



महाकुंभ
2025

जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी

चेतना मंच

वर्ष : 27 अंक : 65 website: www.chetnamanch.com नोएडा, सोमवार, 24 फरवरी, 2025 Chetna Manch Chetna Manch मूल्य 2.00 रु. पेज: 8



महाकुंभ में स्वच्छता का रिकार्ड बनाने उतरे स्वच्छता कर्मी

महाकुम्भनगर (ब्यूरो)। महाकुम्भ-2025 एक ओर भव्यता, दिव्यता और सनातन के पुरातन वैभव के साथ आधुनिकता के समावेश के लिए चर्चाओं में है, वहीं स्वच्छता के लिहाज से भी प्रतिदिन नए प्रतिमान गढ़ रहा है। सीएम योगी के विजन को मिशन मानकर महाकुम्भ में जिस तरह स्वच्छता को प्राथमिकता देते हुए महाकुम्भ को स्वच्छ महाकुम्भ की संज्ञा दी गई है, आज नए क्षितिज पर पहुंचाने का काम किया गया। प्रयागराज मेला प्राधिकरण द्वारा सोमवार (24 जनवरी) को दोपहर 12 बजे कुल 4 जोन में एकसाथ 15 हजार से अधिक स्वच्छता कर्मियों ने स्वच्छता का महाभियान तीर्थराज प्रयाग के विभिन्न गंगा घाटों पर महा रिकार्ड बनाते हुए गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड को स्थापित करने का प्रयास किया जाएगा।

उल्लेखनीय है कि इससे पूर्व महाकुम्भ में ही गंगा की सफाई का वर्ल्ड रिकार्ड बनाने का अटेंट भी प्रयागराज मेला प्राधिकरण द्वारा किया जा चुका है जिसके अंतर्गत 300 से अधिक स्वच्छता कर्मियों द्वारा एकसाथ तीर्थराज प्रयाग के विभिन्न गंगा घाटों पर एकसाथ नदी की सफाई का अभियान सफलतापूर्वक चलाया गया था। इसके साथ ही, दो अन्य वर्ल्ड रिकार्ड अटेंट्स भी जल्द ही किए जाएंगे। कार्यक्रम के अनुसार, सोमवार 24 फरवरी को दोपहर 12 बजे महा अभियान का आगाज 15 हजार से अधिक स्वच्छता कर्मियों की उपस्थिति में हुआ। एक साथ कुल 4 जोन में हजारों की तादात में स्वच्छता कर्मियों द्वारा स्वच्छता अभियान को आगे बढ़ाया जाएगा। जोन-1 के अंतर्गत प्रयाग क्षेत्र के हेलिपैड पार्किंग-सेक्टर 2, जोन-2 के अंतर्गत सलोरी/नागवासुकी क्षेत्र के भारद्वाज घाट-सेक्टर 7, जोन-3 के अंतर्गत झूसी क्षेत्र में पुरानी जीटी रोड एवं हरिधंद घाट-सेक्टर 5 व 18 तथा जोन-4 के अरैल क्षेत्र के चक्रमाधव घाट-सेक्टर 24 (पॉन्टून नं. 26 के पास) एकसाथ स्वच्छता का महाभियान चलाकर गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड स्थापित करने का प्रयास किया जाएगा।

उल्लेखनीय है कि इससे पूर्व महाकुम्भ में ही गंगा की सफाई का वर्ल्ड रिकार्ड बनाने का अटेंट भी प्रयागराज मेला प्राधिकरण द्वारा किया जा चुका है जिसके अंतर्गत 300 से अधिक स्वच्छता कर्मियों द्वारा एकसाथ तीर्थराज प्रयाग के विभिन्न गंगा घाटों पर एकसाथ नदी की सफाई का अभियान सफलतापूर्वक चलाया गया था। इसके साथ ही, दो अन्य वर्ल्ड रिकार्ड अटेंट्स भी जल्द ही किए जाएंगे। कार्यक्रम के अनुसार, सोमवार 24 फरवरी को दोपहर 12 बजे महा अभियान का आगाज 15 हजार से अधिक स्वच्छता कर्मियों की उपस्थिति में हुआ। एक साथ कुल 4 जोन में हजारों की तादात में स्वच्छता कर्मियों द्वारा स्वच्छता अभियान को आगे बढ़ाया जाएगा। जोन-1 के अंतर्गत प्रयाग क्षेत्र के हेलिपैड पार्किंग-सेक्टर

उल्लेखनीय है कि इससे पूर्व महाकुम्भ में ही गंगा की सफाई का वर्ल्ड रिकार्ड बनाने का अटेंट भी प्रयागराज मेला प्राधिकरण द्वारा किया जा चुका है जिसके अंतर्गत 300 से अधिक स्वच्छता कर्मियों द्वारा एकसाथ तीर्थराज प्रयाग के विभिन्न गंगा घाटों पर एकसाथ नदी की सफाई का अभियान सफलतापूर्वक चलाया गया था। इसके साथ ही, दो अन्य वर्ल्ड रिकार्ड अटेंट्स भी जल्द ही किए जाएंगे। कार्यक्रम के अनुसार, सोमवार 24 फरवरी को दोपहर 12 बजे महा अभियान का आगाज 15 हजार से अधिक स्वच्छता कर्मियों की उपस्थिति में हुआ। एक साथ कुल 4 जोन में हजारों की तादात में स्वच्छता कर्मियों द्वारा स्वच्छता अभियान को आगे बढ़ाया जाएगा। जोन-1 के अंतर्गत प्रयाग क्षेत्र के हेलिपैड पार्किंग-सेक्टर

उल्लेखनीय है कि इससे पूर्व महाकुम्भ में ही गंगा की सफाई का वर्ल्ड रिकार्ड बनाने का अटेंट भी प्रयागराज मेला प्राधिकरण द्वारा किया जा चुका है जिसके अंतर्गत 300 से अधिक स्वच्छता कर्मियों द्वारा एकसाथ तीर्थराज प्रयाग के विभिन्न गंगा घाटों पर एकसाथ नदी की सफाई का अभियान सफलतापूर्वक चलाया गया था। इसके साथ ही, दो अन्य वर्ल्ड रिकार्ड अटेंट्स भी जल्द ही किए जाएंगे। कार्यक्रम के अनुसार, सोमवार 24 फरवरी को दोपहर 12 बजे महा अभियान का आगाज 15 हजार से अधिक स्वच्छता कर्मियों की उपस्थिति में हुआ। एक साथ कुल 4 जोन में हजारों की तादात में स्वच्छता कर्मियों द्वारा स्वच्छता अभियान को आगे बढ़ाया जाएगा। जोन-1 के अंतर्गत प्रयाग क्षेत्र के हेलिपैड पार्किंग-सेक्टर

सदन में मुलायम सिंह यादव पर तंज से भड़का विपक्ष

सपाईयों ने डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक के बयान पर किया हंगामा

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश विधानसभा में सोमवार को जबरदस्त हंगामा देखने को मिला। ये हंगामा इतना बढ़ा कि स्पीकर गुस्से में लाल हो गए, उनको विधानसभा की कार्यवाही स्थगित करनी पड़ी। दरअसल, मामले ने उस वक्त तूल पकड़ा जब उत्तर प्रदेश डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक सदन में बोलने उठे। उन्होंने इशारों में समाजवादी पार्टी के संस्थापक मुलायम सिंह यादव के 'लड्डूकों से गलती हो जाती है' वाले बयान का जिक्र कर सपा पर तंज कस दिया, जिसके बाद सपाईं भड़क उठे और उन्होंने हंगामा, नारेबाजी शुरू कर दी।



डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक ने सपा वाले नेताजी की हर बात को खारिज कर दिया, जिसके बाद सपाईं भड़क उठे और उन्होंने हंगामा, नारेबाजी शुरू कर दी।

स्पीकर सतीश महाना ने मामले को शांत कराने की कोशिश की और बार-बार कहा कि बात को निगेटिव मत लीजिए लेकिन सपाईं नहीं माने। जिस पर स्पीकर ने विधानसभा की कार्यवाही स्थगित कर दी। वे गुस्से में कुर्सी छोड़ खड़े हो गए। सतीश महाना ने सपाईयों से पूछा बताइए क्या अपमान किया है, मैं मंगवाऊंगा माफी, लेकिन बताइये तो। उधर, नेता प्रतिपक्ष माता प्रसाद पांडेय भी सीट से खड़े हो गए। उन्होंने कहा कि नेता जी सम्मानित व्यक्ति रहे हैं, उनके लिए इस तरह की बात नहीं की जानी चाहिए, मंत्री जी ने जानबूझकर ऐसा बोला कि विवाद हो जाए। माफी मंगनी चाहिए उनको।

आपको बता दें कि विधानसभा में सपा विधायक समरपाल सिंह के एक सवाल पर

डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक ने पूछा- आपने नेताजी (मुलायम सिंह) का सम्मान तो बहुत किया,

सपा वाले नेताजी की हर बात मानते हैं, क्या वह बात भी मानेंगे कि 'लड्डूके हैं, लड्डूकों से गलती

हो जाती है'। इसी के बाद सदन में सपा विधायकों ने जोरदार हंगामा किया।

प्रयागराज को छोड़ पूरे प्रदेश में शुरू हुई बोर्ड परीक्षा

UP Board Exam
प्रदेश के 8140 परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा



लखनऊ/नोएडा (चेतना मंच)। यूपी बोर्ड की परीक्षाएं आज से शुरू हो गईं। प्रदेश के अलग-अलग जिलों में यह परीक्षाएं शुरू हो गईं। उत्तर प्रदेश के प्रयागराज को छोड़कर सभी 74 जिलों में बोर्ड परीक्षाएं शुरू हो गयीं हैं। इस वर्ष परीक्षा में 54.37 लाख छात्र परीक्षा में बैठे हैं। प्रदेश में कुल 8140 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। पहले दिन पहली पाली में हाईस्कूल की हिंदी का पेपर शुरू हुआ। सुबह साढ़े आठ बजे से यह परीक्षा शुरू हुई। दोपहर दो बजे से होने वाली परीक्षा में भी मुख्य रूप से इंटर का हिंदी का पेपर होगा। सोमवार सुबह से ही परीक्षा केंद्रों पर अभ्यर्थियों की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। सुबह 7:30 बजे से ही छात्र-छात्राएं अपने अभिभावकों के साथ परीक्षा केंद्रों पर पहुंचने लगे। 8:30 बजे तक परीक्षा केंद्रों के बाहर लंबी कतारें लग गईं। परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा की दृष्टि से कड़े इंतजाम किए गए हैं। प्रवेश द्वार पर शिक्षकों द्वारा गहन तलाशी के बाद ही परीक्षार्थियों को अंदर जाने दिया गया। परीक्षा केंद्रों पर बाहरी व्यक्तियों का प्रवेश पूरी तरह वर्जित कर दिया गया है। रानी महेंद्र कुमारी सरदार वल्लभभाई इंटर कॉलेज, दियरा में हाईस्कूल और इंटरमीडिएट दोनों परीक्षाओं के लिए कुल 996 छात्र-छात्राओं का केंद्र बनाया गया है। परीक्षा के पहले दिन हाईस्कूल के छात्रों की हिंदी विषय की परीक्षा हुई, जिसमें बड़ी संख्या में परीक्षार्थी शामिल हुए। परीक्षा को नकलविहीन संपन्न कराने के लिए सीसीटीवी कैमरों की निगरानी में परीक्षा कराई जा रही है। सचल दल भी लगातार केंद्रों पर नजर बनाए हुए हैं। हाई स्कूल की परीक्षाएं 12 मार्च को इंटरमीडिएट की परीक्षाएं 20 मार्च तक आयोजित की जाएंगी।

गौतमबुद्धनगर के 61 केंद्रों पर कड़ी सुरक्षा में परीक्षा



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। यूपी बोर्ड परीक्षा-2025 को जनपद में शांतिपूर्ण एवं पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के उद्देश्य से जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा एकजान में हैं। जनपद में 61 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। जिनमें हाईस्कूल के छात्रों की संख्या 22,137 तथा इंटर के छात्रों की संख्या 19,726 है।



जिला विद्यालय निरीक्षण डा. धर्मवीर सिंह ने बताया कि परीक्षा को नकल विहीन व शांतिपूर्ण माहौल में आयोजित की जा रही है। जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा ने नेहरू स्मारक इंटर कॉलेज साकीपुर ग्रेटर नोएडा में पहुंचकर आयोजित हो रही बोर्ड परीक्षा का स्थलीय निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने निरीक्षण के दौरान कॉलेज में स्टूडेंट्स रूम, सीसीटीवी, सुरक्षा व्यवस्था एवं मूलभूत सुविधाओं का जायजा लिया। जनपद स्तरीय कंट्रोल रूम में सीसीटीवी के माध्यम से जनपद के सभी परीक्षा केंद्रों की लगातार मॉनिटरिंग की जा रही है।

ट्रेक्टर का टायर फटा, एक की मौत



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। थाना बादलपुर क्षेत्र के एनटीपीसी मोड़ की तरफ से धूमामानिकपुर की तरफ आ रहे सीमेंट से भरे ट्रेक्टर का पिछला टायर फट जाने के कारण डिसब्रेक होने पर साइड में खड़े एक ट्रक से जा टकराया। इस हादसे में एक व्यक्ति कस मौत हो गई है। पुलिस ने बताया कि इस हादसे में ट्रक चालक कृपाल सिंह पुत्र जगन्नाथ उम्र 65 वर्ष निवासी नगला चांदी, थाना नयागांव, जनपद एटा गंभीर रूप से घायल हो गया था जिसे हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया जिसकी उपचार के दौरान मृत्यु हो गई है। ट्रेक्टर चालक मौके से फरार है। मृतक के परिजन मौके पर पहुंच गए हैं। शव का पंचायतनामा भरकर विधिक कार्रवाई की जा रही है।

भाजपा नेता का व्यापारी भाई हुआ लापता, परिजन हुए परेशान

नोएडा (चेतना मंच)। भारतीय जनता पार्टी के एक नेता का व्यापारी भाई नोएडा क्षेत्र के भंगेल कस्बे से अचानक लापता हो गया है। व्यापारी के लापता होने से नोएडा के इस व्यापारी का पूरा परिवार, रिश्तेदार तथा समाज के तमाम लोग परेशान हैं। नोएडा पुलिस के साथ ही साथ व्यापारी के परिजन लापता व्यापारी की तलाश में लगे हुए हैं। सभी लोग लापता व्यापारी के सकुशल वापस लौट आने की मंगल कामना कर रहे हैं। लापता व्यापारी के ममेरे भाई भाजपा नेता राजीव सिंहल ने अपने भाई की तलाश करने में मदद करने के लिए सोशल



मीडिया पर अपील जारी की है। मिली जानकारी के मुताबिक नोएडा क्षेत्र के भंगेल में गेझा रोड पर गोयल मार्केट है। यह गोयल मार्केट मुकेश गोयल के परिवार की है। नोएडा (भंगेल) कोइसी गोयल मार्केट में गोयल किराना स्टोर के नाम से (शेप पृष्ठ-3 पृष्ठ)

दुकान को लेकर दो पक्षों में चले लाठी-डंडे हंगामा करने वाले 6 लोग गिरफ्तार

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा के कोतवाली दादरी क्षेत्र में स्थित दतावली गांव दो पक्षों में मामूली बात पर विवाद हो गया, जो की मारपीट में बदल गया और दोनों पक्षों में जमकर लाठी डंडों से मारपीट हुई, जिसमें आधा दर्जन के करीब लोग को मामूली चोटें आई हैं। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची दादरी थाने की पुलिस ने दोनों पक्षों की तरफ से की गई शिकायत पर छह लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। पुलिस से मिली जानकारी के मुताबिक दादरी थाना क्षेत्र के दतावली गांव में दो पक्षों के बीच जमकर हुई मारपीट सीसीटीवी में कैद हुई है और सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है। वायरल वीडियो में दोनों पक्षों में जमकर मारपीट हो रही है, इस बीच एक पक्ष के लोगों ने सिलेंडर लाकर सड़क पर पटक कर विस्फोट करने की कोशिश की गई। वहीं कई लोग लाठी डंडे लेकर मारपीट करते नजर आए। घटना की सूचना मिलते ही कोतवाली दादरी की पुलिस मौके पर पहुंच गई और लोगों को शांत कराया और घायलों को प्राथमिक उपचार के लिए अस्पताल भेजा। (शेप पृष्ठ-3 पृष्ठ)

संगम में अक्षय कुमार ने लगाई डुबकी, महाकुंभ को बताया शानदार



महाकुम्भनगर (ब्यूरो)। प्रयागराज में चल रही महाकुंभ के 43वें दिन भी श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ रहा है। महाकुंभ में अब तक 62 करोड़ से अधिक श्रद्धालुओं ने संगम में पवित्र डुबकी लगाई है। फिल्म अभिनेता अक्षय कुमार भी प्रयागराज महाकुंभ पहुंचे। उन्होंने पूजा-अर्चना के बाद संगम में पवित्र डुबकी लगाई। त्रिवेणी संगम में पवित्र डुबकी लगाने के बाद, अभिनेता अक्षय कुमार ने कहा कि मैं यहां इतनी अच्छी व्यवस्था करने के लिए सीएम योगी जी को धन्यवाद देता हूँ। महाकुंभ में सारी व्यवस्था बेहद शानदार है। महाकुंभ 2025 के पावन अवसर



पर बॉलीवुड अभिनेता अक्षय कुमार ने संगम में पवित्र डुबकी लगाई और धार्मिक अनुष्ठानों में भाग लिया। इस दौरान उन्होंने महाकुंभ में की गई व्यवस्थाओं की सराहना करते हुए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, प्रशासनिक अधिकारियों, पुलिस बल और कर्मचारियों का आभार प्रकट किया। अक्षय कुमार ने कहा कि बहुत ही अच्छा लगा। यहां पर बहुत ही अच्छी व्यवस्था है, मैं इसके लिए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का बहुत-बहुत धन्यवाद करता हूँ। इस कुंभ में सभी बड़े-बड़े लोग आ रहे हैं और जो इंतजाम किया गया है, वह बहुत ही अच्छा है। मैं सारे कर्मचारी और पुलिस का भी धन्यवाद करता हूँ।

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

(हम भीड़ में दौड़ना नहीं जीतना सिखाते हैं)

सरस्वती ग्लोबल स्कूल
कोड 0910019190
सेक्टर-22, नोएडा 8750611103
*फीस ना के बराबर *नि:शुल्क एडमिशन फीस
केवल 10 महीने की मासिक फीस

सांसद ने किया नवनिर्मित स्कूल का उद्घाटन



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। जीडी इंटरनेशनल स्कूल महामेधा रोड सूरजपुर के उद्घाटन कार्यक्रम समारोह में मुख्य अतिथि पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सांसद डा. महेश शर्मा रहे।

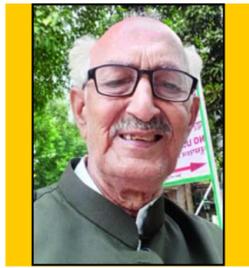
उद्घाटन समारोह कार्यक्रम में पूर्व केंद्रीय मंत्री सांसद डॉक्टर महेश शर्मा ने रिबन काटकर स्कूल का उद्घाटन किया और कहा स्कूल शिक्षा का मन्दिर है

जहां शिक्षक बच्चों को पढ़ा कर बच्चों और देश का भविष्य तय करते हैं और उन्होंने स्कूल के प्रबंधक प्रिंसिपल को स्कूल के अच्छे भविष्य के लिये शुभकामनाएं दीं।

इस अवसर पर मुख्य रूप से स्कूल प्रबंधक बिजेंद्र मुद्गल प्रधानाचार्य निशा पंत बी के भारद्वाज और कहा स्कूल शिक्षा का मन्दिर है

प्रभारी कर्मवीर आर्य ज्ञान मुद्गल जयदेव शर्मा राजेश ठेकेदार अर्पित तिवारी अविनाश शर्मा मानकचंद शर्मा प्रेमवीर शर्मा सुखवीर शर्मा रमेश आर्य अनिल नागर भगत सिंह आर्य सुनील सौनक अतुल शर्मा डॉक्टर कृष्ण वशिष्ठ डॉक्टर ओमप्रकाश अखिलेश सिंह चेतन आदि सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

मानवता



डॉ. कृष्णावतार त्रिपाठी (राही)
ज्ञानपुर (भदोही)

लगता है मानवता कहीं खो गई।

आदमी पर आदमी का अनाचार

यह जीते शवों का व्यापार

अब जिंदगी जिंदगी

नहीं रही

मौत से भी बेहतर हो गई।

नैतिक बातों का अब

समय नहीं रहा

अनैतिक तत्व इस कदर बढ़ गए

कि शांति कहीं सो गई।

न रहा अमन, न रहा वह चमन,

आज चमन इतना

वीरान है कि उसे

देखकर वीरानगी भी रो गई।

किसानों का हक छीन रही है भाजपा सरकार : सुधीर भाटी

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। समाजवादी पार्टी द्वारा पीडीए जन पंचायत पखवाड़े के अंतर्गत रविवार को में दनकोर के गांव मोहमदपुर गुर्जर में समाजवादी पार्टी के पूर्व प्रत्याशी नरेन्द्र नागर के संयोजन में पीडीए जन पंचायत का आयोजन किया गया।

इस मौके पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए जिलाध्यक्ष सुधीर भाटी ने कहा कि भाजपा सरकार में किसान मजदूर, पिछड़े, दलित अल्पसंख्यक एवं महिलाओं का उत्पीड़न हो रहा है। भाजपा सरकार किसानों हक छीनने का काम कर रही है। आज अनदाता अपने अधिकारों के लिए सड़क पर हैं, लेकिन भाजपा

सरकार किसानों की समस्याओं का निदान के बजाय उन के साथ अपराधियों जैसा बर्ताव करते हुए उन्हें जेल भेजने का काम कर रही है।

उन्होंने कहा कि सरकार की जन विरोधी नीतियों के चलते आम जनता परेशान है। बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी और भ्रष्टाचार पर अंकुश लगाने में भाजपा सरकार पूरी तरह नाकाम रही है। इस मौके पर समाजवादी पार्टी के जेवर विधानसभा के पूर्व प्रत्याशी नरेन्द्र नागर ने कहा कि सपा सरकार कार्यकाल के दौरान उत्तर प्रदेश के विकास के लिए बहुत काम किया था।

लेकिन भाजपा सरकार के आने के बाद प्रदेश में विकास पूरे तरह से ठहर गया है। भाजपा देश के सोहार्द को

खराब कर एकता और भाईचारा को खत्म करने का काम कर रही है।

इस मौके पर मुख्य रूप से बीर सिंह यादव, इन्दर प्रधान, गजराज नागर चेरमेन, सुनील भाटी देवता, कुशांत भाटी, भारत सिंह, विकास जतन, राजेश रोही, अमित रौनी, अब्दुल हमीद, दयाराम शास्त्री, महेश भाटी, शोकेत अली चेची, हुकम सिंह भारती, लोकेश भाटी, हैप्पी पंडित, विजेंद्र चौधरी, विपिन सैन, लोकेश जनमेदा, लियाकत नेताजी, देवेन्द्र चौधरी, नासिर प्रधान, जितेन्द्र प्रजापति, सत्य प्रकाश नागर, समय भाटी, कृष्ण नागर, नितिन नागर, जोरा खान, यशपाल भाटी, ब्रह्मपाल खारी, आदि मौजूद रहे।

पूरी तरह विफल है भाजपा की 'डबल इंजन' की सरकार : भाटी

ग्रेटर नोएडा के सेक्टर गामा-1 में पीडीए जन पंचायत का आयोजन



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। समाजवादी पार्टी द्वारा पीडीए जन पंचायत पखवाड़े के अंतर्गत शनिवार को ग्रेटर नोएडा के गामा-1 सेक्टर में समाजवादी अधिवक्ता सभा के राष्ट्रीय सचिव एडवोकेट मनोज भाटी के संयोजन में पीडीए जन पंचायत का आयोजन किया गया।

पंचायत की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष सुधीर भाटी ने एवं संचालन इंजीनियर गजेन्द्र यादव ने किया। इस कार्यक्रम में भाजपा के पूर्व प्रत्याशी नरेन्द्र नागर ने भाजपा सरकार में किसान मजदूर, पिछड़े, दलित अल्पसंख्यक एवं महिलाओं का उत्पीड़न हो रहा है। भाजपा सरकार किसानों हक छीनने का काम कर रही है। आज अनदाता अपने अधिकारों के लिए सड़क पर हैं, लेकिन भाजपा

नियोजन को बढ़ावा दे रोजगार को खत्म कर रही है। आज शिक्षित नौजवान रोजगार के लिए दर-दर भटक रहा है। सरकार बेरोजगारी भ्रष्टाचार महंगाई आदि की समस्याओं से निजात दिलाने के बजाय धर्म कि आड़ में छिपने का काम कर रही है।

इस मौके पर राष्ट्रीय प्रवक्ता राजकुमार भाटी ने कहा कि सपा सरकार में प्रदेश के विकास के लिए का उत्कृष्ट काम किये गये थे। सपा सरकार में नोएडा-ग्रेटर नोएडा शहर ने विकास के नये आयाम स्थापित किये थे। लेकिन भाजपा सरकार बनने के बाद से यह शहर विकास की दृष्टि में काफी पिछड़ गया है, आज पूरे शहर में गंदगी का अम्बार लगा हुआ है, सेक्टरों के हालात खस्ता है।

इस मौके पर बीर सिंह यादव, डॉ. महेंद्र नागर, युसुफ प्रधान, बबबल भाटी, सुनीता यादव, कपिल ननका, अजय चौधरी, नवीन भाटी, सुनील भाटी बदौली, सुदेश भाटी, हिमांशु भाटी, सीपी सोलंकी, विनीत यादव, अनूप तिवारी, इंजीनियर गजेन्द्र यादव, कैप्टन मलखान सिंह, अशोक यादव, सुधीर भाटी, पवन भाटी, अमित राणा, हरेन्द्र तोंगड़, राजीव भाटी, सूर्यप्रकाश आदि मौजूद रहे।

पीड़ित परिवार को जगी न्याय की उम्मीद : अक्षय भाटी



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। कैलाशपुर गाँव के दलित समाज की बहू कोमल व उसके गर्भावस्था शिशु की कृष्णा हॉस्पिटल दादरी के डॉक्टर द्वारा की गई लापरवाही से सिर्फ 27 वर्ष की आयु में 3 जनवरी को मौत हो गई थी जिसकी जाँच मुख्य चिकित्सा अधिकारी नोएडा द्वारा गठित टीम कर रही थी जाँच के दौरान हॉस्पिटल को दोषी पाया है।

अक्षय भाटी ने बताया कि पीड़ित परिवार को सीएमओ द्वारा निष्पक्ष जांच का आश्वासन मिला था जिसके तहत अब कृष्णा हॉस्पिटल दादरी को दोषी पाए जाने पर हॉस्पिटल का लाइसेंस

पंजीकरण निरस्त करने का फैसला लिया गया है इस फैसले से पीड़ित परिवार को न्याय की उम्मीद जगी है अब बहुत जल्द प्रशासन द्वारा हॉस्पिटल के स्टाफ के खिलाफ एफआईआर दर्ज होकर दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई होगी और पीड़ित परिवार को न्याय मिलेगा। पीड़ित परिवार ने निष्पक्ष जांच करने के लिए मुख्य चिकित्सा अधिकारी नोएडा व विशेष रूप से समाजवादी पार्टी के नेता अक्षय भाटी का धन्यवाद आभार प्रकट किया है। जिन्होंने पीड़ित परिवार के साथ खड़े होकर इस लड़ाई को मजबूत किया और न्याय मिलने का भरोसा दिलाया।

किसान एकता संघ मनाएगा 6 मार्च को स्थापना दिवस



दनकोर (चेतना मंच)। किसान एकता संघ संगठन की बैठक कैम्प कार्यालय दनकोर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष सोरन प्रधान की अध्यक्षता में संपन्न हुई और संचालन प्रदेश अध्यक्ष पंडित प्रमोद शर्मा ने किया।

इस दौरान जिलाध्यक्ष पप्पे नागर ने बताया कि आज सभी कार्यकर्ता कैम्प कार्यालय दनकोर पर एकत्रित हुए हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी 6 मार्च को संगठन का स्थापना दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया जाएगा इसको लेकर रूप रेखा तैयार हुई।

कार्यक्रम में क्षेत्र की प्रतिभाओं का सम्मान ,होली मिलन का कार्यक्रम भी किया जाएगा। विभिन्न विभिन्न क्षेत्र में ग्रामीण आंचल का गौरव बढ़ाने वाली प्रतिभाओं का सम्मान संगठन करेगा।

इस मौके पर सतीश कनारसी, अखिलेश प्रधान, कृष्ण बैसला, उम्मेद त्यागी, गंगाराम, सोनू मावी, सचिन नागर, गिरांज भाटी, जगदीश शर्मा, दुर्गेश शर्मा, हिमाचल, जीतन नागर, सहदेव भाटी, आदि दर्जनों कार्यकर्ता मौजूद रहे।

शहदरा गांव में स्थित तालाब पर कब्जा



नोएडा (चेतना मंच)। एक ओर जहां उत्तर प्रदेश सरकार एवं जिला प्रशासन तालाबों का सुंदरीकरण कर रहे हैं, वहीं शहदरा गांव में स्थित तालाब पर स्थानीय लोगों ने अतिक्रमण कर उसे पूरी तरह से कब्जे में ले रखा है।

बताया जाता है कि शहदरा गांव के बीचों-बीच स्थित इस तालाब की जमीन पर ग्रामीणों ने अवैध कब्जा कर मकान बना लिए हैं। यह अतिक्रमण प्राधिकरण और स्थानीय प्रशासन की मिलीभगत से हुआ है। स्थानीय लोगों का कहना है कि

तालाब का पानी पूरी तरह सूख चुका है और पहले कई बीघा में फैला तालाब अब संकरा होकर लगभग खत्म हो गया है। यदि इस मामले की निष्पक्ष जांच की जाए, तो इसमें कई मकान और दुकानें अवैध रूप से बनी हुई पाई जाएंगी।

मिली जानकारी के अनुसार, नोएडा में जमीन की बढ़ती कीमतों को देखते हुए अब लोगों ने सरकारी जमीनों पर भी कब्जा करना शुरू कर दिया है, जिससे प्रशासन की कार्यशैली पर भी सवाल उठ रहे हैं।

'अधिवक्ताओं की आजादी छीनने वाले काले विधेयक को वापस लो'



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। इंडस्ट्रियल लॉ रिप्रेजेंटेटिव एसोसिएशन मेरठ, के अधिवक्ताओं ने भारत की राष्ट्रपति भारत सरकार को जिलाधिकारी मेरठ के माध्यम से ज्ञापन दिया और ज्ञापन में मांग की गई है कि अधिवक्ता संशोधन अधिनियम 2025 को अंतिम रूप से वापस लिया जाए। इस बाबत ज्ञापन में कहा गया है कि पिछले दिनों भारत सरकार एडवोकेट्स संशोधन बिल 2025 लेकर आई है। इस बिल के माध्यम से सरकार भारतवर्ष के 27 लाख अधिवक्ताओं के अधिकारों और व्यवसाय पर मनमाना कुलप्रधात करने पर आमादा हो गई है।

आवाज को छीन लेना चाहती है। अब वकीलों पर हर्जाना/ जुर्माना लगाया जाएगा। सरकारी जोर जबरदस्ती का विरोध करने से वकीलों को रोका जाएगा, वकीलों को स्वायत्त संस्था बार काउंसिल आफ इंडिया में सरकारी हस्तक्षेप किया जाएगा, सरकार वकीलों पर नियंत्रण करना चाहती है, उन्हें अपना गुलाम और नौकर बनाने पर उतारू हो गई है। सरकार वकीलों के जायज विरोध की आवाज को बंद कर देना चाहती है। इस काले विधायक के खिलाफ उत्तर प्रदेश के समस्त न्यायालय आज बंद हैं। यहां तक की इलाहाबाद उच्च न्यायालय भी आज बंद है। वे सब इस काले विधायक को तुरंत वापस करने की मांग कर रहे हैं और दिल्ली की अदालतों तो पिछले 5 दिन से

लगातार बंद चल रही है।

वकीलों द्वारा सरकार द्वारा लगातार मांग करने के बावजूद भी ऑफिसर ऑफ द कोर्ट यानी अधिवक्ताओं को कोई सुविधाएं नहीं दी गई हैं। जूनियर स्टायडेंट, चैंबर, मेडिकल बीमा, अधिवक्ता पेंशन की कोई सुविधा नहीं है। लगातार मांग करने के बावजूद सरकार अधिवक्ता सुरक्षा अधिनियम तो लाई नहीं, अधिवक्ता संशोधन लेकर आ गई, जो अधिवक्ताओं की आजादी को छीनने वाला एक काला, अन्यायपूर्ण और गैरकानूनी मनमाना विधायक है। न्यायापालिका की स्वतंत्रता, अधिवक्ता आजादी, न्याय, संविधान और कानून के शासन को निष्पक्ष, आतंकमुक्त और स्वतंत्र रखने के लिए, इस काले अधिवक्ता संशोधन विधायक 2025 को तुरंत वापस लिया जाए।

ज्ञापन देने वालों में मुनेश त्यागी अध्यक्ष, नवीन भारद्वाज उपाध्यक्ष, दिनेश यादव, तेजेंद्र कुमार जॉइंट सेक्रेटरी, निखिल दुबालिश, अमित शर्मा, प्रवीन कुमार भारद्वाज, अनिल कुमार अरोड़ा, सुभाष गोस्वामी सुदेश चंद्र शर्मा और नवीन कुमार आदि अधिवक्ता शामिल थे।

पृष्ठ एक के शेष....

दुकान को लेकर... थाना प्रभारी अरविंद कुमार का कहना है कि मारपीट करने वाले दोनों पक्ष पड़ोसी हैं और उनके बीच में एक दुकान को लेकर विवाद चल रहा था। इसी को लेकर मारपीट हुई है। दोनों पक्षों की तहरीर पर मुकदमा कायम कर 6 लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया है अन्य वैधानिक कार्रवाई की जा रही है।

का कुछ भी पता नहीं चल पा रहा है। मुकेश गोयल के दो पुत्र तथा एक पुत्री हैं। उनके सभी परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल हो रहा है। सूचना मिलने के बाद से नोएडा पुलिस से मुकेश गोयल की तलाश में जुटी हुई है। यह समाचार लिखे जाने तक मुकेश गोयल का कुछ अता-पता नहीं चला है।

भाजपा नेता का... मुकेश गोयल की दुकान है। रविवार की शाम को लगभग 6.30 बजे मुकेश गोयल अपनी दुकान से ठीकठाक निकले थे। उन्होंने अपने सहयोगियों को बताया था कि वे उधारी वाले प्राहकों से तगादा (उधर के पैसे मांगना) करने जा रहे हैं। उसके बाद से मुकेश गोयल

वाले राजीव सिंघल लापता हुए व्यापारी मुकेश गोयल के ममेरे भाई हैं। राजीव सिंघल भाजपा के नेता हैं। इन दिनों राजीव सिंघल दादरी में भाजपा के नगर अध्यक्ष हैं। राजीव सिंघल ने सोशल मीडिया पर एक अपील जारी की है। और कहा है कि अगर किसी को उनके भाई का पता मिले तो उनके नम्बर 7011451009 पर फ़ोन करके अवश्य सूचित करें।



PRESENTING THE NEW
TVS JUPITER ZX
WITH TVS SMART XCONNECT
India's first 110cc Bluetooth® Connected scooter.*

NEW SILVER OAK COLOURED INNER PANELS



TVS
Jupiter
ZYADA KA FAYDA

दैनिक चेतना मंच
भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (मैंदौपुर) 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 (यूपी.) से छपवाकर,
ए-131 सेक्टर-83,
नोएडा से प्रकाशित किया।
संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी
Contact: 0120-2518100, 4576372, 2518200
Mo.: 98711735566, 8570322340
E-mail: chetnamanch.pr@gmail.com
raghuvanshirampal365@gmail.com
raghuvanshi_rampal@yahoo.co.in
www.chetnamanch.com

खास खबर

कैरी के कैच का विडियो सोशल मीडिया में छाया

लाहौर। ऑस्ट्रेलिया के एलेक्स कैरी ने चैम्पियंस ट्रॉफी में इंग्लैंड के खिलाफ मुकाबले में फिनाल साल्ट का एक असंभव सा कैच पकड़कर दर्शकों को हैरान कर दिया था। अब कैरी के इस कैच का वीडियो सोशल मीडिया में जमकर वायरल हो रहा है। इस मैच में साल्ट ने मैच के दूसरे ओवर की तीसरी गेंद पर एक जबरदस्त शांत खेला। इसी दौरान कैरी ने छलांग लगाकर गेंद को हवा में ही पकड़ लिया। इस कैच के लिए प्रशंसकों के साथ ही कमेंटकारों ने भी कैरी की जमकर प्रशंसा की है। कमेंट्री कर रहे इंग्लैंड के पूर्व क्रिकेटर माइकल एथरटन ने कहा कि क्या कैच है, यह एक अविश्वसनीय कैच है। विकेटकीपर के रूप में उन्होंने जिस प्रकार मिड-ऑन पर जाकर कैच पकड़ा उसकी किसी को उम्मीद नहीं थी। वहीं सोशल मीडिया पर भी कैरी की जमकर प्रशंसा हुई और उन्हें सुपरमैन बताया गया। वहीं एक प्रशंसक ने इससे सर्वश्रेष्ठ कैच करा दिया। इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए ऑस्ट्रेलिया ने इंग्लैंड के खिलाफ 352 रन का रिकॉर्ड बनाया। इंग्लिस ने 86 गेंदों पर 120 रन की आक्रामक पारी खेली। इंग्लैंड ने पहले खेलते हुए 8 विकेट पर 351 रन बनाए थे पर ऑस्ट्रेलिया ने ये कठिन लक्ष्य हासिल कर लिया।

रूरल लीग में युवा खिलाड़ियों को मिलेगा मौका

मुर्गे। बिहार में क्रिकेट की स्थिति को सुधारे लम्बानार प्रयास किए जा रहे हैं। यहां के खिलाड़ियों की पीड़ा है कि उन्हें बिहार में बेहतर अवसर नहीं मिल पाते हैं, जिसे लेकर बिहार क्रिकेट संघ के नए बड़ा फैसला किया है और अब ग्रामीण स्तर पर सभी प्रतिभागियों को मौका दिया जाएगा और उन्हें बिहार के साथ-साथ देश की टीम में खेलने का भी मौका मिल सकेगा। बिहार क्रिकेट संघ ने बिहार रूरल लीग 2024-25 का आयोजन करने वाला है, जिसमें जिले से लेकर पंचायत स्तर तक के खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा देखने का मौका मिलेगा। इसके लिए पंचायत स्तर पर कैप लगाए जाएंगे। वहां ग्रामीण खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा और पंचायत स्तर पर टीम बनाई जाएगी। इसमें कोई भी हिस्सा ले सकता है और इसके लिए रजिस्ट्रेशन भी शुरू हो चुके हैं। बिहार रूरल लीग के कन्वेंयर ने बताया कि इस लीग में पंचायत से लेकर प्रखंड स्तर तक और स्कूल से लेकर कॉलेज तक के प्रतिभावान खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा। इसमें हिस्सा लेने वाले खिलाड़ी अपनी पंचायत में लगने वाले कैप में जाकर रजिस्ट्रेशन करा सकते हैं। कन्वेंयर ने बताया कि बिहार रूरल लीग में सभी जिलों से 16 टीम का गठन किया जाएगा। इसके लिए टैलेंट हंट आयोजित होगा। अंतर जिला लीग भी इसमें हिस्सा लेगी।

बास्केटबॉल खिलाड़ी ने जीती स्पॉटर्स कार

बीजिंग। चीन के शेडोंग प्रांत में एक व्यक्ति ने महज 23,300 रुपए खर्च कर 1.95 करोड़ रुपए की मासराती स्पॉटर्स कार जीत ली। यह कार एक नाइट मार्केट में आयोजित रिंग टॉस गेम में जीती, जहां कई अन्य पुरस्कारों के साथ यह महंगी कार भी इनाम में रखी गई थी। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक यह घटना बिनझोउ शहर की है जहां वांग ने 14 फरवरी को इस गेम में भाग लिया। उन्होंने करीब तीन घंटे तक लगातार 8 हजार रिंग फेंकीं और मासराती पर रिंग डालने में सफल रहे। वांग पेशे से एक बास्केटबॉल खिलाड़ी हैं और उन्हें तीन-पॉइंटर शूट करने का शौक है, जिससे उनकी निशानेबाजी की क्षमता काफी बेहतर है। उन्होंने बताया कि वे अक्सर नाइट मार्केट में रिंग टॉस गेम खेलते हैं और पहले भी कई छोटे-मोटे इनाम जीत चुके हैं। वांग ने अपनी जीत के बाद कहा कि वह हजारों रिंग फेंकीं और भरे हाथ अभी भी दर्द कर रहे हैं। मेरी जीत में किस्मत का बड़ा योगदान है। यूएन न्यूडैयर के दौरान उन्होंने सिर्फ 1,750 रुपये खर्च कर छह गीज भी जीते थे, लेकिन इस बार उनकी किस्मत ने बड़ा खेल दिखा दिया।

भारत ने पाकिस्तान को छह विकेट से हराया

दुबई (एजेंसी)। भारत ने पाकिस्तान को छह विकेट से हरा दिया है। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए पाकिस्तान की टीम 49.4 ओवर में 241 रन पर सिमट गई थी। जबकि भारत ने 42.3 ओवर में चार विकेट गंवाकर लक्ष्य हासिल कर लिया। विराट कोहली ने वनडे करियर का 51वां शतक लगाया। वह 111 गेंदों पर 100 रन बनाकर नाबाद रहे। एक वाक ऐसा लग रहा था कि पाकिस्तान विराट को शतक नहीं बनाने देने की साजिश रच रहा है। शाहीन वाइड पर वाइड फेंक रहे थे। 43वें ओवर में भारत को जीत के लिए चार रन और कोहली को शतक के लिए पांच रन चाहिए थे। 43वें ओवर की पहली गेंद पर कोहली ने एक रन लिया। फिर अगली गेंद पर अक्षर ने एक रन लिया। तीसरी गेंद पर विराट ने चौका लगाकर शतक भी पूरा किया और भारत को जीत भी दिलाई। भारत ने चैम्पियंस ट्रॉफी में अब दो मैच जीत लिए हैं और सेमीफाइनल में पहुंच चुकी है। वहीं, पाकिस्तान की टीम लगभग चैम्पियंस ट्रॉफी से बाहर हो गई है। उसे अब अन्य टीमों के नतीजों पर निर्भर रहना होगा। भारत के दो मैचों के बाद चार अंक हैं, जबकि पाकिस्तान दो मैचों में खता नहीं खोल सका है। अब पाकिस्तान का एकमात्र मैच बांग्लादेश के खिलाफ है। वहीं, सोमवार को न्यूजीलैंड का सामना बांग्लादेश से है। अगर कौवी टीम यह मैच जीती है, गेंद पर क्लीन बोलड हो गए। वह 15 गेंद पर तीन चौके और एक छक्के की मदद से 20 रन बनाकर



तो बांग्लादेश और पाकिस्तान दोनों बाहर हो जाएंगे। 242 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम की शुरुआत अच्छी नहीं रही थी। रोहित आक्रामक खेलने की कोशिश में शाहीन अफरोदी की आउट हुए। इसके बाद शुभमन गिल और विराट कोहली ने पारी संभाली। दोनों ने दूसरे विकेट के लिए 69 रन की साझेदारी निभाई। गिल अर्धशतक से चूक गए। वह 52 गेंदों में सात चौके की मदद से 46 रन

बनाकर आउट हुए। उन्हें अबरार अहमद ने क्लीन बोलड किया। इसके बाद कोहली के साथ भारत को जीत तक ले जाने की जिम्मेदारी श्रेयस अय्यर ने संभाली। दोनों ने तीसरे विकेट के लिए 114 रन की साझेदारी निभाई। खुशदिल शाह ने श्रेयस अय्यर को इमाम के हाथों कैच कराया। वह 67 गेंदों पर पांच चौके और एक छक्के की मदद से 56 रन बनाकर आउट हुए। इसके बाद कोहली ने अक्षर के साथ मिलकर टीम इंडिया को जीत दिलाई। इससे पहले पाकिस्तान की टीम 49.4 ओवर में 241 रन पर ऑलआउट हो गई थी। भारत ने वनडे में लगातार पांचवें मैच में विपक्षी टीम को 50 ओवर के अंदर ऑलआउट किया है। भारत की ओर से कुलदीप ने सबसे ज्यादा तीन और हार्दिक पांड्या ने दो विकेट झटके। पहले बल्लेबाजी करते हुए पाकिस्तान को शुरुआत आउट हुए। उनके आउट होते ही फिर से विकेट की झड़ी लग गई। शकील भी 76 गेंदों में पांच चौके की मदद से 62 रन बनाकर हार्दिक पांड्या का शिकार बने। तैयब ताहिर चार रन और सलमान अली आगा 19 रन बनाकर आउट हुए। सलमान को कुलदीप और तैयब को जडेजा ने पवेलियन भेजा। शाहीन अफरोदी खता नहीं खोल सके। नसीम शाह 14 रन और हारिस रऊफ आउट रन बनाकर आउट हुए। हर्षित राणा ने खुशदिल शाह को कोहली के हाथों कैच कराया और पाकिस्तान की पारी समेट दी। खुशदिल ने 39 गेंदों में दो छक्के की मदद से 38 रन की पारी खेली। कुलदीप और हार्दिक के अलावा हर्षित राणा, अक्षर और जडेजा को एक-एक विकेट मिला।

बना सके। 47 रन पर दो विकेट गिर जाने के बाद सऊद शकील और कसान मोहम्मद रिजवान ने पारी संभाली। दोनों के बीच तीसरे विकेट के लिए 104 रन की साझेदारी हुई। इस बीच शकील ने वनडे करियर का चौथा अर्धशतक लगाया। इस साझेदारी को अक्षर पटेल ने तोड़ा। उन्होंने रिजवान को क्लीन बोलड किया। वह 77 गेंदों में तीन चौके की मदद से 46 रन बनाकर आउट हुए। उनके आउट होते ही फिर से विकेट की झड़ी लग गई। शकील भी 76 गेंदों में पांच चौके की मदद से 62 रन बनाकर हार्दिक पांड्या का शिकार बने। तैयब ताहिर चार रन और सलमान अली आगा 19 रन बनाकर आउट हुए। सलमान को कुलदीप और तैयब को जडेजा ने पवेलियन भेजा। शाहीन अफरोदी खता नहीं खोल सके। नसीम शाह 14 रन और हारिस रऊफ आउट रन बनाकर आउट हुए। हर्षित राणा ने खुशदिल शाह को कोहली के हाथों कैच कराया और पाकिस्तान की पारी समेट दी। खुशदिल ने 39 गेंदों में दो छक्के की मदद से 38 रन की पारी खेली। कुलदीप और हार्दिक के अलावा हर्षित राणा, अक्षर और जडेजा को एक-एक विकेट मिला।

युवराज ने इंडिया मास्टर्स को दिलायी जीत टॉस से अधिक प्रभाव नहीं पड़ता : रोहित

एजेंसी मुम्बई। युवराज सिंह के अच्छे क्षेत्ररक्षण से इंटरनेशनल मास्टर्स लीग टी20 टूर्नामेंट में इंडिया मास्टर्स ने श्रीलंकाई मास्टर्स को 4 रनों से हरा दिया। इस मुकाबले में पहले खेलते हुए इंडिया मास्टर्स ने स्टुअर्ट बिन्नी और यूसुफ पटान के अर्धशतकों 68 और 56 रनों की सहायता से स्कोर चार विकेट पर 222 रन तक पहुंचाया। इसके जवाब में श्रीलंकाई टीम 219 रनों पर ही आउट हो गयी। कुमार संगकारा ने 51 रन बनाये पर वह अपनी टीम को लक्ष्य तक नहीं पहुंचा पाये। संगकारा और धिरमानी की सहायता से श्रीलंकाई मास्टर्स ने लक्ष्य का पीछा करते हुए अच्छी



इंटरनेशनल मास्टर्स लीग

शुरुआत की लेकर 8वें ओवर में इंडिया मास्टर्स के युवराज सिंह ने बाउंड्री पर एक धरमानी का एक अर्धशतक सा कैच पकड़कर ये साझेदारी तोड़ दी। जिससे मैच इंडिया मास्टर्स के कब्जे में आ गया। धिरमानी ने पटान की गेंद पर सीधा

बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर ने 8 गेंदों पर 10 रन बनाये और वह सुरंगा लकमल की गेंद पर पवेलियन लौट गये। इसके बाद नमन ओझा भी आउट हो गये। ऐसे में 4 ओवर के बाद भारतीय टीम का स्कोर दो विकेट पर 26 रन हो गया। गुरकीरत सिंह मान और स्टुअर्ट बिन्नी के बीच एक अच्छी साझेदारी हुई। बिन्नी ने 22 गेंदों में ही पचास रन बना दिये। इसके बाद यूसुफ पटान और युवराज सिंह ने जमकर चौके और छक्के लगाये। यूसुफ पटान ने 56 जबकि युवराज ने 31 रन बनाये। लक्ष्य का पीछा करते हुए कुमार संगकारा और उपुल थरंगा ने तेज शुरुआत की।

एजेंसी दुबई। भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा ने पाकिस्तान के खिलाफ चैम्पियंस ट्रॉफी के अहम मैच में टॉस हारने के बाद कहा कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। वही पाक कप्तान रिजवान ने कहा कि दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम उनके खिलाड़ियों के लिए घरेलू मैदान की तरह है। ऐसे में उनकी टीम को यहां हालातों से दृढ़ता से नहीं लगेगा। दूसरी ओर रोहित ने कहा कि टॉस से अधिक अंतद नहीं पड़ता, हालांकि उन्होंने कहा कि पिच धीमी रहने वाली है। उन्होंने कहा कि पिछले मैच की तुलना में पिच अधिक धीमी नजर नहीं आ



रही है। उन्होंने कहा कि पिछला मैच उनकी टीम के लिए आसान नहीं था पर सभी खिलाड़ियों के एकजुट होकर किये प्रदर्शन से उसे जीत मिली है। पाक ने अहम मुकाबले में चोटिल फखर जमा की जगह पर इमाम-उल-हक को शामिल किया। वहीं भारतीय टीम बिना बदलाव के उतरी है। पाक टीम में शामिल इमाम को अपनी क्षमता साबित करने का अपेक्षा है कि वह कहां तक सफल होते हैं।

जोश इंग्लिस सभी प्रारूपों में शतक लगाने वाले चौथे ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर बने

एजेंसी लाहौर। ऑस्ट्रेलिया के विकेटकीपर बल्लेबाज जोश इंग्लिस ने इंग्लैंड के खिलाफ चैम्पियंस ट्रॉफी में लगाये शतक से अहम रिकार्ड अपने नाम किए। जोश इंग्लिस के साथ ऑस्ट्रेलिया की ओर से तीनों फॉर्मेट में शतक लगाने वाले केवल चौथे क्रिकेटर बने हैं। उनसे पहले शेन वॉटसन, रेलन मैक्सवेल और डेविड वार्नर ने यह उपलब्धि हासिल की थी। चैम्पियंस ट्रॉफी में सबसे तेज शतक का रिकार्ड भारत के वीरेंद्र सहवाग के नाम है। सहवाग ने साल 2002 में कोलंबो में ये शतक लगाया था। वहीं अब जोस ने भी 77 गेंदों पर ही शतक लगाकर सहवाग की बराबरी की है। इसके अलावा भारत के पूर्व सलामी बल्लेबाजी शिखर धवन के नाम

80 गेंदों पर शतक का रिकार्ड है। ये शतक उन्होंने साल 2013 में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ कार्डिफ में लगाया था। इसके अलावा श्रीलंका के तिलकरत्ने दिलशान ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ साल 2009 में सेंचुरियन में 87 गेंदों पर ही शतक लगाया था। इससे जोस उत्साहित हैं पर उनका कहना है कि उनके पर जमीन पर ही रहेंगे। जोस की इस पारी से ऑस्ट्रेलिया 350 रनों के लक्ष्य का पीछा करने में सफल रही। चैम्पियंस ट्रॉफी में इस बार पहले चार मैचों में ही सात शतक लगे हैं। जिससे न्यूजीलैंड के दो खिलाड़ी हैं जबकि बांग्लादेश, ऑस्ट्रेलिया, भारत, इंग्लैंड और दक्षिण अफ्रीका के एक-एक खिलाड़ी ने शतक लगाया है।

राहुल द्रविड़ ने बेटे अनव्य के साथ खेला लीग मैच

बेंगलुरु। भारतीय क्रिकेट के दिग्गज राहुल द्रविड़ ने लंबे समय बाद क्रिकेट के मैदान पर वापसी की और अपने बेटे अनव्य द्रविड़ के साथ केएससीए लीग गेम में हिस्सा लिया। राहुल द्रविड़ ने अपने करियर के दौरान भारतीय क्रिकेट को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया था और अब उनके दोनों बेटे भी क्रिकेट में अपनी पहचान बना रहे हैं। उनके बड़े बेटे समित एक ऑलराउंडर हैं, जबकि छोटे बेटे अनव्य विकेटकीपर-बल्लेबाज हैं। राहुल ने अपने करियर में कुछ समय के लिए विकेटकीपिंग भी की थी, जिससे अनव्य को भी प्रेरणा मिली। अनव्य द्रविड़ ने हाल ही में विजय मर्चेंट ट्रॉफी में कर्नाटक का प्रतिनिधित्व किया और अपनी अंडर-14 टीम की कप्तानी भी की। वहीं, समित ने भी कर्नाटक के लिए आयु-समूह क्रिकेट खेला है।

सीनियर पुरुष राष्ट्रीय हैंडबॉल चैंपियनशिप के दूसरे दिन का रोमांचक समापन

एजेंसी रांची। हरिवंश टाना भगत इंडोर स्टेडियम, खेल गांव, रांची में आयोजित 53वीं सीनियर पुरुष राष्ट्रीय हैंडबॉल चैंपियनशिप के दूसरे दिन का समापन उत्साहपूर्ण माहौल में हुआ। प्रतिष्ठित अतिथियों की उपस्थिति ने आयोजन की शोभा बढ़ाई, जिनमें डॉ. प्रो. पाल सलुजा (महासचिव, हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया), डॉ. प्रदीप कुमार बालमुचु (अध्यक्ष, झारखंड राज्य हैंडबॉल संघ), वृज किशोर शर्मा (सचिव, बिहार हैंडबॉल संघ), आर.के. शर्मा (सचिव, उत्तराखंड हैंडबॉल संघ), खुशीद खान (सचिव, झारखंड राज्य हैंडबॉल संघ), फिरोज खान, रघुवंद शर्मा, कमल किशोर, और जावेद शामिल थे। आज के मैचों में खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, जिससे दर्शकों को रोमांचक मुकाबले देखने को मिले। कल के मैच सुबह 7:30 बजे से प्रारंभ होंगे।

- मैचों के परिणाम
- बिहार ने दार्दरा और नगर हवेली को 18-08 से हराया।
 - दिल्ली ने राजस्थान को 31-19 से पराजित किया।
 - चंडीगढ़ ने छत्तीसगढ़ को 21-16 से मात दी।
 - मध्य प्रदेश ने त्रिपुरा को 30-21 से हराया।
 - तेलंगाना ने असम को 27-09 से पराजित किया।
 - हरियाणा ने कर्नाटक को 30-06 से मात दी।
 - तमिलनाडु ने पुडुचेरी को 35-19 से हराया।
 - पंजाब ने गुजरात को 35-15 से पराजित किया।
 - महाराष्ट्र ने ओडिशा को 27-21 से मात दी।
 - एसएससीबी ने जम्मू और कश्मीर को 31-15 से हराया।
 - पश्चिम बंगाल ने दमन और दीव को 11-9 से पराजित किया।
 - केरल ने दार्दरा और नगर हवेली को 21-7 से मात दी।
 - हिमाचल प्रदेश ने आंध्र प्रदेश को 31-11 से हराया।
 - उत्तर प्रदेश और राजस्थान का मुकाबला 21-21 से बराबरी पर समाप्त हुआ।
 - उत्तराखंड ने छत्तीसगढ़ को 24-18 से पराजित किया।
 - मध्य प्रदेश ने असम को 28-02 से मात दी।

सौरव गांगुली की जिंदगी पर बन रही बायोपिक

एजेंसी मुंबई। पूर्व कप्तान सौरव गांगुली की जिंदगी पर बायोपिक बनने जा रही है। फिल्म को लेकर खुद सौरव गांगुली ने यह खुलासा किया है कि उनकी भूमिका को निभाने वाला है। मीडिया से चर्चा में उन्होंने बताया कि राजकुमार राव उनकी बायोपिक में लीड रोल हालांकि, फिल्म की शूटिंग और डेट्स को लेकर कुछ अड़चने हैं, जिसके कारण इसे पूरा होने में एक साल से ज्यादा का समय लग सकता है। सौरव गांगुली भारतीय क्रिकेट के सबसे सफल कप्तानों में से एक रहे हैं। उन्होंने भारत के लिए 113 टेस्ट और 311 वनडे मैच खेले हैं और अपने



इंटरनेशनल करियर में 18,575 रन बनाए। दादा के नेतृत्व में भारतीय टीम ने कई दाम्दार जीत हासिल कीं, जिनमें 2003 का वर्ल्ड कप फाइनल भी शामिल है। क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद उन्होंने क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ बंगाल के अध्यक्ष के रूप में अपनी भूमिका निभाई और बाद में भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के अध्यक्ष बने। इसके अलावा, उन्होंने सचिन तेंदुलकर और वीवीएस लक्ष्मण के साथ बीसीसीआई की तकनीकी समिति में भी काम किया।

वहीं, अगर राजकुमार राव की फिल्मों की बात करें तो वह जल्द ही ह्यूमर चूक माफहू में नजर आएंगे, जिसमें उनके साथ वामिका गब्बी लीड रोल में हैं। हाल ही में इस फिल्म का टीजर रिलीज हुआ, जिसे दर्शकों से अच्छा रिस्पॉन्स मिला है। यह फिल्म 10 अप्रैल को रिलीज होगी। इसके अलावा, राजकुमार राव ह्यमालिकह नाम की फिल्म में भी नजर आएंगे, जिसे कुमार तौरानी प्रोड्यूस कर रहे हैं। सौरव गांगुली की बायोपिक की आधिकारिक घोषणा और फिल्म की शूटिंग शुरू होने का इंतजार किया जा रहा है।

झारखंड के साहिल अमीन कोलकाता हार्ड कोर्ट टेनिस चैम्पियनशिप के बने विजेता

एजेंसी रांची। बंगाल टेनिस एसोसिएशन एंव साउथ क्लब कोलकाता के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कोलकाता हार्ड कोर्ट टेनिस चैम्पियनशिप 2025 के पुरुष वर्ग का खिताब झारखंड के शीप लॉन टेनिस खिलाड़ी साहिल अमीन ने जीत लिया है। फाइनल मुकाबले में साहिल ने अपने प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी बंगाल के सौरव चौधरी को सीधे सेटों में 6-0, 6-1 से हराकर चैम्पियनशिप अपने नाम कर लिया। शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए साहिल ने सेमीफाइनल में अपने प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी बंगाल के ही मनीष



बजाज को 6-0, 6-0 से हराकर फाइनल में प्रवेश किया था। यह खिताब साहिल ने दूसरी बार हासिल किया है पिछले वर्ष भी साहिल ने ये खिताब अपने नाम किया था। इस टूर्नामेंट का आयोजन कोलकाता साऊथ क्लब में 15-23 फरवरी तक किया गया था। साहिल वर्तमान में कोलकाता के दा टेनिस ट्री एकेडमी से प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं।

खिलाड़ियों को नियमित खेलने के अधिक अवसर मिले: जो रूट

एजेंसी नई दिल्ली। वनडे क्रिकेट में इंग्लैंड का पहला मुकाबला ऑस्ट्रेलिया से होगा, लेकिन टीम लगातार चार वनडे सीरीज हारकर टूर्नामेंट में प्रवेश कर रही है। इंग्लैंड के स्टार बल्लेबाज जो रूट ने चैम्पियंस ट्रॉफी 2025 से पहले वनडे क्रिकेट में बल्लेबाजी की जटिलताओं पर खुलकर बात की है। रूट का मानना है कि वनडे क्रिकेट में सफलता पाने के लिए खिलाड़ियों को नियमित रूप से खेलने के अधिक अवसर मिलने चाहिए। रूट ने कहा, मैंने अपने करियर में लक्ष्य दो पारियों के बारे में नहीं सुना जो बिल्कुल एक जैसी रही हों। बल्लेबाजी की कला परिस्थितियों का आकलन करना, दबाव में सही निर्णय लेने और स्थिति के अनुरूप खेलने में



है। उनका मानना है कि हर मैच नई चुनौती लाता है और बल्लेबाज को खुद को हर बार नए सिरे से ढालना पड़ता है। इंग्लैंड की वनडे टीम की हालिया विफलताओं के बावजूद रूट का मानना है कि वह अब भी इस प्रारूप में अधिक सफलता हासिल करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। 2023 वनडे विश्व कप में इंग्लैंड का

सफर लीग चरण में ही खत्म हो गया था, जिसके बाद उनकी टीम की किस्मत वनडे में गिरावट की ओर गई। इसके बावजूद रूट ने कभी इस प्रारूप को छोड़ने की बात नहीं सोची। उन्होंने कहा, मैंने कभी संन्यास नहीं लिया और न ही यह कहा कि मैं इस प्रारूप में नहीं खेलना चाहता। मुझे लगता है कि किसी भी खिलाड़ी को टीम में चयन का दैवीय अधिकार नहीं होता। आपको अपने प्रदर्शन से इसे साबित करना होता है और यह सुनिश्चित करना होता है कि आप टीम को मजबूत बना रहे हैं, न कि उसे पीछे धकेल रहे हैं। रूट ने इंग्लैंड के खिलाड़ियों को 50 ओवर प्रारूप में खेलने और इसमें किस्मत बदलने के लिए अधिक अवसर देने की जरूरत पर जोर दिया। उन्होंने कहा,

आज के समय में खिलाड़ियों को लगातार वनडे खेलने का मौका नहीं मिलता, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हम सफल नहीं हो सकते। हमें इस प्रक्रिया को गति देने का तरीका खोजना होगा, जिसमें स्मार्ट रणनीति और अनुभवों को साझा करने की भूमिका अहम होगी। जब हम बड़े मैचों में निर्णायक क्षणों तक पहुंचें, तो हमें टीम को जीत दिलाने के लिए तैयार रहना होगा। रूट को भरोसा है कि इंग्लैंड के पास इस प्रारूप में फिर से मजबूत होने की क्षमता है। उन्होंने कहा, हमारे पास सही खिलाड़ी और भरपूर प्रतिभा है। हमें बस अपने खेल को बेहतर तरीके से लागू करने और एक मजबूत मानसिकता के साथ खेलने की जरूरत है।



दोहा में कतर ओपन जीतने के बाद ट्रॉफी दिखाते हुए रूस के एंड्रेंड रुबालोव।

प्रकृति के साथ कई तरह से स्वास्थ्य लाभ

चाहे मौसम कोई भी हो प्रकृति के पास हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के अनगिनत स्रोत हैं। इसलिए चाहे कड़ाके के ठंड ही क्यों न पड़ रही हो अच्छी तरह गर्म कपड़े पहनें और निकल पड़ें प्रकृति की गोद में क्योंकि इस मौसम में बाहर निकलने से आपके स्वास्थ्य को जो फायदे मिलेंगे वे घर के अंदर रजाई में बैठकर नहीं मिल सकते

बेहतर होता है मूड

मायो क्लीनिक के अनुसार यह बात तो सभी जानते हैं कि सर्दियों में हम उदासीन हो जाते हैं मूड अच्छा नहीं रहता। इस मौसम में दस से बीस प्रतिशत लोगों में सीजनल अफेक्टिव डिप्रेशन (एसएडी यानी सैड) डिप्रेशन का कारण बनता है। इसके लक्षणों में एंजाइटी, थकान, नींद और उदासीनता शामिल है। शोधकर्ता मानते हैं कि सैड सर्दियों के छोटे दिनों का परिणाम है और इस दौरान प्राकृतिक रोशनी भी बहुत कम मिलती है। यहाँ तक कि नियमित व्यायाम करने वालों को भी सर्दियाँ घरों में बंद कर देती हैं जिससे उनका धूप में निकलना कम हो जाता है। इसलिए सैड का जल्द और तुरंत इलाज ज्यादा से ज्यादा बाहर निकलना है। चाहे बाहर खूब ठंड हो रही हो।

ज्यादा बाहर यानी ज्यादा विटामिन डी सैड के लक्षणों से बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा वक्त जब हम बाहर गुजरते हैं तब धूप हमारे शरीर को आवश्यक किरणों को सोखने का मौका देती है। विटामिन डी हार्ट अटैक से बचाव करता

है साथ ही ऑस्टियोपोरोसिस और कई तरह के कैंसर जैसी स्थिति में फायदा पहुंचाता है। हालांकि कुछ खाद्य पदार्थों के जरिये भी विटामिन डी लिया जा सकता है जैसे मछली, अंडा और चीज आदि। लेकिन 80 से 90 प्रतिशत तक हम इसे सूरज से ही पा सकते हैं।

एक्सरसाइज रूटीन को करता है रिचार्ज

जब सर्द हवाएं चल रही हों या फिर घना कोहरा छाया हो ऐसे में बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के लिए खुद को प्रेरित करना थोड़ा कठिन होता है। लेकिन बाहर निकल कर दौड़ना अच्छा वर्कआउट माना जाता है, आप चाहें तो साइकिलिंग करके ज्यादा से ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकती हैं या फिर किसी तरह की फिजिकल एक्टिविटी करके एक्सरसाइज का फायदा उठा सकती हैं। ऐसा मानना है न्यूयॉर्क टाइम्स में छपे एक शोध का। इसका मतलब यह है कि धुंध भरी सुबह अपने आलस्य को छोड़कर बाहर एक्सरसाइज करने के लिए निकल पड़िये। यह आपको पूरे दिन तरोताजा रखेगी। सर्दियों में सुबह-सुबह टहलने निकलने का एक फायदा यह भी है कि आपको सड़कें खाली मिलेंगी, कोहरे में टहलते हुए आप पेड़ों से गिरती हुई ओस की बूंद देखकर प्राकृतिक नजारों का लुप्त उठा सकती हैं।

कई बीमारियों में कारगर प्राकृतिक प्रकाश

पिट्सबर्ग यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार प्राकृतिक रोशनी यानी सूरज की किरणों में आरोग्यात्मक गुण पाये जाते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि स्पाइनल सर्जरी वाले रोगियों में धूप में बैठने के बाद दर्द और तनाव का स्तर कम पाया गया। दरअसल जो रोगी 46 प्रतिशत धूप में ज्यादा बैठे उन्हें चिकित्सा अवधि के दौरान 22 प्रतिशत दर्द का कम अहसास हुआ। एर्जिंग हेल्थ ऑफ जर्नल में छपे एक और अध्ययन के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारा बाहर टहलने निकलना और ज्यादा जरूरी हो जाता है। एक 70 वर्षीय व्यक्ति जो प्रतिदिन बाहर समय व्यतीत करता है उसे शरीर में दर्द का अहसास कम होता है साथ ही नींद की समस्या भी नहीं रहती। उनकी दिन-प्रतिदिन के क्रियाकलापों में भी बहुत कम गिरावट देखी गई। ऐसे में कहा जा सकता है कि प्रकृति में ज्यादा वक्त गुजारने से आप वृद्धावस्था में भी स्वस्थ रह सकती हैं।

अनोखा एनर्जी बूस्टर है मीठा और ताजा खजूर

मीठे, ताजे और नरम डेट्स यानी खजूर देखने में आकर्षक तो लगते ही हैं, साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं। बच्चे हों या बड़े हर किसी के लिए यह पोषक तत्वों, मिनरल्स और विटामिन्स से भरा फल है। सामान्य ग्रोथ, विकास और पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए जिन चीजों की जरूरत पड़ती है, वह सब इस फल में मौजूद हैं। ताजे खजूर नरम होते हैं और आसानी से पच जाते हैं। इसमें साधारण शूगर जैसे फ्रूक्टोज और डेस्ट्रोज मौजूद होते हैं। इसे खाते ही पूरे शरीर में फुर्ती और ताकत का संचार होता है और व्यक्ति अपने आप को ऊर्जावान पाता है।

खजूर में प्रचुर मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं। खजूर में मौजूद फाइबर कोलोन कैंसर से भी बचाव करते हैं। खजूर में टेनिन हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इसमें एंटी इन्फ्लेमेटिव, एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी हिमोरेजिक गुण होते हैं, जो शरीर से आसानी से खून बहने नहीं देता।

खजूर कब्ज से परेशान लोगों के लिए रामबाण है। इसे लैक्टोबैक्टीरियम भी कहा जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में घुलने वाले फाइबर पाए जाते हैं। खजूर को रात भर पानी में भिगोकर सुबह खाने से कब्ज में जल्द फायदा मिलता है। हड्डियों की मजबूती और ताकत के लिए खजूर को सुपर फूड भी माना जाता है। यह आस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से भी बचाव करता है। इसमें मौजूद सेलेनियम, मैग्नीज, कॉपर और मैग्नेशियम बढ़ती उम्र में भी हड्डियों की मजबूती रखते हैं।

खजूर में मौजूद निकोटिन आंत संबंधी कई बीमारियों से बचाता है। यह पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और भोजन को आसानी से पचाने में मदद करता है। खजूर में प्रचुर मात्रा में मिनरल पाए जाते हैं, जो किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के दौरान शरीर में आयरन की कमी नहीं होने देता। एनिमिया के

मरीज इसे अपने हर दिन के खाने में शामिल कर सकते हैं। यह शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ा कर थकान, आलस और कमजोरी दूर करता है। मौसमी एलर्जी से भी यह बचाता है।

खजूर में शूगर, प्रोटीन और कई जरूरी विटामिन्स मौजूद होते हैं, जो हेल्दी डाइट का काम करते हैं। अगर अपने मसल्स बनाना चाहते हैं और साथ ही थोड़ा वेट भी चाहते हैं, तो खजूर एक बेहतर विकल्प है। लेकिन ध्यान रहे पूरा दिन इसे न खाएं वरना आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं। खजूर एनर्जी बूस्टर का भी काम करता है।

उम्र बढ़ने के साथ नर्वस सिस्टम भी कमजोर होता जाता है। ऐसे में खजूर में मौजूद विटामिन्स इसे सही रखने में मदद करता है और दिमाग तेज बनाता है। इसमें

मौजूद पोटेशियम न सिर्फ आपका दिमाग बल्कि दिल को भी दुरुस्त रखता है। कमजोर दिल के मरीज इसका सेवन

कर अपने हार्ट को हेल्दी बना सकते हैं। रात भर भिगो कर सुबह अगर इसे खाया जाए तो मरीज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इसके अलावा खजूर, कान, नाक और गले की बीमारियों में भी लाभदायक है। इसके पत्ते को पीस कर आंखों के आसपास लगाने से रतौंधी (नाइट ब्लाइंडनेस) जैसी समस्या कम होती जाती है। पके हुए खजूर में मौजूद पोटेशियम क्रोनिक डायरिया में भी आराम पहुंचाते हैं। यह मानव शरीर के लिए अचूक दवा है। इसका नियमित सेवन एबडॉमिनल कैंसर जैसी बीमारी से बचाता है।

खजूर हर उम्र के लोगों के लिए टॉनिक को तरह काम करता है। इसलिए सर्दी हो या गर्मी इसे नियमित रूप से अपने खाने में शामिल करें। अगर ध्यान रहे, खाने से पहले इसकी क्लॉलिटी जरूर जांच लें और साथ ही इसे अच्छी तरह धो लें।



टहलने से बढ़ेगी एकाग्रता और रचनात्मकता

अध्ययन बताते हैं कि जब आप बाहर टहलने निकलते हैं तब हमारे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली और मेटल फोकस में इजाजा हो ता है। स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार टहलने से न केवल फिजिकल एक्टिविटी बढ़ती है बल्कि दिमाग में नये-नये विचारों का आवागमन भी होता है। उदाहरण के लिए यूनिवर्सिटी द्वारा कराये गये एक अन्य अध्ययन में पाया कि एक क्रिएटिव टेस्ट में जगह-जगह यात्रा करने वाले पार्टिसिपेंट्स ने बिना किसी गैजेट की सहायता के पचास प्रतिशत ज्यादा अंक प्राप्त किये। शोधकर्ताओं का मानना है कि खुद को चौबीसों घंटे कंप्यूटर और अन्य गैजेट्स से चिपकाये रखने की आदत के फलस्वरूप लोग टहलना भूल रहे हैं। बाहर ज्यादा समय गुजारने से फोकस भी बढ़ता है। शहरों में रहने वाले बच्चे जो घर के आसपास ही खेलते हैं, की तुलना में पाकरे में धमा चौकड़ी बचाने वाले बच्चों का फोकस बेहतर होता है।

अखरोट खाएं और दूर भगाएं कई रोग

नट्स हमेशा सेहत के लिए फायदेमंद रहे हैं। बात अगर अखरोट की करें, तो यह एनर्जी का बेहतर स्रोत होने के साथ इसमें शरीर के लिए बेहतर पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन प्रचुर मात्रा में मौजूद हैं। हर मौसम में अखरोट मिल जाते हैं। अगर यह अगस्त में बिल्कुल तैयार हो जाता है। अखरोट का तेल खाना बनाने के अलावा दवाइयों और खुशबू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। अखरोट में मोनोसैचुरेटेड फैट जैसे ओलिव एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे सिनोलिक एसिड, अल्फा फिनोलिक एसिड और एराक्नोडिक एसिड भी काफी मात्रा में मिलते हैं। अखरोट का नियमित सेवन खून में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम कर गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है।

हर दिन 25 ग्राम अखरोट के सेवन से 90 फीसद ओमेगा-3 फैटी एसिड भी मिलता है। इससे रक्तचाप, कोरोनरी आर्टरी डिजिज और

स्ट्रोक के रिस्क कम होते हैं। इसका सेवन ब्रेस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट का ब्रेन फूड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलाटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनॉयड जो हमारे स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं। यह यौगिक कैंसर, बुढ़ापा, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाता है।

विटामिन-ई शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है और अखरोट में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मौजूद होता है। विटामिन ई शरीर को हानिकारक आक्सीजन से सुरक्षा देता है। सौ ग्राम अखरोट में लगभग 21 ग्राम विटामिन-ई की मात्रा पाई जाती है। विटामिन के अलावा इसमें और भी जरूरी विटामिन मौजूद होते हैं जैसे विटामिन बी कांफ्लेक्स समूह के शइवोफ्लैविन, नियासिन, थाइमिन, पैंथोथेनिक एसिड और विटामिन बी 6 और फोलेट्स।



डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी कमर दर्द का कारण समाधान

विशेषज्ञों का मानना है कि डेस्क पर लंबे समय तक बैठे रहना और झुककर काम करते रहने से युवाओं में पीठ संबंधी समस्याएं हो रही हैं। ऐसी दर्दनाक स्थितियों से छुटकारा पाने के लिए डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी सबसे आसान समाधान उभरकर सामने आया है। एक हालिया शोध के अनुसार दुनिया भर में अन्य किसी बीमारी के मुकाबले विकलांगता होने की सबसे बड़ी वजह पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना है। इसका सबसे मुख्य कारण लगातार बैठे रहना और गलत मुद्रा में खड़े व बैठना है। जीवनशैली में व्यस्तता और लगातार काम करने की डिमांड के चलते प्रोफेशनल्स को इस तरह की समस्या का समाधान मिलना मुश्किल हो गया है। अब 35 साल के रजत मित्तल का ही उदाहरण लें। सारा दिन ऑफिस में डेस्क जाँब करना और कई बार तो घर आकर भी ऑफिस के ही काम में लगे रहना या फिर निडाल होकर टीवी इत्यादि देखना। रजत की पिछले छह महीने से कमर में गंभीर दर्द है लेकिन बिजो होने की वजह से इस दर्द को लगातार अनदेखा किए जा रहे हैं। जब दर्द बिल्कुल बर्दाश्त से बाहर हो गया तो चेकअप कराया, जिससे उन्हें हर्निएटेड डिस्क समस्या की बात पता चली। विशेषज्ञ चेतनावनी देते हैं कि लापरवाही और समय पर इलाज न कराने से विकलांगता का खतरा हो सकता है जिससे रोजमर्रा के कार्यों में भी दिक्कत हो सकती है। दिल्ली के वसंत कुंज स्थित

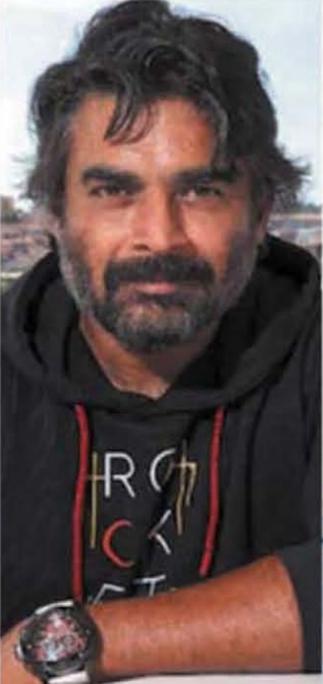
इंडियन स्पाइनल इंजरीज के कंसल्टेंट स्पाइन सर्जन डॉ. गुरुराज एम का कहना है, 'कुछ समय से युवाओं में जाँब के कारण लगातार लंबे समय तक अपने डेस्क पर बैठे काम करते रहने से पीठ दर्द जैसी समस्या सामने आ रही है। शारीरिक रूप से खड़े होने की तुलना में बैठने पर हमारी पीठ पर ज्यादा तनाव पड़ता है और लगातार बैठकर काम करने से आमतौर पर पीठ दर्द होने पर हर्निएटेड डिस्क या प्रोलेप्ट डिस्क, जिसे आमतौर पर स्लिप डिस्क कहते हैं, की समस्या हो जाती है। विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि 80 प्रतिशत पीठ दर्द की व्यापकता जिंदगी भर पाई गई है। इसका मतलब है कि रीढ़ की हड्डी के बिना हमारा सेहतमंद रहना असंभव है। इसके बावजूद हम अपनी पीठ की उचित देखभाल नहीं करते।

गौरतलब है कि इसान की रीढ़ 33 हड्डियों से मिलकर बनी है, जिसे वर्टिब्रा कहते हैं। ये स्पंजी इंटरवर्टिबल डिस्क और लिगामेंट के साथ है। यही इंटरवर्टिबल डिस्क रीढ़ को गतिशीलता और सहारा प्रदान करती है। जन्म के समय 80 प्रतिशत तक इंटरवर्टिबल पानी से भरा होता है और ये सख्त कोलेजन फाइबर से घिरा होता है लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है खानपान में पोषक न होना, खाना-पीना सही न होना और सही मुद्रा न होने के कारण पानी कम होने लगता है। इसके साथ-साथ प्रोटीन कम होने लगता है जिसके कारण रीढ़ की हड्डी सख्त होने लगती है और हड्डियों में टूट-फूट होने लगती है। हर्निएटेड डिस्क में एक या इससे अधिक इंटरवर्टिबल डिस्क टूटने लगती है जिसके कारण जेली जैसा पदार्थ बाहर आने लगता है। इस लीकेज के कारण

आसपास की नसों में दर्द होना या कई बार नसों में अकड़न आ जाती है। इस कारण शरीर के उस भाग में अकड़न आ जाती है और तेज दर्द होता है। अगर समय रहते हर्निएटेड डिस्क का पता चल जाए तो इसे दवाइयों और फिजियोथेरेपी की मदद से मनेज किया जा सकता है। हालांकि गंभीर स्थितियों में कम से कम साइड इन्फेक्ट्स के साथ सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

इस बारे में डॉ. गुरुराज कहते हैं, 'पहले सर्जरी के विकल्पों में स्पाइन पथ्यूजन उपलब्ध था, हालांकि ये समस्या का इलाज करने में काफी हद तक सक्षम था लेकिन इससे रीढ़ की हड्डी में स्पेस और गतिशीलता कम हो जाती है जिस वजह से इससे जुड़े वर्टिब्रा पर तनाव पड़ता है। लेकिन आधुनिक डिस्क रिप्लेसमेंट थे रेपी ने पीठ दर्द से जुड़ी समस्याओं से निजात पाने का बेहतरीन विकल्प दिया है। डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी में पुरानी और विकृत डिस्क को प्रोस्थेटिक डिस्क के साथ बदल दिया जाता है और इससे वर्टिब्रा में भी लचीलापन रहता है। यह एक मोबाइल धातु डिस्क होता है जिसे वर्टिब्रा के बीच में रखा जाता है जिससे यह प्राकृतिक रूप से ही काम करने लगती है। जो लोग अपने काम और घर की जिम्मेदारियों को ज्यादा समय के लिए नजरअंदाज नहीं कर सकते, उनके लिए ये थेरेपी बेहद कारगर है। पीठ दर्द की गंभीर स्थितियों में इस तरह की तकनीकों ने इलाज को बेहद आसान कर दिया है लेकिन इसके अलावा सभी को अपनी जीवनशैली में थोड़े बहुत बदलाव करना चाहिए जिससे शारीरिक रूप से मजबूती आये और पीठ दर्द जैसी समस्याओं से दूरी बनाई जा सके।

विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि 80 प्रतिशत पीठ दर्द की व्यापकता जिंदगीभर पाई गई है। इसका मतलब है कि मजबूत रीढ़ की हड्डी के बिना हमारा सेहतमंद रहना असंभव है, इसके बावजूद हम अपनी पीठ की उचित देखभाल नहीं करते



'भारत के एडिसन' जीडी नायडू की बायोपिक की घोषणा, माधवन निभाएंगे मुख्य भूमिका

निर्देशक कृष्णकुमार रामकुमार 'भारत के एडिसन' के नाम से मशहूर वैज्ञानिक जीडी नायडू की बायोपिक बनाएंगे। निर्माताओं ने फिल्म का टाइटल जारी कर दिया है। टाइटल 'जी.डी.एन' रखा गया है, जिसमें अभिनेता आर. माधवन मुख्य भूमिका में दिखेंगे।

वैज्ञानिक पर आधारित बायोपिक का भारत में शेड्यूल मंगलवार से शुरू हो चुका है, जिसमें आर माधवन के साथ अभिनेता प्रियामणि, जयराम और योगी बाबू भी शामिल होंगे। फिल्म में संगीत गोविंद वरसा ने दिया है। अभिनेता माधवन ने इंस्टाग्राम पर फिल्म के टाइटल की घोषणा करते हुए एक पोस्टर शेयर किया। उन्होंने लिखा, आप सभी के आशीर्वाद और शुभकामनाओं की जरूरत है। जानकारी के अनुसार, फिल्म की पूरी शूटिंग कोयंबटूर में की जाएगी, जो वैज्ञानिक का जन्मस्थान है। खास बातचीत में फिल्म के कार्यकारी निर्माता मुरलीधरन सुब्रमण्यम ने बताया था, फिल्म का लगभग 95 प्रतिशत हिस्सा कोयंबटूर में शूट किया जाएगा और बाकी पांच प्रतिशत विदेश में शूट किया जाएगा। पांच प्रतिशत का एक छोटा हिस्सा, जो विदेश में शूट किया जाना था, वह पिछले साल ही पूरा हो चुका है। बाकी हिस्से की शूटिंग जारी है। मुरलीधरन ने कहा, निर्देशक और उनकी टीम ने वैज्ञानिक के जीवन पर तीन से पांच साल से भी अधिक समय तक रिसर्च किया है। टीम का उद्देश्य था कि जीडी नायडू, विज्ञान और समाज में उनके योगदान का कोई भी हिस्सा ना छूटे। 'रॉकेट्री- द नबी इफेक्ट' को साल 2022 में सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म के लिए मिले राष्ट्रीय पुरस्कार के बाद वर्गीज मूलन पिक्चर्स और ट्राइकलर फिल्म्स इस प्रोजेक्ट के लिए फिर से साथ आ रहे हैं। 'रॉकेट्री- द नबी इफेक्ट' में नबी नारायणन की भूमिका निभाने वाले माधवन अब जीडी नायडू की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म का निर्माण वर्गीज मूलन पिक्चर्स के वर्गीज मूलन और विजय मूलन तथा ट्राइकलर फिल्म्स के आर. माधवन और सरिता माधवन करने के लिए तैयार हैं। अरविंद कमलानाथन फिल्म के सिनेमेटोग्राफर और क्रिएटिव प्रोड्यूसर के रूप में काम करेंगे।



मिसेज के बाद साइंस बेस्ड मूवी करेंगी सान्या

सान्या मल्होत्रा की फिल्म मिसेज हाल ही में सारिलीज हुई। यह मलयालम फिल्म द ग्रेट इंडियन किचन की रिमेक है। इसे आरती कडव ने डायरेक्ट किया। फिल्म में सान्या ने एक ऐसी हाउसवाइफ का किरदार निभाया, जो अपने जीवन में बड़ा मुकाम हासिल करना चाहती है लेकिन परिवार उसे सिर्फ किचन तक सीमित रखना चाहता है। यह सोच इरादतन नहीं, बल्कि पितृसत्तात्मक मानसिकता के कारण बनी रहती है। आरती ने इसी सोच को फिल्म में दिखाया है।

फिल्म को मिली जबरदस्त तारीफ

आरती कहती हैं... फिल्म को उम्मीद से ज्यादा प्यार मिला। मैंने इसे जिम्मेदारी से बनाया था। मुझे लगा था कि लोग इस विषय पर चर्चा करेंगे लेकिन इतनी तारीफ मिलेगी, यह सोचा नहीं था। कई दर्शकों ने अपनी मां और बहनों की जिंदगी से जुड़ी कहानियां साझा कीं, जो फिल्म के किरदार से मेल खाती थीं। यह जानकर दुख भी हुआ कि समाज में अब भी ऐसी दकियानूसी सोच बनी हुई है।

थिएटर में रिलीज का इरादा नहीं था

आरती ने बताया कि फिल्म को थिएटर में लाने का कोई इरादा नहीं था। इसलिए डायरेक्ट ओटीटी पर रिलीज करना सही फैसला रहा। आगे साइंस फिक्शन जॉनर की फिल्म भी लाऊंगी। पहले कार्गो नाम की फिल्म बनाई थी। ऐसी फिल्मों के लिए बड़े बजट की जरूरत होती है। सान्या को दो साइंस फिक्शन कहानियां सुनाई हैं। मुमकिन है कि जल्द ही सान्या की कोई साइंस फिक्शन फिल्म आए।

नॉर्थ इंडियन दर्शकों के लिए

फिल्म में किए गए थे बदलाव मूल फिल्म मलयाली दर्शकों के लिए बनी थी। हिंदी वर्जन में इसे नॉर्थ इंडियन दर्शकों के हिसाब से बदला गया। साउथ वर्जन में सबरीमाला विवाद को दिखाया गया था, जहां महिलाओं को घर में बंद कर दिया गया था। हिंदी वर्जन में इसे करवा चौथ से जोड़ा गया। मूल फिल्म में घर में मेड नहीं थी लेकिन हिंदी वर्जन में मेड का किरदार जोड़ा गया।



फिल्में बदलाव ला सकती हैं...

आरती का मानना है कि फिल्मों से बदलाव की शुरुआत होती है। जब किसी मुद्दे पर बातचीत होती है, तो पॉलिटीसी लेवल पर भी बदलाव का माहौल बनता है। हालांकि यह प्रयास पर्याप्त नहीं होते लेकिन जरूरी होते हैं।

फेंचाइज बनाने की प्लानिंग नहीं है...

आरती ने कहा कि मिसेज में कामकाजी महिलाओं से जुड़े कई जरूरी मुद्दे हैं। इसे फेंचाइज बनाना प्राथमिकता नहीं है। सान्या इस फिल्म के मुद्दे से इतनी जुड़ गई थीं कि शूटिंग के बाद भी उन्हें इससे बाहर आने में महीना भर लगा था।



कौशलजीस वर्सेस कौशल के लिए अजय देवगन ने शुभकामनाएं दी

बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन ने हाल ही में सोशल मीडिया पर आगामी फिल्म कौशलजीस वर्सेस कौशल के लिए शुभकामनाएं दी। फिल्म के ट्रेलर को अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर करते हुए, सिंघम अभिनेता ने लिखा, पीढ़ियां आपस में टकरा सकती हैं, लेकिन प्यार हमेशा एक रास्ता खोज लेता है। कौशलजीस वर्सेस कौशल में परिवार, प्यार और हंसी के मजेदार दिल को छू लेने वाले सफर के लिए तैयार हो जाइए। इस शुक्रवार 21 फरवरी को केवल जिओ हॉटस्टार पर स्ट्रीमिंग होगी। सोमवार को आगामी पारिवारिक ड्रामा कौशलजीस वर्सेस कौशल के निर्माताओं ने इसका ट्रेलर जारी किया। फिल्म के ट्रेलर में दिल को छू लेने वाली कहानी की झलक मिलती है।

फिल्म को सीमा देसाई और ज्योति देशपांडे द्वारा निर्देशित किया गया है। फिल्म की कहानी 27 साल के युग कौशल की जिंदगी के इर्द-गिर्द घूमती है, जो कन्नड़ में अपने छोटे शहर की जड़ों को पीछे छोड़कर दिल्ली चला जाता है। निर्देशक सीमा देसाई ने एक बयान में कहा, कौशलजीस वर्सेस कौशल की कहानी जो जटिल होते हुए भी खूबसूरत है। यह परिवार के बारे में है। हम अक्सर युवा जोड़ों की प्रेम कहानियां देखते हैं, लेकिन उन लोगों का क्या जो दशकों से साथ हैं? यह फिल्म शायद पर एक हल्की-फुल्की लेकिन मार्मिक नजर डालती है और पूछती है, क्या होगा अगर वर्षों के संघर्ष के बाद भी प्यार खत्म न हो। मुझे भरसा है कि दर्शक प्यारे किरदारों से जुड़ेंगे, हंसेंगे, रोएंगे और अपने परिवार की झलक स्क्रीन पर देखेंगे। यह दिल से दिलों के लिए बनाई गई एक अच्छी फिल्म है। कौशलजीस वर्सेस कौशल में शीबा चड्ढा, पावेल गुलाटी, ईशा तलवार, बृजेंद्र काला और गुरुशा कपूर भी हैं। यह फिल्म 21 फरवरी को जिओ हॉटस्टार पर रिलीज होगी।

शिवाजी महाराज की जीवन यात्रा को पर्दे पर दिखाना मेरे लिए बेहद खास है

आज छत्रपति शिवाजी महाराज की 395वीं जयंती है। इस मौके पर रज्जु शेट्टी की अपकमिंग फिल्म छत्रपति शिवाजी महाराज के मेकर्स ने फिल्म का नया पोस्टर जारी किया है। इस नए पोस्टर में वीर शिवाजी बने रज्जु शेट्टी देवी मां की विशाल मूर्ति के सामने खड़े नजर आ रहे हैं।

रज्जु शेट्टी ही बनेंगे शिवाजी महाराज बॉलीवुड से लेकर मराठी सिनेमा तक कई सारे सितारे शिवाजी महाराज के किरदार में नजर आ चुके हैं। अब छत्रपति शिवाजी महाराज पर बन रही आगामी फिल्म द प्राइड ऑफ़ भारत- छत्रपति शिवाजी महाराज में रज्जु शेट्टी शिवाजी महाराज का किरदार निभाते नजर आने वाले हैं।

रज्जु शेट्टी ने कही ऐसी बात

पोस्टर रिलीज के मौके पर रज्जु शेट्टी ने कहा, छत्रपति शिवाजी महाराज की जयंती पर हम सभी गर्व महसूस करते हैं। वे केवल एक योद्धा नहीं थे बल्कि स्वराज्य की आत्मा थे। उन्हें हमेशा धैर्य, बुद्धि और भक्ति का प्रतीक माना जाता

है। उनकी जीवन यात्रा को पर्दे पर दिखाना वाकई मेरे लिए बेहद खास है। मैं आशा करता हूँ कि उनकी विरासत को मैं अच्छे तरीके से पर्दे पर दिखा सकूँ। सभी भारतीयों को उनकी अमर वीरता का एहसास दिला सकूँ।

फिल्म में नजर आएंगे ये सितारे

स्वराज्य का सपना देखने वाले छत्रपति शिवाजी महाराज की जयंती पर इस फिल्म की टीम के बारे में भी मेकर्स ने बताया है। फिल्म की कहानी सिद्धार्थ - गरिमा ने लिखी है। फिल्म को संगीत प्रीतम ने दिया है। गानों ने बोल प्रसून जोशी ने लिखे हैं। वहीं, सिनेमेटोग्राफी रवि वर्मन ने की है। गणेश हेगड़े ने कोरियोग्राफी की है। फिल्म के कास्टिंग डायरेक्टर मुकेश छाबड़ा हैं।

इस दिन रिलीज होगी फिल्म

यह फिल्म 21 जनवरी 2027 में हिंदी समेत छह अन्य भाषाओं में रिलीज होगी। यह फिल्म भारत और विदेशों में भी शिवाजी के स्वराज्य का सपना दिखाने वाली है।



शबाना आजमी ने बताई डब्बा कार्टेल का हिस्सा बनने की वजह

एक्सेल एंटरटेनमेंट की नई सीरीज 'डब्बा कार्टेल' के ट्रेलर लॉन्च इवेंट पर शबाना आजमी की अदाओं ने लोगों का खूब मनोरंजन किया। महबूब स्टूडियो में इस कार्यक्रम का आयोजन शानदार तरीके से हुआ। लोगों में काफी उत्साह रहा लेकिन, आदतन प्रोग्राम अपने समय से ही शुरू हुआ। जनता बेसब्री से ट्रेलर का इंतजार करी देखी। महबूब स्टूडियो में जब बारी इस ट्रेलर लॉन्च की आई तो मामला बहुत ही रोचक हो गया है।

आहिस्ता आहिस्ता किरदारों पर से परदा हटा और जब बारी शबाना आजमी की आई तो फिर तो माहौल बदलना ही थी। इवेंट में मीडिया के साथ सवाल जवाब के समय शबाना आजमी ने कहा कि इस सीरीज की पूरी कास्टिंग घर का मामला था। शिबानी अख्तर ने क्रिएट किया ये प्रोजेक्ट और मुझे हुक्म दिया, एक्टिंग करने के लिए। बहू को कैसे मना कर सकती थी और बेटा तो प्रोड्यूसर ही है। साथ ही उन्होंने एक कन्फेशन ये भी किया की जब इस सीरीज की कास्टिंग चल रही थी तो वह नहीं चाहती थी कि अभिनेत्री ज्योतिका को इसमें कास्ट किया जाए। इवेंट के दौरान ही शबाना आजमी ने इसके लिए ज्योतिका से माफी भी मांगी और कहा कि अच्छा हुआ शिबानी ने उनकी नहीं सुनी और दोनों ने साथ काम

किया। सीरीज के निर्देशक हितेश भाटिया ने इस मौके पर बताया कि शुरू में तो वह काफी परेशान थे लेकिन जब सारे लोग साथ आ गए तो उनकी घबराहट भरोसे में बदल गई। ज्योतिका के मुताबिक उन्हें ये प्रोजेक्ट इसलिए काफी पसंद आया क्योंकि इसमें महिलाओं की अहम भूमिका है। वह कहती हैं, फ्रड्स सीरीज में सिर्फ किरदार ही नहीं, बल्कि पूरी टीम में भी महिलाओं की बहुत भागीदारी रही। हमारे करू में लगभग 60-70 महिलाएं थीं, जो हर विभाग में शानदार काम कर रही थीं। यह देखकर बहुत गर्व महसूस हुआ। अभिनेता आदर्श रावल के साथ फिल्म 'बमफाड़' से हिंदी सिनेमा में अपना करियर शुरू करने वाली साउथ सिनेमा की अभिनेत्री शालिनी पांडे ने भी ज्योतिका की बात का समर्थन किया और कहा कि यह शो महिलाओं के दम पर आगे बढ़ा है। उन्होंने उलाहना दिया कि शानदार अभिनेता गजराज राव के साथ उनका एक भी सीन नहीं है। वहीं, गजराज राव ने कहा, अमतौर पर मैं सिर्फ अपने डायलॉग्स याद करता हूँ, लेकिन इस बार सबसे ज्यादा मेहनत फार्मास्युटिकल्स के नाम याद करने में करनी पड़ी। और, अब तो मुझे इतने नाम याद हो गए हैं कि मेडिकल ड्रडस्ट्री में भी एंट्री ले सकता हूँ! नेटपिलव्स की नई सीरीज 'डब्बा कार्टेल' 28 फरवरी को रिलीज होगी।

सनम तेरी कसम की री-रिलीज की सफलता पर भावुक हुए हर्षवर्धन राणे

हर्षवर्धन राणे अपनी रोमांटिक ड्रामा फिल्म सनम तेरी कसम की सफलता का जश्न मना रहे हैं। यह फिल्म सभी रिकॉर्ड तोड़ रही है। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छी कमाई कर रही है। आज भी अभिनेता ने एक इमोशनल नोट शेयर किया और सभी प्रशंसकों को उनके प्यार के लिए धन्यवाद दिया। अभिनेता ने पोस्टर साझा कर लिखा- एक प्रेम कहानी जो लंबे समय तक नहीं चलनी थी। हर्षवर्धन ने आगे लिखा- फिर भी हम यहां हैं, 10 दिन बाद, अभी भी हर पल ऐसा महसूस कर रहे हैं जैसे यह पहली बार हो। अभिनेता ने आगे लिखा- किसी ऐसे व्यक्ति को टैग करें जो इसे दोबारा देखने की योजना बना रहा है। सनम तेरी कसम अब तब बॉक्स ऑफिस पर 36.01 करोड़ रुपये की कमाई की।



नोएडा शहीद स्मारक उद्यान को 21वीं बार सर्वश्रेष्ठ उद्यान का सम्मान

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा सेक्टर-29 स्थित शहीद स्मारक उद्यान ने एक

दशांता है। यह पुरस्कार नोएडा प्राधिकरण की

स्थानों से लोग इस प्रदर्शनी को देखने और खरीदारी के लिए बहुत बड़ी संख्या में लोग

प्रति जागरूकता बढ़ाने में भी सहायक सिद्ध होती है। इस पुष्प प्रदर्शनी को देखने काफी दूर से लोग आए हैं।

गौतमबुद्ध नगर के 42 वीर शहीदों की याद में निर्मित यह शहीद स्मारक न केवल एक ऐतिहासिक धरोहर है, बल्कि सम्मान और देशभक्ति का प्रतीक भी है। यह उद्यान न केवल प्रकृति प्रेमियों को आकर्षित करता है, बल्कि देश के उन अमर बलिदानियों की स्मृतियों को जीवंत रखने का कार्य भी करता है, जिन्होंने राष्ट्र की रक्षा के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए। इन शहीदों के नाम पर बनाए गए इस पार्क की रखरखाव के कारण छटा देखते ही बनती है। यह शहीदों को एक भावपूर्ण श्रद्धांजलि के रूप में बनाया गया स्मारक है।

शहीद स्मारक उद्यान अपने सजावटी फूलों, हरियाली, समृद्ध जैव विविधता और शांत वातावरण के कारण शहरवासियों के लिए एक पसंदीदा स्थान बन चुका है। यह न केवल प्रकृति प्रेमियों और माॉिंग वाॉकर्स के लिए आदर्श स्थान है, बल्कि युवाओं को प्रेरित करने और राष्ट्रीय भावना को जागृत करने का भी एक माध्यम है। नोएडा शहीद स्मारक का यह लगातार 21 वर्षों तक सर्वश्रेष्ठ उद्यान के रूप में चयनित होना, इसके उत्कृष्ट रखरखाव और इसकी ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्ता को दर्शाता है। यह उपलब्धि नोएडा शहर के पर्यावरणीय और सौंदर्यात्मक विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है।



फिर अपनी उत्कृष्टता साबित करते हुए फ्लोरीकल्चर सोसायटी, नोएडा द्वारा आयोजित उद्यान प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ रखरखाव वाले उद्यान का प्रतिष्ठित पुरस्कार जीता। इस सम्मानजनक उपलब्धि को प्राप्त करते हुए, यह उद्यान लगातार 21वें वर्ष इस खिताब को अपने नाम करने में सफल रहा है, जो इसकी बेजोड़ सुंदरता और रखरखाव को

एसीडीओ, वंदना त्रिपाठी द्वारा शिवालयिक पार्क, सेक्टर-33ए में आयोजित वार्षिक वसंत उत्सव एवं पुष्प प्रदर्शनी के दौरान प्रदान किया गया। इस आयोजन में नोएडा के विभिन्न उद्यानों, निजी संस्थानों और व्यक्तियों द्वारा संजोए गए बाग-बगीचों की खूबसूरती का प्रदर्शन किया गया। इस प्रदर्शनी को देखने वालों का तांता लगा हुआ है। क्षेत्र के तमाम

पहुंचे हैं। शहीद स्मारक उद्यान ने अपनी हरियाली, अद्भुत पुष्प संयोजन और उत्कृष्ट रखरखाव के कारण लगातार 21 वर्षों से इस प्रतिष्ठित पुरस्कार को प्राप्त किया है। यह उपलब्धि न केवल नोएडा प्राधिकरण के प्रयासों की सराहना का प्रतीक है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण और हरे-भरे सार्वजनिक स्थलों के

'मोदी के मन की बात' समाज को प्रेरणा देती है : नवाब सिंह नागर



महाराणा प्रताप मंडल के अंतर्गत सेक्टर 34 के B10 सोसाइटी में भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मंत्री नवाब सिंह नागर ने कार्यकर्ताओं के साथ प्रधानमंत्री मोदी की मन की बात सुनी।

नोएडा (चेतना मंच)। महाराणा प्रताप मंडल के अंतर्गत सेक्टर 34 के बी-10 सोसाइटी में भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मंत्री नवाब सिंह नागर ने कार्यकर्ताओं के साथ प्रधानमंत्री मोदी की 'मन की बात' सुनी। कार्यक्रम के बाद नवाब सिंह नागर ने कार्यकर्ताओं से कहा कि प्रधानमंत्री के मन की बात में राष्ट्रवाद राष्ट्रहित तथा जनहित का संदेश मिलता

है। देश की हर नागरिक तथा पार्टी कार्यकर्ताओं को प्रधानमंत्री मोदी के मन की बात को सुनना चाहिए तथा उसका अपने जीवन में अनुकरण करना चाहिए। उन्होंने कहा कि वे प्रधानमंत्री मोदी के मन की बात से सभी संस्करण को उन्होंने सुना तथा कार्यकर्ताओं को सुनने के लिए प्रेरित भी करते हैं। इस दौरान भाजपा की कई कार्यकर्ता भी मौजूद थे।

सेक्टर-105 में निःशुल्क चिकित्सा शिविर

नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-105 में एक विशेष स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जहाँ

राजीव दुबलिस और कृषि अग्रवाल ने फूलों का गुलदस्ता भेंट कर डॉक्टरों का सम्मान किया।



इस अवसर पर राजशिव शर्मा, राहुल गौतम, पदम सिंह, शशिकांत शर्मा, ओम दत्त शर्मा, प्रभात रंजन, उमेश माथुर, उमेश शर्मा, मोनु चौहान, कपिल चौहान, रानी गौतम समेत सेक्टर के कई अन्य पदाधिकारी और निवासी उपस्थित रहे।

नेत्र और दंत चिकित्सा जांच की सुविधा मुफ्त में दी गई। इस कैंप का आयोजन रैजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (आरडब्ल्यूए), सेक्टर-105 द्वारा डेवलपमेंट बैंक ऑफ सिंगापुर के सहयोग से किया गया।

सेक्टर 105 आरडब्ल्यूए द्वारा आयोजित यह शिविर सामुदायिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की एक महत्वपूर्ण पहल है जिससे निवासियों को घर के पास ही मुफ्त स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिल सका। ऐसे आयोजनों से लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ती है और सामुदायिक सहयोग को भी मजबूती मिलती है। आरडब्ल्यूए के अध्यक्ष दिव्य कृष्णात्रेय ने भविष्य में भी ऐसे स्वास्थ्य शिविरों के आयोजन की बात कही है।

सेक्टर 105 आरडब्ल्यूए के अध्यक्ष दिव्य कृष्णात्रेय ने बताया की कई निवासियों ने इस फ्री हेल्थ कैंप का लाभ उठाया, जिसमें नेत्र और दंत जांच की सुविधा प्रदान की गई। शिविर के दौरान महासचिव

नोएडा के सेक्टरों में बनेगी सर्पेस पार्किंग

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण द्वारा नोएडा के



विभिन्न सेक्टरों में विगत लंबे समय से अवरूढ़ वाहनों की पार्किंग की समस्या के निस्तारण के लिए सेक्टरों में सर्पेस पार्किंग का संचालन शीघ्र ही प्रारंभ किया जाएगा।

विदित हो कि नोएडा के सेक्टर-2 एवं सेक्टर-5 की निविदाएं निस्तारित करते हुए उक्त पार्किंगों के अनुबंध प्रक्रिया में हैं। अनुबंधों के अनुसार सेक्टर-2 के अंतर्गत सेक्टर-62 में सर्पेस पार्किंग संचालन का प्रावधान है तो वहीं सेक्टर-5 के अंतर्गत सेक्टर के 63, 64 व 63 में पार्किंग संचालन का प्रावधान लिया गया है। उक्त सेक्टरों में 25 फरवरी से सर्पेस पार्किंग का संचालन प्रारंभ किया जाएगा।

सेक्टर-108 में एक्यूप्रेसर और एक्युपंचर थैरेपी कैंप

नोएडा (चेतना मंच)। आरडब्ल्यूए के साथ मिलकर इस नोएडा के सेक्टर-108 में गोल्ड

कार्यक्रम को स्पॉन्सर भी किया। राजीव चोपड़ा भी खुद इस कैंप में इलाज के लिए पहुंचे। कार्यक्रम के



मेडलिस्ट डॉक्टर यू. पी. सिंह द्वारा एक्यूप्रेसर और एक्युपंचर थैरेपी कैंप का आयोजन किया गया। इस विशेष चिकित्सा शिविर में 103 मंगलमय ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट के नेचरमैन, डॉक्टर अतुल मंगल ने न सिर्फ भाग लिया बल्कि सेक्टर 108

अध्यक्ष विनोद शर्मा ने बताया की इस कैंप में सेक्टर-108 और आसपास के क्षेत्रों से करीब 103 लोगों ने हिस्सा लिया और इस थैरेपी का लाभ उठाया। खास बात यह रही कि लेफ्टिनेंट जनरल

'दलित चिंतक एवं तार्किक विश्लेषण' पुस्तक का विमोचन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा के परी चौक स्थित गुर्जर संस्कृत शोध संस्थान

विश्लेषण' का विमोचन समाजवादी पार्टी के प्रवक्ता राजकुमार भाटी ने किया। कार्यक्रम की

यत्नेन्द्र चौधरी की यह पुस्तक विचार प्रधान है। यह पुस्तक चिंतन और अध्ययन के प्रति जिज्ञासा पैदा करती है।



में आयोजित एक समारोह में यत्नेन्द्र चौधरी द्वारा लिखित पुस्तक 'दलित चिंतक एवं तार्किक

अध्यक्षता संस्थान के सचिव योगेंद्र भाटी ने की। राजकुमार भाटी ने इस अवसर पर कहा कि

डॉ कुलदीप मलिक, सुरेंद्र सौरभ और सुखवीर आर्य आदि उपस्थित रहे।

निरंकारी मिशन ने शुरू की जलाशयों की सफाई



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। निरंकारी मिशन ने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक

महत्वपूर्ण पहल करते हुए 'प्रोजेक्ट अमृत-2025' के तहत जलाशयों की सफाई अभियान

की शुरुआत की है। इस मुहिम में ग्रेटर नोएडा शाखा द्वारा बाराही मेला तालाब, सूरजपुर-ग्रेटर नोएडा में जलाशयों की सफाई का अभियान चलाया गया, जिसमें सैकड़ों निरंकारी स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

इस सफाई अभियान के दौरान ग्रेटर नोएडा शाखा के मुखी गजराज सिंह भाटी और सेवादल के संचालक हरिभान सिंह के नेतृत्व में बड़ी संख्या में निरंकारी महात्माओं ने जलाशयों की सफाई की व जलाशय से प्लास्टिक, कचरा और अन्य अपशिष्ट सामग्री हटाई, जिससे पानी की गुणवत्ता में सुधार हो सके। विशेष कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे बिलासपुर चेयरमैन संजय भैया ने अभियान की सराहना की। मंदिर प्रमुख महंत ब्रह्मगिरी महाराज ने अपने संबोधन में कहा कि यह अभियान न केवल जलाशयों की सफाई के लिए है, बल्कि यह पूरे समाज में पर्यावरणीय जागरूकता फैलाने का एक महत्वपूर्ण कदम है।

इस अवसर पर केडी गुजर-हिंदू युवा वाहिनी के प्रदेश मंत्री, निरंकारी सेवादल से अशोक कुमार, कंचन मित्तल, शिल्पा, शीशपाल सिंह, रामवीर, ज्ञान सिंह, नरेश राठौर आदि सेवकों ने बड़-चढ़कर सहयोग किया।

निरंकारी मिशन द्वारा किए गए इस प्रयास को समाज के विभिन्न हिस्सों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली और यह साबित हुआ कि सामूहिक प्रयास से बड़े बदलाव लाए जा सकते हैं।

GRV BUILDCON
Concept to reality

ARCHITECTURE/ CONSTRUCTION / INTERIORS

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



Certified by :



startupindia



Contact Us : 9999472324, 9999082512
www.grvbuildcon.com