

पंजाब में त्रासदी

कई दशकों की सबसे बड़ी विनाशकारी बाढ़ की त्रासदी झेल रहे पंजाब में जन-धन की व्यापक क्षति हुई है। खेतों में खड़ी फसलें ही नष्ट नहीं हुई हैं बल्कि खेतों की उर्वरता की भी हानि हुई है। लेकिन जिस गति से उत्तर भारतीय राज्यों को बाढ़ ने अपनी चपेट में लिया है, उसको लेकर राहत की तत्काल प्रतिक्रिया केंद्र सरकार की तरफ से नजर नहीं आती। फिलहाल पंजाब, हिमाचल प्रदेश, हरियाणा और जम्मू-कश्मीर विनाशकारी बाढ़ की चपेट में हैं। विनाशकारी बाढ़ ने व्यापक पैमाने पर फसलों को तबाह किया, घरों को तहस-नहस किया, पशु धन की बर्बादी हुई है और बाढ़ के पानी ने महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे को तहस-नहस कर दिया है। इस आसमानी आफत के सामने लोग लाचार व असहाय नजर आ रहे हैं। नागरिक इस संकट के वक में शासन से जिस सहानुभूति और निर्णायक मदद की कार्रवाई की उम्मीद कर रहे थे, उसके बजाय नौकरशाही की सुस्ती और नाममात्र की घोषणाओं ने उन्हें निराश किया है। इस संकट की घड़ी में वे तंत्र की काहिली बर्दाश्त करने को तैयार नहीं हैं। इसमें दो राय नहीं है कि पंजाब पहले ही कृषि संकट से जूझ रहा था। लेकिन बाढ़ की तबाही ने उसके बड़े उपजाऊ क्षेत्र के संकट को और गंभीर बना दिया है। किसानों को अब सामान्य स्थिति बहाल करने में सालों लग जाएंगे। इसी तरह हिमाचल लगातार दूसरे वर्ष भी अतिवृष्टि जनित व्यापक तबाही की मार झेल रहा है। आपदाग्रस्त हिमाचल में सड़कों का ताना-बाना बिखर गया है। बादल फटने की घटनाओं में अप्रत्याशित वृद्धि ने व्यापक जन-धन की हानि की है। राज्य अभी बीते वर्ष की आपदा के जख्मों से उबरा नहीं था कि इस साल अतिवृष्टि ने भयावह तबाही का मंजर पैदा कर दिया। तमाम इलाकों से भूखेलन और तबाही की खबरें आ रही हैं। राज्य ढहे पुलों और फंसे पर्यटकों के संकट से जूझ रहा है। इससे इस संवेदनशील पहाड़ी राज्य की अर्थव्यवस्था भी खतरे में पड़ गई है। इसी तरह हरियाणा के अनेक गांव मुख्य भू-भाग से कट गए हैं। सड़कें नष्ट हुई हैं और मवेशी बह गए हैं। जम्मू-कश्मीर में बादल फटने की घटनाओं और बाढ़ ने व्यापक जन-धन की हानि की है। बाढ़ ने हजारों लोगों को विस्थापित कर दिया है। जिसके चलते राज्य का नाजुक सामाजिक और आर्थिक ताना-बाना बिगड़ गया है। केंद्र सरकार आपदा राहत की अनुग्रह राशि के चेक देकर और राहत से जुड़े बयानों तक सीमित नहीं रह सकती। इन राज्यों में विनाश के स्तर को देखते हुए तत्काल और ठोस हस्तक्षेप करने की जरूरत है। वक की मांग है कि इन क्षेत्रों के लिये विशेष राहत पैकेज की घोषणा हो। आपदा राहत निधि का त्वरित वितरण किया जाए। इसके साथ ही जरूरी है कि पीड़ित परिवारों को तुरंत सीधा वित्तीय हस्तांतरण किया जाए। यदि समय रहते ऐसे कदम नहीं उठाए जाते तो जनाकांक्षाओं के साथ छल ही होगा। केंद्र सरकार को राज्य पर सिर्फ जिम्मेदारी थोपते हुए ऋण को केंद्रीयकृत करने की अपनी प्रवृत्ति को त्यागना होगा। बाढ़ से बेहाल हुए पंजाब को राहत देने के लिये पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने राज्य के बकाया साठ हजार करोड़ रुपये की मांग की है। निस्संदेह, जब पंजाब बाढ़ के गंभीर संकट से जूझ रहा है तो केंद्र से तत्काल सहायता पाना उसका हक बनता है। इसके साथ ही यहां यह भी जरूरी है कि केंद्र व राज्य सरकार आपस में संवादहीनता की स्थिति को खत्म करें। दोनों सरकारें स्वीकार करें कि बाढ़ का संकट गंभीर है और लोगों को राहत पहुंचाना दोनों सरकारों की प्राथमिकता बने। इस संकट की घड़ी से उबरने के लिये राजनीतिक मतभेदों को तत्काल दूर करने की आवश्यकता है। निस्संदेह, केंद्र सरकार द्वारा बाढ़ प्रभावितों के लिये तत्काल मदद के रास्ते में आने वाली हर बाधा को दूर करने की जरूरत है। बाढ़ पीड़ितों के पुनर्वास, शीघ्र जल निकासी और राज्य सरकार और गैर सरकारी संगठनों के मजबूत समन्वय के लिए तत्काल आर्थिक सहायता की जरूरत है। इस संकट की घड़ी का मुकाबला सभी पक्षों के तालमेल व ईमानदार प्रयासों से ही संभव हो सकेगा।

रामचरित मानस

पिछले अंक में आपने पढ़ा था कि जिन चरणों से परमपवित्र देवनदी गंगाजी प्रकट हुईं, जिन्हें शिवजी ने सिर पर धारण किया और जिन चरणकमलों को ब्रह्माजी पूजते हैं, कृपालु हरि (आप) ने उन्हीं को मेरे सिर पर रखा। इस प्रकार (स्तुति करती हुई) बार-बार भगवान के चरणों में गिरकर, जो मन को बहुत ही अच्छा लगा, उस वर को पाकर गौतम की स्त्री अहल्या आनंद में भरी हुई पतिलोक को चली गईं। उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

दो०- अस प्रभु दीनबंधु हरि कारन रहित दयाल।

तुलसिदास सठ तेहि भजु छाड़ि कपट जंजाल ॥

प्रभु श्री रामचन्द्रजी ऐसे दीनबंधु और बिना ही कारण दया करने वाले हैं। तुलसीदासजी कहते हैं, हे शठ (मन) ! तू कपट-जंजाल छोड़कर उन्हीं का भजन कर ॥

चले राम लछिמן मुनि संग। गए जहाँ जग पावनि गंगा ॥

गाधिसुनु सब कथा सुनाई। जेहि प्रकार सुरसरि महि आई ॥

श्री रामजी और लक्ष्मणजी मुनि के साथ चले। वे वहाँ गए, जहाँ जगत को पवित्र करने वाली गंगाजी थीं। महाराज गाधि के पुत्र विश्वामित्रजी ने वह सब कथा कह सुनाई जिस प्रकार देवनदी गंगाजी पृथ्वी पर आई थीं ॥

तब प्रभु रिषिन्ह समेत नहाए। बिबिध दान महिदेवन्हि पाए ॥

हरषि चले मुनि बूंद सहाया। बेगि बिदेह नगर निअराया ॥

तब प्रभु ने ऋषियों सहित (गंगाजी में) स्नान किया। ब्राह्मणों ने भौंति-भौंति के दान पाए। फिर मुनिवृन्द के साथ वे प्रसन्न होकर चले और शीघ्र ही जनकपुर के निकट पहुँच गए ॥ (क्रमशः...)

अमेरिकी दादागिरी के खिलाफ मोदी का दृढ़ रुख

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाल के दिनों में यह साबित कर दिया है कि भारत किसी भी दबाव में झुकने वाला देश नहीं है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और उनके सलाहकारों ने भारत को रूस से तेल खरीदने और चीन-रूस के साथ संवाद रखने पर लगातार कोसा, लेकिन मोदी ने अपनी रणनीतिक स्वायत्तता को मजबूती से थामे रखा। इसका नतीजा यह हुआ कि न केवल भारत की साख और आत्मविश्वास बढ़ा है, बल्कि जापान समेत कई एशियाई देशों का भी मनोबल ऊँचा हुआ है, जो अमेरिका की एकतरफा दादागिरी से असहज रहे हैं।

दूसरी ओर, ट्रंप को अब यह अहसास हो रहा है कि भारत पर दबाव बनाने की उनकी नीति उल्टी पड़ गई है। तेल, टैरिफ और यूक्रेन युद्ध को लेकर भारत को घेरने की अमेरिकी कोशिशों ने दोनों देशों के ऐतिहासिक रिश्तों को दरार की ओर धकेल दिया है। यह विडंबना ही है कि ट्रंप ने अमेरिकी हितों के नाम पर बार-बार अपने व्यक्तिगत कारोबारी स्वार्थ साधे, कभी पाकिस्तान की वकालत करके, तो कभी चीन से बेमतलब का बैर लेकर। यही वजह है कि अमेरिका के भीतर ही उनकी आलोचना बढ़ रही है और उनके नेतृत्व की नाकामी उजागर हो रही है।

इसके विपरीत, वैश्विक मंच पर मोदी एक ऐसे नेता के रूप में उभरे हैं जो न केवल अमेरिका की आँखों में आँखें डालकर बात कर सकता है, बल्कि बहुध्रुवीय विश्व



अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप को अब यह अहसास हो रहा है कि भारत पर दबाव बनाने की उनकी नीति उल्टी पड़ गई है। तेल, टैरिफ और यूक्रेन युद्ध को लेकर भारत को घेरने की अमेरिकी कोशिशों ने दोनों देशों के ऐतिहासिक रिश्तों को दरार की ओर धकेल दिया है।

व्यवस्था का भी प्रतिनिधि बनकर खड़ा है। उन्होंने यह संदेश साफ़ कर दिया है कि भारत का लोकतंत्र किसी की कठपुतली नहीं है।

असल में, यह परिदृश्य दर्शाता है कि मोदी बनाम ट्रंप की टक्कर अब सिर्फ़ भारत-अमेरिका संबंधों का सवाल नहीं रह गई है, बल्कि यह वैश्विक राजनीति की दिशा तय करने वाला विमर्श बन चुका है। भारत की रणनीतिक स्वायत्तता जितनी मजबूत होगी,

उतना ही दुनिया के अन्य देशों को भी अमेरिका के दबाव से मुक्त होकर स्वतंत्र कूटनीति अपनाने का साहस मिलेगा।

इसके अलावा, शंघाई सहयोग संगठन (SCO) के मंच पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का प्रदर्शन केवल कूटनीतिक उपस्थिति भर नहीं था, बल्कि यह भारत की वैश्विक पहचान और मोदी की व्यक्तिगत नेतृत्व क्षमता का स्पष्ट साक्ष्य भी बन गया। इस सम्मेलन में जब

व्लादिमीर पुतिन और शी जिनपिंग जैसे दिग्गज नेता भी सबसे अधिक संवाद मोदी से करते दिखे, तब यह संदेश पूरी दुनिया तक पहुँचा कि आज भारत केवल एक दर्शक या मध्यस्थ की भूमिका नहीं निभा रहा, बल्कि एजेंडा-निर्धारक शक्ति के रूप में उभर चुका है।

मोदी की छवि यहाँ एक संतुलित वैश्विक नेता के रूप में उभरती है— जो अमेरिका और पश्चिमी देशों से साझेदारी रखता है, रूस से ऐतिहासिक संबंध बनाए रखता है और चीन जैसे प्रतिस्पर्धी पड़ोसी से भी संवाद कायम रखता है। यही रणनीतिक संतुलन भारत को विशेष बनाता है और मोदी को एक ऐसे नेता के रूप में स्थापित करता है, जिसकी बात सुनी जाती है और जिसका रुख अनदेखा करना कठिन है।

बहरहाल, पूरी दुनिया के लिए यह संकेत है कि भारत अब न तो दबाव में झुकने वाला देश है, न ही किसी देशे का अध्यायपायी। भारत का नेतृत्व अपने राष्ट्रीय हितों के साथ-साथ वैश्विक स्थिरता और शांति की दिशा में ठोस पहल करने की क्षमता रखता है। मोदी के ईर्द-गिर्द SCO में केंद्रित यह संवाद इस बात का सबूत है कि वैश्विक मंचों पर भारत की रणनीतिक स्वायत्तता ही उसकी सबसे बड़ी ताकत है। संक्षेप में कहा जाये तो SCO शिखर सम्मेलन से निकला सबसे बड़ा संदेश यही है—भारत अब केवल एक उभरती हुई शक्ति नहीं, बल्कि वैश्विक कूटनीति का धुरी बन चुका है, और नरेंद्र मोदी उसका सबसे मुखर चेहरा हैं।

—नीरज कुमार दुबे

न्याय होता हुआ दिखे: तारीख़ पर तारीख़ की संस्कृति बदले

देश के सर्वोच्च न्यायालय ने अपने 75 वर्ष का गरिमायमय सफर पूरा किया है। यह केवल एक ऐतिहासिक पड़ाव नहीं, बल्कि भारतीय लोकतंत्र की आत्मा को परखने का अवसर भी है। न्यायपालिका ने इन आठ दशकों में अनेक युगांतरकारी फैसले दिये, जिन्होंने संविधान की मर्यादा और लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा की। किंतु आज सबसे बड़ी चुनौती न्याय में विलंब की है। समय पर न्याय न मिले तो न्याय का वास्तविक अर्थ ही खो जाता है। शायद यही कारण है कि न्यायिक विरादरी के आयोजनों में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्य न्यायाधीशों ने एक स्वर से कहा कि अब 'तारीख़ पर तारीख़' की संस्कृति को समाप्त करने का समय आ गया है। जिला न्यायपालिका के दो दिवसीय राष्ट्रीय सम्मेलन के समापन समारोह में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि त्वरित न्याय सुनिश्चित करने के लिये अदालतों में स्थगन की संस्कृति को बदलने के प्रयास करने की सख्त जरूरत है। उन्होंने स्वीकारा कि अदालतों में बड़ी संख्या में लंबित मामलों का होना हम सभी के लिये बड़ी चुनौती है।

सुप्रीम कोर्ट के 75 वर्ष पूरे होने पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि ये केवल एक संस्था की यात्रा नहीं है। ये यात्रा है भारत के संविधान और संवैधानिक मूल्यों की। ये यात्रा है एक लोकतंत्र के रूप में भारत के और परिपक्व होने की। भारत के लोगों ने सुप्रीम कोर्ट पर, हमारी न्यायपालिका पर विश्वास किया है। इसलिए सुप्रीम कोर्ट के ये 75 वर्ष 'मदर ऑफ़ डेमोक्रेसी' के रूप में भारत के गौरव की ओर बढ़ते हैं। आजादी के अमृतकाल में 140 करोड़ देशवासियों का एक ही सपना है विकसित भारत, नया भारत बनने का। नया भारत, यानी सोच और संकल्प से एक आधुनिक भारत। हमारी न्यायपालिका इस विजन का एक मजबूत स्तम्भ है। भारत में लोकतंत्र और उदारवादी मूल्यों को मजबूत करने में न्यायपालिका ने बेहद महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। संविधान का रखवाला, ग़रीबों के अधिकार एवं सरकार की ज़्यादतियों के खिलाफ़ कमज़ोर समूहों का योग्य संरक्षक और करोड़ों नागरिकों के लिए आख़री उम्मीद वाला संस्थान है सुप्रीम कोर्ट। कुछ अपवादों को छोड़कर पिछले 75 वर्षों में ज्यादातर समय भारतीय न्यायपालिका संविधान की रक्षा और कानून के शासन को बनाए रखने में सफल रही है। लेकिन भारतीय कानून व्यवस्था के सामने अनेक जटिल स्थितियां भी हैं, न्यायाधीशों की नियुक्ति, बढ़ते केसों की संख्या, जवाबदेही, भ्रष्टाचार एवं विलम्बित न्याय आदि। न्याय को लेकर अदालतों तक आम नागरिकों की पहुँच एवं खर्च के मुद्दों और इसी तरह की दूसरी चीज़ों के मामले में सुधार के बारे में न्यायपालिका की अपनी महत्वपूर्ण चिंताएँ हैं। हमारे कानूनों की भावना है-नागरिक पहले, सम्मान पहले और न्याय पहले है।

इससे पहले जिला न्यायपालिका के राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी महिलाओं के खिलाफ अपराध के मामलों में त्वरित न्याय की आवश्यकता पर बल दिया था ताकि महिलाओं में अपनी सुरक्षा को लेकर भरोसा बढ़ सके। निस्संदेह, हाल के वर्षों में महिलाओं के खिलाफ अपराधों में तेजी से वृद्धि हुई है, जिससे हमारे समाजशास्त्री और कानून लागू करवाने वाली विभिन्न एजेंसियां भी हैरान-परेशान हैं। महिलाओं के खिलाफ अपराधों बढ़ोतरी से पूरा समाज हिला हुआ है। कोलकाता मेट्रिकल कॉलेज की महिला डॉक्टर के साथ दुष्कर्म और हत्या की घटना ने यह स्पष्ट कर दिया कि

अपराधियों के मन से कानून का भय लगभग समाप्त हो चुका है। यही कारण है कि अब न केवल कठोर कानून बल्कि त्वरित और निष्पक्ष न्याय की मांग बलवती हो रही है। आज न्यायपालिका के सामने सबसे बड़ी चुनौती है-न्याय में विलंब। जिला अदालतों से लेकर उच्चतम न्यायालय तक करोड़ों मामले लंबित हैं। केवल जिला अदालतों में ही साढ़े चार करोड़ से अधिक मामले अटक पड़े हैं। यह



स्थिति लोकतंत्र की आत्मा को आहत करती है, क्योंकि न्याय में विलंब, न्याय के इनकार के समान है।

दरअसल, लंबित मामलों के पीछे कई कारण हैं-न्यायाधीशों की अपर्याप्त संख्या, अदालती प्रक्रियाओं की जटिलता, अनावश्यक स्थगन, वकीलों द्वारा मुकदमों को खींचना और पुलिस-प्रशासन की लापरवाही। यही वजह है कि अपराधियों के मन से कानून का भय कम होता जा रहा है और आम नागरिक का भरोसा डगमगाने लगता है। भारतीय न्यायिक व्यवस्था की रीढ़ जिला एवं स्थानीय अदालतें हैं। यदि इन स्तरों पर शीघ्र और सस्ता न्याय नहीं मिलेगा, तो सुप्रीम कोर्ट की उपलब्धियाँ अधूरी मानी जाएंगी। सर्वोच्च न्यायालय समय-समय पर स्वतः संज्ञान लेकर राहत देता रहा है-जैसे हाल ही में डॉक्टरों की सुरक्षा के लिए राष्ट्रीय प्रोटोकॉल बनवाने की पहल। किंतु जिला स्तर पर ऐसी सजगता और सक्रियता नहीं दिखाई देती। इसलिए सुधार की असली शुरुआत निचले स्तर से ही करनी होगी।

भारतीय न्याय प्रणाली की विसंगतियाँ और सुधार की राह जटिल है, लेकिन असंभव नहीं है। दृढ़ संकल्प एवं कार्ययोजना के साथ आगे बढ़े तो आजादी के अमृतकाल में हम न्याय प्रणाली को युगांतरकारी मोड़ दे सकते हैं। देश में जनसंख्या के अनुपात में न्यायाधीशों की संख्या बहुत कम है। तत्काल नियुक्तियों और प्रशिक्षण

की व्यवस्था होनी चाहिए। ई-कोर्ट, ऑनलाइन सुनवाई, डिजिटल साक्ष्य प्रबंधन जैसे कदम न्याय प्रक्रिया को गति दे सकते हैं। अनावश्यक स्थगन पर अंकुश जरूरी है। क्योंकि स्थगन देने की परंपरा अपराधियों और वकीलों के लिये हथियार बन चुकी है। इस पर कड़ा नियंत्रण जरूरी है। पुलिस व जांच एजेंसियों को दायित्वशील एवं जिम्मेदार बनाना होगा। क्योंकि पुख्ता सबूतों और चार्जशीट समय पर दाखिल करने से ही मामलों में शीघ्र निर्णय संभव है। अदालतों के साथ-साथ वकीलों और पुलिस पर भी जवाबदेही तय करनी होगी। महिलाओं, बच्चों और संवेदनशील मामलों के लिये विशेष फास्ट-ट्रैक अदालतों को और मजबूती देनी होगी।

न्यायिक प्रक्रिया से जुड़े कामकाज की समीक्षा होनी जरूरी है। वहाँ दूसरी ओर विभिन्न मुख्य न्यायाधीशों ने बार-बार निचली अदालतों में न्यायाधीशों की कमी का मुद्दा भी उठाया है। जाहिरा तौर पर संसाधनों की कमी भी न्यायिक प्रक्रिया की गति को प्रभावित करती है। कुछ लोग मानते हैं कि सख्त कानून के साथ ही त्वरित न्याय भी अपराधियों पर मनोवैज्ञानिक दबाव बना पाएगा। यदि पुलिस व जांच एजेंसियाँ पुख्ता सबूतों के साथ अदालत में पहुँचें तो गंभीर मामलों में आरोप जल्दी सिद्ध हो सकेंगे। यही वजह है कि देश में शीघ्र स्तर पर भी यह धारणा बलवती हो रही है कि विभिन्न हितधारक सामूहिक जिम्मेदारी निभाएँ, जिससे उस धारणा को तोड़ा जा सकता है कि न्याय देने वाली प्रणाली तारीख पर तारीख की संस्कृति को बढ़ावा देती है। विश्वास किया जाना चाहिए कि सर्वोच्च न्यायालय की स्थापना के 75 वर्ष होने पर शीघ्र न्यायिक नेतृत्व लंबित मामलों के निपटारे के लिये नई प्रभावी रणनीति बनाएगा। निस्संदेह, भारतीय न्यायिक व्यवस्था की रीढ़ कही जाने वाली जिला अदालतें भी इस दिशा में बदलावकारी पहल कर सकती हैं। जिससे आम आदमी का न्यायिक व्यवस्था में भरोसा और मजबूत हो सकेगा। अमेरिका जैसे देशों में किसी भी मामले के लिए अधिकतम अवधि तीन वर्ष तय है, जबकि भारत में 20-30 वर्षों तक मुकदमे चलते रहना आम बात है। इस विसंगति को दूर करने के लिए नियत अवधि और अधिकतम तारीखों की सीमा तय की जानी चाहिए। हाल ही में लागू हुए तीन नए आपराधिक कानूनों से न्यायिक प्रक्रिया में तेजी की उम्मीद है। यदि इन कानूनों का सही क्रियान्वयन हो, तो 'तारीख़ पर तारीख़' की संस्कृति पर अंकुश लग सकता है।

सर्वोच्च न्यायालय का 75 वर्ष का यह सफर लोकतंत्र के इतिहास का गौरवपूर्ण अध्याय है। इस अवधि में आपातकाल जैसे संकटों से लेकर सामाजिक न्याय, पर्यावरण संरक्षण, महिलाओं के अधिकार और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता तक अनेक क्षेत्रों में इसने ऐतिहासिक निर्णय दिए हैं। किंतु आने वाले 25 वर्षों में न्यायपालिका की असली परीक्षा इस बात पर होगी कि वह न्याय को त्वरित, सुलभ और सर्वसुलभ बना पाती है या नहीं? न्यायपालिका आज भी आम नागरिक के लिये अंतिम आशा की किरण है। परंतु इस भरोसे को जीवित रखने के लिए उसे अपनी कमजोरियों को दूर कर एक नए युग की शुरुआत करनी होगी-जहाँ न्याय केवल होता हुआ न रहे, बल्कि दिखता हुआ भी हो। यही सर्वोच्च न्यायालय की 75 साल की यात्रा का वास्तविक उत्सव और सार्थक स्मरण होगा।

— ललित गर्ग लेखक, पत्रकार, स्तंभकार

भाद्रपद माह, शुक्ल पक्ष एकादशी

राशिफल

(विक्रम संवत् 2082)



मेघ- (वृ, वे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)

भाग्यवर्धक दिनों का निर्माण हो रहा है। स्वास्थ्य ठीक-ठाक। प्रेम, संतान की स्थिति बहुत अच्छी।



वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो)

मध्यम समय का निर्माण हो रहा है। शत्रु थोड़ा सा प्रभावित करेंगे आपके कार्यों को। लेकिन जीत आपकी होगी।



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

विद्यार्थियों के लिए अच्छा समय। लिखने पढ़ने के लिए अच्छा समय। स्वास्थ्य पहले से बेहतर।



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

गृह कलह के संकेत हैं। लेकिन भौतिक सुख सुविधा में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम, संतान की स्थिति अच्छी है।



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

संतान पक्ष से थोड़ा मन खिन्न रहेगा। प्रेम में तू तू में मैं के संकेत हैं। विद्यार्थियों के लिए अच्छा समय।



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

गृह कलह के संकेत हैं। लेकिन भौतिक सुख सुविधा में वृद्धि होगी। मां के स्वास्थ्य में सुधार।



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

व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। पराक्रम रंग लाएगा। रोजी रोजगार में तरकी करेंगे। स्वास्थ्य ठीक-ठाक।



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

धनदायक समय। कौटुंबिक सुख बढ़ चढ़कर मिलेगा लेकिन निवेश किया तो नुकसान होगा



धनु- (रो, यो, भा, भी, मू, धा, फा, ठा, भे)

सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा। जैसा चाहेंगे वैसा होगा। स्वास्थ्य अच्छा है, प्रेम संतान का साथ है।



मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,सा,खी,खू,खे,गा,गो)

मन चिंतित रहेगा। डर का माहौल रहेगा। किसी बात को लेकर के चिंतित रहेंगे। स्वास्थ्य मध्यम, प्रेम, संतान अच्छा।



कुम्भ- (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, ड)

कोर्ट-कचहरी में विजय मिलेगी। व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। स्वास्थ्य ठीक ठाक, प्रेम, संतान अच्छा, व्यापार बहुत अच्छा।



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

भाग्य साथ देगा। रोजी रोजगार में तरकी करेंगे। यात्रा का योग बनेगा। स्वास्थ्य ठीक ठाक, प्रेम संतान अच्छा।

जनपद के 40 केन्द्रों पर होगी PET की परीक्षा, प्रशासन ने की तैयारी

नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेश अधीनस्थ सेवा चयन आयोग की मंशा के अनुरूप जनपद में आगामी 06 एवं 07 सितंबर 2025 को 40 केंद्रों पर होने वाली प्रारंभिक अर्हता परीक्षा-2025 (PET) को जनपद में सकुशल शांतिपूर्ण एवं सुचीता के साथ संपन्न कराने के उद्देश्य से डीएम मेधा रूपम ने परीक्षा की तैयारियों को लेकर सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं स्टेटिक ऑफिसर तथा केंद्र व्यवस्थापक के साथ आईआईएमटी कॉलेज ग्रेटर नोएडा के ऑडिटोरियम में महत्वपूर्ण बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि संबंधित अधिकारीगण अपनी सभी तैयारियां परीक्षा से पूर्व उत्तर प्रदेश अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के मानकों के अनुरूप सुदृढ़ करने की कार्यवाई सुनिश्चित करें।

जिलाधिकारी ने कहा कि किसी भी परीक्षा को शांतिपूर्ण एवं नकलविहीन ढंग से संपन्न कराने में जिला प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन के अधिकारियों का बहुत ही अहम योगदान होता है, इसीलिए जिला प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन के अधिकारी गण आपसी सामंजस्य स्थापित करते हुए मानकों के अनुरूप अपनी-अपनी तैयारियों को अंतिम रूप प्रदान करेंगे एवं संबंधित अधिकारीगण समय से अपनी-अपनी ड्यूटी स्थलों पर पहुंचकर अपने दायित्व का निर्वहन करें। उन्होंने कहा कि आयोजित होने वाली परीक्षा में यदि किसी भी अधिकारी की लापरवाही संज्ञान में आती है या कोई



भी अधिकारी बिना किसी पूर्व सूचना के ड्यूटी से अनुपस्थित रहता है तो संबंधित अधिकारी के विरुद्ध नियमानुसार कड़ी कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी।

जिलाधिकारी ने सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं स्टेटिक ऑफिसर तथा केंद्र व्यवस्थापक को आवश्यक दिशा निर्देश प्रदान करते हुए कहा कि उनके द्वारा अपने-अपने परीक्षा केंद्रों पर भ्रमण कर यह सुनिश्चित कर लिया जाए कि परीक्षा केंद्र पर सभी मूलभूत सुविधाएं एवं सीसीटीवी कैमरे सुचारू रूप से कार्य कर रहे हैं, यदि कोई भी मूलभूत सुविधा, सीसीटीवी कैमरा सुचारू रूप से काम नहीं कर रहा हो तो तत्काल उसको सही कराने की कार्यवाई सुनिश्चित की जाए।

जिलाधिकारी ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि उनके द्वारा नकल विहीन परीक्षा संपन्न कराने के लिए परीक्षा केंद्र के एंट्री गेट पर एंट्री करते समय इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर विशेष फोकस रखा जाए, कोई भी अभ्यर्थी

अपने साथ इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को परीक्षा केंद्र के अंदर न ले जा पाए, ताकि उत्तर प्रदेश अधीनस्थ सेवा चयन आयोग की मंशा के अनुरूप आगामी 06 एवं 07 सितंबर 2025 को होने वाली परीक्षा को शांतिपूर्ण एवं नकल विहीन संपन्न कराया जा सके।

जिला विद्यालय निरीक्षक राजेश कुमार सिंह ने बैठक में उपस्थित समस्त सेक्टर मजिस्ट्रेट, स्टेटिक ऑफिसर तथा केंद्र व्यवस्थापकों को आयोग से प्राप्त दिशानिर्देशों का अक्षरशः अनुपालन एवं मानकों के अनुरूप परीक्षा संपन्न कराने का विस्तार पूर्वक जानकारी /प्रशिक्षण उपलब्ध कराया।

इस महत्वपूर्ण बैठक में डीसीपी प्रवीण रंजन सिंह, अपर जिलाधिकारी प्रशासन मंगलेश दुवे, जिला विकास अधिकारी शिव प्रताप परमेश, समस्त सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं स्टेटिक ऑफिसर तथा केंद्र व्यवस्थापक व जिला प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन के अधिकारी गण उपस्थित रहे।

एकल श्रीहरि बनवासी फाउंडेशन में श्रीमद् भागवत कथा का षष्ठ दिवस संपन्न

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। एकल श्रीहरि बनवासी फाउंडेशन के अंतर्गत आयोजित श्रीमद् भागवत कथा का षष्ठ दिवस श्री पीपल महादेव मंदिर, डेल्टा-1 में आयोजित किया गया। कथा का शुभारंभ साध्वी प्रीति पाराशर जी द्वारा शाम 4 बजे से 7 बजे तक किया गया।

आयोजन में रासलीला और मथुरा गमन का वर्णन किया गया। रासलीला या कृष्णलीला में युवा और बालक रूप में भगवान कृष्ण की मनमोहक अदाओं और उनके साथ बूजबालाओं की लड़ू-भरी हरकतों का आनंद उपस्थित भक्तों ने लिया। कथा में बताया गया कि किस प्रकार कृष्ण की मुरली का जादू गोपियों को मदहोश कर देता था और उनके मित्र शरावतों में लीन रहते थे।

भागवत कथा में यजमान कुलदीप शर्मा, अदिति तोमर, मुकुल गोयल, ओमप्रकाश, पूनम अग्रवाल, बबीता बंसल, सरोज तोमर, सरोज अरोड़ा, ममता सिंह, साधना, रश्मि अरोड़ा और अर्चना वशिष्ठ सहित अनेक भक्त उपस्थित रहे।



डर दिखाकर महिला से ठगे 44 लाख, 23 दिन रखा डिजिटल अरेस्ट

नोएडा (चेतना मंच)। साइबर जालसाजों ने पहलगाम आतंकी हमले में फंडिंग और ड्रस तस्करी में शामिल बताकर एक बुजुर्ग महिला को 23 दिन तक डिजिटल अरेस्ट रखा और 44 लाख की ठगी कर ली। जालसाजों ने अनैतिक गतिविधियों में आधार कार्ड और मोबाइल नंबर का इस्तेमाल होने का डर दिखाया था। बुजुर्ग महिला बीमा कंपनी से सेवानिवृत्त हैं। इस मामले में साइबर फ्राडम थाने में मुकदमा दर्ज किया गया है।

पुलिस मामले की जांच कर रही है। सेक्टर 41 निवासी 76 वर्षीय महिला ने पुलिस से शिकायत की है कि वह बीमा कंपनी के निदेशक के रूप में काम करती थीं। अभी वह

घर में अकेली रहती हैं। उनके पास 18 जुलाई को नेहा नाम की एक युवती का फोन आया। उसने खुद को एयरटेल की कर्मचारी बताया। उसने महिला से कहा कि आपके नाम से जुड़े मोबाइल नंबर का इस्तेमाल मुंबई में जुआ व ब्लैकमेलिंग में हो रहा है। इसके बाद पीड़िता के पास कथित मुंबई फ्राडम ब्रांच से एसोपी संजय सिंह ने कॉल की। उसने महिला के खिलाफ गिरफ्तारी वारंट होने की जानकारी दी और कहा कि आपके नाम पार मुंबई में चार बैंक खाते हैं। इन खातों से हथाला, ड्रस तस्करी से लेकर पहलगाम हमले के आतंकवादियों को फंडिंग करने की जानकारी है।

उत्तर प्रदेशीय प्राथमिक शिक्षक संघ ने उठाई मांग

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेशीय प्राथमिक शिक्षक संघ गौतमबुद्धनगर शाखा ने शिक्षकों और छात्रों के हितों की रक्षा को लेकर जिला प्रशासन से दो महत्वपूर्ण विषयों पर हस्तक्षेप की मांग की है। जिला अध्यक्ष प्रवीण शर्मा और जिला मंत्री गजन भाटी ने पत्र के माध्यम से जिलाधिकारी से अपील की है कि खंड शिक्षा अधिकारी की नियुक्ति दनकौर ब्लॉक में लंबे समय से स्थायी खंड शिक्षा अधिकारी तैनात नहीं हैं, जबकि जेवर ब्लॉक के बीईओ अतिरिक्त चार्ज है। इससे शिक्षकों की समस्याओं का त्वरित

समाधान नहीं हो पा रहा है। संघ ने आग्रह किया है कि दनकौर ब्लॉक के लिए जल्द ही स्थायी बीईओ नियुक्त किया जाए। जिले में हो रही अत्यधिक वर्षा के कारण किसी अप्रिय घटना से बचाव हेतु संघ ने सुझाव दिया है कि छात्रों की सुरक्षा के लिए मौसम के अनुसार स्कूल बंद किए जाएं। संघ ने आशा जताई है कि जिला प्रशासन इन मुद्दों पर गंभीरता और संवेदनशीलता दिखाते हुए शीघ्र निर्णय लेकर सकारात्मक कार्यवाही करेगा। संघ ने यह भी कहा कि शिक्षक और छात्रों के सम्मान व सुरक्षा के लिए वे हमेशा तत्पर रहेंगे।

भव्य अखिल भारतीय कवि सम्मेलन



नोएडा (चेतना मंच)। राजकीय महाविद्यालय, सेक्टर-39, नोएडा में महाविद्यालय के 44वें स्थापना दिवस पर हिंदी साहित्य भारती नोएडा द्वारा हास्य कवि बाबा कानपुरी की अध्यक्षता में एक राष्ट्रीय कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसके मुख्य अतिथि थे भाजपा महानगर अध्यक्ष महेश चौहान और संचालन किया कवि डा पुणेन्द्र

शर्मा ने। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर. के. गुप्ता, हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ.मंजू शुक्ला सहित कालेज के बहुत सारे अध्यापकों ने सभी कवियों, उपस्थित विशिष्ट अतिथियों का अंगवस्त्र पुष्पहार से स्वागत किया। कार्यक्रम के आयोजन में लायन्स क्लब नोएडा का सहयोग सराहनीय रहा।

कवि सम्मेलन में सर्वश्री वरिष्ठ कवि

चंद्रभानु मिश्र, गीतकार अंकार त्रिपाठी, हास्य कवि मोहन द्विवेदी, वरिष्ठ कवयित्री डॉ. श्वेता त्यागी, बबीता पांडेय, प्रतिभा इंदु एवं कवि पत्रकार विनोद शर्मा ने अपनी विभिन्न विधाओं की कविताओं से श्रोताओं का भरपूर मनोरंजन किया। श्रोताओं में महाविद्यालय के छात्र भी काफी संख्या में उपस्थित थे, जिन्होंने कविता का भरपूर आनंद लिया।

संघ ने आग्रह किया है कि दनकौर ब्लॉक के लिए जल्द ही स्थायी बीईओ नियुक्त किया जाए। जिले में हो रही अत्यधिक वर्षा के कारण किसी अप्रिय घटना से बचाव हेतु संघ ने सुझाव दिया है कि छात्रों की सुरक्षा के लिए मौसम के अनुसार स्कूल बंद किए जाएं। संघ ने आशा जताई है कि जिला प्रशासन इन मुद्दों पर गंभीरता और संवेदनशीलता दिखाते हुए शीघ्र निर्णय लेकर सकारात्मक कार्यवाही करेगा। संघ ने यह भी कहा कि शिक्षक और छात्रों के सम्मान व सुरक्षा के लिए वे हमेशा तत्पर रहेंगे।

पृष्ठ एक के शेष....

मानवता की मिसाल... और रहने की व्यवस्था सहित हर संभव मदद की जाएगी। जिलाध्यक्ष अशोक भाटी ने कहा कालिंदी कुंज पुस्तक से रायपुर

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 छपाईकर,

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

बख्तावरपुर असारपुर नंगली वाजिदपुर याकुटपुर केमो में ट्रैक्टर एवं टैंपो द्वारा खाना पहुंचाया जा रहा है। गौतमबुद्धनगर में अन्य जगह से अगर कोई जरूरतमंद संपर्क करता है तो वहां पर भी सेवाएं पहुंचाई जाएगी उन्होंने कहा कि भाकित्व के राष्ट्रीय प्रवक्ता राकेश टिकैत के निर्देशों पर राष्ट्रीय मोडिया प्रभारी सुभाष चौधरी एनसीआर अध्यक्ष परिवर्तित अवाना दादरी जिलाध्यक्ष मनोज मावी महानगर अध्यक्ष श्रीपाल कसाना अन्य सभी कार्यकर्ता इस निस्वार्थ सेवा समर्पण भाव से लगे हुए हैं। जिलाध्यक्ष अशोक भाटी ने आमजन से प्रभावित क्षेत्र एवं पीड़ितों की आपदा में हर संभव मदद करने की अपील करते हुए मदद के लिए हाथ बढ़ाने वाले सभी का आभार व्यक्त किया।

कार सर्विस सेंटर में... मोटर के नाम से मारुति सुजुकी के शोरूम में आग लगने की सूचना मिली थी। यहां ग्रांड फ्लोर पर सर्विस सेंटर है और ऑफिस फर्स्ट फ्लोर पर है। यहां पर तैनात गार्ड ने गाड़ी में लगी आग को देख इसकी सूचना पुलिस और फायर ब्रिगेड को दी। सीएफओ प्रदीप कुमार चौबे ने

सीईओ ने किया बाढ़... जल-सीवर) आर.पी. सिंह, वर्क सिकल-9 के प्रभारी सतेन्द्र गिरि, वर्क सिकल-10 के प्रभारी व वरिष्ठ प्रबंधक प्रवीण सलोनिया, जनस्वास्थ्य विभाग खण्ड-2 के प्रभारी वरिष्ठ प्रबंधक आर.के. शर्मा तथा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

मालूम हो कि हथिनोकुंड से करीब 4 लाख क्यूसेक पानी छोड़े जाने से डूब क्षेत्रों व कई सेक्टरों व गांवों में पानी भर गया है। फार्म हाउसों में भी पानी भर गया है।

अब एक ही छत के... जिससे पर्याप्त प्रदर्शन और सेवा स्थान सुनिश्चित होगा। इसके अलावा आगंतुकों और ग्राहकों की सहायता के लिए शोरूम के पास एक छोटा होटल भी बनाने की योजना है। अधिकारियों ने बताया कि सेक्टर-105 का भूमि उपयोग व्यावसायिक है, जो इसे इस परियोजना के लिए उपयुक्त बनाता है।

गोदाम में चोरी करने... पूछताछ में बदमाश ने बताया कि बीती रात उसने अपने 2 साथियों (1) पुणेन्द्र पुत्र रतिराम निवासी ग्राम द्वार नंगला, थाना पंचदेवरा, हरदोई वर्तमान पता नया गांव थाना फेस-2, गौतमबुद्धनगर, उम्र-28 वर्ष, कन्हैया पुत्र ब्रजेश निवासी ग्राम हुसैना, थाना मुसकरा, हमीरपुर वर्तमान पता फेस-2, मंडी, गौतमबुद्धनगर, उम्र-19 वर्ष के साथ मिलकर ग्राम हबीवपुर में एक प्राइवेट कम्पनी के गोदाम में चोरी की थी।

अतिरिक्त त्योंहार विशेष रेलगाड़ियाँ-2025

आगामी त्योंहारों के दौरान रेलयात्रियों के सुविधाजनक आवागमन हेतु रेलवे द्वारा निम्नलिखित त्योंहार विशेष रेलगाड़ियों नीचे दी गई समय-सारणी के अनुसार संचालित की जाएंगी:-

04452/04451 नई दिल्ली – हावड़ा जं. – नई दिल्ली				182 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (प्रतिदिन)				
रेलगाड़ी सं.: 04452	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 04451		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	18:15	नई दिल्ली	04:10	---
21:30	---	हावड़ा जं.	---	23:50

चलने के दिन : 04452 नई दिल्ली से प्रतिदिन दिनांक 20.09.2025 से 19.12.2025 तक एवं 04451 हावड़ा जं. से प्रतिदिन दिनांक 21.09.2025 से 20.12.2025 तक।

उहराव: गाजियाबाद, अलीगढ़ जं., टूण्डला जं., इटावा जं., कानपुर सेंट्रल, प्रयागराज जं., जंघई जं., वाराणसी, पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., भुआ रोड, सासाराम, डेहरी ऑन सोन, अनुग्रह नारायण रोड, गया जं., कोडरमा, पारसनाथ, धनबाद जं., आसनसोल जं., दुर्गापुर और बर्द्धमान स्टेशन।

04094/04093 हज़रत निज़ामुद्दीन जं. – पटना जं. – हज़रत निज़ामुद्दीन जं.				140 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (प्रतिदिन)				
रेलगाड़ी सं.: 04094	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 04093		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	11:00	हज़रत निज़ामुद्दीन जं.	00:45	---
05:00	---	पटना जं.	---	07:45

चलने के दिन : 04094 हज़रत निज़ामुद्दीन जं. से प्रतिदिन दिनांक 21.09.2025 से 29.11.2025 तक एवं 04093 पटना जं. से प्रतिदिन दिनांक 22.09.2025 से 30.11.2025 तक।

उहराव: गाजियाबाद, मोहिंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा और दानापुर स्टेशन।

04096/04095 आनन्द विहार (ट) – पाटलिपुत्र – आनन्द विहार (ट)				140 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (प्रतिदिन)				
रेलगाड़ी सं.: 04096	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 04095		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	00:05	आनन्द विहार (ट)	21:30	---
21:30	---	पाटलिपुत्र	---	00:30

चलने के दिन : 04096 आनन्द विहार (ट) से प्रतिदिन दिनांक 21.09.2025 से 29.11.2025 तक एवं 04095 पाटलिपुत्र से प्रतिदिन दिनांक 22.09.2025 से 30.11.2025 तक।

उहराव: गाजियाबाद, कानपुर सेंट्रल, प्रयागराज जं., वाराणसी, गाजीपुर सिटी, फेफेना, बलिया, सहलवार, बकुल्हा, छपरा जं. और दिसवाड़ा स्टेशन।

स्थान: प्रथम वाता, 2 टीयर वाता, 3 टीयर वाता, शयनयान एवं सामान्य।

04098/04097 नई दिल्ली – हसनपुर रोड – नई दिल्ली				120 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (प्रतिदिन)				
रेलगाड़ी सं.: 04098	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 04097		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	09:30	नई दिल्ली	18:30	---
12:00	---	हसनपुर रोड	---	15:00

चलने के दिन : 04098 नई दिल्ली से प्रतिदिन दिनांक 01.10.2025 से 29.11.2025 तक एवं 04097 हसनपुर रोड से प्रतिदिन दिनांक 02.10.2025 से 30.11.2025 तक।

उहराव: गाजियाबाद, कानपुर, उन्नाव जं., ऐशबाग, बादशाहनगर, बाराबंकी जं., बुधवल जं., गोंडा, गोरखपुर, कप्तानगंज जं., सिसवा बाजार, बगहा, नरकटियागंज जं., बलिया, सगौली जं., बापूधाम मोतिहारी, मुजफ्फरपुर जं. और समस्तीपुर स्टेशन।

स्थान: 3 टीयर वाता, इकोनोमी, शयनयान।

02877/02878 रौंघी – आनन्द विहार (ट) – रौंघी				06 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (साप्ताहिक)				
रेलगाड़ी सं.: 02877	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 02878		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	23:55	रौंघी	05:00	---
03:00	---	आनन्द विहार (ट)	---	04:00

चलने के दिन : 02877 रौंघी से प्रत्येक शुक्रवार को दिनांक 17.10.2025 से 31.10.2025 तक एवं 02878 आनन्द विहार (ट) से प्रत्येक रविवार को दिनांक 19.10.2025 से 02.11.2025 तक।

उहराव: मुर्शी जं., बरकाकाना, टोरी, लातेहार, जालटनगंज, गढ़वा रोड जं., जपला, नबीनगर रोड, डेहरी ऑन सोन, सासाराम, भुआ रोड, पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., प्रयागराज जं. और गोविंदपुरी स्टेशन।

स्थान: 3 टीयर वाता, इकोनोमी।

04504/04503 चण्डीगढ़ – पटना जं. – चण्डीगढ़				20 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (साप्ताहिक)				
रेलगाड़ी सं.: 04504	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 04503		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	23:35	चण्डीगढ़	23:10	---
21:00	---	पटना जं.	---	23:00

चलने के दिन : 04504 चण्डीगढ़ से प्रत्येक बुधवार को दिनांक 25.09.2025 से 27.11.2025 तक एवं 04503 पटना जं. से प्रत्येक शुक्रवार को दिनांक 26.09.2025 से 28.11.2025 तक।

उहराव: अम्बाला छावनी, सहायनपुर, मुरादाबाद, बरेली, शाहजहाँपुर, हरदोई, आलमनगर, उत्तरप्रिया जं., सुल्तानपुर, वाराणसी, पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा और दानापुर स्टेशन।

स्थान: 2 टीयर वाता, 3 टीयर वाता, वाता. कुर्सीयान, शयनयान एवं सामान्य।

04608/04607 अमृतसर जं. – छपरा – अमृतसर जं.				20 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (साप्ताहिक)				
रेलगाड़ी सं.: 04608	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 04607		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	09:40	अमृतसर जं.	13:30	---
09:00	---	छपरा	---	12:00

चलने के दिन : 04608 अमृतसर जं. से प्रत्येक रविवार को दिनांक 28.09.2025 से 30.11.2025 तक एवं 04607 छपरा से प्रत्येक सोमवार को दिनांक 29.09.2025 से 01.12.2025 तक।

उहराव: ब्यास जं., जलंधर शहर जं., फगवाड़ा जं., ढंडारी कलां, सरहिंद, राजपुरा, अम्बाला छावनी, यमुनानगर जगाधरी, सहायनपुर, मुरादाबाद, बरेली, सीतापुर जं., गोंडा जं., गोरखपुर जं. और सीवान जं. स्टेशन।

स्थान: 3 टीयर वाता, शयनयान एवं सामान्य।

05314/05313 गोमती नगर – महबूबनगर – गोमती नगर				12 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (साप्ताहिक)				
रेलगाड़ी सं.: 05314	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 05313		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	00:15	गोमती नगर	15:00	---
13:00	13:35	वाराणसी जं.	01:45	02:25
19:10	---	महबूबनगर	---	22:10

चलने के दिन : 05314 गोमती नगर से प्रत्येक रविवार को दिनांक 28.09.2025 से 02.11.2025 तक एवं 05313 महबूबनगर से प्रत्येक सोमवार को दिनांक 29.09.2025 से 03.11.2025 तक।

उहराव: बाराबंकी जं., बुधवल, गोंडा, बरती, गोरखपुर जं., देवरिया, भटनी, मऊ जं., ऑडिहार जं., वाराणसी जं., मिर्जापुर, प्रयागराज छिन्की, मानिकपुर जं., सतना, कटनी, जबलपुर, बालाघाट, गोंदिया जं., बल्हाराशाह, सिरापुर कामजनगर, बेल्लामपल्ली, रामगुडम, काजीपेट जं., मलकाजगिरी, काशीगुडा, उमदागंज, शादनगर और खडगल स्टेशन।

स्थान: 2 टीयर वाता, 3 टीयर वाता, इकोनोमी, शयनयान एवं सामान्य।

05017/05018 मऊ जं. – उधना जं. – मऊ जं.				12 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (साप्ताहिक)				
रेलगाड़ी सं.: 05017	स्टेशन	रेलगाड़ी सं.: 05018		
आगमन	प्रस्थान	आगमन	प्रस्थान	
---	05:30	मऊ जं.	22:30	---
13:25	13:27	बाराबंकी जं.	15:20	15:22
12:00	---	उधना जं.	---	15:00

चलने के दिन : 05017 मऊ जं. से प्रत्येक रविवार को दिनांक 27.09.2025 से 01.11.2025 तक एवं 05018 उधना जं. से प्रत्येक रविवार को दिनांक 28.09.2025 से 02.11.2025 तक।

उहराव: बेलथरा रोड, सलेमपुर जं., भटनी जं., देवरिया सदर, गोरखपुर जं., खलीलाबाद, बरती, गोंडा जं., बाराबंकी जं., बादशाहनगर, ऐशबाग, कानपुर सेंट्रल, टूण्डला जं., ईदगाह आगरा जं., बयाना जं., गंगापूर सिटी, कोटा जं., भवानी मंडी, शामाद, नागदा जं., रतलाम जं. और खोदरा जं. स्टेशन।

स्थान: 2 टीयर वाता, 3 टीयर वाता, शयनयान एवं सामान्य।

05115/05116 छपरा – उधना जं. – छपरा				20 फेरे
आरक्षित त्योंहार विशेष एक्सप्रेस (साप्ताहिक)				
रेलगाड़ी सं.: 05115	↓ स्टेशन ↑		रेलगाड़ी सं.: 05116	
आगमन	प्रस्थान		आगमन	प्रस्थान
---	17:45	छपरा	23:00	---
22:15	22:20	जौनपुर	17:45	17:50
07:00	---	उधना जं.	----	10:00

Helpline» 0161-520-1551

कब्ज रहता है तो इस्तेमाल करें नारियल का तेल

भागमभाग भरी इस जिंदगी में अक्सर लोग ये जानते हुए भी कि जंक फूड में मैदे, पनीर, मक्खन, नमक और चीनी का बहुत ज्यादा इस्तेमाल होता है, जंक फूड को बहुत ज्यादा महत्व देते हैं। इससे सेहत संबंधी कई समस्याएं सामने आती हैं। इन समस्याओं में सबसे ऊपर है पाचन की समस्या। इसके अलावा दवाओं के इस्तेमाल, गर्भवती महिलाओं के हार्मोन के असंतुलन और व्यायाम न करने से होने वाली कब्ज जैसी समस्याएं आम हैं। अपच से पेट में दर्द, चिड़चिड़ापन और दैनिक कार्यों में एकाग्रता की कमी जैसी कई मुश्किलें आती हैं। कब्ज से तो कालोरेक्टल कैंसर होने की भी आशंका हो सकती है।



कब्ज में फायदेमंद

लेकिन कब्ज या अपच जैसी बीमारियों को रोकने का बहुत ही आसान-सा समाधान है। खाना बनाते समय अगर तेल पर ध्यान दिया जाए तो यह समस्या बहुत आसानी से हल हो सकती है। नारियल तेल के थोड़े मोठे स्वाद के कारण खाना बनाने में इसका इस्तेमाल बहुत कम लोग करते हैं। लेकिन शायद आपको यह जान कर ताजुब होगा कि अगर आपको कब्ज या पाचन संबंधी अन्य तकलीफ रहती है तो नारियल का तेल आपकी तकलीफों को खत्म कर सकता है।

पाचनशक्ति रहे दुरुस्त

दरअसल नारियल तेल में मीडियम चेन फैटी एसिड होता है, जो अन्य वसायुक्त तेलों के मुकाबले ज्यादा घुलनशील है और इसी वजह से नारियल तेल को पचाने में हमारे शरीर को काफी आसानी होती है। दूसरे रिफाईंड तेल में लॉन्ग चेन फैटी एसिड होते हैं, जिन्हें पचाने में काफी समय लगता है। इसलिए सलाद ड्रेसिंग जैसे व्यंजन बनाते समय नारियल तेल की कुछ बूंदों का उपयोग सेहत के लिए तो फायदेमंद साबित होगा ही, उस व्यंजन का स्वाद भी और बेहतर हो जाएगा। दूसरे वसायुक्त तेल पाचन क्रिया में बहुत अधिक समय लेते हैं, लेकिन नारियल का तेल अन्य वसा के मुकाबले जल्दी पचता है और तत्काल ऊर्जा देता है। इस तेल को खाने से सुस्ती भी नहीं आती। इसके अलावा इसमें फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है।

संक्रमण से बचाए

नारियल तेल में एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो अपच की समस्या से लड़ने में मदद करते हैं। ये विटामिन, खनिज लवण और अमीनो एसिड को अवशोषित करने में सक्षम होते हैं। बर्जिन नारियल तेल में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी वायरल एजेंट्स होते हैं, जो पाचन क्रिया को बढ़ाते हैं और कई तरह के संक्रमण को रोकने में मदद करते हैं।

कई दर्द में राहत दे

कब्ज की समस्या और खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने के अलावा बर्जिन नारियल तेल कई संक्रमणों जैसे कि उल्टी, खांसी, घाव को कम करने, कान के दर्द को कम करने, दांत दर्द कम करने, पेट दर्द, निमोनिया, बच्चों के डायपर से होने वाले रेश को कम करने, मधुमेह, दाद और हेपेटाइटिस को रोकने में अहम भूमिका निभाता है।

हर किसी के सोने की ख़ास मुद्रा यानी स्लीपिंग पोजिशन होती है। कोई पेट के बल सोता है, कोई पीट के तो कोई करवट लिए। कुछ लोग बिस्तर पर लेटते तो सामान्य पोजिशन में हैं, पर जैसे-जैसे नींद गहराती है, उनकी मुद्रा तरह-तरह के आकार ले लेती है। बात रोचक भले ही लगे, मगर मत भूलिए कि ये मुद्राएं आपके स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। कुछ आपको सेहत लाभ देती हैं तो कुछ आपकी सेहत को बिगाड़ भी सकती हैं।

बदलती रहती है निद्रा मुद्राएं

सोने की यह मुद्राएं यहीं समाप्त नहीं हो जातीं। पूरे जीवन में व्यक्ति न केवल मुद्रा बदलते हैं, बल्कि उसके अनुसार उनके रोग भी बदल जाते हैं और स्वास्थ्य प्रभावित होता है। रोचक पहलू यह है कि अधिकांश लोग यह भी नहीं जान पाते कि वह किन-किन मुद्राओं में सोते हैं और उनकी कौन-सी मुद्रा कब बदल जाती है। इसी प्रकार जो मुद्रा वह बहुत पहले लिया करते थे, वह फिर आ जाती है या फिर जो उनकी प्रिय मुद्रा थी, वह अचानक बदल जाती है और उसकी जगह नई मुद्रा आ जाती है। रोचक बात यह है कि नई मुद्रा पुरानी पर इस हद तक हावी हो जाती है कि वही प्रिय लगने लगती है। अपने स्वास्थ्य की बेह तरीके लिए अपने से जुड़ी मुद्राएं स्वयं जान कर या दूसरों से पूछ उनकी लिस्ट बनाइए और उनकी संपूर्ण जानकारी लेते हुए उनका अपने से जोड़ कर अध्ययन कीजिए। अगर कुछ दुःखदायी, कष्टदायक और रोगवाहक मुद्राएं आप में अब भी पनप रही हैं तो उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करें।

कई बार ऐसा होता है, जब अचानक तकलीफ होती है और आप डॉक्टर के लिए बेचैन हो जाते हैं। ऐसी कई तकलीफों की अचूक दवा आपकी रसोई में होती है, कई असाध्य बीमारियों का आसान इलाज हमारे घर में ही उपलब्ध होता है, लेकिन जानकारी के अभाव में हम उसका लाभ नहीं उठा पाते। दाढ़ी-नानी के इन नुस्खों की जानकारी समय पर काफी सहायक साबित होती है। जानते हैं ऐसे कुछ अचूक उपाय।

आपकी रसोई में छिपा है कई बीमारियों का पचार

अस्थमा

अगर आपको अस्थमा है तो आधा चम्मच दालचीनी पाउडर थोड़े-से शहद में मिला कर रोज रात में लें। यह आपकी श्वास नली में सूजन और संक्रमण को कम कर तकलीफ से निजात दिलाएगा।

खांसी

तुलसी के हरे पत्ते लें, इन्हें मसल कर इनका रस निकाल लें, शहद और काली मिर्च के साथ मिला कर लें। इससे न सिर्फ सूखी खांसी से हुआ गले का रूखापन कम होगा, बल्कि यह कफ साफ करने में भी मददगार साबित होगा।

कील मुहांसे

कील, मुहांसे अक्सर युवाओं को परेशान करते रहते हैं और बेदाग त्वचा पाने के लिए लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी इस तरह की समस्या से परेशान हैं तो एक छोटे चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच गुलाब जल मिलाएं। कॉटन से इसे चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद इसे ताजे पानी से धो लें। ऐसा हर 10-15 दिन में एक बार करें।

सिरदर्द

सिरदर्द से परेशान हैं तो दो चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो इसे ज्यादा मात्रा में बना कर स्टोर भी कर सकते हैं।

अपच

अपच होने पर एक बड़ा चम्मच अनार का जूस, एक छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर एक छोटे चम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे अपच की समस्या से तुरंत आराम मिलेगा।

खुजलाहट

अगर आपको मामूली स्किन एलर्जी हुई है और खुजलाहट हो रही है तो तुरंत आराम के लिए हल्दी पाउडर में अजवाइन का पाउडर मिला कर लगाएं। प्याज का रस भी खुजलाहट वाली जगह पर लगाने से आराम मिलता है। दरअसल इन चीजों में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो संक्रमण से राहत दिलाता है।



खराब पाचन

अदरक पाउडर, बी और गुड़ बराबर मात्रा में मिलाएं। इसकी छोटी-छोटी गोलीयां बना कर रख लें और खाना खाने के बाद एक गोली खाएं। इससे आपका मेटाबोलिक सिस्टम ठीक हो जाएगा।

खराब गला

लौंग, अदरक और तुलसी के पत्ते पानी में उबालें और छान कर पी लें। एक चम्मच चाय की हरी पत्तियां पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी आधा

न हो जाए। इसमें थोड़ा-सा नमक डालें और पी लें। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा।

पेट में दर्द

अजवाइन को पानी के साथ पीस लें और इसमें हॉंग मिला कर नाभि के आसपास लेप लगाएं। इससे पेट दर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

छींक से राहत

दो चम्मच अजवाइन तवे पर भून लें। इसे एक रूमाल में बांध कर सूंघें।



डायरिया

एक छोटा चम्मच मेथी दाना लें, इसे एक चम्मच दही के साथ बिना चबाए खा लें, इससे डायरिया में तुरंत आराम मिलेगा। अगर दिक्रत ज्यादा है तो इसे दिन में दो बार लें। मेथी के दाने पानी के साथ भी ले सकते हैं। नींबू के रस में नमक डालें और इसे बिना पानी मिलाए मेथी के दाने इसके साथ निगल लें। पेट में ऐंठन और डायरिया से आराम के लिए एक चम्मच भुना जीरा और एक चम्मच सौंफ हर दो-तीन घंटे के अंतराल में पानी के साथ लें।

स्वस्थ रहना है तो सोना सीरिवाए

हर किसी के सोने की ख़ास मुद्रा यानी स्लीपिंग पोजिशन होती है। कोई पेट के बल सोता है, कोई पीट के तो कोई करवट लिए। कुछ लोग बिस्तर पर लेटते तो सामान्य पोजिशन में हैं, पर जैसे-जैसे नींद गहराती है, उनकी मुद्रा तरह-तरह के आकार ले लेती है। बात रोचक भले ही लगे, मगर मत भूलिए कि ये मुद्राएं आपके स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं। कुछ आपको सेहत लाभ देती हैं तो कुछ आपकी सेहत को बिगाड़ भी सकती हैं।

बदलती रहती है निद्रा मुद्राएं

सोने की यह मुद्राएं यहीं समाप्त नहीं हो जातीं। पूरे जीवन में व्यक्ति न केवल मुद्रा बदलते हैं, बल्कि उसके अनुसार उनके रोग भी बदल जाते हैं और स्वास्थ्य प्रभावित होता है। रोचक पहलू यह है कि अधिकांश लोग यह भी नहीं जान पाते कि वह किन-किन मुद्राओं में सोते हैं और उनकी कौन-सी मुद्रा कब बदल जाती है। इसी प्रकार जो मुद्रा वह बहुत पहले लिया करते थे, वह फिर आ जाती है या फिर जो उनकी प्रिय मुद्रा थी, वह अचानक बदल जाती है और उसकी जगह नई मुद्रा आ जाती है। रोचक बात यह है कि नई मुद्रा पुरानी पर इस हद तक हावी हो जाती है कि वही प्रिय लगने लगती है। अपने स्वास्थ्य की बेह तरीके लिए अपने से जुड़ी मुद्राएं स्वयं जान कर या दूसरों से पूछ उनकी लिस्ट बनाइए और उनकी संपूर्ण जानकारी लेते हुए उनका अपने से जोड़ कर अध्ययन कीजिए। अगर कुछ दुःखदायी, कष्टदायक और रोगवाहक मुद्राएं आप में अब भी पनप रही हैं तो उनसे छुटकारा पाने की कोशिश करें।

शरीर को पुन सक्रिय और स्वस्थ बनाने के लिए नींद बेहद जरूरी है, जिसे 'रेस्टोरेशन एंड रिकवरी थ्योरी ऑफ स्लीप' कहते हैं। कोई पेट के बल सोता है, कोई पीट के तो कोई करवट लिए, मगर कुछ मुद्राएं इससे भी अलग और रोचक होती हैं। हर व्यक्ति की सोने की ख़ास मुद्रा होती है। मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि सोने के समय आपके शरीर की हर मुद्रा आपकी मनोदशा उजागर करती है। यों तो हर उम्र की ख़ास मुद्राएं होती हैं, मगर युवा अवस्था में सबसे अधिक निद्रा मुद्राएं होती हैं। यह मुद्राएं शरीर को प्रभावित करती हैं और सीधे व्यक्ति के तन और मन की सेहत से जुड़ती हैं। यहाँ तक कि शरीर में पनपते कुछ रोग विशेष प निद्रा मुद्रा के कारण गंभीर अवस्था में भी आ जाते हैं तो वहीं कुछ निद्रा मुद्राएं शरीर को आराम पहुंचा कर स्वास्थ्य लाभ कराती हैं।

फुल फीट्स पोजिशन

शरीर को आनंद देने और आराम पहुंचाने वाली श्रेष्ठ मुद्रा है 'फुल फीट्स पोजिशन'। अगर आप अपने पैरों को ठोड़ी की ओर मोड़ कर सोते हैं तो आप पूर्ण आनंदमयी मुद्रा में हैं। इससे आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है। तंत्रिका तंत्र में कोई तनाव नहीं रहता।

डाउन ट्वर्न्स बेड

इस कड़ी में दूसरी आम मुद्रा है 'अधो मुख'। यह मुद्रा असल में निद्रावस्था का जागृतावस्था से रिश्ता बताती है। इस निद्रावस्था में पेट के बल सोते हुए पैर सीधे फैले रहते हैं और हाथ सिर की ओर होते हुए या तो सिर को थामे रहते हैं या फिर कैंची का आकार बना लेते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से इसे बेहतर निद्रा मुद्रा नहीं कहा जा सकता। चूंकि इस तरह सोने वाला निद्रा जगत और



चेतना जगत दोनों पर हावी रहता है, इसलिए वह दिनभर की उधेड़बुन को छोड़ नहीं पाता और तनाव में रहता है। मोटे तौर पर यह शरीर को गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध ले जाने वाली अवस्था है। जिन युवाओं या बच्चों में सोते में 'दांत पीसने' की आदत है, उनके लिए यह खतरनाक मुद्रा है। यह निचले जबड़े को दांतों से घायल कर सकती है। दूसरे जिन्हें अपच यानी बिगड़ी पाचन क्रिया की शिकायत है, उनके लिए भी यह मुद्रा नुकसानदेह है। ज्ञात हो कि पाचन तंत्र चित्त अवस्था में बेहतर कार्य करता है। जिन लोगों को खरंटे लेने की आदत है, वह यदि इस मुद्रा में सोते हैं तो उनके खरंटे रुक जाते हैं, कारण गुरुत्वाकर्षण के विपरीत होने के कारण यह गले

की मांसपेशियों को झोल देने से रोकती है और खरंटे नहीं आते, मगर यह मुद्रा गले को अवरुद्ध यानी 'चोक' भी कर सकती है।

पिलो होल्डिंग स्लीपिंग पोजिशन

इसमें व्यक्ति पीठ के बल लेटता है, मगर अपने सोने पर दोनों हाथों से तकिया या फिर जाड़ों में रजाई दबाए रहता है। यह मुद्रा तक्षीनता का भाव जगाती है। जो युवा अपने अध्ययन के प्रति समर्पित हैं, वह अक्सर ऐसे ही सोते हैं। चिकित्सीय आधार पर यह बेहतर नींद दिलाने वाली मुद्रा है। अगर आप 'इनसोमेनिया' यानी अनिद्रा के शिकार हैं तो यह बेहतर मुद्रा है।

हैं। रिपोर्ट के अनुसार पहली दशा स्लो वेव स्लीप यानी नींद की धीमी गति प्रदर्शित करती है। तरंगित विद्युत प्रक्रिया की यह सबसे धीमी गति पूरे मस्तिष्क से गुजरती है और उसे तरंगित करती है। वहीं दूसरी अवस्था है रेपिड आई मूवमेंट, जिसे रैम पोजिशन भी कहते हैं। इस अवस्था में बंद पलकों में आंख की पुतली तेजी से चलती है। हैरानी की बात तो यह है कि यह मस्तिष्क को झकझोर देती है यानी यह अवस्था जागृतावस्था जैसी ही है। पहली बार शोधकर्ता ने नींद की इस छिपी प्रक्रिया से पर्दा उठाया और पहली बार नींद को समझा। शोधकर्ता ने पता किया कि रैम अवस्था नींद के उस भाग को बताती है, जो अपने आप में पूर्ण गतिशील है। हम जागृतावस्था में आंखों को इतनी तेज गति से नहीं चलाते, जितनी कि रैम अवस्था में चलाते हैं। यह दशा मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखती है। रिपोर्ट बताती है कि नींद आना शरीर की अनोखी जैविक क्रिया है। इस समय शरीर की सामान्य क्रियाएं अपेक्षाकृत धीमी पड़ जाती हैं। मगर रहस्यपूर्ण बात यह है कि सोते समय हमारा पाचनतंत्र काफी सक्रिय हो जाता है।

चेन गेंग पोजिशन

एक अन्य मुद्रा है कड़ी मुद्रा या 'चेन गेंग पोजिशन'। इसमें सोने वाले हाथ पैर की एक कैंची-सी बना डालते हैं यानी हाथ ऊपर की ओर एक कड़ी बनाते हैं तो पैर नीचे की ओर। इस प्रकार सोने वाले 'फोबिया' यानी भय से पीड़ित होते हैं। यह मुद्रा कुंवारी लड़कियों में अधिक पाई जाती है। चिकित्सीय विश्लेषण के अनुसार यह भय एक ग्रंथि वन मानसिक रोग पनपाता है, अत-इस मुद्रा से बचना चाहिए।

स्पिन्क्स पोजिशन

स्पिन्क्स पोजिशन यानी रहस्यमयी मुद्रा। इसमें व्यक्ति असाधारण रूप से घुटने के सहारे नितम्ब उठाए रहता है तथा सिर को हथेली से थामे रहता है मानो दण्डवत प्रणाम कर रहा हो। हालांकि यह बच्चों की सामान्य निद्रा मुद्रा है, मगर युवाओं को भी इस मुद्रा में सोते देखा जा सकता है। यह उदर विकार को दर्शाती है। पूरे शरीर को मोड़ गुरुत्वाकर्षण के विपरीत रख कर सो जाना आंतरिक अंगों को भी प्रभावित करता है, अत-इस मुद्रा से बचें।

स्वास्तिक मुद्रा

यह जागृतावस्था और स्वप्नावस्था का सीधा सामंजस्य दर्शाती है। इसमें पेट के बल सोते हैं। दाहिना हाथ ऊपर की ओर और बायां हाथ नीचे की ओर रहता है। इसी तरह दायां पैर घुटने से मुड़ कर ऊपर की ओर रहता है और बायां सीधा रहता है। इस तरह सोने वाले लोग पूरे पलंग पर हावी रहते हैं। इस मुद्रा में उदर में समाए अंग गुरुत्वाकर्षण के विपरीत जाते हैं, अत-विभिन्न विकारों की संभावना रहती है। यह मुद्रा बहुत कम संभव होती है और स्वयं बदल जाती है।

डिब्बाबंद चीजों पर जरूरी है अच्छी लेबलिंग

डिब्बाबंद खाद्यपदार्थों में नमक की अधिक मात्रा लोगों को रोगों का शिकार बना रही है। शोध के अनुसार ब्रिटेन में होने वाले 14 प्रतिशत पेट के कैंसर के मामलों को नमक का कम सेवन करके रोका जा सकता है। ब्रिटेन में प्रत्येक व्यक्ति 8.6 ग्राम नमक खाता है, व्यक्ति को सिर्फ 6 ग्राम नमक खाने की सलाह दी जाती है। डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों पर उचित लेबलिंग और तत्वों की स्पष्ट जानकारी कई रोगों से बचा सकती है।





महिला केद्रित वेब सीरीज एक्टिंग की दुनिया में वापसी कर रही हैं सना मकबूल

लंबे ब्रेक के बाद अभिनेत्री सना मकबूल अब महिला केद्रित वेब सीरीज के साथ वापसी कर रही हैं। अभिनेत्री का कहना है कि लंबे समय तक चुपचाप अपनी सेहत का ख्याल रखने और खुद को दोबारा तैयार करने के बाद अब फिर से एक्टिंग की दुनिया में कदम रख रही हैं। सना ने अपनी जिंदगी के सफर को याद करते हुए कहा कि जब हालात ने उन्हें रुकने पर मजबूर किया, तो उन्हें एहसास हुआ कि महिलाएं अवसर खुद को सबसे आखिर में रखती हैं, अपने सपनों को, अपनी सेहत को, और अपनी खुशी को भी। उन्होंने कहा, मेरे लिए महिलाओं से जुड़ी एक कहानी के साथ वापसी करना बहुत खास है। ये मेरी तरफ से एक संदेश है कि हम सबको दूसरा मौका मिलना चाहिए, और हम सबकी बात सुनी जानी चाहिए। उनकी आने वाली वेब सीरीज महिलाओं की भावनाओं, ताकत और जल्ब पर आधारित होगी, जो सना की जिंदगी के अनुभवों से भी मेल खाती है। इस प्रोजेक्ट को उन्होंने इसलिए चुना क्योंकि वह ऐसे किरदारों को सामने लाना चाहती थीं, जो साहस, उम्मीद और आत्म-खोज की मिसाल पेश करें। सना को आखिरी बार सुर्खियों में तब देखा गया था, जब जून में उनकी करीबी दोस्त, डॉ. आशाना कंचवाला ने अस्पताल से एक इमोशनल पोस्ट शेयर की थी। इंस्टाग्राम स्टोरी पर सना की एक बीमार हालत में तस्वीर साझा करते हुए आशाना ने लिखा था, मेरी सबसे स्ट्रॉना दोस्त। तुमने जैसी हिम्मत दिखाई है, मैं तुम पर गर्व करती हूँ। तुम जल्द ही इस मुश्किल से बाहर आओगी। इसके कुछ दिन बाद, सना ने भी सोशल मीडिया पर अपने फैनस को धन्यवाद कहा और सभी से दुआओं की गुजारिश की। उन्होंने एक तस्वीर शेयर की, जिसमें वह अपने हाथ में एक डॉल पकड़ी थी और लिखा था, मेरे इस तूफान के बीच, वह मेरे लिए पहला लैबू लाया। इसके साथ ही सना ने एक इंटरव्यू में अपने हेल्थ इश्यू के बारे में खुलकर बताया था। उन्होंने कहा था, इस बीमारी में शरीर अपने ही अंगों पर हमला करता है। मेरे केस में यह लिवर को प्रभावित कर रहा है। यह लुपस की तरह है, जिसमें किडनी या जोड़ों पर असर होता है।



लव इश्योरेंस कंपनी में 2040 की मोहब्बत को फिर से परिभाषित करती दिखीं कृति शेट्टी

साउथ इंडियन सिनेमा की सबसे होनहार युवा अभिनेत्रियों में से एक, कृति शेट्टी ने अपनी पहली फिल्म उपेना में अपनी सफलता के बाद से भावनात्मक रूप से समृद्ध और युवा भूमिकाएँ चुनने के लिए तेजी से अपनी पहचान बनाई है। मासूमियत और सशक्त स्क्रीन प्रेजेंस का सुंदर मेल उनकी पहचान बन चुका है। अब वे विनेश शिवन द्वारा निर्देशित तमिल फिल्म लव इश्योरेंस कंपनी में साइंस फिक्शन की दुनिया में बड़ा कदम रख रही हैं, जहाँ वह प्रतीक रंगनाथन के साथ रोमांस करती नजर आएंगी। यह उनकी फिल्मोग्राफी में एक महत्वपूर्ण बदलाव है, क्योंकि वे छोटे शहरों की कहानियों और रोमांटिक कॉमेडी से निकलकर एक हाई-कॉन्सेप्ट पस्युरिस्टिक लव स्टोरी में नजर आएंगी, जो तकनीक, टाइम ट्रेवल और भावनाओं के धुंधले दायरों की पड़ताल करती है। हाल ही में रिलीज हुए टीजुर लव इश्योरेंस कंपनी-फर्स्ट पंच में कृति के किरदार को साल 2040 की एक अनोखी साइंस-फिक्शन दुनिया में पेश किया गया है। सफेद पोशाक में सजी हुई, हाथों में फूल लिए, बारिश में बाहर निकलती कृति एक ऐसा दृश्य पेश करती हैं जिसे भूल पाना मुश्किल है। और अगर ये नजारा लंबे समय तक आपकी याद में न रहे, तो फिर क्या रहे? इसके बाद जो कहानी शुरू होती है, वो

है 2040 की एक बेहद दिलचस्प प्रेम गाथा — एक ऐसा दौर जब दुनिया प्यार की भाषा और रोमांस को उस रूप में पीछे छोड़ चुकी है जैसा हम आज जानते हैं। जहां प्रतीक रंगनाथन का किरदार समय की परतों को पार करता है सच्चे प्यार की तलाश में, वहीं कृति इस टेलर की विजुअल टोन को एंकर करती हैं — सजीव, सीम, भावनात्मक रूप से दूर, फिर भी संभवतः एक परिवर्तनकारी मोड़ के कगार पर। लव इश्योरेंस कंपनी कृति शेट्टी के करियर की अब तक की सबसे रोमांचक भूमिकाओं में से एक साबित हो सकती है — न केवल एक रोमांटिक लीड के रूप में, बल्कि एक ऐसे भविष्य की भावनात्मक और दार्शनिक केंद्र के रूप में भी, जो कल्पना की सीमाओं को चुनौती देता है। इंटरनेट पर कई फैन थ्योरिज सामने आ रही हैं, जिनमें कहा गया है कि उनका किरदार एक एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) हो सकता है, जो अनजाने में प्रेम की अनुभूति करने लगता है। अगर ऐसा होता है, तो यह भूमिका कृति को एक बिल्कुल नए इमोशनल स्पेक्ट्रम को एक्सप्लोर करने का मौका देगी। हालांकि इन अटकलों पर मुहर तो सिर्फ कृति या फिल्म के निर्माता ही लगा सकते हैं, लेकिन इतना तय है कि LUK में उनका रोल सीमाओं को लांघने वाला होगा।

‘जातस्य मरणं ध्रुवं’ के लिए मार्शल आर्ट्स की ट्रेनिंग ले रही हैं शीना चौहान

साउथ इंडियन एक्ट्रेस शीना चौहान इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म के लिए काफी मेहनत कर रही हैं। उनकी आने वाली फिल्म है ‘जातस्य मरणं ध्रुवं’, जिसमें वे एक आईपीएस ऑफिसर के किरदार में दिखाई देंगी। इस फिल्म के लिए वे मार्शल आर्ट की कड़ी ट्रेनिंग ले रही हैं। ‘जातस्य मरणं ध्रुवं’ में शीना की जोड़ी जेडी चक्रवर्ती के साथ जमेगी। जेडी को हिंदी फिल्म ‘सत्या’ में देखा गया था। एक्ट्रेस शीना कराटे में ब्राउन बेल्ट और एमएमए- कराटे चैंपियनशिप में राज्य स्तर की खिलाड़ी रह चुकी हैं। अब वे फिल्म में अपने कैरेक्टर को और दमदार बनाने के लिए मार्शल आर्ट सीख रही हैं। वह हैदराबाद में एक निजी कोच के साथ प्रतिदिन 90 मिनट की ट्रेनिंग ले रही हैं। इसमें ताकत के साथ ही आधुनिक युद्ध की बारीकी पर ध्यान

केन्द्रित करना सिखाया जा रहा है। इस बारे में बात करते हुए शीना ने कहा, मेरे लिए परफॉर्मेंस के साथ ही प्रक्रिया भी काफी महत्वपूर्ण है। चाहे वह मेरी मार्शल आर्ट हो, जिम वर्कआउट हो, या असली अधिकारियों का अध्ययन करने में बिताया गया समय हो, यह सब मुझे किरदार को ईमानदारी से जीने में मदद करता है। शीना को आखिरी बार फिल्म संत तुकाराम में देखा गया था। इसमें उन्होंने अवली जीजाबाई का किरदार बड़े ही प्रभावशाली ढंग के साथ निभाया था। इसके लिए लोगों और समीक्षकों ने उनकी तारीफ भी की थी। तेलुगु फिल्म ‘जातस्य मरणं ध्रुवं’ एक सस्पेंस-थ्रिलर मूवी है, जिसमें कई अप्रत्याशित मोड़ आते हैं। इसकी शूटिंग पूरी हो चुकी है और अब पोस्ट-प्रोडक्शन के अंतिम चरण में है।



प्रयागराज महाकुंभ से अपनी खूबसूरत आंखों को लेकर माला विक्रेता मोनालिसा खूब लोकप्रिय हुईं। किस्मत उन पर इस कदर मेहरबान हुई कि वे अब फिल्मी दुनिया में कदम रख चुकी हैं। वे बॉलीवुड फिल्म द डायरी ऑफ मणिपुर में पहले से काम कर रही हैं, इस बीच उनके हाथ एक साउथ फिल्म लगी है। वायरल गर्ल मोनालिसा मलयालम फिल्म नागम्मा में नजर आएंगी। न्यूज एजेंसी के मुताबिक माला विक्रेता मोनालिसा भोसले आगामी मलयालम फिल्म नागम्मा में काम करने

साउथ इंडस्ट्री में डेब्यू कर रही मोनालिसा

के लिए पूरी तरह तैयार हैं। हाल ही में इस फिल्म की पूजा सेरेमनी हुई, इसमें भी मोनालिसा ने शिरकत की। मोनालिसा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से तस्वीरें भी शेयर कीं। मोनालिसा ने आगामी मलयालम फिल्म की पूजा सेरेमनी की जो फोटोज शेयर की हैं, उनमें उनके साथ नीलाथमारा के एक्टर कैलाश भी नजर आ रहे हैं। फिल्म में मोनालिसा कैलाश के अपोजिट दिखाई देंगी। पी बीनू वर्गीस इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। वहीं, जीली जॉर्ज फिल्म के प्रोड्यूसर हैं। नागम्मा में मोनालिसा महत्वपूर्ण भूमिका में होंगी। फिल्म नागम्मा की शूटिंग सितंबर में शुरू होने की उम्मीद है। मोनालिसा की सोशल मीडिया पर तगड़ी फैन फॉलोइंग है। इंस्टाग्राम पर उनके करीब सात लाख फॉलोअर्स हैं।

विवेक के नाम का कभी फायदा नहीं उठाया



बॉलीवुड अभिनेता विवेक ओबेरॉय के चचेरे भाई अक्षय ओबेरॉय भी एक एक्टर हैं और उन्होंने भी कई फिल्मों में काम किया है। हाल ही में अक्षय सुर्खियों में आ गए हैं, क्योंकि उन्होंने विवेक ओबेरॉय के साथ अपने रिश्ते पर बात की और पारिवारिक संबंधों पर विचार प्रकट किए। उन्होंने बताया कि दोनों भाईयों के बारे में इंटरस्टी में बहुत कम लोगों को पता है। अक्षय ओबेरॉय हाल ही में फ्री प्रेस जर्नल के साथ एक बातचीत में शामिल हुए, जहां उन्होंने अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर बात की। उन्होंने कहा, ‘मुझे लगता है कि मैं यह बात पूरे विश्वास के साथ कह रहा हूँ क्योंकि किसी को नहीं पता था कि हम रिश्तेदार हैं। यहां तक कि कार्टिंग करने वाले को भी नहीं, किसी को पता नहीं था। मैंने कभी इस बात का अपने फायदे के लिए इस्तेमाल नहीं किया। मैंने कभी किसी से कहा नहीं क्योंकि मुझे क्या मिलता?’

आगे बातचीत में अक्षय ओबेरॉय ने कहा, ‘ऐसा भी नहीं था कि मैं उन्हें फोन करके उनसे संपर्क कर पाता, आप जानते ही हैं। बदकिस्मती से, मैं यह बात गर्व से नहीं, बल्कि दुख के साथ कहता हूँ कि कोई सच्चा रिश्ता ही नहीं था। तो, मैं उन्हें फोन करके क्या पूछता? मैं बस अपने रास्ते पर चलता रहा।’ करियर को लेकर जवाब देते हुए अक्षय ने कहा, ‘मुझे पूरा यकीन था कि कोई मेरी मदद नहीं करेगा। इस क्षेत्र में मेरा कोई गुरु, गॉडफादर या मार्गदर्शक नहीं था।



साथ मिलकर काम करते, तो मजा आता

अंत में उन्होंने कहा, हमारे परिवारों में कभी बनती नहीं थी, और मैं यहां था। शायद हम एक परिवार के तौर पर इस लिहाज से बदकिस्मत थे। वो (विवेक ओबेरॉय) और उनके पिता, दोनों ही बहुत अच्छे अभिनेता हैं, और मुझे उस वंश से होने पर गर्व है। लेकिन अगर हम साथ मिलकर काम कर पाते, तो मजा आता।’

मृणाल का अनुष्का शर्मा पर तंज ! कहा- वो अब काम नहीं कर रही, मैं कर रही हूँ, ये अपने आप में जीत है

बिपाशा बासु पर दिए गए विवादित बयान के बाद अब मृणाल ठाकुर का एक और पॉडकास्ट सामने आया है, जिसमें वो एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा पर अजीबो-गरीब बयान देती नजर आई हैं। उन्होंने बिना नाम लिए न सिर्फ अपनी तुलना अनुष्का से की बल्कि खुद को उनसे बेहतर कहा। मृणाल से जब पूछा गया था कि क्या उन्होंने कोई ऐसी फिल्म छोड़ी है, जो बाद में सुपरहिट हो गई हो। इस पर मृणाल ने कहा, ‘ऐसी बहुत सी हैं, दरअसल, मैंने न कर दिया, क्योंकि मैं तैयार नहीं थी। जरूर कंट्रोवर्सी हो जाएगी।’ फिल्म सुपरहिट रही, लेकिन फोमेल एक्ट्रेस को आगे बढ़ने में फायदा नहीं मिला। लेकिन फिर मैंने एहसास किया कि अगर मैंने उस समय वो फिल्म कर ली होती, तो मैं खुद को खो देती। वो इस वक्त काम नहीं कर रही हैं, लेकिन मैं कर रही हूँ, ये अपने



आप में एक जीत है।’ आगे मृणाल ने कहा, ‘मुझे इंस्टेंट आनंद, इंस्टेंट पहचान और इंस्टेंट फेम नहीं चाहिए, क्योंकि जो चीजें जल्दी मिलती हैं वो जल्दी चली भी जाती हैं।’ मृणाल का ये वीडियो वायरल होने के बाद अनुष्का शर्मा के फैंस उनकी जमकर आलोचना कर रहे हैं। एक फैन ने लिखा है, मुझे लगता है ये अनुष्का की बात कर रही है। इसके जवाब में एक यूजर ने लिखा, ऐसा है तो ये बहुत बेवकूफ है, क्योंकि एक्टिंग छोड़ना अनुष्का को खुद की मर्जी थी।



दूसरे यूजर ने लिखा है, अनुष्का एक खूबसूरत एक्ट्रेस हैं, ये उसके लेवल पर नहीं पहुंच सकती चाहे अनुष्का सालों तक काम न करे और ये करे। एक यूजर ने लिखा है, हिम्मत, अगर वो अनुष्का की बात कर रही है तो गौर करने वाली बात है कि

उन्होंने काम न करने का फैसला किया है। उनका हमेशा से यही तरीका रहा है। पीआर से इस्पायर होकर। नच बलिए के टाइम भी उन्होंने पिक मी गर्ल की तरह रवैया खाई और मतलबी बातें कीं। मृणाल ने नहीं छोड़ी थी सुल्तान, रिप्लेस किया गया था बताते चलें कि शुरुआत में मृणाल ठाकुर फिल्म सुल्तान का हिस्सा होने वाली थीं, लेकिन सलमान ने उनकी जगह अनुष्का की कार्टिंग करवाई थी। एक बार शाहिद कपूर और मृणाल ठाकुर बिग बॉस में एक फिल्म प्रमोट करने पहुंचे थे, इस दौरान सलमान ने खुद बताया था कि उनके एक जानकर मृणाल को फार्म पर लाए थे, उस समय वो बेहद पतली थीं, जिस वजह से सलमान ने कार्टिंग में बदलाव करवाए थे और अनुष्का को लिया था।

टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस में से एक मानी जाने वाली क्रिस्टल डिसूजा अब बॉलीवुड और ओटीटी पर अपनी पहचान बनाने में लगी हुई हैं। इस मुकाम तक पहुंचने के लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की है, क्रिस्टल डिसूजा ने 2007 कहे ना कहे से टीवी की दुनिया में कदम रखा था, तबसे लेकर अब तक में क्रिस्टल का लुक काफी बदल चुका है, ऐसे में पहचानना भी मुश्किल होगा। क्रिस्टल डिसूजा 18 साल पहले एकदम अलग दिखा करती थीं, वक्त के साथ-साथ उनकी एक्टिंग ही नहीं खूबसूरती भी निखरकर सामने आई हैं। क्रिस्टल डिसूजा पहले से ज्यादा अब ग्लैमरस हो चुकी हैं। उसका सबूत एक्ट्रेस की इंस्टाग्राम पर मौजूद उनकी तस्वीरें हैं, क्रिस्टल डिसूजा की सुंदरता को लेकर कई बार कहा गया कि कॉस्मेटिक सर्जरी के जरिए अब वो सुंदर दिखने लगी हैं। इसके

टिप्पणी की पॉपुलर एक्ट्रेस में से एक मानी जाने वाली क्रिस्टल डिसूजा अब बॉलीवुड और ओटीटी पर अपनी पहचान बनाने में लगी हुई हैं। इस मुकाम तक पहुंचने के लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की है, क्रिस्टल डिसूजा ने 2007 कहे ना कहे से टीवी की दुनिया में कदम रखा था, तबसे लेकर अब तक में क्रिस्टल का लुक काफी बदल चुका है, ऐसे में पहचानना भी मुश्किल होगा। क्रिस्टल डिसूजा 18 साल पहले एकदम अलग दिखा करती थीं, वक्त के साथ-साथ उनकी एक्टिंग ही नहीं खूबसूरती भी निखरकर सामने आई हैं। क्रिस्टल डिसूजा पहले से ज्यादा अब ग्लैमरस हो चुकी हैं। उसका सबूत एक्ट्रेस की इंस्टाग्राम पर मौजूद उनकी तस्वीरें हैं, क्रिस्टल डिसूजा की सुंदरता को लेकर कई बार कहा गया कि कॉस्मेटिक सर्जरी के जरिए अब वो सुंदर दिखने लगी हैं। इसके

और उन फीचर्स को निखारा, एक्ट्रेस ने कहा था कि मुझे जब लगता है कि खुद पर काम करना चाहिए तो मैं करती हूँ, क्योंकि मैं खुद की फेवरेट हूँ, क्रिस्टल ने कहा कि मैं नहीं चाहती कि जब खुद को मिरर में देखूँ तो ऐसा महसूस करूँ कि अरे कैसी

दिख रही हूँ, जब भी मैं मिरर में देखूँ तो मेरे मुँह से बस निकले - वाँव। क्रिस्टल डिसूजा अपनी लव लाइफ को लेकर भी खूब चर्चा में छाई रहती हैं, रिपोर्ट के अनुसार एक्ट्रेस दुबई बेस्ड बिजनेसमैन को डेट कर रही हैं।



कितनी बदल गई क्रिस्टल डिसूजा



नोएडा में फार्म हाउस और खेत जलमग्न

नोएडा (चेतना मंच)। यमुना नदी में हथनी कुंड बैराज से करीब तीन लाख क्यूसेक पानी छोड़े जाने के बाद दिल्ली के साथ-साथ नोएडा में भी बाढ़ का खतरा मंडराते लगा है। यमुना का जलस्तर बढ़ने से नोएडा के निचले और पुस्ता क्षेत्रों में पानी भरना शुरू हो गया है। कई जगह हालात बिगड़ गए और लोगों को प्रशासन ने सुरक्षित स्थानों पर शिफ्ट कर दिया है। नोएडा में बाढ़ का खतरा लगातार बढ़ रहा है। यमुना नदी में छोड़ा गया तीन लाख क्यूसेक पानी आने से यमुना का जलस्तर बढ़ गया है।

जानकारी के मुताबिक, सेक्टर-128 असगरपुर के निचले इलाके में गुलाब की खेती पूरी तरह जलमग्न हो गई। खेती के साथ-साथ किसानों की झोपड़ियों में भी पानी भर गया। इसके बाद प्रशासन ने मौके पर पहुंचकर किसानों और उनके परिवारों को सुरक्षित स्थानों पर भेजा। इसी तरह, सेक्टर-167 स्थित छपरोली और मंगरौली गांव में बंई कई फॉर्म हाउस भी पानी में डूब गए। नोएडा के याकुबपुर इलाके में यमुना नदी के आसपास के मैदानों में यमुना नदी का जलस्तर बढ़ने से घर जलमग्न हो गए हैं। लोग सुरक्षित स्थानों पर जा रहे हैं।

गौतमबुद्ध नगर सिंचाई विभाग के एसडीओ पवन कुमार सास्वत ने कहा कि स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है। उन्होंने बताया कि 2023 में भी इसी तरह पानी बढ़ा था। फिलहाल खतरे जैसी कोई स्थिति नहीं है, हालांकि प्रशासन अलर्ट पर है और लगातार हालात पर नजर बनाए हुए है।



डीएम ने ली श्रम विभाग के कार्यों एवं श्रम/व्यापार बंधु समितियों की बैठक

नोएडा (चेतना मंच)। जिलाधिकारी मेधा रूपम की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट कार्यालय कक्ष में



श्रम विभाग के कार्यों की समीक्षा बैठक संपन्न हुई। बैठक में जिलाधिकारी ने श्रम विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया कि श्रमिकों का पंजीकरण अभियान चलाकर अधिक से अधिक श्रमिकों को कवर किया जाए तथा प्रदेश सरकार द्वारा श्रमिकों के कल्याणार्थ संचालित योजनाओं का लाभ सीधे पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाना सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने

विशेष रूप से जोड़ा जाए।

जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिए कि बाल श्रम पर अंकुश लगाने हेतु श्रम विभाग एवं संबंधित विभागों के अधिकारियों द्वारा प्रभावी प्रवर्तन कार्रवाई सुनिश्चित करें। साथ ही श्रमिकों की सुरक्षा, न्यूनतम मजदूरी, बीमा एवं अन्य वैधानिक सुविधाओं की उपलब्धता की नियमित निगरानी की जाए।

इसके उपरांत जिलाधिकारी मेधा रूपम ने विकास भवन सभागार में आयोजित श्रम बंधु एवं व्यापार बंधु

समिति की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में जिलाधिकारी ने श्रमिकों एवं व्यापारियों की समस्याओं को गहनता पूर्वक सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्रस्तुत समस्याओं का निस्तारण समयबद्ध, गुणवत्तापूर्ण एवं पारदर्शी ढंग से सुनिश्चित किया जाए।

व्यापार बंधु समिति के प्रतिनिधियों द्वारा जिलाधिकारी के संज्ञान में अतिक्रमण, यातायात जाम, पार्किंग की कमी, सड़कों की मरम्मत, जलभराव, विद्युत आपूर्ति में कटौती तथा वेंडिंग जॉन में अतिरिक्त रेड्डी-पट्टी लगाने जैसी समस्याएँ रखी गईं। इस पर जिलाधिकारी ने नगर पालिका, प्राधिकरण एवं पुलिस विभाग के अधिकारियों को संयुक्त रूप से कार्ययोजना बनाकर त्वरित कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उ बैठक में मुख्य विकास अधिकारी डॉ शिवाकांत द्विवेदी, उपयुक्त उद्योग अनिल कुमार, उप श्रमायुक्त राकेश द्विवेदी, राज्य कर विभाग के अधिकारीगण एवं श्रमिकों एवं व्यापार संगठनों के पदाधिकारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

भाजपा के जिला संयोजक बनने पर डीएम ने दी शुभकामनाएं



नोएडा (चेतना मंच)। भारतीय जनता पार्टी द्वारा व्यापार प्रकोष्ठ का जिला संयोजक घोषित करने के बाद उय युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन को जिलाधिकारी श्रीमती मेधा रूपम ने शुभकामनाएं दी। इस मौके पर युवाव्यापार मंडल के प्रतिनिधि मंडल ने मिलकर जिलाधिकारी को पुष्प गुच्छ देकर

आभार जताया।

उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल के वरिष्ठ महामंत्री मनोज भाटी ने डीएम को व्यापारियों की समस्याओं से अवगत करवाया।

इस मौके पर नवनीत गुप्ता, मनोज भाटी, सचिन गोयल व ओमपाल शर्मा आदि व्यापारी मौजूद थे।

नोएडा के सेक्टर-51 में सीवर व्यवस्था जर्जर

नोएडा (चेतना मंच)। बरसात के मौसम में नोएडा के पाँच सेक्टरों में शामिल सेक्टर-51



सेक्टर-51 आरडब्ल्यूए के महासचिव संजीव कुमार ने बताया कि सेक्टर-51 में सीवर की हालत बेहद खराब है। ई ब्लॉक सीवर का ढक्कन टूटा हुआ है और सीवर लाइन का लेवल ऊपर तक भरा हुआ है। सी ब्लॉक की सीवर लाइन बरसाती नाले में मिली हुई है और पूरी तरह बह रही है। वहां बहुत ज्यादा बदबू आती है परंतु कोई सुनुवाई सीवर विभाग नहीं कर रहा है। उन्होंने बताया कि सेक्टरवासी क्रुत हो चुके हैं। अधिकतर निवासियों की बेसमेंट में सीवर का गंदा पानी भर चुका है और बदबू से सब लोग परेशान हैं।

धारा-10 के नोटिस पर न हो कार्रवाई : फोनरवा

नोएडा (चेतना मंच)। फोनरवा फेडरेशन ऑफ नोएडा रेंजिडेंट्स वेलफेयर



एसोसिएशन्स (फोनरवा) के प्रतिनिधि मंडल ने नोएडा प्राधिकरण के अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी कृष्णा करुणेश से मुलाकात कर नोएडा के निवासियों से संबंधित विभिन्न समस्याओं से जुड़ा एक ज्ञापन सौंपा।

पल्लेटों में किए गए अनधिकृत विस्तार को दंडात्मक शुल्क (पेनल्टी) लगाकर नियमित किया जाए। इसके लिए एक विशेष समिति गठित की जाए। साथ ही, समिति का निर्णय आने तक धारा 10 के अंतर्गत जारी नोटिसों पर

निवासियों के विरुद्ध किसी भी प्रकार की कार्रवाई रोकने की भी अपील की गई।

महासचिव के.के. जैन ने बताया कि दिल्ली विकास प्राधिकरण (डीडीए) तथा अन्य राज्य आवास बोर्डों द्वारा भी पूर्व में इसी प्रकार की अनधिकृत निर्माण गतिविधियों को निर्धारित दंड एवं शुल्क के भुगतान पर नियमित करने की नीति अपनाई गई है। इससे न केवल भवन निर्माण मानकों का पालन सुनिश्चित हुआ है, बल्कि निवासियों को भी पर्याप्त राहत मिली है।

अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी कृष्णा करुणेश ने आश्वासन दिया कि जल्द ही एक समिति का गठन कर इस मुद्दे पर विचार-विमर्श किया जाएगा। उन्होंने बताया कि अब तक 3,500 से अधिक निवासियों को धारा 10 के तहत नोटिस भेजे जा चुके हैं, और उनके जवाबों व सुझावों पर भी गंभीरता से विचार किया जाएगा।

इस अवसर पर फोनरवा से जुड़े प्रदीप बोहरा, राजेश सिंह, पवन यादव, कोशिरंदा यादव आदि सदस्य उपस्थित थे।

बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों का मेधा रूपम ने किया दौरा



नोएडा (चेतना मंच)। यमुना नदी में जलस्तर बढ़ने की आशंका के दृष्टिगत आज गौतमबुद्ध नगर की जिलाधिकारी मेधा रूपम ने बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों और राहत शिविरों का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने सेक्टर-150, नोएडा में निरीक्षण कर प्रभावित लोगों से बातचीत की और जिला प्रशासन द्वारा की जा रही राहत व्यवस्थाओं का गहन जायजा लिया।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों से सभी लोगों और पालतू पशुओं को तत्काल सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया जाए। प्रभावित नागरिकों को प्रशासन द्वारा बनाए गए निर्धारित शरणालयों

में व्यवस्थित रूप से शिफ्ट किया जाए, जबकि पशुओं को सुरक्षित ग्रीन बेल्ट में



रखा जाए। साथ ही उनके लिए चारा और सूखे स्थान की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

उन्होंने स्पष्ट किया कि शरणालयों में स्वच्छ पेयजल, भोजन, चिकित्सा, स्वच्छता, शौचालय, विद्युत आपूर्ति और सुरक्षा व्यवस्था अनिवार्य रूप से उपलब्ध होनी चाहिए। इसके साथ ही पशुओं के लिए पर्याप्त चारा और सुरक्षित स्थान की व्यवस्था भी सुनिश्चित की जाए।

जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिए कि राहत एवं बचाव कार्यों की सतत मॉनिटरिंग की जाए और किसी भी आपात स्थिति में तुरंत कार्रवाई हो। निरीक्षण के दौरान एसपी नोएडा, तहसीलदार सदर एवं संबंधित अधिकारीगण उपस्थित रहे।

जिम्स में नेत्रदान पखवाड़ा में सीएमई का हुआ आयोजन



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। गर्वमेंट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (जिम्स) में नेत्रदान पखवाड़ा के अवसर पर एक सीएमई आयोजित की गई। जिसमें दिल्ली हरियाणा और यूपी से आए चिकित्सकों ने अपने विचार व्यक्त किए और नेत्रदान के लिए प्रोत्साहित किया।

इस अवसर पर जिम्स निदेशक ब्रिगेडियर डॉ राकेश कुमार गुप्ता ने सास्वन में नेत्रदान के महत्व को समझते हुए

चिकित्सकों और नर्सिंग स्टाफ को जागरूक किया और अपने विचार व्यक्त किए।

डॉ मनीषा आचार्य ने नेत्रदान की प्रक्रिया के बारे में बताया।

डॉ शिखा जैन ने नेत्रदान से जुड़े कानूनों के बारे में अवगत कराया।

डॉ रश्मि मिश्र ने कार्निआ प्रत्यारोप करने की तकनीक के बारे में बताया।

डॉ सची ने नेत्रदान के समय

सावधानियों के बारे में अवगत कराया।

नेत्र रोग विभाग के विभागाध्यक्ष डा कृष्ण कुलदीप गुप्ता ने कार्निआ प्रत्यारोप करने के लिए उपलब्धता की कमी के कारण पर विचार रखे।

कार्यक्रम का संचालन डॉ अंकिता बंसल ने किया।

इस अवसर पर डा सौरभ श्रीवास्तव, डा रम्भा पाठक, डा रंजना, डा मोहित, डॉ नंदिता चतुर्वेदी आदि उपस्थित थे।

GRV BUILDCON

Concept to reality

ARCHITECTURE/ CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME/ OFFICE

WE DESIGN DREAMS!

Certified by :

Contact Us : 9999472324, 9999082512

www.grvbuiltcon.com