



## सुप्रीम कोर्ट से राहुल गांधी को मिली राहत

### मानहानि मामले में निचली अदालत की कार्यवाही पर लगाई गई रोक



नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी को बड़ी राहत मिली है। शीर्ष अदालत ने चुनावी रैली के दौरान अमित शाह के खिलाफ टिप्पणी के लिए राहुल गांधी के खिलाफ दायर मानहानि मामले में निचली अदालत की कार्यवाही पर रोक लगा दी है। भाजपा कार्यकर्ता नवीन झा ने अमित शाह के खिलाफ कथित टिप्पणी के लिए 2019 में राहुल गांधी के खिलाफ मामला दर्ज कराया था। दरअसल, 2019 के लोकसभा चुनावों से पहले चाईबासा में अपने एक सार्वजनिक

भाषण के दौरान राहुल गांधी ने कथित तौर पर शाह के लिए 'हत्यारा' शब्द का प्रयोग किया था। न्यायमूर्ति विक्रम नाथ और संदीप मेहता की पीठ ने राहुल की अपील पर जवाब मांगते हुए झारखंड सरकार और भाजपा नेता को नोटिस जारी किया। इससे पहले लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष ने झारखंड हाईकोर्ट के आदेश को चुनौती दी थी। फैसले में शिकायत के संबंध में एक ट्रायल कोर्ट में उनके खिलाफ कार्यवाही को रोक करने की उनकी याचिका को खारिज कर दिया गया था।

## सीएम योगी ने की प्रदेश की कानून व्यवस्था की समीक्षा

### कुम्भ में स्नान करने वालों का आंकड़ा 8.26 करोड़ पार

गोरखपुर (एजेंसी)। सीएम योगी आदित्यनाथ ने आज सक्रिय हाउस में कानून व्यवस्था की समीक्षा की। उधर, महाकुम्भ मेला में रविवार की शाम आग लगने की घटना के बाद आज डीजी फायर ने मौके पर पहुंचकर स्थितियों का निरीक्षण किया। महाकुम्भ में आग लगने की घटना की जांच के लिए कमेटी का गठन कर दिया गया है। यह जांच कमेटी दो दिन में अपनी रिपोर्ट देगी। इसके बाद दोषियों के खिलाफ एक्शन लिया जाएगा।



महाकुम्भ के एक सप्ताह में ही संगम में स्नान करने वालों का आंकड़ा सवा आठ करोड़ के पार पहुंच गया। रविवार को छुट्टी का दिन होने के कारण श्रद्धालुओं के साथ ही बड़ी संख्या में शहरी भी सुबह से ही स्नान करने निकल पड़े। स्नान पर्व नहीं होने के बावजूद 54.09 लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने स्नान किया। महाकुम्भ में रविवार तक स्नान करने वालों की संख्या 8.26 करोड़ के पार हो चुकी है। उधर, राज्यपाल आनंदीबेन पटेल आज प्रयागराज दौरे पर रहेंगी। वहीं कुम्भ मेला क्षेत्र के सेक्टर 19 में

## उत्तर प्रदेश को मिलेंगी 15 हजार करोड़ रुपये की हाईवे परियोजनाएं



लखनऊ (एजेंसी)। यूपी में 15573 करोड़ रुपये की नई हाईवे परियोजनाएं जमीन पर उतरने जा रही हैं। इससे कानपुर, बाराबंकी, बहराइच, अलीगढ़, आगरा, मथुरा और बरेली समेत कई जिलों की राह आसान होगी। इनमें से चार परियोजनाओं की वित्तीय बिड खुल चुकी हैं, जबकि पांच परियोजनाओं के लिए विस्तृत प्रोजेक्ट रिपोर्ट (डीपीआर) तैयार कराई जा रही है। भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) के दिल्ली के सूत्रों के अनुसार, बरेली के 4-6 लेन दक्षिणी बाईपास के लिए डीपीआर तैयार हो रही है। इसकी लंबाई 30 किमी होगी और अनुमानित लागत 2000 करोड़ रुपये है। इसी तरह से कब्रई-कानपुर को फोरलेन करने और बाराबंकी-जरवल (पैकेज-1) मार्ग के लिए भी विस्तृत प्रोजेक्ट रिपोर्ट को अंतिम रूप दिया जा रहा है। इनकी लागत क्रमशः 3900 करोड़ और 1550 करोड़ रुपये है। बाराबंकी जरवल मार्ग का यह पैकेज-1 करीब 35.7 किमी लंबा होगा। बाराबंकी-जरवल मार्ग के पैकेज-2 में घाघरा नदी पर फोरलेन ब्रिज और आरओबी (रेलवे उपरिगामी सेतु) बनेगा। 7.3 किमी लंबी इस परियोजना पर 750 करोड़ रुपये खर्च होंगे। जरवल से बहराइच के बीच 58.4 किमी सड़क निर्माण के लिए भी डीपीआर तैयार हो चुकी है। इसके अलावा कानपुर रिंग रोड फेज-2 और मथुरा-हाथरस-बदायूं-बरेली फोरलेन (पैकेज-4) के लिए वित्तीय बिड खुल चुकी हैं। एनएच-93 के आगरा-अलीगढ़ के 28 किमी लंबे पैकेज-1 और इसी हाईवे के 36.9 किमी लंबे पैकेज-2 के लिए भी वित्तीय बिड की प्रक्रिया पूरी हो चुकी है। जिन चार परियोजनाओं की बिड खुल चुकी हैं, उनकी कुल लागत 5324 करोड़ रुपये है।

## सुपरवाइजर ने गनमैन को पीटा

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा वेस्ट की हाईटेक सोसाइटी में कार्यरत गार्ड ने सिस्कोरिटी एजेंसी के सुपरवाइजर व गनमैन पर मारपीट तथा जानलेवा हमला करने के आरोप में मुकदमा दर्ज कराया है। पीड़ित गार्ड का कहना है कि सुपरवाइजर के कहने पर गनमैन ने जान से मारने की नीयत से अपनी बंदूक से उस पर कई राउंड फायर किए। रोजा याकूबपुर गांव में किराए पर रहने वाले प्रमोद सिंह ने दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि वह हाईटेक सोसाइटी में गार्ड की नौकरी करता है। 18 जनवरी को सिस्कोरिटी सुपरवाइजर अरुण मलिक, गनमैन करण सिंह ने बेवजह उसके साथ गाली गलौज की। उसने जब इस बात का विरोध किया तो दोनों ने उसके साथ मारपीट कर मोबाइल तोड़ दिया और उसे घर भगा दिया। प्रमोद सिंह के मुताबिक वह अपने भतीजे सत्यम के साथ रतन पल्स सोसाइटी में सुपरवाइजर अरुण मलिक से बात करने के लिए (शेष पृष्ठ-4 पर)

## दो महिलाओं समेत पांच गांजा तस्करो दबोचे

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। पुलिस ने अलग-अलग स्थान से गांजा बेचने के आरोप में दो महिलाओं सहित पांच लोगों को गिरफ्तार किया है। पकड़ी गई महिलाओं व अन्य आरोपियों के पास से गांजे की पुष्टि बरामद हुई है। थाना बीटा दो पुलिस ने गांजा बेचने के आरोप में दो महिलाओं को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी ने बताया कि पुलिस टीम गस्त रोड पर एक महिला पुलिस टीम को देखकर सकपका गई और वापस मुड़कर जाने लगी। गस्त कर रही महिला उप निरीक्षक पल्लवी यादव ने उक्त महिला को रोक लिया और संदेह के आधार पर उसकी तलाशी ली। तलाशी में महिला के पास से गांजा बरामद हुआ। पृष्ठलाख में महिला ने अपना नाम रिकी बताया। महिला ने बताया कि वह नवादा गोल चक्र से एक व्यक्ति से गांजा लेकर आती है। इस गांजे की पुष्टि बनाकर वह नशे के आदी लोगों को बेचती है। इसी थाना क्षेत्र की पुलिस ने सेक्टर सिम्मा

1 के पास से रानी नामक महिला को हिरासत में लिया। इसके पास से 2 किलो 30 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पकड़ी गई महिला ने बताया कि एक अनजान व्यक्ति उसे सर्विस रोड पर गांजा देकर जाता है और वह खरीदे गए गांजे की पुष्टि बना कर नशे के आदी लोगों को बेचती है। थाना ईकोटेक-3 पुलिस ने जलपुरा गांव की तरफ जाने वाले रास्ते से डिवाइड पर बैठे पवन कुमार को हिरासत में लिया। तलाशी में उसके पास से 770 ग्राम गांजा बरामद हुआ। थाना सूरजपुर पुलिस ने पैरामाउंट गोलफ फॉरेस्ट सोसायटी के पास से हरीश नामक व्यक्ति को गिरफ्तार किया। इसके पास से 500 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पकड़ा गया आरोपी गांजे के पैकेट बनाकर उसे सोसाइटी में बेचता था। थाना फेस 1 पुलिस ने मुखबिर की सूचना के आधार पर सेक्टर-10 से दीपक को गांजा सहित गिरफ्तार किया। इसके पास से 1 किलो 100 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पकड़े गए आरोपी ने बताया कि वह दिल्ली से (शेष पृष्ठ-4 पर)

## किशोरी को बहला-फुसला कर भगा ले गया

नोएडा (चेतना मंच)। थाना फेस-2 क्षेत्र के ग्राम इलाहाबास में रहने वाली एक किशोरी को पड़ोसी बहला फुसलाकर भगा कर ले गया। किशोरी के पिता ने आरोपी युवक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। इलाहाबास में रहने वाले राकेश (काल्पनिक नाम) ने दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि उसकी 17 वर्षीय पुत्री 6 जनवरी को घर से लापता हो गई। परिजनों ने उसकी काफी तलाश की लेकिन कोई पता नहीं चला। इस दौरान उसे जानकारी मिली कि पड़ोस में रहने वाला सुमित कुमार उसकी बेटी को बहला फुसला कर अपने साथ ले गया है। आरोपी मूल रूप से हाथरस का रहने वाला है। पुलिस का कहना है कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है और आरोपी युवक और किशोरी की तलाश की जा रही है।

## दो घरों में ताला तोड़कर लाखों की नकदी व जेवरात चोरी

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। थाना बिसरख क्षेत्र के ग्रेटर नोएडा वेस्ट के इको विलेज वन सुपरटेक में एक फ्लैट का ताला तोड़कर चोरों ने नगदी व लाखों रुपए के जेवरात पर हाथ साफ कर दिया। घटना के समय दंपति गाजियाबाद के मैक्स हॉस्पिटल गए थे। ग्रेटर नोएडा वेस्ट के इको विलेज 1 स्थित सुपरटेक अपार्टमेंट में रहने वाले विनय कुमार अग्रवाल ने अपने घर में चोरी होने का मुकदमा दर्ज कराया है। विनय कुमार अग्रवाल ने बताया कि 17 जनवरी को वह अपनी पत्नी के साथ गाजियाबाद वैशाली स्थित मैक्स अस्पताल गए थे। शाम के समय वह वापस घर लौटे। भीतर जाने पर उन्हें घर का सामान बिखरा हुआ व अलमारी खुली हुई मिली। उन्होंने जब घर को

अच्छे से चेक किया तो पता चला कि उनके मास्टर बेडरूम के बाथरूम की खिड़की का शीशा टूटा हुआ था। इसके बाद उन्होंने अपनी अलमारी की जांच की तो पता चला कि उसमें रखी 500 रुपए की गड़ियां, सोने की तीन चेन, चार अंगूठी, कानों के टॉप्स गायब थे। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है। सोसाइटी में लगे सीसीटीवी कैमरो की फुटेज को भी खंगाला जा रहा है। थाना सेक्टर-20 में एक व्यक्ति ने अपने मकान में चोरी होने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। पीड़ित ने पड़ोस के निर्माणधीन मकान में काम करने वाले एक व्यक्ति व उसके अज्ञात साथी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। सेक्टर 20 एफ ब्लॉक में किराए (शेष पृष्ठ-4 पर)

## निर्णायक साबित हो रही है जनपद में दलितों की भूमिका!

### भाजपा क्या बरकरार रख पाएगी दलित वोट बैंक का समर्थन

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा समेत जनपद गौतमबुद्धनगर में तीनों विधानसभा क्षेत्रों में विभिन्न जातियों के साथ-साथ दलित वोटों की भूमिका पिछले तकरौबन दो दशकों से निर्णायक साबित हो रही है। बसपा के साथ पारंपरिक रूप से जुड़ा यह वोट बैंक तेजी से भाजपा के पाले में जा चुका है। बता दें कि बहुजन समाज पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष सुश्री मायावती के गृह जनपद में बसपा के शासनकाल में भी दलित वोटों ने बसपा को एकतरफा समर्थन दिया था। जिसका परिणाम रहा कि 2009 में बसपा के प्रत्याशी सुरेन्द्र नारायण सांसद बने। वहीं तीनों विधानसभाओं में भी बसपा के प्रत्याशी जीतते रहे। नोएडा में भी

बसपा ने पार्टी के कददावर नेता नवाब सिंह नगर को हराकर वर्ष-2007 में बसपा के सतबीर गुर्जर ने सीट हासिल की थी। इसके बाद नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा का तेजी से उदभव शुरू हुआ। इसी के साथ बसपा का पराभव। जनपद में दलित वोट में संघ लगाने में भाजपा सफल रही। इसी का नतीजा रहा कि न सिर्फ लोकसभा बल्कि तीनों विधानसभाओं में भाजपा लगातार जीत दर्ज करती रही। बसपा दलित वोट बैंक को संजोने में कामयाब नहीं हो पाई जिसका नतीजा यह रहा कि भाजपा ने दलित वोटों के बड़े हिस्से में संघमारी की जो अभी तक बरकरार है। दलित संगठनों के कई

पदाधिकारियों का कहना है कि क्या भाजपा दलित वोट बैंक को संभाल कर रखने में कामयाब होगी। उनका तर्क है कि निर्णायक वोट बैंक होने के बाद भी जनपद में दलितों को अभी तक कोई जनप्रतिनिधित्व नहीं मिला। यही नहीं विधानसभा व लोकसभा चुनावों में भी कोई दलित प्रत्याशी बनाया गया और न ही जिलाध्यक्ष तथा नोएडा महानगर पद पर किसी दलित को मौका दिया गया। यदि पार्टी का यही तिरस्कार का खेया रहा तो आने वाले समय में दलितों का यह वोट बैंक भाजपा से छिटक भी सकता है। अपुष्ट आंकड़ों पर यकीन करें तो गौतमबुद्धनगर लोकसभा क्षेत्र में दलितों की संख्या करीब 3.50 लाख है। (शेष पृष्ठ-4 पर)

## सीए को दी जान से मारने की धमकी

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। शहर के एक चार्टर्ड एकाउंटेंट को फोन पर गोली मारने की धमकी देने का मामला प्रकाश में आया है। धमकी से सहमे चार्टर्ड एकाउंटेंट ने सुरक्षा की गुहार लगाते हुए अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। सेक्टर अल्फा वन में रहने वाले चार्टर्ड एकाउंटेंट अश्वनी गोयल ने दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि वह एक सामाजिक कार्यकर्ता भी है। उसने हाल ही में चार्टर्ड एकाउंटेंट एसोसिएशन की गौतम बुद्ध नगर शाखा का चुनाव लड़ा था। बीती रात्रि उसके पास एक अनजान नंबर से कॉल आई। कॉल करने वाले ने उसे गोली मारने की धमकी दी। फोन करने वाले ने कहा कि अगर वह एसोसिएशन की मतगणना में शामिल हुआ तो (शेष पृष्ठ-4 पर)

## महिला की फोटो वायरल कर ब्लैकमेल करने का आरोप

नोएडा (चेतना मंच)। थाना फेस 3 में एक महिला ने दो युवकों के खिलाफ उसकी फोटो वायरल करने की धमकी देकर ब्लैकमेल करने तथा मारपीट के आरोप में मुकदमा दर्ज कराया है। पीड़िता का आरोप है कि आरोपियों ने उसका जीना मुहाल कर रखा है। सेक्टर-118 में रहने वाली रजिया काल्पनिक नाम ने दर्ज कराई रिपोर्ट में बताया कि 16 जनवरी को शिवराज व दिनेश ने सेक्टर-71 के पास उसे रोक लिया और उसके साथ अभद्र व्यवहार किया। उसने जब इस बात का विरोध किया तो दोनों आरोपियों ने उसके साथ मारपीट की। मारपीट के बाद शिवराज ने उसके फोटो वायरल करने की धमकी दी। (शेष पृष्ठ-4 पर)

## कांग्रेस जिलाध्यक्ष व नोएडा अध्यक्ष पद पर रिपीट होंगे दीपक भाटी चोटीवाला व मुकेश यादव!

नोएडा (चेतना मंच)। भाजपा की तर्ज पर कांग्रेस में भी जिला व महानगर समेत उप कार्यकारिणी के चुनाव को लेकर जोड़ोड़ो तेज हो गयी है। इसी क्रम में जनपद गौतमबुद्धनगर तथा नोएडा महानगर अध्यक्ष पद के लिए दावेदारों ने अपने प्रयास तेज कर दिए हैं। इन सब रस्साकशी के बीच पार्टी के प्रदेश स्तर के शीर्ष पदाधिकारी सूत्रों से जनपद गौतमबुद्धनगर के संबंध में कुछ अलग खबरें मिल रही हैं जो दावेदारों के प्रयासों व मंसूबों पर पानी डुल सकता है। उप कांग्रेस कमेटी के भरोसेमंद पदाधिकारी सूत्रों की मानें तो जनपद गौतमबुद्धनगर तथा (शेष पृष्ठ-4 पर)



**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.

## दो मुठभेड़ों में 5 शातिर बदमाश गिरफ्तार

### चोरी की बाइक, असलाह व 40 हजार नकदी बरामद



नोएडा (चेतना मंच)। अलग-मुठभेड़ में दो बदमाश गोली लगने से अलग स्थान पर हंडे दो मुठभेड़ में पुलिस घायल हो गए। बदमाशों के पास से चोरी ने पांच बदमाशों को गिरफ्तार किया है।



करने के उपकरण बरामद हुए हैं। नोएडा जोन के डीसीपी रामबदन सिंह ने बताया कि थाना सेक्टर-24 पुलिस चौड़ा गांव के पास चैकिंग कर रही थी। इस दौरान सेक्टर 54 टी पॉइंट के पास चार लोग आपस में बात करते हुए दिखाई दिए। (शेष पृष्ठ-4 पर)

## उप्र. युवा व्यापार मंडल ने पुलिस टीम को दी बधाई

नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल ने सेक्टर 11 के एल ब्लॉक मार्केट में हुई पेंडेंस की दुकान में चोरी का खुलासा करने पर पुलिस टीम को बधाई दी है। उत्तर प्रदेश जिला व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने कहा कि इस मामले में सेक्टर 24 थाने की पुलिस टीम ने चार चोरों को पकड़कर इस मामले का खुलासा किया है। इसके लिए पुलिस की टीम तथा एसपी शैल्य गोयल बधाई के पात्र हैं। उन्होंने कहा कि इस मामले में संगठन के प्रदेश सचिव शिवा चौहान की भूमिका काफी सराहनीय रही थी। बता दें कि सेक्टर-11 की एल ब्लॉक मार्केट में कुछ दिन पूर्व चोरों ने मैजेटा पेंडेंस की दुकान में चोरी कर वहां रखे लाखों रुपए चुरा लिए थे।

(हम भीड़ में दौड़ना नहीं जीतना सिखाते हैं)  
कोड 091001910  
**सरस्वती ग्लोबल स्कूल**  
सेक्टर-22, नोएडा 8750611103  
\*फीस ना के बराबर \*नि:शुल्क एडमिशन फीस  
केवल 10 महीने की मासिक फीस



# 11 स्थानों पर स्वामित्व संपत्ति कार्ड बांटे



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पूरे देश में स्वामित्व योजना का शुभारम्भ किया जिसमें जिला मुख्यालय गौतमबुद्धनगर के साथ जिले में तहसीलों के साथ 11 स्थानों पर स्वामित्व योजना के तहत

स्वामित्व संपत्ति कार्ड वितरित किये गये गौतमबुद्धनगर मुख्यालय पर मुख्य रूप से मुख्यातिथि पूर्व केन्द्रीय मंत्री गौतमबुद्धनगर के सांसद डॉक्टर महेश शर्मा ने कहा कि स्वामित्व योजना से उन लोगों को लाभ होगा जो ग्रामीण

गाँवों में वर्षों से लोग रह रहे हैं जिनके पास उस संपत्ति के कागजात नहीं है अब उनको इस योजना से लाभ होगा। एमएलसी विधायक श्रीचंद शर्मा राजवती देवी लाता चौधरी आदि सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

सुविधाओं का लाभ मिल सकेगा। दादरी तहसील में दादरी विधायक मास्टर तेजपाल नागर ने कहा कि इस योजना को हर ज़रूरतमंद के लिये पहुँचाने का काम भाजपा कार्यकर्ता करेंगे।

जेवर तहसील में जेवर विधायक धीरेन्द्र सिंह ने कहा कि इस लाभकारी स्वामित्व सम्पत्ति योजना से अपने जनपद में भी बहुत बड़ा लाभ पहुँचेगा।

इस अवसर पर मुख्य रूप से जिलाधिकारी मनीष वर्मा क्षेत्रीय महामंत्री हरीश ठाकुर आशीष वत्स जिला महामंत्री धर्मेन्द्र कोरी नोडल अधिकारी अतुल कुमार गीता पंडित ब्लाक प्रमुख विजेंद्र प्रमुख मुनी देवी देवा भाटी अर्पिता कोर सेवानंद शर्मा पवन रावल मनोज शिसोदिया कर्मवीर आर्य सत्यपाल शर्मा राजवती देवी लाता चौधरी आदि सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

# विधायक तेजपाल नागर ने किया विकास कार्यो का लोकार्पण

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। दादरी विधानसभा क्षेत्र के विधायक तेजपाल नागर ने सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग, उत्तर प्रदेश द्वारा हिण्डन यमुना डोभाल बंध के निर्माण एवं मरम्मत कार्य का उद्घाटन किया। यह परियोजना जनपद गौतमबुद्ध नगर में हिण्डन यमुना डोभाल बंध के किमी 0.000 से किमी 3.500 तक और यमुना मार्जिनल बंध के कुलसरा से हिण्डन यमुना डोभाल बंध के किमी 0.000 तक सड़क निर्माण (डिपॉजिट मद) के अंतर्गत की गई है। इस पूरे कार्य की लागत 3.09 करो ? है और इसकी लंबाई 4.50 है।



संबंधित विभागों का आधार व्यक्त किया। श्री नागर ने जनता को विश्वास दिलाया कि वे क्षेत्र के विकास के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे और भविष्य में ऐसी और भी योजनाओं को कार्यान्वित करेंगे। इस अवसर पर सिंचाई विभाग के अधिकारियों, क्षेत्रीय जनप्रतिनिधियों और बड़ी संख्या में स्थानीय निवासियों की उपस्थिति रही।

योजनाओं को कार्यान्वित करेंगे। इस अवसर पर सिंचाई विभाग के अधिकारियों, क्षेत्रीय जनप्रतिनिधियों और बड़ी संख्या में स्थानीय निवासियों की उपस्थिति रही।

## पटपड़गंज विधानसभा क्षेत्र में

# अवध ओझा ने किया धुआधार प्रचार

नई दिल्ली/ नोएडा (चेतना मंच)। अवध ओझा ने दिल्ली विधानसभा के चुनावमें आम आदमी पार्टी की सरकार बनने जा रही है। यह दवा पटपड़गंज विधानसभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के प्रत्याशी अवध ओझा ने कल एक चुनावी कार्यक्रम में किया है।

जाने-माने शिक्षक एवं पटपड़गंज विधानसभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के प्रत्याशी कहा कि पार्टी ने दिल्ली के विकास में जो योगदान दिया है उसे जानता सर माथे पर रखकर एक बार फिर से पार्टी की सरकार बनाने का काम करने करेगी। अवध ओझा ने कहा कि बीजेपी कितना भी ताना-बाना बुन ले लेकिन सरकार आम आदमी पार्टी की ही बनेगी। उन्होंने कल पटपड़गंज विधानसभा के कई क्षेत्रों में धुआधार प्रचार कर



जनता से जन समर्थन की अपील की। इस अवसर पर उनके साथ उनकी पत्नी एवं अन्य समर्थक मौजूद रहे।

बताते चलें कि अवध ओझा एक जाने-माने देश के शिक्षक हैं और उनकी शिक्षा देने का जो रूप है वह भी हमेशा चर्चा में बना रहता है। अवध ओझा मूल रूप से उत्तर प्रदेश के गाँवाँ जिले के रहने वाले

हैं और वह इस बार के विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी के पटपड़गंज विधानसभा से प्रत्याशी भी हैं।

उन्होंने कहा है कि इस बार ऐतिहासिक जीत की ओर आम आदमी पार्टी की अग्रसर हैं और किसी से बौखला कर भाजपा अनर्गल आरोप प्रत्यारोप लगाने का काम कर रही है।

# जिला कारागार में प्रमुख सचिव ने किया दौरा

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। प्रमुख सचिव कारागार अनिल गर्ग कारागार प्रशासन एवं सुधार कारागार का दौरा किया।

उन्के द्वारा कारागार में सिद्धदोष बन्दी प्रवेश व मुक्ति कार्यालय का निरीक्षण किया गया एवं सिद्धदोष बन्दीयों के समयपूर्व रिहाई से सम्बन्धित पत्राचारों का विस्तृत रूप से अवलोकन किया गया व उनके निस्तारण के सम्बन्ध में आवश्यक दिशानिर्देश दिये गये। इसके पश्चात कारागार में संचालित कौशल विकास केन्द्र का निरीक्षण किया गया सर्व प्रथम सिलाई केन्द्र जहाँ प्रशिक्षणरत बन्दीयों द्वारा निर्मित थैले तैयार किये जा रहे थे, बन्दीयों द्वारा अवगत कराया गया कि उनके द्वारा तैयार किये गये थैले व अग्रबत्ती की राख निर्मित मूर्तियों को प्रयागराज में चल रहे महाकुम्भ भेजे गये हैं, इसके पश्चात प्रॉमटियस स्कूल के सौजन्य से निर्माणाधीन डिजिटल पुस्तकालय का निरीक्षण किया गया जिसकी उनके द्वारा प्रशंसा की गयी।

कौशल विकास में बन्दीयों के प्रशिक्षण/मनोरंजन हेतु संचालित डांस व



म्यूजिक क्लासेज का निरीक्षण किया गया, उनके समक्ष बन्दीयों द्वारा डांस व गाने प्रस्तुत किये गये, जिसकी उनके द्वारा

प्रशंसा की गयी। कारागार प्रशासन द्वारा बन्दीयों को समाज की मुख्य धारा से जोड़ने व रोजगार हेतु एल0डी0ड0 बल्व

तैयार किये जाने का प्रशिक्षण दिया जा रहा था, जिसके विस्तार हेतु आवश्यक दिशानिर्देश दिये गये। उसके उपरान्त कारागार के अन्दर 20 एक ? में बन्दीयों के भोजनार्थ उगाई जा रही फसल व सब्जी (बैंगन, आलू, पालक, मूली, गोभी, पत्ता गोभी, चुकन्दर आदि) निरीक्षण किया गया, तथा वागवानी की प्रशंसा की गयी। कारागार में बन्दीयों हेतु संचालित बन्दी पाकशाला का निरीक्षण किया गया, जहाँ निर्मित रोटी, आलू गोभी की सब्जी, अरहर की दाल व चावल की गुणवत्ता/मानक चेक किया गया जिसकी गुणवत्ता की प्रशंसा की गयी।

निरीक्षण के समय उनके साथ सुभाष चन्द्र शाक्य, पुलिस उप महानिरीक्षक, कारागार मेरठ परिक्षेत्र मेरठ, बृजेश कुमार, जेल अधीक्षक, राजीव कुमार सिंह, संजय सिंह शाही, कारापाल व अन्य जेल अधिकारी/कर्मचारी उपस्थित थे। अन्त में कारागार में वृक्षा रोपण कर निरीक्षण का समापन किया गया।

# देवेंद्र कुमार महामंत्री मनोनीत



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। पुरानी पेंशन बहाली संघर्ष मंच अटवा (ऑल टाँवर्स/ इम्प्लाइज वेलफेयर एसोसिएशन) जनपद गौतमबुद्धनगर की ब्लॉक स्तरीय बैठक ब्लॉक जेवर में जिला संयोजक रविंद्र सिंह की अध्यक्षता में संचलित हुई। बैठक में संगठन की आगामी रणनीतियों के बारे में चर्चा परिचर्चा की गई। देवेंद्र कुमार को ब्लॉक महामंत्री जेवर मनोनीत किया गया। जिले में महिला विंग का गठन करने एवं संगठन के

विस्तार करने के लिए शीघ्र ही बैठक की सूचना दी जाएगी। बैठक में जिला महामंत्री जगवीर भाटी, ब्लॉक अध्यक्ष दादरी रोताशा कुमार, ब्लॉक अध्यक्ष जेवर वीरेंद्र विश्वकर्मा, नीरज कुमार साजिद अली प्रतीक गुप्ता संदीप अजी अजय कुमार, संजय कुमार शर्मा रमेश चंद मनवीर सिंह विजय गुप्ता संतोष कुमार संजय कुमार वर्मा सागर योगेश कुमार प्रमोद कुमार आदि मौजूद रहे।

# रोटरी क्लब ने सफीपुर मोक्षधाम में कराया निर्माण कार्य

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। रोटरी क्लब के सदस्य रोटेरियन डॉक्टर अभिषेक गोयल के द्वारा सफीपुर मोक्ष धाम ग्रेटर नोएडा में लोगों के बैठने की सुविधा हेतु शोड एवं बैंच का निर्माण कार्य कराया गया। जिसका लोकार्पण कार्य सफीपुर मोक्ष धाम ग्रेटर नोएडा में अभिषेक गोयल के पिताजी राकेश गोयल के पिता राकेश गोयल ने किया। इस अवसर पर प्रोजेक्ट में विकास गर्ग, कपिल गुप्ता, मुकुल गोयल, शुभम सिंघल, मोहित बंसल, विशाल तायल, अशोक सेमवाल, अभिषेक गोयल, विनय गुप्ता, आदित्य अग्रवाल, अंकित अग्रवाल, सचिन शर्मा आदि सदस्य उपस्थित रहे।



# भाजपा ने किया संगोष्ठी का आयोजन



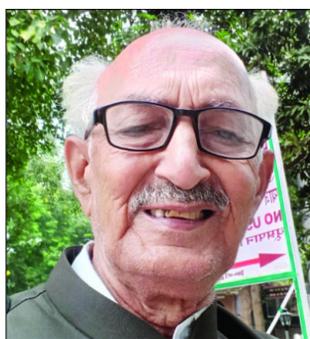
ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। भारतीय जनता पार्टी जनपद गौतमबुद्धनगर पर संविधान गौरव अभियान संगोष्ठी (प्रबुद्धजन)कार्यक्रम का आयोजन भाजपा जिला कार्यालय तिलपता गोलचक्र पर आयोजित किया गया।

संगोष्ठी कार्यक्रम के मुख्यतिथि भाजपा प्रदेश मंत्री अमित वाल्मीकि जी रहे कार्यक्रम की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष गजेन्द्र मावी की कार्यक्रम का संचालन जिला महामंत्री कार्यक्रम संयोजक दीपक भारद्वाज ने किया संविधान गौरव अभियान कार्यक्रम में प्रदेश भाजपा मंत्री अमित वाल्मीकि ने कहा कि भारत के संविधान को 75 वर्ष पूर्ण हो रहे है जिसको लेकर भाजपा देशव्यापी पूरे देश में 11 जनवरी से लेकर 25 जनवरी तक प्रत्येक जिले के सभी मंडलों तक संविधान गौरव अभियान को उत्सव के रूप में मना रही है संविधान अभियान का उद्देश्य भारत के संविधान के विषय में निहित मूल्यों को जन जन तक पहुँचाना एवं संविधान समिति

अध्यक्ष भारत रत्न बाबा भीमराव अंबेडकर जी को याद करना है और उन्होंने कहा कि आज देश संविधान के अनुसार देश के यशस्वी प्रधानमंत्री मान्य श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व तिलपता गोलचक्र पर आयोजित किया गया।

इस अवसर पर जिला महामंत्री दीपक भारद्वाज धर्मेन्द्र कोरी राज नागर गुरुदेव भाटी मीडिया प्रभारी कर्मवीर आर्य बिलासपुर नगर पंचायत अध्यक्ष पति संजय धैया मनोज चेची जितेंद्र भाटी रजनी तोमर विमल पुंडीर अमित शर्मा महेश शर्मा धीर राणा सतीश गुलिया विजय रावल इन्द्रजीत टाडगर मनीष भाटी आदि दर्जनों कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

## पुस्तक समीक्षा



डॉ. कृष्णावतार त्रिपाठी (राही) ज्ञानपुर (भदोही)

'तवायफ' को भी छपा है। तीन चार माह पूर्व भाई श्रीलाल कोठारी की नौ कहानियों के संग्रह 'छुटकी की विदाई' के विमोचन समारोह में श्री शुक्ल जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। वही हमारी उनसे पहली मुलाकात थी। कथा समवेत से मेरा संबंध उसके प्रवेशांक से ही है। प्रत्येक अंक सांस्कृतिक कहानियों तथा उसके सुधी लेखकों से समृद्ध रहता है। इस विशेषांक का तो कहना ही क्या है। कथाओं को पढ़कर लगा कि कहानियाँ के कथानक लेखक की जिन्दगी के आसपास घूमते नजर आते हैं। मैं ने भी अब तक 8-10 लघु कथायें लिख ही दिया है। जिसके कथानक मेरे आसपास मंडरते नजर आते हैं।

इस महा विशेषांक को देखने पर इसे सुंदर अति सुंदर कहानी संग्रह कहना मेरी मजबूरी है। सभी लेखक और उनकी रचित कहानी रचिकर हैं। मैं इन विशेष प्रतिभा के स्वामी कथाकारों को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ। संपादक डॉ शोभनाथ जी ने चिंतन मनन में अपने जीवन के असीम क्षणों को लगाया है। (वह कहानी के क्षेत्र में राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त व्यक्ति हैं, इसलिए प्रकाशित कहानियों के चयन में पूरी तरह सफल हैं। मेरे पास हमारे कई मित्र आकर नई पुरानी पत्रिकाएँ पढ़ने के लिए मांग कर ले जाते हैं। इसलिए 'कथा समवेत' की अलग-अलग बार्डिंग करा कर रख लिया है। और इनको अपने पुस्तकालय की 4000 पुस्तकों में शामिल कर लिया है। श्रेष्ठ पुस्तकें पत्रिकाओं की तलाश में हमारे कई परिचित और मित्र लगे रहते हैं। उन्हें कथा समवेत की सदस्यता लेने का सुझाव भी देता हूँ।

इस अंक में देश के चुनिंदा कथाकारों की कहानी का समावेश है, जो पाठक में सहज आकर्षण पैदा करती हैं। रचिकर एवं मनोरंजन के संपादक शुक्ल जी का इस पत्रिका के प्रकाशन



के पीछे अर्थोपार्जन या आत्म प्रचार की भावना नहीं बल्कि नए पुराने अच्छे कथाकारों को राष्ट्रीय अंतर्राष्ट्रीय फलक पर स्थापित करना है। (यही कारण है कि इस पत्रिका में हर तरह के कथानकों पर आधारित विभिन्न क्षेत्र के कहानीकारों को शामिल किया गया है।)

मैंने तो इस अंक को ही नहीं बल्कि प्रत्येक अंक की कहानियों को वक निकाल कर मनोयोग से पढ़ा है। कहानी लिखना मेरे व्यवसन में नहीं है इसलिए इसको जहाँ तक पढ़ा समझा और जाना आनंद प्राप्त किया है, उसकी प्रशंसा करना तो लाजिमी है। कथा समवेत की कहानियों को पढ़ना, उनके माहौल में जीने वाली जिंदगियों को जानना, फिर उनको कालखंड का प्रतिनिधित्व करती हुई मानना, उन्हें श्रेष्ठता की श्रेणी देना, एक कष्ट साध्य कार्य है, जिसे संपादक डॉ शुक्ल पिछले चार-पाँच साल से करते चले आ रहे हैं। (वह अंक काफी वजनदार और उदार समाज सापेक्ष मानसिकता व्यक्त करने वाला है। आज की पत्रिकाओं की भीड़ में यह अपनी अलग पहचान बनाए रख सके और दिशा देती रहे यही मेरी शुभकामना है। आज साहित्य में राजनीति की घुसपैठ एक बहुत जरूरी चीज हो गई है, परंतु हमें इन राजनेताओं के नारों व उपदेशों से दूर अपने इन्हीं चंद रचनाकारों के

साथ जीना मरना है और एक सुलझी हुई प्रखर दृष्टि रखनी है।

इस अंक में शामिल सभी लेखक रचनाकार और उनकी कहानी प्रेरणादायी है। सभी स्थापित सुपरिचित और भावुक कथाकार हैं। केवल कुछ लोगों को बड़ा मानकर अन्य को कमतर आंकना मेरे स्वभाव में नहीं है, और व्यवहारिक भय भी रहता है। इसलिए सभी रचनाकारों को बधाई देता हूँ।

हालांकि मुझे पहली कहानी सुषमा मुनंद्र की 'यह देश हुआ वीराना', राज नारायण बोहे की 'बदलाव' और ममता त्यागी की खाली केनवास में भरते रंग, श्रीलाल कोठारी की 'तवायफ' स्नेहा गोस्वामी की 'जिंदगी रफ्ता रफ्ता गुनगुनाने लगी है' अच्छी लगी। इसी तरह लघु कथाओं में अशोक भाटिया की जमाना, पवन शर्मा की पिता से संवाद, विजय कुमार तिवारी की 'सास पुराण और सुख रोग', विजय कुमार की 'मजबूरी का फायदा' कैदारनाथ सविता की रामलाल के आँसू अरमान नदीम की 'तथा कथित शुभेच्छु' डॉ वेद मित्र शुक्ल, कमलेश भट्ट कमल और कुमकुम शर्मा तथा अशोक भाटिया, सुरेश चंद शर्मा के आलेख अछे लगे। बलराम का संस्मरण, माधव नागदा की डायरी अपनी जमीन की खुशबू सराहनीय हैं। इसके अलावा समय से संवाद करती कहानियाँ शांभवी की समीक्षा सटीक है।

पूरी पत्रिका में प्रकाशित किसी सामग्री पर कोई विपरीत टिप्पणी हो ही नहीं सकती। कहना चाहूँगा कि-- जो रचेंगे वही बचेंगे। (वकी तो सबकोकरड प्रनाम जोरिजुग पानी। पत्रिका का सुंदर कलेवर, छपाई कीशुद्धता, विषय वस्तु के लिए पूरे संपादक मंडल और सहयोगियों को साधुवाद।)

**CALIPH EXIM PVT. LTD.**  
Concept to reality  
ARCHITECTURE • CONSTRUCTION  
INTERIORS  
WE DON'T DESIGN HOME/OFFICE  
WE DESIGN DREAMS!  
Certified by:  
ISO 9001 startupindia  
9999472324, 9999082512  
www.grvbuildcon.com

**दैनिक चेतना मंच**  
भवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (मैंहदीपुर) 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 छववाकर, 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





## अगर शरीर में बढ़ने लगे यह समस्याएं तो समझ लें जमा हो रही यह गन्दगी, जाने बचने का तरीका

डिटॉक्स ड्रिंक पीना काफी ज्यादा कॉमन है। लेकिन एक बात जानना जरूरी है कि आखिर कैसे पता चलेगा कि अब आपको बॉडी डिटॉक्स करने की जरूरत है। दरअसल, हर दिन हम कुछ ऐसे फूड्स खाते जिसमें केमिकल की मात्रा होती है। साथ ही हम पॉल्यूशन में रहते हैं और कई तरह के केमिकल के संपर्क में भी आते हैं। ऐसे में बॉडी को डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत होती है। जिससे सारे टॉक्सिंस बाहर निकल जाएं और बॉडी के सारे फंक्शंस आसानी से होने लगे। लिवर डिटॉक्स के बारे में तो सब जानते हैं। लेकिन केवल लिवर ही नहीं जब बॉडी में ये 7 तरह की दिक्कतें होने लगे तो समझ जाएं कि उसे डिटॉक्स करने की जरूरत है।

लगातार हो रही कॉन्सटिपेशन



अगर आप ज्यादा वक्त से कब्ज के शिकार हैं तो जरूरी है कि आंतों को डिटॉक्स किया जाए। जिससे कि आंतों में सड़ रहा फूड बाहर निकले और साथ ही टॉक्सिंस भी निकल जाएं।

ब्लॉटिंग हो रही

जब पेट में फूड अनडाइजिस्ट हुए ही आंतों में पड़ा रह जाता है तो फर्मेंट होता है और गैस, एसिडिटी और ब्लॉटिंग जैसी दिक्कतें होती हैं। इस समय बॉडी को डिटॉक्स की जरूरत होती है।

शरीर से दुर्गंध आ रही

पसीने की खुद की कोई स्मेल नहीं होती लेकिन लिवर या किडनी की बीमारी होने पर अजीब सी स्मेल आती है। इसका मतलब है कि किडनी और लिवर को डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत है।

थकान, कमजोरी, सिरदर्द

शरीर में टॉक्सिंस जमा होने पर थकान, कमजोरी और सिरदर्द जैसी समस्या होने लगती है। ऐसे में डिटॉक्स वाटर, डिटॉक्स टी पीने से बॉडी रिलेक्स होती है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं।

वजन बढ़ना

जब तेजी से वजन बढ़ रहा हो तब भी बॉडी को डिटॉक्स करने की जरूरत होती है। जिससे कि शरीर में इंप्लेमेंशन और गैरजरूरी वेटिंग न हो।



## सर्दियों में बढ़ते मोटापे पर लगाना है लगाम तो डाइट में खाली पेट शामिल करें यह 5 ड्रिंक्स, एक हफ्ते में दिखेगा असर

आजकल तेजी से बढ़ता वजन लगभग हर किसी की समस्या बन चुका है। फिजिकल वर्क की कमी, खराब खानपान, तनाव और ना जाने इसके कितने ही कारण हैं। जो भी हो सच्चाई यही है कि एक बार वजन बढ़ जाए तो इसे घटाना बड़ा ही मुश्किल होता है। ऐसे में अच्छा खानपान और वर्कआउट दोनों का सही बैलेंस बना कर ही इफेक्टिव वेट लॉस किया जा सकता है। हालांकि कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिन्हें अगर आप अपनी डाइट में रोजाना शामिल करते हैं, तो वो फैट बर्निंग का काम करती हैं। वैसे भी सर्दियों का मौसम शुरू हो गया है। इन दिनों खाने की क्रेविंग कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है और फिजिकल

एक्टिविटी एकदम से ठप हो जाती है। ऐसे में आप कुछ वेट लॉस ड्रिंक्स ट्राई कर सकते हैं। रोजाना सुबह खाली पेट इनका सेवन करने से आपकी वेट लॉस जर्नी की गाड़ी, जरा और स्पीड पकड़ लेगी।

सुबह खाली पेट पीएं सौंफ का पानी

अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो सौंफ का पानी आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको बस एक गिलास पानी में दो चम्मच सौंफ डालकर पका लेना है। जब पानी आधा बचे तो गैस बंद कर लें। अब इसे छानकर चाय की तरह पी जाएं। सौंफ का पानी आपके पेट को दुरुस्त रखता है, गैस और ब्लॉटिंग जैसी समस्या नहीं होती, साथ ही क्रेविंग कंट्रोल करने में भी ये काफी मददगार है। इसका रोजाना सेवन आपकी वेट लॉस जर्नी में काफी हेल्पफुल हो सकता है।

दालचीनी और शहद की चाय

अपनी वेट लॉस जर्नी को थोड़ा और फास्ट करने के लिए आप सर्दियों में दालचीनी और

शहद की चाय का सेवन भी कर सकते हैं। इसके लिए भी एक गिलास पानी में एक टुकड़ा दालचीनी का डालें। पकते-पकते जब पानी सिर्फ आधा गिलास बचे, जब इसे गैस से उतार लें। अब इस पानी में एक चम्मच शहद मिलाएं और गर्म-गर्म पी जाएं। ये ड्रिंक मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने में मदद करती है, जिससे वेट लॉस में भी काफी फायदा होता है।

अजवायन का पानी

वजन घटाने के लिए सबसे आसान और बेस्ट ड्रिंक है अजवायन का पानी। रोजाना खाली पेट इसे पीने से डाइजेशन अच्छा रहता है, मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और क्रेविंग कंट्रोल होती है जिससे अल्टीमेटली वेट लॉस में मदद मिलती है। इसे बनाने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच अजवायन मिलाएं। धीमी आंच पर इसे तब तक पकने दें, जब तक पानी आधा ना रह जाए। अब इसे छानकर चाय की तरह गर्म-गर्म पी जाएं।

एप्पल साइडर विनेगर

सर्दियों में तेजी से वजन घटाना है तो अपने डेली मॉर्निंग रूटीन में एप्पल साइडर विनेगर को एड कर सकते हैं। इसके लिए बस एक गिलास गर्म पानी में दो चम्मच सेब का सिरका मिलाएं और पी जाएं।

दरअसल अफ्लाई साइडर विनेगर में एसिटिक एसिड पाया जाता है, जो क्रेविंग कंट्रोल करने में मदद करता है। इससे पेट का डाइजेशन भी दुरुस्त रहता है, जिससे वेट लॉस जर्नी काफी आसान हो जाती है।

रोजाना पीएं आंवला शॉट्स

सर्दियों में फिट और हेल्दी होने के लिए आंवले से बेहतर ऑप्शन भला क्या होगा। ये ना सिर्फ आपकी वेट लॉस जर्नी को आसान बना देगा बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए भी काफी बेनिफिशियल है। आप रोजाना सुबह आधा कप आंवला जूस का सेवन कर सकते हैं। इसमें थोड़ा सा काला नमक और काली मिर्च भी बुरक दें, इससे ये और भी इफेक्टिव फैट लॉस ड्रिंक बन जाएगी।

## अगर सर्दियों में बढ़ते मोटापे को आसानी से करना है कंट्रोल तो फॉलो करें यह सिंपल टिप्स, जल्द मिलेगा बेस्ट रिजल्ट



सर्दियों के मौसम में आलस काफी ज्यादा बढ़ जाता है। जिसकी वजह से लोगों की मूवमेंट कम हो जाती है और वजन तेजी से बढ़ने लगता है। सर्दियां खत्म होते-होते ज्यादातर लोगों का वजन काफी हद तक बढ़ जाता है। इस मौसम में वेट कंट्रोल करना किसी चुनौती से कम नहीं। वैसे तो बढ़े वजन को घटाना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन सर्दी के मौसम में ये और भी ज्यादा मुश्किल हो सकता है। ऐसे में कुछ टिप्स हैं जिन्हें अपनाकर आप सर्दियों में मोटापे पर काबू पा सकते हैं। जानिए-

पहली टिप- पोर्शन कंट्रोल

सर्दी के मौसम में पोषक तत्वों से भरपूर, गर्म खाने की चीजों को खाने लेकिन आप कितना खा रहे हैं इस पर ध्यान दें। जब आप खाने की मात्रा पर ध्यान देते हैं तो आप पोषक तत्वों को छोड़े बिना कैलोरी इन्टेक को नियंत्रित कर सकते हैं। ठंड के महीनों के दौरान एनर्जी लेवल को बनाए रखने और सेहत का खयाल रखने के लिए पर्याप्त पोषण पर ध्यान दें। शुरुआत में पोर्शन कंट्रोल करना मुश्किल लग सकता है। पोर्शन कंट्रोल के लिए बड़ी प्लेट की जगह छोटी प्लेट का इस्तेमाल करें।



दूसरी टिप- एक्टिव रहें

ठंड के मौसम में शरीर आलस से भर जाता है। जिसकी वजह से शरीर की मूवमेंट काफी कम हो जाती है। लेकिन अगर आप वजन कंट्रोल या कम करना चाहते हैं तो आपको हिममत करके बिस्तर से उठना होगा। अगर आप रोजाना ऐसा नहीं कर सकते हैं तो हफ्ते में 3-5 दिन किसी न किसी तरह की शारीरिक एक्टिविटी करें। इससे आपको कैलोरी बर्न करने में मदद मिलेगी।

तीसरी टिप- फाइबर वाली चीजों को खाएं

सर्दी के मौसम में तला भुना खाकर पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में इस दौरान कई मौसमी फल आते हैं, जिनमें फाइबर भरपूर और कैलोरी कम होती है। इन फलों को खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है और आप कोई भी अनहेल्दी फूड खाने से बच जाते हैं।

चौथी टिप- एक डायट को अपनाएं

सर्दी में भूख काफी बढ़ जाती है। ऐसे में लोग स्नैकिंग के लिए अनहेल्दी चीजों को खाना शुरू कर देते हैं। जो मोटापा बढ़ा सकती है। इस दिक्कत से बचने के लिए पौष्टिक, हाई फाइबर वाले खाने की चीजों को खाएं। फाइबर आपको लंबे समय तक तृप्त महसूस करने में मदद करता है, जिससे खराब खाने की आपकी इच्छा कम हो जाती है। कोशिश करें की आप रोजाना के लिए एक डायट तय करें जिसमें पहले से खाने की चीजों को भी तय कर लें। ऐसा करके आप खुद को गलत खाने से बचा सकते हैं।

## अगर सर्दियों में चढ़ने लगे पैरों की नसें तो आज से ही शुरू करें ये 2 योगासन, तुरंत मिलेगा आराम

उठते-बैठते समय कई बार हाथ-पैरों में नस चढ़ जाती है। यह एक आम समस्या है, जिससे पीड़ित व्यक्ति के हाथ-पैरों की मांसपेशियों में तेज खिंचाव और दर्द महसूस होने लगता है। यह समस्या कई बार इतनी असहनीय होती है कि पीड़ित व्यक्ति के लिए यह दर्द बर्दाश्त करना तक मुश्किल हो जाता है।

बता दें, हाथ-पैरों में नस चढ़ने के पीछे आमतौर पर शरीर में पानी की कमी होने से कमजोर हुई मांसपेशियां, शरीर में पोटेथियम और कैल्शियम की कमी से मांसपेशियों में होने वाली ऐंठन और ब्लड सर्कुलेशन की कमी जैसे कारण छिपे हुए होते हैं। अगर आपको भी यह समस्या अक्सर परेशान करती है तो इन 2 योगासनों को अपने रूटीन में शामिल कर लीजिए। ये 2 योगासन मांसपेशियों को मजबूत बनाकर नस चढ़ने की समस्या को

प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकता है।

**पवनमुक्तासन**

पवनमुक्तासन ऐसी योग मुद्रा है, जिसमें शरीर से हवा निकलती है और उससे कई तरह के रोग ठीक होते हैं। इस आसन को अंग्रेजी में '%विंड रिलीजिंग पोज%' कहते हैं। पवनमुक्तासन शरीर का रक्त संचार बढ़ाकर मांसपेशियों को आराम देता है। जिससे नस चढ़ने की समस्या में भी राहत मिलती है। पवनमुक्तासन करने के लिए किसी शांत जगह पर सीधा लेट जाएं। इसके बाद सांस लेते हुए अपने पैरों को 90 डिग्री तक उठाकर सांस छोड़ें, अपने पैरों को मोड़ें और अपने घुटनों को अपनी छाती तक लाने की कोशिश करें। अब अपने घुटनों को अपनी उंगलियों से पकड़ें और अपना सिर उठाएं और अपने माथे को अपने घुटनों से टच करें। इस मुद्रा में

रहते हुए सांसों को सामान्य रखें। अब आप सबसे पहले अपने सिर और फिर पैरों को नीचे लाएं। इस योगासन को 2 से 3 बार करें।

**त्रिकोणासन**

त्रिकोणासन पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर रक्त संचार को बेहतर बनाता है। त्रिकोणासन के अभ्यास के लिए दोनों पैरों को फैलाकर खड़े हों जाएं। एक हाथ ऊपर और दूसरा नीचे ले जाकर त्रिभुज का आकार बनाएं। इस योग को करने से आपकी मांसपेशियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह आसन आपके कूल्हों और जांच की जकड़न को कम कर सकता है। साथ ही इस आसन को करने से आपकी बॉडी पोस्चर सही हो सकता है।



# मम्मी की ऐक्टिंग देख सिनेमा से हुआ प्यार



## अनवर में दीप्ति के छोटे रोल से कैसे बनीं मिर्जापुर की बिना त्रिपाठी

रसिका दुग्गल इन दिनों अपनी आगामी क्राइम थ्रिलर वेब सीरीज को लेकर लगातार सुर्खियों में बनी हुई हैं। मिर्जापुर में रसिका ने बिना त्रिपाठी का किरदार निभाया, जो मिर्जापुर सीरीज के हर एक प्रशंसक का पसंदीदा किरदार बन चुका है। रसिका ने बिना से पहले भी कई फिल्मों और सीरीज में बेहतरीन किरदार निभाए हैं, जिनमें उनके जबरदस्त अभिनय ने दर्शकों का दिल जीता है।

### मिर्जापुर-बिना त्रिपाठी

मिर्जापुर क्राइम थ्रिलर वेब सीरीज में रसिका दुग्गल ने कालीन भैया की दूसरी पत्नी का किरदार निभाया था। यह सीरीज ओटीटी प्लेटफॉर्म प्राइम वीडियो पर रिलीज हुई थी। इसके बाद इसका दूसरा भाग मिर्जापुर 2 और अब जल्द ही मिर्जापुर 2 आने वाली है। इस सीरीज में बिना त्रिपाठी के किरदार से रसिका ने सभी का दिल जीत लिया है।

### अनवर-दीप्ति

रसिका दुग्गल का जन्म 17 जनवरी 1985 को बिहार में हुआ। रसिका वेसे तो कई भारतीय फिल्मों और वेब सीरीज में अपनी बेहतरीन भूमिकाओं के लिए जानी जाती हैं। 2007 में रसिका ने फिल्म अनवर में एक छोटी भूमिका के साथ स्क्रीन पर शुरुआत की थी। इस फिल्म में रसिका ने दीप्ति नाम का किरदार निभाया था। यह एक रोमांटिक थ्रिलर फिल्म थी, जिसे मनीष झा ने लिखा और निर्देशित किया है। रसिका के अलावा इस फिल्म में सिद्धार्थ कोइराला और मनीषा कोइराला के साथ राजपाल यादव और नौहीद सिरूसी भी नजर आए।

### दिल्ली क्राइम

नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई इस क्राइम सीरीज दिल्ली क्राइम में रसिका दुग्गल के काम ने दर्शकों का दिल जीतने में जरा सी भी कसर नहीं छोड़ी। इस सीरीज को रिची मेहता ने लिखा और निर्देशित किया है। इस सीरीज में रसिका के अलावा में शेफाली शाह, आदिल हुसैन और राजेश तेलंग नजर आए।

### आउट ऑफ लव-डॉ. मीरा कपूर

रसिका दुग्गल के आउट ऑफ लव वेब सीरीज में भी बेहतरीन अभिनय किया है। यह सीरीज ओटीटी प्लेटफॉर्म डिज्नी+हॉटस्टार पर रिलीज हुई थी। इस सीरीज में रसिका ने डॉ. मीरा कपूर की भूमिका निभाई थी। आउट ऑफ लव माइक बार्टलेट द्वारा डॉक्टर फोरस्टर पर आधारित एक भारतीय थ्रिलर ड्रामा टेलीविजन सीरीज है। इसका निर्देशन तिग्माशु धूलिया और एजाज खान ने किया है, जिसमें रसिका दुग्गल के अलावा पूरब कोहली मुख्य भूमिकाओं में नजर आए।

### ए सूटेबल बॉय

नेटफ्लिक्स और बीबीसी वन पर रिलीज हुई सीरीज ए सूटेबल बॉय में भी रसिका दुग्गल के काम को दर्शकों ने खूब पसंद किया। इस सीरीज को मीरा नायर ने निर्देशित किया है। यह सीरीज विक्रम सेट के 1993 के इसी नाम के उपन्यास से इंद्रयु डेविस द्वारा रूपांतरित की गई है।



## नंदामुरी बालकृष्ण के साथ काम करना एक सपने के सच होने जैसा था

अभिनेत्री उर्वशी रोतेला का हालिया रिलीज गाना 'दबीदी दबीदी' को प्रशंसक काफी पसंद कर रहे हैं। अभिनेत्री ने बताया कि नंदामुरी बालकृष्ण के साथ काम करना उनके लिए सिर्फ एक परफॉर्मंस नहीं, बल्कि इससे कहीं बढ़कर रहा। यह उनके लिए कला के प्रति सम्मान था। अभिनेत्री ने कहा, नंदामुरी जैसे दिग्गज के साथ काम करना एक बड़ा सम्मान है। नंदामुरी सर के साथ काम करने के लिए सिर्फ एक परफॉर्मंस नहीं था, यह कला, कड़ी मेहनत और कला के प्रति सम्मान है। उनके साथ काम करना एक सपने के सच होने जैसा था और हर कदम, हर इशारा साथ मिलकर कुछ खूबसूरत करने का था। अभिनेत्री ने कहा कि वह हर फीडबैक को महत्व देती हैं। उन्होंने कहा, मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण बात मेरे फैंस से मिलने वाला प्यार और हमारे बीच का सच्चा जुड़ाव है। कला हमारी भावनाओं को दिखाती है और आलोचना चाहे जितनी भी हो, मेरा उद्देश्य शानदार और बेस्ट परफॉर्म करने में रहा है। फिल्म के 100 करोड़ रुपये के बजट में पहुंचने के बारे में उन्होंने कहा, मैं 2025 की पहली आउटसाइडर अभिनेत्री के रूप में इतिहास रचने और इतनी तेजी से 100 करोड़ रुपये के बजट में शामिल होने के लिए खुद को लकी मानती हूँ। मैं इस फिल्म को मिले रिपेक्शन से वाकई बहुत खुश हूँ। ब्लॉकबस्टर फिल्म बनना एक सपने के सच होने जैसा है और मैं इस सफलता का श्रेय अपने प्रशंसकों, फिल्म की टीम और दर्शकों के प्यार और विश्वास को देती हूँ। उन्होंने कहा कि इंटरस्टी में एक बाहरी व्यक्ति के रूप में, यह मील का पत्थर बहुत मायने रखता है, यह कड़ी मेहनत, दृढ़ता और खुद पर विश्वास की वजह से है। उन्होंने कहा, यह उपलब्धि सिर्फ मेरी नहीं है, यह उन सभी के लिए है, जो बड़े सपने देखने और बाधाओं को तोड़ने की हिम्मत रखते हैं। यहां और अधिक सार्थक सिनेमा, कभी ना भूल पाने वाली कहानियां और साथ मिलकर इतिहास बनाने के लिए प्रयास जारी है!



बॉलीवुड में जल्द ही एक और स्टार किड पर्दे पर दस्तक देने जा रही है और वह नई-नवेली हीरोइन हैं राशा थडानी। महशूर एक्ट्रेस रवीना टंडन की बेटी राशा निर्देशक अभिषेक कपूर की फिल्म आजाद से अपनी फिल्मी पारी का आगाज करने जा रही हैं। खास बात यह है कि बचपन से एक्ट्रेस बनने का सपना देखने वाली राशा ने अपनी 12वीं की पढ़ाई भी पूरी नहीं की थी, जब उन्हें यह फिल्म मिल गई। इसके चलते, उन्हें फिल्म की शूटिंग के दौरान अपने बोर्ड एग्जाम की तैयारी भी करनी पड़ी। बकौल राशा, सिनेमा के लिए उनका प्यार अपनी मम्मी रवीना टंडन के सेट पर हुआ। वह कहती हैं, सिनेमा से प्यार तो मुझे बचपन में ही हो गया था, क्योंकि जब मैं छोटी थी, तब मम्मा के साथ उनके सेट पर बहुत जाती थी। मैंने उन्हें कैमरे के सामने परफॉर्म करते हुए काफी देखा है और उनसे बहुत सीखा भी है। मम्मी को डांस करते या कैमरे के आगे एक्सप्रेशन देते हुए देखना मेरे लिए बहुत प्रेरित करने वाला था। इसलिए, जब मैं बड़ी हो रही थी, तब मुझे पता था कि मुझे भी एक्टिंग ही करनी है। यह बात मेरी मम्मा और पापा भी जानते थे क्योंकि मेरा और कोई इंटरैक्ट नहीं था। फिल्म में राशा का डांस नंबर उई अम्मा काफी पॉपुलर हो चुका है। राशा की मां रवीना टंडन के तू चीज बड़ी है मस्त-मस्त, अखियों से गोली मारे, शहर की लड़की जैसे कई आइकॉनिक डांस नंबर रहे हैं, तो क्या राशा ने अपनी मां से डांस के टिप्स लिए? इस पर उन्होंने बताया, मैं बचपन से डांस कर रही हूँ। मैंने कथक सीखा है तो उससे मुझे बहुत मदद मिली। इसके अलावा, मम्मा ने मुझे अपने गानों के बजाय हमेशा रेखा जी के गाने, उनकी परफॉर्मेंस दिखाई जैसे इन आंखों की मस्ती में... गाने में छोटे छोटे पार्ट ब्रेक करते वह सिखाती थीं कि देखो, रेखा जी के एक्सप्रेशन यहां पर कैसे है, तो मम्मी ने हमेशा यह सिखाया कि डांस में एक्सप्रेशन बहुत मायने रखता है।

## बड़ी हवेली की छोटी टकुराईन में मुख्य किरदार निभाएंगी अभिनेत्री दीक्षा धामी

नए साल की शुरुआत के साथ, शेमारू उमंग अपने दर्शकों के लिए एक नया और रोमांचक शो लेकर आ रहा है, जिसका नाम है बड़ी हवेली की छोटी टकुराईन। हाल ही में रिलीज हुए प्रोमो ने दर्शकों को चैन से परिचित कराया, जो एक जिंदादिल और चतुर लड़की है। इस किरदार को प्रतिभाशाली अभिनेत्री दीक्षा धामी निभा रही हैं। राजस्थान की खूबसूरत पृष्ठभूमि पर आधारित इस कहानी में परिवार, परंपराओं और सत्ता संघर्ष का ताना-बाना बुना गया है। स्मार्ट और दिल की साफ लड़की चैना, गाँव की रहने वाली है, जो जीवन की चुनौतियों का सामना अपनी बुद्धिमानि और अनोखे अंदाज से करती है। लेकिन, उसकी दुनिया तब बदल जाती है, जब हालात उसे गाँव की गलियों से एक भव्य हवेली तक ले आते हैं। उन्होंने आगे कहा, नए साल की शुरुआत इन नए शानदार मौकों के साथ करना मेरे लिए किसी तोहफे से कम नहीं है। चैना एक बेहतर और अपने परिवार से जुड़ी हुई लड़की है। वह चालाक है, एक स्वाभाविक कहानीकार है और हमेशा अपने आसपास के लोगों के लिए सही समाधान ढूँढती है। इस किरदार को निभाते हुए मैंने बहुत कुछ सीखा है और इसे और निखारने के लिए मैं कड़ी मेहनत कर रही हूँ। दीक्षा ने आभार व्यक्त करते हुए कहा, एक अभिनेत्री के रूप में हर प्रोजेक्ट मेरे लिए एक नई सीख लेकर आता है, लेकिन यह शो मेरे दिल के बेहद करीब है। मुझे उम्मीद है कि दर्शक चैना की यात्रा से जुड़ाव महसूस करेंगे, उसकी भावनाओं को समझेंगे और इस खूबसूरत कहानी को भरपूर आनंद लेंगे।



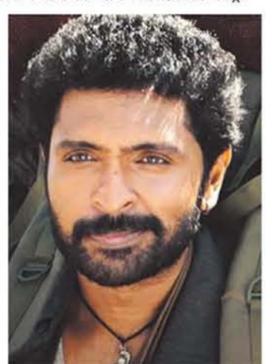
## बाहुबली एक्ट्रेस अनुष्का शेट्टी की घाटी में विक्रम प्रभु की एंट्री

बाहुबली एक्ट्रेस अनुष्का शेट्टी की मोस्ट अवेटेड फिल्म घाटी से फर्स्ट लुक उनके जन्मदिन पर जारी किया गया था। कृष्ण जंगरलामुडी द्वारा निर्देशित फिल्म की इस झलक में वो काफी हिंसक दिख रही थीं। उनकी आंखों में प्रतिशोध की आग और माथे पर खून से अधिक गुस्सा साफ दिख रहा था। अब इस फिल्म को लेकर एक ताजा अपडेट सामने आया है। अनुष्का शेट्टी की इस फिल्म को लेकर कहा जा रहा है कि विक्रम प्रभु इस फिल्म में लीडिंग रोल में नजर आएंगे। ये फिल्म यूवी क्रिएशन द्वारा प्रस्तुत और राजीव रेड्डी और साई बाबू जंगरलामुडी द्वारा निर्मित किया गया है। ब्लॉकबस्टर वेदम की सफलता के बाद, घाटी अनुष्का और कृष्ण की दूसरी फिल्म है, और यह यूवी क्रिएशन के साथ अनुष्का की चौथी फिल्म भी है।

विक्रम प्रभु दमदार किरदार में नजर आएंगे इस फिल्म में विक्रम प्रभु, देसी राजू के दमदार किरदार में नजर आएंगे। इस फर्स्ट लुक में विक्रम को घने जंगलों और बीहड़ घाट में पुलिस द्वारा पीछा करते हुए दिखाया गया है। विक्रम के कई जबरदस्त एक्शन सीक्वेंस हैं जहां वह गुंडों से भिड़ते दिखेंगे।

अनुष्का और विक्रम के बीच शानदार केमिस्ट्री एक्शन से भरपूर सीक्वेंस हल्के-फुल्के रोमांटिक टच के साथ खत्म होते हैं, जब विक्रम और अनुष्का एक-दूसरे के आसपास बाइक चलाते हुए नजर आते हैं जहां वे एक-दूसरे को देखकर मुस्कुराते हैं, जो यह दर्शाता है फिल्म के निश्चित रूप से उनके बीच जबरदस्त केमिस्ट्री होगी। फिल्म में न केवल हाई-ऑक्टन एक्शन बल्कि एक मजेदार लव स्टोरी भी देखने को मिलेगी।

तेलुगु, तमिल, कन्नड़, मलयालम और हिंदी सहित कई भाषाओं में रिलीज होने के लिए तैयार है।



## संघर्ष के दिनों में मां मेरी नौकरी लगवाना चाहती थीं

आर्मी अफसर बनने की खाहिश रखने वाले जयदीप अहलावत को जब वहां रिजेशन का सामना करना पड़ा, तब वह इस बात से अनजान थे कि भविष्य में अभिनय के क्षेत्र में नाम कमाने वाले हैं। सख्तबुद्धि से ग्रेजुएट हुए जयदीप अहलावत ने अभिनय जगत में भी संघर्ष किया, मगर गैस ऑफ वासेपुर ने उनकी किस्मत बदल दी। फिल्मों के साथ-साथ ओटीटी पर भी सराहनीय काम करने वाले जयदीप बहुत जल्द वेब सीरीज पाताल लोक के सीजन 2 में नजर आएंगे। आप फौज में जाना चाहते थे, मगर फिर अभिनय के क्षेत्र में आए, छोटे-मोटे रोल्स किए और आज तो आपके लिए खास तौर पर किरदार लिखे जा रहे हैं? सच कहूँ, तो आप धन्य होते हैं। श्रैटटयूड महसूस करते हैं। आप उनके प्रतिअहसानमंद होते हैं, जिन लोगों ने आप पर भरोसा दिखाया। जब मुझे किसी एक काम का क्रेडिट मिलता है, तो मुझे वो सारे चेहरे याद आ रहे होते हैं, जिनके साथ मिलकर वो काम हुआ और मैं सभी को हाथ जोड़कर शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ। वेसे मैं ऊपरवाले का इसलिए भी धन्यवाद अदा करना चाहूँगा, कि मेरे हाथ-पैर सलामत हैं। मेरा दिमाग चल रहा है और मेरे इर्द गिर्द के लोग मुझे सपोर्ट करते हैं। एक अभिनेता के रूप में इसलिए भी शुकुगुजार हूँ कि अच्छा काम मिलता गया। क्या ये सच है कि संघर्ष के दिनों में आपकी मम्मी आपकी नौकरी लगवाना चाहती थीं? हा, बिल्कुल सही है ये बात। मां को लगता था कि

सरकारी नौकरी होगी, तो बंधी हुई तनख्वाह मिलेगी। उन्होंने लगता था कि मेरा भविष्य सेफ हो जाएगा। हम सभी उसी बैकग्राउंड से आते हैं, जहां माता-पिता को लगता है कि बच्चा कोई सरकारी या सिवियर नौकरी कर ले ताकि उनकी चिंता खत्म हो जाए कि बच्चे सर्वाइव कैसे करेंगे? खाना कहा से आएगा? वो फ्रिज हम सभी मिडिल क्लास के माता-पिता की रहती है। मेरी मां ने जब मेरी नौकरी की बात कही, तब मैंने फिल्मों में काम करना शुरू कर दिया था। एक दिन मां ने काम का हालचाल जाना और बोली कि वह जान-पहचान वाले रूबसे कह कर एक जूनियर प्रोफेसर की नौकरी जरूर लगवा सकती हैं। गैस ऑफ वासेपुर, राजी, एक्शन हीरो जैसी फिल्में हों या फिर पाताल लोक और द ब्लोक न्यूज जैसी सीरीज, एक एक्टर के रूप में दोनों में काम करने के तरीकेकार में क्या अंतर पाते हैं? एक अदाकार के रूप में कोई खास फर्क नहीं लगता, क्योंकि रोल के प्रति आपका समर्पण एक-सा होता है। आपकी कोशिश यही होती है कि आप अपने किरदार को ज्यादा से ज्यादा विश्वसनीय बना सकें। एक अंतर यह है कि वेब सीरीज में आप लंबे समय तक किरदार में रमे रहते हैं, तो जैसे पाताल लोक है, तो उसमें लगभग तीन फिल्मों जितना बत लग पर उसका फायदा ये होता है कि आप किरदार को बहुत विस्तार से किया जा सकता है। तो कैरेक्टर को बिल्ड करना थोड़ा सरल है। फिल्मों में लेंथ कम होती है तो थोड़ा

जल्दी हो जाती है। वेब सीरीज में थोड़ी-सी एनर्जी और वक्त देना होता है। लेकिन एक एक्टर के तौर पर आपकी अप्रोच वही होती है। आपकी इस वेब सीरीज के सीजन 2 में आपके लिए इस रोल में क्या वया होगा? नयापन तो रिफ्रेश है। एक इंसान जो कई फंटे पर हारा हुआ-सा फील करता है, मगर वो ऐसा है नहीं। लोगों को लगता है कि वो फेल्थीर है, मगर है नहीं। इतने बड़े केस को सुलझाने के बावजूद उसकी दुनिया में कुछ नहीं बदला है, क्योंकि कुछेक लोगों के अलावा सच किसी को नहीं पता। अब जो चुनिंदा लोग जो उसके करीबी हैं, उनकी नजर में हाथीराम चौधरी के प्रति लोगों का नजरिया बदल गया है। वो एक सत्यान्वेषी टाइप का आदमी है और सचवाई जानने के लिए किसी भी हद तक जा सकता है। सीजन 2 में आपको एक अलग ही दुनिया देखने को मिलेगी, जहां आप खान-पान या किसी भी चीज से वाकिफ नहीं होंगे। इसकी जो पॉलिटिकल और भौगोलिक कंडीशंस हैं, वे हाथीराम चौधरी की पहुंच से बाहर हैं। मगर वो वहां भी सर्वाइव करता है। उसकी जान पर बन आती है, मगर वो पीछे नहीं हटता। आपकी निजी जिंदगी का पाताल लोक क्या है? दिन भर में समय न मिल पाना मेरा पाताल लोक बन जाता है। बीते लंबे समय से मैं काम के कारण काफी मसरूफ रहता हूँ और ऐसे में जब मैं बिलकुल अकेला न होऊँ, जब मुझे अपने लिए आधे घंटे का भी समय न मिले, तो वो मेरा पाताल लोक बन जाता है।

## शाह बानो की लाइफ पर बेस्ट फिल्म में दिखेंगी यामी गौतम

मां बनने के बाद यामी गौतम एक बार फिर बड़े परदे पर वापसी करने जा रही हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक... एक्ट्रेस, शाह बानो की लाइफ पर बेस्ट फिल्म में लीड रोल में नजर आएंगी। बता दें कि शाह बानो ने अपने पति से तलाक के बाद मेंटेनेंस पाने के लिए कानूनी लड़ाई लड़ी थी। यह केस 1985 में ट्रिपल तलाक, महिलाओं के अधिकार और मुस्लिम पर्सनल लॉ से जुड़ा था। शाह बानो के पक्ष में आया सुप्रीम कोर्ट का फैसला देशभर में सामाजिक और कानूनी चर्चा का विषय बन गया था। शाह बानो का ट्रिपल तलाक केस मामले में काफी योगदान रहा है। यामी गौतम इस फिल्म के जरिए दर्शकों को इसी केस की अहमियत समझाएंगी।



## यूएमआइएस- 2025 एक ऐतिहासिक पहल है : सुनील बर्थवाल डीएफओ के नेतृत्व में यमुना स्वच्छता अभियान चलाया



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। 'UMIS 2025 एक ऐतिहासिक पहल है, जो मोबिलिटी क्षेत्र के नीति निर्माताओं, विचारकों, उद्योग विशेषज्ञों और वैश्विक भागीदारों को एकत्रित करती है। हमारा उद्देश्य एक अधिक स्थिर और आपस में जुड़ी हुई व्यवस्था तैयार करना है। ऐसा वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय के वाणिज्य सचिव, सुनील बर्थवाल ने इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा में शहरी मोबिलिटी इन्फ्रास्ट्रक्चर शो (UMIS) 2025 और भारत कंस्ट्रक्शन इक्विपमेंट एक्सपो (BCEE) के उद्घाटन सत्र के दौरान यह बात कही। इस अवसर पर इंडिया एक्सपो सेंटर लिमिटेड के अध्यक्ष डॉ. राकेश कुमार, EEPC इंडिया के अध्यक्ष

पंकज चट्टा, ICEMA के अध्यक्ष वी.विवेकानंद और Caterpillar इंडिया के एमडी और CII शॉर्ट हॉल एयर मोबिलिटी टास्क फोर्स के अध्यक्ष अमित दत्ता सहित कई महत्वपूर्ण नीति निर्माता और उद्योग के नेता मौजूद थे।

ICEMA के अध्यक्ष और Caterpillar इंडिया के एमडी वी. विवेकानंद ने भारतीय निर्माण उद्योग के बारे में अपने विचार साझा करते हुए कहा कि निर्माण उद्योग ने पिछले चार वर्षों में अभूतपूर्व वृद्धि का अनुभव किया है, जो न केवल मजबूत घरेलू मांग के कारण बल्कि निर्यात मांग में भी वृद्धि के कारण हुआ है। भारतीय निर्माता अपनी उत्पादों के लिए वैश्विक पहचान प्राप्त कर चुके हैं, जिन्हें अब



दुनिया भर में उच्चतम गुणवत्ता के बराबर माना जाता है। यह स्वीकार्यता इस उद्योग की बढ़ती प्रतिष्ठा को दर्शाती है।

उद्घाटन सत्र को समाप्त करते हुए डॉ. राकेश कुमार, अध्यक्ष, IEML ने उपस्थित लोगों को एक्सपो द्वारा प्रस्तुत अवसरों का पूरा लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया और कहा कि हमें विश्वास है कि UMIS 2025 में प्राप्त सहयोग और विचारों से मोबिलिटी और इन्फ्रास्ट्रक्चर में महत्वपूर्ण प्रगति होगी। मैं सभी से अपील करता हूँ कि वे जुड़ें, अन्वेषण करें और भारत की विकास यात्रा में योगदान करें।

EEPC इंडिया के अध्यक्ष पंकज चट्टा ने धन्यवाद ज्ञापन दिया। UMIS 2025, शहरी

एयर मोबिलिटी पैविलियन और भारत कंस्ट्रक्शन इक्विपमेंट एक्सपो (BCEE) में कुल 120 से अधिक प्रदर्शक शामिल हैं और यह 20,000 से अधिक व्यापारिक आगंतुकों को आकर्षित करने की उम्मीद है। यह कार्यक्रम स्थिर शहरी परिवहन, अत्याधुनिक उपकरण निर्माण, और ऊर्जा-कुशल मोबिलिटी समाधान पर केंद्रित है, जो भारत के वैश्विक मोबिलिटी परिदृश्य में बढ़ती प्रभावशीलता को रेखांकित करता है। इस आयोजन का केंद्र बिंदु 34,000+ वर्ग मीटर का प्रदर्शनी क्षेत्र है, जिसमें इलेक्ट्रिक वाहनों, ड्रोन और अत्याधुनिक निर्माण उपकरण जैसे अत्याधुनिक तकनीकों का प्रदर्शन किया जा रहा है।



नोएडा (चेतना मंच)। नदियों को स्वच्छ बनाने के उद्देश्य से संबंधित अधिकारियों द्वारा जन सहयोग प्राप्त करते हुए स्वच्छता अभियान संचालित किये जा रहे हैं। इसी श्रृंखला में प्रभागीय वन अधिकारी गौतम बुद्ध नगर प्रमोद कुमार श्रीवास्तव के नेतृत्व में स्वच्छ यमुना के लिए एक स्वच्छता अभियान चलाया गया, जिसमें संबंधित अधिकारीगण, वाईएस एस फाउंडेशन और स्वयंसेवकों, ओखला पक्षी अभ्यारण्य

आरएफओ, नोएडा प्राधिकरण के कर्मचारीगण आदि द्वारा यमुना को स्वच्छ बनाने में अपना-अपना श्रमदान दिया गया। प्रभागीय वन अधिकारी ने बताया कि जिलाधिकारी के निर्देशों के क्रम में आगे भी संबंधित विभागों से आपसी समन्वय स्थापित करते हुए एवं जन सहयोग प्राप्त करते हुए नदियों को स्वच्छ बनाने के लिए अभियान संचालित किया जायेगा।

## सपाईयों ने किया विधानसभा सांसद व महानगर अध्यक्ष समेत सभी ने सुनी 'मोदी के मन की बात' के प्रतिपक्ष नेता का स्वागत

नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेश विधानसभा में नेता विपक्ष और समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता माता प्रसाद पांडे अपने निजी कार्यक्रम के दौरान नोएडा पहुंचे। सपा महानगर अध्यक्ष डॉ. आश्रय गुप्ता के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने डीएनडी फ्लॉयडोवर पर उनका स्वागत किया।



38 स्थित निरीक्षण भवन में उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं से मिलकर उनकी समस्याएं जानी उन्होंने वर्तमान सरकार पर तंज करते हुए कहा कि सरकार बेरोजगारी और किसानों की समस्याओं पर कोई ध्यान नहीं दे रही है। बीजेपी का मुख्य उद्देश्य सामाजिक भाईचारे को खत्म करना

है। कार्यक्रम का संचालन महानगर महासचिव विकास यादव के द्वारा किया गया। इस मौके पर समाजवादी पार्टी के प्रदेश सचिव भरत यादव, मोहम्मद नौशाद, मनोज गोयल, मोहम्मद तसलीम, राणा मुखर्जी, मयंक कुमार लाल, रोहित यादव, सौरभ चौहान, रामवीर यादव, राकेश यादव, रविन्द्र यादव, उदय जाटव, सतवीर यादव, अनिल पांडे, बाबूलाल बंसल, नीरपाल प्रधान, योगेश भाटी, विष्णु खान सैफी, तनवीर हुसैन, गुलजार अल्वी, शेखर यादव, अनुराग यादव, तुषार पाल, वीर बहादुर, तुषार पाल आदि मौजूद रहे।

नोएडा (चेतना मंच)। भाजपा नोएडा महानगर द्वारा नोएडा के सभी मंडलों एवं बूथों पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की मन की बात कार्यक्रम के साथ सभी कार्यकर्ताओं ने सुना।

नोएडा के गांव सोरखा, बूथ नंबर 531 में सांसद डॉ. महेश शर्मा ने पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारी गण, कार्यकर्ताओं एवं निवासियों के साथ मन की बात को सुना। सरस्वती शिशु मंडल के बूथ संख्या- 128 पर जिलाध्यक्ष मनोज गुप्ता रहे। शहीद भगत सिंह मंडल के सेक्टर 110 के बूथ संख्या 517 जिला मीडिया प्रभारी तन्मय शंकर ने वहाँ के निवासियों और कार्यकर्ताओं के साथ मन की बात को सुना। सैनिक विहार मंडल के बूथ नंबर 724 पर महामंत्री उमेश



त्यागी रहे। बूथ संख्या 109, सरस्वती शिशु मंडल सेक्टर-55 में महिला मोर्चा अध्यक्ष शादा चतुर्वेदी रहे। 'मन की बात' के 118वें एपिसोड में पीएम मोदी ने लोगों से कई अहम बातें कहीं। पीएम मोदी ने बाबासाहब भीमराव



आंबेडकर, राजेंद्र प्रसाद और श्यामा प्रसाद मुखर्जी के पुराने संबोधनों के कुछ अहम अंश भी सुनाए। उन्होंने कहा कि इस बार का 'गणतंत्र दिवस' बहुत विशेष है। ये भारतीय गणतंत्र की 75वीं वर्षगांठ है। इस वर्ष संविधान लागू होने के 75 साल हो रहे हैं। मैं

संविधान सभा के उन सभी महान व्यक्तियों को नमन करता हूँ, जिन्होंने हमें हमारा पवित्र संविधान दिया। इस मन की बात कार्यक्रम में महामंत्री गणेश जाटव, निर्मल सिंह, अमरीशा त्यागी, चमन अवना, सुचित्रा ककड़, उमेश यादव, विवेक मिश्रा, गोपाल गौड़, लोकेश कश्यप, बी एल सिंह, पंकज झा, कछु सिंह, डिम्पल आनंद, शारदा चतुर्वेदी, रवि प्रधान, विपिन सिंह प्रमोद बहल, सरफ़राज़ अली, प्रवेश आलम, प्रदीप जाटव, आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

## सेक्टर-34 आरडब्ल्यू के.के. जैन बने अध्यक्ष, धर्मेन्द्र शर्मा महासचिव



नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-34 में रविवार को फेडरेशन ऑफ आरडब्ल्यू सेक्टर-34 के मतदान हुए। इसमें विभिन्न पदों पर चुनाव हुआ,

जिसमें केके जैन एवं धर्मेन्द्र शर्मा पैनल एकतरफा विजयी रहा यहां कुल 14 सोसायटी से 28 प्रतिनिधियों के वोट से है। इनमें 20 लोगों ने मतदान

किया और 20 वोट पाकर केके जैन एवं धर्मेन्द्र शर्मा पैनल विजयी रहा अध्यक्ष पद पर केके जैन ने एसपी चमौली महासचिव पद पर धर्मेन्द्र शर्मा ने एस के सिंघल वरिष्ठ उपाध्यक्ष पद पर राजेश कुमार राय ने जगदीश जोशी उपाध्यक्ष पद पर कुलदीप मुंशी ने जगत सिंह व कोषाध्यक्ष पद पर एम सी भारद्वाज ने सुधीर सिंह को हरया। इससे पहले भी एसपी चमौली पैनल पिछले दो चुनावों में भी हार चुका है। इस बड़ी जीत पर नवनिर्वाचित अध्यक्ष केके जैन एवं महासचिव धर्मेन्द्र शर्मा ने कहा कि नवगठित कार्यकारिणी का लक्ष्य सेक्टर के विकास कार्यों में और अधिक तेजी लाना है, जिसके लिए हमेशा प्रयास रहेगा। उन्होंने सभी सदस्यों का आभार भी व्यक्त किया।

## कायस्थ सभा का निर्विरोध चुनाव सम्पन्न

## अध्यक्ष बने आरएन श्रीवास्तव व महासचिव विक्रम श्रीवास्तव

नोएडा (चेतना मंच)। कायस्थ सभा गौतम बुद्ध नगर की कार्यकारिणी की सभा ईशान म्यूजिक कॉलेज सेक्टर 12 में संपन्न हुई।



विभूति कुमार सक्सेना को मुख्य चुनाव अधिकारी तथा राजेश कुमार श्रीवास्तव को चुनाव अधिकारी नामित किया गया था। चुनाव के संबंध में कार्यवाही करते हुए मुख्य चुनाव अधिकारी ने यह घोषणा की कि वर्तमान में कायस्थ सभा गौतमबुद्धनगर के 51 सदस्य वोट करने के लिए अधिकृत हैं। उपस्थित सदस्यों में सभी ने यह मत व्यक्त किया कि सभा का गठन हुए अभी 2 वर्ष ही हुए हैं तथा सभा के हित में यह उचित होगा कि आर एन श्रीवास्तव अध्यक्ष के नेतृत्व में कार्यरत कार्यकारिणी को ही पुनः कार्य करने का दायित्व दिया जाए। उपस्थित सदस्यों द्वारा विकल्प पत्र में सभी का यही मत होने के कारण चुनाव अधिकारी द्वारा वर्तमान कार्यकारिणी के सभी पदाधिकारियों को पुनः निर्वाचित घोषित

किया जाता है। सभी सदस्यों ने आर एन श्रीवास्तव अध्यक्ष और विक्रम श्रीवास्तव महासचिव के नेतृत्व की सराहना करते हुए बधाई दी। इस अवसर पर रन श्रीवास्तव अध्यक्ष ने नए कार्यकाल में सभा को और अधिक गतिशील बनाने की और विशेष तौर पर युवाओं को

जोड़ने का संकल्प लिया जिन कायस्थ लोगों ने देश समाज के हित में उल्लेखनीय कार्य किए हैं और उनको यथा योग्य सम्मानित किया जाएगा। महासचिव विक्रम श्रीवास्तव ने नई योजना बनाने के समय इन सुझावों को क्रियान्वित करने का आश्वासन दिया।



# GRV BUILDCON

Concept to reality

ARCHITECTURE / CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME / OFFICE  
WE DESIGN DREAMS!




Certified by :





Contact Us : 9999472324, 9999082512  
www.grvbuidcon.com