

पर्यटन उद्योग

इसमें दो राय नहीं कि देश के पहाड़ी राज्यों के लिये पर्यटन उद्योग अब अर्थव्यवस्था को गति देने का एक सशक्त माध्यम बन गया है। कह सकते हैं तमाम पारिस्थितिकीय चुनौतियों के चलते एक मजबूरी भी बन गया है। लेकिन इसमें दो राय नहीं है कि राजस्व सृजन और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन बनाने के लिये, राज्य सरकारें एक कठिन राह पर चलना सीख रही हैं। दरअसल, पर्यावरण के प्रति संवेदनशील और संरक्षित क्षेत्रों में यह चुनौती ज्यादा बड़ी है। यही वजह है कि हिमाचल प्रदेश के संवेदनशील स्पीति के इलाके में प्रदेश के वन विभाग ने आने वाले पर्यटकों के लिए दैनिक आधार पर उपयोगकर्ता शुल्क आरंभ करने का निर्णय किया है। निश्चित रूप से हिमाचल सरकार की इस अभिनव पहल का स्वागत ही किया जाना चाहिए। निस्संदेह, इस फैसले के बाद अब बिना किसी प्रवेश शुल्क के इन इलाकों में पहुंचना अतीत की बात हो जाएगी। इतना ही नहीं शूटिंग के लिये, मसलन वृत्तचित्र, फीचर फिल्मों व विज्ञापन आदि के साथ ही टेंट लगाने जैसी गतिविधियों के लिये भी शुल्क संरचना तैयार की गई है। यह एक हकीकत है कि पर्यटकों का अराजक व्यवहार वातावरण में न केवल पर्यावरणीय प्रदूषण फैलाता है बल्कि ठोस कचरा भी छोड़कर जाता है। जिसकी क्षति व सफाई का दबाव राज्य पर पड़ता है। निस्संदेह, सरकार की नई पहल का उद्देश्य आदिवासी जिले लाहौल और स्पीति में पर्यटन के कार्बन फुटप्रिंट को कम करना है। इसके अलावा हिमाचल उच्च न्यायालय के निर्देशों के अनुपालन में आगंतुकों के लिये सुविधाओं का विस्तार करना भी है। दरअसल, राज्य सरकार सीमावर्ती इलाकों में पर्यटन को बढ़ावा दे रही है और प्रोटोकॉल में संशोधन करके यात्रियों की पहुंच को आसान बना रही है। ऐसी ही एक पहल मंगलवार को किन्नौर जिले के शिपकी-ला में मुख्यमंत्री सुखविंदर सुक्खू ने शुरू की। दरअसल, इन क्षेत्रों के सामरिक महत्व को देखते हुए राज्य के अधिकारी सेना और भारत-तिब्बत सीमा पुलिस के साथ समन्वय बनाकर काम कर रहे हैं। निश्चित रूप से हिमाचल प्रदेश सरकार की यह पहल स्थानीय अर्थव्यवस्था के लिये, खासकर दूरदराज के गांवों के लिये अच्छा संकेत है। जब ग्रामीणों का जन-जीवन बाहर से आने वाले पर्यटकों की गतिविधियों से प्रभावित होता है तो उन्हें पर्यटन से होने वाले लाभ भी मिलने चाहिए। वहीं पर्यटकों की सुरक्षा का भी एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। पहलगाम आतंकी हमले ने हमें कई सबक दिए हैं। सबक याद दिलाए हैं कि यदि पर्यटकों की सुरक्षा दांव पर हो तो लापरवाही व चूक के लिये कोई जगह नहीं हो सकती। कश्मीर का हालिया अनुभव बताता है कि जब पर्यटक असुरक्षित महसूस करते हैं तो पर्यटन उद्योग को उसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है। यही वजह है कि जम्मू-कश्मीर जाने वाले पर्यटकों की संख्या में भारी गिरावट आ रही है। ऐसे में पर्यटक जम्मू-कश्मीर के विकल्प के रूप में हिमाचल की ओर रुख कर सकते हैं। जिससे हिमाचल के पर्यटन उद्योग को नई प्राण वापु मिल सकती है। ऐसे में हिमाचल प्रदेश सरकार को यह सुनिश्चित करने के लिये हर संभव प्रयास करना होगा कि नियमित पर्यटन से हिमाचल को न केवल वर्तमान में बल्कि दीर्घकालिक लाभ भी प्राप्त हो। वहीं राज्य सरकार को ध्यान रखना होगा कि बढ़ती पर्यटन गतिविधियों से क्षेत्र की जन-जातियों की संस्कृति और जीवनचर्या में प्रतिकूल प्रभाव न पड़े। इसके लिये यह भी जरूरी है कि पर्यटन से होने वाली आय से इन क्षेत्रों के विकास को भी गति मिले। जिससे स्थानीय लोग पर्यटन गतिविधियों में उत्साह से भाग लें। ऐसा न हो कि अराजक पर्यटन संस्कृति स्थानीय लोगों की अस्मिता को ठेस पहुंचाए। रीति-नीतियां ऐसी बनें कि राज्य की आर्थिकी को गति मिलने का लाभ स्थानीय लोगों के हिस्से में भी आए ताकि वे पर्यटकों का खुशी-खुशी स्वागत करें। सरकार को भी पर्यटकों की सुविधाओं, सुरक्षा और आवागमन का विशेष ख्याल रखना होगा। इससे राज्य के पर्यटन उद्योग को दीर्घकालीन लाभ मिल सकेगा। उत्तराखंड व अन्य पर्वतीय राज्यों को भी हिमाचल की पहल का अनुकरण करना चाहिए।

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि ऐसा कहकर सब ब्राह्मण चले गए। नगरवासियों ने (जब) यह समाचार पाया, तो वे चिन्ता करने और विधाता को दोष देने लगे, जिसने हंस बनाते-बनाते कौआ कर दिया (ऐसे पुण्यात्मा राजा को देवता बनाना चाहिए था, सो राक्षस बना दिया)॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है ।

उपरोहितहि भवन पहुँचाई। असुर तापसहि खबरि जनाई॥
तेहि खल जहँ तहँ पत्र पठाए। सजि सजि सेन भूप सब धाए॥
पुरोहित को उसके घर पहुँचाकर असुर (कालकेतु) ने (कपटी) तपस्वी को खबर दी। उस दृष्ट ने जहाँ-तहाँ पत्र भेजे, जिससे सब (बैरी) राजा सेना सजा-सजाकर (चढ़) दौड़े॥
घरेन्हि नगर निसान बजाई। बिबिध भाँति नित होइ लराई॥
जूझे सकल सुभट करि करनी। बंधु समेत परेउ नृप धरनी॥
और उन्होंने डंका बजाकर नगर को घेर लिया। नित्य प्रति अनेक प्रकार से लड़ाई होने लगी। (प्रताप भानु के) सब योद्धा (शूरवीरों की) करनी करके रण में जूझ मरे। राजा भी भाई सहित खेत रहा॥
सत्यकेतु कुल कोउ नहिँ बाँचा। बिप्रश्राप किमि होइ असाँचा॥
रिपु जिति सब नृप नगर बसाई। निज पुर गवने जय जसु पाई॥
सत्यकेतु के कुल में कोई नहीं बचा। ब्राह्मणों का शाप झूठा कैसे हो सकता था। शत्रु को जीतकर नगर को (फिर से) बसाकर सब राजा विजय और यश पाकर अपने-अपने नगर को चले गए॥

(क्रमशः....)

सोशल मीडिया बच्चों को हिंसक एवं बीमार बना रहा है

सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग से बच्चों का बचपन न केवल प्रभावित हो रहा है, बल्कि बीमार, हिंसक एवं आपराधिक भी हो रहा है। यह चिंताजनक एवं चुनौतीपूर्ण है। यह बच्चों को समय के प्रति, परिवार एवं सामाजिक कौशल के प्रति और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। सोशल मीडिया ने बच्चों से बाल-सुलभ क्रीड़ाएँ ही नहीं छीनी बल्कि दादी-नानी की कहानियों से भी वंचित कर दिया है। कुछ विशेषज्ञ इस बात से चिंतित हैं कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से बच्चे अनैतिक, उग्र, जिद्दी एवं आक्रामक भी हो रहे हैं, जो उन्हें चिंता और अवसाद में धकेल रहे हैं। बच्चें सोशल मीडिया पर वक्त ज्यादा गुजार रहे हैं, ऑनलाइन गेम्स ने बच्चों की दुनिया ही बदल दी है। अब ये आवाज उठने लगी है कि क्यों न बच्चों के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को प्रतिबंधित कर देना चाहिए? टेन के हार्पर्कॉलिन्स और नीलसन आईक्यू की एक अंतरराष्ट्रीय रिपोर्ट में ऐसे ही चिन्ताजक तथ्य सामने आये हैं कि बड़ी संख्या में युवा माता-पिता कहानियों की बजाय डिजिटल मनोरंजन को प्राथमिकता दे रहे हैं। पंचतंत्र से लेकर स्रो व्हाइट पिनोकियो जैसी कहानियां अब शैल्फ पर धूल फांक रही हैं। नये बन रहे समाज एवं परिवार में सोशल मीडिया जहर घोल रहा है।

स्मार्टफोन बड़ों ही नहीं, बच्चों के हाथ में आ गया है। जवान और बूढ़े ही नहीं छोटे-छोटे बच्चे तक इसके आदी होते जा रहे हैं। व्हाट्सएप, फेसबुक, गेम्स सब कुछ स्मार्टफोन पर होने की वजह से बच्चों और युवाओं में इसकी आदत अब धीरे-धीरे लत में तब्दील होती जा रही है। सोने के समय बच्चों को कहानियां सुनाना या उनके लिए लोरीयां गाना कभी पारिवारिक संस्कृति का अहम हिस्सा हुआ करता था। दादी-नानी हों या माता-पिता की दुआई गई परीकथाएँ बच्चों के लिए नॉंद से पहले की सबसे प्यारी यादें होती थीं। लेकिन अब सोशल मीडिया के आने से इसके बिना बचपन सूना हो रहा है। बच्चे किताबों और खेलकूद के मैदानों से दूर हो रहे हैं। स्क्रीन की नीली रोशनी उनकी आंखों के साथ दिमागी सेहत पर भी बुरा असर डाल रही है। इसके अलावा शारीरिक श्रम एवं रचनात्मकता की कम हो गई है। यह केवल पश्चिमी देशों की ही नहीं, भारत की भी सच्चाई बन चुकी है। जेन जेड यानी 1996 से 2010 के बीच जन्मे युवा माता-पिता अब इस प्यारी परंपरा से मुंह मोड़ रहे हैं। हालिया शोधों से पता चला है कि अब कहानियां पढ़ना-सुनाना जेन जेड माता-पिता के लिए जिम्मेदारी एवं



स्मार्टफोन बड़ों ही नहीं, बच्चों के हाथ में आ गया है। जवान और बूढ़े ही नहीं छोटे-छोटे बच्चे तक इसके आदी होते जा रहे हैं। व्हाट्सएप, फेसबुक, गेम्स सब कुछ स्मार्टफोन पर होने की वजह से बच्चों और युवाओं में इसकी आदत अब धीरे-धीरे लत में तब्दील होती जा रही है।

फेसबुक जैसी सोशल मीडिया एप, और गेम्स बड़ों एवं बच्चों को दिन भर व्यस्त रखते हैं। लेकिन अगर मोबाइल के बिना आपको बेचैनी होती है तो समझ जाइये कि आप भी इस एडिक्शन के शिकार होते जा रहे हैं जो आपके लिए चिन्ता की बात है। टेन के हार्पर्कॉलिन्स और नीलसन आईक्यू की ताज़ा रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत में खासकर महानगरों और शहरी इलाकों में सोशल मीडिया का बच्चों में प्रचलन अधिक बढ़ रहा है। पढ़ने को मनोरंजन एवं ज्ञान का हिस्सा मानने की बजाय ‘गंभीर पढ़ाई’ से जोड़कर देखा जा रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक नई पीढ़ी के अभिभावकों को लगता है कि बच्चों को कहानी सुनाना एक अतिरिक्त जिम्मेदारी है। शहरीकरण एवं पारिवारिक संरचना में बदलते स्वरूप से पिछले दस सालों में बड़े बदलाव हुए हैं, संयुक्त परिवार की जगह अब एकल परिवार हैं, जहाँ दादी-नानी जैसे कहानी सुनाने वाले सदस्य मौजूद नहीं है। समय की कमी, कामकाजी जीवन की व्यस्तता और थकान के कारण माता-पिता के पास बच्चों को कहानी सुनाने का समय नहीं बचता। नई पीढ़ी के माता-पिता खुद ही पढ़ने की आदत से दूर हो चुके हैं, जिससे बच्चों को प्रेरणा

पढ़ने को एक मजेदार गतिविधि नहीं मानते। बच्चों की सोशल मीडिया चैनल्स पर उपस्थिति उन्हें वास्तविक जीवन से दूर करके वर्चुअल दुनिया में ले जा रही है। जहाँ दिखावटीपन एवं नकारात्मकता की भरमार है। इससे बच्चों का बचपन तो छिन ही रहा है, उनका मानसिक एवं शारीरिक विकास भी अवरुद्ध हो रहा है। सोशल मीडिया यानी यूट्यूब-इंस्टा, अन्य सोशल साइट की लत बच्चों को वास्तविक दुनिया से दूर कर रही है और उनकी एकाग्रता, याददाश्त और ध्यान की क्षमता को कम करके उन्हें अपंग, बीमार एवं हिंसक बना रही है। बच्चे अपने प्रश्नों का हल या समस्या का निवारण किताबों में ढूँढकर पढ़ने के बजाय केवल मोबाइल पर ढूँढने के आदी होते जा रहे हैं जो उचित नहीं है। मोबाइल और साइबर एडिक्शन अब एक गम्भीर समस्या बनती जा रही है जो बच्चों की दिनचर्या पर बुरा असर डाल रही है। इससे मानसिक विचलन और चिड़चिड़ापन बढ़ता जा रहा है कि हम छोटी छोटी बातों पर घर-परिवार के सदस्यों पर गुस्सा करने लग गये हैं। मोबाइल पर बच्चों के मोबाइल का समाधान से उसका बचपन ही नहीं छीन रहा है बल्कि उसे हिंसक भी बना रहा है।

साइबर अपराधियों के बढ़ते हौसलें

देश दुनिया में साइबर अपराध के बढ़ते आंकड़े जहां चिंतित करने वाले हैं वहीं यह और भी आश्चर्यजनक और चिंताजनक हालात है कि लाख अवेयरनेस प्रोग्राम व मीडिया में आये दिन साइबर ठगी के समाचारों की भरमार के बावजूद देश में केवल 18 फीसदी लोग ही ऐसे हैं जिन्हें साइबर अपराध होने पर उसकी शिकायत कहाँ और कैसे करनी है कि जानकारी है। यह तो सरकारी आंकड़ा है। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय द्वारा जनवरी-मार्च, 2025 में कराये गये ताजातरीन सर्वे से यह आंकड़े प्राप्त हुए हैं। दूसरी और यूपीआई से भुगतान में खासा बढ़ोतरी हुई हैं। आज ठेले पर सब्जी बेचने वाले से लेकर दो-पांच रुपए का सामान विक्रेता भी आसानी से यूपीआई से भुगतान प्राप्त कर रहा है। 2022-23 में जहां केवल 38 फीसदी लोग ऑनलाइन पेमेंट करते थे वह आज बढ़कर 50 प्रतिशत के लगभग हो गया है। वास्तविकता तो यह है कि आज ऑनलाइन पेमेंट करना लोगों की आदत में आ गया है। जब में रुपया-पैसा रखना या कहीं जाते समय पैसा लेजाना लोगों की आदत में अब लगभग नहीं ही रहा है। पर तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि साइबर अपराधियों के हौसले बुलंद है और पिछले तीन सालों में ही साइबर अपराध के आंकड़े तीन गुणा बढ़ गए हैं। सरकार की गंभीरता को इसी से समझा जा सकता है कि आज मोबाइल पर किसी का नंबर डायल करते ही पहले साइबर अपराध से सचेत रहने की कॉलर ट्यून सुनने को मिलती है और उसके बाद बात होती है।

मोबाइल पर नंबर मिलाने ही नहीं अपितु सोशियल मीडिया के प्लेटफार्म खासतौर से इंस्टाग्राम, फेसबुक आदि पर आजकल साइबर ठगी, डिजिटल अरेस्ट, ऑनलाइन पेमेंट के हौसले बुलंद है तो ठगी के शिकार होने वाले लोगों की संख्या और राशि में मल्टीपल बढ़ोतरी हो रही है। खास बात यह है कि ठगी के केन्द्र व ठगी के तरीके से जाकिफ होने के बावजूद यह होता जा रहा है। हालांकि झारखण्ड के जमातड़ा से ठगों के तंत्र को तोड़ दिया गया पर देश में एक दो नहीं अपितु 74 जिलों में इस तरह की ठगी करने वालों के हॉटस्पॉट विकसित हो गए। झारखण्ड, राजस्थान, हरियाणा और बिहार के केन्द्र पहले पांच प्रमुख सेंटर विकसित हो गए।

ऐसा नहीं है कि साइबर अपराध केवल और केवल भारत में हो रहे हैं अपितु यह विश्वव्यापी समस्या होती जा रही है। दुनिया के देशों में देखा जाए तो साइबर ठगी के मामलों में रशिया पहले पायदान तो यूक्रेन दूसरे स्थान पर है। इनके बाद चीन, अमेरिका, नाइजेरिया और



रोमानिया का नंबर आता है। इससे एक बात तो साफ हो जाती है साइबर ठगों सारी दुनिया में सहज पहुंच है। लोगों की गाड़ी कमाई को हजम करने में इन्हें विशेषज्ञता हासिल है। लोगों की कमजोरी को यह समझते हैं और उसी कमजोरी के चलते पढ़े लिखे और हीशियार लोगों को भी आसानी से ठगी का शिकार बना लेते हैं। जाल ऐसा की यह समझते हुए कि ऐसा आसानी से होता नहीं है फिर भी चक्कर में फंस ही जाते हैं और ठगों के आगे सरेपेछर होकर लुट जाते हैं। हमारे देश में साइबर ठग या तो किसी तरह का लालच देकर लिंक भेजकर ठगी करते हैं या फिर डरा धमकाकर आसानी से ठगी का शिकार बना लेते हैं। सरकार प्रचार के सभी माध्यमों से बार बार व लगातार आगाह कर रही है कि ठगों द्वारा डराने वाले तरीके वास्तविक नहीं है। बैंक कभी भी बैंक डिटेल या ओटीपी ऑनलाइन नहीं मांगते पर पता नहीं कैसे ठगों के जाल में फंसकर अपनी मेहनत की कमाई लुटा बैठते हैं। ओटीपी दे देते हैं तो लिंक खोलने के लिए लाख मना करने के बावजूद लिंक खोलकर लुट जाते हैं। पुलिस अधिकारी बन कर जिस तरह से डिजिटल अरेस्ट कर ठगी का रास्ता

अपनाया जा रहा है उस संबंध में अवेयरनेस अभियान के बावजूद ठगी का शिकार होने वालों की संख्या या राशि में कमी नहीं हो रही है। डिजिटल अरेस्ट में डॉक्टर, रिटायर्ड जज, प्रोफेसर, प्रशासनिक अधिकारी सहित सभ्रत वर्ग के लोगों को आसानी से जाल में फंसाकर ठगी हो रही है वह भी करोड़ों तक की ठगी के उदाहरण मिल रहे हैं। झूठे मामलों में परिजनों को फंसने से बचाने का झांसा देकर ठगी हो रही है। मजे की बात यह है कि इस स्तर तक डर या भयाक्रांत हो जाते हैं कि किसी अन्य या पुलिस से समस्या साझा करने की हिम्मत भी नहीं कर पाते और ठगी के बाद हाथ मलते रह जाते हैं। डिजिटल अरेस्ट के मामलों तो दिनोंदिन बढ़ते ही जा रहे हैं। दरअसल इसमें पुलिस, सरकारी जांच एजेंसी या प्रवर्तन निदेशालय के नकली अधिकारी बन कर इस कदर डरा देते हैं कि कई दिनों तक लगातार ऑडियो या वीडियो कॉल करके ठगी का शिकार बना लेते हैं।

ऐसा नहीं है कि सरकारें हाथ पर हाथ धरे बैठी हो। सरकार व वित्तदायी संस्थाओं द्वारा मीडिया के माध्यम से सजग किया जा रहा है। इसके साथ ही झारखण्ड के बड़े केन्द्र जमातड़ा को लगभग समाप्त कर ही दिया है। पर देश में 74 हॉट स्पॉट विकसित हो गए हैं। इनमें हरियाणा का नूंह, राजस्थान का डीग, झारखण्ड का देवघर, राजस्थान का अलवर और बिहार का नालंदा पहले पांच हॉट स्पॉट हो गए हैं। मीडिया द्वारा भी समय समय पर स्टिंग कर इस तरह के केन्द्रों को एक्सपोज किया है पर ठगी कम होने की ही नहीं है। दरअसल आमनागरिकों को भी सजग करना ही होगा। अनजान नंबरों पर बात ही ना करें। ज्योंही कोई डराये धमकायें तो बहकावें में आने के स्थान पर प?ताल करें। इस तरह के हालात सामने आये तो परेशान होने के स्थान पर परेशानी को साझा करें, पुलिस का सहयोग लेने में भी संकोच ना करें। देखा जाए तो सजगता इस समस्या का समाधान हो सकती है। सबसे ज्यादा जरूरी यह हो जाता है कि लाख सजगता के बावजूद भी यदि साइबर ठगी का शिकार हो जाते हैं तो उस स्थिति में बिना किसी घबराहट और संकोच के कहाँ और कैसे शिकायत की जा सकती है इसकी जानकारी देने के लिए सरकारी संस्थाओं के साथ ही गैरसरकारी संगठनों को भी आगे आना होगा नहीं तो साइबर अपराध का जिस तरह से दायरा दिन दूनी रात चौगुनी गति से बढ़ रहा है उस पर अंकुश नहीं लग सकेगा।

- डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

ज्येष्ठ माह शुक्ल पक्ष प्रतिपदा

राशिफल

(विक्रम संवत् 2082)



मेघ- (वृ, चे, वो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)

भायवश कुछ काम बन सकते हैं। राह की विघ्न-बाधा खत्म हो चुकी है।



वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो)

किसी परेशानी में पड़ सकते हैं। कोई रिस्क न लें। बचकर पार करें। प्रेम-संतान ठीक ठाक।



मिथुन- (का, की, कु, घ, उ, छ, के, हो, हा)

जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। नौकरी चाकरी की स्थिति अच्छी होगी। प्रेमी-प्रेमिका की मुलाकात संभव है।



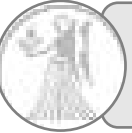
कर्क- (ही, हू, हे, हो, अ, डी, डू, डे, डा)

शत्रु परास्त होंगे। कार्यों में विघ्न-बाधा रहेगी लेकिन संपन्नता भी रहेगी। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा।



सिंह- (भा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टू, टे)

लिखने-पढ़ने के लिए अच्छा समय होगा। लेखकों के लिए अच्छा समय।



कन्या- (टो, पा, पी, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)

गृहकलह के संकेत हैं लेकिन भौतिक सुख-संपदा में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम-संतान अच्छा है।



तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)

व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। अपनों का साथ होगा। स्वास्थ्य में सुधार होगा। प्रेम-संतान व व्यापार बहुत अच्छा रहेगा।



वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यु)

धन आगमन होगा। कुटुंबों में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य, प्रेम व व्यापार, धन-दौलत बहुत अच्छा रहेगा।



धनु- (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ठा, भे)

सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा। जरूरत के हिसाब से वस्तुएं जीवन में उपलब्ध होंगी।



मकर- (भो, जा, जी, जू, जे, जो, खा, खी, खू, खे, गा, गी)

खर्च की अधिकता रहेगी। सिरदर्द, नेत्रपीड़ा बना रहेगा। चिड़चिड़ापन बना रहेगा। प्रेम-संतान व व्यापार अच्छा है।



कुम्भ- (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, घो, द)

आय के नवीन स्रोत बनेंगे। पुराने स्रोत से पैसे आएंगे। यात्रा का योग बनेगा। मन प्रसन्न रहेगा।



मीन- (दी, दु, झ, घ, दे, दो, च, चा, वि)

व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। प्रेम-संतान का साथ होगा। व्यापार बहुत अच्छा रहेगा। पीली वस्तु पास रखें।

सिंटेक्स बॉक्स टूटे



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। स्ट्रीट पोल के सिंटेक्स बॉक्स टूटने की शिकायत लगातार किया जा रहा है। लेकिन प्राधिकरण के सीनियर मैनेजर सौरभ भारद्वाज व जेई मनोज कुमार के द्वारा अनदेखी की जा रही है अर्थांरिती ने 74 चुरोडू का टैंडर निकाला लेकिन सूर्या कंपनी ने लगभग 49 करोडू का टैंडर लिया। इस कार्य की शुरुआत लगभग 01/10/2021 से की गई है। ग्रेटर नोएडा शहर में सूर्या कंपनी के द्वारा नए सिंटेक्स बॉक्स ना लगाकर पहले टेप लगा दी थी लेकिन अब कट्टे/बोरियों से बंद किया जा रहा है। अगर इसी तरीके से कार्य करने थे तो टैंडर क्यों दिया गया* स्ट्रीट पोल के गिरने से एवं नीं तार होने से आए दिन गोवंश एवं जनमानस के साथ हादसे होते रहते हैं। सूर्या कंपनी के मैनेजर केशव खडेलवाल नहीं दे पा रहे ध्यान। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के द्वारा करोड़ों रुपए टैंडर के नाम पर खर्च किए जा रहे हैं उसके बावजूद भी अधिकारी ठेकेदार से कार्य कराने के लिए सक्षम नहीं है। ऐसी कंपनियों को ब्लैक लिस्ट किया जाए।

जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा जारी संविधान सम्मान सम्मेलन सम्पन्न



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। संविधान सम्मान सम्मेलन जनजागरण अभियान का कारवाँ कल जेवर विधानसभा क्षेत्र के गाँव गोपालगढ़ पहुँचा। जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा जारी संविधान सम्मान सम्मेलन जनजागरण अभियान कार्यक्रम का उद्देश्य भारतीय संविधान की मूल भावना, लोकतंत्र, सामाजिक न्याय, और समानता के संदेश को जन-जन तक पहुँचाना है। कार्यक्रम में अपने संबोधन में कांग्रेस जिला अध्यक्ष दीपक भाटी चौटोवाला ने कहा कि आज जब देश में संविधान के मूल सिद्धांतों को कमजोर करने की कोशिशें हो रही हैं, तब इस तरह के जनजागरण अभियान बेहद ज़रूरी हैं। कांग्रेस पार्टी हर गांव, हर गली तक जाकर यह संदेश दे रही है कि संविधान हमारा आत्मगौरव है, और इसकी रक्षा करना हर नागरिक का कर्तव्य है। गोपालगढ़ जैसे ग्रामीण क्षेत्र में लोगों की जागरूकता देखकर यह स्पष्ट है कि संविधान की ताकत आज भी जनमानस में जीवित है। हम इस अभियान को हर कोने तक पहुँचाएंगे। जिला अध्यक्ष दीपक भाटी चौटोवाला ने कहा कि आज जब देश के लोकतांत्रिक ढांचे पर चुनौतियाँ मंडरा रही हैं, ऐसे समय में संविधान को जन-जन तक पहुँचाना हमारा फर्ज है। कांग्रेस पार्टी गाँव-गाँव जाकर यह संदेश दे रही है कि संविधान की रक्षा करना सिर्फ नेताओं की नहीं, हर नागरिक की ज़िम्मेदारी है। गोपालगढ़ की जनता का उत्साह इस बात का प्रतीक है कि लोग अब जागरूक हो रहे हैं और संविधान के प्रति सजग भी हैं। जिला महासचिव मुकेश शर्मा ने कहा कि यह अभियान सिर्फ राजनीतिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक चेतना का आह्वान है। संविधान हमारे देश की आत्मा है और इसके संरक्षण के लिए कांग्रेस कार्यकर्ता हर गली, हर गाँव में आवाज़ उठा रहे हैं। जिला सचिव सुबेदार सतपाल फौजी ने कहा कि मैंने देश की सीमाओं पर संविधान की रक्षा की है, अब उसे भीतर से बचाने का वक़्त है। यह अभियान संविधान विरोधी ताकतों के खिलाफ जनजागरण की शुरुआत है। जनता अब सब समझ रही है और कांग्रेस के साथ खड़ी हो रही है। कार्यक्रम के संयोजक जिला कांग्रेस

स्व. राजेश पायलट को कांग्रेसियों ने दी श्रद्धांजलि



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। प्रत्येक वर्ष की भाँति कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिन पायलट ने वैदपुरा पहुंचकर अपने पिता को श्रद्धा सुमन अर्पित किए। कार्यक्रम में जिला कांग्रेस कमेटी गौतमबुद्धनगर के अध्यक्ष दीपक भाटी चौटोवाला के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने वैदपुरा पहुंचकर सचिन पायलट की अगवानी की। कांग्रेस के जिला अध्यक्ष दीपक भाटी चौटोवाला ने कहा कि स्व. राजेश पायलट जी के केवल एक राजनेता नहीं, बल्कि किसानों, मजदूरों, युवाओं और शोषितों की आवाज़ थे। उनका सादा जीवन, स्पष्ट सोच और जनसेवा के प्रति समर्पण हम सभी कांग्रेसजनों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। आज उनके पुत्र श्री सचिन पायलट जी के नेतृत्व में हम उसी विचारधारा को आगे बढ़ा रहे हैं। इस अवसर पर समाधि स्थल पर अजय चौधरी,संदीप नागर, रामकुमार तंवर, मुकेश शर्मा, गौतम अवाना, सतीश शर्मा,महाराज सिंह नागर,अशोक पंडित, कल्पना सिंह,श्रुति,सुबोध भट्ट, रमेश शर्मा,रमेश बघेल, शुभम कश्यप, मोहित भाटी, धीरा सिंह, सचिन जीनवाल, गौरव वशिष्ठ,सुनील शर्मा, रवि प्रधान, कपिल बाबा, बिन्दर नागर, गौरव नागर, आशीष शर्मा, अरविंद नागर,आशीष, विनेश, सचिन भाटी, विपिन त्यागी, उदय नागर आदि कांग्रेस कार्यकर्ता मौजूद रहे।

आरडब्ल्यूए चुनाव को लेकर सुगबुगाहट तेज

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टरवासियों के बीच आरडब्ल्यूए चुनाव को लेकर लंबे समय से उठ रहे सवाल और चर्चाओं के बीच अब स्पष्टता आती दिख रही है। कई स्थानीय नागरिकों ने चुनावों की प्रक्रिया को लेकर न केवल जानकारी मांगी थी, बल्कि कुछ लोगों ने चुनाव में देरी पर सवाल भी उठाए थे। हालाँकि, चुनाव समिति ने संयम और गरिमा के साथ स्थिति को संभालते हुए चुनाव की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने का भरसा दिलाया है।

चार्टर्ड एकाउंटेंट के ऑफिस सहित तीन जगह चोरी

नोएडा (चेतना मंच)। चोरों ने चार्टर्ड अकाउंटेंट के ऑफिस सहित तीन अलग-अलग जगह पर चोरी की घटनाओं को अंजाम दिया। चोर मोबाइल फोन, स्मार्ट हाथ घड़ी, नगदी, जेवरत व अन्य सामान को चोरी कर ले गए। थाना बीटा दो में दर्ज कराई रिपोर्ट में चार्टर्ड अकाउंटेंट मनोज कुमार गुप्ता ने बताया कि चोरों ने कमर्शियल बेल्ट में स्थित उनकी कंपनी के ऑफिस में चोरी की घटना को अंजाम दिया। 7 जून को जब ऑफिस खोला गया तो पता चला कि 6 जून की रात्रि को चोरों ने ऑफिस से मोबाइल फोन, स्मार्ट घड़ी, वायरलेस कीबोर्ड, वायरलेस माउस अन्य सामान व ज़रूरी कामजात चोरी कर लिए हैं। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। इसी थाना क्षेत्र के जेपी ग्रीन में रहने वाले पवन गोयल ने अपने घर में चोरी

होने की रिपोर्ट दर्ज कराई है। दर्ज रिपोर्ट में उन्होंने बताया कि वह सह परिवार 23 मई को घूमने के लिए बाहर गए थे। 11 जून को जब वह वापस घर लौटे तो उन्हें कमरे की शीशा टूटा हुआ मिला। जांच करने पर पता चला कि चोर उनकी अलमारी में रखे कैश की चोरी कर ले गए हैं। इसके अलावा चोर अन्य सामान भी अपने साथ ले गए हैं। थाना बीटा दो पुलिस ने दोनों पीड़ितों की शिकायत दर्ज कर ली है। वहीं थाना दादरी क्षेत्र के श्याम एंक्लेव में रहने वाले विकास चौहान ने घर में चोरी की रिपोर्ट दर्ज कराई है विकास चौहान ने पुलिस को बताया कि वह 9 में को अपनी पत्नी और बच्चों के साथ संगम विहार दिल्ली स्थित ससुराल गया था 10, 11 मई की मध्य रात्रि को चोरों ने उनके घर का ताला तोड़कर घर में रखी लाखों रुपए की ज़ुली चोरी कर ली।

झुग्गी बस्तियों को उजाड़े जाने की माकपा ने की निंदा!



नोएडा (चेतना मंच)। विकटोरिया 606 सेक्टर- 93 की नोएडा में वर्षों वर्षों से बसी झुग्गी बस्तियों को प्राधिकरण के अतिक्रमण हटाओ दस्ते ने आज अचानक बिना पूर्व नोटिस दिए दो दर्जन से अधिक झुग्गी को बुलडोजर चलाकर तहस-नहस कर दिया। प्राधिकरण की उक्त अवैधानिक कार्रवाई का मौके पर पहुंचकर सीपीआई (एम) नेता गंगेश्वर दत्त शर्मा, रमाकांत सिंह, विनोद पांडे के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने विरोध किया। माकपा नेता व सीटू जिलाध्यक्ष गंगेश्वर दत्त शर्मा ने बताया कि नोएडा प्राधिकरण के वक़्त साइकिल संख्या- 8 के अधिकारियों ने तोड़फोड़ दस्ते के साथ 20-25 साल से बसी झुग्गी बस्तियों को आज अचानक तोड़फोड़ व उजाड़ कर गरीब लोगों को सब सामान नष्ट कर दिया।

भारत विश्व को चौथी अर्थव्यवस्था बन चुका है : डॉ बिंद

भदोही। केन्द्र सरकार के 11 साल पूर्ण होने पर जिला अध्यक्ष दीपक मिश्रा के में एकमा सभागार भदोही मर्याद पट्टी में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम संपन्न हुआ कार्यक्रम के मुख्य अतिथि व वक्ता प्रशांत सिंह अटल सीओ बार कार्डसलिंग आफ उत्तर प्रदेश विशिष्ट अतिथि स्टैंडक्टर विनोद बिना सांसद भदोही जिला प्रभारी नागेंद्र रघुवंशी इस कार्यक्रम के संयोजक अखिलेंद्र सिंह बघेल चिटू तथा डॉक्टर शैलेंद्र दुबे उपस्थित रहे संचालन सह संयोजक प्रियंका जायसवाल ने किया।



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने विकसित भारत के अमृत काल में सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के विकास की नई यात्रा तय की है। मोदी सरकार की हर योजना के केन्द्र में जनकल्याण और आम नागरिक के जीवन को आसान करने के साथ-साथ देश को वैश्विक स्तर पर नए आयाम देने की भावना रही है। बीते 11 वर्षों में प्रधानमंत्री मोदी जी के नेतृत्व में मोदी सरकार ने सीमा सुरक्षित की, अर्थव्यवस्था मजबूत की, और टेक्नोलॉजी को जन-जन तक पहुंचाया।

डॉ विनोद बिन्द ने कहा आज भारत विश्व की चौथी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की ओर अग्रसर है। वैश्विक डिजिटल लेनदेन के 49 प्रतिशत लेनदेन भारत में होते हैं। देश का वस्तु और सेवा निर्यात 825 अरब डॉलर तक पहुंचा। देश में यूपीआई लेनदेन 24 लाख करोड़ तक पहुंच गया है। मोबाइल यूजर 116 करोड़ हो चुके हैं, डेटा लागत 2014 में 2308 प्रतिजीबी से 97 प्रतिशत घटकर 2022 में 29.34 प्रतिजीबी हो गई है और देश में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या 2014 में 25.5 करोड़ से 285 प्रतिशत बढ़कर 2024 में 97 करोड़ हो गई है। कार्यक्रम में उपस्थित पूर्व विधायक रविंद्र नाथ त्रिपाठी विधायक मंडियाहू आरके पटेल जिला पंचायत अध्यक्ष अनुरोध त्रिपाठी आरसी त्रिपाठी केके दुबे संगीता खन्ना पूनम मोरिया राज यादव गोवर्धन राय मनीष पांडे लालमणि मिश्रा सर्वेश पाल अमित पांडे गिरधारी जायसवाल अशोक जायसवाल राकेश गुप्ता प्रदीप यादव अभिषेक तिवारी उपस्थित रहे।

भाकियू बजराज का रटौल में हुआ सम्मान समारोह

ग्रेटर नोएडा/बागपत (चेतना मंच)। भारतीय किसान यूनियन (बलराज) का कल कस्बा रटौल जनपद बागपत में संगठन के बागपत जिलाध्यक्ष आकिव चौधरी के नेतृत्व में सम्मान समारोह एवं

Name Change

This is to Inform you that, I Mridu Mayank S/o Shyam Pal Caudhary, have changed my name to Mardu Mayank S/o Shyam Pal Chaudhary, My correct Date of Birth is 20/02/1987. Going Forward, I will be known on the name of Mardu Mayank S/o Shyam Pal Chaudhary.



दैनिक चेतना मंच

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (मंहेदीपुर) 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 (यूपी) से छपवाकर, ए-131 सेक्टर-83,

नोएडा से प्रकाशित किया।

संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी

Contact:-

0120-2518100,

4576372, 2518200

Mo.: 9811735566,

8750322340

E-mail:-

chetnamanch.pr@gmail.com

raghuvanshirampal365@gmail.com

raghuvanshi_rampal@yahoo.co.in

www.chetnamanch.com

किसान गोष्ठी कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष बलराज भाटी और वशिष्ठ अतिथि महिला विंग की राष्ट्रीय अध्यक्ष रेखा सिवाल एवं राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एडवोकेट लक्ष्मि विजय प्रताप सिंह रहे। ग्रामवासियों ने राष्ट्रीय अध्यक्ष बलराज भाटी और कार्यकर्ताओं के रटौल आगमन पर फूल मालाओं से भव्य स्वागत किया। सटन के राष्ट्रीय अध्यक्ष बलराज भाटी को किसानों ने खाद, बीज, बिजली बिलों में धांधली जैसी समस्याओं से अवगत कराया। राष्ट्रीय अध्यक्ष बलराज भाटी ने किसानों को सम्बोधित करते हुए कहा कि भारत देश कृषि प्रधान देश है जिसमें 70 प्रतिशत किसान है जो गर्मी, सर्दी और बरसात नहीं देखता दिन रात मेहनत करता है और पूरे देश का पेट भरने का काम करता है अपने आप भूखा सो जाता है लेकिन देश के हर व्यक्ति को अन्न पैदा करके देता है

किसी को भूखा नहीं सोने देता। राष्ट्रीय अध्यक्ष बलराज भाटी ने आगे कहा कि मैं भी एक किसान का बेटा हूँ और किसान हूँ किसान का दर्द महसूस करता हूँ किसान की फसलों की लागत भी वापस नहीं मिलती। चुनाव के समय पार्टियां बड़े बड़े वादे करती कि किसान की आय दुगुनी करेंगे सरकार बनने के बाद सभी वादे झूठे साबित होते हैं किसानों की अनदेखी की जाती है किसानों की आय दुगुनी के बजाय लागत नहीं मिलती। बलराज भाटी ने कहा कि यदि किसान आबाद होगा तो देश आबाद होगा। यदि सरकारें किसान को आबाद करना चाहती हैं तो किसानों की हरेक फसलों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य कानून बनाकर पारित करें। अन्यथा किसानों को घाटे का सौदा साबित हो रही है घाटे की वजह से किसान का बेटा किसानों से मोह नहीं रख रहा है गांव छोड़कर शहर की तरफ जा रहे हैं। इस अवसर पर राष्ट्रीय

कार्यकारणी सदस्य जितेंद्र सिंह, राष्ट्रीय संगठन मन्त्री नीरज भडाना, उत्तर प्रदेश अध्यक्ष हातम सिंह विपिन खारी, प्रदेश महासचिव दिलदार अंसारी, प्रदेश सचिव यामीन अंसारी, प्रदेश उपाध्यक्ष आशीष गुर्जर, उत्तर प्रदेश उपाध्यक्ष राहुल भाटी, प्रदेश महासचिव यामीन अंसारी, पश्चिम उत्तर प्रदेश सचिव, जिलाध्यक्ष गौतमबुद्धनगर योगेश वैष्णव, जिलाध्यक्ष बुलन्दशहर हेमन्त पंडित, जिला अध्यक्ष आकिव चौधरी, जिला अध्यक्ष युवा मोर्चा प्रवीण कौशिक, नौएडा महानगर अध्यक्ष कपिल नागर, सुनील नागर जिला संगठन मंत्री, रामबीर नागर नाला, गौरव उनीयाल प्रदेश संगठन मंत्री, ब्रह्मचंद बैरागी, नवीन मावी, मनीष शर्मा, योगेश पंडित, अभिषेक, कपिल, मास्टर रियासत, रटौल चौधरी, राजा हसन, पूर्व चेयरमैन आदि लोग मौजूद रहे।

किसान नेता नीरज नवादा ने कल स्वर्गीय राजेश पायलट की पुण्यतिथि पर उनके पैतृक गांव वैदपुरा सादुल्लपुर में आयोजित श्रद्धांजलि सभा में श्रद्धांजलि अर्पित की।

पूर्व मंत्री एवं किसानों के नेता स्व. राजेश पायलट को दी श्रद्धांजलि

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। अखिल भारतीय गुर्जर शोध संस्थान में देश के वरिष्ठ नेता, पूर्व मंत्री एवं



किसानों की आवाज माने जाने वाले शूरवीर स्वर्गीय राजेश पायलट जी को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर संस्थान की समिति के पदाधिकारी योगेंद्र भाटी (सेक्रेटरी), पूर्व बार अध्यक्ष जयकरण भाटी, प्रमुख समाजसेवी सुखबीर सिंह आर्य, भीम सिंह भाटी, श्यामवीर जी, संस्थान में अध्यक्षता अनेक छात्र-छात्राओं सहित गणमान्य व्यक्तियों ने अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम में योगेंद्र भाटी ने कहा कि राजेश पायलट देश के सच्चे सिपाही थे, जिन्होंने सदैव किसानों,

मजदूरों और जवानों की आवाज को संसद तक पहुंचाया। उन्होंने अपने जीवन में न केवल सामाजिक न्याय की वकालत की, बल्कि उसकी दिशा भी तय की। समाजसेवी सुखबीर सिंह आर्य ने श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि पायलट जी ने स्पष्ट कहा था कि जब तक गरीब किसानों के बेटे उन स्थानों तक नहीं पहुंचेंगे, जहां नीतियां बनाई जाती हैं, तब तक समाज का वास्तविक विकास संभव नहीं है। आज उनके उसी संदेश को आत्मसात करते हुए हमारे युवा आ ई प ए स, आईपीएस, डॉक्टर जैसे उच्च पदों तक पहुंच रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि पायलट जी ने किसानों के अधिकारों के लिए आवाज उठाते हुए कहा था कि जिस

तरह उद्योगपतियों को ऋण आसानी से मिलते हैं, उसी प्रकार किसानों को भी उनकी ज़मीन की जोत के आधार पर लोन मिलना चाहिए। उनको इस मांग को सरकार ने माना और किसानों को उनका अधिकार दिलावाया। कार्यक्रम में वक्ताओं ने इस बात पर भी बल दिया कि राजेश पायलट जैसे ज़मीनी नेता ही समाज के असली नेतृत्व हैं।

उत्तर मध्य रेलवे

पत्रांक:- DRMC/AGRA/PARKING/E-AUCTION/2025 दिनांक: 09.06.2025

ई-नीलामी सूचना

भारत के राष्ट्रपति की ओर से वरिष्ठ मण्डल वाणिज्य प्रबंधक-आगरा के द्वारा निम्न दी गयी श्रेणियों के अनुसार ई-नीलामी आमंत्रित की गयी है, विवरण निम्न प्रकार है:-

श्रेणी: पार्किंग	कैटलॉग संख्या: PARKING-2025-1
एसेट्स डिटेल्स: आगरा फोर्ट (किता साइड) रेलवे स्टेशन, सफ़्टलेटिंग एरिया में स्थित सार्इकिल, स्क्वैर, मोटर साईकिल एवं कार पार्किंग।	
ई-नीलामी प्रारम्भ होने की दिनांक एवं समय: दिनांक:- 25.06.2025, समय:- 11:30	
ई-नीलामी समाप्त होने की दिनांक एवं समय: दिनांक:- 25.06.2025, समय:- 12:00	
नोट:- उक्त ठेकों के आवंटन हेतु नीलामी केवल ऑनलाइन वेबसाइट www.ireps.gov.in E-Auction Module के माध्यम से की जायेगी। लॉट अनुसार विवरण उपर्युक्त कैटलॉग संख्या के अन्तर्गत उपलब्ध है।	1010/25 (ADM)
North central railways	www.ncr.indianrailways.gov.in

डॉ. महेश शर्मा समेत सैकड़ों ने दी जन्मदिन की बधाई



नोएडा (चेतना मंच)। कैप्टन विकास गुप्ता अध्यक्ष उग्र कृषि अनुसंधान परिषद (दर्जा राज्य मंत्री) जन्म दिवस उनके आवास पर धूमधाम से मनाया गया।

शुभकामनाएं देने वालों में पूर्व मंत्री व सांसद डा. महेश शर्मा, सांसद प्रतिनिधि संजय बाली, पूर्व मंत्री नबाब सिंह नागर, पूर्व विधायक व महिला आयोग की पूर्व अध्यक्ष विमला बाथम, श्री राम मित्र मंडल के अध्यक्ष धर्मपाल गोयल, एनईए अध्यक्ष विपिन मल्हन, फोनरवा अध्यक्ष

योगेंद्र शर्मा, मंत्री प्रतिनिधि विपुल अग्रवाल, अरुण गुप्ता रेलवे कंट्रिक्टर, अरविन्द गुप्ता पत्रकार, राकेश काका, रामकुमार गुप्ता, भाजपा नेता महेश अवाना, योगेन्द्र चौधरी, सचिन गुप्ता, भाजपा नेता सचिन अम्बावता, अंकुर सिंघल, अंकित गुप्ता, राम मोहन गुप्ता, विपिन भारद्वाज, भाजपा नेता पंकज भारद्वाज, महानगर महामंत्री पप्पु पहलवान, प्रवीन भाटी पार्पद, अशोक योगी, मनीष भार्गव, विकास चुच, दीपक गुप्ता प्रदेश अध्यक्ष वैश्य समाज सेवा समिति, राजीव पौरवाल संस्थापक

जय वैश्य समाज, नोएडा के प्रमुख समाजसेवी राधाकृष्ण गर्ग, सुधीर पौरवाल, नवीन पौरवाल, मनोज गुप्ता, रचना जैन, डा. शैलेन्द्र पौरवाल, सुरेन्द्र गर्ग, दिल्ली प्रदेश भाजपा के नेता ओमप्रकाश गुप्ता, व्यापार मंडल गाजियाबाद के अध्यक्ष बालकेशन गुप्ता, मनोज गुप्ता, अतुल आनंद गुप्ता, ममता गुप्ता, नोएडा मीडिया क्लब के अध्यक्ष आलोक द्विवेदी, महासचिव जेपी सिंह, कोषाध्यक्ष मनोज वत्स, वरिष्ठ पत्रकार अरुण सिन्हा व जगदीश शर्मा आदि शामिल रहे।

राजेश पायलट की 25वीं पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

नोएडा (चेतना मंच)। राजस्थान सरकार के पूर्व उपमुख्यमंत्री व पूर्व केंद्रीय मंत्री सचिन पायलट अपने पिता स्वर्गीय राजेश पायलट की 25वीं पुण्यतिथि के अवसर पर अपने पैतृक ग्राम वैदपुरा पहुंचे जहां उन्होंने स्वर्गीय राजेश पायलट की समाधी पर पुष्पार्पित कर उन्हें नमन किया व श्रद्धांजलि अर्पित की। इससे पहले नोएडा महानगर पूर्व अध्यक्ष रामकुमार तंवर के नेतृत्व में सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने सचिन पायलट का स्वागत महामाया फ्लाइटओवर पर फूल माला व पुष्प गुच्छ देकर किया।

इस अवसर पर रामकुमार तंवर ने कहा कि राजेश पायलट जैसे जमीनी नेता मुश्किल से सदियों में जन्म लेते हैं। देश और समाज के लिए राजेश पायलट का संघर्ष कभी धुलगा नहीं जा सकता है। इस अवसर पर नोएडा महानगर पूर्व अध्यक्ष रामकुमार तंवर, एआईसीसी



सदस्य बबली नागर, पीसीसी सदस्य देवेन्द्र भाटी, जिला अध्यक्ष दीपक भाटी, कांग्रेस के वरिष्ठ नेता अजय

चौधरी, कांग्रेसी नेता गौतम अवाना, महेश प्रधान, जितेंद्र चौहान, प्रेम चौहान, अवनीश तंवर, हरेंद्र शर्मा, जितेन्द्र चौधरी,शाहिद सिद्दीकी, सचिन तंवर, रोहित नागर, संदीप सिंह आदि क्षेत्रवासी मौजूद रहे।

वृंदावन में बांके बिहारी मंदिर कॉरिडोर पर जताई आपत्ति

नोएडा (चेतना मंच)। अखिल भारतवर्षीय ब्राह्मण महासभा ने मधुरा के वृंदावन में बांके बिहारी मंदिर कॉरिडोर बनने पर आपत्ति जताई है। महासभा ने कॉरिडोर के लिए किसी भी तरह की तोड़फोड़ न किए जाने की प्रदेश सरकार से अपील की है। साथ ही सुझाव दिया है कि मंदिर परिसर में

इस तरह की व्यवस्था की जाए कि एक तरफ से श्रद्धालु मंदिर आए और दर्शन कर दूसरी तरफ से उन्हें बाहर भेजा जाए।

महासभा के प्रदेश अध्यक्ष पंडित पीतांबर शर्मा ने उग्र के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को लिखे पत्र में कहा कि वृंदावन स्थित बांके बिहारी मंदिर में सैकड़ों वर्षों से गोस्वामी परिवार सेवारत है। मंदिर की चारदीवारी से बाहर वृंदावन की कुंज गलियों से होकर श्रद्धालु दर्शन के लिए आते हैं। वृंदावन की मान्यता अधिक होने के कारण दिनों दिन यहां

भीड़ बढ़ रही है ऐसे में यहां दर्शनों के लिए बेहतर व्यवस्था बनाना जरूरी है। उन्होंने कहा कि मंदिर तथा उसके आसपास की दुकानों व मकानों को कॉरिडोर के नाम पर हटाने पर गोस्वामी परिवार सहित अन्य स्थानीय लोग भी समहत नहीं हैं। दुकानों व मंदिरों को हटाने से पूर्व की भौगोलिक स्थिति बदल जाएगी।

उन्होंने कहा कि अगर कॉरिडोर के नाम पर यहां तोड़फोड़ की गई तो महासभा पूरी तरह से गोस्वामी पीड़ित परिवारों के साथ है और जरूरत पड़ने पर धरना प्रदर्शन भी करेगी।



अग्रवाल, पौरवाल समाज सेवा समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीकांत पौरवाल, संरक्षक श्रीगोविंद वर्मा, गोविन्द अग्रवाल, डॉ जे एस वेदी, सुरेन्द्र गर्ग, धर्मवीर बंसल, मुकुल वाजपेई, सीए श्याम पौरवाल, हर्ष रावत, रोहतास गोयल, मनोज गुप्ता एडवोकेट, सत्य नारायण गोयल, अम्प्रो प्रोडक्ट निर्देशक अमित पौरवाल संदीप पौरवाल, समाजवादी पार्टी के जिला अध्यक्ष आश्रय गुप्ता, अंतर्राष्ट्रीय वैश्य संगठन के अध्यक्ष विनय अग्रवाल, पौरवाल समाज सेवा समिति के मुख्य संरक्षक सुधीर चंद्र

पौरवाल, बृज मोहन पौरवाल, राजेश पौरवाल, नवीन पौरवाल, डॉ शैलेन्द्र पौरवाल, विकास तिवारी, शैलेन्द्र वर्णवाल, राज कुमार गर्ग, एस एम गुप्ता, अनिल गोयल, यस गुप्ता, सुधीर कुमार पौरवाल, राजेन्द्र पौरवाल, राजनरायन पौरवाल, विद्या गर्ग, कीर्ति गर्ग, विनय गुप्ता, एडवोकेट पूनम गुप्ता आदि लोग शामिल थे।



प्रभु जगन्नाथ, माता सुभद्रा, प्रभु बलराम का बुधवार को देवस्थान पूर्णिमा हुआ और पूजा अर्चना की। 26 जून तक भक्त भगवान का दर्शन कर सकेंगे। 27 जून को प्रभु जगन्नाथ का रथ यात्रा शुरू होगी जो सेक्टर 71 बाबा बालकनाथ मंदिर तक जाएगी।

नोएडा में नजर आएगी ओडिशा प्रदेश की पूरी झलक, होगा राजा पर्व उत्सव

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा शहर में जल्दी ही ओडिशा प्रदेश की पूरी झलक



डॉ. मनोरंजन मोहंती

देखने को मिलेगी। नोएडा में स्थित नोएडा स्टेडियम के रामलीला ग्राउंड में ओडिशा प्रदेश साकार रूप से नजर आयेगा। नोएडा में होने वाले इस आयोजन में देश व दुनिया भर में रहे ओडिशा प्रदेश के 20 हजार नागरिक शामिल होंगे। यह विशेष आयोजन ओडिशा के सबसे बड़े त्यौहार 'राजा पर्व' के अवसर पर आयोजित किया जाएगा। नोएडा शहर में यह विशिष्ट आयोजन 14 तथा 15 जून को होगा। इस आयोजन में नोएडा में नारी शक्ति तथा सांस्कृतिक धरोहर का अनुपम संगम देखने को मिलेगा।

पहली बार राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में ओडिशा के सबसे बड़े और विशिष्ट फेस्टिवल 'राजा पर्व' का भव्य आयोजन किया जा रहा है। 14 और 15 जून को नोएडा स्टेडियम के रामलीला ग्राउंड में यह दो दिवसीय महोत्सव आयोजित होगा, जिसकी तैयारियां इन दिनों पूरे जोर-शोर से जारी हैं। आयोजन का उद्देश्य न सिर्फ ओडिशा की सांस्कृतिक विरासत को सम्मान देना है, बल्कि राजधानी में बसे ओडिया समुदाय और भारत के अन्य हिस्सों से आए लोगों को उनकी जड़ों से दोबारा जोड़ना भी है। इस ऐतिहासिक पहल की परिकल्पना सामुदायिक विकास समिति (एसवीएस) के फाउंडर चेयरमैन, प्रख्यात चार्टर्ड अकाउंटेंट एवं समाजसेवी

डॉ. मनोरंजन मोहंती ने की है। डॉ. मोहंती का कहना है कि 'राजा पर्व केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि मातृभूमि, मातृभाषा और स्त्रीत्व के प्रति एक आदरांजलि है। यह पर्व धरती की उर्वरता और नारीशक्ति की गरिमा का उत्सव है।' पारंपरिक रूप से यह फेस्टिवल ओडिशा में वर्षा ऋतु के आगमन पर मनाया जाता है, जब धरती खेती के लिए तैयार होती है और स्त्री के सम्मान का प्रतीक बन जाती है। नोएडा में यह पर्व पहली बार इतने बड़े स्तर पर आयोजित होने जा रहा है, जिसमें करीब 20,000 से अधिक ओडिया समुदाय के लोग और ओडिशा

प्रेमी शामिल होने की उम्मीद है।

राजा पर्व में दिखाई देगी ओडिशा की पूरी संस्कृति

नोएडा में आयोजित होने वाले दो दिवसीय इस महोत्सव में ओडिशा की कला, संगीत, नृत्य, भोजन और हस्तशिल्प का भव्य प्रदर्शन देखने को मिलेगा। पूरे कार्यक्रम को एक कल्चरल कार्निवल की तरह डिजाइन किया गया है जिसमें ओडिया कल्चर की आत्मा को आधुनिक प्रस्तुति के माध्यम से जीवंत किया जाएगा। ओडिशा और एनसीआर के ख्यातिप्राप्त आर्टिस्ट्स जैसे कि कॉमेडी किंग पपु पम पम, सिंगर अनिदिता दास, देवेश पाटी, पपु पांडा, ज्योति और ओलिवुड के सुप्रसिद्ध अभिनेता-निर्देशक अश्वमोचन मोहंती अपनी परफॉर्मेंस से दर्शकों का मनोरंजन करेंगे। इसके साथ ही पारंपरिक नृत्य शैलियों जैसे ओडिसी, संबलपुरी, मणिपुरी, गोटीपुआ, झूमर, ट्राइबल और मॉडर्न डांस की प्रस्तुतियाँ होंगी जो युवाओं को विशेष रूप से आकर्षित करेंगी। फेस्टिवल का मुख्य आकर्षण रहेगा ओडिशा का खास 'फूड फेस्टिवल', जिसमें राज्य की विविधता और पारंपरिक स्वादों का संगम देखने को मिलेगा। इस फूड फेस्ट में शामिल होंगे कटक का प्रसिद्ध दही बड़ा

आलू दम, बारीपदा का मुढी, सालिपुर का रसगुल्ला, टंका तोरानी, कोरापुर का पारंपरिक नमकीन, और स्वादिष्ट पिठा जैसे अरिसा, माण्डा, काकरा, पोड़ा पीठा व छेना पोड़ा। साथ ही, जाजपुर का स्पेशल पान भी मेहमानों को मिलेगा जो ओडिशा की मिठास का प्रतीक है।

नोएडा में आयोजित होने वाले इस आयोजन को एक समग्र पारिवारिक उत्सव बनाने के लिए वहां बच्चों के लिए गेम्स, महिला सशक्तिकरण गतिविधियाँ, मेंहदी व ड्राइंग प्रतियोगिताएँ, और पारंपरिक फोक आर्ट वर्कशॉप्स भी आयोजित की जाएंगी। वहीं दूसरी ओर, हैंडलूम व हैंडीक्राफ्ट स्टॉल्स, फोटोग्राफी ज़ोन और ओडिया एथनिक परिधानों की प्रदर्शनी भी होगी जो दर्शकों को ओडिशा की रंग-बिरंगी संस्कृति से जोड़ेंगी। मीडिया से बातचीत में डॉ. मनोरंजन मोहंती और प्रमोद भल ने एनसीआर के 1.6 मिलियन ओडिया समुदाय और सभी ओडिशा प्रेमियों से अपील की कि वे इस सांस्कृतिक पुनर्जागरण का हिस्सा बनें और ओडिशा की आत्मा को दिल्ली-एनसीआर में जीवंत करें। प्रमोद भल ने यह स्पष्ट किया कि यह फेस्टिवल पूरी तरह निःशुल्क है और इसमें शामिल होने के लिए किसी प्रकार के पूर्व रजिस्ट्रेशन की आवश्यकता नहीं है।

देवब्रत मिश्रा और धनेश्वर नायक ने कहा कि राजा पर्व उत्सव 2025 सिर्फ एक सांस्कृतिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक गहन भावनात्मक अनुभव है जो यह संदेश देता है कि चाहे हम कहीं भी रहें, अपनी मिट्टी की सुगंध और अपने सांस्कृतिक मूल्यों से कभी दूर नहीं हो सकते। नोएडा में होने वाला यह आयोजन भारत की सांस्कृतिक विविधता में एकता का अद्भुत उदाहरण है, जो हमें यह एहसास दिलाता है कि हमारी विरासत ही हमारी असली पहचान है। राजा पर्व उत्सव -2025 के आयोजन की परिकल्पना करने वाले प्रसिद्ध समाजसेवी डॉ. मनोरंजन मोहंती ने बताया कि इस खास महोत्सव में नोएडा के सभी प्रबुद्ध नागरिकों को आमंत्रित किया गया है।

सेक्टर-122 में समस्याओं से जूझ रहे सेक्टरवासी

नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-122 की विविध समस्याओं के समाधान के लिए नोएडा

अधिकारियों को बताया कि सेक्टर के B,C,D ब्लॉक में रोड ब्लैक कारपेंटिंग जल्द किया जाये,

प्लाट/घरों पर रैंप के निचे लोगों ने नाली बंद कर रखा है या केवल के कारण बंद पड़ा है उसे



खुलवाया जाये, कम्पलीशन के प्लाट जो सालों से बंद पड़े हैं उन्हें नोटिस देकर सफाई की व्यवस्था की जाये।

सेक्टर के बीचोबीच सेक्टर से निकलने वाले कूड़ा जो इकट्ठा किया जाता जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, इसे रोज उठाने/हटाने की व्यवस्था की जाये यह पहाड़ रूप धारण कर लेता है। गीला सूखा उठाने वाले गाड़ी के अनियमित होने के कारण सेक्टर के लोग परेशान हैं, हिलबुइस स्कूल के जनेरेटर से प्रदूषण हो रहा है जिस पर रोक लगाया जाये, सेक्टर के पार्क में झूले कई जगह टूट चुके हैं जिसे बदलने की या मरम्मत की जरूरत है। इन कार्यों को जल्द से किया जाए।

इस बैठक में प्राधिकरण की ओर से के.बी. सिंह, वरिष्ठ प्रबंधक अशोक कुमार, वरिष्ठ प्रबंधक जल, रविंद्र कुमार, वरिष्ठ प्रबंधक मुकेश कुमार, एडी हेल्थ, अब्दुल शहीद, विकास शर्मा, हेल्थ एवं सेक्टर-122 के आरडब्ल्यूए के अध्यक्ष डॉ उमेश शर्मा, महासचिव देवेन्द्र कुमार, कोषाध्यक्ष ब्रह्मदत्त शर्मा के साथ करीब 50 सदस्य उपस्थित रहे।

GRV

BUILDCON

Concept to reality

ARCHITECTURE/ CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME/ OFFICE

WE DESIGN DREAMS!

Certified by :

ISO 9001

startupindia

MSME

Contact Us : 9999472324, 9999082512

www.grvbuidcon.com

खास खबर

नामीबिया जाएगी असम क्रिकेट टीम

भुवनेश्वर । बल्लेबाज रियान पराग की कप्तानी में असम की टीम नामीबिया दौरे पर जाएगी। उन्हें इस दौरे के लिए असम टीम का कप्तान बनाया गया है। इस दौरे पर असम की टीम नामीबियाई टीम से 5 मैचों की एकदिवसीय सीरीज खेलेगी। दोनों टीमों के युवा खिलाड़ियों को इस सीरीज के अनुभवों से लाभ मिलेगा। इसमें प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को अपनी क्षमता दिखाने का अवसर मिलेगा। असम की टीम में युवा और अनुभवी खिलाड़ी शामिल हैं। वहीं नामीबियाई टीम की कप्तानी गेरार्ड इरासमस कर रहे हैं जिसमें ऑलराउंडर जेम्स रिफ्ट और जान निकोल लोपेट्टी इन शामिल हैं। नामीबिया का प्रदर्शन आईसीसी इवेंट में अच्छा रहा है। घरेलू घरेती पर टीम का रिकार्ड अच्छा रहा है। इस सीरीज का पहला मैच 21 जून जबकि दूसरा 23 जून को खेला जाएगा। वहीं सीरीज का तीसरा मैच 25 और 27 को चौथा मैच होगा। वहीं अंतिम एकदिवसीय 29 जून को खेला जाएगा।

द्रविड़ ने बेंगलुरु हादसे को दुर्भाग्यपूर्ण बताया

बेंगलुरु। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान रहे राहुल द्रविड़ ने रायल चैलेंजर्स बेंगलुरु के आईपीएल खिताब जीतने के जवन के दौरान 11 लोगों की मौत पर दुख जताया है। द्रविड़ ने इस प्रकार की घटना को दुर्भाग्यपूर्ण बताया। ये हादसा तब हुआ जब लोग चिन्तास्वामी स्टेडियम में क्रिकेट को देखने उमड़ पड़े थे। इस दौरान करीब तीन लाख लोग वहां पहुंच गये थे। जिससे मची भागदड़ में कई लोगों को जान गंवानी पड़ी जबकि कई अन्य घायल हुए 11 लोग मारे गए और 56 घायल हो गए। इसी को लेकर द्रविड़ ने कहा, यह काफी दुखद है। मेरी संवेदनाएं पीड़ित परिवारों के साथ हैं। द्रविड़ ने कहा कि इस शहर की खेल संस्कृति को देखते हुए यह घटना और भी दर्दनाक है। उन्होंने कहा, यह खेलों का शौकीन शहर है।

डब्ल्यूटीसी फाइनल में बारिश का साया

लंदन। यहां के लॉर्ड्स मैदान पर बारिश का साया भी मंडरा रहा है। ऐसे में सवाल उठा रहा है कि अगर दक्षिण अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया के बीच शुरू हो रहे विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) 2025 के फाइनल मुकाबले में बारिश होती है तो किस टीम को विजयी घोषित किया जाएगा। फाइनल अगर इॉ, टाई या फिर किसी कारण रद्द होता है तो दोनों टीमों को संयुक्त रूप से चैंपियन घोषित कर दिया जाएगा। फाइनल 11 से 15 जून के बीच खेला जाएगा। इस दौरान मौसम अगले कुछ दिनों तक थोड़ा खराब रह सकता है। मौसम विभाग के अनुसार दूसरे दिन मैदान पर काले बादल छाए रहेंगे। वहीं तीसरे और पांचवें दिन तेज बारिश होने की संभावना। वहीं एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार दूसरे दिन बारिश होने की 41 फीसदी जबकि तीसरे दिन बारिश की 60 फीसदी संभावना है।अंतिम दिन बारिश की संभावना 25 फीसदी है। ऐसे में फाइनल 5 दिन में समाप्त नहीं हुआ तो रिजर्व डे का उपयोग किया जाएगा।

निकोलस पूरन बने एमआई न्यूयॉर्क के कप्तान

नई दिल्ली। वेस्टइंडीज के पूर्व क्रिकेटर निकोलस पूरन को अमेरिका की मेजर लीग क्रिकेट (एमएलसी) में एमआई न्यूयॉर्क टीम का कप्तान नियुक्त किया गया है। 2025 सीजन से पहले यह घोषणा ऐसे समय पर की गई है जब पूरन ने ठीक एक दिन पहले ही अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने की घोषणा की थी। फ्रेंचाइजी ने राज के ट्रेकिंग शौक का फायदा उठाकर उसे सोहरा के सुनसान जंगल में ले जाया, जहां हत्या को अंजाम दिया गया। पुलिस जांच में सामने आया कि तीनों सुपारी किलर्स आकाश, विशाल और आनंद 19 मई को गुवाहाटी के आनंद लॉज में रुके थे। उन्होंने खुद को स्ट्रेंट बताया और पहचान पत्र भी जमा किया। लॉज मैनेजर ने बताया कि तीनों इंदौर से आए थे और 20 मई की सुबह बिना बताए अचानक निकल गए। पुलिस अब मैनेजर से पृछताछ करने वाली है।

सत्तारपूर से...

होने की भी आशंका जताई है। पुलिस का कहना है कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है और किशोरी की तलाश की जा रही है।

पानी देने में देरी पर...

उसे मारपीट कर घायल कर दिया। मौके पर लोगों की भीड़ इकट्ठा होते देखकर दोनों युवकों में बैठकर जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर

इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज को 37 रन से हराया

डकेट और स्मिथ की धमाकेदार शुरुआत

एजेंसी साउथैम्पटन। इंग्लैंड ने मंगलवार को साउथैम्पटन के वूटिलटा बाउल मैदान पर खेले गए तीसरे और अंतिम टी20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले में वेस्टइंडीज को 37 रनों से हराकर टीम मैचों की श्रृंखला 3-0 से अपने नाम कर ली। यह इंग्लैंड की 2021 के बाद पहली टी20आई सीरीज में क्लीन स्वीप है। इस जीत के साथ इंग्लैंड ने सीमित ओवरों के नए कप्तान हैरी ब्रूक के नेतृत्व में लगातार दूसरी सीरीज में क्लीन स्वीप किया। टॉस हारने के बाद पहले बल्लेबाजी करते हुए इंग्लैंड ने 3 विकेट पर 248 रन बनाए, जो घरेलू सरजमा में उनका अब तक का सर्वोच्च स्कोर है। ओपनर वेन

भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ने बेल्जियम को 2-1 से हराया

यूरोप दौरे पर दर्ज की लगातार दूसरी जीत

एजेंसी एंटरवर्ष। भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम ने यूरोप दौरे पर अपना विजय अभियान जारी रखते हुए मंगलवार को बेल्जियम के खिलाफ 2-1 से रोमांचक जीत दर्ज की। यह मुकाबला बेल्जियम के एंटरवर्ष स्थित हॉकी सेंटर ऑफ एक्सिलेंस, विलरिज्कसे प्लेन में खेला गया। भारत की ओर से ललथनतलुआंगी (35वें मिनट) और गीता यादव (50वें मिनट) ने गोल किए।मुकाबले की शुरुआत से दोनों

भूमिगत जलाशयों की सफाई जारी, अब तक 14 जलाशय की हुई सफाई

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडावासियों को स्वच्छता पानी की आपूर्ति के मद्देनजर प्राधिकरण भूमिगत जलाशयों की सफाई करा रहा है। जलाशयों की सफाई बीते माह से ही चल रही है। अब तक 14 जलाशयों की सफाई हो चुकी है। पांच जलाशय की सफाई बाकी है। 06 जुलाई तक सभी जलाशयों की सफाई हो जाएगी। इन जलाशयों की सफाई के लिए तय शेड्यूल प्राधिकरण पहले ही जारी कर चुका है। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के सीईओ एनजी रवि कुमार ने स्वच्छ जलापूर्ति के लिए जल विभाग को सभी भूमिगत जलाशयों की सफाई कराने के निर्देश दिए हैं। जल विभाग ने जलाशयों की सफाई के लिए

उत्तर प्रदेश के युवाओं...

को परेशान करने के लिए नही बल्कि उनमें प्रतिस्पर्धा का भाव पैदा करने तथा चुनौतियों के सामना करने के लिए होनी चाहिए। मुख्यमंत्री ने छात्रों को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा लिखी गई पुस्तक एक्शन वॉरियर पढ़ने की भी सलाह दी ताकि छात्र पुस्तक में दिए गए टिप्स अपने जीवन में अपनाकर आगे बढ़ सकें। उन्होंने कहा कि हमें समाज व राष्ट्र के प्रति जवाबदेही बनना चाहिए और अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिए।

राजा रघुवंशी हत्याकाण्ड: सोनम...

मंदिर में पूजा करते हुए तस्वीरें मिलीं, जो साजिश की शुरुआत का सबूत हैं। सवाल उठता है कि सोनम ने यह फोटो खींची, लेकिन खुद इसमें शामिल नहीं हुईं, सिर्फ राजा ही फोटो में नजर आया। सोनम ने राजा के ट्रेकिंग शौक का फायदा उठाकर उसे सोहरा के सुनसान जंगल में ले जाया, जहां हत्या को अंजाम दिया गया।

पुलिस जांच में सामने आया कि तीनों सुपारी किलर्स आकाश, विशाल और आनंद 19 मई को गुवाहाटी के आनंद लॉज में रुके थे। उन्होंने खुद को स्ट्रेंट बताया और पहचान पत्र भी जमा किया। लॉज मैनेजर ने बताया कि तीनों इंदौर से आए थे और 20 मई की सुबह बिना बताए अचानक निकल गए। पुलिस अब मैनेजर से पृछताछ करने वाली है।

सत्तारपूर से...

होने की भी आशंका जताई है। पुलिस का कहना है कि पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है और किशोरी की तलाश की जा रही है।

पानी देने में देरी पर...

उसे मारपीट कर घायल कर दिया। मौके पर लोगों की भीड़ इकट्ठा होते देखकर दोनों युवकों में बैठकर जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर



डकेट ने सिर्फ 20 गेंदों में अपना तीसरा टी20 अर्धशतक जड़ते हुए 84 रनों की धमाकेदार पारी खेली। उनके साथ जेमी स्मिथ ने भी 60 रनों की पारी खेलते हुए टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में अपना पहला अर्धशतक पूरा किया। दोनों ने मिलकर सिर्फ 9 ओवर में 120 रन जोड़े। जैकब बेथेल ने अंत में 36

रन की नाबाद तेज पारी खेली जिससे इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज के सामने 249 रनों का विशाल लक्ष्य रखा। लक्ष्य का पीछा करने उतरी वेस्टइंडीज की टीम ने 14 छक्के जरूर लगाए, लेकिन 8 विकेट पर 211 रन ही बना सकी। रोवमेन पॉवेल ने 45 गेंदों में नाबाद 79 रनों की शानदार पारी खेली, लेकिन

बाकी बल्लेबाज उनका साथ नहीं दे सके। इस जीत के साथ इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज के खिलाफ टी20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों में पहली बार 19-18 की बढ़त बना ली है। वेन डकेट ने अपनी विस्फोटक बल्लेबाजी से एक बार फिर साबित कर दिया कि वे इंग्लैंड के सबसे भरोसेमंद मल्टी-फॉर्मेट ओपनर हैं।



टीमों के बीच जबरदस्त संघर्ष देखने को मिला, लेकिन पहले हाफ में कोई भी टीम गोल नहीं कर सकी। मैच का पहला गोल 35वें मिनट में भारत को पेनल्टी स्ट्रोक के रूप में मिला, जिसे ललथनतलुआंगी ने सफलतापूर्वक गोल में तब्दील कर भारत को बढ़त दिलाई। चौथे और अंतिम क्वार्टर में बेल्जियम की ओर

से वैन हेलमॉन्ट ने 48वें मिनट में फील्ड गोल करते हुए स्कोर को 1-1 की बराबरी पर ला दिया। हालांकि, इसके तुरंत बाद 50वें मिनट में गीता यादव ने शानदार फील्ड गोल करते हुए भारत को दोबारा बढ़त दिला दी। इसके बाद भारतीय डिफेंस ने मजबूती से खेल दिखाया और बेल्जियम के

आखिरी समय में किए गए लगातार हमलों को नाकाम कर दिया। इस जीत के साथ भारत ने बेल्जियम के खिलाफ लगातार दूसरी जीत दर्ज की है। भारतीय जूनियर महिला टीम अब अपने यूरोप दौरे का अंतिम मुकाबला 12 जून को एक बार फिर बेल्जियम के खिलाफ खेलेगी।

भूमिगत जलाशयों की सफाई जारी, अब तक 14 जलाशय की हुई सफाई

तिथिवार शेड्यूल जारी कर सफाई शुरू करा दी है। शेड्यूल को ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण की वेबसाइट पर भी अपलोड किया गया है। जलाशयों की सफाई के दौरान संबंधित एरिया में पानी का प्रेशर कम रहता है। इसके लिए प्राधिकरण ने टैंकर का भी इंतजाम किया है। टैंकर मंगवाने के लिए जल विभाग की तरफ से संपर्क नंबर भी जारी कर दिए गए हैं। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण की एसीईओ प्रेरणा सिंह ने मंगलवार को जलाशयों की सफाई की प्रगति रिपोर्ट को देखा और तय शेड्यूल के मुताबिक जलाशयों की सफाई शीघ्र पूरा कराने के निर्देश दिए।

शेष भूमिगत जलाशयों की सफाई के लिए शेड्यूल

13 से 15 जून-सेक्टर म्यू-1

ईब्ल्यूएस सोसायटी 17 से 19 जून-सेक्टर-36 और 37 22 से 24 जून-गामा वन, टू, बीटा वन, टू 26 से 28 जून-अल्फा वन व टू 30 जून से 2 जुलाई-डेल्टा वन, टू व थ्री 04 से 06 जुलाई-ग्रेटर नोएडा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स

पानी की दिक्कत हो तो इन नंबरों पर करें कॉल

पानी की दिक्कत होने पर टैंकर मंगवाने के लिए ग्रेटर नोएडा के निवासी इन नंबरों पर कॉल कर सकते हैं। (7983604110, 9811839456, 9873763995, 9899331572, 9654302913, 8130540409, 8377911380, 9871090100 और 8859285804)

दुर्घटना में घायल...

टकराया जिस कारण वह घटनास्थल पर बेहोश हो गए। किसी व्यक्ति ने उन्हें इस हादसे की सूचना दी जिसके बाद वह अपने पिता को जेपी हॉस्पिटल लेकर गए। अस्पताल में उपचार के दौरान पता चला कि उनके सर के अंदरूनी भाग में गहरा रक्तचाप हो रहा है। चिकित्सकों ने उनके सर्जरी की काफ़ी प्रयासों के बावजूद भी चिकित्सक उनकी जान नहीं बचा पाए और 7 मई को उनके पिता का निधन हो गया। सौरभ द्विवेदी के मुताबिक बाइक चालक नावालिग किशोर है जिसकी लापरवाही की वजह से उनके पिता की जान गई है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

नोएडा प्राधिकरण...

प्राधिकरण अपने वित्तीय हितों को लेकर भी आवासीय और औद्योगिक भूखंडों में मिश्रित भू उपयोग के लिए कनवर्जन चार्ज संबंधित सेक्टर की वाणिज्यिक आवंटन दर व आवासीय या औद्योगिक आवंटन दर के अंतर का 10 प्रतिशत की बजाए 50 प्रतिशत धनराशि एक मुश्त लिए जाने का प्रस्ताव तैयार किया गया है। वहीं सेक्टर-145 में 5 प्रतिशत आबादी भूखंड को डेवलेप किया जाएगा। सेक्टर-164 में औद्योगिक भूखंडों को इलेक्ट्रॉनिक यूनित के लिए आवंटित करने से संबंधित प्रस्तावों पर चर्चा होगी।

व्यापार शुरू करने के...

के मुताबिक 9 फरवरी 2025 को वह गौर यमुना सिटी में भगवान श्री कृष्ण की मूर्ति के अनावरण कार्यक्रम में आया था। इस कार्यक्रम में सईद जुनैद भी आया था उसने वहां पर भी उसे व्यापार में पैसा लगाने का ऑफर दिया। 000 ईद जुनैद के कहने पर उसने उसे 200000 दे दिए। बाकी अलग-अलग तिथियां में 300000 भी अदा कर दिए।निर्धारित समय बीतने पर जब उसने अपने पैसों और लाभार्श के बारे में पूछा तो वह झूठ-उधर की बात कर उसे टालने लगा। इसके बाद उसने फोन उठाना और मिलना भी बंद कर दिया।इस दौरान उसे पता चला कि सईद जुनैद ने कोई भी

एलजी कर्मचारियों

बस में 15 से 20 लोग मौजूद थे। इस बिछुए, मोबाइल फोन बरामद हुआ। पृछताछ में जगत तोमर ने बताया कि उसकी ग्राम रामगढ़ में ससुराल हैं। काफ़ी समय पहले उसकी पत्नी उसे छोड़कर चली गई थी। 19-10 जून की रात्रि को वह बिना किसी को बताए अपनी ससुराल पहुंचा। ससुराल में सब सोए हुए थे और कमरे का गेट खुला हुआ था। वह चोरी छुपे कमरे में पहुंचा और बिछाए चोरी कर चला गया। आरोपी ने बताया कि उसने केवल जेवरत चोरी किए

घर में दामाद ने...

एक अंगुठी, दो जोड़ी पाजेब, दो जोड़ी बिछुए, मोबाइल फोन बरामद हुआ। पृछताछ में जगत तोमर ने बताया कि उसकी ग्राम रामगढ़ में ससुराल हैं। काफ़ी समय पहले उसकी पत्नी उसे छोड़कर चली गई थी। 19-10 जून की रात्रि को वह बिना किसी को बताए अपनी ससुराल पहुंचा। ससुराल में सब सोए हुए थे और कमरे का गेट खुला हुआ था। वह चोरी छुपे कमरे में पहुंचा और बिछाए चोरी कर चला गया। आरोपी ने बताया कि उसने केवल जेवरत चोरी किए

उनकी पारी में शानदार रिवर्स स्वीप, कवर्स के ऊपर से शॉट्स और स्वायार लेग के पीछे छक्का शामिल था, जिसने दर्शकों को झुमने पर मजबूर कर दिया।डकेट की बल्लेबाजी ने युवा ओपनर स्मिथ को भी आत्मविश्वास दिया, जिन्होंने दोनों फॉर्मेट में इस सप्ताह पहला अर्धशतक जमाया है। पिछले 48 घंटे वेस्टइंडीज क्रिकेट के लिए सबसे निराशाजनक साबित हुए हैं। पहले रविवार को सीरीज हार और फिर मंगलवार को एकतरफा हार। इसके बीच सोमवार को स्टार बल्लेबाज निकोलस पूरन ने सिर्फ 29 साल की उम्र में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेकर सभी को चौंका दिया।एक समय टी20 क्रिकेट की बादशाह रही वेस्टइंडीज टीम अब संघर्ष करती नजर आ रही है। हाल ही में समाप्त हुई इस सीरीज ने यह साफ कर दिया कि यह टीम अब उतनी प्रभावशाली नहीं रही।

मुझे कप्तानी करना पसंद : श्रेयस अय्यर

एजेंसी मुम्बई । बल्लेबाज श्रेयस अय्यर की कप्तानी में इस बार पंजाब किंग्स आईपीएल के फाइनल में पहुंची थी हालांकि वहां उसे हार का सामना करना पड़ा। वहीं श्रेयस की कप्तानी में ही अब सोवो मुंबई फाल्कंस टीम टी-20 मुंबई लीग के फाइनल में पहुंच गयी है। इसी को लेकर श्रेयस ने कहा है कि दबाव हमेशा ही होता है पर उन्हें कप्तानी करना पसंद है। श्रेयस कितने आत्मविश्वास से भरे हैं। इसका अंदाजा इसी से लगा सकते हैं कि यह क्रिकेटर अपनी कप्तानी में एक साल के भीतर चौथी फाइनल खेलने जा रहा है। अय्यर ने कप्तानी को लेकर कहा कि उन्हें नेतृत्व करना

भारतीय टीम फाइनल में होती तो उससे निपट लेते : कर्मिस

एजेंसी लॉड्स। यहां दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल खेलने जा रही ऑस्ट्रेलियाई टीम के कप्तान पैट कर्मिस ने कहा है कि अगर इस बार भारतीय टीम फाइनल में होती तो उससे फिर निपट लेते। कर्मिस से पूछा गया कि क्या उन्हें दक्षिण अफ्रीका को विरोधी के तौर पर देखकर हैरानी हुई तो उन्होंने कहा कि उन्हें आम तौर पर उम्मीद रहती है भारतीय टीम से फाइनल में मुकाबला होगा पर दक्षिण अफ्रीकी टीम का सामना करना भी अच्छा रहेगा। कर्मिस ने पिछले दो साल में भारतीय टीम के खिलाफ कई अहम नॉक-आउट मुकाबले खेले हैं। 2023 में उनकी टीम ने भारतीय टीम को विश्व टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल और 2023 एकदिवसीय विश्व कप फाइनल में हराया था। वहीं साल 2024 में उन्होंने टी20 वर्ल्ड कप के सुपर-



एट गेम में भारत से हार का सामना किया और इस साल की शुरुआत में दुबई में 2025 चैंपियंस ट्रॉफी में चार विकेट से हार गए। कर्मिस ने कहा , किसी न किसी तरह आप उम्मीद करते हैं कि भारतीय टीम करीब होगी। इंग्लैंड घर पर काफी मजबूत रहा है और न्यूजीलैंड हमेशा फाइनल में पहुंचता दिखाता है पर आईसीसी इवेंट्स में दक्षिण अफ्रीका के लिए भी यही कहा जा सकता है। हम उन्हें टेस्ट क्रिकेट में ज्यादा नहीं देखते हैं पर ये ऑस्ट्रेलिया-भारत फाइनल से अलग और अच्छा है। कर्मिस ने कहा कि दक्षिण अफ्रीका को हल्के में लेने वाले लोग गलत है।

मुझे कप्तानी करना पसंद : श्रेयस अय्यर



पसंद हैं। उसके साथ आने वाली चुनौतियों और जिम्मेदारियों का आनंद उठाते हैं। उन्होंने कहा, कप्तानी में हमेशा दबाव होता है लेकिन मुझे अगुआई करना पसंद है। मैं इसे 22 साल की उम्र से कर रहा हूँ और मैं इसके साथ आने वाली चुनौती और जिम्मेदारी को उठाने का आनंद लेता हूँ। टी-20 मुंबई लीग के सेमीफाइनल में

मंगलवार को मुंबई फाल्कंस ने बांडा ब्लास्टर्स को 5 विकेट से हराया। अब श्रेयस अय्यर की अगुआई वाली फाल्कंस 12 जून को वानखेड़े स्टेडियम में मराठा रायलस के खिलाफ खिताबी मुकाबला खेलेगी। पिछले एक साल में इस क्रिकेटर ने अपनी कप्तानी में अलग-अलग टीमों को अलग-अलग 4 टूर्नामेंट्स के फाइनल में पहुंचाया है। अय्यर ने मई 2024 में कोलकाता नाइट राइडर्स को अपनी कप्तानी में आईपीएल चैंपियन बनाया। उसके बाद वह धोएलु क्रिकेट में मुंबई की कप्तानी करते हुए टीम का सैन्ड मुस्ताक अली ट्रॉफी के फाइनल में पहुंचाया।

अंतिम ग्यारह में जगह नहीं बना पाए हैं। अभिमन्यु ने इंग्लैंड लॉयन्स के खिलाफ दो टेस्ट में दूसरी पारी के दौरान 68 और 80 रन की पारी खेली। . पहली पारी में दोनों मुकाबले में 8 और 11 रन बनाए थे। इस प्रदर्शन के आधार पर तो उनका अंतिम ग्यारह में जगह मिलना कठिन है। वहीं सुदर्शन को टेस्ट खेलने का अनुभव नहीं है पर वह काफी प्रतिभाशाली और तकनीकी रूप से अच्छे बल्लेबाज हैं। घरेलू क्रिकेट में लगातार अपनी बेहतर तकनीक से चयनकर्ताओं को इस युवा ने प्रभावित किया है। आईपीएल के दौरान भी उन्होंने संयम और तकनीक की वजह से सभी का ध्यान खींचा। काउंटी क्रिकेट में भी खेलने का अनुभव उनके लिए यहां लाभप्रद रहेगा।

अंतिम ग्यारह में जगह नहीं बना पाए हैं। अभिमन्यु ने इंग्लैंड लॉयन्स के खिलाफ दो टेस्ट में दूसरी पारी के दौरान 68 और 80 रन की पारी खेली। . पहली पारी में दोनों मुकाबले में 8 और 11 रन बनाए थे। इस प्रदर्शन के आधार पर तो उनका अंतिम ग्यारह में जगह मिलना कठिन है। वहीं सुदर्शन को टेस्ट खेलने का अनुभव नहीं है पर वह काफी प्रतिभाशाली और तकनीकी रूप से अच्छे बल्लेबाज हैं। घरेलू क्रिकेट में लगातार अपनी बेहतर तकनीक से चयनकर्ताओं को इस युवा ने प्रभावित किया है। आईपीएल के दौरान भी उन्होंने संयम और तकनीक की वजह से सभी का ध्यान खींचा। काउंटी क्रिकेट में भी खेलने का अनुभव उनके लिए यहां लाभप्रद रहेगा।

अंतिम ग्यारह में जगह नहीं बना पाए हैं। अभिमन्यु ने इंग्लैंड लॉयन्स के खिलाफ दो टेस्ट में दूसरी पारी के दौरान 68 और 80 रन की पारी खेली। . पहली पारी में दोनों मुकाबले में 8 और 11 रन बनाए थे। इस प्रदर्शन के आधार पर तो उनका अंतिम ग्यारह में जगह मिलना कठिन है। वहीं सुदर्शन को टेस्ट खेलने का अनुभव नहीं है पर वह काफी प्रतिभाशाली और तकनीकी रूप से अच्छे बल्लेबाज हैं। घरेलू क्रिकेट में लगातार अपनी बेहतर तकनीक से चयनकर्ताओं को इस युवा ने प्रभावित किया है। आईपीएल के दौरान भी उन्होंने संयम और तकनीक की वजह से सभी का ध्यान खींचा। काउंटी क्रिकेट में भी खेलने का अनुभव उनके लिए यहां लाभप्रद रहेगा।

अंतिम ग्यारह में जगह नहीं बना पाए हैं। अभिमन्यु ने इंग्लैंड लॉयन्स के खिलाफ दो टेस्ट में दूसरी पारी के दौरान 68 और 80 रन की पारी खेली। . पहली पारी में दोनों मुकाबले में 8 और 11 रन बनाए थे। इस प्रदर्शन के आधार पर तो उनका अंतिम ग्यारह में जगह मिलना कठिन है। वहीं सुदर्शन को टेस्ट खेलने का अनुभव नहीं है पर वह काफी प्रतिभाशाली और तकनीकी रूप से अच्छे बल्लेबाज हैं। घरेलू क्रिकेट में लगातार अपनी बेहतर तकनीक से चयनकर्ताओं को इस युवा ने प्रभावित किया है। आईपीएल के दौरान भी उन्होंने संयम और तकनीक की वजह से सभी का ध्यान खींचा। काउंटी क्रिकेट में भी खेलने का अनुभव उनके लिए यहां लाभप्रद रहेगा।

अस्तौली व बादलपुर में 33 केवी के बिजलीघर बनेंगे

गेनो प्राधिकरण ने टेंडर निकाले, 32 करोड़ होंगे खर्च



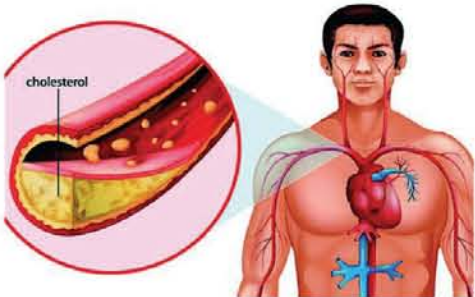
ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)।

ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण ने अस्तौली व बादलपुर में 33/11केवी बिजलीघर बनाने का निर्णय लिया है। इन दो बिजलीघरों को बनाने और लाइन बिछाने में करीब 32 करोड़ रुपये खर्च होंगे। इसके साथ ही जलपुरा गौशाला में विद्युतीकरण के उद्योग केंद्र-1, रिजर्व पुलिस लाइन, दुर्वाय सिटी, महिला उद्यमी पार्क पार्ट-1 व टू में हाईमास्ट लाइट्स व स्ट्रीट लाइट्स लगाई जाएंगी।

दरअसल प्राधिकरण की एसीईओ प्रेरणा सिंह ने ओएसडी अभिषेक पाठक के साथ ग्रेटर नोएडा में चल रहे विद्युत कार्यों का समीक्षा की। प्राधिकरण के विद्युत अभियांत्रिकी विभाग की तरफ से बताया गया कि अस्तौली व बादलपुर में 33/11केवी बिजलीघर का बनाने के लिए कागजी प्रक्रिया पूरी की जा रही है। दोनों ही सब-स्टेशनों के निर्माण के लिए टेंडर निष्काट दिए गए हैं। इसी माह के अंत तक टेंडर खुल जाएंगे। दोनों सब स्टेशनों के निर्माण और लाइन बिछाने के कार्य पर लगभग 32 करोड़ रुपये खर्च होंगे। इन

बिजलीघरों के निर्माण में लगभग एक साल लग जाएंगे। इन दोनों बिजली घरों के बनने से न सिर्फ अस्तौली और बादलपुर बल्कि आसपास के एरिया में भी बिजली आपूर्ति और बेहतर हो जाएगी। समीक्षा बैठक में एसीईओ प्रेरणा सिंह ने तय समयसीमा में कार्य शुरू कराने और पूरा करने के निर्देश दिए। इसके साथ ही जलपुरा गौशाला का विद्युतीकरण व हाईमास्ट लाइट और इकोटेक-3 के उद्योग केंद्र-1, रिजर्व पुलिस लाइन, दुर्वाय सिटी, महिला उद्यमी पार्क पार्ट-1 व टू में हाईमास्ट लाइट्स व स्ट्रीट लाइट भी लगाई जाएंगी। इन दोनों कार्यों पर लगभग 3.91 करोड़ रुपए खर्च होने का अनुमान है। एसीईओ ने इन कार्यों को भी तय समय में ही पूरा करने को कहा है। उन्होंने विद्युत अभियांत्रिकी विभाग की तरफ से किए जा रहे अन्य कार्यों की भी समीक्षा की। समीक्षा बैठक में तकनीकी कंसल्टंट आरके जायसवाल, वरिष्ठ प्रबंधक रामचरण, सौरभ भारद्वाज और अश्विनी चतुर्वेदी, मैनेजर निखिल गुप्ता, अजीत भाई पटेल, विपिन बिहारी राय व अन्य मौजूद रहे।

इस तरह कम करें कोलेस्ट्रॉल



मेडिकल साइंस के इस तथ्य से आप शायद अवगत ही होगी कि ब्लड में कोलेस्ट्रॉल के स्तर के बढ़ने से हाई ब्लडप्रेसर और और अन्य हृदय रोगों के होने का जोखिम बढ़ जाता है, लेकिन कुछ बातों पर अमल करके आप बड़े हुए कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर इसे नियंत्रित कर सकती हैं..

अनहेल्दी फूड से दूर

अनहेल्दी फूड के स्थान पर अपने खानपान में साबुत अनाज, ताजे फल और सब्जियां, फिश, ऑलिव ऑयल, लहसुन, बादाम और अखरोट को शामिल करें।

काँफी कम

क्या आपको पता है कि प्रतिदिन तीन से छह कप काँफी पीने से आपके कोलेस्ट्रॉल में आठ से 10 प्रतिशत की वृद्धि हो सकती है।

एक्सरसाइज है गुड

हफ्ते में एरोबिक एक्सरसाइज के 30 मिनट के चार सेशन से आपके हाई-डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एचडीएल) के स्तर में इजाफा होगा। एचडीएल को गुड कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता है।

वजन पर नियंत्रण

वजन अधिक होने या मोटापे से ग्रस्त होने से आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी बढ़ जाता है। इसलिए समय-समय पर अपना वजन चेक करती रहें।

ओम शांति शांति

शोधकर्ताओं के अनुसार तनाव व दबाव की स्थितियों में जो लोग शत्रुतापूर्ण या आक्रामक प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, उनका एचडीएल स्तर कम होता है। वहीं जो लोग विपरीत स्थितियों में अपने क्रोध को नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं, उनका एचडीएल स्तर ऊँचा रहता है।

सेम और दाल भी घटाते हैं कोलेस्ट्रॉल

दिन में कम से कम एक बार भोजन में सेम, मटर या दाल खाने से कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है और हृदय की बीमारियों का खतरा कम होता है। सेंट माइकल हॉस्पिटल के चिकित्सक सिवेनपाइपर ने कहा कि दिन में एक समय भोजन में दाल खाने से पांच प्रतिशत तक कोलेस्ट्रॉल कम होता है। भोजन में दाल को शामिल करना हृदय के लिए फायदेमंद रहता है। इससे दिल की बीमारियों का खतरा पांच से छह प्रतिशत तक कम होता है। दालों में ग्लाइसेमिक इंडेक्स (पाचन क्रिया के दौरान भोजन सामग्री का टूटना) का स्तर अपेक्षाकृत कम होता है और इनमें अतिरिक्त प्रोटीन और कोलेस्ट्रॉल को घटाने की क्षमता होती है। सिवेनपाइपर ने मेटा एनालाइसिस समीक्षा के तहत 1,037 लोगों पर अध्ययन किया। अध्ययन में पता चला कि पुरुषों में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर महिलाओं की अपेक्षा कम होता है। इसका कारण महिलाओं का खान-पान में उचित ध्यान न देना हो सकता है। यह अध्ययन पत्रिका कैनेडियन मेडिकल एसोसिएशन में प्रकाशित हुई है।

पेनकिलर है हानिकारक

जीवन में बहुत बार ऐसे अवसर आते हैं जब हमें पेनकिलर दवाओं का सेवन करना पड़ता है। विशेषतः आस्टियो-आर्थराइटिस के मरीजों को अधिक मात्रा में पेनकिलर दवाओं का सेवन करने की आदत हो जाती है। ऐसे मरीजों को यदि हृदय रोग भी हो तो ये दवाएं उनके लिए बहुत खतरनाक हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त अधिक मात्रा में या पेनकिलर का अधिक सेवन हमारे गुर्दों को क्षतिग्रस्त कर सकता है।



आधुनिक जीवन शैली की तेज रफतार एवं भागदौड़ भरी जिंदगी में सेहत का विषय बहुत पीछे रह गया है और नतीजा यह निकला की आज हम युवावस्था में ही ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, गठिया, थायराइड जैसे रोगों से पीड़ित होने लगे हैं जो कि पहले प्रोढ़ावस्था एवं प्रवृद्धावस्था में होते थे और इसकी सबसे बड़ी वजह है खान पान और रहन सहन की गलत आदतें, आओ हम सेहत के इन नियमों का पालन करके खुद भी स्वस्थ रहे तथा परिवार को भी स्वस्थ रखते हुए अन्य लोगों को भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए जागरूक करें ताकि एक स्वस्थ एवं मजबूत समाज और देश का निर्माण हो, क्योंकि कहा भी गया है-पहला सुख निरोगी काया।

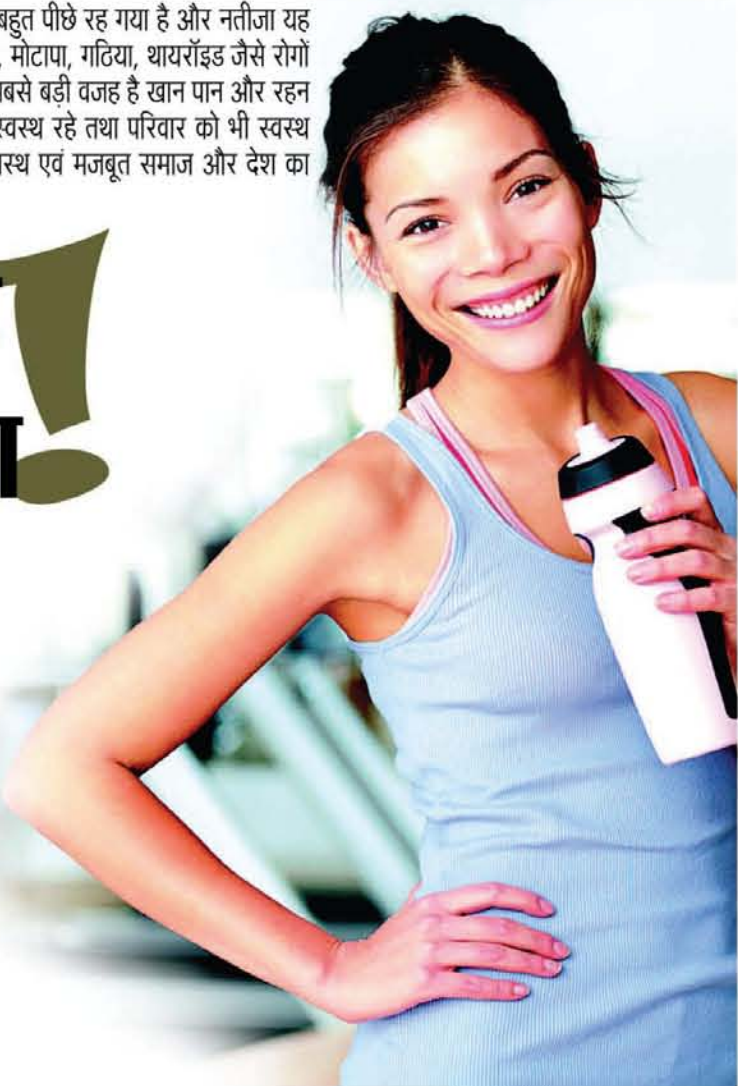
स्वस्थ शरीर है सबसे बड़ा खजाना

भोजन हो संतुलित

घी, तैल से बनी चीजें जैसे पूड़ी, परांठे,छोले भटूरे,समोसे कचौड़ी, जंक फूड, चाय,काँफी, कोल्ड ड्रिंक का ज्यादा सेवन सेहत के लिए घातक है इनका अधिक मात्रा में नियमित सेवन ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, मोटापा एवं हार्ट डिजीज का कारण बनता है तथा पेट में गैस,अल्सर, ऐसीडिटी, बार बार दस्त लगना, लीवर खराब होना जैसी तकलीफें होने लगती हैं इनकी बजाय खाने में हरी सब्जियां, मौसमी फल, दूध, दही, छाछ , अंकुरित अनाज और सलाद को शामिल करना चाहिए जो की विटामिन,खनिज लवण,फाइबर,एवं जीवनीय तत्वों से भरपूर होते हैं और शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। चीनी एवं नमक का अधिक मात्रा में सेवन ना करें,ये डायबिटीज,ब्लड प्रेशर,हृदय रोगों का कारण हैं । बादाम, किशमिश, अजीर, अखरोट आदि मेवा सेहत के लिए बहुत लाभकारी होते हैं इनका सेवन अवश्य करें पानी एवं अन्य लिक्विड जैसे फलों का ताजा जूस,दूध,दही,छाछ,नींबू पानी,नारियल पानी का खुब सेवन करें,इनसे शरीर में पानी की कमी नही हो पाती,शरीर की त्वचा एवं चेहरे पर चमक आती है,तथा शरीर की गंदगी पसीने और पेशाब के द्वाारा बाहर निकल जाती है।

व्यायाम का करें नियमित अभ्यास

सूर्योदय से पहले उठकर पार्क जाएं,हरी घास पर नंगे पैर घूमें, दौड़ लगाएं, वाक करें, योगा, प्राणायाम करें, इन उपायों से शरीर से पसीना निकलता है,मांस पेशियों को ताकत मिलती है,शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है, अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से बचाव होता है,पूरे दिन भर बदन में चुस्ती फुलती रहती है,भूख अच्छी लगती है इसलिए नियमित रूप से व्यायाम अवश्य करें।



गहरी नींद भी है जरूरी

शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन लगभग 7 घंटे की गहरी नींद एक वयस्क के लिए जरूरी है,लगातार नींद पूरी ना होना तथा बार बार नींद खुलना,अनेक बीमारियों का कारण बनता है।

नींद भी है जरूरी

नेब्रस्का लिंकन विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पाया है कि ठीक से सो नहीं पाने के कारण आपका रोजमर्रा का कामकाज प्रभावित हो सकता है। साथ ही ज्यादा खाना खाने की प्रवृत्ति पनप सकती है। यह बच्चे और वयस्क, दोनों पर लागू होता है। वहीं नींद खराब होने के बाद, हार्मोन कंट्रोलिंग सिस्टम भी प्रभावित होता है, जिससे 'इ स से' भावनात्मक तनाव बढ़ जाता है, और अधिक भोजन, ऊर्जा की कमी को पूरा करने में सक्षम नहीं है। दिन में जो भी आप खाते हैं यह सभी कारक भोजन की मात्रा को प्रभावित करते हैं। नेब्रस्का लिंकन विश्वविद्यालय के शोधकर्ता एलिसा-लिंकन और टीमोथी डी नेल्सन का कहना है कि डॉक्टरों को नींद और खाने के प्रति जागरूक होना चाहिए। नींद सक्रिय रूप से आहार-व्यवहार को बदल देती है। इस पर विचार किया जाना चाहिए। मोटापे



से मधुमेह, हृदय रोग जैसी घातक बीमारी होने का खतरा बना रहता है। दूसरी ओर, इस बारे में लेखक का कहना है कि अत्यधिक भोजन करना व बाधित नींद को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण है। भोजन का सेवन जैविक, संज्ञात्मक, भावनात्मक और पर्यावरणीय कारकों से प्रेरित है। इसमें लुंथल और नेल्सन का तर्क है कि इन कारकों से सोने की प्रवृत्ति प्रभावित है। नींद प्रभावित होने के चलते वयस्कों और बच्चों दोनों का स्वास्थ्य खराब हो सकता है। इसलिए आवश्यक है कि लोग इसके लिए जागरूक हों, उन्हें खाने की गुणवत्ता और मात्रा का भी खयाल रखना चाहिए। यह शोधपत्र एक समाचार पत्र में प्रकाशित हुआ है।

ये उपाय करें

सोने का कमरा साफ सुथरा,शांत एवं एकांत में होना चाहिए,रात को अधिकतम 10-11 बजे तक सो जाना और सुबह 5-

6 बजे तक उठ जाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है,सोने से पहले श्वासन करने से अच्छी नींद आती है,खाना सोने से 2-3 घंटे पहले कर लेना चाहिए एवं शाम को खाना खाने के बाद 20-25 मिनट अवश्य घूमें।

नशे से रहें बच के

यूवा पीढ़ी के लिए कोई सबसे खतरनाक बीमारी है तो वो है नशे के जाल में फँसना,शराब,धूम्रपान,तम्बाकू ये सब सेहत के दुश्मन हैं,किसी भी स्थिति में नशे की लत से बचें,यदि नशे से बचे हुए हैं तो बहुत अच्छा किन्तु,यदि कोई नशा करते हैं तो जितनी जल्दी नशे से दुरी बना लें उतना ही अच्छा है,ये ऐसी बीमारी है जो कैन्सर और एड्स से भी ज्यादा खतरनाक है और एकसाथ कई परिवारों को बर्बाद करती है तथा शारीरिक,मानसिक,आर्थिक एवं सामाजिक प्रतिष्ठ के नाश का कारण बनती है, इसलिए नशे से बचना ही बेहतर उपाय है।

टेंशन को कहें बाय बाय

रोज मरा की जिंदगी में आने वाली समस्याओं के लिए चिंतन करना सही है चिंता करना नहीं,चिंता तो फिर भी मरने के बाद शरीर को जलाती है किन्तु लगातार अनावश्यक चिंता जीते जी शरीर को जला देती है इसलिए तनाव होने पर भाई,बंधू एवं विश्वास पात्र मित्रों से सलाह मश्वरा करें यदि समस्या फिर भी ना सुलझे तो विशेषज्ञ से राय लें।

बीमारी से बेहतर है बचाव



कहते हैं कि बीमारी से बेहतर है बचाव। दिल को स्वस्थ रखने के संदर्भ में कुछ सुझावों पर अमल करें..

- नियमित रूप से अपने शरीर की क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। व्यायाम भी दिल को सेहतमंद रखने में कारगर है।
- डॉक्टर से परामर्श लेकर आप कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम भी कर सकते हैं।
- टहलना भी अच्छा व्यायाम है। शरीर की क्षमता के मद्देनजर नियमित रूप से टहलें।
- जो लोग पहले से ही डाइबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर से ग्रस्त हैं, उनमें हृदय संबंधी समस्याएं होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है। इसलिए डाइबिटीज से ग्रस्त लोगों को नियमित रूप से अपने ब्लड शुगर की जांच करनी चाहिए। इसी तरह हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों को भी ब्लडप्रेसर चेक करते या कराते रहना चाहिए।
- अगर ब्लडशुगर और ब्लड प्रेशर अनियंत्रित है, तो शीघ्र ही अपने डॉक्टर से परामर्श लें।
- डॉक्टर से परामर्श लेकर एक अंतराल पर रक्त में कोलेस्ट्रॉल लेवल की जांच कराते रहें।
- तंबाकू का सेवन न करें।
- अत्यधिक नमकीन खाद्य पदार्थों को खाने से परहेज करें। नमक कम मात्रा में लें।

तेल का महत्व

लोगों को खाने के तेल पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। अगर सही प्रकार और सही मात्रा में तेल का इस्तेमाल किया जाए, तो दिल संबंधी बीमारियों को रोकने में मदद मिलती है। इस संदर्भ में राइस ब्रेन तेल अत्यंत लाभप्रद है। इस तेल को चावल के भूसे में से निकाला जाता है। इसके अलावा सरसों का तेल, जैतून और सोयाबीन का तेल भी दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है।

वजन कम करना है तो खाइए फ्रोजन फूड

वजन कम करना चाहते हैं तो अपने फ्रीज में झांक कर देखिए। डॉक्टरों का कहना है कि फ्रोजन फूड खाने से मोटापे को कम करने में मदद मिलती है। विशेषज्ञों का दावा है कि कम कैलोरी का फ्रोजन फूड खाने से कमर को फैलने से रोक जा सकता है क्योंकि इस प्रकार का भोजन कैलोरी के हिसाब से नियंत्रित होता है। लोथेला यूनिवर्सिटी हेल्थ सिस्टम में पोषाहार और वजन नियंत्रण प्रबंधन की विशेषज्ञ जैसिका बार्टफील्ड ने बताया, 'कम कैलोरी के भोजन से नियंत्रित मात्रा में कैलोरी ली जाती है जिससे वजन को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है।' बार्टफील्ड का कहना है कि अधिकतर लोग कम कैलोरी का भोजन लेते हैं जो प्रतिदिन 1000 से 1800 कैलोरी प्रतिदिन होता है। यह वजन, उम्र, कद और लिंग पर निर्भर करता है।



प्रार्थना से भी दूर होता है तनाव

तनाव से निपटने के लिए आप क्या-क्या नहीं करते। व्यायाम से लेकर डॉक्टररी सलाह तक। लेकिन, इन सबके अलावा भी एक अन्य उपाय है। जो आसान होने के साथ-साथ बेहद कारगर भी है और वो है प्रार्थना। आपने कभी तनाव करने के लिए प्रार्थना का सहारा लिया है। जी, प्रार्थना से न सिर्फ तनाव का स्तर कम होता है, बल्कि यह कई बीमारियों से बचाने में भी मददगार साबित होती है।

एक शोध के मुताबिक प्रार्थना मन के साथ-साथ शरीर को भी स्वस्थ रखती है। साथ ही इससे उम्र में भी इजाफा होता है। यही नहीं प्रार्थना करने से ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित रहता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया में हुए इस शोध में पाया गया कि धार्मिक प्रवृत्ति के लोगों में कई तरह की बीमारियां होने की आशंका भी कम होती है।

जीवनशैली पर पूजा का प्रभाव

नियमित रूप से पूजा और प्रार्थना करने से मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। और प्रार्थन करने वाला व्यक्ति भीतर से अच्छा और बेहतर महसूस करता है। इससे जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव देखने को मिलता है। आजकल अनियमित जीवनशैली कई रोगों की मुख्य वजह है। जब आप पूजा व प्रार्थना को अपने जीवन में एक आदत के तौर पर शामिल करते हैं तो निश्चित ही आप अपने अंदर अच्छा बदलाव महसूस करेंगे। विशेषज्ञों की मानें तो पूजा और संगीत व्यक्ति में बढ़ रहे दबाव का स्तर कम करते हैं। इसका मतलब है ये गतिविधियां जीवन में संतुलन बनाए रखती हैं। प्रार्थना का सकारात्मक प्रभाव देखने के लिए जरूरी है कि उसे दिल से किया जाए। नियमित योग करने वाले लोग जो हमेशा फिट रहते हैं वह भी एक किस्म की पूजा प्रार्थना ही कर रहे होते हैं।

प्रार्थना के अन्य लाभ

- प्रार्थना करने से मन स्थिर और शांत रहता है। क्रोध पर नियंत्रण रखने में मदद मिलती है।
- इससे स्मरण शक्ति और चेहरे की चमक बढ़ती है।
- प्रार्थना से मन में सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है, जिससे मन निरोगी बनता है।
- शोध में पाया गया है नियमित तौर पर ईश्वर का ध्यान करने और प्रार्थना करने से रक्त संचार दुरुस्त रहता है।
- सामूहिक तौर पर प्रार्थना करने से व्यक्ति के मन में एकता का भाव बढ़ता है और अकेलापन दूर होता है।
- धार्मिक स्थल तक पैदल चल कर जाने से व्यायाम भी हो जाता है।
- प्रतिदिन प्रार्थना करने से व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है, जिससे एकाग्रता आती है।

रेसिपी



रवा केसरी

सामग्री

1/2 कप रवा (सूजी), 2 टेबल स्पून घी, डेढ़ कप दूध, 10-12 किशमिश, 4-10 कटे हुए बादाम, 1/4 टी स्पून छोटी इलायची पाउडर, कुछ धागे केसर के 1 टेबल स्पून पानी में भोंगे हुए, स्वादानुसार चीनी।

विधि

एक कड़ाही में घी डालकर गर्म करें और रवा डालकर सुनहरा होने तक भूनें। डेढ़ कप पानी के साथ दूध मिलाएं और एक उबाल दें। फिर उसे भूने हुए रवा (सूजी) में मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएं। किशमिश, बादाम, केसर, इलायची पाउडर और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। गरमागरम सर्व करें।

कितने लोगों के लिए : 4



गवारफली की सब्जी

सामग्री

300 ग्राम गवार की फली, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन, 1 चुटकी हींग, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पिंसी हुई, नमक 1 छोटा चम्मच (या स्वादानुसार), 1/2 छोटा चम्मच पिंसी हुई लाल मिर्च, छोटा चम्मच धनिया पिसा हुआ, 1/2 छोटा चम्मच अमचूर, तेल डेढ़ बड़ा चम्मच

विधि

गवार की फली के किनारे निकालकर, अगर इसमें कोई धागा है तो वो भी निकाल दें, अच्छी तरह धो लें और एक साफ कपड़े से इसका पानी पोंछ लें। फली को इच्छानुसार छोटे छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कड़ाही में मध्यम आंच पर तेल गरम करें। इसमें जीरा और अजवाइन डालें, कुछ देर के लिए भूनें और फिर हींग डालें। आंच को धीमा करके हल्दी डालें और फिर गवार के टुकड़े डाल दें। इस सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं। नमक, लाल मिर्च और धनिया पाउडर डालें, और फिर से सब्जी को एक मिनट के लिए चलाएं। गवार के गलने तक ढक कर पकाएं। इसमें लगभग 12-15 मिनट का समय लगता है। जब सब्जी गल जाए तो इसमें अमचूर डालकर सब्जी को दो मिनट के लिए भूनें। रोटी, पूरी, पराठा या फिर दाल चावल किसी के भी साथ गरम परोसें।



कुनिका ने बताया कंगना को क्यों पसंद नहीं करती इंडस्ट्री?

अभिनेत्री कंगना रनौत अपने बेबाक अंदाज के लिए जानी जाती हैं, जो एक बार फिर से सुर्खियों में आ गई हैं। हालांकि, इस बार उनपर टीवी और बॉलीवुड



एक्ट्रेस कुनिका सदानंद ने कटाक्ष करते हुए कहा कि वो सिर्फ बकवास करती हैं। साथ ही उन्होंने कंगना रनौत को ना पसंद करने की वजहें भी बताई हैं।

वे हमेशा नकारात्मक रहती हैं कई फिल्मों और टीवी शो में काम कर चुकीं अभिनेत्री कुनिका सदानंद हाल ही में मेरी सहेली पॉडकास्ट में पहुंची। बातचीत के दौरान एक्ट्रेस ने अभिनेत्री कंगना रनौत के बारे में अपने विचार रखे। उन्होंने कहा, 'उनके मुंह से कोई मीठी बात निकलती है क्या? जब देखो बकवास। वह हमेशा नकारात्मक रहती हैं और जिस थाली में खाती हैं, उसी थाली में छेद करती हैं। इंडस्ट्री ने उन्हें उठाया और हीरोइन बनाया। आप एक बाहरी व्यक्ति थे, लेकिन फिर भी आपको मौका मिला, है ना? क्या शाहरुख खान, नवाजुद्दीन सिद्दीकी और इरफान खान बाहरी नहीं थे?'

ना जाने कहां से मिलती है उन्हें फंडिंग

आगे बातचीत में उन्होंने कहा, 'मुझे नहीं पता कि उन्हें अपनी फिल्मों के लिए फंडिंग कहां से मिलती है और उनकी हर फिल्म फ्लॉप हो जाती है। मेरा मतलब है कि मैं वास्तव में चाहती हूँ कि उनकी फिल्में सफल हों, क्योंकि मैं वास्तव में एक एक्टर के रूप में उनकी प्रशंसा करती हूँ। आपको मणिक्गंगा के लिए फंडिंग मिली, फिर आपने एक निर्देशक को काम पर रखा, लेकिन बाद में आप असुरक्षित होने के कारण उनकी भूमिकाएं काट देती हैं।'

कुनिका सदानंद के बारे में

कुनिका सदानंद एक टीवी अभिनेत्री होने के साथ-साथ बॉलीवुड की भी हीरोइन रह चुकी हैं। एक्ट्रेस ने 'दाम - द फायर', 'प्यार किया तो डरना क्या', 'हम साथ-साथ हैं', 'राजा को रानी से प्यार हो गया', 'पेज 3' और 'शादी करके फंस गया यार' जैसी फिल्मों में नजर आ चुकी हैं।

पांच साल पहले समझ आया कि एक्टिंग क्या है

वामिका गब्बी सिर्फ अभिनेत्री नहीं, एक खोज हैं। अपने किरदारों में, अपने भीतर और जिंदगी की परतों में। एक ओर जहां उन्होंने विशाल भारद्वाज जैसे दिग्गज फिल्मकार के साथ चार-चार प्रोजेक्ट्स में काम करके अपनी एक्टिंग को नया आकार दिया, वहीं दूसरी ओर ओशो की शिक्षाओं से आत्म-बोध की राह भी पकड़ी। वामिका खुद कहती हैं कि अभिनय की असली समझ उन्हें सिर्फ पांच साल पहले आई, जब विशाल सर की वर्कशॉप ने उनके भीतर की खिड़कियां खोल दीं। 'भूल चूक माफ' नाम की अपनी नई फिल्म में उन्होंने पहली बार कॉमिडी की ओर इस चुनौती को भी आत्मविश्वास से पार किया। वामिका मानती हैं कि एक अच्छा कलाकार बनने के लिए सिर्फ तकनीक नहीं बल्कि संतुलित निजी जीवन, रिश्तों की गहराई और मानसिक शांति भी जरूरी है। उनकी बातों में न सिर्फ एक कलाकार की परिपक्वता झलकती है बल्कि एक जागरूक इंसान की सोच भी।

विशाल भारद्वाज सर ने मेरी एक्टिंग को संवारा है

मैं इतनी खुशकिस्मत हूँ कि विशाल भारद्वाज जैसे इतने बड़े डायरेक्टर ने मुझे लिया। मैं, डेड और भाई उनके इतने बड़े फैन हैं कि

क्या बताएं। उनके साथ काम करना मेरे लिए सपने की तरह था। उन्होंने मुझे खुद अपनी फिल्मों के लिए सिलेक्ट किया। दूसरी बार जब उन्होंने फिर से काम करने को कहा तो मैं खुद शॉक रह गई। यकीन नहीं हो रहा था लेकिन बाद में समझ आया कि ऐसा उन्होंने पहले भी तबू जी और प्रियंका चोपड़ा के साथ किया था। उन्हें किसी के साथ लगे कि ये अच्छा काम करती है तो वह उसके साथ फिर से काम करते हैं। मैंने उनके साथ चार प्रोजेक्ट किए हैं। उनसे जो सीखने को मिला, उस अनुभव ने कहीं ना कहीं मेरी थिंकिंग को शोप दिया। अब समझ आ गया कि कैसे प्रोजेक्ट्स को हां करना और किसको ना करना है। उनके साथ ने मेरी एक्टिंग को बहुत संवारा है। मेरे एक्टिंग करियर में उनका बड़ा योगदान है।

पहले मैं टिपिकल हीरोइन टाइप एक्टिंग करती थी

मैंने विशाल भारद्वाज जी की वर्कशॉप में सीखा कि किसी सीन को किस तरह बेहतर

पहली बार कॉमिडी करने से पहले नर्वस थी

फिल्म करते समय बहुत सी चुनौतियां थीं। मैं पहली बार कॉमिडी कर रही थी। इससे पहले, विशाल भारद्वाज, विक्रम मोटवानी जी, रंजन चंदेल के साथ काम किया। उन सबमें ड्रामा, सीरियसनेस, रोमांस था लेकिन मैंने कॉमिडी नहीं की थी। सच में, मैं बहुत नर्वस थी। कॉमिडी में सबसे बड़ा चैलेंज यह था कि मैं इसे कर सकती हूँ या नहीं लेकिन इस फिल्म के बाद मुझे कॉन्फिडेंस आ गया कि कर सकती हूँ। अब मैंने आगे जो फिल्में साइन की हैं, वो कॉमिडी ही हैं। मैं बहुत उत्साहित हूँ कि आगे में कुछ और नया सीखूंगी।

किया जा सकता है। दरअसल, मैंने कहीं से एक्टिंग सीखी नहीं है। उससे पहले तक लगता था कि मैं बहुत टिपिकल हिरोइन टाइप एक्टिंग करती थी। जहां रोना, जहां हंसना, जहां गुस्सा करना है, सब एक जैसे हो जाते थे। उसमें कोई एडिशन नहीं था और ना बैरायटी। वर्कशॉप के बाद ऐसा लगा कि किसी ने मेरे दिमाग की खिड़कियां खोल दी हैं। फिर समझ आया कि यह तो समुंदर है। इसमें हरेक कैरेक्टर का रोना-हंसना अलग हो सकता है। मुझे समझ आया कि ये चीज ही बहुत अलग है। देखा जाए तो मुझे पांच साल पहले समझ आया था कि एक्टिंग होती क्या है और कितनी कठिन है। उसके बाद से मेरे करियर का ग्राफ जो बदला है, उसे मैं बता नहीं सकती।

समझ गए थे कि हम सही रास्ते पर हैं

फिल्म में टाइम लूप का कॉन्सेप्ट है। जैसे हॉलिवुड की मूवी है ग्राउंड हॉग डे। बेसिकली, इसमें हॉलिवुड की तरह टाइम लूप का कॉन्सेप्ट सेम है लेकिन वही अगर बनारस की गलियों में कर रहे हैं तो वो कैसे एक जैसा लगेगा। यहां के किरदार बहुत कलरफुल हैं। इन सबने फिल्म में जान डाल दी। आगे जाकर अगर कोई ऐसी फिल्म बॉलिवुड में बनाएगा तो हमारा ही उदाहरण लिया जाएगा। इंडिया में यह कॉन्सेप्ट इतना इस्तेमाल नहीं हुआ है। मुझे लगता है कि यह बड़े गर्व की बात है कि इस टाइम लूप को हम हिंदी फिल्मों में इस्तेमाल कर रहे हैं। हम जब स्क्रिप्ट पढ़ते थे तो वो मजेदार लगती थी लेकिन पता नहीं था कि शूट करते वक्त इतना ज्यादा मजा आएगा। आपको पता चल जाता है कि क्या बन रहा है और वो कहाँ तक जाएगा। हम जब शूट कर रहे थे, तभी समझ में आ गया था कि हम सही रास्ते पर हैं

2 जुलाई को ओटीटी पर आएगी प्रियंका की हेड्स ऑफ स्टेट

बालीवुड और हॉलीवुड फिल्म में अपनी खास पहचान बना चुकी एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा जल्द ही हेड्स ऑफ स्टेट में दिखाई देंगी। इस फिल्म को लेकर एक अपडेट उन्होंने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया है। प्रियंका ने कैप्शन में लिखा...थात रहे और आगे बढ़ते रहे। 2 जुलाई को प्राइम वीडियो पर आ रही है हेड्स ऑफ स्टेट।

बता दें कि जॉन सीना के जन्मदिन पर फिल्म मेकर्स ने हेड्स ऑफ स्टेट का ट्रेलर रिलीज किया था। इसमें प्रियंका, जॉन और इदरीस एल्बा का लुक हर किसी को पसंद आया। यह एक एक्शन-कॉमेडी फिल्म है। फिल्म में अमेरिकी राष्ट्रपति विल डेरिंगर की भूमिका में जॉन और यूके के प्रधानमंत्री सैम वलार्क की भूमिका में इदरीस एल्बा नजर आएंगे। इसमें कार्ला गुगिनो, जैक क्रेड, स्टीफन रूट, सारा नाइल्स और पैडी कॉन्सिडाइन जैसे सितारे भी हैं। यह फिल्म अंग्रेजी, हिंदी, तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में आएगी।

मेकर्स ने फिल्म के कुछ एक्शन सीक्वेंस फिर से शूट किए हैं...

फिल्म के मेकर्स वॉर सीक्वेंस को बेहतरीन बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ रहे। इसके लिए सिनेमेटोग्राफर अनिल मेहता को हायर किया गया है। शूटिंग मार्च में पूरी हो गई थी लेकिन टीम लगातार

कार्तिक आर्यन की फिल्म में अनन्या पांडे की भी एंट्री

कार्तिक आर्यन इन दिनों का फिल्म तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी की शूटिंग में बिजी हैं। इस फिल्म के निर्देशन की कमान समीर विद्वांस ने संभाली है, वहीं करण जोहर इसके निर्माता हैं। अब इस फिल्म में अनन्या पांडे की भी एंट्री हो गई है। इसकी जानकारी खुद करण ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक तस्वीर शेयर कर दी है। उन्होंने कैप्शन में लिखा... हमारे रे की रूमी। करण ने जो पोस्टर साझा किया है, उसमें कार्तिक और अनन्या ही रोमांटिक अंदाज में नजर आ रहे हैं। तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी अगले साल वैंलेंटाइन डे से पहले रिलीज होगी। इसकी रिलीज की तारीख भी करण जोहर ने पोस्ट में शेयर की है।

पोस्ट-प्रोडक्शन में जुटी है। गुणवत्ता बनाए रखने के लिए कुछ सीन री-शूट किए गए। मई में टीम आखिरी शेड्यूल के लिए पंजाब गई, जहां कुछ सीन फिर से लाइव लोकेशन पर शूट किए गए, जिन्हें पहले मुंबई के स्टूडियो में शूट किया गया था लेकिन गुणवत्ता न मिलने के कारण दोबारा फिल्माना पड़ा।

अल्लू अर्जुन की हीरोइन बनेंगी दीपिका पादुकोण

दीपिका पादुकोण इन दिनों अपनी प्रोफेशनल लाइफ को लेकर खूब चर्चा में हैं। उन्हें फिल्म स्पिरिट से बाहर कर दिया गया था। इसी बीच कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि एक्ट्रेस को कल्कि 2 से भी हटाया जा सकता है। दरअसल, फिल्म 'स्पिरिट' के दौरान दीपिका ने आठ घंटे की शिफ्ट और 35 दिनों की शूटिंग के लिए 25 करोड़ रुपये की मांग की थी। इतना ही नहीं, उन्होंने प्रॉफिट में 10 प्रतिशत हिस्सा भी मांगा था। यह बात मेकर्स को पसंद नहीं आई और उन्होंने दीपिका को फिल्म से बाहर कर दिया। तेलुगु वेबसाइट के मुताबिक, दीपिका ने 'कल्कि 2' के मेकर्स के सामने भी वही शिफ्ट और शर्तें रख दी हैं, जिससे निर्माता अधिनी दत्त और स्वप्ना दत्त परेशान हैं। भले ही दीपिका के हाथ से एक और फिल्म निकल सकती थी, लेकिन उन्हें अल्लू अर्जुन और एटली कुमार की अपकमिंग फिल्म में कास्ट कर लिया गया है। यह एक बड़ा प्रोजेक्ट माना जा रहा है।

1971 के भारत-पाक युद्ध पर बेस्ट है अगस्त्य स्टार 21

निर्माता दिनेश विजयन के निमंत्रक दिवसबका हालिया समय काफी सफल रहा है। खासकर पिछले साल की हिट फिल्म स्त्री 2 और इस साल छावा के शानदार प्रदर्शन के बाद। अब बैनर का पूरा ध्यान अपनी वॉर ड्रामा फिल्म 21 पर केंद्रित है, जिसमें अमिताभबच्चन के नाती अगस्त्य नंदा मुख्य भूमिका में हैं। अगस्त्य ने पिछले साल जोया अख्तर की द आर्चीज से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। 21 एक वॉर फिल्म है और मेडॉक इसके लिए स्काईफोर्स की तरह बड़े पैमाने पर बज क्रेफ्ट करने की तैयारी में है। फिल्म में दिखेगी अरुण खेत्रपाल की अनसुनी गाथा सूत्रों के मुताबिक, 21 में अगस्त्य नंदा की भूमिका उनके करियर के लिए एक महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है, क्योंकि यह वीर सैनिक सैकंड लेफ्टिनेंट अरुण खेत्रपाल की सच्ची कहानी पर आधारित है। लिपिकी सच्ची कहानी पर आधारित है। युद्ध में उनकी असाधारण वीरता के लिए मरणोपरान्त परमवीर चक्र से सम्मानित किया गया था। फिल्म की शूटिंग पिछले साल जून से जारी है और मुंबई, अमृतसर

व पटियाला के विभिन्न स्थानों पर इसे फिल्माया गया है। मौजूदा समय तक फिल्म लगभग पूरी शूट हो चुकी है। इस वॉर ड्रामा का निर्देशन नेशनल अवॉर्ड विजेता श्रीराम राघवन कर रहे हैं, जो पहली बार इस जॉनर में कदम रख रहे हैं। यह फिल्म इसी साल 2 अक्टूबर को रिलीज होगी।

पाकिस्तानी आर्मी अफसर का रोल जयदीप निभा रहे हैं...



यह फिल्म 1971 के भारत-पाक युद्ध की पृष्ठभूमि पर आधारित है। पाकिस्तानी आर्मी अफसर का रोल जयदीप अहलायत निभा रहे हैं। फिल्म में अमृतपाल सिंह का एक्शन है, जिनकी एक और फिल्म निशानवी है।





Samudayik Vikas Samiti 1st Raja Mahotsav

Spectacular performances of eminent artists of Dance & Music

14 & 15TH June 2025
4 pm to 10 pm



Miss Jyoti



Devesh Pati



Pratima Sharma



Aditya Swain



Papu Panda



Anindita Das



Ashrumochan Mohanty



Swaroop Bhalwankar

PAPU POM POM

ରଜ ମହୋତ୍ସବ 2025
ସମ୍ବିଧାନିକ ବିକାଶ ସମିତି
ଢିଲ୍ଲା NCR
ନୋଇଡା RAM LEELA ମୈଦାନ
SECTOR 21 A
14&15 JUNE 2025



www.svsamiti.com
info@svsamiti.com



MEDIA PARTNER



Noida Stadium Ramlila maidan, Sector 21A, Noida, Uttar Pradesh 201301



myastro.org.in
7683065231

**FREE LIVE CHAT AND
CALLS WITH EXPERT**

KUNDALI MATCHING

HAND READING

FREE KUNDLI