

पहलगाम में नरसंहार

आज की खबर आज ही

जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी

चेतना मंच

श्रीनगर में एक कतार में रखे 26 शव

● सेना को अलर्ट रहने के निर्देश, पहलगाम के हैवानों की तलाश जारी

कश्मीर (एजेंसी)। दक्षिण कश्मीर के प्रमुख पर्यटक स्थल पहलगाम में मंगलवार को हुए आतंकी हमले के बाद रक्षा मंत्रालय ने सेना के साथ ही वायुसेना और नेवी को अलर्ट रहने के निर्देश दिए हैं। आतंकवादियों ने कायराना हरकत की है। आतंकियों ने अंधाधुंध गोली बारी की और 26 लोगों की जान ले ली। पीएम मोदी ने हमले की निंदा करते हुए दुःख जताया है।

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बुधवार को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले में मारे गए 26 लोगों के शवों पर पुष्पांजलि अर्पित की और बचे लोगों को आश्वासन दिया कि इस नृशंस कृत्य के दोषियों को न्याय के कटघरे में लाया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि शाह ने यहां पुलिस नियंत्रण कक्ष में आतंकवादी हमले के पीड़ितों के ताबूतों पर पुष्पांजलि अर्पित की। पहलगाम हमले के बाद आतंकियों की तलाश में सर्च ऑपरेशन चलाया जा रहा है। NIA की टीमें श्रीनगर पहुंच गई हैं। फॉरेंसिक की टीमें भी मौके पर हैं। आर्मी, सीआरपीएफ, एसओजी, जम्मू पुलिस ने पूरे इलाके को घेर रखा है। हेलीकॉप्टर और ड्रोन का इस्तेमाल कर आतंकियों की तलाश की जा रही है। पहलगाम में सुरक्षाबलों का ऑपरेशन खत्म होने का बाद एनआईए की टीम लोकेशन पर पहुंची है। वहीं, पहलगाम आतंकी हमले में मारे गए लोगों के शवों को पहलगाम हॉस्पिटल से श्रीनगर भेजा गया है। रक्षामंत्रालय की बड़ी बैठक के बाद सेना, नौ सेना तथा वायु सेना को अलर्ट रहने के निर्देश दिये गये हैं।

जम्मू-कश्मीर के पहलगाम आतंकवादी हमले के मद्देनजर जम्मू में सुरक्षा बढ़ा दी गई। पहलगाम आतंकवादी हमले की कड़ी निंदा करते हुए बंद का सामूहिक आह्वान किया गया है। आतंकी हमले में मारे गए लोगों के शव बुधवार को श्रीनगर लाए गए। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बुधवार को पीसीआर में मृतकों के ताबूतों पर पुष्पांजलि अर्पित की। पिछले कई वर्षों में कश्मीर में नागरिकों पर हुए सबसे (शेष पृष्ठ-4 पर)

भारत आतंक के आगे नहीं झुकेगा : अमित शाह



कौन है मास्टरमाइंड सैफुल्लाह खालिद

कश्मीर (एजेंसी)। श्रीअमरनाथ यात्रा से पहले इस कायराना हमले की जिम्मेदारी पाकिस्तानी आतंकी संगठन लश्कर-ए-ताइबा से जुड़े गुट द रेजिस्टेंस फ्रंट (टीआरएफ) ने ली है। फरवरी, 2019 में पुलवामा में हुए हमले के बाद से जम्मू-कश्मीर में यह सबसे बड़ा आतंकी हमला है। इस हमले के मास्टरमाइंड का नाम भी सामने आ गया है। मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि इस पूरी घटना का मास्टरमाइंड आतंकी सैफुल्लाह खालिद है। जम्मू-कश्मीर में लश्कर और टीआरएफ की आतंकी गतिविधियों को वही अंजाम दे रहा है। बताया जा रहा है सैफुल्लाह खालिद आतंकी हाफिज सईद का बेटा करीबी है। पाकिस्तानी सेना भी खालिद को मुठ्ठी में रहती है। लश्कर-ए-तैयबा के डिप्टी चीफ सैफुल्लाह खालिद को सैफुल्लाह कसूरी के नाम से जाना जाता है। देश में हुए कई बड़े आतंकी हमलों में उसका नाम सामने आ चुका है। बताया जाता है कि सैफुल्लाह लज्जती कारों का शौकीन है। इसके साथ ही वह लश्कर के आतंकियों के अत्याधुनिक हथियारों से लैस सुरक्षा घरे में रहता है।

पहलगाम के हैवानों का स्कैच जारी



हमले में शामिल तीन स्थानीय आतंकियों की पहचान हुई है। हमले में चार पाकिस्तानी आतंकी भी शामिल हैं। इन आतंकियों ने 15 से 20 मिनट तक लगातार AK-47 से फायरिंग की। हमला करने वाले दो आतंकी पश्तून भाषा में बात कर रहे थे, जिससे स्पष्ट होता है कि (शेष पृष्ठ-4 पर)

इस बीच, खबर आई है कि हमले में कुल सात आतंकी शामिल थे। जिनमें चार आतंकी पाकिस्तान के तथा तीन स्थानीय आतंकी भी हमले में शामिल हैं। चारों आतंकियों के बारे में जानकारी सामने आ रही है। सुरक्षा एजेंसियों ने तीन आतंकियों के स्कैच भी जारी कर दिए हैं। बेसुरा

पति के शव के पास पथराई बैठी नई दुल्हन



नई दिल्ली (एजेंसी)। सप्ताहभर पहले शादी के बंधन में बंधे विनय नरवाल और उनकी पत्नी की चमकती आंखें जाने कितने सपने संजो रही थीं, लेकिन किसी मौलूम था कि चंद मिनटों में सब कुछ चकनाचूर हो जाएगा।

हनीमून के लिए कश्मीर गए दंपति के सारे सपने टूट गए हैं। लेकिन जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में कुछ ऐसा हुआ कि इस प्रेम कहानी ने यहीं दम तोड़ दिया और सामने आई दिल कचोट देने वाली वो तस्वीर जिसमें वादियों के बीच विनय की नई दुल्हन उनके शव के पास पथराई (शेष पृष्ठ-4 पर)

शादी की खुशियां मातम में बदली



कानपुर (एजेंसी)। पहलगाम हमले ने पूरे देश को हिला दिया है। सोशल मीडिया पर शुभम और ऐशान्या की शादी की तस्वीरें वायरल हैं। लाल लहंगे में सजी दुल्हन, सिर पर सेहरा बांधे दूल्हा, वरमाला के फूलों से सजा मंडप, और बीच में शुभम की वो मुस्कुराती आंखें। अब यही (शेष पृष्ठ-4 पर)

पाकिस्तान का चेहरा एक बार फिर हुआ बेनकाब : पंकज सिंह

लखनऊ (एजेंसी)। पहलगाम आतंकी हमले पर भाजपा नेता व नोएडा विधानसभा क्षेत्र से विधायक पंकज सिंह ने गहरा दुःख जताया है। पंकज सिंह ने हमले की कड़ी निंदा करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री ने अपना विदेश दौरा बीच में ही छोड़ दिया है और केंद्रीय गृह मंत्री घायलों से मिल रहे हैं। यह तय है कि इस घटना को अंजाम देने वालों को बख्शा नहीं जाएगा। पाकिस्तान एक कमजोर देश है और एक बार फिर उसने अपनी कमजोरी दिखा दी है। उन्होंने कहा कि एक बार फिर पाकिस्तान का नपाक चेहरा बेनकाब हो गया है।



वर्ष के अंत तक शुरू हो जाएगा आर्य भट्ट पार्क का निर्माण : वंदना त्रिपाठी

● एसईओ से मिला सेक्टर-116, 117 का प्रतिनिधि मंडल

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा के सेक्टर-116-117 के मध्य में आर्यभट्ट पार्क का निर्माण प्रस्तावित है। इस पार्क के निर्माण पर जानकारी लेने के लिए फोनरवा के संयुक्त सचिव व सेक्टर 117 आरडब्ल्यूए के अध्यक्ष कोसिंदर यादव के साथ दोनों सेक्टरों के संयुक्त प्रतिनिधिमंडल ने प्राधिकरण की एसईओ तथा उद्यान विभाग की प्रमुख वंदना त्रिपाठी से मुलाकात की।

संयुक्त प्रतिनिधिमंडल की ओर से आरडब्ल्यूए अध्यक्ष एडवोकेट कोसिंदर यादव ने बताया कि यह पार्क भारत के महान गणितज्ञ और खगोलशास्त्री आर्यभट्ट के नाम पर बनाया जा रहा है। (शेष पृष्ठ-4 पर)



‘आतंकियों को सरेआम दी जाए फांसी’

उग्र युवा व्यापार मंडल ने पीएम को भेजा ई-मेल

नोएडा (चेतना मंच)। जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में कल हिन्दू पर्यटकों पर हुई अंधाधुंध फायरिंग तथा नरसंहार से समूचे देश में आक्रोश व्याप्त है। हर ओर से आतंकवादियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग उठ रही है।

उग्र युवा व्यापार मंडल ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मांग की है कि जब तक देश की आंतरिक सुरक्षा मजबूत नहीं होगी तब तक निर्दोष नागरिकों का इसी तरह नरसंहार होता रहेगा। व्यापारियों ने मांग की कि बजट का अधिकांश हिस्सा अब देश की सुरक्षा, शिक्षा तथा चिकित्सा पर खर्च किया जाना चाहिए।

उग्र युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को ई-मेल करके मांग की है कि ऐसे आदमखोर आतंकवादियों को सरेआम फांसी दी जानी चाहिए ताकि उनमें भय व खौफ पैदा हो सके।



शाम को रजत विहार में कैंडिल मार्च

पहलगाम में हुए नरसंहार तथा मृतक हिन्दू परिवारों की आत्मा की शांति के लिए सेक्टर-62 रजत बिहार में आज शाम 7.30 बजे कैंडिल मार्च निकाला जाएगा। यह जानकारी आरडब्ल्यूए अध्यक्ष अमित नागपाल तथा महामंत्री गोपाल शर्मा ने दी है।

सोरखा में बनेगा इंस्टीट्यूट आफ ड्राइविंग ट्रेनिंग रिसर्च इंस्टीट्यूट!

नोएडा (चेतना मंच)। सोरखा गांव के पास अब इंस्टीट्यूट ऑफ ड्राइविंग ट्रेनिंग रिसर्च सेंटर (आईडीटीआर) बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं। अगले सप्ताह जमीन चिन्हित करने के लिए निरीक्षण किया जाएगा। परिवहन आयुक्त बीएन सिंह ने गौतमबुद्धनगर जनपद समेत 9 जिलों के जिलाधिकारियों को पत्र लिखकर आईडीटीआर बनाने के लिए 10-15 एकड़ जमीन उपलब्ध कराने को कहा है। केन्द्र सरकार इसके लिए 17 करोड़ का बजट भी दिया जाएगा। फिलहाल जनपद गौतमबुद्धनगर में सोरखा गांव में जमीन चिन्हित की गई है। इसका निरीक्षण शीघ्र ही किया जाएगा। निरीक्षण के बाद एआईआरओ तथा अपर जिलाधिकारी द्वारा जिलाधिकारी को रिपोर्ट सौंपी जाएगी। इसके बाद एआईआरओ तथा प्रशासन के निर्देश पर आईडीटीआर बनाने की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। बता दें कि जनपद में आईडीटीआर कहीं नहीं है। ड्राइविंग लाइसेंस के टेस्ट तथा ट्रेनिंग के लिए बिसहाड़ा के पास निजी कंपनी को जिम्मेदारी दी गई है। जहां पर व्यास भ्रष्टाचार तथा केन्द्र के दूरदराज में होने के कारण लोगों को काफी परेशानी हो रही है।

सीवरेज का पानी नाले में डाला तो खैर नहीं!

7 सोसायटी पर लगा जुर्माना व एफआईआर, रजिस्ट्रेशन भी होगा निरस्त

नोएडा (चेतना मंच)। किसी भी हाउसिंग सोसाइटी ने सीवरेज का गंदा पानी नाले में बहाया तो न सिर्फ उसके खिलाफ जुर्माना व एफआईआर की कार्यवाही होगी बल्कि सोसायटी का पंजीकरण भी रद्द किया जाएगा। यह चेतावनी दी नोएडा प्राधिकरण के सीईओ डॉ. लोकेशा एम ने।

नोएडा प्राधिकरण ने सीवरेज का पानी नाली में डालने पर अब तक दो सोसाइटी के खिलाफ प्राधिकरण चिट फंड कार्यालय पत्र लिखा है। इस लिस्ट में सात और सोसाइटी शामिल हैं। इन सोसाइटी के खिलाफ एफआईआर भी दर्ज की जा चुकी है।

नोएडा प्राधिकरण के सीईओ लोकेशा एम ने बताया कि ड्रेन में छोड़े जा रहे गंदे पानी को लेकर



यूपीपीसीबी को भी पत्र लिखा गया था। साथ ही उनके साथ एक बैठक की जा चुकी है। बावजूद इसके यूपीपीसीबी ने अब तक कोई सख्त एक्शन नहीं लिया है। अब भी शहर में कई ऐसे सोसाइटी है जो चोरी छिपे सिवरेज पानी ड्रेन में बहा रही है।

निरीक्षण में पाया गया कि सोसाइटी बिना ट्रीटेड किए सिवरेज पानी को ड्रेन में बहा रहे

हैं। जिन सोसाइटी में ऐसा किया गया वहां सीवर कनेक्शन तक काटा जा रहा है। इसके अलावा सोसाइटी पर एफआईआर भी कराई गई। पहले फेज में सात सोसाइटी पर करीब 1.17 करोड़ का जुर्माना तक लगाया गया। लेकिन सोसाइटी की एओए और बिल्डर मैनेजमेंट कोई एक्शन नहीं ले रहा। ऐसे में अब इनका रजिस्ट्रेशन निरस्त कराया जाएगा।

इन सोसाइटी पर गिरेगी गाज

- सेक्टर-100 स्थित लोटस पनाश
- आरजी रेजीडेंसी सेक्टर-120 पर 11,90,000 लाख का जुर्माना और थाना सेक्टर-113 में एफआईआर दर्ज कराई गई।
- सिक्का कार्मिक सेक्टर-78 पर 20,30,000 लाख का जुर्माना और थाना सेक्टर-113 में एफआईआर दर्ज की गई।
- ग्रेनाइट गेट प्रॉपर्टी प्राइवेट लिमिटेड लोटेस बुलेवर्ड सेक्टर-100 के खिलाफ सेक्टर-49 में एफआईआर दर्ज की गई।
- पूर्वांचल रॉयल पार्क सेक्टर-137 पर 17,90,000 लाख का जुर्माना और थाना सेक्टर-142 में एफआईआर दर्ज की गई।
- एम्स मैक्स गार्डनिया सेक्टर-75 पर 29,45,000 लाख का जुर्माना और थाना सेक्टर-113 में एफआईआर दर्ज की गई।
- प्रतीक बिल्डटेक सेक्टर-45 पर 18,30,000 लाख का जुर्माना और थाना सेक्टर-49 में एफआईआर कराई गई।
- आम्रपाली सिलिकॉन सिटी सेक्टर-76 पर 19,20,000 लाख का जुर्माना और थाना सेक्टर-113 में एफआईआर दर्ज की गई।

ADMISSION OPEN
SARASWATI
GLOBAL
SCHOOL
NCERT
BOOKS
(Buy NCERT Books from any stationary shop)

Sector 22 Noida
Mob.8750611103

न्यायपालिका और कार्यपालिका

कुछ समय पहले तक उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ की सुप्रीम कोर्ट को लेकर की गई टिप्पणियों की चर्चा होती रही है। कहा गया कि इससे न्यायपालिका और कार्यपालिका के बीच टकराव सार्वजनिक हुआ है। चर्चा रही कि इससे जनमानस में अविश्वास व भ्रम की स्थिति बनती है। अब इस टिप्पणी से उत्साहित होकर भाजपा के दो सांसदों ने लोकतंत्र के इस महत्वपूर्ण स्तंभ पर अमर्यादित ढंग से निशाना साधा है। उस महत्वपूर्ण स्तंभ पर जिसका कार्य संविधान की गरिमा बनाना और न्याय सुनिश्चित करना है। दरअसल, विधानसभाओं में विधेयकों को मंजूरी देने के लिये समय सीमा तय करने वाले सुप्रीम कोर्ट के आदेश का हवाला देते हुए उत्तर प्रदेश के पूर्व उप मुख्यमंत्री दिनेश शर्मा ने कहा कि 'कोई भी राष्ट्रपति को चुनौती नहीं दे सकता, क्योंकि राष्ट्रपति सर्वोच्च हैं।' वहीं दूसरी ओर लोकसभा में झारखंड के गोड्डा निर्वाचन क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले सांसद निशिकांत दुबे ने भी चिंताजनक ढंग से तीखा हमला किया है। उन्होंने कहा कि अगर सुप्रीम कोर्ट कानून बनाने का काम अपने हाथ में ले ले तो संसद और राज्य विधानसभाओं को बंद कर देना चाहिए। यहां तक कि उन्होंने देश के मुख्य न्यायाधीश सजीव खन्ना को भी नहीं बख्शा और उन्हें देश को गुह युद्ध की ओर धकेलने वाला बताया। इतना ही नहीं, कुछ समय उपरांत उन्होंने अपने बयान को और हल्का करते हुए कहा कि एक पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त 'मुस्लिम आयुक्त' की भूमिका में रहे हैं। बहुत संभव है कि दोनों भाजपा नेताओं ने पार्टी में अपना कद बढ़ाने के मकसद से ऐसे बयान दिए होंगे। यह भी कि उन्होंने पार्टी के प्रति अपनी निष्ठा को बड़ा करके दिखाने का ही प्रयास किया। उन्हें लगता है कि शायद पार्टी उन्हें उनकी वफादारी के लिये पुरस्कृत करेगी। लेकिन भगवा पार्टी ने उन्हें सिर्फ फटकार ही लगाई है। वहीं दूसरी ओर पार्टी ने खुद को उनकी व्यक्तिगत टिप्पणियों से अलग रखने की बात कही है। निस्संदेह भाजपा को लोकतंत्र के अभिन्न अंग के रूप में न्यायपालिका के प्रति अपने सम्मान की भी पुष्टि करनी चाहिए। वहीं दूसरी ओर विपक्ष का कहना है कि जब तक दोनों भाजपा नेताओं के खिलाफ सख्त कार्रवाई नहीं की जाती है, तब तक भाजपा का यह दावा अविश्वसनीय ही बना रहेगा। पहले भी भाजपा के शीर्ष नेताओं ने तब भी उस बयानबाजी को प्रथय नहीं दिया, जब आक्रामक बयानबाजी करने वाली सांसद प्रज्ञा सिंह ठाकुर ने अनागत बयानबाजी की थी। उल्लेखनीय है कि प्रज्ञा ने महात्मा गांधी के हत्यारे नाथूराम गोडसे को देशभक्त कहकर हंगामा कर दिया था। तब भी पार्टी ने बस इतना किया था कि उन्हें कारण बताओ नोटिस जारी किया था और संसदीय पैनल से हटा दिया था। तब उन्होंने दो बार लोकसभा में माफी भी मांगी थी। कालांतर समय के साथ मामला शांत हो गया था। जैसा कि भाजपा के नेतृत्व वाली सरकार को उम्मीद भी थी। लेकिन इस बार भी यदि ऐसा ही नतीजा सामने आता है तो यह उचित नहीं कहा जा सकता। यह देखते हुए कि दुबे और शर्मा ने मर्यादा की एक सीमा रेखा को पार किया है, यह स्पष्ट रूप से न्यायालय और संविधान की अवमानना के दायरे में है। जिसके लिये उन्हें क्षमा नहीं किया जाना चाहिए। दरअसल, ऐसे अग्रिय विवादों से जनता में न्यायपालिका और कार्यपालिका के बीच टकराव का नकारात्मक संदेश जाता है। जिससे अनावश्यक संवैधानिक संकट की स्थिति भी बन सकती है। जनता में लोकतंत्र के आधारभूत स्तंभों को लेकर अविश्वास का भाव पैदा नहीं होना देना चाहिए। दरअसल, ऐसे अनावश्यक विवादों से किसी बड़े बदलाव की उम्मीद नहीं की जा सकती। बल्कि तत्त्व बयानबाजी से बेकार की बहस बढ़ने की आशंका ही बलवती होती है। खासकर संवैधानिक पदों पर बैठे लोगों को तो ऐसी बयानबाजी से परहेज करना ही चाहिए। दरअसल, संविधान ने न्यायपालिका को कुछ ऐसे अधिकार दिए हैं कि जब पूर्ण न्याय के लिये कोई अन्य रास्ता नहीं बचता, तब वह विशिष्ट अनुच्छेदों से मिली शक्तियों का प्रयोग कर सकती है। दूसरे शब्दों में इसे उम्मीद के एक दरवाजे के रूप में ही देखा जाना चाहिए।

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि फिर कृपानिधान भगवान बोले- मुझे अत्यन्त प्रसन्न जानकर और बड़ा भारी दानी मानकर, जो मन को भाए वही वर माँग लो ॥ कि उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

छबिसमुद्र हरि रूप बिलोकी। एकटक रहे नयन पट रोकी ॥
चितवहिं सादर रूप अन्पा। तुमि न मानहिं मनु सतरूपा ॥
शोभा के समुद्र श्री हरि के रूप को देखकर मनु-शतरूपा नेत्रों के पट (पलकें) रोके हुए एकटक (स्तब्ध) रह गए। उस अनुपम रूप को वे आदर सहित देख रहे थे और देखते-देखते अघाते ही न थे ॥
हरष बिबस तन दसा भुलानी। परे डंड इव गहि पद पानी ॥
सिर परसे प्रभु निज कर कंजा। तुरत उठाए करुनापुंजा ॥
आनंद के अधिक वश में हो जाने के कारण उन्हें अपने देह की सुधि भूल गई। वे हाथों से भगवान के चरण पकड़कर दण्ड की तरह (सीधे) भूमि पर गिर पड़े। कृपा की राशि प्रभु ने अपने करकमलों से उनके मस्तकों का स्पर्श किया और उन्हें तुरंत ही उठा लिया ॥
दो0-बोले कृपानिधान पुनि अति प्रसन्न मोहि जानि।
मागहु बर जोइ भाव मन महादानि अनुमानि ॥
फिर कृपानिधान भगवान बोले- मुझे अत्यन्त प्रसन्न जानकर और बड़ा भारी दानी मानकर, जो मन को भाए वही वर माँग लो ॥
(क्रमशः....)

भारत में बढ़ रही चीनी भाषा की प्रासंगिकता

बेते बीस अप्रैल को संयुक्त राष्ट्र में चीनी भाषा दिवस मनाया गया। यूनेस्को के अनुसार दुनिया में सबसे ज्यादा लोगों द्वारा बोली जाने वाली भाषा चीनी या मंदारिन ही है। इसे चीन के अलावा ताइवान, सिंगापुर, मलेशिया, थाइलैंड, ब्रूनई, इंडोनेशिया और फिलीपिंस में भी इसका व्यवहार हो रहा है। मंदारिन को लेकर भाषा विज्ञानियों में मान्यता है कि यह कठिन भाषा है। हालांकि चीनी भाषाविदों ने इसे पिछली सदी के सत्रह के दशक से ही सहज बनाने की दिशा में बड़ा काम किया है। इसलिए यह पहले की तुलना में अब कहीं ज्यादा सहज हो गई है। इसलिए दुनियाभर में इसे सहज रूप से इसे स्वीकार भी किया जाने लगा है।
जहां तक भारत का सवाल है तो चीन के साथ सीमाओं पर जारी तनातनी के चलते चीनी भाषा की पढ़ाई और जानकारी के लिए भारत में भी रेंज बढ़ रहा है। गलवान में भारत-चीनी सैनिकों के संघर्ष के बाद चीनी सीमा पर तैनात सैनिकों को चीनी भाषा की जानकारी और शिक्षा देने की कोशिशें हो रही हैं। बेशक भारत का सबसे नजदीकी पड़ोसी चीन है, लेकिन उसकी भाषा और हमारी भाषाओं के बीच संबंधों की कोई सहज कड़ी नजर नहीं आती। इसलिए इस भाषा को सीखना थोड़ा कठिन होता है। चीन की भाषा को मंदारिन कहते हैं और मंदारिन का शाब्दिक अर्थ ही होता है, कठिन। इसलिए इस भाषा को सीखने के लिए विशेष प्रयास की जरूरत पड़ती है।
मंदारिन में 21 व्यंजन और 16 स्वर होते हैं। इन ध्वनियों को मिलाकर लगभग 420 अलग-अलग शब्दार्थ बनाए जा सकते हैं। जहां तक मंदारिन में स्वरों की बात है तो इसमें चार स्वर होते हैं। ये चार स्वर – पहला स्वर, दूसरा स्वर, तीसरा स्वर, और चौथा स्वर डू कह जाते हैं। ये स्वर एक शब्दार्थ के उच्चारण में बदलाव करते हैं और अर्थ को बदल देते हैं। इसके अलावा, एक दस्तख्त स्वर भी होता है, जिसे मंदारिन के भाषा विज्ञानी पाँचवाँ स्वर भी मानते हैं।
चीनी भाषा में, अक्षर को हांजी कहा जाता है। ये अक्षर, अंग्रेजी वर्णमाला या हिंदी वर्णमाला के अक्षरों की तरह नहीं हैं। प्रत्येक अक्षर एक शब्द या अर्थ के लिए एक प्रतीक है। चीनी भाषा में हजारों अक्षर हैं, लेकिन दैनिक उपयोग में छह हजार से लेकर आठ हजार अक्षरों का प्रयोग होता है। इतने स्वरों को याद रखना आसान नहीं है, इसीलिए मंदारिन को कठिन भाषा कहा जाता है।

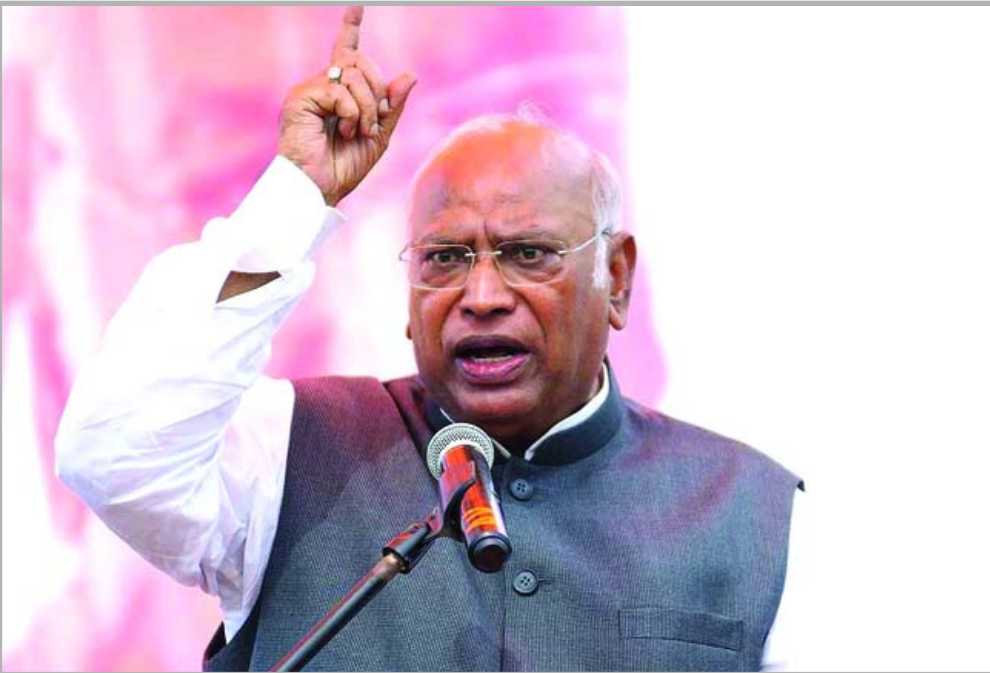
भारत में कई संस्थान चीनी भाषा के डिप्लोमा पाठ्यक्रम चला रहे हैं, लेकिन यहां के कई आशीष चौहान ने 2023 में रखी थी। बच्चों को मंदारिन पढ़ाने का विचार साल 2021 में तत्कालीन भारतीय सेनाओं के चीफ ऑफ स्टॉफ जनरल बिपिन रावत और दून विश्वविद्यालय की कुलपति सुरेखा डंगवाल के बीच चर्चा के बाद आया था। दून विश्वविद्यालय के चीनी अध्ययन विभाग के अध्यक्ष शैकी चंद्रा के अनुसार, अभी यह परियोजना ऑनलाइन चलाई जा रही है, क्योंकि विश्वविद्यालय के पास अभी फिजिकल क्लास के लिए जरूरी संसाधनों की कमी है।
परियोजना के संचालकों के अनुसार, 'मंदारिन सीखने से वैश्विक स्तर पर नौकरी की संभावनाएं बढ़ेंगी। इसकी वजह यह है कि चीन अब भी भारत के सबसे बड़े व्यापार भागीदारों में एक है। बारहवीं पास कर चुके तीन छात्रों को मंदारिन की वजह से ही पिछले साल भारत के कुछ पड़ोसी देशों में ऊंचे वेतन पर नौकरियां मिल चुकीं हैं।
विदेश मंत्रालय के साथ ही चीनी बाजार और कंपनियों के साथ काम करने वाली भारतीय कंपनियों में भी चीनी भाषा जानने वालों की मांग बढ़ी है। चीनी पर्यटकों के साथ काम करने वाले भारतीय होटलों और पर्यटन उद्योग को भी चीनी दुभाषियों की जरूरत बढ़ रही है। लिहाजा इन क्षेत्रों में भी चीनी भाषा के जानकारों की मांग बढ़ी है।
एक कहावत है कि आप सबकुछ बदल सकते हैं, पड़ोसी नहीं। चीन भारत का सबसे नजदीकी पड़ोसी है। लिहाजा इस वजह से भी जरूरी है कि चीन की भाषा सीखी जाए। यह सोच भारतीय समाज में भी बढ़ रही है।
भारत और चीन कई अंतर्राष्ट्रीय वाणिज्यिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से एक-दूसरे के सहयोगी हैं। भारत-चीन आर्थिक और वाणिज्यिक व्यापारिक संबंध कई प्लेटफार्मों के जरिए बन रहे



राहुल गांधी बोलते रह गए लेकिन खरगे ने कर दिखाया

कांग्रेस को मजबूत करने के अभियान में जुटे राहुल गांधी के लिए इस वर्ष बिहार में होने वाला विधानसभा चुनाव काफी महत्वपूर्ण हो गया है। पिछले कुछ महीनों से यह लगातार कांग्रेसी कार्यकर्ताओं और नेताओं को आईना दिखाने का काम कर रहे हैं। कांग्रेस पार्टी के अंदर मौजूद बीजेपी के एजेंट्स को पार्टी से बाहर निकालने का राग अलाप रहे हैं तो इसके साथ ही जनाधारविहीन नेताओं को किनारे लगाने की बात भी कह रहे हैं। राहुल गांधी का खासा जोर पार्टी में स्थानीय नेतृत्व को मजबूत करना है और इसके लिए वह लगातार जिलाध्यक्ष के पद को ताकतवर बनाने की कोशिश में जुटे हुए हैं। लेकिन जिलाध्यक्ष वाले प्रयोग को लेकर लेखक ने जिस तरह की आशंका पहले जताई थी,वो अब सच साबित होती दिखाई दे रही है।
दरअसल, राहुल गांधी के सार्वजनिक तौर पर और बंद कमरों में भी बैठक के दौरान बार-बार और लगातार इस तरह की बात कहने के बावजूद कड़वी सच्चाई तो यही है कि अभी तक किसी भी बड़े नेता के खिलाफ कोई एक्शन नहीं लिया जा सका है। राहुल गांधी द्वारा पिछले कुछ वर्षों के दौरान शुरू किए गए अभियानों की असफलता का जिक्र करते हुए अब कांग्रेसी नेता दबी जुबान में इस बार भी राहुल गांधी के विफल होने की भविष्यवाणी कर रहे हैं। वर्ष 2022 में राजस्थान के उदयपुर में आयोजित तीन दिवसीय चिंतन शिविर जिसे नवसंकल्प शिविर का नाम दिया था जैसे कई शिविरों और महत्वपूर्ण बैठकों में लिए गए संकल्पों की याद दिलाते हुए अब यह भी कहा जाने लगा है कि राहुल गांधी अपनी शानदार से शानदार योजना को भी जमीन

पर नहीं उतार पाते। लेकिन ऐसा लग रहा है कि जो राहुल गांधी कर नहीं पा रहे हैं, उसकी शुरुआत 82 वर्ष की आयु पूरी कर चुके मल्लिकार्जुन खरगे ने कर दी है। बिहार की धरती पर जाकर



राहुल गांधी के सार्वजनिक तौर पर और बंद कमरों में भी बैठक के दौरान बार-बार और लगातार इस तरह की बात कहने के बावजूद कड़वी सच्चाई तो यही है कि अभी तक किसी भी बड़े नेता के खिलाफ कोई एक्शन नहीं लिया जा सका है।

कांग्रेस राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने 20 अप्रैल को एक रैली को संबोधित किया। खरगे ने बिहार के बक्सर के दल सागर में रैली को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, मोदी सरकार और राज्य की नीतीश कुमार-बीजेपी गठबंधन सरकार पर जमकर निशाना साधा। खरगे ने बहुत ही आक्रामक अंदाज में एक सधे हुए नेता के तौर पर भाषण देते हुए लोगों

को कांग्रेस से जोड़ने की कोशिश की। लेकिन खरगे के इस उत्साह और प्रयास पर कांग्रेस के स्थानीय नेताओं ने ही पानी फेर दिया। सभा में न केवल भीड़ कम थी बल्कि रैली के हिसाब से समुचित इंतजाम तक नहीं किए गए थे। बीजेपी और जेडयू नेताओं ने भी कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष खरगे की रैली में आई भीड़ को लेकर जमकर कटाक्ष किया।
वहीं नाराज खरगे ने अपनी रैली में उचित इंतजाम नहीं होने और वहां आई कम भीड़ को देखते हुए हुए बिहार प्रदेश कांग्रेस को जिला नेतृत्व के खिलाफ तुरंत एक्शन लेने का फरमान सुना दिया।
खरगे के निर्देश पर पार्टी नेतृत्व ने बक्सर के जिला अध्यक्ष मनोज कुमार पांडे को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया है। बिहार प्रदेश कांग्रेस द्वारा बक्सर जिला अध्यक्ष के निलंबन को लेकर जारी पत्र में कहा गया है, 20 अप्रैल 2025 को अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे का दल सागर खेल मैदान में बक्सर में कार्यक्रम संपन्न हुआ। प्रथम दृश्य सभा की तैयारी की घोर कमी और आसपास में समन्यव का घोर अभाव पाया गया है। जिला कांग्रेस कमेटी ने अपने उत्तरदायित्व का निर्वाहन ठीक से नहीं किया। इसलिए जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष पद से तत्काल मनोज कुमार पांडे को निलंबित किया जाता है। खरगे ने जिलाध्यक्ष के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए कांग्रेसी कार्यकर्ताओं और खासकर नेताओं को एक बड़ा राजनीतिक संदेश दे दिया है। खरगे का संदेश बिल्कुल साफ है कि वे राहुल गांधी नहीं हैं और एक्शन लेने में कतई देरी नहीं करेंगे।
- संतोष कुमार पाठक
लेखक वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनीतिक विश्लेषक हैं।

वैशाख कृष्ण पक्ष दशमी

राशिफल

(विक्रम संवत् 2082)

मेघ- (घृ, वे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)
रोजाना मेडिटेशन करना आपके लिए अच्छा रहेगा। कुछ लोगों के वेतन या पॉकेट मनी में बढ़ोतरी मिलने के संकेत हैं।

वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो)
आज आपको पढ़ाई या जरूरी प्रोजेक्ट को प्राथमिकता देने की सलाह दी जाती है।

मिथुन- (का, की, कु, घ, उ, छ, के, हो, हा)
आज निवेश का कोई लाभदायक अवसर आपके सामने आ सकता है। सोच समझकर और सलह के साथ ही आगे बढ़ें।

कर्क- (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डा)
आज आपका साथी कोई पुराना मुद्दा उठा सकता है, जिससे जीवन में परेशानी बढ़ सकती है।

सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टू, टे)
आज किसी शुभ समाचार से परिवार में खुशियां आएंगी। कुछ लोगों के लिए ट्रिप पर जाने के योग हैं।

कन्या- (टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)
आज कुछ लोगों को अपनी मेहनत के लिए तारीफ मिल सकती है। अपने रिश्ते को मजबूत करने के लिए आज ही कदम उठाएं।

तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)
आज पुराने निवेश से लाभ मिल सकता है। ऑफिस के दौरान सभी जरूरी रूल्स का पालन करें।

वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यु)
आज टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में काम कर रहे लोगों के लिए बेहतरीन अवसर नजर आ रहे हैं।

धनु- (ये, यो, मा, मी, भू, धा, फा, ठा, मे)
किसी शादी या महत्वपूर्ण इवेंट में शामिल होने के लिए विदेश यात्रा का योग बन रहा है।

मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खी,खू,खे,गा,गी)
पैसों की प्रॉब्लम होने पर कोई दोस्त आपकी आर्थिक सहायता कर सकता है।

कुम्भ- (गृ, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)
आज जिसे आप पसंद करते हैं, उससे बात करने की आपकी कोशिश पूरी हो सकती है।

मीन- (दी, दु, झ, ध, दे, दो, व, वा, वि)
मौज-मस्ती भरी छुट्टियों पर कुछ जातकों का पैसा खर्च हो सकता है। डॉक्टर, वकील व बिजनेस करने वालों आज अच्छा प्रॉफिट हो सकता है।

बाराही मेला का 12वां दिन : लोक संस्कृति, भक्ति और सामाजिक चेतना का संगम

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)।

सूरजपुर में आयोजित बाराही मेला 2025 का 12वां दिन लोक कला, भक्ति और सामाजिक सरोकारों की त्रिवेणी में सराबोर रहा। बाराही मंदिर प्रांगण में हजारों श्रद्धालु एवं दर्शक दिन भर विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियों और आध्यात्मिक कार्यक्रमों में शामिल होकर लोक जीवन की गहराइयों से जुड़े।

कुमारी सक्कु, सरिता कश्यप एंड पार्टी, सुंदर जिनाई, मोनू गुर्जर, नानक शर्मा, और अनु चौधरी जैसे प्रसिद्ध कलाकारों ने एक से बढ़कर एक रागनी और नृत्य प्रस्तुतियाँ दीं। सुंदर जिनाई की देशभक्ति से भरपूर रागनी ने पंछाल में देश प्रेम की भावना को प्रज्वलित किया, वहीं कुमारी सक्कु और सरिता कश्यप ने सत्यवान-सावित्री, नल-दमयंती जैसे लोक आख्यानों को सुरों में पिरोकर जीवंत कर दिया।



भारती पब्लिक स्कूल, सूरजपुर के बच्चों ने पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में 'धरती माँ' के संरक्षण पर एक भावनात्मक नाटिका प्रस्तुत की। छोटे कलाकारों की प्रस्तुति ने दर्शकों के दिलों को छू लिया। लोकगायक प्रलय किशोर की भावपूर्ण

किसान मजदूर संघर्ष मोर्चा के कार्यकर्ता संवार रहे हैं पक्षियों का जीवन



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। स्ट्रीट वेंडर वेलफेयर एसोसिएशन के सात्रिथ्य में पक्षियों के संरक्षण हेतु एक सप्ताहनीय मुहिम चलाई जा रही है। संस्था गौरैया चिड़िया के लिए छोटे-छोटे आशियाने बनाकर घरों में लगा रही है, जिससे इन नहीं चिड़ियों का जीवन संवर रहा है। साथ ही कार्यकर्ता घर-घर जाकर दाना-पानी की व्यवस्था भी कर रहे हैं।

किसान मजदूर संघर्ष मोर्चा के राष्ट्रीय महासचिव के, कृष्ण नागर ने कहा कि संगठन के कार्यकर्ताओं की यह पहल अत्यंत सहायनीय है। आज उन्होंने ग्रेटर नोएडा के सेक्टर पी-4 में कई

घरों में जाकर चिड़ियों के आशियाने लगाए। इस संबंध में एसोसिएशन के अध्यक्ष उमेश राणा ने बताया कि गायों के लिए पानी के टब और पक्षियों के आशियाने लगाने की मुहिम लगातार जारी है। इसका उद्देश्य पक्षियों को एक सुरक्षित जीवन देना है। यह पुण्य कार्य सभी एसोसिएशन के साथी मिलकर कर रहे हैं, और इसे निरंतर आगे बढ़ाया जाएगा।

इस अवसर पर विनोद भाटी, श्याम चौधरी, रूपेश वर्मा, गजेंद्र भाटी, जितेंद्र यादव, अरुण कुमार, उद्धव, प्रेम कुमार, आसिफ खान, गुलशन मौर्य समेत कई गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

इफको फूलपुर नैनो उर्वरकों को लेकर किसानों में फैला रही जागरूकता



प्रयागराज/फूलपुर। इफको फूलपुर इकाई द्वारा मंगलवार को हंडिया तहसील के ग्राम चांदोपारा में एक किसान चौपाल का आयोजन किया गया, जिसमें किसानों को धान की फसल में नैनो यूरिया प्लस एवं नैनो डीएपी के प्रयोग की विधियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। इस अवसर पर वरिष्ठ किसानों की निदेशक एवं इकाई प्रमुख संजय कुदेशिया ने किसानों से संवाद करते हुए कहा कि नैनो उर्वरक फसल की उत्पादकता बढ़ाने में बेहद प्रभावी है। उन्होंने किसानों को प्रोत्साहित किया कि वे खेत के किसी एक भाग में इन नैनो उर्वरकों का उपयोग करें और पारंपरिक उर्वरकों के मुकाबले अंतर को स्वयं देखें।

किसानों द्वारा छिड़काव से जुड़ी समस्याएं साझा करने पर कुदेशिया जी ने घोषणा की कि इस वर्ष धान की फसल पर ड्रोन द्वारा निःशुल्क छिड़काव की व्यवस्था इफको की ओर से की जाएगी, जिससे किसानों को तकनीकी सहायता मिल सके और उनकी लागत में भी कमी आए।

इस कार्यक्रम में कोडेंट प्रचार्य डॉ. हरिश्चंद्र, जनसम्पर्क अधिकारी स्वयं प्रकाश, प्रबंधक प्रशिक्षण अनुराग तिवारी, इफको इंटेलीजेंट यूनियन के अध्यक्ष पंकज पांडेय, महामंत्री विजय कुमार यादव, राजेश सिंह, अभिषेक पटेल, अजय मिश्रा और अणुय दुबे भी उपस्थित रहे।

पोषण पखवाड़े के समापन पर हुआ मेला



नोएडा (चेतना मंच)। जिलाधिकारी गौतम बुद्ध नगर मनीष कुमार वर्मा के निर्देशन में एवं जिला कार्यक्रम अधिकारी पूनम तिवारी की अध्यक्षता में विकास खंड बिसरख के ग्राम छलेरा में पोषण पखवाड़े के समापन अवसर पर एक पोषण मेले का आयोजन किया गया।

पखवाड़े का मुख्य उद्देश्य आमजन को पोषण के प्रति जागरूक करना और समुचित पोषण

संबंधी जानकारी उपलब्ध कराना रहा। समापन समारोह को संबोधित करते हुए जिला कार्यक्रम अधिकारी ने संतुलित आहार एवं स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया और उपस्थित नागरिकों से पोषण के प्रति सजग रहने की अपील की।

पोषण मेले में कोहेशन फाउंडेशन, मोबाइल क्रेच एवं उमाया स्पोर्ट्स जैसी सहयोगी संस्थाओं द्वारा स्टॉल लगाए गए, जिनके माध्यम से आगतुकों को पोषण, स्वास्थ्य एवं देखभाल से संबंधित उपयोगी जानकारी एवं सेवाएं उपलब्ध कराई गईं।

मेले के दौरान डॉक्टर फॉर यू संस्था द्वारा एक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें लगभग 250 महिलाओं एवं किशोरी बालिकाओं की स्वास्थ्य जांच की गई। इसके अतिरिक्त, 30 महिलाओं को मैमोग्राफी जांच तथा 5 गर्भवती महिलाओं की विशेष चिकित्सकीय जांच भी मोबाइल यूनिट के माध्यम से की गई।

कार्यक्रम में नुक्रड नाटक के माध्यम से पोषण संबंधी संदेशों को जनमानस तक रोचक व प्रभावी ढंग से पहुंचाया गया, जिसे उपस्थित जनसमूह ने सराहना के साथ देखा।

समापन अवसर पर जिला कार्यक्रम अधिकारी ने कहा कि ऐसी पहल न केवल जनजागरूकता बढ़ाती है, बल्कि समाज की एक स्वस्थ दिशा में अग्रसर भी करती हैं। हमें इस तरह के प्रयासों को निरंतर बनाए रखना चाहिए ताकि हर नागरिक पोषण के महत्व को समझे और अपने जीवन में इसे अपनाए।

मांगें पूरी होने के बाद अंबुजा सीमेंट कंपनी पर सीटू का अनिश्चितकालीन धरना स्थगित

नोएडा (चेतना मंच)। गैरकानूनी तरीके से नौकरी से निकाले जाने के विरोध में एवं अन्य श्रम समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर कॉन्ट्रैक्ट लेबर एम्प्लॉइज यूनियन (सीटू) के बैनर तले 17 मार्च 2025 से अंबुजा सीमेंट लिमिटेड, दादरी यूनिट, एनटीपीसी रोड, धूम मानिकपुर/बड़पुरा, ग्रेटर नोएडा पर चल रहा अनिश्चितकालीन धरना कल यूनियन और प्रबंधन के मध्य हुई आपसी वार्ता में सहमति बन जाने के बाद स्थगित कर दिया गया।

सीटू के जिलाध्यक्ष गोश्वर दत्त शर्मा एवं महासचिव राम सागर ने बताया कि कंपनी प्रबंधन के साथ हुई बातचीत में अधिकांश मांगों पर सहमति बन गई है। इसी के मद्देनजर यूनियन ने चल रहे धरने एवं प्रस्तावित आंदोलनों को फिलहाल स्थगित करने का निर्णय लिया है।



उन्होंने कहा कि एकजुट होकर लंबे संघर्ष के माध्यम से प्रबंधन को श्रमिकों की मांगें मानने के लिए मजबूर किया गया और यह एक बड़ी जीत है। इस अवसर पर सीटू की ओर से सभी श्रमिकों को बधाई दी गई। साथ ही उन्होंने चेतावनी भी दी कि यदि कंपनी प्रबंधन द्वारा बनी सहमतियों को समय पर लागू नहीं किया गया, तो यूनियन दोबारा संस्थान के गेट पर आंदोलन शुरू करेगी।

कार्यालय-अधिशाली अभियन्ता, ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग, प्रखण्ड, गौतमबुद्धनगर।

पत्रांक:- 51/ग्राओआर/निविदा/2025-26

दिनांक-09/04/2025

निविदा सूचना संख्या-02

1. महामहिम राज्यपाल उत्तर प्रदेश की ओर से अधिशाली अभियन्ता, ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग प्रखण्ड गौतमबुद्धनगर द्वारा निम्नलिखित कार्य की प्रतिष्ठत दर पर निविदा आमंत्रित की जाती है। उक्त कार्य के लिये ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग में क्लास "ए, बी, सी व डी" मार्ग/भवन श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदार ही निविदा डालने योग्य होंगे। निविदादाता किसी एक अथवा समस्त कार्य को निविदा डाल सकता है। निविदादाता से अपेक्षा की जाती है, कि निविदा डालने से पूर्व निविदा प्रपत्र के क्लास सं0-3 में अंकित न्यूनतम अर्हता के सम्बन्ध में पत्रों का भली-भाँति अध्ययन कर लें।

2. कार्य का विवरण निम्नवत् है:-

क्र. सं.	कार्य का नाम	निर्माण लागत जीएसटी रहित (रु० लाख में)	बिड सिस्कोरिटी (रु० लाख में) 2% EMD	निविदा प्रपत्र का मूल्य जीएसटी सहित	कार्य पूर्ण करने की अवधि
1	2	3	4	5	6
1	ग्राम सलारपुर कलाँ दादरी में मैन रोड से लेकर राजू कोली के मकान तक सी0सी0 रोड निर्माण कार्य।	6.76	0.14	225+18% GST+500 (S.Charge) 766.00	3 माह
2	ग्राम सलारपुर कलाँ दादरी में मैन रोड से लेकर देव स्थान तक सी0सी0 रोड निर्माण कार्य।	7.61	0.16	225+18% GST+500 (S.Charge) 766.00	3 माह
3	गौ आश्रय स्थल ततारपुर में अतिरिक्त भूसा गोदाम का निर्माण कार्य।	7.83	0.16	225+18% GST+500 (S.Charge) 766.00	3 माह
4	गौ आश्रय स्थल ततारपुर में पशु शेड के नीचे खडँजा का निर्माण कार्य।	5.20	0.11	225+18% GST+500 (S.Charge) 766.00	3 माह
5	गौ0 आश्रय स्थल प्यावली में अतिरिक्त भूसा गोदाम का निर्माण कार्य।	6.99	0.14	225+18% GST+500 (S.Charge) 766.00	3 माह

3. निविदा प्रपत्र अधिशाली अभियन्ता के कार्यालय से प्रत्येक कार्य दिवस में 11.00 बजे से अपराह्न 4.00 बजे तक दिनांक 02.05.2025 से दिनांक 07.05.2025 तक प्राप्त की जा सकती है। निविदा प्रपत्र अधिशाली अभियन्ता, के कार्यालय में दिनांक 07.05.2025 को 12.00 बजे तक जमा की जा सकती है जिनको दिनांक 08.05.2025 को 12.30 बजे अधिशाली अभियन्ता के कार्यालय में बिड खोली जायगी।

4. इच्छुक निविदा दाता अधिक जानकारी कार्य से संबंधित कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

भवदीय
अधिशाली अभियन्ता,
ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग
प्रखण्ड गौतमबुद्धनगर।

www.upidadv.up.gov.in
Upid-232406 Dt. 16/04/2025

एमिटी विश्वविद्यालय में मनाया गया 55वां पृथ्वी दिवस



नोएडा (चेतना मंच)। पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास को लेकर जन जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से एमिटी विश्वविद्यालय में आज 55वां पृथ्वी दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ एनवायरनमेंटल टैक्सीकोलॉजी, सेफ्टी एंड मैनेजमेंट द्वारा स्थापित के लिए विज्ञान और संस्कृति का जुड़ाव-पर्यावरण बचाओ, पृथ्वी बचाओ विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन एवं संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का उद्घाटन भारत सरकार के पूर्व पर्यावरण राज्य मंत्री के. जे. अल्फोंस, एमिटी साईंस, टेक्नोलॉजी एंड इनोवेशन फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ती, महानिदेशक डॉ. जितेंद्र कुमार, विज्ञान भारती से डॉ. लक्ष्मी कुमार, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि के संयोजक पवन सूट और संस्थान की निदेशक प्रो. तनु जिंदल द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया गया।

के. जे. अल्फोंस ने अपने संबोधन में पर्यावरणीय प्रदूषण की गंभीरता पर प्रकाश डालते हुए कहा, भारत के शहर दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में शामिल हैं। यह स्थिति बाहरी कारणों से नहीं, बल्कि हमारे अपने व्यवहार और लापरवाही से उत्पन्न हुई है। अब समय आ गया है कि हम पारंपरिक मूल्यों को अपनाते हुए प्रकृति संरक्षण को जीवन का हिस्सा बनाएं।

डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ती ने कहा कि सम्मेलन का उद्देश्य विज्ञान और संस्कृति के समन्वय से पारंपरिक विज्ञान एवं आधुनिक तकनीक को मिलाकर स्थायी समाधान खोजना है। डॉ. जितेंद्र कुमार ने स्थायी पर्यावरणीय विकास को सामाजिक, आर्थिक और पारिस्थितिक संतुलन की कुंजी बताया और भारतीय परंपराओं में मौजूद जल संरक्षण और वन प्रबंधन पद्धतियों की वर्तमान प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला।

डॉ. लक्ष्मी कुमार ने वेदों में निहित पारिस्थितिक दृष्टिकोण और पंचभूत सिद्धांत के वैज्ञानिक पहलुओं पर विचार रखे, जबकि प्रो. तनु जिंदल ने सम्मेलन को विज्ञान और सांस्कृतिक विरासत का संगम बताते हुए सतत जीवनशैली को बढ़ावा देने का आह्वान किया।

पर्यावरण मंत्रालय के पूर्व महानिदेशक डॉ. जितेंद्र कुमार, विज्ञान भारती से डॉ. लक्ष्मी कुमार, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि के संयोजक पवन सूट और संस्थान की निदेशक प्रो. तनु जिंदल द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया गया।

के. जे. अल्फोंस ने अपने संबोधन में पर्यावरणीय प्रदूषण की गंभीरता पर प्रकाश डालते हुए कहा, भारत के शहर दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में शामिल हैं। यह स्थिति बाहरी कारणों से नहीं, बल्कि हमारे अपने व्यवहार और लापरवाही से उत्पन्न हुई है। अब समय आ गया है कि हम पारंपरिक मूल्यों को अपनाते हुए प्रकृति संरक्षण को जीवन का हिस्सा बनाएं।

डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ती ने कहा कि सम्मेलन का उद्देश्य विज्ञान और संस्कृति के समन्वय से पारंपरिक विज्ञान एवं आधुनिक तकनीक को मिलाकर स्थायी समाधान खोजना है। डॉ. जितेंद्र कुमार ने स्थायी पर्यावरणीय विकास को सामाजिक, आर्थिक और पारिस्थितिक संतुलन की कुंजी बताया और भारतीय परंपराओं में मौजूद जल संरक्षण और वन प्रबंधन पद्धतियों की वर्तमान प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला।

डॉ. लक्ष्मी कुमार ने वेदों में निहित पारिस्थितिक दृष्टिकोण और पंचभूत सिद्धांत के वैज्ञानिक पहलुओं पर विचार रखे, जबकि प्रो. तनु जिंदल ने सम्मेलन को विज्ञान और सांस्कृतिक विरासत का संगम बताते हुए सतत जीवनशैली को बढ़ावा देने का आह्वान किया।

यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण

प्रथम तल, कॉमर्शियल कॉम्प्लेक्स, ओमेगा-1 (पी-2), ग्रेटर नोएडा

Toll Free No. 18001808296 वेबसाइट: www.yamunaexpresswayauthority.com

पत्रांक : वाईई०ए०/मूलेख/235/2025

दिनांक : 21.04.2025

सार्वजनिक सूचना

यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण द्वारा सैक्टर-11 के अन्तर्गत आने वाली भूमि का सुनियोजित विकास हेतु संबंधित कृषकों से आपसी सहमति के आधार पर प्राधिकरण द्वारा शासनादेश संख्या-314/77-3-16-163एम, दिनांक 23.02.2026 में तय प्रक्रियानुसार क्रय किया जाना प्रस्तावित है। क्रय की जाने वाली भूमि की दर हेतु विकल्प निम्नवत् है:-

(अ) रु० 3808.00/- प्रतिवर्गमीटर (एक्सप्रेसिया सहित) एवं 07 प्रतिशत आबादी भूखण्ड।

अथवा

(ब) रु० 4300.00/- प्रतिवर्गमीटर (एक्सप्रेसिया आदि सम्मिलित करते हुए)।

सैक्टर-11 के अन्तर्गत आने वाले ग्राम मकसूदपुर, मुन्ना तगा, रघूपुरा, मौहम्मदपुर जादौ, फाजिलपुर व म्याना की क्रय हेतु प्रस्तावित भूमि का विवरण निम्नवत् है:-

क्र० सं०	सैक्टर का नाम	ग्राम का नाम	क्रय हेतु प्रस्तावित खसरा नम्बरान
1	2	3	4
1.	सैक्टर-11	मकसूदपुर	1, 2, 3, 5, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 43, 46, 47, 50, 55, 59, 60, 63, 64, 69, 69/1, 69/2, 69/3, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 78/237, 85, 86, 91, 93, 95, 96, 90, 98, 99, 100/239, 100, 101, 102, 104, 107, 108/141, 109, 110, 112, 113, 115, 116, 117, 118, 120, 123, 124, 129, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 143, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 164, 166, 167, 168, 174, 181, 182, 192
2.		मुन्ना तगा	111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 191, 192, 193
3.		रघूपुरा	1995, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063
4.		मौहम्मदपुर जादौ	210, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 223, 224, 225, 227, 232, 418, 419, 420, 421, 433, 434, 435, 438, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 449, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 459, 460, 461, 462, 463
5.		जौनचाना	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 18, 73, 74, 75, 77, 85, 88, 89, 90, 91, 100, 105, 106, 107, 108, 113
6.		फाजिलपुर	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 78, 79, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 104, 105, 108, 110, 111, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 149, 150, 152, 153, 154, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 176, 177, 178, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 197, 198, 199, 201, 202, 204, 205, 207, 208, 209, 210, 211, 213, 214, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 242, 244, 245, 247, 248, 249, 250, 251, 252
7.		म्याना	2, 5, 8, 9, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 10/780, 10/781, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 50, 234, 236, 237, 238, 240, 241, 242, 243, 414, 415, 416, 417

उपरोक्त भूमि क्रय किए जाने में यदि किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति है, तो वह लिखित रूप में 15 दिन के अंदर प्राधिकरण कार्यालय (सी०आर० सैत) में अपनी आपत्ति प्रस्तुत कर सकता है। विशेष कार्याधिकारी

यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण के अधिसूचित क्षेत्र में प्राधिकरण द्वारा स्वीकृत मास्टर प्लान के अतिरिक्त प्लानिंग/हाउसिंग/कोलोनी या किसी भी प्रकार का अन्य निर्माण पूरी तरह से अशुद्ध है। सामान्यजन इस प्रकार की खरीदफरोख्त से पूर्णतः सचेत रहें तथा कोलोनाइजर के भ्रमक विज्ञापनों से बचें। अधिक जानकारी के लिए प्राधिकरण की वेबसाइट www.yamunaexpresswayauthority.com पर देखें।

दैनिक चेतना मंच

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (महेंद्रीपुर) 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

M/s Sai Printing Press, डी-85

सेक्टर-6, नोएडा, गौतमबुद्धनगर

(यू.पी.) से छपाकार,

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, raghuwanshirampal365@gmail.com, raghuwanshi_rampal@yahoo.co.in, www.chetnamanch.com

खास खबर

मंदिर की दीवार पर खालिस्तानी नारे लिखे

ओटावा। कनाडा के सरे शहर स्थित प्रतिष्ठित लक्ष्मी नारायण मंदिर की दीवारों पर खालिस्तान समर्थक नारे लिखे गए हैं। यह घटना ऐसे समय पर हुई जब सरे में वार्षिक नगर कीर्तन का आयोजन होना था। मंदिर की बाहरी दीवारों पर स्प्रे पेंट से खालिस्तान जिंदाबाद और फ्री पंजाब के अलावा अन्य भडकाऊ नारे लिखे गए। घटना के तुरंत बाद मंदिर प्रशासन ने पुलिस को सूचित किया और एफआईआर दर्ज कराई। पुलिस विभाग ने घटना को संभावित घृणा अपराध मानते हुए जांच शुरू कर दी है।

मंच पर अचानक बिगड़ी प्रिंसिपल की तबीयत

अगरतला। त्रिपुरा के मुख्यमंत्री डॉ. माणिक साहा मंगलवार को कार्यक्रम में भाग लेने गए थे, जहां हाई स्कूल की प्रिंसिपल की तबीयत अचानक बिगड़ गई। तबीयत बिगड़ने पर रत्ना चौधरी मंच पर गिर गईं। यह देख सीएम साहा तुरंत आगे आए और महिला को प्राथमिक उपचार मुहैया कराया। घटना का एक वीडियो फुटेज वायरल हुआ है। इसमें सीएम अपने कुछ साथियों और पुलिसकर्मीयों के साथ मिलकर बीमार महिला को मदद करते दिख रहे हैं। स्कूल प्रिंसिपल को शुरूआती इलाज दिया गया और अब उनकी हालत स्थिर है। सीएम साहा ने कहा कि उनकी सरकार राज्य में लुप्त हो चुकी परंपराओं, संस्कृति और त्यौहारों को फिर से जीवित करने का प्रयास कर रही है।

ईसाई मिशनरी पर धर्मांतरण करने का आरोप

कोटा। कोटा में हिन्दू देवी-देवताओं का अपमान और धर्मांतरण का मामला सुख्खियों में है। बजरंग दल का आरोप है कि ईसाई मिशनरी विदेशी लोगों के साथ मिलकर धर्मांतरण कर रही है। मामले को लेकर पुलिस में शिकायत दी गई है। बजरंग दल प्रांत संयोजक योगेश नरवाल ने बताया कि मोतीपुरा गांव में चरण चौकी के पास ईसाई मिशनरी जाँय मैथ्यू, विदेशी नागरिकों के साथ मिलकर हिंदुओं का धर्मांतरण करवा रहा है। जिस पर कार्यकर्ताओं के साथ मौके पर गया। मौके पर जाकर देखने पर जाँय मैथ्यू, ईसाई मिशनरी, विदेशी नागरिक और उसका परिवार मिकार भील समाज के करीब 50 लोगों को इकट्ठा करके हिंदू देवी-देवताओं पर अपमानजनक टिप्पणियां कर रहा था।

प्लेन हुआ दुर्घटनाग्रस्त, पायलट की मौत

अमरेली। शहर के शास्त्री नगर के पास एक विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गयो विमान दुर्घटना में पायलट की मृत्यु हो गई। निजी कंपनी का विमान के रिहाइशी इलाके में दुर्घटनाग्रस्त होने से हड़कंप मच गयो दमकल विभाग की टीम घटनास्थल पर पहुंच गई है। जानकारी के मुताबिक एक निजी कंपनी का विमान रिहायशी इलाके में दुर्घटनाग्रस्त होने के बाद धमाका हुआ, जिससे आसपास के इलाके में दहशत फैल गई। अग्निशमन विभाग की एक टीम और पुलिस बल सहित एक काफिला तुरंत घटनास्थल पर पहुंचा और बचाव कार्य शुरू किया। विमान दुर्घटना के कारणों की जांच शुरू कर दी गई है तथा अधिकारी घटना की विस्तृत जांच कर रहे हैं। इस विमान का उपयोग इसे संचालित करने वाली एक निजी कंपनी द्वारा पायलट प्रशिक्षण के लिए किया जा रहा था।

दमोह में बोलेरो अनियंत्रित होकर खाई में गिरी, आठ लोगों की मौत

एजेंसी दमोह। मध्य प्रदेश के दमोह जिले में नोहटा थाना अंतर्गत ग्राम सिमरी के पास महादेव घाट पर मंगलवार सुबह एक तेज रफ्तार बोलेरो अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। इस हादसे में बोलेरो में सवार एक ही परिवार के आठ लोगों की मौत हो गई जबकि पांच लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं, जिन्हें दमोह के जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और स्थानीय लोगों की मदद से घायलों को अस्पताल भेजा। पुलिस ने मृतकों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है



और मामले की जांच शुरू कर दी है। मृतकों में तीन बच्चे और पांच महिलाएं शामिल हैं। पुलिस के अनुसार जबलपुर के भीटा फुलर

हैदराबाद में लगा रियल टाइम गोल्ड एटीएम शोरुम जाने की जरूरत नहीं लॉकेट्स भी एटीएम से निकाले, कार्ड से करें पेमेंट

एजेंसी हैदराबाद। अब आप पैसे ही नहीं सोना भी एटीएम से निकाल सकेंगे। जी हां यह सपना नहीं हकीकत है। अब हैदराबाद में दुनिया का पहला रियल टाइम गोल्ड एटीएम लगाया गया है, जिससे सोना खरीदना अब नया अनुभव बन गया है। पहले जहां हमें ज्वेलरी शोरूम तक जाकर सोने की खरीदारी करनी पड़ती थी, अब एटीएम से सीधे गोल्ड कॉइन खरीद सकते हैं। इस एटीएम की खासियत है कि यह बिना किसी ईसानी हस्तक्षेप के 24 घंटे रुपया की तरह सोना उपलब्ध कराता है। ग्राहक डेबिट या क्रेडिट कार्ड के जरिए से भुगतान कर सकते हैं और फिर सोने के कॉइन को डिस्पेंसर से तुरंत प्राप्त कर सकते हैं,



जो शुद्धता प्रमाण-पत्र के साथ होता है। इस गोल्ड एटीएम में ग्राहक 0.5 ग्राम से लेकर 100 ग्राम तक का सोना खरीद सकते हैं और यह सारी प्रक्रिया रियल टाइम रेट पर होती है। जब भी ग्राहक एटीएम का इस्तेमाल

करते हैं, स्क्रीन पर ताजे रेट्स डिस्प्ले होते हैं, जिससे उन्हें हमेशा बाजार के मुताबिक ही कीमत मिलती है। सोने की पैकिंग भी बहुत सुरक्षित होती है, और उसे तुरंत डिलीवर किया जाता है। यह सुविधा भारत के हैदराबाद में शुरू की गई है, और यह अब सोने के शौकियों के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। इसके अलावा तिरुपति बालाजी मंदिर में भी इसी तरह का गोल्ड और सिल्वर एटीएम लगाया गया है। यहां से लोग केवल सिकके ही नहीं, बल्कि लॉकेट्स भी खरीद सकते हैं। यहां पर उपलब्ध लॉकेट्स 2 ग्राम, 5 ग्राम और 10 ग्राम के होते हैं, और पेमेंट के लिए डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड और यूपीआई का विकल्प मौजूद है। टच स्क्रीन के

गांव का परिवार बांदकपुर से जागेश्वर धाम के दर्शन करने के बाद वापस लौट रहा था। मंगलवार सुबह करीब 11 बजे बनवार चौकी क्षेत्र में महादेव घाट के पास यह हादसा हो गया। बोलेरो में 15 लोग सवार थे। हादसे में छह लोगों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि दो बच्चों ने सलमान जिला अस्पताल में इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। वहीं, पांच अन्य घायलों को दमोह जिला अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद जबलपुर मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया गया है। उन्हें ग्रीन कॉरिडोर बनाकर दमोह से

जबलपुर पहुंचाया गया। कलेक्टर सुधीर कोचर ने बताया कि महादेव घाट पर प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के तहत एक पुल बना है। इस पुल के एप्रोच रोड पर आते ही बोलेरो अनियंत्रित होकर खाई में जा गिरी। प्रारंभिक अनुमान के मुताबिक, गाड़ी तेज स्पीड के कारण अनियंत्रित हुई। वहीं, पुलिस अधीक्षक श्रुतिकीर्ति सोमवंशी ने बताया कि प्राथमिक तर्ज पर सामने आया है कि जिस टर्न पर हादसा हुआ, वह खतरनाक मोड़ है। गाड़ी की स्पीड भी ज्यादा थी। सड़क पर पहियों के निशान मिले हैं।

यहूदी धर्मस्थल वेद खबाद हाउस बंद

अजमेर। राजस्थान के पुष्कर स्थित यहूदी धर्मस्थल वेद खबाद हाउस अब चार माह बाद खुलेगा। यहां सुबह चार बजे धर्मगुरु सिम्स ऑन गोल्डस्टीन एवं उनकी पत्नी जेलदा अपने बच्चों-सहपुजारी सहित दिल्ली के लिए रवाना हुए। मैनेजर हनुमान प्रसाद बाकोलिया ने बताया कि खबाद हाउस इजरायली पर्यटकों के लिए 25 सितंबर 2024 को खोला गया था। धर्मगुरु के परिवार सहित इजराइल के लिए प्रस्थान करने के बाद बंद कर दिया है। इसकी सुरक्षा यथावत रहेगी। यहां हथियारबंद सुरक्षा कर्मी तैनात है। गौरतलब है कि पुष्कर करवा सालों से आतंकियों के निशाने पर रहा है। तीर्थ गंगरी पुष्कर में विश्व के एकमात्र चतुर्मुख ब्रह्मा का मंदिर है। इसके साथ ही राजस्थान के एकमात्र इजरायली यहूदी मुसदाय का धर्म स्थल बेतखबाद स्थित है, इसकारण करवा संवेदनशील इलाकों में आता है।

केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने की देशव्यापी स्व सशक्तिकरण से राष्ट्र सशक्तिकरण कैपेन की लांचिंग

एजेंसी आबूरोड, राजस्थान। केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह नेब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय शांतिवन में सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा शुरू किए जा रहे देशव्यापी स्व सशक्तिकरण से राष्ट्र सशक्तिकरण (सेल्फ एम्पावरमेंट) कैपेन की दीप प्रज्वलन कर लांचिंग की। साथ ही पांच दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के सम्मान समारोह को संबोधित किया। इसमें देशभर से 400 सेना के अधिकारी और जवानों ने भाग लिया। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने 42 मिनट के अपने संबोधन में योग से लेकर अश्वत्थाम, सेना, भारतीय अर्थव्यवस्था और सेल्फ एम्पावरमेंट पर बात की। उन्होंने कहा कि मैं एक योगी और सैनिक में खस अंतर नहीं देखता हूं। साधक के जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य और ध्येय मानवता की सेवा करना ही होता है। सैनिक और साधक दोनों एक सुरक्षित, बेहतर और शांतिपूर्ण समाज की स्थापना के लिए कार्य करते हैं। एक सच्चे सैनिक के अंदर एक साधक और एक साधक के अंदर एक सैनिक जरूर विद्यमान रहता है। सैनिक जो सीमा पर हमारी सुरक्षा कर रहे हैं वह योग साधना का ही एक रूप है। राष्ट्र की रक्षा केवल शस्त्र से नहीं होती है, यह होनी है चेतना से, चरित्र से और चैतन्यता से। इसके लिए आध्यात्मिकता और योग सबसे बड़ा साधन है। यह अभियान महत्वपूर्ण इसलिए भी है कि हम अपने सैनिकों को केवल शस्त्रधारी नहीं बल्कि



शास्त्रधारी भी बना सकें। हम केवल उन्हें लड़ाई के लिए नहीं बल्कि आत्म बल के लिए भी तैयार कर सकें। सिंह ने कहा कि आज एआई का दौर चल रहा है। हमें देश-दुनिया की पल-पल की खबरें पता चल रही हैं लेकिन हमें यह पता नहीं चल रहा है कि हमारे भीतर क्या चल रहा है। हम पूरी दुनिया की खबर रखते हैं लेकिन अपनी खबर नहीं रखते हैं। हमारे सैनिक भी पूरी दुनिया की चीजें देखते हैं लेकिन अपने अंदर नहीं झाँकते हैं। हम बाहरी दुनिया से तो जुड़ जाते हैं लेकिन अपने आप से नहीं जुड़ पाते हैं। रक्षामंत्री सिंह ने कहा कि वर्षों पहले दुनिया के देशों में अंतरराष्ट्रीय मंचों पर यदि कोई जाकर बोलता था तो भारत की बातों को उतनी गंभीरतापूर्वक नहीं लिया जाता था। लेकिन आज भारत का कद और सिर इतना ऊंचा हो गया है कि भारत जब बोलता है तो पूरी दुनिया कान लगाकर सुनती है। लोग कहते थे कि यह गरीबों-भिखारियों का देश है। करिश्मा हुआ है। जो भारत 2014 के पहले 11वें स्थान पर था, वह धन-

दौलत, इकोनॉमी के मामले में पांचवें स्थान पर पहुंच गया है। अब भारत को कोई रोक नहीं सकता है। दो साल के बाद भारत अर्थ व्यवस्था के आकार के मामले में दुनिया में टॉप 3 देशों में शामिल हो जाएगा। मुझे लगता है कि आजादी के सौ वर्ष पूरे होने तक भारत शिखर पर होगा। यह सब इसलिए हो रहा है कि हमारी सीमाएं सुरक्षित हैं। रक्षा मंत्री सिंह ने कहा कि अभियान की जो थीम है- आत्म सशक्तिकरण से राष्ट्र सशक्तिकरण यह थीम अपने आप में बेहद इंस्ट्रेटिज है। पूरी दुनिया में फिलहाल इस तरह की स्थितियां हैं। इसलिए यह थीम और भी प्रासंगिक हो जाती है। यह कैपेन राष्ट्र को और मजबूत करेगा। जो भारतभर में सर्व्वीर बैठे हैं उनके आत्मिक शक्ति देगा। उनका यहां आने पर आत्म रूपांतरण होगा। आत्म रूपांतरण बीज है और राष्ट्रीय रूपांतरण उसका फल है। आत्म रूपांतरण करने का यह अभियान योग, सकारात्मक चिंतन और आत्म संवाद के माध्यम से हमारे वीर जवानों को मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक बल देगा। मैं इसके लिए शीश झुकाकर

आपका अभिर्नंदन करता उन्होंने कहा कि आज भारत राष्ट्र के रूप में चारों ओर से सुरक्षित है। जो वर्षों बैठे हुए लोग हैं, इनके कारण आज भारत सुरक्षित है। दुनियाभर में तमाम अनिश्चितताओं के बावजूद आज भारत प्रगति कर रहा है। हमारे सिक्योरिटी फोर्स के जवान सीमाओं पर महीनों गुजर जाते हैं परिवार से कोई संपर्क नहीं हो पाता है। ऐसे वीर जवानों की वजह से ही भारत के लोग चैन की सांस ले पा रहे हैं। एक सैनिक के लिए फिजिकल स्ट्रेंथ के साथ-साथ मेंटल स्ट्रेंथ भी चाहिए होती है। सैनिक घने जंगलों से लेकर लेशियर के बीच लड़ाइयां लड़ते हैं। इसके लिए फिजिकल स्ट्रेंथ के साथ मेंटल स्ट्रेंथ होना भी जरूरी है। सैनिक को विपरीत परिस्थिति में लड़ने की ऊर्जा उनके अंतर्मन से आती है। लंबे समय तक विपरीत परिस्थितियों में सेवा करने के कारण सैनिक का मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है, ऐसे में ब्रह्माकुमारीज का सैनिक के कल्याण के लिए आगे आना सराहनीय कदम है।

इजरायल और हमास के बीच युद्ध विराम के लिए नया फॉर्मूला तैयार

एजेंसी यरुशलम। इजरायल और हमास के बीच युद्ध विराम वार्ता की मध्यस्थता कर रहे मिश्र और कतर के मध्यस्थों ने गाजा में शांति के लिए नया फॉर्मूला तैयार किया है। प्रस्ताव में गाजा में पांच से सात साल का युद्ध विराम, इजरायल की जेलों में बंद फिलिस्तीनी कैदियों के बदले सभी इजरायली बंधकों की रिहाई, युद्ध का अंत और गाजा से इजरायली सेना की पूरी तरह वापसी की बात कही गई है। प्रस्ताव पर चर्चा के लिए हमास का प्रतिनिधिमंडल काहिरा पहुंचने वाला था। इसके पहले इजरायल और हमास युद्धविराम पर सहमत हुए थे, जो बीते मार्च महीने में टूट गया था। इसके बाद

इजरायल ने गाजा पर बमबारी फिर से शुरू कर दी थी। इजरायल ने मध्यस्थों की योजना पर अभी तक कोई टिप्पणी नहीं की है। प्रस्ताव पर काहिरा में चर्चा होने वाली है, जिसमें हमास के राजनीतिक परिषद के प्रमुख मोहम्मद दरवेश और उसके मुख्य वाताकार खलील अल-हत्या करने वाले है। इसके पहले हमास ने इजरायल के नवीनतम प्रस्ताव को अस्वीकार किया था, जिसमें छह सप्ताह के युद्धविराम के बदले में हमास से निरस्त्रीकरण की मांग शामिल थी। इजरायली प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने वीडियो संदेश जारी किया था, जिसमें हमास के आगे संरेंडर नहीं करने की बात कही थी।

जो अमेरिका से डील करेगा, उसकी खैर नहीं : चीन

एजेंसी बीजिंग। विश्व मंच पर शक्ति संतुलन की लड़ाई अब एक और मोड़ पर पहुंच गई है। चीन ने अब स्पष्ट चेतावनी दे दी है और कहा कि यदि कोई देश अमेरिका के साथ व्यापारिक समझौता करता है, जिससे बीजिंग के हित प्रभावित होते हैं, तो वह उसका विरोध दृढ़ता से और उसी तरह से करेगा। इस तीखे तैवर को देखकर ऐसा लग रहा है कि अब चीन खुद भी अमेरिका की तरह वैश्विक व्यापार नीति में दादागिरी अपनाने की राह पर है। डोनाल्ड ट्रंप के नेतृत्व में अमेरिका फिर से चीन के खिलाफ सख्त नीति अपनाना नजर आ रहा है। उनका फोकस है कि अधिक से अधिक देश चीन से व्यापार कम करें और अमेरिका से समझौते करें।



इसके बदले अमेरिका टैरिफ में छूट जैसे प्रोत्साहन देने को तैयार है। यह रणनीति चीन को गहरी चोट पहुंचा सकती है, खासकर ऐसे समय में जब उसकी अर्थव्यवस्था पहले से ही सुस्त की सामना कर रही है। चीन के वाणिज्य मंत्रालय के प्रवक्ता ने सख्त लहजे में कहा, चापलूसी से शांति नहीं मिलेगी और ऐसे समझौते चीन कभी स्वीकार नहीं करेगा, जो उसके हितों के खिलाफ हों। बीजिंग ने अमेरिका पर आर्थिक दबाव डालने और

एकतरफा दादागिरी करने का आरोप लगाया है और सभी देशों से इस दबाव के खिलाफ संयुक्त मोर्चा बनाने की अपील की है। चीन ने साफ कर दिया है कि जो देश अमेरिका के साथ ऐसे समझौते करेंगे जिससे चीन को नुकसान होगा, तो चीन भी वैसा ही बदला लेगा जैसा अमेरिका करता आया है झ्र यानी टैरिफ बढ़ाना, व्यापार प्रतिबंध लगाना और राजनयिक दबाव बनाना। विश्लेषकों के अनुसार यह बयान विश्व व्यापार के लिए खतरे की घंटी है। यदि अमेरिका और चीन इस तरह के गुटबाजी आधारित व्यापार की तरफ बढ़ते हैं, तो छोटे और मध्यम देशों के लिए मुश्किलें खड़ी हो सकती हैं, जिन्हें मजबूरी में किसी एक पक्ष का साथ चुनना होगा।

पृष्ठ एक के शेष....

श्रीनगर में एक कतार ... बड़े आतंकी हमलों में से एक में पहलगाम के बैसनर मैदान में मंगलवार को आतंकवादियों ने कम से कम 26 लोगों की हत्या कर दी। जिनमें ज्यादातर पर्यटक थे। एक अधिकारी ने कहा कि हमें 26 शव मिले हैं, जिन्हें (बुधवार की सुबह) सरकारी मेडिकल कॉलेज (जीएमसी) श्रीनगर लाया गया। शवों को पुलिस नियंत्रण कक्ष (पीसीआर) ले जाया जाएगा। केन्द्रीय मंत्री अमित शाह ने पहलगाम पहुंचकर घटनास्थल का भी निरीक्षण किया है।

उधर हमले पर बड़ा खुलासा हुआ है। आतंकियों ने रेकी के बाद वारदात को अंजाम दिया था। बताया जा रहा है कि हमले को अंजाम देने में छह आतंकी शामिल थे। आतंकीधारी ने कहा कि हमलावरों ने एक से सात अप्रैल तक इस इलाके की रेकी की। सुरक्षाबलों को घटनास्थल से कुछ दूर बिना

नंबर की एक मोटरसाइकिल मिली है। माना जा रहा है कि आतंकियों ने इसका इस्तेमाल किया हो सकता है। खुफिया सूत्रों से पहलगाम हमले पर बड़ा खुलासा हुआ है। कुछ छह आतंकियों ने वारदात को अंजाम दिया। टीआरएफ कमांडर सैफुल्लाह ने हमले की साजिश रची है। चश्मदीदी के बयान के आधार पर आतंकियों के स्केच जारी किए गए हैं।

पहलगाम के हैवानों... वे पाकिस्तानी नागरिक हैं, तीन स्थानीय आतंकियों की पहचान भी हुई है। इनके नाम आदिल अहमद ठाकुर और आशिफ शेख बताए गए हैं।

सूत्रों के अनुसार, आदिल ठाकुर लश्कर-ए-तैयबा से जुड़ा हुआ है और जम्मू-कश्मीर के गुरी, बिजबेहड़ा का रहने वाला है। जबकि आशिफ शेख का कनेक्शन

जैश-ए-मोहम्मद से है और वो मोंधामा, मीर मोहल्ला का निवासी है। हमले के वक्त एक से दो आतंकियों ने बांडी कैमरा पहन रखा था और उन्होंने पूरे हमले को रिकॉर्ड किया।

पति के शव के पास... बैठी है और सोच रही है कि उसका गुनाह क्या है? विनय की आतंकियों द्वारा गोली मारकर हत्या कर दी गई जिसके बाद से उनके परिवार में मातम पसर गया है। अपना सबकुछ लुटा चुके विनय के पिता अब अपने बेटे के शव को लेने के लिए पहलगाम निकल चुके हैं। घर के बाहर सन्नता छाया हुआ है परिवार के सदस्य कुछ बोलने के लिए तैयार नहीं हैं।

आतंक का शिकार हुए इन लोगों की कहानियां सामने आ रही हैं तो झकझोर कर रख दे रही हैं। यहां हम बात कर रहे हैं मृतकों में से एक नेवी में लेफ्टिनेंट के पद पर तैनात

करनाल के रहने वाले विनय नरवाल की जिनकी हाल ही में शादी हुई थी।

शादी की खुशियां... तस्वीरें परिजनों के लिए असहनीय दर्द बन चुकी हैं। जो एल्बम पहले यादें थीं, अब वही ऐशान्या की चुप्पी में बदल चुकी हैं। पहलगाम आतंकी हमले में मारे गए कानपुर के शुभम द्विवेदी के चचेरे भाई ने बताया कि भाभी ने भाई के गोली लगने की सूचना दी। चचेरे भाई ने कहा कि भाई और भाभी मैगी खा रहे थे कि तभी अचानक वर्दी में दो लोग उनके पास आए और पूछा क्या तुम मुसलमान हो? अगर हो तो कलमा पढ़ कर सुनाओ, हालांकि जब जवाब नहीं मिला तो उनकी हत्या कर दी गई। सरकारी को इस घटना का मुहताब जवाब देना चाहिए। ताकी आतंकी इस तरह को कारयाराना हरकत न करें और किसी भी

हिंदुस्तानी पर गोली चलाने से सोंचें।

वर्ष के अंत तक शुरू... पिछले दो वर्षों से इस परियोजना को लेकर चर्चा और तैयारियां चल रही थीं, लेकिन बीते कुछ महीनों से आरडब्ल्यूए (आरडब्ल्यूए) सेक्टर-117 को इस परियोजना की प्रगति को लेकर स्पष्ट जानकारी नहीं मिल पा रही थी। श्री यादव ने बताया की आसपास के क्षेत्र में जनसंख्या घनत्व बहुत अधिक है, जिससे वायु प्रदूषण का स्तर भी तुलनात्मक रूप से ज्यादा रहता है। ऐसे में आर्यभट्ट पार्क न केवल हरियाली और सौंदर्यीकरण में योगदान देगा, बल्कि एक प्राकृतिक ऑक्सीजन प्लांट की तरह काम करेगा और क्षेत्रवासियों को प्रदूषण से राहत देगा।

सेक्टर-116 के आरडब्ल्यूए महासचिव विक्रांत चौधरी ने अपनी चिंता जाहिर करते

हुए बताया कि इतने बड़े सेक्टर में अब तक एक भी पार्क का निर्माण नहीं हुआ है, जिससे बच्चों और बुजुर्गों को घूमने और खेलने के लिए उपयुक्त स्थान नहीं मिल पाया। प्रतिनिधिमंडल में शामिल हर्ष मोहन खजमोला ने कहा कि जब से सेक्टरवासियों को यह जानकारी मिली है कि मास्टर ग्रीन एरिया में आर्यभट्ट जी की जीवनी पर आधारित पार्क बनने जा रहा है, तब से वे काफी उत्साहित हैं।

वंदना त्रिपाठी ने बैठक में प्रतिनिधिमंडल को आश्चर्य किया कि पार्क के निर्माण हेतु सभी आवश्यक औपचारिकताएं पूरी की जा रही हैं और इस वर्ष के अंत तक इसका निर्माण कार्य शुरू कर दिया जाएगा। सेक्टर-116 और 117 के निवासियों को लंबे समय से प्रतीक्षित इस परियोजना के साकार होने की खबर से ईर्ष्या और उम्मीद मिली है।

कहा जाता है कि उम्र महज एक नंबर के सिया और कुछ भी नहीं। लेकिन यह बात सिर्फ उन लोगों पर लागू होती है, जो एक हेल्दी लाइफस्टाइल जीते हैं। वहीं, सही तौर-तरीके नहीं अपनाने से जवानी जल्दी ढलने लगती है। असमय आने वाले बुढ़ापे से बचना चाहते हैं, तो कुछ ऐसी आदतों के बारे में जानना जरूरी है...

फैट को करें खाने में शामिल: फैट के लिए बहुत ही गलत सोच लोगों के बीच बनी है। बल्कि ये हड्डियों की सेहत के लिए बहुत

लंबे समय तक युवा बने रहने की चाहत है... ही जरूरी है। बस ध्यान रखें कि ये फैट आपके शरीर में एक्स्ट्रा जमा न हो।

स्ट्रेमिना बढ़ाएं: स्ट्रेमिना अगर अच्छी हो तो लंबी उम्र तक कोई भी समस्या छू तक नहीं पाएगी। इसके लिए रोज खाने में अंडे, पनीर, बीन, दालें जैसी चीजें शामिल करें जो स्ट्रेमिना को मजबूत बनाएं।

पानी पिएं: हर किसी को दिनभर में 3-4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। पानी पीने की आदत हमेशा के लिए बनाएं, क्योंकि ये शरीर में अंगों के सुचारु रूप से चलने के लिए बहुत ही मददगार है।

खाने की आदत सुधारें: आप कितने भी बिजी क्यों न हों, खाना कभी न छोड़ें। इसके अलावा नाश्ता कभी भी मिस न करें। खाने में हमेशा ऐसी चीजें रखें जिनसे बॉडी को सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलें।

भूरी वसा पर नियंत्रण से शीघ्र घटेगा वजन

अगर आप तेजी से वजन घटाना चाहते हैं, तो सामान्य संकेद वसा के बदले भूरी वसा पर अपना ध्यान केंद्रित कीजिए। शोधकर्ताओं के मुताबिक, भूरी (ब्राउन) वसा उपापचय (मेटाबोलिज्म) में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। बेशुं इजरायल डिकोनेस मेडिकल सेंटर के शोधार्थी इवान ने कहा कि यदि इन वसा कोशिकाओं की संख्या या गतिविधि को नियंत्रित कर पाएं, तो हम शरीर से अतिरिक्त कैलोरी को कम कर सकते हैं।

खूब हंसाए बदल जाएगी जिंदगी

हंस्ते-मुस्कुराते चेहरे वाले लोग अधिक स्वस्थ भी होते हैं। हंसी के अंदर छुपे सेहत के इस राज ने ही तो हंसी को एक चिकित्सा का रूप दिया है। अगर आप तनाव या अवसाद से परेशान रहते हैं तो यह हंसी आपके लिए वरदान साबित हो सकती है। तो क्यों न अपनी सेहत की खातिर थोड़ा हंसा जाए, खुल कर हंसने से आप युवा और खूबसूरत तो नजर आते ही हैं, साथ ही हंसी सेहत के लिए भी बहुत अच्छी होती है। हंस्ते समय जब किसी व्यक्ति की पूरी बत्तीसी दिखती है तो उसे खुल कर हंसना या ब्राइट स्माइल कहते हैं। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध में ये तथ्य उभर कर सामने आए हैं कि मुस्कुराने की बजाए जोर से ठहाका मार कर हंसना सिरदर्द के लिए दवा का काम करता है। इससे दिमाग में एंडोर्फिन का स्ख होता है, जो दिमाग में दर्द को बढ़ावा देने वाले जटिल रसायनों को नियंत्रित करता है और हमें दर्द से राहत मिलती है। शोध के अनुसार 15 मिनट तक किया गया हंसी-मजाक दर्द को बर्दाश्त करने की क्षमता को 10 प्रतिशत तक बढ़ा देता है।

खाने का भी ख्याल रखें

खुश रहने के लिए खाने से अच्छा टॉनिक कोई नहीं है। ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन बी12 की कमी डिप्रेशन का शिकार बनाती है। जिस तरह से शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मस्तिष्क को भी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, स्वस्थ वसा मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। दिन में तीन बार मेगा मील खाने की बजाए 5 या छह बार मिनी मील खाएं। इससे रक्त में शुगर का स्तर कम नहीं होता, जो नकारात्मक रूप से मस्तिष्क को प्रभावित करता है।

हंसना सबसे अच्छी दवा

खुल कर हंसने से धमनियों में फैलाव आता है, जिससे खून तेजी से शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंचता है। हंसी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और हमारे शरीर की एंटीबायोजन को मजबूत करती है। हंसी शरीर में स्वस्थ शारीरिक परिवर्तन लाती है। हमारी ऊर्जा बढ़ाती है, दर्द और तनाव कम करती है। खुश रहना शरीर को संतुलित रखता है। हंसने से एंडोर्फिन का स्ख होता है। यह शरीर का प्राकृतिक फीलगुड रसायन है। एंडोर्फिन हमें सब कुछ ठीक होने का एहसास कराता है और थोड़े समय के लिए दर्द से राहत भी देता है। हंसी रक्त नलिकाओं की कार्यप्रणाली को सुधारती है और रक्त का प्रवाह बढ़ाती है, जिससे हार्ट

अटैक और कार्डियोवस्कुलर की आशंका कम हो जाती है।

नाकारात्मक में भी साकारात्मक

हंसी हमें सिर्फ शारीरिक और मानसिक रूप से ही नहीं, भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ रखती है। हंसी आपको कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक रखती है। आपको यह जल्दी से जल्दी समझ लेना चाहिए कि हंसी के बिना आपका दिन अधूरा है। आपका खिलखिलाता चेहरा आपके व्यक्तित्व को भी आकर्षक बनाता है।

लाफ्टर थेरेपी

जब हम हंस्ते हैं तो हमारी बॉडी रिलैक्स हो जाती है। ठहाके लगाना ही जरूरी नहीं है, मुस्कुराहट भी काम कर जाती है। प्रसिद्ध अमेरिकन साइकिएट्रिस्ट, डॉ. विलियम फ्राय पिछले चार वर्षों से अपने मरीजों के उपचार के लिए हंसी को एक थेरेपी के रूप में इस्तेमाल कर रहे हैं। वह कहते हैं कि हंसी शारीरिक बीमारियों और मानसिक तनावों से लड़ने का एक अच्छा नुस्खा है। वह अपने सभी मरीजों को दिन में दो बार करीब बीस मिनट तक हंसने की सलाह देते हैं।



हास्य योग

हास्य योग की शुरुआत मुंबई के एक प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. मदन कटारिया ने 13 मार्च 1995 को मुम्बईभर लोगों के साथ की थी। आज यह पूरे विश्व में फैल गया है। वर्तमान में 60 देशों में 6000 से ज्यादा लाफ्टर क्लब हैं। हास्य योग में बिना किसी शर्त के प्राणायाम (योगिक ब्रीदिंग) के साथ खुल कर हंसा जाता है। कोई भी बिना किसी कारण, बिना किसी

तथ्य और आंकड़े

- एक बच्चा दिन में 400 बार मुस्कुराता है, युवा 17 बार और वयस्क 1-2 बार।
- ब्रिटेन की वारविक यूनिवर्सिटी में हुए शोध के अनुसार अगर गर्भावस्था के दौरान मां कई बार मानसिक तनाव झेलती है तो जन्म लेने वाला बच्चा झगड़ालू होता है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया के ज्यादातर बड़े शहरों में अवसाद की समस्या तेजी से फैल रही है।
- भारत जैसे विकासशील देश में 10 पुरुषों में से एक व 5 महिलाओं में से एक अपनी जिंदगी के किसी न किसी पड़ाव पर अवसाद का शिकार बनते हैं।
- अकेले होने की बजाए किसी के साथ होने पर हंसने की संभावना 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।
- बचपन में अवसाद की समस्या लड़कियों और लड़कों में समान अनुपात में होती है, लेकिन किशोरावस्था में यह अनुपात 2:1 हो जाता है।
- दिल से हंसी गई हंसी तनाव को कम करती है और आपके शरीर को अगले 45 मिनट तक रिलैक्स रखती है।

चमत्कार कर सकती है हंसी

- हंसी डायग्राम, पेट, श्वसनतंत्र, चेहरे, पैर और कमर की मांसपेशियों के लिए अच्छा वर्कआउट है।
- हंसना रक्तदाब को कम करता है।
- हंसी रक्तसंचरण को सुधारती है।
- हंसने से स्ट्रेस हार्मोन्स जैसे कॉर्टिसोल और एड्रीनलीन का स्तर कम होता है।
- हंसी ट्यूमर और अन्य बीमारियों से लड़ने वाली कोशिकाओं जैसे गामा डेंटरफेरन और टी-सेल की क्षमता बढ़ाती है।
- श्वसन मार्ग के संक्रमण से बचाती है।
- याददाश्त दुरुस्त रखती है और सीखने की क्षमता बढ़ाती है।
- शरीर की इम्युनिटी बढ़ाती है।
- हंसने से दर्द कम होता है।
- हंसी मांसपेशियों को आराम पहुंचाती है।
- दिल की बीमारियों से बचाती है।
- उत्तेजना और भय से बचाती है।
- मूड दुरुस्त रखती है।
- रोगों से लड़ने का सामर्थ्य बढ़ाती है।

सामाजिक लाभ

- रिश्तों को मजबूत बनाती है।
- दूसरों को आपकी और आकर्षित करती है।
- व्यक्तित्व को आकर्षक बनाती है।
- लड़ाई-झगड़े से बचाती है।
- समूह में काम करने को आसान बनाती है।
- चौकन्नापन और सुजानात्मकता बढ़ाती है।
- जिंदगी में आनंद और उत्साह का संचार होता है।

हंसने के अवसर ढूँढिए

- कोई मजेदार फिल्म या टीवी शो देखिए।
- लाफ्टर क्लब की सदस्यता ले लीजिए।
- हंसमुख लोगों से मिलिए।
- पालतू जानवरों के साथ खेलिए।
- बच्चों के साथ समय बिताइए।
- चुटकुले पढ़िए, सुनिए और सुनाइए।- अच्छा खाइए और सदा मुस्कुराते रहिए।

इतना मुश्किल भी नहीं काम के दबाव से खुद को बचाना स्ट्रेस मैनेजमेंट से बढ़ाएं कार्यक्षमता

कभी-कभी हमारे सामने बहुत सारा काम एक साथ आ जाता है, काम का दबाव बढ़ने लगता है और ये दबाव ही मानसिक तनाव पैदा करता है। तनाव में अक्सर गलतियां हो जाती हैं, लेकिन ऐसे समय में कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो ये तनाव भी हमारी योग्यता को बढ़ा सकता है। यदि हम तनाव को एक चुनौती मानकर काम करेंगे तो निश्चित ही इससे हमारी योग्यता व कार्यक्षमता बढ़ेगी व सफलता प्राप्त होगी।

कोई काम करते हुए दबाव बन जाना स्वाभाविक है, लेकिन तनाव में आ जाना ठीक नहीं। हमें प्रेशर और टेंशन के बीच के फर्क को समझना चाहिए। तनाव को सांसारिक दृष्टिकोण से देखेंगे तो हम पाएंगे कि इसकी वजह से हमारे आसपास नकारात्मक ऊर्जा एकत्रित हो गई है, लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि देखेंगे तो तनाव से भी सकारात्मक संकेत प्राप्त होंगे। यही सकारात्मक दृष्टि हमारी कार्य क्षमता और योग्यता को बढ़ा सकती है।

इस तरह करें दूर

तनाव दूर करने के लिए एक प्रयोग किया जा सकता है। जब तनाव आए तो अपनी इंद्रियों पर लौट जाइए यानी ध्यान (मेडिटेशन) करें। उदाहरण के तौर पर जैसे आंख हमारी एक इंद्रिय है। हम आंखें बंद करें और पूरी तरह से उसी पर एकाग्र हो जाएं। यह एक आध्यात्मिक व्यवस्था



है कि सभी इंद्रियां भीतर से अपने परिणामों को लेकर आपस में जुड़ी हुई हैं। हम जिस समय आंख नाम की इंद्रिय पर नियंत्रण करेंगे तो हम पाएंगे कि कान पर भी हमारा नियंत्रण शुरू हो गया। हम आंख से जो भीतर देख रहे होंगे, कान से भी वही सुनने लगेंगे। यह एक नया अनुभव रहेगा। यह आंतरिक अनुभव हमें बाहरी तनाव से मुक्त करेगा।

दौड़ से न हों बाहर

बाहर का काम तो होना ही है, आप नहीं करेंगे तो कोई दूसरा करेगा, लेकिन तनाव से परेशान होकर काम करेंगे तो आप उस दौड़ से या तो बाहर हो जाएंगे या लड़खड़ाकर गिर जाएंगे। अंतिम सफलता या तो असफलता में बदल जाएगी या अशांति में। अतः तनावमुक्त होने के लिए अपनी इंद्रियों पर लौटने का यह छोटा-सा प्रयोग करते रहें।

वजन कम करने के लिए इन 4 तरीकों से वॉक कर

वजन बढ़ने में बिल्कुल समय नहीं लगता, लेकिन उसे घटाने में महीनों लग जाते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक वजन घटाने में रनिंग से ज्यादा वॉकिंग असरदार होती है। रोजाना 30 मिनट की वॉक से भी वजन धीरे-धीरे घटाया जा सकता है। जानते हैं ऐसे कुछ तरीके जिनसे आप अपनी रोज की वॉक को असरदार और मजेदार बना सकते हैं।

ट्रेक वॉर प्रोग्रेस

एक अच्छा फिटनेस ट्रेकर खरीदें, जिससे आपको समय-समय पर पता चलता रहेगा कि आप क्या सही और क्या गलत कर रहे हैं। इसके अलावा आपको अलर्ट भी मिलते रहेंगे कि हर दिन कितनी वॉक की आपको जरूरत है। इसके अलावा चाहें तो कोई एप भी ट्राई कर सकते हैं।

म्यूजिक थेरेपी

ये आपकी बोरिंग वॉकिंग को मजेदार बना देगी। इससे वॉक करने का आपको और भी मजा आएगा। वहीं दिन की शुरुआत या पूरे दिन की थकान के बाद हल्की-फुल्की वॉक और म्यूजिक जादू के जैसे काम करेगा। इससे आप बहुत ही अच्छा और लाइट महसूस करेंगे।

ट्राई समथिंग न्यू

हमेशा कुछ अलग या नया करने की कोशिश करें। जैसे, जब रेग्युलर वॉक के आदी हो जाएं तो उसमें कुछ एक्सरसाइज शामिल करें। इसके अलावा रोज कहीं नई जगह वॉक के लिए जाएं, इससे घूम भी पाएंगे और वॉक भी मजेदार बन जाएगी।

मेडिटेशन

ऐसा जरूरी नहीं है कि मेडिटेशन बैठकर ही किया जाए। आप वॉक करते हुए भी मेडिटेशन कर सकते हैं। इसके लिए अपनी बॉडी, पैरों की सांसों पर ध्यान देते हुए उन्हें साधने की कोशिश करें। दिमाग शांत करें। इससे वॉक के साथ आप मेंटली रिलैक्स भी होंगे।



रेसिपी



विधि

बेसन को छान कर उस में नमक, लालमिर्च, अजवाइन और इच्छनुसार चौकोर कटी प्याज डाल कर पानी की मदद से बेसन का रोल बना कर भाप में पकाएं। पानी से निकाल कर अलग रखें व ठंडा होने पर गोलगोल कतले काटें। घी गर्म करें व सुनहरा लाल होने तक तल कर अलग रखें। अब फिर से घी गर्म करें व लालमिर्च और साबूत खड़ा गरममसाला डाल कर चटकाएं। दही में सारा पाउडर मसाला व नमक डालें। पीसी प्याज, लहसुन व अदरक डाल कर अच्छी तरह से भूनें। गूठों वाला उबला पानी लगभग 21/2 प्याले डाल कर उबालें व गूठे गलाएं। 1 बड़ा चम्मच तेल या घी गरम करें। 2-3 तेजपते डाल कर करारें करें फिर चावल और गूठे डाल कर ढक कर पुलाव तैयार करें। गार्निश विधि: कटी हरी मिर्च व धनिया पत्ती से सजा कर परोसें।

मारवाड़ी गूठे का पुलाव

सामग्री

2 कप बेसन, 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन, 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च, 1 बड़ा चम्मच प्याज चौकोर कटा, 2 प्याज पिसे, 4-5 कलियां लहसुन पिसी, 1 इंच टुकड़ा अदरक का कसा हुआ, 4-5 बड़ी इलायची, 4-5 छोटी इलायची, 2 छोटे टुकड़े दालचीनी, 4-5 लींग 5-6 साबूत कालीमिर्च, चुटकीभर हींग, 2 छोटे चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरममसाला, 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1/2 धनियापत्ती कटी, 1/2 हरीमिर्च कटी हुई, 1/4 कप घी, 1 कप चावल, नमक स्वादानुसार



विधि

कच्ची केरी की सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरे में पानी भर लें। बाद में उसमें कटें हुए कच्चे आम के टुकड़े डाल दें। अब इसे गैस पर तब तक उबालते रहें जब तक आम गल न जाए। इसके बाद एक और कटोरा लेकर उसमें थोड़ा पानी और गुड़ डाल कर अच्छे से मिलाकर पेस्ट बना लें। पेस्ट बनाने के बाद इस पानी को छान कर अलग रख लें। अब गैस पर रखे आमों को देखें कि वह गल गए हैं। अगर गल गए हैं तो उन्हें पानी में से निकाल कर अलग कर लें और मिक्सी के जार में डाल कर पीस लें। पीसने के बाद मिक्सी में लाल मिर्च और घिसा नारियल भी डाल कर पेस्ट बना लें। अब एक पैन लेकर उसमें थोड़ा सा तेल डाल कर गर्म करें और उसमें राई और कड़ी पत्ती डाल दें। बाद में इसमें गुड़ वाला सारा पानी और आम का पेस्ट डाल कर अच्छे से उबालें। इसके बाद इसमें एक कप पानी और थोड़ा सा नमक डालें। अब आपकी कच्ची केरी की सब्जी बना कर तैयार है। आप इसे सजाने के लिए इस पर कटी हुई हरी धनिया छिड़ लें। इस कच्ची केरी की सब्जी को आप चावलों और रोटी के साथ खा सकते हैं।

कच्ची केरी की सब्जी

सामग्री

कच्चा आम 1 कप, कोंफ पिया हुआ गुड़ 1/2 कप, लाल मिर्च 5-6, राई 1/2 चम्मच, कड़ी पत्ती- 8-10, घिसा नारियल 1/2 कप, हरी धनिया 4-5, नमक स्वादानुसार



भारत के लिए ऑस्कर जीतना चाहते हैं बाबिल

बाबिल खान अपने पिता और दिग्गज अभिनेता इरफान खान के नवशेकदम पर चलते हुए बॉलीवुड में अपना एक अलग मुकाम बनाने की राह पर हैं। हालांकि, बाबिल अपने पिता इरफान खान को ये बताने से भी डरते थे कि वो एक्टिंग में जाना चाहते हैं। क्योंकि बाबिल को डर था कि उनके पिता इतने महान और बड़े कलाकार हैं और कहीं अगर बाबिल असफल हो गए, तो क्या कहेंगे। जबकि इरफान खान भी अपने बेटे के एक्टिंग डेब्यू को लेकर डरे हुए थे। बाबिल ने एक इंटरव्यू में अपने करियर और अपने पिता इरफान खान को लेकर काफी बातें कीं। बाबिल ने यूके से सिनेमेटोग्राफी का कोर्स किया है। उन्होंने बताया, मैं यूनिवर्सिटी से वापस आकर बाबा के साथ समय बिताने वाला था। मुझे वाकई नहीं लगा कि वह जाएंगे, मां को भी लगा कि वह 100 प्रतिशत ठीक हो जाएंगे। उन्होंने अपने कैसर को हराया और फिर चले गए। उन्हें इस दुनिया को छोड़ना पड़ा क्योंकि कीमो ने उनके शरीर को नष्ट कर दिया था। उन्होंने कैसर को हराया, इसलिए यह भी एक खुबसूरत बात है कि उन्होंने अपनी आखिरी चुनौती पूरी की। पिता के अलावा बाबिल ने अपने एक्टिंग और अपने सपने को लेकर भी बात की। बाबिल ने कहा, मैं भारत में सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का ऑस्कर ट्रॉफी लाना चाहता हूँ। मैं खुद को एक अभिनेता के तौर पर साबित करना चाहता हूँ। तब मैं अभिनय से एक कदम पीछे हटकर संगीत की खोज कर पाऊंगा। हालांकि, उन्होंने ये भी कहा कि वो किसी भी एक ही पेशे में नहीं बंधे रहना चाहते हैं। उन्होंने कहा, कभी-कभी हम पहले से ही तय कर लेते हैं कि हमें जीवन में क्या करना है। मैं सिर्फ 26 साल का हूँ, मैं यह कहकर खुद पर दबाव नहीं डालना चाहता कि मैं अपने जीवन के बाकी हिस्सों में यही करूंगा।

लॉग आउट में नजर आएंगे बाबिल

बाबिल जल्द ही जी5 की फिल्म 'लॉग आउट' में नजर आएंगे। इसमें वह एक सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर की भूमिका में हैं, जिसका जीवन तब अस्त-व्यस्त हो जाता है जब वह अपना फोन खो देता है, ये युवा वयस्क क्षेत्र में अधिक है। बाबिल ने कहा कि असल में वह 'लॉगआउट' के अपने किरदार से बिल्कुल अलग हैं। जिसका जीवन सोशल मीडिया और उसके फोन के इर्द-गिर्द घूमता है, वह अब दोस्तों के साथ ऑफलाइन कनेक्शन के बारे में अधिक सोचता है।



मुझे गर्व है कि मैं वर्सेटाइल अभिनेत्री हूँ

फिल्म के साथ टेलीविजन और म्यूजिक वीडियो के लिए काम करने वाली अभिनेत्री ईशा मालवीय हर भूमिका को जुनून के साथ निभाती हैं। अभिनेत्री ने बात की। उन्होंने बताया कि स्क्रीन पर कोई भी किरदार निभाने में उन्हें खुशी मिलती है। ईशा ने कहा कि उन्हें गर्व है कि वह वर्सेटाइल अभिनेत्री हैं। इस बारे में पूछे जाने पर कि

उन्हें काम के दौरान क्या मुश्किल लगता है, खुद से बिल्कुल अलग किरदार निभाना या अभिनेत्री से मिलता-जुलता किरदार निभाना, ईशा ने बताया, मुझे काम से एक अलग तरह की खुशी मिलती है और इससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ता है। मुझे गर्व महसूस होता है कि मैं एक वर्सेटाइल अभिनेत्री हूँ, जो कोई भी भूमिका निभा सकती है। ईशा ने कहा, ईमानदारी से कहूँ तो, किसी भी किरदार को निभाते समय मेरे मन में कभी दूसरे विचार नहीं आए। मैं बस काम पर फोकस करती हूँ। 21 वर्षीय अभिनेत्री ने कहा कि इंडस्ट्री में उनसे बेहतर काम की अपेक्षाएं की जाती हैं। हालांकि, यह उनके लिए अच्छा है और वह इससे दबाव महसूस नहीं करती हैं। उन्होंने कहा, मैं काम को लेकर खुद पर प्रेशर

नहीं लेती क्योंकि मेरा मानना है कि हम सभी को खुश नहीं कर सकते। इसलिए दूसरों के सामने कुछ साबित करने के लिए काम करना मेरा तरीका नहीं है। मैं अपने लिए काम करती हूँ। मेरे लिए, एक स्पष्ट लक्ष्य होना बहुत जरूरी है। इसके बिना, कोई दिशा नहीं है। मैं हमेशा ध्यान में रखती हूँ कि मैं क्या हासिल करना चाहती हूँ, चाहे वह अगले 30 दिनों में हो, 30 महीनों में या फिर 30 सालों में। यही स्पष्टता मुझे आगे बढ़ने में मदद करती है। ईशा ने साल 2021 में टेलीविजन शो उड़ारियां से अभिनय की शुरुआत की थी, जिसमें उनके किरदार का नाम जैस्मीन रहता है। शो में उनके साथ अभिनेता अंकित गुप्ता और प्रियंका चाहर चौधरी भी मुख्य भूमिकाओं में थे।

प्रियंका चाहर ने ब्रेकअप की अफवाहों के बीच रिश्ते में आए बदलाव पर की बात

अभिनेत्री प्रियंका चाहर चौधरी ने बॉम्बे टाइम्स फैशन वीक में नियारा इंडिया के लिए रैंप वॉक किया। इस इवेंट में वह बेहद खूबसूरत और आकर्षक दिखीं, उन्होंने एक शानदार ब्लैक ड्रेस पहनी थी। फैशन में हुए बदलाव के बारे में पूछे जाने पर प्रियंका ने कहा कि उनके अनुसार, चाहे रिश्ते की बात हो या फैशन की, विकास करना हमेशा अच्छा होता है। उन्होंने कहा, मेरा मानना है कि विकास करना हमेशा अच्छा होता है, बदलाव हमेशा अच्छे होते हैं। बदलाव के लिए आगे बढ़ना पड़ता है। इसलिए, निश्चित रूप से बदलाव अच्छी बात है, चाहे रिश्तों में बदलाव हो या फैशन में बदलाव हो। अभिनेता अंकित गुप्ता के साथ उनके ब्रेकअप की खबरों के बीच उनका यह बयान आया है। अटकलबाजी को और हवा देते हुए, अंकित ने हाल ही में शो तेरे हो जाएं हम से बाहर निकलने की घोषणा की। इस शो में वह मुख्य भूमिका में हैं। प्रियंका और अंकित पहली बार शो उड़ारियां में साथ नजर आए थे और प्रशंसकों के पसंदीदा बन गए थे। बाद में ये दोनों लोकप्रिय रियलिटी शो बिग बॉस 16 में एक साथ दिखाई दिए, जहां वह अभूतपूर्व परिस्थितियों में एक-दूसरे का समर्थन करते नजर आए। शो से बाहर निकलने के

बाद, उन्होंने कई म्यूजिक वीडियो में साथ काम किया। इंस्टाग्राम पर प्रियंका और अंकित द्वारा एक-दूसरे को अनफॉलो करने के बाद उनके ब्रेकअप की अटकलें शुरू हो गईं। पुरानी यादों को ताजा करते हुए प्रियंका ने बातचीत में अंकित के साथ अपनी कैमिस्ट्री के बारे में बताया था, जिसे दर्शक खूब पसंद कर रहे थे। प्रियंका ने कहा था, मुझे लगता है कि हम बहुत सच्चे हैं। मुझे लगता है कि यही एक खासियत है, जिसकी वजह से हम एक-दूसरे से जुड़े हैं। हम बहुत सामान्य हैं। हमें दिखावा करना नहीं आता, शायद यही बात हमें जोड़े रखती है। प्रियंका ने कहा, हम दोनों में कोई सेलिब्रिटी वाइब नहीं है, हम दोनों में ऐसा नहीं है कि हम बहुत सामान्य हैं और यही हमें जोड़े रखता है। यही कुछ ऐसा है जो हमें उन लोगों से जोड़े रखता है जो हमसे प्यार करते हैं।



एक्स बॉयफ्रेंड के साथ शॉर्ट फिल्म में नजर आएंगी पवित्रा पुनिया

पवित्रा पुनिया इन दिनों एक बार फिर चर्चा में हैं। जल्द ही उनकी एक शॉर्ट फिल्म 'नफज' रिलीज होगी। इस फिल्म में उन्होंने अपने एक्स बॉयफ्रेंड के साथ काम किया है। शॉर्ट फिल्म 'नफज' को दलजीत कौर ने प्रोड्यूस किया है। इसमें लीड रोल में पवित्रा पुनिया और एजाज खान हैं। एजाज से पवित्रा का ब्रेकअप साल 2024 में हुआ। अब एजाज और पवित्रा की शॉर्ट फिल्म रिलीज हो रही है लेकिन ब्रेकअप के चलते ये दोनों इसके प्रमोशन का हिस्सा शायद ही बने। हाल ही में बातचीत में एजाज खान ने बताया कि उन्होंने यह शॉर्ट फिल्म तीन साल पहले शूट की थी। एजाज का कहना था, 'हमने ये तीन साल पहले शूट किया था, इससे ज्यादा मैं इस बारे में कुछ नहीं कहना चाहता हूँ। प्रोड्यूसर दलजीत से जाकर पूछें।' पवित्रा पुनिया ने अब तक इस शॉर्ट फिल्म के बारे में कुछ नहीं कहा है। प्रोड्यूसर दलजीत ने भी एक इंटरव्यू में पोर्टल को बताया कि शॉर्ट फिल्म 'नफज' में एजाज और पवित्रा की कैमिस्ट्री काफी अच्छी है। पवित्रा और एजाज की मुलाकात 'बिग बॉस 14' में हुई। इस शो में ही ये दोनों करीब आए। शो से बाहर आने के बाद अपने रिश्ते को पब्लिक भी किया।



सोहेल खान की नई फिल्म में नजर आएंगे संजय दत्त और आयुष शर्मा

पिछले कुछ वर्षों सोहेल खान ने औजार, प्यार किया तो डरना क्या, हैलो ब्रदर, मैंने दिल तुझको दिया, जय हो और फीकी अली जैसी कई फिल्मों का निर्देशन किया है। पिछले एक दशक से फिल्म निर्माता शेर खान पर काम कर रहे हैं, जिसका नेतृत्व उनके भाई सलमान खान करेंगे। हालांकि, अब सोहेल एक और फिल्म की ओर बढ़ रहे हैं, जो कॉमेडी जॉनर की बताई जा रही है। ताजा रिपोर्ट्स के मुताबिक, सोहेल ने इस फिल्म में संजय दत्त और आयुष शर्मा को लिया है।

कॉमेडी फिल्म का निर्माण कर रहे सोहेल

संजय दत्त और आयुष शर्मा, सोहेल खान द्वारा निर्देशित एक नई कॉमेडी फिल्म में नजर आएंगे। इस अनम प्रोजेक्ट संजय दत्त एक बड़े किरदार में और आयुष शर्मा अभिनेता संजय दत्त के साथ स्क्रीन साझा करेंगे। संजय और सोहेल के बीच पहले ही कई मीटिंग हो चुकी हैं और दोनों इस कहानी पर सहयोग करने के लिए उत्साहित हैं। कब शुरू होगी फिल्म की शूटिंग इस फिल्म के जरिए संजय और सोहेल दूसरी बार साथ काम करेंगे। इससे



रणबीर कपूर की इमेज बदलने वाले डायरेक्टर संग फिल्म करेंगे राम चरण

साउथ के मशहूर एक्टर राम चरण इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'पेदी' को लेकर चर्चा में हैं। 'पेदी' के अलावा वह एक और फिल्म करने वाले हैं। कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में कहा गया है कि वह एक नामी डायरेक्टर के साथ अपनी अगली फिल्म करेंगे। फिल्म 'एनिमल', 'अर्जुन रेड्डी' और 'कबीर सिंह' जैसी फिल्म बनाने वाले निर्देशक के साथ राम चरण फिल्म करने वाले हैं। राम चरण के फैंस यह जानकर खुश हैं कि वह निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा के साथ फिल्म करेंगे। संदीप रेड्डी वांगा अपनी फिल्मों में हीरो को अलग अंदाज में दिखाने के लिए जाने जाते हैं। रणबीर कपूर को 'एनिमल' में संदीप ने एक अल्फा मेल के रोल में दिखाया। इन दिनों संदीप रेड्डी वांगा प्रभास के साथ एक साउथ इंडियन फिल्म 'स्पिरिट' में व्यस्त हैं। वहीं राम चरण अपनी फिल्म



LECIN संस्था एवं ICDS टीम ने विद्यालय प्रशासन तथा सभी सहभागियों का इस कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया।