैध निर्माण का सिलसिला बदस्तूर जारी है। हाजीपुर सेक्टर-105 में कई दिनों से एक अवैध भवन बन रहा है। प्राधिकरण द्वारा सीलिंग करने के बाद भी सांठगांठ से उक्त भवन का अवैध निर्माण जारी है। अब प्राधिकरण ने नोटिस की कार्यवाही कर अपने कर्तव्य की इतिश्री कर ली। ऐसे ही कई उदाहरण सलारपुर, हिंडन विहार तथा महर्षिनगर में है जो भ्रष्टाचार की खुली कहानी बयां कर रहे हैं।

इस बावत प्राधिकरण के एक वरिष्ठ अधिकारी ने अनौपचारिक बातचीत में बताया कि यह सच है कि प्राधिकरण के जेई, लेखपाल व पुलिस की सांठगांठ से अवैध निर्माण होते हैं। लेकिन इन पर कभी कोई कार्रवाई नहीं होती है।

नकदी व जेवरात...

के कुंडल व 45000 रुपए गायब हैं। किशोर ने आशंका जताई है कि रवि उसकी बेटी को बहला फुसलाकर भगा ले गया है। किशोर का कहना है कि वह बार-बार थाने के चक्कर लगा रहा है लेकिन पुलिस ने उसकी पुत्री को ढूंढने तथा आरोपी रवि कुमार के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की है। किशोर ने आशंका जताई है कि रवि उसकी पुत्री को कहीं बेच भी सकता है। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है। यह मामला न्यायालय के निर्देश पर दर्ज किया गया है।

प्रेम-प्रसंग में...

अस्पताल ले गए जहां से उसे सफदरजंग अस्पताल के लिए रेफर कर दिया गया। प्रवीण कुमार के मुताबिक रिंकू का दिल्ली निवासी पूजा के साथ प्रेम प्रसंग चल रहा था। जनवरी माह में वह पूजा को अपने साथ ले आया था। इसके बाद पूजा के परिजन इकट्ठे होकर नोएडा आए। दोनों पक्षों में बैठकर बातचीत हुई। बातचीत होने के बाद पूजा अपने परिजनों के साथ चली गई। प्रवीण कुमार ने आशंका जताई है कि पूजा के भाई या अन्य परिजनों ने रंजिशन रिंकू को जान से मारने के इरादे से गोली मारी है। एडीसीपी मनीष मिश्रा का कहना है कि यह घटना संदिग्ध प्रतित हो रही है पीडित की गाडी से ही तमंचा बरामद हुआ है। पुलिस मामले की विभिन्न कोणों से जांच कर रही है। थाना सेक्टर-126 प्रभारी का कहना है कि पुलिस सभी पहलुओं को ध्यान में रखकर जांच पड़ताल कर रही है।

नौकरी लगाने...

के नवंबर माह से जनवरी 2023 तक उसे ऑनलाइन ट्रेनिंग करवाई गई। इसके बाद उसने जब सैलरी के पैसे मांगे तो नरवीर राघव ने उसे ब्रिज वल्लभ पांडे से मिलवाया। काफी समय बीतने के बाद जब उसे सैलरी नहीं मिली तो उसने नरवीर राघव से अपने पैसे वापस मांगे। इस पर उसने पैसे देने से साफ इंकार कर दिया। पीड़ित के मुताबिक एक दिन उसे नरवीर राघव सोसायटी के गेट पर मिला। उसने जब अपने पैसे मांगे तो आरोपी ने उसे कार से टक्कर मार दी और मौके से फरार गया। पैसे वापिस मांगने पर आरोपी उसे बार-बार फोन कर जान से मारने की धमकी दे रहा है।

कार का शीशा...

26 अप्रैल को बलेनो कार से दादरी में एक शादी समारोह में शामिल होने के लिए आया था। उसने अपनी कार पार्किंग में खड़ी कर दी और समारोह में चले गए। कुछ देर बाद जब वह वापस लौटे तो उनकी कार का शीशा टूटा हुआ था। चोरों ने कार का शीशा तोड़कर लैपटॉप व पर्स चोरी कर लिया। पर्स में 5 हजार रुपए तथा आवश्यक कागजात रखे हुए थे। थाना प्रभारी सुजीत उपाध्याय ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है।

पत्रकार को दी...

पर कॉल की तो फोन पिक नहीं किया गया। पत्रकार के मुताबिक धमकी वाले कॉल की वजह से वह तथा उसका परिवार भयभीत है। थाना प्रभारी का कहना है कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है और जांच पड़ताल की जा रही है। पीड़ित पत्रकार द्वारा उपलब्ध कराए गए मोबाइल फोन नंबर को सर्विलांस पर लगा कर धमकी देने वाले की तलाश की जा रही है।

कमेटी के नाम पर...

प्रति माह 15 महीने तक देने होंगे। कमेटी की बोली में जो रकम घटेगी उसका सभी सदस्यों को लाभ मिलेगा। अभिमन्यु भारद्वाज के कहने में आकर उसने कमेटी शुरू कर दी। अभिमन्यु भारद्वाज ने कमेटी के नाम पर 13 बार में उसे 525000 ले लिए। इसके बाद जब उसने कमेटी उठाने को कहा तो अभिमन्यु भारद्वाज ने पैसा देने से इनकार कर दिया और गाली गलौज कर उसे घर से भगा दिया। उसने अपने साथ हुई धोखाधड़ी की शिकायत थाना सेक्टर-20 पुलिस से की। लेकिन पुलिस ने कोई कार्रवाई नहीं की।

पीड़िता के मुताबिक पुलिस से शिकायत करने के बाद अभिमन्यु भारद्वाज व उसके दो अज्ञात साथियों ने उसके रेस्टोरेंट के भीतर घुसकर गाली-गलौज की और शिकायत करने पर जान से मारने की धमकी दी। पीड़िता ने अभिमन्यु भारद्वाज द्वारा पैसे जल्द लौटाने के आश्वासन देने वाले मैसेज भी पुलिस को उपलब्ध कराए हैं।

थाना प्रभारी ने बताया कि न्यायालय के आदेश पर मामला दर्ज किया गया है। पुलिस मामले की जांच पड़ताल कर रही है।

गेट से बाइक...

उसके लिए दवा लेने के लिए वह बाइक से सुल्तानपुर स्थित मेडिकल स्टोर पर जा रहा था। रास्ते में कुछ कुत्तों ने उसे दौड़ा लिया। कुत्तों से बचने के चक्कर में उसने बाइक की रफ्तार बढ़ा दी। कुत्तों से बचने के फेर में उसकी बाइक अनियंत्रित होकर शाहपुर गांव निवासी बब्बू उर्फ सत्यवीर के मकान के गेट से टकरा गई। इसके बाद बब्बू उर्फ सत्यवीर, बिरजू उर्फ बृजपाल व उनके दो अन्य परिजनों ने उसके साथ गाली गलौज करते हुए मारपीट की। किसी तरह वह बचकर वहां से निकला। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है।

एटीएम कार्ड...

कुछ देर बाद रामेश्वर पांडे के मोबाइल पर खाते से 37 हजार रुपए निकलने का मैसेज आया। उन्होंने अपने साथ हुई धोखाधड़ी की जानकारी परिजनों को दी। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।

कंपनी से लाखों...

सीसीटीवी फुटेज की मदद से वह चोरी करने वाले युवकों के घर गए तो उनके पिता ने भी उन्हें सही जवाब नहीं दिया। कंपनी मालिक के मुताबिक आरोपियों व उनके साथियों का एक संगठित गिरोह है जो चोरी की घटनाओं को अंजाम देता है। पुलिस ने पीड़ित अतुल की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया है।

दो किशोरियां लापता...

वहीं थाना जारचा क्षेत्र से एक दसवीं कक्षा की छात्र संदिग्ध परिस्थितियों लापता हो गई। छात्रा की मां ने एक व्यक्ति के खिलाफ अपहरण का मुकदमा दर्ज कराया है। कस्बे में रहने वाली कोमल (काल्पनिक नाम) ने बताया कि उसकी 14 वर्षीय बेटी कक्षा 10 में पढ़ती है। बीते 25 अप्रैल को उसकी बेटी संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। उसने जब अपनी बेटी की तलाश की तो पता चला कि पड़ोस में रहने वाले अमन ने उसे प्रेम के जाल में फंसा रखा था। अमन ही उसकी बेटी को बहला फुसलाकर अपने साथ ले गया है। पुलिस का कहना है की किशोरियों की तलाश की जा रही है।

वाहनों की टक्कर...

दर्ज कराई है कि वह अपनी अर्टिगा गाड़ी में सवारी लेकर सेक्टर-18 आया था। वह सेक्टर-18 के पास सवारी उतारकर खड़ा था। इस दौरान पीछे से आए आईसर कैंटर के चालक ने उसकी खड़ी कार में टक्कर मार दी। अंकित दुबे के मुताबिक कैंटर का चालक नशे की हालत में था। दुर्घटना करने के बाद केंटर चालक मौके से फरार हो गया। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है।

ब्राह्मणों को मनाने में जुटे विधायक व प्रमुख

भदोही। लोकसभा सीट पर नाराज ब्राह्मण मतदाताओं को साधने के लिए ज्ञानपुर विधानसभा के विधायक विपुल दुबे एवं डीघ ब्लॉक के प्रमुख मनोज मिश्रा की जोड़ी कितना कमाल कर पाएगी। यह तो भविष्य के गर्भ में है। लेकिन यदि यह दो नेता ब्राह्मण मतदाताओं को मनाने में सफल रहे तो भाजपा की नैया एक बार फिर से पार हो सकती है। वही कई भाजपा के दिग्गज ब्राह्मण नेता अभी तक अपने-अपने घरों में कैद है और वह जनता के बीच में नहीं जा रहे हैं ऐसी भी चर्चा है की टिकट न मिलने से नाराज कुछ ब्राह्मण भाजपा नेता अबकी बार पार्टी को सबक सिखाने की ठान लिए हैं। अब लोकसभा चुनाव जीतने की जिम्मेदारी भाजपा को ज्ञानपुर के विधायक एवं डीघ के प्रमुख पर आ चुकी है।

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

किचन

काली मिर्च : कितनी सेहतमंद

हर कोई जानता है कि बहुत अधिक नमक का सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, लेकिन किसी ने कभी भी काली मिर्च के संभावित प्रभाव का उल्लेख नहीं किया। क्या इसका आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है? निश्चित रूप से, युगों से लोग यही सोचते होंगे। काली मिर्च पारंपरिक भारतीय (आयुर्वेदिक) दवा का हिस्सा रही है। आयुर्वेदिक चिकित्सकों का मानना है कि इसमें कार्मिनेटिव (वातहर) गुण होते हैं - यानी यह उदर वायु की शिकायत से राहत देती है। और पारंपरिक चीनी चिकित्सा पद्धति में काली मिर्च का उपयोग मिर्गी के इलाज के लिए किया जाता है। आधुनिक विज्ञान से पता चलता है कि काली मिर्च, मुख्य रूप से पिपेरिन नामक एक अल्कलॉइड के परिणामस्वरूप वास्तव में स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। पिपेरिन वह रसायन है, जिसके कारण काली मिर्च स्वाद में तीखी और शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होती है।

एक अस्वास्थ्यकर आहार, बहुत अधिक धूप में रहना, शराब और धूम्रपान आपके शरीर में मुक्त कणों की संख्या को बढ़ा सकते हैं। इन अस्थिर अणुओं की अधिकता कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे लोगों को तेजी से बुढ़ापा आ सकता है और हृदय रोग, कैंसर, गठिया, अस्थमा एवं मधुमेह सहित कई स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। प्रयोगशालाओं में जानवरों और कोशिकाओं पर किए गए अध्ययनों से पता चला है कि पिपेरिन इन मुक्त कणों का प्रतिकार करता है।

संबंधित एक अध्ययन में कुछ चूहों को कई समूहों में बांटा गया। इनमें से कुछ चूहों को सामान्य आहार खिलाया गया और कुछ को उच्च वसा युक्त आहार दिया गया। कुछ चूहों को उच्च वसायुक्त आहार के साथ पिपेरिन दिया गया तो कुछ को काली मिर्च युक्त उच्च वसायुक्त आहार। अध्ययन में पता चला कि जिन चूहों को काली मिर्च या पिपेरिन युक्त आहार दिया गया उनमें मुक्त हानिकारक तत्व उन चूहों की तुलना में कम पाए गए, जिन्हें सामान्य उच्च वसायुक्त आहार दिया गया था। पिपेरिन में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। पुरानी सूजन कई प्रकार की बीमारियों से जुड़ी होती है, जिसमें स्व-प्रतिरक्षित रोग शामिल हैं, यथा- संधिवात गठिया। यहां फिर से, जानवरों के अध्ययन से पता चला कि गठिया पीड़ित चूहों में पिपेरिन ने सूजन और दर्द को कम किया। काली मिर्च करक्यूमिन के अवशोषण में भी सुधार कर सकती है, जो लोकप्रिय एंटी-इन्फ्लेमेटरी मसाला हल्दी का सक्रिय घटक है। काली मिर्च में कैंसर से लड़ने वाले गुण भी हो सकते हैं। परखनली अध्ययनों में पाया गया कि पिपेरिन ने स्तन, प्रोस्टेट और कोलन कैंसर कोशिकाओं में वृद्धि को कम कर दिया तथा कैंसर कोशिकाओं को समाप्त करने में सहायक भूमिका निभाई। अनुसंधानकर्ताओं ने विभिन्न प्रकार के मसालों से 55 यौगिकों की तुलना की और पाया कि सबसे खतरनाक स्तन कैंसर के एक विशिष्ट उपचार को प्रभावी बनाने में पिपेरिन सबसे कारगर रहा।

द कन्वर्शेसन

जागरुकता

हृदय रोग के जोखिम और अवसाद में क्या कोई संबंध है?

पीढ़ियों से लोग मन और शरीर के बीच की कड़ियों को जोड़कर देखते रहे हैं। उदाहरण के लिए, क्या लोग सचमुच दिल टूटने से मर जाते हैं? क्या स्वस्थ दिमाग ण्क स्वस्थ शरीर की ओर इशारा करता है? वैज्ञानिक कुछ समय से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का अध्ययन कर रहे हैं। ऐसा ही एक संबंध है अवसाद और हृदय रोग के बीच। शोध से पता चला है कि सामान्य लोगों की तुलना में हृदय रोग वाले लोगों में अवसाद से पीड़ित हो जाना अधिक आम है। इसके अलावा, जो लोग शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं, जब उनपर कई वर्षों तक नजर रखी गई, तो यह पाया गया कि अवसाद के उच्च लक्षणों वाले लोगों में हृदय रोग विकसित होने की संभावना उन लोगों की तुलना में अधिक होती है, जिन्हें अवसाद नहीं होता है। हम यह भी जानते हैं कि जिन्हें पुराना हृदय रोग होता है (उदाहरण के लिए, जिन्हें दिल का दौरा पड़ा है), उन्हें यदि अवसाद भी हो तो उनके न केवल हृदय रोग से, बल्कि किसी भी कारण से दिल के दौरे और मृत्यु की आशंका अधिक होती है। हालांकि, इस बात को लेकर बहुत कम अध्ययन हुए हैं कि क्या इसका उलट होने पर भी ऐसा ही होता है - यानी, क्या हृदय संबंधी जोखिम कारक अवसाद के विकास की उच्च संभावना से जुड़े हैं। लेकिन अब, पीएलओएस वन जर्नल में प्रकाशित एक नए अध्ययन ने इसका पता लगाने की कोशिश की गई है।

शोधकर्ताओं ने क्या किया

स्पेन में ग्रेनाडा विश्वविद्यालय के सैंड्रा मार्टिन-पेलेज़ और उनके सहयोगियों ने 55 से 75 वर्ष की आयु के लोगों में हृदय संबंधी जोखिम कारकों और अवसाद के बीच की कड़ी का पता लगाने के लिए चयापचय सिंड्रोम वाले लोगों पर ध्यान केंद्रित किया। मेटाबोलिक सिंड्रोम एक साथ होने वाली स्थितियों का एक समूह है - जिसमें उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, कमर के आसपास शरीर की अतिरिक्त चर्बी और अधिक कोलेस्ट्रॉल शामिल है - और जो व्यक्ति के हृदय रोग, स्ट्रोक और टाइप 2 मधुमेह के जोखिम को बढ़ाता है। कुछ शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि चयापचय सिंड्रोम भी अवसाद में भूमिका निभा सकता है। इस अध्ययन में भाग लेने वालों को अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त लोगों और जिन्हें चयापचय सिंड्रोम है पर मेडिटेरेनियन डाइट अर्थात पेड़ पौधों पर आधारित आहार के प्रभावों का विश्लेषण करने वाले व्यापक परीक्षण से तैयार किया गया था,। चल रहे औचक परीक्षण में एक समूह कैलोरी-प्रतिबंधित मेडिटेरेनियन डाइट और एक शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम का पालन करता है, और दूसरा समूह एक शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम के बिना एक अप्रतिबंधित मेडिटेरेनियन डाइट का पालन करता है। पीएलओएस वन अध्ययन के लिए बेसलाइन विश्लेषण में 6,500 से अधिक प्रतिभागियों को शामिल किया गया था, जिसमें दो साल बाद 4,500 से अधिक प्रतिभागियों का अध्ययन किया गया। शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन में फ्रामिंघम जोखिम स्कोर का उपयोग किया, जिसे हृदय रोग के प्रमुख जोखिम कारकों को निर्धारित करने के लिए समय के साथ स्वस्थ लोगों का अनुसरण करके विकसित किया गया था। उन्होंने लोगों को दस वर्षों के भीतर दिल का दौरा पड़ने या हृदय रोग से मरने के निम्न-, मध्यम- या उच्च जोखिम वाले लोगों के रूप में वर्गीकृत किया।

प्रतिभागियों से शुरूआत या बेसलाइन में प्रश्नावली का उपयोग करके उनके अवसादग्रस्त लक्षणों के बारे में पूछा गया (जब उन्होंने आहार और शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों का पालन करना शुरू किया) और फिर दो साल बाद। हैरानी की बात है कि शुरूआत में या फॉलो-अप में हृदय जोखिम और अवसाद के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं पाया गया। तो, कुल मिलाकर, हृदय रोग के उच्च जोखिम वाले प्रतिभागियों में अवसाद होने या इसके विकसित होने की अधिक संभावना नहीं थी। जब लेखकों ने लिंग के आधार पर डेटा का विश्लेषण किया, तो उन्होंने पाया कि शुरूआत में, उच्च हृदय जोखिम वाली महिलाओं में अवसाद के लक्षण प्रदर्शित होने की अधिक संभावना थी। लेकिन दो बरस बाद पुरुषों में ऐसा नहीं था, और न ही पुरुषों या महिलाओं में ही ऐसा पाया गया। औसतन, सभी प्रतिभागियों का अवसाद स्कोर दो साल में कम हो गया। कम कार्डियोवैस्कुलर जोखिम वाले लोगों के लिए और दूसरे समूह (प्रतिबंधित आहार और शारीरिक गतिविधि कार्यक्रम का पालन करने वाले प्रतिभागियों) के लिए अवसाद स्कोर अधिक गिर गया। इस अध्ययन के निष्कर्षों की स्पष्ट रूप से व्याख्या करना कठिन है। डेटा का कई अलग-अलग तरीकों से विश्लेषण किया गया है, और कुछ मिश्रित परिणाम हैं। उदाहरण के लिए, लेखकों ने विभिन्न चयापचय सिंड्रोम कारकों द्वारा डेटा का विश्लेषण किया, जिसमें पाया गया कि मधुमेह और कुछ कोलेस्ट्रॉल के स्तर के परिणामस्वरूप फॉलो-अप में कम अवसाद स्कोर हुआ।लेकिन हम अन्य शोधों से जानते हैं कि हृदय रोग वाली महिलाओं में हृदय रोग वाले पुरुषों की तुलना में अवसाद का स्तर अधिक होता है। यह भी अच्छी तरह से स्थापित है कि सामान्य परिस्थितियों में, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अवसाद की उच्च दर का अनुभव होता है। तो यह पता लगाना कि महिलाओं में हृदय रोग के जोखिम और अवसाद के बीच एक संबंध हो सकता है, इन प्रवृत्तियों के साथ जुड़े है।

अवसाद और हृदय रोग क्यों जुड़े हैं?

यद्यपि हम इस अध्ययन से यह निष्कर्ष नहीं निकाल सकते हैं कि हृदय रोग का जोखिम अवसाद के विकास के एक उच्च जोखिम से जुड़ा है, यह पहले से ही मजबूत उन सबूतों को पुख्ता करता है, जो यह कहते हैं कि हृदय रोग और अवसाद एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जानते हैं कि स्वस्थ जीवनशैली कारक, जैसे शारीरिक गतिविधि करना, धूम्रपान न करना और स्वस्थ आहार बनाए रखना, हृदय रोग और अवसाद दोनों के खिलाफ सुरक्षा देते हैं। इसके विपरीत भी सच है - अस्वास्थ्यकर जीवनशैली हृदय रोग और अवसाद के बढ़ते जोखिम से जुड़ी है।

दुर्भाग्य से, अवसाद से ग्रस्त लोगों के लिए इस प्रकार की आदतों को बदलना अधिक कठिन होता है, उदाहरण के लिए, धूम्रपान छोड़ना। तो शायद इस अध्ययन की सबसे दिलचस्प खोज यह है कि समूह में अवसाद के स्कोर कम हो गए थे, जिन्हें एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया गया था, जिसमें अधिक प्रतिबंधात्मक आहार और बढ़ी हुई शारीरिक गतिविधि शामिल थी। हालांकि इस बात के अच्छे प्रमाण हैं कि हृदय रोग वाले लोगों में अवसाद के लिए व्यायाम एक बहुत प्रभावी उपचार है, लेकिन अवसाद के उपचार में आहार की भूमिका कम स्पष्ट है। यह अध्ययन हृदय रोग से ग्रस्त और जोखिम वाले लोगों में संभावित अवसाद उपचार के रूप में आहार और जीवन शैली की अधिक जांच के लिए एक आशाजनक प्रोत्साहन प्रदान करता है।

द कन्वरसेशन

गर्भाशय के संबंध में जागरुकता के लिए अभियान

फेडरेशन ऑफ ऑब्स्टेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसाइटीज ऑफ इंडिया (एफओजीएसआई) ने गर्भाशय के संबंध में जागरूकता पैदा करने के लिए बुधवार को एक अभियान शुरू किया। यह अभियान प्रमुख वैश्विक फार्मा कंपनी बेयर और एकीकृत स्वास्थ्य और कल्याण परिषद (आईएचडब्ल्यू) के साथ मिलकर चलाया जाएगा। आईएचडब्ल्यू एक गैर-लाभकारी स्वास्थ्य जागरूकता संस्थान है। पिछले कुछ वर्षों से, भारत में असमय हिस्टरेक्टॉमी चिंता का विषय रहा है। हिस्टरेक्टॉमी गर्भाशय हटाने की एक सर्जरी है। यह फैलोपियन ट्यूब, अंडाशय और अन्य संबंधित अंगों को हटाने से भी जुड़ा है। 2015-2016 के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, 30-39 वर्ष की महिलाओं में इसकी मौजूदगी 3.6 प्रतिशत थी।

स्त्री रोग विशेषज्ञ और एफओजीएसआई की अध्यक्ष डॉ शांता कुमारी ने कहा कि मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव के कारण 50 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में गर्भाशय हटाने के लिए सर्जरी की गई थी। उन्होंने कहा कि इस संबंध में जागरूकता पैदा करने और महिलाओं को यह समझने में मदद करने की जरूरत है कि गर्भाशय को हटाने की प्रक्रिया क्या है। उन्होंने कहा कि इसके साथ महिलाओं को गर्भाशय को प्रभावित करने वाले रोग और उनके उपचार के लिए उपलब्ध विकल्पों से भी अवगत कराने की जरूरत है।

मौसमी सावधानियां

गर्मी में पेट को ठंडा रखें

गर्मी आते ही पेट से जुड़ी परेशानियां बढ़ने लगती हैं। पेट दर्द, पाचन क्रिया का कमजोर होना, डायरिया और लूज मोशन जैसी दिक्कत सामने आती हैं। इस मौसम में हम जो भी खाते हैं, उसे पचाने में एक्सट्रा एफर्ट्स करने पड़ते हैं। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि हम पेट को ठंडा रखने वाले फूड का चुनाव करें, ताकि इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत करने, मौसमी बीमारियों और लू से बच सकें। इस मौसम में ज्यादातर लोगों को पेट में गर्मी की समस्या होती है। जी मिचलाना, उल्टी, सिर दर्द और अपच की समस्या इसके प्रमुख लक्षण हैं। ऐसे में आपको अपने शरीर को ठंडा रखना बहुत जरूरी है।

पेट को ठंडक देने वाले फूड

फालूदा में अक्सर सब्जा का इस्तेमाल होता है। इनकी प्रकृति ठंडक देने वाली होती है और पेट को भी ठंडा रखते हैं। सब्जा को नींबू पानी और छाछ में भी इस्तेमाल किया जाता है। सब्जा के बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड, पोटैशियम, मैंग्नीशियम, विटामिन सी और कैल्शियम से भरपूर होते हैं।

खीरा, ककड़ी, तरबूज

खीरा, ककड़ी, तरबूज और खरबूज यह सभी गर्मियों के फल हैं। इनमें पानी की मात्रा अच्छी पाई जाती है। खीरा किडनी से जुड़ी परेशानियों को भी कम करता है। तो वहीं, तरबूज ब्लड सर्कुलेशन को मेंटेन रखता है।

कोशिश करें कि तरबूज को दोपहर में खाएं। शाम में तरबूज खाने से डाइजेशन में परेशानी हो सकती है। इसमें पानी की मात्रा अधिक होने की वजह से रात को बार-बार पेशाब जाने से नींद खराब हो सकती है।

खट्टे फल

संतरा, किन्नू में भी 85 से 88 प्रतिशत पानी होता है। यह फाइबर से भरपूर होते हैं जो डाइजेशन में भी मदद करते हैं। इन खट्टे फलों में पाया जाने वाला विटामिन सी इम्युनिटी को बूस्ट करने में मदद करता है और स्किन का ग्लो बढ़ाता है।

टमाटर

टमाटर में 94 प्रतिशत पानी होता है। इसमें लिकोपेन नाम से कंपाउंड पाया जाता है। इस कंपाउंड की वजह से यह दिल के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। टमाटर में पाया जाने वाला कैरोटेनोइड्स कंपाउंड आंखों की सेहत ठीक रखता है।

दही और छाछ

सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स, चाय या कॉफी की जगह आप छाछ/लस्सी लें। यह पेट को ठंडा रखते हैं। दही हो या छाछ डिहाइड्रेशन को दूर करते हैं और इनमें पाया जाने वाला कैल्शियम हड्डी और हार्ट के लिए बेहतर माना जाता है।

नारियल पानी

नारियल पानी पीकर सेहत बनाएं। नारियल पानी में सोडियम, पोटैशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है, जो सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। नारियल पानी बॉडी को एनर्जी से भर देता है।

डॉक्टरों और मरीजों के बीच डिजिटल अंतर को दूर करेगा 'ईएमआर ऑन मोबाइल'

डॉक्टरों के लिए भारत के सबसे तेजी से वृद्धि कर रहे एसएएएस प्लेटफॉर्म हेल्थप्लिक्स टेक्नोलॉजीज ने आज अपने एआई-पावर्ड ईएमआर का मोबाइल वर्जन रिलीज किया है।

हेल्थप्लिक्स ईएमआर ऑन मोबाइल सभी एंड्रॉइड और आईओएस डिवाइसेस पर उपलब्ध है, इसे किसी भी स्मार्टफोन से लिया जा सकता है और इस प्रकार कहीं से भी, कभी भी मरीजों की जानकारी तक वास्तविक समय में पहुंच मिलती है। मल्टी-चैनल रणनीति को आगे बढ़ाने वाला हेल्थप्लिक्स का ईएमआर ऑन मोबाइल मुफ्त है और इसमें एंट्री की कोई बाधा नहीं है, ताकि भारत के सुदूरतम क्षेत्रों में उपचार की बेहतर आपूर्ति सुनिश्चित हो सके।

इस लॉन्च पर हेल्थप्लिक्स टेक्नोलॉजीज में प्रोडक्ट्स के वीपी सुभादीप मोंडल ने कहा, यह केवल बाजार में उपलब्ध किसी वेब आधारित ईएमआर का कोई अन्य साथी ऐप नहीं है। यह एकल, मोबाइल का और इस्तेमाल में आसान ईएमआर है, जिसके फीचर्स भारतीय डॉक्टर के लिए हैं। भारत में कोई भी डॉक्टर दूर से देखभाल देने की इसकी क्षमताओं का फायदा ले सकता है और इस ईएमआर को मोबाइल पर अपना सकता है, इसलिए इसमें किसी बुनियादी ढांचे की जरूरत नहीं है।

देश के रक्षा मंत्री व लखनऊ लोकसभा क्षेत्र से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी राजनाथ सिंह के नामांकन पर शिरकत करते भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश महामंत्री सतेंद्र तुगाना, प्रदेश सह मीडिया प्रभारी अमित त्यागी, जिला महामंत्री युवा मोर्चा मोहित शर्मा, भाजपा के वरिष्ठ नेता पंडित रविकांत मिश्रा, वरिष्ठ नेता विनोद त्यागी, संजय गुप्ता, अजय भाटिया, राजकुमार गर्ग, ऋषभ तिवारी, आरबी सिंह तथा अनिल सिंह, ओबीसी मोर्चा के जिला उपाध्यक्ष जयप्रकाश प्रजापति आदि।

इटली में कोनेजिलियानो टीम के सदस्य सीरीज 1 महिला वालीबाल लीग में जीत के बाद ट्रॉफी के साथ नजर आये।

टी20 विश्वकप में रोहित, विराट के पास रहेगा नये रिकार्ड बनाने का अवसर

मुम्बई ।

टी20 विश्वकप में कई रिकार्ड अब भी कायम हैं। ऐसे में भारतीय टीम के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली और कप्तान रोहित शर्मा के पास इनको तोड़ने का अच्छा अवसर है। टी20 विश्व कप जून में अमेरिका और वेस्टइंडीज में खेला जाएगा। ऐसे में विराट कोहली और रोहित शर्मा पर सभी की नजरें होंगी। टी20 वर्ल्ड कप में सर्वाधिक रन बनाने का रिकॉर्ड विराट कोहली के नाम है। कोहली ने 27 मैचों में सबसे ज्यादा 1141 रन बनाए हैं। इस लिस्ट में श्रीलंका के पूर्व कप्तान महेला जयवर्धने 1016 दूसरे वहीं क्रिस गेल 965 रन बनाकर तीसरे नंबर पर हैं। इसमें रोहित ओर विराट के बीच मुकाबला है। रोहित ने 39 मैचों में 963 रन बनाए हैं। वह इस प्रकार सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाजों में चौथे नंबर पर हैं। टी20 वर्ल्ड कप में अभी तक 10 बल्लेबाजों ने शतक लगाये हैं। वेस्टइंडीज के क्रिस गेल के नाम 2 शतक हैं। आगामी विश्व कप में कौन खिलाड़ी शतक जड़ता है या गेल को रिकॉर्ड कौन तोड़ता है, इसपर सबकी नजरें रहेंगी। विराट कोहली के नाम टी20 विश्व कप में सर्वाधिक बार 50 रन से ज्यादा का रिकॉर्ड है। कोहली ने 14 सबसे अधिक 14 अर्धशतक लगोय हैं जबकि रोहित शर्मा 9 अर्धशतक के साथ इस सूची में दूसरे नंबर पर हैं। गेल 7 अर्धशतक के साथ तीसरे स्थान पर हैं। विराट टी20 विश्व कप के एक सीजन में सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाज हैं।

कोहली ने बांग्लादेश में आयोजित 2013-14 टी20 विश्व कप में 6 मैचों में 319 रन बनाए जो किसी एक सत्र का सर्वाधिक स्कोर है. तिलकरत्ने दिलशान 317 रन के साथ दूसरे नंबर पर हैं। दिलशान ने 2009 टी20 विश्व कप में 7 मैचों में ये आंकड़ा हासिल किया था। बांग्लादेश के अनुभवी ऑलराउंडर शाकिब अल हसन टी20 विश्व कप में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाजों की सूची में टॉप पर हैं। शाकिब ने 36 मैचों में 47 विकेट अपने नाम किए हैं। शाहिद अफरीदी 39 विकेट और लसिथ मलिंगा 38 विकेट के साथ दूसरे और तीसरे नंबर पर हैं। भारत के आर अश्विन 24 मैचों में 32 विकेट लेकर सातवें नंबर पर हैं। टी20 विश्व कप में सर्वाधिक छक्के जड़ने का रिकॉर्ड वेस्टइंडीज के क्रिस गेल के नाम है। गेल ने 33 मैचों में 63 छक्के लगाये हैं जबकि 39 मैचों में 35 छक्कों के साथ रोहित दूसरे जबकि 27 मैचों में 33 छक्कों के साथ जोस बटलर तीसरे नंबर पर कायम हैं।

खास खबर

पीसीबी ने कर्स्टन को सीमित ओवरों और गिलेस्पी को टेस्ट प्रारुप के लिए कोच बनाया

लाहौर । पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने दक्षिण अफ्रीका के गैरी कर्स्टन को सीमित ओवरों (टी20 और एकदिवसीय) प्रारुप के लिए टीम का नया कोच बनाया है जबकि जेसन गिलेस्पी को टेस्ट टीम के कोच की जिम्मेदारी दी गयी है। पीसीबी ने कहा कि उसने टीम हित का देखते हुए दोनो ही प्रारुपों में अलग-अलग कोच रखे हैं। वहीं पूर्व आल राउंडर अजहर महमूद को सभी प्रारूपों के लिए टीम का सहायक कोच बनाया गया है। पीसीबी अध्यक्ष मोहसिन नकवी ने कहा, '' कर्स्टन और गिलेस्पी की नियुक्ति से खिलाड़ियों को समझाना चाहिये कि देश की क्रिकेट टीम को कितना महत्व दिया गया है। इसी कारण विदेशी कोच रखे गये हैं। '' उन्होंने कहा, ''हम टीम को सर्वश्रेष्ठ सुविधायें देना चाहते हैं, इसलिये ही हमने कर्स्टन और गिलेस्पी जेसे विश्व स्तर के कोच नियुक्त किये हैं। '' कर्स्टन 22 मई से इंग्लैंड के पाक दौरे के समय कोच पद की कमान संभालेंगे। इस सीरीज में चार टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेले जायेंगे। इसके बाद टीम जून में होने वाले टी20 विश्व कप के लिए रवाना होगी। गौरतलब है कि पीसीबी गत वर्ष हुए एकदिवसीय विश्वकप के बाद से ही टीम के लिए पूर्णकालिक मुख्य कोच की तलाश कर रहा था। एकदिवसीय विश्वकप में पाक टीम नॉकआउट चरण में पहुंचने में असफल रही थी। उसके बाद से ही टीम के लिए नये कोच की मांग की जा रही थी। अब पीसीबी को उम्मीद है कि कर्स्टन और गिलेस्पी के मार्गदर्शन में उनकी टीम बेहतर प्रदर्शन करेगी।

इशांत और वॉर्नर फिट नहीं होने के कारण अभी बाहर ही रहेंगे : आमरे

नई दिल्ली। दिल्ली कैपिटल्स के सहायक कोच प्रवीण आमरे ने कहा है कि टीम के सलामी बल्लेबाज डेविड वॉर्नर और तेज गेंदबाज इशांत शर्मा अभी तक पूरी तरह से फिट नहीं हुए हैं। इसलिए इन दोनो को ही अंतिम ग्यारह में शामिल नहीं किया जाएगा। आमरे ने कहा कि इन दोनो को ही अपनी चोट से उबरने में अभी करीब एक सप्ताह का समया लगेगा। आमरे कहा, ' मेरा अंदाजा है कि वॉर्नर को पूरी तरह फिट होने में एक सप्ताह का समय और लगेगा। इशांत की पीठ में जकड़न अभी तक गयी नहीं है। इसके अलावा वॉर्नर भी अभी तक अपने हाथ में लगी चोट से नहीं उबर पाये हैं। इन दोनो का ही एमआरआई कराया गया है और रिपोर्ट में पता चला है कि इन दोनो को ही अभी दो से तीन सप्ताह तक आराम करना होगा। मुझे लगता है कि दिल्ली में सात मई को होने वाले अगले मुकाबले तक ये दोनो ही चयन के लिए उपलब्धि होंगे। वहीं पृथ्वी शॉ को लेकर उन्होंने कहा, 'जब हम मैदान में पहुंचे तो पृथ्वी कुछ असहज नजर आये। इसी कारण हमने तय किया कि यदि वह पूरी तरह फिट नहीं हैं तो हम अभिषेक पोरेल के साथ उतरेंगे। दिल्ली कैपिटल्स का अगला मुकाबला अब 29 अप्रैल को कोलकाता में कोलकाता नाइट राइडर्स से होगा। इसके बाद ये दोनो ही सात मई को वापस आकर राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ मैच में खेलेंगे।

आईपीएल में आज होगा दिल्ली कैपिटल्स और केकेआर में मुकाबला

कोलकाता ।

कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) की टीम यहां सोमवार को अपने घरेलू मैदान पर दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ जीत दर्ज करने उतरेगी। दोनो ही टीमों के बीच ये मुकाबला रोमांचक होना तय है। केकेआर की टीम का प्रदर्शन इस आईपीएल सत्र में शानदार रहा है और वह 8 मैच में से 5 मैच जीतकर 10 अंकों के साथ ही तालिका में दूसरे नंबर पर है। वहीं दिल्ली की टीम ने शुरुआती हार के बाद 10 में से अपने पांच मैच जीतकर 10 अंक हासिल किये हैं और वह तालिका में पांचवे नंबर पर हैं। पिछले पांच में से चार मैच जीतकर दिल्ली के हौंसले बुलंद हो गये हैं। आंकड़ों पर नजर डालें तो दोनो ही टीम के बीच अब तक आईपीएल में कुल 33 आईपीएल मुकाबले खेले गए हैं जिसमें से दिल्ली ने 15 और कोलकाता ने 17 मुकाबले जीते हैं। वहीं एक मैच का परिणाम नहीं निकला। इससे साफ है कि दोनों टीमों तकरीबन बराबरी पर हैं। केकेआर ने इस सत्र में एक मैच में दिल्ली का 106 रनों से हराया था। ऐसे में दिल्ली का लक्ष्य इस मैच को जीतकर हिसाब बराबर करना रहेगा। दिल्ली के लिए सकारात्मक बात ये है कि उसके बल्लेबाज और गेंदबाज अब लय में आ गये हैं। उसके कप्तान ऋषभ पंत अपने पुराने अंदाज में खेल रहे हैं जबकि युवा जेक फेसर-मैकगुर्क जबरदस्त फार्म में हैं। फेसर ने मुम्बई इंडियंस के खिलाफ तेजी से अर्धशतक लगाकर मैच में अंतर पैदा किया। वहीं केकेआर के कप्तान श्रेयस अय्यर के लय में नहीं होने से टीम की परेशानी बढ़ गयी है। केकेआर के पास सुनील नरेन और अंगकृष रघुवंशी जैसे सलामी बल्लेबाज हैं जिनपर दिल्ली को अंकुश लगाना होगा। कोलकाता के ईडन गार्डन्स स्टेडियम में बल्लेबाजों को सहायता मिलती है पर स्पिनर को खेलना यहां आसान नहीं होता। ऐसे में केकेकार के बल्लेबाजों को दिल्ली के स्पिनर कुलदीप यादव से सतर्क रहना होगा। वहीं दिल्ली के बल्लेबाजों को केकेआर के स्पिनर सुनील नरेन से सावधान रहना होगा। आईपीएल के इतिहास में अब तक कोलकाता के ईडन गार्डन्स स्टेडियम में कुल 91 मुकाबले खेले गए हैं। इसमें से पहले बल्लेबाजी करने वाली टीम ने 37 तो दूसरी बल्लेबाजी करने वाली टीम ने 54 मुकाबले जीते हैं। इस मैदान पर पहली पारी का औसत स्कोर 167 रन है। ईडन गार्डन्स स्टेडियम में इस बार जमकर रन बने हैं। यहां इस सत्र में हर मैच में 200 से ज्यादा रन बने हैं और लक्ष्य हासिल भी हो रहा है। यहां पिछले मैच में पंजाब ने 262 रन का लक्ष्य हासिल कर केकेआर को हराया था। ऐसे में इस मैच में भी बड़े स्कोर देखने को मिलेंगे।

गेंद और बल्ले में संतुलन लाने की जरुरत : गांगुली

मुम्बई ।

महान बल्लेबाज सुनील गावस्कर के बाद अब भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने भी गेंदबाजों की कमजोर हालत पर चिन्ता जतायी है। गांगुली कहा है कि इस आईपीएल सत्र में जिस प्रकार का खेल देखने को मिला है। उससे साफ पता चलता है कि बल्लेबाज हावी हैं और उन्हें रोकना गेंदबाजों के लिए असंभव होता जा रहा है। गांगुली ने कहा कि इसका कारण सपाट पिच होने के साथ ही 'इम्पैक्ट खिलाड़ी के तौर पर एक अतिरिक्त बल्लेबाज का नियम भी है। इसलिए भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) को कोई ऐसा कोई तरीका खोजना होगा जिससे गेंद और बल्ले में संतुलन बनाया जा सके। गांगुली ने कहा कहा कि जिस प्रकार सभी टीमें आसानी से 200 रन से अधिक बना रही हैं। उससे साफ है कि गेंदबाजों का अब कोई नियंत्रण नहीं रह गया है। गांगुली ने कहा कि गेंदबाजों के लिए इस प्रकार के हालात ठीक नहीं कहे जा सकते हैं। उनके खिलाफ हर जगह रन बनाए जा रहे हैं। इसलिए भविष्य में इस ओर ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि खेल में रोमांच के लिए बल्ले और गेंद के बीच संतुलन रहना चाहिए। वहीं इस सत्र में बल्लेबाजी और गेंदबाजी के बीच बराबरी लाने के लिए गेंदबाजों को एक से बढ़ाकर दो बाउंसर डालने की भी अनुमति दी गयी थी पर इसका भी कोई लाभ होता नजर नहीं आ रहा। वहीं कई दिग्गजों का मानना है कि 'इम्पैक्ट खिलाड़ी नियम से ये असंतुलन आया है।

खराब शुरुआत और करीब 20 रन कम बनाने के कारण हारे : राहुल

लखनऊ।

लखनऊ सुपरजायंट्स के कप्तान केएल राहुल ने कहा है कि खराब शुरुआत व करीब 20 रन कम बनाने के कारण उनकी टीम इस मैच में हारी। लखनऊ को राजस्थान ने इस मुकाबले में सात विकेट से हरा दिया। राहुल ने कहा कि उनकी टीम ने इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए करीब 20 से 25 रन कम बनाए जिससे अंतर आया।

लखनऊ ने राहुल के 76 रनों की सहायता से पांच विकेट पर 196 रन बनाए और राजस्थान को जीत के लिए 197 रनों का लक्ष्य दिया जो राजस्थान ने 19 ओवरों में ही हासिल कर लिया। इस मैच में राजस्थान के कप्तान संजू सैमसन ने 33 गेंद में 71 रन बनाये। सैमसन की ध्रुव जुरेल के साथ 121 रन की साझेदारी हुई। जुरेल ने भी नाबाद 52 रन बनाये। इस मैच में राहुल ने तेजी से खेलते हुए 48 गेंदों में 76 रन बनाये थे। राहुल ने कहा कि कमें करीब 20 रन और बनाने चाहिये थे पर खराब शुरुआत के कारण ऐसा हो नहीं पाया।

लखनऊ ने इस मैच में 11 रनों पर ही दो विकेट खो दिये थे। इसके बाद राहुल ने तीसरे विकेट के लिए दीपक हुड्डा 50 के साथ मिलकर 115 रन बनाये पर टीम अंतिम ओवरों में तेजी से रन नहीं बना पायी। वहीं रवि बिश्नोई को देर से गेंदबाजी दिये जाने को लेकर राहुल ने कहा कि हमने सोचा था कि बिश्नोई का उपयोग अंतिम ओवर में करेंगे पर विरोध टीम ने अपने आक्रामक खेल से हमपर दबाद बना दिया। इसी लिए उसे गेंदबाज देने में देर करनी पड़ी। हम रोवमैन पोवेल और शिमरोन हेटमायर के खिलाफ उनका इस्तेमाल करना चाहते थे।

इस जीत के साथ ही राजस्थान की टीम पहले की तरह ही अंक तालिका में पहले स्थान पर बनी हुई है उसने 9 में से 8 मुकाबले जीते हैं जिससे उसके 16 अंक हैं, इस प्रकार उसकी प्लेऑफ के लिए दावेदारी पक्की है।

पंड्या ने हार पर निराशा जताते हुए कहा, हम अवसरों का लाभ नहीं उठा पाये

नई दिल्ली । मुम्बई इंडियंस के कप्तान हार्दिक पंड्या ने दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ मुकाबले में मिली हार पर निराशा जतायी है। पंड्या ने माना कि इससे उनके लिए प्लेऑफ की राह कठिन हो गयी है। उन्होंने कहा कि हमें बीच के ओवरों में जोखिम लेने चाहिये थे पर ऐसा हो नहीं पाया। हमारे बल्लेबाज दिल्ली के स्पिनर अक्षर पटेल को निशाना बना सकते थे पर इसमें हमें सफलता नहीं मिली। पंड्या ने कहा कि हर मैच के साथ ही हमारी हार का अंतर कम हुआ है। शुरुआती मैचों में यह अंतर कुछ ओवरों का होता था जो अब कुछ गेंदों का होता जा रहा है। आज हमें बीच के ओवरों में आक्रामक बल्लेबाजी करनी थी पर बाएं हाथ के खिलाड़ी अक्षर पर दबाव नहीं बना पाये। वहीं दिल्ली के बल्लेबाज फ्रेजर मैकगर्क ने स्पिनरों के खिलाफ अवसर लेते हुए पूरा लाभ उठाया। जिसका लाभ दिल्ली को मिला। इस मैच की शुरुआत में ही मैकगर्क ने 27 गेंदों पर 84 रन बनाये थी। उनके अलावा अभिषेक पोरेल ने 3 चौके और 1 छक्के के साथ 27 गेंदों पर 36 रन बनाये व शाइ होप ने 17 गेंदों पर 5 छक्कों के साथ 41 रन वहीं मुम्बई की ओर से तिलक वर्मा के 63, हार्दिक पांड्या के 46, टिम डेविड के 37 रनों के बाद भी टीम लक्ष्य तक नहीं पहुंच पायी। इस मैच में हार से अब मुम्बई की टीम 9 में से 6 मुकाबले हार गयी है। ऐसे में अब उसे प्लेऑफ की संभावनाएं बनाने बचे हुए सभी पांच मैच जीतने होंगे।

जहीर ने टी20 विश्व कप के लिए अपनी पसंदीदा टीम में ऋषभ, यश दयाल को शामिल किया

मुम्बई ।

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व तेज गेंदबाज जहीर खान ने आगामी टी20 विश्व कप के लिए अपनी पसंदीदी टीम बनायी है। जहीर ने अपनी इस टीम में आक्रामक विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत को एकमात्र विकेटकीपर के रुप में शामिल किया है। वहीं उनकी इस टीम में युवा तेज गेंदबाज यश दयाल को भी शामिल किया गया है। यश दयाल घरेलू क्रिकेट में उत्तर प्रदेश जबकि आईपीएल में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) की ओर से खेलते हैं। जहीर ने कहा, 'यश दयाल का स्थान 'अस्थायी होगा क्योंकि मोहम्मद शमी टूर्नामेंट के लिए उपलब्ध नहीं होंगे। उन्होंने कहा, 'यश एक ऐसा गेंदबाज है कि जिसे आप कभी भी किसी भी गेंदबाज के विकल्प के तौर पर जिम्मेदारी दे सकते है। जहीर ने अपनी इस टीम में संजू सैमसन, केएल राहुल और ईशान किशन जैसे खिलाड़ियों को जगह नहीं दी है जिससे सभी हैरान हैं। जहीर ने कहा, 'ऋषभ मेरे एकमात्र विकेटकीपर हैं। मैंने चार तेज गेंदबाज लाने को प्राथमिकता दी है।

आप दूसरे विकेटकीपर के लिए एक तेज गेंदबाज को कम नहीं कर सकते। आपके पास केएल राहुल, संजू सैमसन जैसे विकल्प हैं और कई लोग अनुभवी दिनेश कार्तिक को देखना चाहते हैं। उन्होंने कहा, 'कार्तिक की बात करें तो इस समय हम महेंद्र सिंह धोनी के स्ट्राइक रेट के कारण उन पर भी विचार कर सकते हैं। अगर आप एक महीने तक चलने वाले टूर्नामेंट के लिए एक टीम बना रहे हैं तो ही 'रिजर्व खिलाड़ी के तौर पर आपका विकेटकीपर हो सकता है। जहीर ने अपनी टीम में 16 खिलाड़ियों को जगह दी है। उन्होंने कहा कि शुभमन गिल और यशस्वी जायसवाल के बीच केवल एक खिलाड़ी को रोहित शर्मा के सलामी जोड़ीदार के तौर पर चुना जायेगा। उन्होंने कहा, 'चयनकर्ताओं के लिए ये काफी कठिन फैसला होगा। मुझे लगता है कि शुभमन गिल और यशस्वी जायसवाल में से केवल एक ही जगह बना पाएगा।

टी20 विश्व कप के लिए जहीर खान की पसंदीदा भारतीय टीम इस प्रकार है:

बल्लेबाज: रोहित शर्मा, शुभमन गिल या यशस्वी जयसवाल, विराट कोहली, सूर्यकुमार यादव, रिंकू सिंह

ऑलराउंडर : शिवम दुबे, हार्दिक पंड्या, रविंद्र जड़ेजा , विकेटकीपर : ऋषभ पंत, गेंदबाज : जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज, अर्शदीप सिंह, यश दयाल, कुलदीप यादव, युजवेंद्र चहल।

सहायक कोच आमरे ने फ्रेंसर की जमकर प्रशंसा की

डेब्यू के बाद से ही शानदार प्रदर्शन किया

नई दिल्ली । दिल्ली कैपिटल्स के सहायक कोच प्रवीण आमरे ने आईपीएल में शानदार प्रदर्शनकर रहे ऑस्ट्रेलिया के युवा बल्लेबाज जैक फ्रेसर मैकगर्क की जमकर प्रशंसा की है। आमरे ने कहा कि मुम्बई इंडियंस के खिलाफ मुकाबले में जीत के दौरान फ्रेसर शानदार पारी खेली थी। साथ ही कहा कि इस बल्लेबाज ने डेब्यू के बाद से ही बेहतर प्रदर्शन करते हुए अब तक तीन अर्धशतक लगाये हैं। मुम्बई के खिलाफ मैच में फ्रेसर ने केवल 15 गेंदों पर ही अर्धशतक लगा दिया था। मुम्बई के खिलाफ इस बल्लेबाज ने 27 गेंदों पर ही 84 रन बना दिये। इस मैच में दिल्ली को 10 रन से जीत मिली। इससे टीम की प्लेऑफ की संभावनाएं बढ़ी हैं। दिल्ली ने इस बल्लेबाज को लुंगी एंगिडि के विकल्प के रूप में 50 लाख रुपये के आधार मूल्य पर खरीदा था। वह टीम के लिए सबसे अधिक रन बनाने वाले तीसरे बल्लेबाज हैं। इस खिलाड़ी ने टीम में शामिल उन खिलाड़ियों से भी बेहतर प्रदर्शन किया है जिन्हें करोड़ों की राशि देकर खरीदा गया था। आमरे ने कहा ,'जैक ने अभी तक तीन ही मैच खेले हैं पर हमें नेट्स पर ही पता चल गया था कि वह टीम के लिये अंतर पैदा कर सकता है। उसके कारण ही हमें मुम्बई के खिलाफ अच्छी शुरुआत मिली है और हम जीत पाये।' इसके अलावा उन्होंने एक ही ओवर में दो विकेट लेने वाले इंपैक्ट खिलाड़ी रसिख सलाम की भी प्रशंसा करते हुए कहा कि उसके पास गेंदबाजी में अच्छी विविधता है।

बल्लेबाजों पर अंकुश लगाने के तरीके खोजें गेंदबाज : कोच

कोलकाता । कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के सहायक कोच रेयान टेन डोशचेट ने कहा है कि इस आईपीएल सत्र में अब तक बल्लेबाज हावी रहे हैं। ऐसे में बल्लेबाजों पर अंकुश लगाने के लिए गेंदबाजों को अब नये तरीके अपनाने होंगे। आईपीएल में इस बार जहां सनराइजर्स हैदराबाद ने तीन बार 250 से ज्यादा रन बनाये हैं। वहीं पंजाब किंग्स ने 262 रनों का सबसे बड़ लक्ष्य भी हासिल किया है। इससे साफ है कि अब गेंदबाज बल्लेबाजों को रोक नहीं पा रहे हैं। रेयान ने कहा, 'एक दशक पहले की तुलना में अब खेल पूरी तरह से बदल गया है। तब आप 160 रन बनाकर ही जीत तय मान लेते थे पर आज 250 रन भी सुरक्षित नहीं माने जा सकते हैं। अब बड़ा स्कोर बनाने के लिए आपको 13वें ओवर से पहले ही 160 रन बनाने होते हैं। साथ ही कहा कि पिछले मैच में पंजाब के 'इम्पैक्ट खिलाड़ी प्रभसिमरन सिंह ने 20 गेंदों में ही 54 रन जबकि जॉनी बेयरस्टो ने 48 गेंद में नाबाद 108 रन बना दिये थे। इसके अलावा शशांक सिंह ने 28 गेंद में नाबाद 68 रन बनाये। इससे साफ है कि अब गेंदबाजों को आक्रामक बल्लेबाजी रणनीतियों का मुकाबला करने के लिए अपनी परंपरागत रणनीति में बदलाव करना होगा। इसके तहत गेंदबाजी में विविधता लाते हुए हर गेंद अलग तरीके की फैंकनी होगी।

अक्षय तृतीया पर इस काम के बिना न करें खरीदारी

होना पड़ सकता है परेशान!

हर साल वैशाख माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को अक्षय तृतीया का पर्व मनाया जाता है. ज्योतिष शास्त्र में यह दिन बेहद ही शुभ माना जाता है. इसे अबूझ मुहूर्त और आखा तीज के नाम से भी जाना जाता है. इस दिन भगवान विष्णु और धन की देवी लक्ष्मी की पूजा-अर्चना की जाती है. इस तिथि पर सोना खरीदना शुभ माना गया है, क्योंकि ऐसा कहा जाता है कि इससे घर में सुख, समृद्धि और धन-संपदा आती है. आपको बता दें, इस साल अक्षय तृतीया का पर्व 10 मई 2024 शुक्रवार को मनाया जाएगा. अगर आप इस दिन खरीदारी करने जा रहे हैं, तो ध्यान रखें कि एक ऐसा काम है जिसको किए बिना इस दिन खरीदारी करना शुभ नहीं माना जाता है. ऐसे में आइए इस लेख में जानते हैं कि वो क्या काम है जिसे इस दिन

अक्षय तृतीया का दिन भगवान विष्णु और धन की देवी मां लक्ष्मी को समर्पित होता है. इस दिन खरीदारी करने का विशेष महत्व है. ऐसा कहा जाता है कि जो भी इस शुभ दिन पर खरीदारी करते हैं, उनके धन में वृद्धि होती है और साथ ही घर में धन-धान्य हमेशा बना रहता है. लेकिन क्या आपको पता है कि इस दिन दान किए बिना खरीदारी शुभ नहीं मानी जाती है.

ऐसा माना जाता है कि अक्षय तृतीया पर अपनी क्षमता के अनुसार दान जरूर करना चाहिए. ऐसा करने से कभी न खत्म होने वाला पुण्य प्राप्त होता है और साथ ही जीवन में अच्छे बदलाव देखने को मिलते हैं. इसलिए अक्षय तृतीया पर कुछ भी खरीदने से पहले दान जरूर करें. अक्षय तृतीया पर जरूरतमंदों की मदद करना बेहद शुभ माना जाता है. ऐसा कहा जाता है कि इस दिन गरीबों को पानी, छाता, घड़ा, गुड़, सत्तू, चप्पल और खाट आदि चीजों का दान करने से आर्थिक तंगी दूर हो जाती हैं. साथ ही कर्ज से छुटकारा मिलता है. दरअसल, अक्षय तृतीया के दौरान गर्मी की शुरुआत हो चुकी होती है, इसलिए इन सभी चीजों का दान जरूर करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से भगवान विष्णु के साथ ही मां लक्ष्मी भी प्रसन्न होती हैं. इसके अलावा, अक्षय तृतीया के दिन खाद्य पदार्थों का दान करने से धन की देवी मां लक्ष्मी के साथ मां अन्नपूर्णा भी प्रसन्न होती हैं. उनकी कृपा से घर में कभी भी अन्न की कमी नहीं रहती है. अक्षय तृतीया पर चावल, आटा, दाल, चना, तिल, घी, नमक, ककड़ी आदि का भी दान करना चाहिए. इन चीजों के दान से घर में सुख-समृद्धि बनी रहती है।

कंप्यूटर पर काम करते-करते अकड़ जाता है शरीर?

ये टिप्स दिलाएंगे दर्द से राहत

रसोई में रखी हल्दी गुणों का खजाना होती है. इसमें मौजूद करक्यूमिन नाम का कंपाउंड सूजन और दर्द से राहत दिलाने के साथ ही कई तरह से सेहत के लिए फायदेमंद है. मांसपेशियों को रिलैक्स दिलाने के लिए आप हल्दी वाला गुनगुना दूध ले सकते हैं. इससे दर्द में तो आराम मिलेगा ही, नींद में भी सुधार होगा और इम्यूनिटी बूस्ट करने में भी हेल्प मिलेगी.

गर्दन शरीर के किसी भी हिस्से की मांसपेशियों में दर्द या सूजन महसूस हो रही हो तो उसे तुरंत राहत पाने के लिए कपूर के तेल से मसाज कर सकते हैं. दरअसल इसमें दर्द निवारक गुण होते हैं जो दर्द और अकड़न से आराम दिलाने में हेल्प करते हैं. इसके अलावा आप प्रभावित जगह पर आइस पैक से सेक दे सकते हैं.

स्ट्रेचिंग करने से आपकी मांसपेशियां लचीली और मजबूत बनती हैं. दर्द से राहत दिलाने में भी स्ट्रेचिंग कारगर होती है. अगर कमर, गर्दन या कंधों में दर्द और अकड़न की समस्या से जूझ रहे हो तो डेली रूटीन में सिर्फ 15 से 20 मिनट तक इससे जुड़ी स्ट्रेचिंग कर सकते हैं.

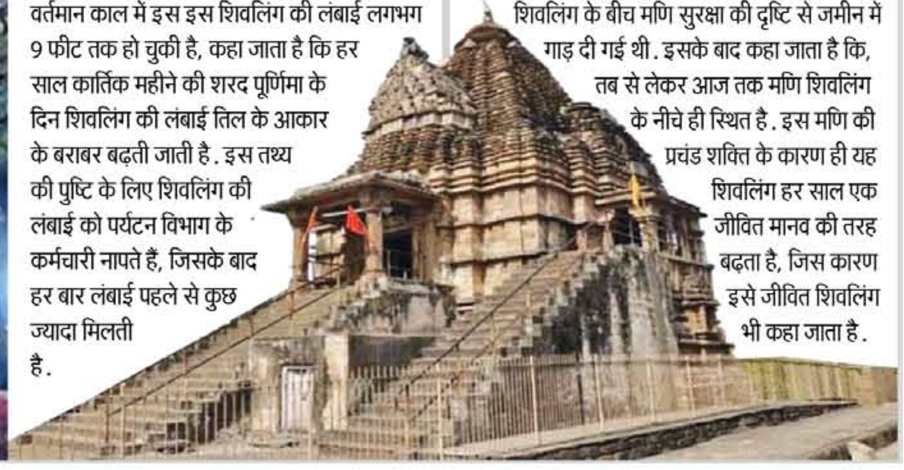
दुनिया का रहस्यमयी शिवलिंग

जिसकी हर साल बढ़ती है लंबाई

मध्य प्रदेश को महाकाल की नगरी कहा जाता है, यह प्राचीन एवं मध्यकालीन मंदिरों के लिए विश्व विख्यात है. खजुराहो के मंदिर की पूरी दुनिया में बहुत मान्यता हैं इन मंदिरों में आज भी पूजा अर्चना की जाती है. इसके साथ खजुराहो में स्थित एक रहस्यमयी मंदिर में हर साल एक ऐसी घटना घटती है जिसका आज तक वैज्ञानिक भी पता नहीं लगा पाए है.

विश्व का जीवित शिवलिंग

मध्यप्रदेश के खजुराहो में मतंगेश्वर मंदिर का रहस्य बहुत ही अनोखा और आश्चर्यचकित करने वाला है, इस मंदिर में स्थित शिवलिंग को एकमात्र जीवित शिवलिंग माना जाता है क्योकि इस शिवलिंग की ऊंचाई हर साल बढ़ती है. यह शिवलिंग जितना उपर की ओर उठता है उतना ही धरती के अंदर भी बढ़ता है वर्तमान काल में इस इस शिवलिंग की लंबाई लगभग 9 फीट तक हो चुकी है, कहा जाता है कि हर साल कार्तिक महीने की शरद पूर्णिमा के दिन शिवलिंग की लंबाई तिल के आकार के बराबर बढ़ती जाती है. इस तथ्य की पुष्टि के लिए शिवलिंग की लंबाई को पर्यटन विभाग के कर्मचारी नापते हैं, जिसके बाद हर बार लंबाई पहले से कुछ ज्यादा मिलती है.



प्रसिद्ध है पौराणिक कथा

पौराणिक काथ के अनुसार, भगवान शंकर के पास मरकत मणि थी, जिसे भगवान शिव ने पांडवों के बड़े भाई युधिष्ठिर को दे दिया था. इसके बाद युधिष्ठिर के पास से वह मणि मतंग ऋषि को मिल गई और उन्होंने राजा हर्षवर्मन को दे दी. मतंग ऋषि की मणि के कारण से ही इनका नाम मतंगेश्वर महादेव पड़ा, बता दें कि 18 फीट के शिवलिंग के बीच मणि सुरक्षा की दृष्टि से जमीन में गाड़ दी गई थी. इसके बाद कहा जाता है कि, तब से लेकर आज तक मणि शिवलिंग के नीचे ही स्थित है. इस मणि की प्रचंड शक्ति के कारण ही यह शिवलिंग हर साल एक जीवित मानव की तरह बढ़ता है, जिस कारण इसे जीवित शिवलिंग भी कहा जाता है.

'पृथ्वी पर मंडराते खतरे को दूर करने के लिए वृक्षारोपण जरूरी'

पर्यावरणीय मुद्दों पर स्टूडेंट्स को जागरूक करने के लिए विप्र फाउंडेशन की महिला प्रकोष्ठ जोन 12 ने सावित्रीदेवी हरिराम अग्रवाल इंटरनैशनल स्कूल, कांदिवली के संयुक्त तत्वावधान में वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया। मुंबई चैप्टर की महिला प्रकोष्ठ की प्रेजिडेंट डॉ. खुशबू श्रीमाली ने कहा कि हरित पृथ्वी से ही समृद्ध जीवन संभव है। मारवाडी सम्मेलन के ट्रस्टी श्री कन्हैयालाल सराफ ने कहा कि इस बार की थीम - प्लैनेट वर्सेस प्लास्टिक है। सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग को खत्म करने और उसके ऑप्शंस पर जोर देने का उद्देश्य है। राष्ट्रीय संगठन मंत्री सीए सुनील शर्मा ने कहा कि युवा जेनरेशन को पृथ्वी और प्रकृति के महत्व के प्रति जागरूक करना जरूरी है। आज प्रकृति अनबैलेंस हो गई है। बाढ़, पल्यूशन, क्लाइमेट चेंज, ग्लोबल वॉर्मिंग जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। इस अवसर पर संयोजक कैलाश केजड़ीवाल, प्रबंधन के विकास क. सराफ, महिला प्रकोष्ठ अध्यक्षा मंगला पुरोहित, प्राचार्या प्रतिभा खरात, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व स्टूडेंट्स उपस्थित थे।

कैसे होगा निर्बल वर्ग का उत्थान एवं विकास

वर्तमान समय में जहां शिक्षा के व्यवसायिक करण की होड़ लगी हुई है, वहीं मालाड (पूर्व) में स्थित एक विद्यालय ऐसा भी है जो बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के विद्यार्थियों को सामग्र आधुनिकतम सुविधाओं से युक्त शिक्षा उपलब्ध करवाता है। राजस्थान रिलीफ सोसायटी द्वारा संचालित नवजीवन विद्यालय एवं बजाज डिग्री कॉलेज की स्थापना सन 1660 में विशेष रूप से निर्बल वर्ग के उत्थान एवं विकास के लक्ष्य को ध्यान में रख कर की गई तब से अब तक यह विद्यालय अपने लक्ष्य को लेकर कटिबद्ध है. वर्तमान में मानवता के प्रति समर्पित लब्धप्रतिष्ठित शिक्षाविद डॉ. हरीश त्रिपाठी (निदेशक) एवं श्री राजू बजाज (सचिन आईएस एवर ट्रस्टी) के कुशल नेतृत्व एवं सहयोग से यह विद्यालय शिक्षा के आधुनिकतम तौर - तरीकों को अपनाते हैं. डिग्री कॉलेज में विभिन्न वैकल्पिक विषयों की शिक्षा उपलब्ध है. जिसके माध्यम से शिक्षकवर्ग निर्बलवर्ग के विद्यार्थियों को शिक्षा की मुख्य धारा में लाने के लिए अथक रूप से सौहदीपूर्ण अंग से प्रयासरत रहते हैं.

मलाड पूर्व रेलवे स्टेशन के समीप एक सुरम्य भौगोलिक वातावरण में स्थित इस विद्यालय के प्रांगण में एक विशाल ऑडिटोरियम जिमखाना एवं खेल का मैदान है तथा इसके प्रत्येक कक्षा को वातानुकूलित बनाया गया है. जिसकी साज-सज्जा और रख-रखाव पर विशेषरूप से ध्यान दिया जाता है।

अगर पत्नी का बिहेवियर है ऐसा

तो समझ जाएं वो कर रही हैं आपको कंट्रोल करने की कोशिश

शादीशुदा जिंदगी के कुछ अपने मजे हैं तो कुछ ड्राबैक्स भी। मतलब जब दो अलग- अलग नेचर के लोग साथ आते हैं तो कई तरह की एडजस्टमेंट करनी पड़ती है। दोनों तरफ से सहयोग ही हैप्पी मैरिड लाइफ का फलसफा है लेकिन कई बार पत्नियां पतियों को कंट्रोल करने की कोशिश करने में लग जाती हैं जो रिश्ते के लिए सही नहीं होता।

इल्जाम लगाने का मौका न छोड़ना

रिलेशनशिप की शुरुआत में कई बार ऐसे लड़ाई-झगड़े होते हैं, जिससे पति या पत्नी दोनों के ही दिल को ठेस पहुंच सकती है। उन मुद्दों पर उसी वक्त बातचीत कर रफा-दफा कर लेना सही होता है और साथ ही उन्हें आगे कभी होने वाली लड़ाईयों में नहीं घसीटना चाहिए, लेकिन अगर आपकी पत्नी हर बार लड़ाई में उन पुरानी बातों को बीच में लाकर विक्टिम कार्ड खेलती हैं, तो ये एक तरीका हो सकता है उस लड़ाई को जीतने का, साथ ही आपको शांत कराने का भी। वो इन बातों से आपको कंट्रोल करने की कोशिश करती हैं।

खुद को सही आपको गलत ठहराना

पति को कंट्रोल करके रखने वाली पत्नियां तर्क-वितर्क में बेहद तेज होती है। मतलब आप उनसे बहसबाजी में जीत ही नहीं सकते। वो कहीं न कहीं से कोई बात निकालकर खुद को सही और आपको गलत साबित करके ही दम लेती हैं। अगर ऐसा है, तो समझ जाएं कि आपकी वाइफ आपको नियंत्रित करने की कोशिश कर रही हैं।

हर बात में खामियां निकालना

कंट्रोलिंग महिलाओं की एक बहुत ही अजीब बात होती है कि वो आपके हर एक काम में कोई न कोई खामियां निकाल ही लेंगी और फिर उस पर आपको बातें सुनाएंगी। आप पर सही से काम करने का प्रेशर बनाती हैं और ऐसा दर्शाती हैं जैसे वो उनके बिना आप कोई काम ढंग से कर ही नहीं सकते।

कड़ी नजर रखना

पार्टनर को ये बताना कि कहां जा रहे हैं कहीं से भी गुलामी नहीं दर्शाता, बल्कि ये आपसी प्यार और विश्वास को जताने का एक तरीका होता है, लेकिन अगर आपकी पत्नी बताने के बावजूद आपको बार-बार फोन करके आपके हर एक पल पर नजर रखे हुए हैं, तो ये सही बात नहीं। यही नहीं उन्हें आपका दोस्तों के साथ वक्त बिताना, छुट्टी वाले दिन घर में न रहने से भी अगर प्रॉब्लम होती है, तो ये आपको कंट्रोल करने की निशानी हैं।

खरबूजा खाने के बाद पानी का एक घूंट भी है जहर समान

जानिए क्यों?

खरबूजा जितना स्वादिष्ट होता है उससे कहीं ज्यादा वह गुणों से भरपुर भी होता है। इसमें कई तरह के पोष्टिक तत्व पाए जाते हैं जैसे की फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स, बीटा-कैरोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, विटामिन ए, सी, पोटैशियम, फोलेट आदित। ये कई तरह की सेहत जुड़ी समस्याओं को रोकने के लिए कारगर होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं की एक्सपर्ट खरबूजे के बाद पानी ना पिने की स्लाह देते हैं। दरअसल, खरबूजे में पानी, शुगर और फाइबर की मात्रा खूब ज्यादा होती है। इस वजह से एक्सपर्ट पानी न पीने की सलाह देते हैं। चलिए इसी के साथ आपको विस्तार से बताते हैं खरबूजे के बाद आपको क्यों पानी नहीं पिना चाहिए।

बढ़ सकता है ब्लड लेवल :- खरबूजा हाई ग्लाइकेमिक इंडेक्स फल में आता है। डायबिटीज अगर ज्यादा खरबूजा खाते हैं तो उनका ब्लड शुगर बढ़ सकता है। बिना डॉक्टर की सलाह के डायबिटीक के मरीज को इसे खाने से बचना चाहिए।

गर्भवती खाने से बचे :- इसके अलावा गर्भवती महिला को भी खरबूजा खाने से बचना चाहिए। इसे डाइजेस्ट करना मुश्किल होता है। इसे खाने से पेट संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

डायरिया का डर :- खरबूजे में पानी के साथ भरपूर मात्रा में फाइबर के अलावा सोर्बिटोल नाम की शुगर भी होती है। इसके ज्यादा सेवन से गैस और डायरयि जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

हैजा होने का डर :- खरबूजा खाने के तुरंत बाद गलती से भी पानी नहीं पीना चाहिए। क्योंकइिसमें मौजूद शुगर और पानी आंत में बैक्टीरिया पैदा करते हैं जिससे हैजा हो सकता है।

बढ़ा सकता है पित्त संबंधी :- खरबूज की तासीर ठंडी होती है। इसमें फाइबर और फोलिक एसिड जैसे मिनरल्स पाए जाते हैं। खाली पेट इसे खाने से पित्त संबंधी बीमारियां घेर सकती है।

पैरेंट्स नहीं चाहते थे इंटीमेट सीन करूं : मृणाल

मृणाल ठाकुर पिछले कुछ समय से कई बेहतरीन फिल्में दे रहीं हैं। वह सिता रमम, हाय नन्ना और द फैमिली स्टार में नजर आ चुकीं हैं। अब मृणाल ने बताया कि क्यों वह कुछ समय फिल्मों से दूर थीं और इसकी वजह थी उनके पैरेंट्स की एक डिमांड। एक्ट्रेस ने बताया कि इसके बाद उन्हें पैरेंट्स से बात करनी पड़ी और समझाया कि अगर वह उनकी डिमांड देखेगी तो कभी काम नहीं कर पाएंगी। यहां पैरेंट्स की जो डिमांड थी वो थी कि स्क्रीन पर इंटीमेट सीन नहीं करना। हालांकि बाद में मृणाल ने उन्हें समझाया कि वो सब उनके काम का हिस्सा है। मृणाल ने कहा, 'मैं भी इंटीमेट सीन करने में कम्फर्टेबल नहीं थी। मैं डर जाती थी और फिल्मों को करने से मना कर देती थी। लेकिन मैं कब तक मना करती। एक पॉइंट आया, जहां मुझे अपने पैरेंट्स को समझाना पड़ा। मैंने कहा-पापा मैं उन सीन को करने से मना नहीं कर सकती क्योंकि ऐसा होता है। यह मेरी च्वाइस नहीं है।' मृणाल ने आगे कहा, 'मैं फिल्मों में काम करने के लिए बेताब थी, लेकिन फिर मना कर देती क्योंकि उसमें किसिंग सीन थे। एक एक्टर होने के नाते आपको तैयार रहना पड़ता है क्योंकि वो सीन की डिमांड होती है। अगर आप कम्फर्टेबल नहीं हैं तो आप बोल सकते हो, आप बात कर सकते हो, लेकिन मैं बस उस वजह से फिल्में छोड़ रही थी।' बता दें कि मृणाल लास्ट द फैमिली स्टार में नजर आई थीं जिसमें उनके साथ विजय देवरकोंडा लीड रोल में थे। अब वह पूजा मेरी जान में नजर आएंगी जिसमें उनके साथ हुमा कुरैशी लीड रोल में हैं।

भगवान राम बने रणबीर कपूर...मां सीता के रूप में दिखीं सई पल्लवी

नितेश तिवारी की 'रामायण' पर जोरों-शोरों से काम चल रहा है। फिल्म को तीन भागों में रिलीज किया जाएगा। 'रामायण' की शूटिंग शूरू हो गई है। बीते दिनों ही सेट से कई तस्वीरें सामने आईं थीं, जिसमें अरुण गोविल राजा दशरथ के रोल में दिखे थे। इसके बाद डायरेक्टर ने सेट पर 'नो फोन पॉलिसी' का फरमान जारी कर दिया था लेकिन इन सबके बीच एक बार फिर 'रामायण' के सेट से तस्वीरें लीक हो गईं हैं। इस बार रणबीर कपूर और सई पल्लवी की तस्वीरें सामने आईं हैं। इन तस्वीरों में रणबीर भगवान राम तो सई पल्लवी माता सीता के किरदार में नजर आ रहीं हैं। लुक की बात करें तो सई पल्लवी ने पर्पल साड़ी पहनी है। इसके साथ सिर पर गोल्डन और मैरून कलर का बड़ा-सा बनारसी सिल्क का दुपट्टा ओढ़ा है। नेचुरल मेकअप, मांग टीका, नेकलेस सई पल्लवी के लुक को परफेक्ट बना रहे हैं। वहीं रणबीर धोती में नजर आ रहे हैं। लंबे बाल और कंधे पर शॉल लिए रणबीर की तस्वीरें तेजी से वायरल हो रही हैं। तस्वीर को देखकर रणबीर कपूर और साई पल्लवी बगीचे में साथ टहलते और समय बिताने वाले शॉट दे रहे हैं, ऐसा लग रहा है। दोनों ही इस किरदार में जंच रहे हैं। उनके पीछे पानी और एक भव्य महल की दीवार दिखाई दे रही है। अप्रेल महीने की शुरुआत में 'रामायण' के सेट्स से एक्टर अरुण गोविल और एक्ट्रेस लारा दत्ता की तस्वीरें लीक हुई थीं।

स्पेस इंडिया में ब्रांड एंबेसडर के रूप में शामिल संजना

संजना सांघी की एक बेहतर दुनिया बनाने की निरंतर कोशिश और युवाओं को सशक्त बनाने के प्रति उनका समर्पण किसी से पीछे नहीं है। यूएनडीपी यूथ चैंपियन के रूप में उन्होंने व्यापक प्रशंसा हासिल की है, न केवल अपनी अभिनय प्रतिभा से बल्कि अपने महान मानवीय कार्यों से भी दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया है। अब स्पेस इंडिया की ब्रांड एंबेसडर बनकर अभिनेत्री ने अपनी उपलब्धि में एक और उपलब्धि जोड़ ली है। संजना की शिक्षा और ज्ञान के प्रति गहरी प्रतिबद्धता इस जुड़ाव से पूरी तरह मेल खाती है। एक नई भूमिका को अपनाने के बारे में अपने उत्साह को साझा करते हुए संजना सांघी ने व्यक्त किया, "जो लोग मुझे जानते हैं, वे शिक्षा में मेरे जुनून और विश्वास से अच्छी तरह से वाकिफ हैं। स्पेस इंडिया के साथ साझेदारी के माध्यम से इसे आगे बढ़ाने का यह अवसर नियति जैसा लगता है। मुझे विश्वास है कि हमारा सहयोग आगे बढ़ेगा, शिक्षा में सकारात्मक बदलाव की लहर में।" स्पेस इंडिया के लिए ब्रांड एंबेसडर के रूप में संजना सांघी की भूमिका के अलावा उनकी साझेदारी स्पेस आर्केड तक भी फैली हुई है, जो खगोल विज्ञान और अंतरिक्ष विज्ञान से संबंधित उपकरणों और उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान करने के लिए समर्पित कंपनी है। अपने मानवीय कार्यों के अलावा, सांघी को आखिरी बार पंकज त्रिपाठी के साथ कड़क सिंह में देखा गया था, फिल्म में साक्षी के असाधारण चित्रण के लिए उन्हें दर्शकों से भारी प्रशंसा मिली थी।

राजस्थान की गर्मी में अक्षय कुमार-अरशद वारसी करेंगे जॉली LLB-3 की शूटिंग

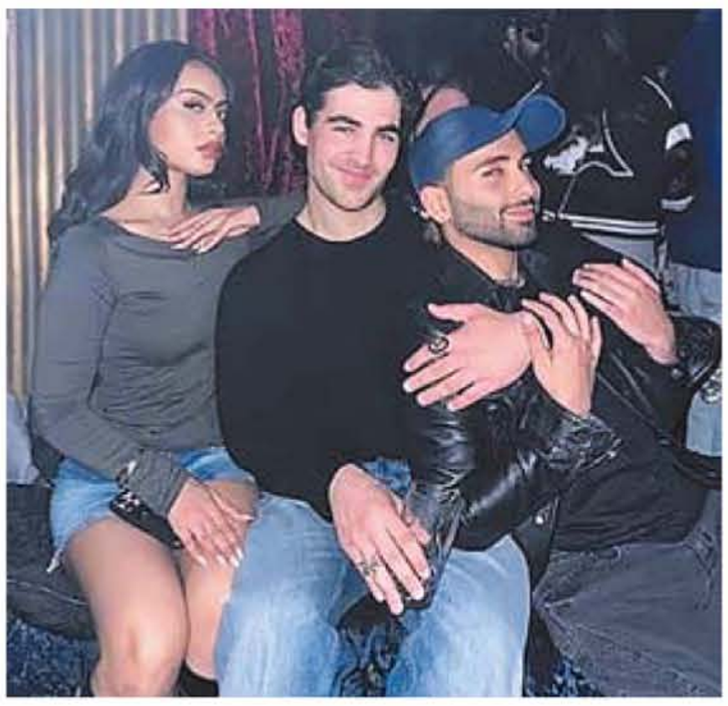
अरशद वारसी और अक्षय कुमार जॉली LLB-3 में एक साथ नजर आने वाले हैं। ये खबर तो पहले सामने आ चुकी है। लेकिन क्या आप जानते हैं, इस तीसरी कड़ी में दोनों एक्टर्स एक दूसरे के आमने-सामने केस लड़ते दिखेंगे। इन वकीलों को के केस को कोर्ट रूम में एक्टर सौरभ शुक्ला जज करेंगे। अक्षय कुमार के साथ जॉली LLB-2 में सौरभ शुक्ला को बतौर जज के किरदार को देखा और पसंद किया गया था। अब तीसरे पार्ट में भी उनका रोल मजेदार होगा। इसके साथ फिल्म की शूटिंग डिटेल भी सामने आ गई है। जॉली LLB के दोनों पार्ट्स ऑडियंस को एंटरटेन करने में कामयाब हुए हैं। फिल्म की कहानी और ड्रामे के बीच के ह्यूमर ने थिएटर में बैठे लोगों को सीट से बांध दिया था। अब फिल्म की तीसरी कड़ी की शूटिंग शुरू होने वाली है, जिसकी कहानी पहले से भी ज्यादा दमदार बताई जा रही है। इस फिल्म की शूटिंग के लिए अक्षय कुमार और अरशद वारसी राजस्थान में महीने भर का समय बिताने वाले हैं। इसके अलावा पूरा साल देश के अलग हिस्सों में अलग शेड्यूल की शूटिंग होगी। अगले साल मेकर्स ये फिल्म ऑडियंस के सामने पेश करेंगे। हालांकि मेकर्स ने अभी तक फिल्म की लीडिंग लेडी को लेकर कोई एलान नहीं किया है। बता दें, अक्षय कुमार और अरशद वारसी को फिल्म बच्चन पांडे में एक साथ देखा गया था। हालांकि फिल्म बुरी तरह फ्लॉप हुई।

सोनू सूद ने अरिजीत सिंह को कहा धन्यवाद

नेशनल हीरो सोनू सूद के फैंस एक्टर की आगामी एक्शन फिल्म 'फतेह' के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। उनके उत्साह को बढ़ाने के लिए सूद ने सोशल मीडिया का सहारा लिया और फैंस को एक अपडेट दिया। उन्होंने 'फतेह' के लिए अपनी 'मैजिकल वॉइस' देने के लिए अरिजीत सिंह को धन्यवाद दिया। एक्टर ने सिंगर की तस्वीर साझा की और लिखा, "थैंक्स फ़ॉर गिविंग योर मैजिकल वॉइस टू फतेह। आई प्रॉमिस यू इट इज गोइंग टू बी दिस ईयर बिगेस्ट, अरिजीतसिंह।" जैसा कि सूद अपनी डायरेक्टोरियल डेब्यू फिल्म 'फतेह' की रिलीज के लिए तैयार हैं, फैंस न सिर्फ हॉलीवुड स्टाइल की एक्शन पैक्ड थ्रिलर का इंतजार कर सकते हैं, बल्कि अरिजीत सिंह की दिल को छू लेने वाली आवाज का एक सोलफूल म्यूजिकल ट्रीट भी देख सकते हैं। शक्ति सागर प्रोडक्शन्स और ज़ी स्टूडियोज़ द्वारा निर्मित यह फिल्म साइबर क्राइम की जटिलताओं और चुनौतियों के इर्द-गिर्द घूमती है। इसमें कुछ बेहतरीन एक्शन सीक्वेंस भी दिखाए जाएंगे।

सिंपल लुक में अदिति राव हैदरी ने जीता दिल, अमृता फडणवीस और जैकलीन का भी दिखा दमदार स्टाइल

अक्सर ही सोशल मीडिया पर बॉलीवुड सेलेब्स के शानदार और दमदार लुक्स में फोटो-वीडियो वायरल होते रहते हैं, जिनको बेहद पसंद किया जाता है। ऐसे ही कुछ और फोटोज तेजी से वायरल हो रहे हैं, जिनको बेहद पसंद किया जा रहा है। कुछ एयरपोर्ट से नजर आ रहे हैं तो कुछ सेलेब्स मंबई में कहीं स्पॉट हुए। इन दिनों अपनी मच अवेटेड सीरीज हीरामंडी को लेकर सुर्खियों में बनीं अदिति राव हैदरी हाल ही में मुंबई एयरपोर्ट पर नजर आईं। जहां एक्ट्रेस ने अपने सिंपल लुक से फैंस का दिल ही जीत लिया। इस दौरान एक्ट्रेस लाइट ग्रीन कलर की टी-शर्ट के साथ जींस और डार्क ग्रीन लॉन्ग जैकेट कैरी किए नजर आ रही हैं। साथ ही उन्होंने अपने बालों को खुला छोड़ा हुआ है। महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम देवेंद्र फडणवीस की पत्नी और सिंगर-एक्ट्रेस अमृता फड़नवीस भी हाल ही में मुंबई के बांद्रा में स्पॉट हुईं। इस दौरान अमृता फड़नवीस ब्लैक एंड व्हाइट ड्रेस में नजर आ रही हैं। इतना ही नहीं, उन्होंने इस दौरान वहां मौजूद पैप्स के साथ बात की और उनको खूब सारे पोज भी दिए। उनके इस शानदार लुक को काफी पसंद किया जा रहा है। बॉलीवुड एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस भी हाल ही में अपने डांस क्लासेस के बाहर स्पॉट हुईं। इस दौरान एक्ट्रेस ब्लैक आउटफिट में नजर आ रही हैं। साथ ही वो गाड़ी में बैठती नजर आ रही हैं और साथ ही वहां मौजूद पैपराजी को हाथ हिला कर संबोधित करती नजर आ रही हैं। उनके इस अंदाज को बेहद पसंद किया जा रहा है। सिंगर बहने सुकृति कक्कड़ और प्रकृति कक्कड़ भी हाल ही में मुंबई एयरपोर्ट पर नजर आईं। इस दौरान दोनों सिंगर बहने एक दम सिंपल लुक में नजर आ रही हैं और उनका ये अंदाज उनके फैंस का दिल चुरा रहा है।



काजोल की बेटी नीसा संग लंदन में पार्टी कर रहे अक्षय के बेटे आरव

अजय देवगन और काजोल की बेटी नीसा देवगन को अक्षय कुमार और ट्विंकल खन्ना के बेटे आरव के साथ लंदन में पार्टी करते हुए देखा गया। इंटरनेट संसेशन ओरी ने दोनों के साथ एक तस्वीर अपने इंस्टाग्राम पर शेयर की है। अक्षय कुमार के बेटे आरव इन दिनों लंदन में हैं। वहीं, काजोल और अजय देवगन की बेटी नीसा भी लंदन में ही है। लंदन में आरव और नीसा दोनों एक साथ पार्टी कर रहे हैं, जिनकी एक तस्वीर इंटरनेट संसेशन ओरी यानी ओरहान अवत्रामणि ने अपने इंस्टाग्राम पर शेयर की है, जो खूब वायरल हो रही है।

ओरी ने इंस्टाग्राम स्टोरी ने नीसा देगवन और आरव भाटिया के साथ पार्टी करते हुए एक तस्वीर शेयर की है। इस तस्वीर में नीसा बाएं तरफ, आरव बीच में और ओरी दाईं तरफ नजर आ रहे हैं। नीसा ने ग्रे टॉप के साथ डेनिम शॉर्ट्स पहने हुए हैं। वहीं, आर ब्लैक टी-शर्ट और ब्लू जीन्स में काफी हैंडसम लग रहे हैं। आरव ने एक हाथ में ग्लास पकड़ा हुआ है तो वहीं दूसरे हाथ को ओरी के गले में डाला हुआ है।

नीसा, आरव और ओरी की एक साथ पोज देते हुए तस्वीर गुरुवार को लंदन के एक हाई-एंड चीनी रेस्तरां पार्क चिनॉइस मेफेयर में ली गई थी। इस तस्वीर को ओरी ने अपनी इंस्टा स्टोरी में शेयर किया है। इस तस्वीर को शेयर करते हुए ओरी ने कैप्शन में लिखा है, डिनर। फन टाइम्स। अबाउट लास्ट नाइट। ओरी के यह तस्वीर शेयर करते ही सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है।

बता दें कि आरव और नीसा दोनों ही अभी फिल्मी दुनिया से दूर हैं। दोनों स्टारकिड बॉलीवुड में एंट्री करना भी चाहते हैं या नहीं, इसके बारे में भी अभी कोई जानकारी नहीं हैं। नीसा को तो अक्सर पार्टी करते हुए स्पॉट किया जाता है, लेकिन आरव अपने पिता की तरह पार्टीज से दूर ही नजर आते हैं। उनकी दोस्तों या स्टारकिड्स के साथ पार्टी करते हुए या घूमते हुए बहुत कम ही तस्वीरें और वीडियो वायरल होते हैं।

अवैध अतिक्रमण पर कहर बनकर टूटा प्राधिकरण का बुल्डोजर

180 करोड़ मूल्य की जमीन को कराया कब्जा मुक्त, कईयों को नोटिस

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण ने चुनाव सम्पन्न होते ही अवैध अतिक्रमण तथा अवैध निर्माण के खिलाफ आक्रामक अभियान छेड़ दिया है। इसी कड़ी में कल रविवार के दिन प्राधिकरण ने 180 करोड़ रूपये की जमीन पर अवैध निर्माण ध्वस्त कर कब्जा हासिल कर लिया। इस कार्यवाही से भू-माफिआओं व अतिक्रमण कारियों में हड़कंप मच गया है।

रविवार को ओएसडी क्रांति शेखर और महेंद्र प्रसाद ने अधिकारियों के साथ हाजीपुर और सलारपुर में अवैध निर्माण का निरीक्षण किया। इस दौरान हाजीपुर में खसरा नंबर-514 पर निर्मित कांप्लेक्स पर नोटिस चस्पा करते हुए अवैध अतिक्रमण कर्ता के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराने के निर्देश दिए गए। इसके अलावा भंगेल में खसरा संख्या 217,225 226 पर महर्षि ट्रस्ट की सीमा के अंदर अवैध इमारतों को सील करने के निर्देश दिया। वहीं सलारपुर में खसरा संख्या 700 से 715 में करीब 30 हजार वर्गमीटी जमीन पर किए जा रहे अवैध निर्माण को ध्वस्त कराया गया। इस जमीन की अनुमानित लगात करीब 180 करोड़ रुपए आंकी जा रही है।

इस जमीन पर अवैध दुकाने बनाई गई थी। यहां दो से तीन जेसेबी और भारी पुलिस लगाकर अवैध निर्माण को ध्वस्त कराया गया। साथ ही फेंसिंग भी की गई। ये जमीन डीएससी रोड से सटी होने से इसकी कीमत कही ज्यादा है। साथ ही मास्टर प्लान के अनुसार ये जमीन नियोजित भी है।

यही नहीं सलारपुर में खसरा संख्या 582,600,601,602,603,605,606,607,608 ,609,780 पर निर्मित इमारतों पर यह बिल्डिंग अवैध है लिखवाया गया। इन इमारतों को ध्वस्त किए जाने का कार्य जल्द किया जाएगा। इन इमारतों में गाड़ियों के शो रूम से लेकर सर्विस सेंटर तक शामिल है। जिन पर ये बिल्डिंग अवैध है लिखा गया। इनको जल्द ही तोड़ा जाएगा। प्राधिकरण ने बताया कि नोटिस इसलिए जारी किया गया ताकि ये खुद खाली कर दे । अन्यथा ध्वस्तीकरण में जो खर्च होगा वो भी इन्ही से लिया जाएगा।

आकर्षण का केन्द्र बनी सेक्टर-93 की श्रीरामकथा

प्रदेश सरकार के विशेष सचिव कर रहे हैं कथा का पारायण

नोएडा (चेतना मंच)। सुपर एमआईजी सेक्टर-93 में राम कथा का आयोजन हुआ। इस राम कथा के है।राम कथा को आरडब्ल्यूए और वहाँ के स्थानीय निवासियों द्वारा आयोजित किया गया।

वाचक उत्तर प्रदेश सरकार में कार्यरत आईएएस अधिकारी डॉ. अखिलेश मिश्रा हैं। वें अभी वर्तमान में विशेष सचिव समाज कल्याण विभाग हैं। मिश्रा जी कई विभागों में रहें हैं इनको कविताएँ लिखना भी शौक़ रहा

कथा में आरडब्ल्यूए अध्यक्ष प्रवेश चौहान, भाजपा मीडिया प्रभारी तन्मय शंकर, सचिव मार्केंडे मिश्रा, विक्रम भंडारी, सुनील राय, आर पी त्रिपाठी, पीयूष त्रिपाठी, लएस तिवारी आदि लोग रहे।

रालोद नेताओं ने डॉ. महेश शर्मा को दी बधाई

नोएडा (चेतना मंच)। चुनाव के बाद राष्ट्रीय लोकदल के पदाधिकारियों ने गौतमबुद्धनगर लोकसभा क्षेत्र से भाजपा के प्रत्याशी डा. महेश शर्मा से मुलाकात की तथा भावी जीत के लिए उन्हें पुष्प गुच्छ देकर बधाई दी।

इस मौके पर राष्ट्रीय लोकदल के जिलाध्यक्ष जनार्दन भाटी, प्रदेश प्रवक्ता प्रियंका अत्रि समेत कई नेता मौजूद थे। डा. महेश शर्मा ने रालोद के नेताओं की अथक मेहनत व प्रचार-प्रसार के लिए उन्हें धन्यवाद दिया।

जेवीसीसी लाफ्टर क्लब ने मनाया हॉस्य दिवस

नोएडा (चेतना मंच)। जेवीसीसी लाफ्टर क्लब, नोएडा ने बड़े उत्साह, जोश और खुशी से विश्व हास्य दिवस मनाया। जलवायु विहार कम्युनिटी सेंटर (जेवीसीसी) लाफ्टर क्लब के सदस्यों ने अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ जेवीसीसी, सेक्टर-21 में सुबह 7 से 9 बजे तक विश्व हास्य दिवस का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में कई वरिष्ठ नागरिकों ने भाग लिया और उन्हें मुख्य अतिथि, कमोडोर आर नाथ, अध्यक्ष, जेवीसीसी और डॉ राज रैना, अपोलो अस्पताल, नोएडा के सीईओ द्वारा सम्मानित किया गया।

जेवीसीसी लाफ्टर क्लब के संस्थापक कमोडोर अशोक साहनी (सेवानिवृत्त) ने 30 मिनट का लाफ्टर योग सत्र आयोजित किया। उपस्थित लगभग सभी 450 लोगों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और दिल खोलकर हंसे। लगभग 170 सदस्यों वाला यह क्लब हर साल इस दिन को मनाता है

उत्साही लोगों की भीड़ में बच्चों सहित सभी आयु वर्ग के लोग शामिल थे और उन्होंने सक्रिय रूप से भाग लिया। आयोजित किए गए कुछ लोकप्रिय हँसी अभ्यासों में शेर हँसी, मौन हँसी और ढाल हँसी शामिल थे; और बहुत लोकप्रिय बॉलीवुड हँसी योग नृत्य और कृतज्ञता गीत, जिसमें पूरी सभा ने सबसे अधिक खुशी से भाग लिया। एनसीआर के अन्य लाफ्टर क्लबों के सदस्य भी मौजूद थे। पिछले वर्ष के दौरान एलसी की प्रमुख गतिविधियों को उजागर करने के लिए एक ब्रोशर भी मुख्य अतिथियों द्वारा जारी किया गया।

आरडब्ल्यूए अध्यक्ष ने किया 40वां रक्तदान

नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-34 स्थित अरावली

अपार्टमेंट के आरडब्ल्यूए अध्यक्ष धर्मेन्द्र शर्मा ने रविवार को कम्युनिटी सेंटर सेक्टर-34 में आयोजित रक्तदान शिविर में अपने जीवन काल का 40वां रक्तदान किया।

वर्तमान में धर्मेंद्र शर्मा नोएडा प्राधिकरण की कर्मचारी यूनियन नोएडा एम्पलाइज एसोसिएशन (एनईए) के उपाध्यक्ष एवं सेक्टर-34 फेडरेशन के महासचिव भी है। वह रक्तदान करने के साथ-साथ विभिन्न रक्तदान शिविर के माध्यम से लोगों को रक्तदान के लिए प्रेरित भी करते रहते हैं और नोएडा में सामाजिक कार्यों में सदैव अग्रणी भूमिका में रहते हैं।

नोएडा में हुए यूपी स्टेट कराटे चैंपियनशिप प्रतियोगिता में रालोद की प्रदेश प्रवक्ता प्रियंका अत्रि, एडवोकेट के सुपुत्र चिराट अत्रि ने गोल्ड मेडल जीता।

हनुमान जन्मोत्सव पर निकाली शोभायात्रा

नोएडा (चेतना मंच)। हनुमान जी के जन्मोत्सव के उपलक्ष मे विशाल शोभायात्रा

आयोजित की गई जिसमें विश्व हिन्दू परिषद - बजरंग दल के आह्वान पर समस्त हिंदू समाज बड़ी संख्या में सम्मिलित हुआ और राम दरबार, हनुमान जी की झांकियों के साथ शहर में शोभा यात्रा निकाली और अपनी शक्ति और एकता का प्रदर्शन किया। हिंदू धर्म रक्षकों ने जय श्री राम के नारे लगाते हुए, डीजे पर बज रहे भक्ति गीतों पर बजरंग दल के युवाओं ने झूमते हुए जोश दिखाया। इस दृश्य को देखने के लिए नोएडा की जनता ने जगह-जगह यात्रा का पुष्पवर्षा करके स्वागत किया, जगह-जगह डंडा शर्बत और पानी का इंतजाम किया गया था।

इस शोभा यात्रा में यात्रा प्रमुख विभाग संयोजक बजरंग दल ललित भारद्वाज, सह यात्रा प्रमुख महानगर संयोजक बजरंग दल सुमित, महानगर अध्यक्ष बहन छाया सिंह, मंत्री दिनेश महावर, उपाध्यक्ष सत्यवीर, कोषाध्यक्ष अनिल चतुर्वेदी, महानगर धर्म प्रसार प्रमुख राजीव शर्मा, सह मंत्री प्रवेश, सह धर्म प्रसार प्रमुख जितेंद्र, प्रचार प्रमुख राहुल दुबे व अन्य प्रांत, विभाग व जिला के अधिकारी और नोएडा की जनता के साथ हजारों कार्यकर्ताओं ने इस विशाल यात्रा में भाग लेकर यात्रा को भव्य बनाया।

यह शोभायात्रा कांशीराम आवास परिसर पार्क , सेक्टर 45, निकट बजरंग चौक, नोएडा से प्रारम्भ होकर सेक्टर 37, अटा गांव, डीपो चौराहा, नया बांस गांव, हरोला गांव, बांस बल्ली मार्केट से सीधी जाकर, मेट्रो हॉस्पिटल चौराहा, 12-22 चौड़ा मोड़ चौराहा से एडोब चौराहा से दाएं मुड़ कर दुर्गा धाम मंदिर, गिझोंड होते हुए सेक्टर 34 के श्री राम हनुमान मंदिर के पास पार्क में समाप्त हुई।