संस्थापक : श्रद्धेय राकेश भारद्वाज | समूह संपादक : रवि भारद्वाज | देहरादून, रविवार, 29 अक्टूबर 2023 ₹ 1 | www.actionindialive.com | facebook.com/actionindialive

यूपी के सीएम आदित्यनाथ का कानपुर में आयोजित एक कार्यक्रम में अभिनंदन करते हुए प्रदेश अध्यक्ष चौधरी भूपेंद्र सिंह।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

# एक्शन इंडिया

वर्ष: 14 अंक: 289 पृष्ठ: 08 RNI : UTTHIN/2009/31653

actionindiaddn@gmail.com उत्तराखण्ड संस्करण दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड

RKB GROUP Rakesh Bhardwaj Group

# 'आतंकवाद पर गोलमोल बात नहीं हो सकती'

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**
**यूएन** की जनरल एसेंबली में शुक्रवार रात 2 बजे (भारतीय समयानुसार) इजराइल-हमास जंग रोकने का प्रस्ताव पास हुआ। प्रस्ताव के पक्ष में 120 वोट पड़े, वहीं विपक्ष में 14 देशों ने वोटिंग की। भारत सहित 45 देशों ने वोट नहीं किया। अमेरिका और इजराइल ने इस प्रस्ताव के खिलाफ वोट किया। न्यूयॉर्क में हुई यूएन की बैठक में इजराइल के राजदूत गिलाद एर्दान ने कहा, 'हम हमास को इस तरह के अत्याचार करने की इजाजत देकर चुपचाप नहीं बैठेंगे। इजराइल को अपनी रक्षा करने का अधिकार है। इस अधिकार का मतलब यह सुनिश्चित करना है कि इस तरह के अत्याचार कभी नहीं दोहराए जाएं। ऐसा तभी होगा जब हमास का पूरी तरह से खात्मा हो जाए।' भारत ने संयुक्त राष्ट्र आम सभा (यूएनजीए) में जॉर्डन की ओर से पेश गाजा में शत्रुता की समाप्ति के लिए तत्काल, टिकाऊ और निरंतर मानवीय संघर्ष विराम का आह्वान करने वाले गैर-बाध्यकारी प्रस्ताव पर मतदान नहीं किया। कांग्रेस सहित कई विपक्षी दलों ने इसकी आलोचना की है। सूत्रों का कहना है कि यह फैसला इस बात से प्रेरित है कि आतंकवाद पर कोई गोलमाल बात नहीं हो सकती है।

### प्रस्ताव गिरा

8 बाध्यकारी प्रस्ताव पर मतदान नहीं किया कांग्रेस सहित कई विपक्षी दलों ने इसकी आलोचना की है

यूएनजीए द्वारा शुक्रवार को गाजा में इजराइली बलों और हमास आतंकवादियों के बीच संघर्ष विराम के आह्वान का प्रस्ताव अपनाया गया।
भारत ने इस पर हुए मतदान में भाग नहीं लिया। भारत ने जॉर्डन के प्रस्ताव पर कनाडा की ओर से पेश संशोधन के पक्ष में मतदान किया। इसमें इजराइल पर हमास के आतंकवादी हमले की निंदा की गई थी। हालांकि यूएनजीए में दो-तिहाई वोट नहीं मिलने के कारण प्रस्ताव को अपनाया नहीं जा सका।

### आतंक पर कोई गोलमोल बात नहीं हो सकती: भारत

**सूत्रों के** अनुसार शुक्रवार को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) के विशेष सत्र में भारत का जोर 7 अक्टूबर को हमास द्वारा किए गए आतंकवादी हमलों की स्पष्ट निंदा किए जाने पर था। प्रस्ताव पर हमारा (भारत का) वोट हमारी दृढ़ और सुसंगत स्थिति से निर्देशित था। वोट की हमारी व्याख्या इसे व्यापक और समग्र रूप से दोहराती है। आतंक पर कोई गोलमोल बात नहीं हो सकती। भारत अंतरराष्ट्रीय समुदाय के तनाव कम करने के प्रयासों और गाजा के लोगों को मानवीय सहायता प्रदान करने का स्वागत करता है।

### 'भारत का गाजा पर स्टैंड स्तब्ध करने वाला'

**कांग्रेस** महासचिव प्रियंका गांधी ने कहा कि वे स्तब्ध और शर्मिंद हैं। भारत ने गाजा में युद्धविराम के लिए मतदान करने से परहेज किया है। जब मानवता के हर कानून को नष्ट कर दिया गया है, लाखों लोगों के लिए भोजन, पानी, चिकित्सा आपूर्ति, संचार और बिजली काट दी गई है और फिलिस्तीन में हजारों पुरुषों, महिलाओं और बच्चों को नष्ट किया जा रहा है, तो स्टैंड लेने से इनकार करना और चुपचाप देखना गलत है।

## फास्ट न्यूज

### दिल्ली में 75/किलो तक पहुंचे प्याज के दाम

**नई दिल्ली:** नवरात्रि के बाद से देशभर में प्याज के दाम अचानक बढ़ने लगे हैं। राजधानी दिल्ली में बीते एक हफ्ते में प्याज की कीमतों में लगभग दोगुनी बढ़ोतरी हुई है। यहां अलग-अलग बाजारों में प्याज की खुदरा कीमतें 75/किलो तक पहुंच गई हैं। वहीं महाराष्ट्र की लासलगांव एग्रीकल्चर प्रोड्यूस मार्केट कमेटी यानी एपीएमसी मार्केट में प्याज की थोक कीमतें पिछले 15 दिन में 58% से 60% तक बढ़ गई हैं। इसके अलावा बेंगलुरु के यशवंतपुर में इसकी कीमतें 65 से 70 रुपए किलो तक पहुंच गई हैं।
**मध्य प्रदेश में 40/किलो हुआ दाम:** मध्य प्रदेश में 1 अक्टूबर को रिटेल मार्केट में प्याज 28 रुपए किलो बिक रहा था। नवरात्रि की शुरूआत में कीमतें 29 रुपए हुईं। वहीं 28 अक्टूबर को इसमें बड़ी बढ़त देखने को मिल रही है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक यहां खुदरा बाजार में प्याज 40 रुपए किलो मिल रहा है।

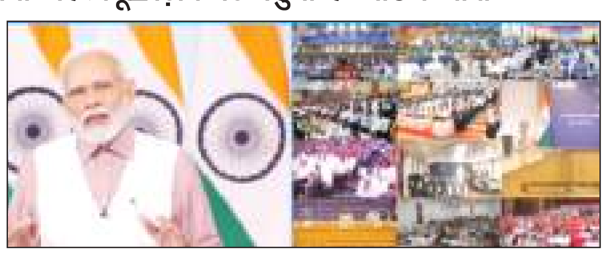
### पैरा एशियाई खेलों में भी 100 पार: अनुराग

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**
**भारतीय** पैरा-एथलीटों ने पैरा एशियाई खेलों में 29 स्वर्ण पदक सहित 111 पदक जीत कर इतिहास रच दिया है। यह अब तक का भारत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। भारत के इस रिकॉर्ड-तोड़ प्रदर्शन से बेहद प्रसन्न केंद्रीय युवा और खेल मामलों के मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा कि यह प्रदर्शन हमारे एथलीटों की कड़ी मेहनत और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में खेलों में परिवर्तनकारी नीतियों का प्रतिफल है। चाहे वह जमीनी स्तर पर खेलो इंडिया योजना हो या विशिष्ट एथलीटों के लिए टारगेट ओलंपिक पोडियम योजना, इन योजनाओं के माध्यम से युवा खिलाड़ियों को लगातार जो समर्थन मिल रहा है उसी के परिणाम आज दिख रहे हैं। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि इन खेलों में 8 खेलो इंडिया एथलीटों और 46 एथलीटों ने भाग लिया था। इन्होंने इन खेलों में 111 में से कुल 38 पदक जीते हैं। अनुराग ठाकुर ने कहा कि मोदी के नेतृत्व में हमने 2014 की तुलना में खेल बजट को 3 गुना किया। आज हम अपने सभी एथलीटों को बेहतर समर्थन और सुविधाएं दे रहे हैं, चाहे वह कोचों के मामले में हो, प्रशिक्षण, विदेशी प्रदर्शन, आहार या बुनियादी ढांचा हो।

## पीएम ने 51,000 नियुक्ति पत्र वितरित किए

### रोजगार मेले की यात्रा महत्वपूर्ण पड़ाव पर पहुंची है: पीएम मोदी

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**
**प्रधानमंत्री** नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से नवनियुक्त कर्मियों को 51,000 से अधिक नियुक्ति पत्र वितरित किए। इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने नवनियुक्त कर्मियों को संबोधित करते हुए कहा कि रोजगार मेले की यात्रा महत्वपूर्ण पड़ाव पर पहुंची है। भाजपा शासित राज्यों में लगातार रोजगार मेला आयोजित हो रहे हैं। रोजगार मेला युवाओं के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का प्रमाण है। रोजगार मेला देश भर में 37 स्थानों पर आयोजित किया गया। केंद्र सरकार के विभागों के साथ-साथ इस पहल का समर्थन करने वाले राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में नियुक्तियां की जा रही हैं। देश भर से चुने गए नए कर्मचारी रेल मंत्रालय, डाक विभाग, गृह मंत्रालय, राजस्व विभाग, उच्च शिक्षा विभाग, स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग और स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय समेत विभिन्न मंत्रालयों और विभागों में नियुक्त किये जायेंगे। रोजगार मेला, रोजगार सृजन को सर्वोच्च प्राथमिकता देने की प्रधानमंत्री की प्रतिबद्धता को पूरा करने की दिशा में एक कदम है। उम्मीद है कि रोजगार मेला, रोजगार सृजन में एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करेगा तथा युवाओं को उनके सशक्तिकरण और राष्ट्रीय विकास में भागीदारी के लिए सार्थक अवसर प्रदान करेगा।



### 'सीमापार कारोबार को सुविधाजनक बनाने के लिए सहयोग जरूरी'

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**
केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने शनिवार को जी-7 के व्यापार मंत्रियों की बैठक में शामिल देशों से सीमापार व्यापार को सुविधाजनक बनाने के लिए एक नियामकीय ढांचे पर सहयोग बढ़ाने का अनुरोध किया।
वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने कहा कि पीयूष गोयल ने जापान के ओसाका में जी-7 के व्यापार मंत्रियों की बैठक में भाग लिया। इस बैठक में उन्होंने सरकारों से आपूर्ति श्रृंखलाओं की आवाजाही को आसान बनाने और सीमापार व्यापार को सुविधाजनक बनाने के लिए एक नियामकीय ढांचे पर सहयोग बढ़ाने का आग्रह किया।

## हरियाणा: ग्रामीण व शहरी सफाई कर्मचारियों के वेतन में वृद्धि

### सफाई कर्मियों को 2 हजार रुपए औजार भत्ता, 1 हजार रुपए वर्दी धुलाई भत्ता भी मिलेगा: सीएम खट्टर

**टीम एक्शन इंडिया/चंडीगढ़**
**हरियाणा के** मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने शरद पूर्णिमा व भगवान वाल्मीकि जयंती पर सफाई कर्मियों को दीवाली व हरियाणा दिवस का तोहफा देते हुए उनके लिए अनेक घोषणाएं की। इनमें शहरी सफाई कर्मियों का 16 हजार रुपये से 17 हजार रुपये मासिक मानदेय, ग्रामीण सफाई कर्मियों का 14 हजार रुपये से 15 हजार रुपये मासिक मानदेय, कस्सी, तसला व अन्य औजार के लिए 2 हजार रुपये वार्षिक तथा धुलाई भत्ता एक हजार रुपये करने की घोषणा शामिल है। इसके अलावा, उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में जहां सफाई कर्मचारियों की संख्या 6 है, वहां 8 की जाएगी और जहां 8 है वहां 10 की जाएगी। मुख्यमंत्री भगवान महर्षि वाल्मीकि जयंती पर पंचकूला में समस्त अनुसूचित जाति समाज द्वारा क्लास वन और टू अधिकारियों को पदोन्नति में आरक्षण का लाभ देने के लिए उनके सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि सब लोग आगे बढ़ें, किसी के साथ भेदभाव न हो, समान भाव से हम गरीब व अंत्योदय परिवारों के आर्थिक, सामाजिक व शैक्षणिक स्थिति के उत्थान में लगे हुए हैं।

### मनोहर सौगात

8 ऋर्षियों के ऋषि, देवताओं के देवता और योगियों के योगी थे महर्षि वाल्मीकि: सीएम मनोहर लाल

## 'उत्तराखंड पुलिस को आधुनिक और स्मार्ट बनाने पर बल'

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून**
मुख्यमंत्री ने शनिवार को पुलिस लाइन में 53.43 करोड़ लागत के पुलिस लाइन, प्रशासनिक भवनों, बैरकों और आवासीय भवनों का लोकार्पण और शिलान्यास किया। इस मौके पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि राज्य सरकार पुलिस कार्मिकों के कल्याण और उनकी आवासीय एवं अनावासीय सुविधाओं की पूर्ति के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है। इस दिशा में आवासीय व अनावासीय भवनों के निर्माण के लिए अगले तीन वर्षों में 100 करोड़ का प्रावधान किया जाएगा। राज्य सरकार भविष्य में भी अपने वित्तीय संसाधनों से जितना भी सम्भव होगा, उसके लिए बजट उपलब्ध कराती रहेगी। केन्द्रीय योजनाओं से भी पुलिस विभाग को अधिकतम बजट उपलब्ध कराने का प्रयास करेगी। उन्होंने कहा कि हम प्रधानमंत्री मोदी के विजन के अनुरूप उत्तराखंड पुलिस को एक आधुनिक और स्मार्ट पुलिस बल बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया है कि हमारे इस संकल्प को पूर्ण करने में पुलिस के सभी जवान और अधिकारी भी सहयोगी बनेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि पुलिस का कानून व्यवस्था बनाये रखने के साथ ही चारधाम कावड़ जैसी यात्राओं के संचालन में बड़ी भूमिका रहती है।

### विकास कार्य

8 सीएम ने 53.43 करोड़ लागत के पुलिस लाइन भवनों, बैरकों का किया शिलान्यास

# देशभक्ति सभी प्रकार की भक्तियों में सर्वश्रेष्ठ है: मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून।** **मुख्यमंत्री** ने शनिवार को हिमालयन संस्कृति केन्द्र, निम्बूवाला, गढ़ी कैंट में ह्यमेरी माटी मेरा देश कार्यक्रम के अन्तर्गत राज्य स्तरीय अमृत कलश यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड देवभूमि, वीरों की भूमि है, बलिदानियों की भूमि है, और ये बात हमारे सैनिकों ने अब तक हुए सभी युद्धों में सिद्ध की है। देश भक्ति सभी प्रकार की भक्तियों में सर्वश्रेष्ठ है। इस मौके मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में हमें मेरी माटी, मेरा देश अभियान के तहत उन वीरों की वंदना करने का अवसर प्राप्त हुआ

है, जिन्होंने देश की माटी की खातिर अपने प्राणों की आहुति दे दी। इस महाभियान में सबने अपनी भागीदारी निभाई है। उन्होंने कहा कि अमृत कलश यात्रा में देवभूमि के सुदूरवर्ती अंचलों के 95 विकासखण्डों व 101 नगर - निकायों से 192 और नेहरू युवा केंद्र से 166 स्वयंसेवक उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करेंगे। यह कलश यात्रा अमर शहीदों के त्याग व बलिदान को हमारे मस्तिष्क में चिरस्थाई रखने के उद्देश्य से संपूर्ण देशभर में मेरी माटी मेरा देश

**सशक्त**

**8 प्रधानमंत्री के प्रयासों से सेना न केवल पहले से और अधिक सक्षम और सशक्त हो रही है**

महाभियान के अंतर्गत चलाई जा रही है। इस यात्रा के तहत अमर शहीदों की तपोभूमि की मिट्टी को अमृत कलश में दिल्ली स्थित राष्ट्रीय शहीद स्मारक तक पहुंचाया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में यह अमृत वाटिका की ओर से दिए गए ह्लएक भारत, श्रेष्ठ भारतह्व के संकल्प को पूर्ण करने में सहायक सिद्ध होगी। एक राष्ट्र तभी महान बनता है, जब उसके नागरिकों के मन में अपने देश, अपनी संस्कृति, अपनी परंपरा और अपने सामर्थ्य पर पूर्ण विश्वास एवं गर्व का भाव होता है। हमारी देवभूमि, वीरों की भूमि है, बलिदानियों की भूमि है, और ये बात हमारे सैनिकों ने अब तक हुए सभी युद्धों में सिद्ध की है। उन्होंने कहा कि देश भक्ति सभी प्रकार की भक्तियों में सर्वश्रेष्ठ है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के प्रयासों से सेना न केवल पहले से और अधिक सक्षम और सशक्त हो रही है बल्कि उसकी यश और कीर्ति पताका चारों ओर फहरा रही है।

# मुख्यमंत्री की महत्वाकांक्षी योजनाओं के लिए अनुबंध तैयार

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून।** मुख्यमंत्री की महत्वाकांक्षी चार पेयजल योजनाओं सिंतारगंज, किच्छा, रुद्रपुर और काशीपुर के लिए अनुबंध तैयार हो गए हैं।

इस बारे में बताया गया कि इन योजनाओं के निर्माण से जनपद के चारों शहरों में प्रतिदिन 24 घण्टे पर्याप्त पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित होगी। उन्होंने नगर निगम, जल संस्थान तथा सम्बन्धित निकायों के अधिकारियों को निर्देश दिये कि वे योजना का भलि भॉति परीक्षण कर लें और डीपीआर का प्रस्तुतिकरण सभासदों एवं पार्षदों के सम्मुख कराया जाये ताकि किसी भी प्रकार की समस्या न रहे। सम्बन्धित क्षेत्रों के उप जिलाधिकारियों तथा अधिशासी अधिकारियों व नगर आयुक्त को निर्देश दिये कि योजना के क्रियान्वयन

हेतु जहां भूमि की आवश्यकता हो उसे तत्काल चिन्हित किया जाये और यदि सरकारी भूमि उपलब्ध नहीं है तो भूमि खरीद हेतु प्रस्ताव शासन में प्राथमिकता से भेजा जाये।

जल संस्थान की योजना के अनुसार के तहत प्रत्येक घर को पाइप लाइन द्वारा प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 135 लीटर शुद्ध पेयजल उपलब्ध होगा।

योजनाओं को आगामी तीस वर्षों अनुमानित जनसंख्या को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है। उन्होंने बताया कि नगर पालिका परिषद सितारगंज के लिए 119.88 करोड़ की डीपीआर तैयार की गई है और शहर को 4 जोन में बांटा गया है। उन्होंने बताया कि सितारगंज पेयजल योजना में 6 ट्यूबवेल, 4.10 किसी राइजिंग मेन, 4 ओवर हैड टैंक तथा 8529 गृह कनेक्शन प्रपोज्ड हैं। उन्होंने बताया कि नगर पालिका परिषद किच्छा के लिए 489.73 करोड़ की डीपीआर तैयार की गई है और शहर को 7 जोन में बांटा गया है। उन्होंने बताया कि किच्छा पेयजल योजना में 14 ट्यूबवेल, 12.50 किसी राइजिंग मेन, 5 ओवरहेड टैंक तथा 17900 गृह कनेक्शन प्रपोज्ड हैं।

## वाल्मीकि जयंती पर निकाली भव्य शोभायात्रा

**जोशीमठ।** मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभु श्रीराम के आदर्श चरित्र को लिपिबद्ध कर महाग्रंथ रामायण की रचना करने वाले महान रचनाकार आदिकवि महर्षि वाल्मीकि की जयंती सीमान्त धार्मिक एवं पर्यटन नगरी जोशीमठ में बड़े ही धूमधाम से मनाई गई । जयन्ती के अवसर पर शुक्रवार से ही वाल्मीकि मंदिर को फूलों से सजाया गया तथा रात्रि जागरण के दौरान मंदिर में पूजा/अर्चना व भजन कीर्तन हुए। शनिवार को दोपहर दो बजे से शोभा यात्रा निकाली जो वाल्मीकि मंदिर से शुरू होकर नरसिंह मंदिर, सिंहधार, टीसीपी बाजार, अपर बाजार व छावनी बाजार होते हुए वाल्मीकि मंदिर में पहुंचकर प्रसाद वितरण के बाद समाप्त हुई। शोभायात्रा के दौरान अनेक स्थानों पर अखाड़े के करतब दिखाए गए।

# राजनैतिक दलों से वोटर लिस्ट को लेकर की गई चर्चा

**टीम एक्शन इंडिया/नई टिहरी।** जिला निर्वाचन अधिकारी डीएम मयूर दीक्षित की जनपद स्तरीय मान्यता प्राप्त राजनैतिक दलों के पदाधिकारियों के साथ फोटोयुक्त विधानसभा निर्वाचक नामावली का आगामी एक जनवरी की अर्हता तिथि के आधार पर विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण को आलेख्य प्रकाशन के सफल सम्पादनार्थ, कार्यक्रम के व्यापक प्रचार-प्रसार एवं बीएलओ व सुपरवाइजरों को सहयोग प्रदान करने के संबंध में बैठक हुई। बैठक में डीएम ने राजनैतिक दलों के पदाधिकारियों को बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के नवीनतम दिशा-निदेर्शों के अनुसार 1 जनवरी, 2024 को अर्हता तिथि के आधार पर विशेष संक्षिप्त

पुनरीक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत मतदेय स्थलों के मानकीकरण एवं पुनर्निर्धारण का कार्य सम्पादित किए जाने के उद्देश्य से पुनरीक्षण कार्यक्रम को संशोधित किया गया है, जिसकी प्रति आपको उपलब्ध कराई जा रही है। उन्होंने कहा कि जो 1 जनवरी, 2024 को 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के हो रहे हैं और उनके नाम वर्तमान फोटोयुक्त निर्वाचक नामावली में दर्ज नहीं है, के नाम दर्ज करने को फार्म-6 में आवेदन संबंधित बीएलओ, ईआरओ व एईआरओ को प्रस्तुत कर सकते हैं। इसी प्रकार फार्म-7 वर्तमान फोटोयुक्त

**बैठक**

**8 कार्यक्रम के व्यापक प्रचार-प्रसार एवं बीएलओ व सुपरवाइजरों को सहयोग प्रदान करने के संबंध में बैठक हुई**

निर्वाचक नामावली में दर्ज किसी मतदाता की मृत्यु या स्थानान्तरण आदि कारणों से सामान्यतः निवासी न रहने के कारण नाम को मतदाता सूची से पृथक करने को तथा फार्म-8 वर्तमान नामावली में किसी प्रविष्टि को शुद्ध करने, एक ही निर्वाचन क्षेत्र के अन्तर्गत एक बूथ से दूसरे बूथ में या एक विधान सभा से किसी दूसरे विधानसभा में निवास परिवर्तन, फोटो पहचान पत्र बदलने, दिव्यांग व्यक्ति को मार्क करने के लिए उपलब्ध है। जनपद के समस्त मान्यता प्राप्त राजनैतिक दलों के पदाधिकारियों से प्रतिनिधियों से कहा कि वे मतदेय स्थल पर जाकर विधान सभा निर्वाचक नामावलियों का निरीक्षण कर अपने नाम की पुष्टि कर लें और इस राष्ट्रीय महत्व के कार्य में मतदेय स्थल स्तरीय अधिकारियों को निर्वाचक नामावली की तैयारी में अपना सहयोग प्रदान करते हुए कार्यक्रम का व्यापक प्रचार-प्रसार करेंगे। ताकि छूटे हुए अर्ह भारतीय नागरिकों एवं 18-19 आयु वर्ग के युवाओं के नाम मतदाता सूची में सम्मिलित किए जा सके।

## संक्षिप्त खबरें

### भगवती नंदा का विधि विधान से पूजन शुरू

**गुप्तकाशी।** विश्व विख्यात पर्यटक स्थल देवरियाताल की तलहटी व प्रकृति की हसीन वादियों में बसे पर्यटक गांव सारी में भगवती नन्दा का मेला विधिविधान , पौराणिक जागरों व बग्डवाल नृत्य के साथ धूमधाम से मनाया गया। पर्यटक गांव सारी में आयोजित नन्दा मेले में बगडवाल नृत्य मुख्य आकर्षण का केन्द्र रहा। ग्रामीणों व धियाणियो ने भगवती नन्दा की पूजा - अर्चना कर मनौती मांगी तथा विश्व समृद्धि की कामना की। रविवार को भगवती नन्दा सारी गांव से भावुक क्षणों के साथ विदा होगी तथा भगवान तुंगनाथ के शीतकालीन गद्दी स्थल मक्कूमठ पहुंचने पर जगत कल्याण के लिए तपस्यारत होगी। शनिवार को तुंगेश्वर घाटी के पर्यटक गांव सारी में भगवती नंदा मेला पौराणिक जागरों, बग्डवाल नृत्य, भक्तों के जयकारों के साथ मनाया गया जिसमें ग्रामीणों, धियाणियो व देश- विदेश के सैलानियों ने भगवती नन्दा की पूजा अर्चना कर क्षेत्र के खुशहाली व विश्व समृद्धि की कामना की। गौरतलब है कि वर्षो की भांति इस वर्ष भी भगवती नंदा की भोग मूर्ति को नवरात्र की अष्टमी को मक्कूमठ स्थित मंदिर से बाहर निकाला गया। इसके बाद भगवती नन्दा कांडा, हुड्डू, उषाडा और दैड़ा होते हुए शुक्रवार देर शाम को अपने मामा मैती गांव सारी पहुंची। ग्रामीणों ने पंचायत चौक में परम्परा के अनुसार भगवती नन्दा को विभिन्न प्रकार की पूजा सामाग्री अर्पित कर मनौती मांगी। शुक्रवार रात्रि भर ग्रामीणों ने अनेक प्रकार के पौराणिक जागरों व नृत्यों के माध्यम से भगवती नन्दा की महिमा का गुणगान किया। शनिवार सुबह को ब्रह्म बेला में ग्रामीणों ने पंचाग पूजन के तहत भगवती नन्दा सहित तैतीस कोटि देवी-देवताओं का आह्वान किया। पुजारी कुवर भट्ट, रघुवीर नेगी, मुरली नेगी, दिलवर नेगी,दिलवर भट्ट कुलदीप नेगी ने भगवती नन्दा के पौराणिक जागर गायन में महत्वपूर्ण योगदान दिया। दोपहर बाद आयोजित बगडवाल नृत्य में दीवान सिंह नेगी- जीतू बगडवाल, रघुवीर सिंह नेगी- छोटा बगडवाल, अंकित नेगी- भगवती नन्दा, आनन्द सिंह नेगी - सोबनी तथा प्रकाश लाल ने मौलू कामेण के पश्वा की भूमिका अदा की। ईको पर्यटन समिति अध्यक्ष मनोज नेगी ने बताया कि सारी गांव में भगवती नन्दा आगमन की परम्परा युगों पूर्व की है! इस मौके पर प्रधान मनोरमा देवी, करोखी पिंकी देवी, उप प्रधान अनीता देवी , युवक मंगल दल अध्यक्ष धर्मेंद्र भट्ट, महिला मंगल दल मंजू देवी, पूर्व प्रधानाचार्य पी एस नेगी, पूर्व प्रधान धनश्याम लाल, बिक्रम सिंह नेगी भरत सिंह नेगी, जसवीर सिंह नेगी, कलम सिंह नेगी, इन्द्र सिंह नेगी, जगत भटट, भीमराज सिंह भगत सिंह श्याम सिंह, चैत सिंह, ढोलवादक सन्त लाल,बचन लाल सहित धियाणियां, प्रवासी, जनप्रतिनिधि, पर्यटक व ग्रामीण मौजूद रहे।

### दो दिवसीय संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 का शुभारंभ

**देहरादून।** सिविल सर्विस ऑफि सर्स वाइव्स एसोसिएशन की ओर से शनिवार को ओल्ड मसूरी रोड, देहरादून स्थित सिविल सर्विस इंस्टीट्यूट में आयोजित संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 का शुभारंभ हुआ। दो दिवसीय चलने वाले संजीवनी दिवाली फेस्ट का शुभारंभ संजीवनी संस्थान की संस्थापक और पूर्व अध्यक्ष मृगांका गुप्ता की ओर से दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। इस दौरान उन्होंने संजीवनी संस्थान की ओर से किए गए विभिन्न सामाजिक कार्यों पर आधारित फोटो गैलरी का अवलोकन भी किया। इस दौरान संजीवनी संस्थान के सभी सदस्यों के साथ अपने अनुभव साझा किए। मृगांका गुप्ता ने फेस्ट में लगे विभिन्न स्टॉलों का अवलोकन करते हुए स्थानीय उत्पादों की सराहना की। इस दौरान विभिन्न उत्पादों की खरीदारी भी की और विभिन्न जिलों और अन्य प्रदेशों से आए स्टालों के बारे में जानकारी प्राप्त की। संस्था की अध्यक्ष डॉ. हरलीन कौर संधू ने बताया कि संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 में स्थानीय उत्पादों के साथ महिलाओं को रोजगार देने के लिए अधिक से अधिक स्टालों को जगह दी गई है। समय-समय पर एंट्री ड्रग कैंपेन, साइबर क्राइम, महिला सशक्तिकरण के लिए विभिन्न कार्यशाला का आयोजन होता है। उत्तराखंड में युवाओं को स्टार्टअप के माध्यम से अधिक से अधिक रोजगार से जोड़ा जाए। इस पर भी कार्य किया जा रहा है। संस्था की सचिव रश्मि बर्द्धन ने कहा कि 60 से ज्यादा स्टालों के माध्यम से पारम्परिक वस्तुकला पर आधारित उत्पाद को मंच दिया गया है। इस वर्ष हमने श्री अन्न उत्पादों को भी प्रमुखता के साथ जगह दी गई है। इस वर्ष प्रत्येक जिले के साथ ही अन्य राज्यों के भी स्टॉल लगाए गए है। संजीवनी दिवाली फेस्ट-2023 के अवसर पर उत्तराखंड के स्थानीय उत्पादों, संस्कृति एवं सभ्यता को प्राथमिकता देते हुए विभिन्न स्टालों के माध्यम से इन्हें प्रमुखता से दशार्या गया है। फेस्ट में स्वयं सहायता समूह की ओर से निर्मित उत्पादों को स्टालों के माध्यम से बेचा जा रहा है। इसमें शॉल, मफलर, स्वेटर, पंखी, पूजा आसान, राजमा, पहाड़ी हाथ से बनी मोमबत्ती, मिट्टी के बर्तन, दिए, रिंगाल के उत्पादों , सजावट सामग्री, के साथ ही पहाड़ी फलों जैसे माल्टा, संतरा और बुरांश के जूस, घरों में निर्मित अचार, आदि के विशेष उत्पादों को जगह दी गई है। श्री अन्न (मिलेट भोज) को बढ़ावा देने की मकसद से राज्य के विभिन्न मोटे अनाज से बने उत्पादों को विशेष महत्व दिया गया है। जिसमें मँडुवे के बिस्कुट और अन्य उत्पाद शामिल हैं। इस दौरान अनुराधा जैन, सुनीता सुभाष कुमार, दीपा ओम प्रकाश, रिद्धिम अग्रवाल, अंशु पांडे, अनुराधा सुधांशु, आकांक्षा सिन्हा, मथानी फैनई, गुंजन यादव, हरिका आर राजेश, निर्मला सेमवाल, रजनी तोमर, शालिनी शाह एवं अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

### 300 बीघा जमीन में चल रही है दिशा फारेस्ट की दो विवादित परियोजनाएं

**देहरादून।** 300 बीघा जमीन में दिशा फारेस्ट की दो विवादित परियोजनाएं चल रही हैं ।यही नही दिशा-एक और दिशा-दो नाम से पौंधा में चल रहे इस प्रोजेक्ट में सरकार को स्टाम्प ड्यूटी की भी भारी चपत लगी है। सूचना अधिकार कार्यकर्ता विकेश नेगी एडवोकेट ने आरोप लगाया है कि विकासनगर नगर पालिका परिषद से आठ किलोमीटर से भी अधिक दूरी पर स्थित पौधा में भूमाफिया ने प्रदेश के कई वरिष्ठ आईएएस और आईपीएस के साथ ठगी करते हुए उन्हें अवैध प्लाट बेच दिये। यह जमीन हरिजन की है और इसके लिए कलेक्टर से कोई अनुमति नहीं ली गयी है। यही नहीं इस प्रोजेक्ट में सरकार को भी स्टाम्प ड्यूटी की भारी चपत लगी है। गढ़वाल कमिश्नर ने जिलाधिकारी को इस मामले की जांच के आदेश दिये थे, लेकिन इसमें कई वरिष्ठ नौकरशाह शामिल हैं तो अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। शनिवार को विशेष जानकारी देते हुए एडवोकेट विकेश नेगी ने बताया है कि सूचना अधिकार के तहत उन्हें यह जानकारी मिली है। आरटीआई एक्टिविस्ट एडवोकेट विकेश नेगी ने खुलासा करते हुए बताया कि उन्होंने सूचना अधिकार के तहत भूमि संबंधी प्रमाण मांगे।

# हरिद्वार में बिछड़े चार बच्चों को किया मामा को सुपुर्द

**टीम एक्शन इंयिा/नई टिहरी।** **टिहरी** पुलिस की आपरेशन स्माइल टीम ने हरिद्वार में मां से बिछड़े वेस्ट बंगाल के चार बच्चों को उनके मामा के सुपुर्द कर नेक कार्य किया है। इसके लिए परिजनों से टिहरी पुलिस के काम की सराहना कर आभार जताया। परिवार की माली हालात को देखते हुए पुलिस कर्मियों ने बच्चों के मामा के आने-जाने सहित बच्चों की वापसी का खर्च आपस में चंदा कर एकत्र कर जुटाकर इंसानियत की मिसाल भी कायम की है। टिहरी पुलिस की आपरेशन स्माइल टीम को चार बिछड़े बच्चों का मां से मिलाने में बड़ी सफलता मिली। पुलिस की मीडिया सेल के अनुसार हरिद्वार में मां से बिछड़े चार भाई बहनों को ऑपरेशन स्माइल टीम में शामिल हेड कांस्टेबल मनोज शर्मा ने बताया गया कि बीती 20 सितंबर को टीम देहरादून में केदार पुरम के राजकीय बाल गृह पहुंची, तो वहां तीन सगे भाई -बहन राहुल 7 वर्ष, देव 5 वर्ष व सिमरन 3 वर्ष मिले। साथ ही जानकारी हुई कि इनका 10 वर्षीय बड़ा भाई ऋषभ रोशनाबाद बाल गृह में है। पिता का नाम विक्रम व मां

**मिसाल**

**8 बच्चों की वापसी का खर्च आपस में चंदा कर एकत्र कर जुटाकर इंसानियत की मिसाल भी कायम की है**

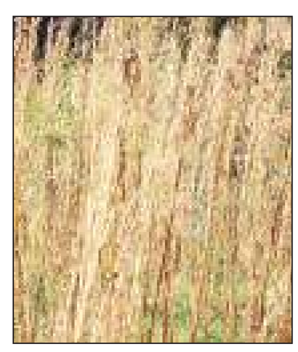
का नाम सीमा है। बच्चों ने बताया कि वह डामडीम के निवासी हैं और हरिद्वार में मां से बिछड़ गए थे। टीम ने पता लगाया कि डामडीम, वेस्ट बंगाल के जिला जलपाईगुड़ी के थाना माल बाजार अंतर्गत हैं। थाने के एसएचओ सुजीत लामा से ऑपरेशन इस्माइल टीम टिहरी गढ़वाल ने संपर्क किया और बच्चों के मामा राज तिरकी से बात हुई। जिन्होंने वीडियो कॉल पर बच्चों की पहचान लिया, मगर माली हालत खराब होने के कारण बच्चों को लेने आने में असमर्थता जताई। तब आपरेशन स्माइल टीम ने आपस में पैसे एकत्र कर उनके आने-जाने के खर्च की भी व्यवस्था की और को बच्चों को सीडब्लूयूसी से काउंसलिंग के उपरान्त देहरादून पहुंचे उनके मामा के सुपुर्द किया।

## नैनीताल के 3 गांवों को राजस्व ग्राम घोषित रने की जारी की अधिसूचना

**नैनीताल।** नैनीताल जनपद के रामनगर तहसील के लेटी, रामपुर और चोपड़ा गांवों को राजस्व गांव बनाए जाने की अधिसूचना केंद्र सरकार की ओर से जारी हो गयी है। इस पर केंद्रीय रक्षा एवं पर्यटन राज्य मंत्री व नैनीताल-उधमसिंह नगर संसदीय क्षेत्र से सांसद अजय भट्ट ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और केंद्रीय वन मंत्री का आभार जताया है। भट्ट ने कहा कि दीपावली से पूर्व रामनगर के लेटी, रामपुर और चोपड़ा गांव को राजस्व गांव की सौगात मिली है। उनके द्वारा राज्य के वन, गोठ, खट्टे और टोंगिया ग्रामों को राजस्व ग्रामों का दर्जा देने के लिए लोकसभा सदन में सवाल उठाया गया था।

# रामदाना की फसल पर लगा पणजाल कीट, काश्तकार परेशान

**टीम एक्शन इडिया/गोपेश्वर, चमोली** जिले के दशोली विकास खंड के ग्राम पंचायत ईरानी, पाणा, झिझी में चौलाई (रामदाना) की फसल पर कीट लगने के कारण फसल बर्बाद हो गई है। जिससे काश्तकारों को काफी नुकसान हो गया है। काश्तकारों ने जिला प्रशासन और कृषि विभाग से फसल का आंकलन कर काश्तकारों को नुकसान की भरपाई करने की मांग की है। क्षेत्र पंचायत सदस्य पाणा ईराणी विजय सिंह नेगी ने बताया कि चौलाई निजमूला घाटी के काश्तकारों की प्रमुख नकदी फसल में से है। यहां



के काश्तकार इसकी पैदावार कर अपनी आजीविका चलाते हैं। यहां का प्रत्येक परिवार पांच से छह कुंतल तक इसकी पैदावार करता है। लेकिन इस बार चौलाई की फसल पर कीट लगने के कारण सारी फसल नष्ट हो गई है जिससे काश्तकारों को काफी नुकसान हो गया है।

उन्होंने कहा कि यहां के परिवार की आर्थिकी इसी खेती से जुड़ी हुई है। इसका बाजार भाव भी काश्तकारों को अच्छा मिल जाता है जिस कारण क्षेत्र के काश्तकार मेहनत का चौलाई की खेती करते है, लेकिन इस बार पूरी फसल को कीट ने नष्ट कर दिया है। उन्होंने प्रदेश सरकार और जिला प्रशासन से काश्तकारों को फसल का उचित मुआवजा दिये जाने की मांग की है।

# त्रिवेणी घाट पर की जाएगी श्री शिव महापुराण कथा

**टीम एक्शन इंडिया/ऋषिकेश।** विश्व शांति सद्भावना समिति एवं समग्र धर्म प्राण जनार्दन समिति की ओर से ऋषिकेश के त्रिवेणी घाट पर विश्व कल्याण व पर्यावरण संरक्षण का संदेश देने के लिए श्री शिव महापुराण कथा का आयोजन रविवार से किया जाएगा। शनिवार को ऋषिकेश प्रेस क्लब सभागार में आयोजित पत्रकार वार्ता में प्रख्यात कथावाचक संत डा. दुर्गेश महाराज तथा समिति के पदाधिकारियों ने कार्यक्रम की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि रविवार 29 अक्टूबर से त्रिवेणी घाट गंगा तट पर गणेश पूजन तथा कलश यात्रा के साथ श्री शिव महापुराण कथा का आरंभ किया जाएगा। आठ नवंबर तक चलने

वाली श्री शिव महापुराण कथा में उमा-महेश्वर याग (पार्थेश्वर पूजन) भी किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस यज्ञ का मुख्य उद्देश्य विश्व व्यापी कोरोना महामारी डेंगू तथा दैवीय आपदाओं में दिवंगत हुए व्यक्तियों की आत्म शांति के लिए प्रार्थना करना है। इसके अलावा प्रदेश व राष्ट्र की समृद्धि, सनातन संस्कृति की रक्षा, संस्कार तथा पर्यावरण के संरक्षण का संदेश भी इस कथा यज्ञ के माध्यम से दिया जाएगा।

उन्होंने बताया कि प्रत्येक दिन दोपहर 1:00 बजे से 5:00 बजे तक कथा प्रवचन होंगे। आठ नवंबर को हवन पूणार्हुति के साथ कथा यज्ञ का समापन होगा। इस अवसर पर आचार्य रमेश चंद्र पैन्यूली, स्वरूप सिंह खारोला, राम सिंह नेगी, सरला नेगी, सरल भट्ट, मोहिनी देवरानी, रमेश चमोली, रश्मि बर्तवाल, विरोजनी भट्ट, सुमित्रा पंत, नरेश बिष्ट, जयवीर सिंह नेगी आदि मौजूद रहे।

**कथा आरंभ**

**8 त्रिवेणी घाट गंगा तट पर गणेश पूजन तथा कलश यात्रा के साथ श्री शिव महापुराण कथा का आरंभ किया जाएगा**

# भ्रष्टाचार को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाजपा सरकार का फूंका पुतला

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून**

राज्य में विभिन्न विभागों में हुए भ्रष्टाचार के मामलों के खिलाफ कांग्रेस कार्यकताओं ने महानगर अध्यक्ष डॉ. जसविन्दर सिंह गोगी के नेतृत्व में एश्ले हॉल पर प्रदर्शन किया और भाजपा सरकार का पुतला फूंका। गोगी और उपस्थित नेताओं ने कहा कि भर्ती घोटाले, वन विभाग में अवैध रूप से पेड़ कटान का घोटाला, सहकारिता भर्ती घोटाला, उद्यान विभाग घोटाला जैसे अनेक भ्रष्टाचार के मामले राज्य में लगातार सामने आ रहे हैं। इसी वर्ष में ही तीन मामलों कॉर्बेट पार्क में पेड़ कटान मामले, हरिद्वार में पंतद्वीप पार्किंग घोटाले और अब नैनीताल में उद्यान विभाग के घोटाले की जांच को संतोषजनक न मानते हुए उच्च न्यायालय ने सीबीआई जांच के आदेश दिए हैं। इससे सिद्ध होता है कि विभिन्न

विभागों में भ्रष्टाचार के जो मामले आ रहे हैं, वे बड़े संगठनात्मक स्तर पर हो रहे हैं। इसको पूरे तंत्र का समर्थन हासिल है। धामी सरकार सत्ता में बने रहने का नैतिक अधिकार खो चुकी है। भाजपा सरकार और घोटाले एक दूसरे के पर्याय बन चुके हैं। गोगी ने कहा कि ये सरकार बस अपनी कमियों, भ्रष्टाचार और असल मुद्दों से ध्यान भटकाने में पारंगत है। राज्य को तत्काल जरूरत तो है एक कड़े भू कानून की लेकिन मुख्यमंत्री बात कर रहे हैं समान नागरिक संहिता के झुनझुने की।

**विरोध**

**8 कानून व्यवस्था लचर है पर मीडिया और सोशल मीडिया में धाकड़ धामी की छवि गढ़ने के प्रयास किये जा रहे हैं**

कानून व्यवस्था लचर है पर मीडिया और सोशल मीडिया में धाकड़ धामी की छवि गढ़ने के प्रयास किये जा रहे हैं। भर्ती घोटाले में कहां तो राज्य सरकार को अपनी गलती से शर्मिंदा होना था और कहां नकल कानून लाने पे अपनी ही पीठ थपथपाई जा रही है। राज्य की जनता बहुत समझदार है, सही समय पर सबक जरूर सिखाएगी। प्रदेश उपाध्यक्ष पूरण सिंह रावत ने कहा कि भर्ती घोटाले के पीड़ित बेरोजगार युवाओं की आह और पीड़ा आगामी निकाय और लोकसभा चुनाव में इस सरकार को धराशायी कर देंगे। राज्य स्थापना दिवस भी नजदीक है। इस दिन राज्य के लोग जब राज्य गठन के पश्चात की यात्रा का आकलन करेंगे तो सभी वर्तमान भाजपा सरकार को कोसेंगे कि ये राज्य को किस मुकाम पर ले आये हैं कि जहां घोटालों और भ्रष्टाचार की गूंज ही समाप्त नहीं होती। कार्यक्रम में प्रदेश महामंत्री मनीष नागपाल, गरिमा दसौनी, विकास नेगी, उर्मिला थापा, महानगर आदित्य ,सुनील जायसवाल ,सईद जमाल ,सत्येंद्र पवार ,डॉ अरुण रतूड़ी ,ललित भद्री ,प्रवीण कश्यप ,मोहम्मद फारूक ,मोहम्मद समद ,सज्जाद अंसारी,प्रमोद कुमार ,राजेश सिंह पुंडीर ,मंजू त्रिपाठी,शैलेंद्र सैनी ,कमल किशोर शर्मा आदि उपस्थित थे।

# मधुबन आश्रम ने नगर में निकाली बैंड बाजों के साथ जगन्नाथ भगवान की रथयात्रा

## जगन्नाथ भगवान की पूजा-अर्चना कर आश्रम के परमाध्यक्ष परमानंद दास, कैबिनेट मंत्री प्रेमचंद ने यात्रा को किया रवाना

**टीम एक्शन इंडिया/ऋषिकेश।** शरद पूर्णिमा के पावन अवसर पर मधुबन आश्रम ने विधिवत पूजा-अर्चना और बैंडबाजों के साथ नगर में जगन्नाथ भगवान की निकाली। आश्रम के परमाध्यक्ष परमानंद दास महाराज, कैबिनेट मंत्री डॉ प्रेमचंद अग्रवाल आदि ने यात्रा को रवाना किया। शनिवार को मुनि की रेती स्थित मंदिर परिसर से यात्रा की रवानगी से पूर्व मंत्री डॉ. अग्रवाल ने जगन्नाथ भगवान की विधिवत पूजा-अर्चना और छप्पन भोग चढ़ाया। उन्होंने भगवान बलदेव, सुभद्रा और श्रीकृष्ण की 26वीं झांकी निकालने पर मधुबन आश्रम को बधाई दी। डॉ. अग्रवाल ने कहा कि रथ यात्रा का विशेष महत्व है, ऐसी मान्यता है कि रथ के आगे झाडू लगाने और रथ को रस्सी के सहारे खींचने से इस सांसारिक जीवन में दोबारा जन्म

**रथयात्रा**

**8 भगवान बलदेव, सुभद्रा और श्रीकृष्ण की 26वीं झांकी निकालने पर मधुबन आश्रम को बधाई दी।**

नहीं लेना पड़ता। भगवान उन्हें इस जन्म के बाद मोक्ष प्रदान करते हैं। इस मौके पर उन्होंने श्रद्धालुओं के साथ रथयात्रा के आगे झाड़ू लगाया और भगवान जगन्नाथ जी के दर्शन कर देश और प्रदेश की उन्नति की कामना की। साथ ही रस्सी के सहारे रथ को खींचा। मधुबन आश्रम से शुरू हुई 26वीं रथयात्रा का हरिद्वार व लक्ष्मण झूला मुख्य मार्ग पर विभिन्न संस्थाओं द्वारा पुष्प वर्षा के साथ विधिवत पूजा की गई। यात्रा में डांडिया सहित राधा माधव कीर्तन मंडली के भजनों की प्रस्तुति आकर्षण का केंद्र बनी रही।

यात्रा में साधु-संत सहित नगर तथा आस-पास क्षेत्र जाए श्रद्धालु शामिल हुए। इस मौके पर भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष प्रतीक कालिया, नवीन अग्रवाल, जितेंद्र अग्रवाल, युवा मोर्चा मण्डल महामंत्री अभिनव पाल, हर्ष कुमार आदि उपस्थित रहे।

# उत्तराखंड के पांच शहरों में मेट्रो ट्रेन दौड़ाए जाने के लिए कवायद शुरू

**दौड़ेगी मेट्रो**

**8 प्रस्तावित मेट्रो रेल लाइन बिछाए जाने के लिए 10 अक्टूबर से सर्वे का कार्य प्रारंभ कर दिया है**

**टीम एक्शन इंडिया/ऋषिकेश**
यूएमटी अर्बन मास ट्रांजिट कंपनी ने हरिद्वार से ऋषिकेश के बीच प्रस्तावित मेट्रो रेल लाइन के कार्य के लिए सर्वे का कार्य प्रारंभ कर दिया है। दीपावली से पहले रिपोर्ट यूके मेट्रो रेल कॉरपोरेशन को प्रेषित की जाएगी। कंपनी ने रुड़की हरिद्वार, ऋषिकेश, देहरादून और मसूरी विकास नगर में प्रस्तावित मेट्रो रेल लाइन बिछाए जाने के लिए 10 अक्टूबर से सर्वे का कार्य प्रारंभ कर दिया है। इसके अंतर्गत ऋषिकेश में तीन टीम सर्वे का कार्य कर रही हैं। यह जानकारी कंपनी के ट्रैफिक सर्वे साइड इंचार्ज (प्रोजेक्ट को-ऑर्डिनेटर) दीपक कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि यह सर्वे का कार्य दीपावली से पूर्व पूर्ण कर लिया जाएगा, जिसकी रिपोर्ट उत्तराखंड मेट्रो रेल कॉरपोरेशन को प्रेषित की जाएगी। सर्वे साइड इंचार्ज दीपक ने बताया कि इस सर्वे के दौरान 20 प्रकार के सर्वे किया जा रहे हैं। इससे पूर्व भूगर्भीय विभाग ने भूमि के सैंपल लिए हैं। सर्वे के अंतर्गत कंपनी नगरीय क्षेत्र में मार्गों का मैप तैयार किए जाने के साथ ट्रैफिक का विश्लेषण, भीड़भाड़ वाले क्षेत्र के परीक्षण के अतिरिक्त पर्यटन क्षेत्र से जुड़े कार्यों का भी निरीक्षण करेंगे। इसके अंतर्गत देखा जाएगा कि मेट्रो के दौरान कहां से उसका मार्ग निर्धारित किया जाएगा, जिसमें यह भी देखा जाएगा कि यदि मेट्रो का आवागमन शुरू किया जाता है तो उसमें यात्रियों के किराए और समय की दूरी में कितना अंतर है। इसके अलावा पार्किंग, पर्यटक और यात्रियों का कितना समय और उसे पर खर्च किए जाने वाले धन का भी आकलन किया जाएगा।

कंपनी ने इस कार्य को किए जाने के लिए मार्गों पर कुछ कैमरे भी लगाए हैं, जिनके माध्यम से सभी प्रकार के ट्रैफिक की गतिविधियों का आकलन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि दीपावली से पहले यह सर्वे रिपोर्ट यूके मेट्रो रेल कॉरपोरेशन को प्रेषित की जाएगी।

# सीमांत क्षेत्र का युवा एनडीए में सर्वश्रेष्ठ

**रोशन किया**

**8 कैडेट शिवराज सिंह पछाई देश भर के उम्मीदवारों को मात देते हुए प्रतिष्ठित एनडीए परीक्षा में टॉपर बनकर उभरे**

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून।**
**अटूट** दृढ़ संकल्प और कठोर तैयारी के प्रमाण में कैडेट शिवराज सिंह पछाई देश भर के उम्मीदवारों को मात देते हुए प्रतिष्ठित एनडीए परीक्षा में टॉपर बनकर उभरे हैं। कैडेट शिवराज सिंह पछाई एक अनुशासित और समर्पित युवा हैं और सैनिक स्कूल घोड़ाखाल के गौरवान्वित पूर्व छात्र हैं। यह असाधारण उपलब्धि सैनिक स्कूल घोड़ाखाल के कैडेट के रूप में उनके पास मौजूद अपार प्रतिभा और क्षमता को उजागर करती है। राष्ट्रीय रक्षा अकादमी, 151 कोर्स में एआईआर 1 हासिल करके उन्होंने रक्षा सेवाओं के क्षेत्र में उत्कृष्टता के लिए एक नया मानक स्थापित किया है। कैडेट शिवराज सिंह ने वर्ष 2022 में स्कूल कैप्टन के कर्तव्यों को अत्यंत समर्पण और निष्ठा के साथ निभाया। वह स्कूल के दिनों से ही एक उत्कृष्ट वक्ता और बहुत अच्छे कलाकार हैं। उन्होंने 2019 में आरडीसी में भाग लिया। पाठ्यचर्या और सह-पाठयक्रम गतिविधियों में उनकी भागीदारी वास्तव में उल्लेखनीय थी। सैनिक स्कूल घोड़ाखाल ने उन्हें एक आदर्श व्यक्ति के रूप में आकार देने और तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह उल्लेखनीय उपलब्धि अनगिनत घंटों की कड़ी मेहनत, समर्पण और राष्ट्र की सेवा के महान उद्देश्य के प्रति गहरी प्रतिबद्धता का परिणाम है। कैडेट शिवराज की सफलता छात्रों के लिए एक प्रेरणा है और यह इस बात का एक चमत्कारिक उदाहरण है कि दृढ़ संकल्प और एकाग्रता के माध्यम से क्या हासिल किया जा सकता है। कैडेट शिवराज की सफलता की यात्रा एक प्रेरणादायक कहानी है जो अनुशासन, समर्पण और कड़ी मेहनत के महत्व को रेखांकित करती है। यह उन लोगों के लिए आशा की किरण है जो सम्मानित सशस्त्र बलों के माध्यम से अपने देश की सेवा करने का सपना देखते हैं। प्रधानाचार्य ग्रुप कैप्टन वीएस डंगवाल, शिक्षक और शिवराज सिंह पछाई के गुरु गर्व से झूम रहे हैं।

## हरिद्वार से ऋषिकेश के बीच मेट्रो रेल लाइन के लिए सर्वे का काम शुरू

**हरिद्वारः** हरिद्वार से ऋषिकेश के बीच प्रस्तावित मेट्रो रेल लाइन के कार्य के लिए सर्वे का काम कंपनी की ओर से शुरू कर दिया गया है। उल्लेखनीय है कि कंपनी द्वारा रुड़की, हरिद्वार, ऋषिकेश, देहरादून, मंसूरी, विकास नगर में मेट्रो रेल लाईन चलाई जाएगी। जिसके लिए विगत 10 अक्टूबर से सर्वे का कार्य प्रारंभ कर दिया गया है। जिसके अंतर्गत ऋषिकेश में तीन टीम सर्वे का कार्य कर रही है। कंपनी के ट्रैफिक सर्वे साइड इंचार्ज (प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर ) दीपक कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि सर्वे का कार्य दीपावली से पहले पूरा कर लिया जाएगा। जिसकी रिपोर्ट उत्तराखंड मेट्रो रेल कॉरपोरेशन को प्रेषित की जाएगी। उन्होंने बताया कि इसमें 20 तरह के सर्वे किये जा रहे हैं इससे पूर्व भूगर्भीय विभाग द्वारा भूमि के सैंपल लिए जा चुके हैं।

# प्रचार के लिए राजस्थान जाएंगी महिला मोर्चा कार्यकर्ता

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून।** राजस्थान विधानसभा के चुनाव प्रचार के लिए उत्तराखंड से महिला मोर्चा की पदाधिकारी भी जाएंगी ताकि राजस्थान में भाजपा की सरकार मजबूती से बनाई जा सके। इसके लिए महिला मोर्चा की कार्यकर्ता और पदाधिकारी राजस्थान जाकर प्रचार प्रसार करेंगी। जनता से सम्पर्क कर मातृ शक्ति उन्हें भाजपा के पक्ष में मतदान करने का आग्रह करेंगी। भाजपा प्रदेश महिला मोर्चा के पदाधिकारी कार्यकर्ता अब राजस्थान जा रहे हैं। भाजपा महिला मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष आशा नौटियाल का कहना है कि भाजपा महिला मोर्चा के पदाधिकारी राजस्थान जाएंगी और वहां पर भाजपा के प्रत्याशियों के समर्थन में प्रचार प्रसार करेंगे। उनका कहना है कि राजस्थान जाने वाली भाजपा महिला मोर्चा की टीम को तैयार कर लिया गया है, जब तक चुनाव पूरा नहीं हो जाता तब तक महिला मोर्चा के पदाधिकारी राजस्थान में प्रचार प्रसार करेंगी ।

**प्रचार**

**8 महिला मोर्चा के पदाधिकारी राजस्थान जाएंगी और वहां पर भाजपा के प्रत्याशियों के समर्थन में प्रचार करेंगे**

# संक्षिप्त खबरें

## देहरादून में टाइटल बेल्ट के लिए भिड़ेगे देशभर के बॉक्सर, वर्ल्ड बॉक्सिंग बेल्ट के लिए होंगे रोमांचकारी मुकाबले

**देहरादून।** दा पंच बॉक्सिंग और दा अपर कट बॉक्सिंग का उत्तराखंड फाइट नाईट का पहला एडिशन राजधानी देहरादून के मसूरी रोड स्थित फूटहिल गार्डन में आयोजित किया जाएगा।

इसकी जानकारी को लेकर एक होटल में प्रेस कॉन्फ्रेंस कर आयोजन किया गया। इसमें वर्ल्ड बॉक्सिंग चैम्पियन से आए सुपरवाइजर मनोज कुमार ने बताया गया की बॉक्सिंग के दीवानों के लिए ये शाम अद्भुत होने वाली है बेल्ट टाइटल के लिए उत्तराखंड में ये मुकाबला पहली बार होने जा रहा है इसमें देश भर से करीब 18 बॉक्सर प्रतिभाग कर रहें है जिनमे युवतियां भी शामिल हैं, सभी बॉक्सर अपने अपने खेल के प्रति सकारात्मक दिखाई दे रहे है, ये फाइट राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने जा रही है। फाइट सुपरवाइजर पंवार ने बताया की ये उत्तराखंड का आजतक का सबसे बड़ी डब्लूबीसी फाइटिंग होने जा रही है, साथ ही कहा इससे खिलाड़ियों को देश विदेश में पहचान मिलेगी। इस प्रतियोगिता को वर्ल्ड बॉक्सिंग चैम्पियन के साथ मिलकर इंडिया बॉक्सिंग चैम्पियन आयोजित कर रहा है टोटल 9 फाइट का आयोजन किया जा रहा है जिसमें सभी खिलाड़ी अपना हुनर दिखाएंगे।।

इस प्रतियोगिता में राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के बॉक्सर विकास यादव, पवन कुमार, कमला रोका, नन्दनी पाला, अरूण फत्याल , रोहन रामेश्वर, रितेश सिहं, मौहम्मद जावेद, कुनाल राजपूत, चन्दू जी, मौ. अजहर, प्रियारंजन नायक, राकेश लोहचाब, अक्शय चहल, सतनाम सिंह, मोहित, सक्षम ठाकुर, जसकिरण सिंह, अकिलन आन्नदुराई व आरूण शर्मा प्रतिभाग करेंगे।

## डीजेजेएस आरोग्य द्वारा आयोजित शरद पूर्णिमा महोत्सव के अंतर्गत औषधियुक्त खीर से दुनिया भर में हजारों को लाभ प्राप्त हुआ

**देहरादून।** आरोग्य - सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रकल्प के अंतर्गत, दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान द्वारा शरद पूर्णिमा महोत्सव का आयोजन किया गया। इस शिविर में दमा, पुरानी खांसी, नजला एवं श्वांस से संबंधित अन्य रोगों के इलाज के लिए रोगियों को वैदिककालीन आयुर्वैदिक पद्धति द्वारा निर्मित औषधियुक्त खीर वितरित की गई।

# ओप्पो ए79 5जी शानदार डिजाइन और बेहतर परफॉर्मेंस के साथ हुआ भारत में लॉन्च

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून**
ओप्पो इंडिया ने अपना नया स्मार्टफोन ए79 5जी लॉन्च किया है। यह एक प्रीमियम 5जी डिवाइस है जो स्लीक डिजाइन, स्मूथ परफॉर्मेंस और मिश्रित उपयोग के साथ पूरा एक दिन तक चलने वाली शक्तिशाली बैटरी के साथ आता है। इसका मूल्य 19,999 रुपये है और यह 28 अक्टूबर, 2023 से ओप्पो स्टोर, अमेजन फ्लिपकार्ट और अन्य रिटेल आउटलेट्स पर मिलना शुरू हो जाएगा। स्लीक, ड्यूरेबल, और एंटरटेनमेंट के लिए निर्मित ओप्पो ए79 5जी - ग्लोइंग ग्रीन और मिस्ट्री ब्लैक रंगों में यह केवल 7.99 मिमी पतला है, और इसका वजन सिर्फ 193 ग्राम है। इसके बैक में एक आयताकार आइलैंड है, जिससे कैमरा लेंस के चारों ओर ड्युअल पॉलिश के रिंग्स की ओर ध्यान आकर्षित होता है। इसके अलावा, इसके मजबूत पॉलीकार्बोनेट फ्रेम को अद्वितीय ट्रीटमेंट देकर इसे मेटलिक टेक्सचर दिया गया है, जो इसके डिजाइन का एक और आकर्षण है। इस स्मार्टफोन की ड्यूरेबिलिटी 320 से ज्यादा गुणवत्ता परीक्षणों और 130 एक्सट्रीम रिलायबिलिटी परीक्षणों के साथ आईपी54-रेटेड द्वारा प्रमाणित है, जिसके अंतर्गत इसे शानदार क्राफ्टसमैनशिप और गुणवत्ता के लिए ड्रॉप, एंटी-स्पलैश, रेडियेशन, अत्यधिक चरम मौसम, फायर एवं फ्लेम रिटार्डेंट, तापमान से सुरक्षा और सिग्नल टेस्ट से गुजारा गया है इस डिवाइस के फ्रंट में पंच-होल कैमरा के साथ 6.72-इंच का एफएचडी.सनलाइट डिस्प्ले जो स्मूथ स्क्रॉलिंग के लिए 90हर्ट्ज रिफ्रेश रेट को सपोर्ट करता है। इसमें आंखों की सुरक्षा और सुरक्षित व्यूइंग के अनुभव के लिए ओप्पो का ऑल-डे एआई आई कम्फर्ट है।

# रेलवे स्टेशन पर चला वृहद चेकिंग अभियान, अनहोनी को लेकर यात्रियों को किया सावधान

**अभियान**

**8 रेलवे पुलिस की ओर से प्रदेश के समस्त रेलवे स्टेशनों पर वृहद चेकिंग अभियान चलाया गया है**

**टीम एक्शन इंडिया/हरिद्वार**
**जहरखुरानी** गिरोह, जेबकतरों और यात्रा के दौरान होने वाले अपराधों की रोकथाम के लिए रेलवे पुलिस की ओर से प्रदेश के समस्त रेलवे स्टेशनों पर वृहद चेकिंग अभियान चलाया गया है। इस दौरान रेल यात्रियों को सहायता के लिए उत्तराखण्ड पुलिस एप के बारे में भी जानकारी दी गई। पुलिस अधीक्षक रेल अजय गणपति कुंभार के निर्देश पर आज प्रदेश के सभी थाना क्षेत्रों के अन्तर्गत आने वाले सभी रेलवे स्टेशनों पर वृहद चैकिंग अभियान चलाया गया। चेकिंग के दौरान रेलवे पुलिस की टीमों ने प्लेटफॉर्म, यात्री प्रतीक्षालय, क्लॉक रूम, टिकट घर, पार्किंग ,एवं सकुर्लेटिंग एरिया, रेलवे लाइन व सभी संवेदनशील जगह सघन चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान यात्रियों को रेल में हो रहे अपराधों के बारे में जागरूक किया गया व साथ ही साइबर अपराध सम्बन्धित जानकारी देते हुए सतर्क किया गया। अपर पुलिस अधीक्षक रेल अरुणा भारती ने बताया कि सभी रेलवे स्टेशनों पर यात्रियों को जहरखुरानी व जेबकतरों से सावधानी रखने हेतु बताया गया, साथ ही यात्रा के दौरान छोटे बच्चों, मोबाइल फोन, अन्य कीमती सामान का ध्यान रखने के लिए भी यात्रियों को सतर्क किया गया। रेलयात्रा के दौरान किसी प्रकार की अनहोनी अथवा घटना होने पर यात्रियों की सहायता के लिए बने उत्तराखंड पुलिस एप के बारे में भी जानकारी दी गई।

**उत्तर रेलवे**
आज़ादी का अमृत महोत्सव
**निविदा सूचना**
भारत के राष्ट्रपति की ओर से वरि. मण्डल अभियन्ता/मुख्यालय/मुरादाबाद द्वारा ई-टेण्डर निम्न टेण्डर संख्या के अन्तर्गत आमंत्रित किये जाते हैं। धरोहर राशि का भुगतान निविदादाता द्वारा केवल IREPS पोर्टल पर उपलब्ध नेट बैंकिंग, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड आदि के माध्यम से आनलाइन भुगतान करना होगा। डिमाण्ड ड्राफ्ट, बैंकर चैक, डिपाजिट रसीद आदि स्वीकार्य नहीं होंगे। टेण्डर से संबंधित अन्य जानकारी वैबसाइट www.ireps.gov.in पर देखें।

| Tender No. Date | 217-DRM-MB-23-24 dt. 27.10.2023 |
|---|---|
| Name of work | Provision of Lifts for ABSS station CH(2 Nos) and 4 Nos Escalator at PF No. 1(DLI end) and PF 2 & 3(LKO end) at Moradabad Railway station under Sr.DEN/HQ/MB.(DE No. 24/ELECT/23-24/MB) |
| Tender Closing Date / Time | 21.11.2023 |
| Advertised Value (Rs.) | Rs. 98,47,972.50 |
| Earnest Money (Rs.) | Rs. 1,97,000.00 |
| Tender Cost (Rs.) | 0.00 |
| Bidding Start Date | 07.11.2023 |
| Period of Completion | 06 Month |

सं.: 75-W/2/3/WA/Publication दिनांक: 27.10.2023 3380/2023
ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

# उद्यान विभाग घोटाले को लेकर कांग्रेस ने फूंका मुख्यमंत्री का पुतला

**टीम एक्शन इंडिया/गोपेश्वर।** चमोली जिला मुख्यालय गोपेश्वर में शनिवार को कांग्रेस पार्टी की ओर से प्रदेश की भाजपा सरकार पर घोटालेबाज सरकार का तगमा लगाते हुए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का पुतला दहन किया गया। कांग्रेस पार्टी की ओर से प्रदेश सरकार के मुखिया पुष्कर सिंह धामी का पुतला बनाकर उसका जुलूस निकाला और गोपेश्वर तिराहे पर फूंका। कांग्रेस पार्टी के नगराध्यक्ष योगेंद्र सिंह बिष्ट का आरोप लगाया कि प्रदेश की भाजपा सरकार आकंठ घोटालों में डूबी हुई है। लेकिन सरकार हर मामले की जांच के नाम पर लीपापोती कर ठंडे बस्ते में डाल रही है। ऐसे में प्रदेश में भ्रष्टाचार बढ़ता चला जा रहा है। उन्होंने कहा कि जीरो टोलरेंस की सरकार की अब पोल खुलने लगी है। २२उन्होंने कहा कि उद्यान विभाग, वन विभाग सहित तमाम ऐसे अन्य विभाग है जिनमें घोटालों की बात सामने आयी है लेकिन सरकार हाथ पर हाथ धरे बैठी है। उनका यह भी आरोप था कि इस सरकार में अफसरशाही हावी हो गई है। अधिकारी जनता की कोई बात सुनने को तैयार नहीं है।

# विवाहिता फंदे पर झूली

**टीम एक्शन इंडिया/हरिद्वार।** पति-पत्नी के बीच हुई आपसी कहासुनी के बाद महिला ने साड़ी के पल्लू से पंखे पर फंदा लगाकर खुदकुशी कर ली। घटना जनपद के बहादराबाद थाना क्षेत्र की है। पुलिस ने शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। मृतका के पास से कोई सुसाइड नोट बरामद नहीं हुआ है। बताते हैं कि शनिवार की सुबह महिला का पति जब ड्यूटी जाने को तैयार था, तभी दोनों के बीच किसी बात को लेकर विवाद हो गया। इसके बाद मृतका का पति ड्यूटी पर चला गया। इसी दौरान पत्नी ने एक अपने पति सरबजीत को फोन किया और खुद को कमरे में बंद कर लिया। इसके बाद आनन-फानन में पति घर वापस लौटा तो देखा तो कमरा अंदर से बंद था। सरबजीत ने कमरे का दरवाजा तोड़ कर अंदर देखा तो उसके होश उड़ गए। पंखे से उसकी पत्नी का शव साड़ी के पल्लू से बंधा लटका हुआ था। इसकी सूचना उसने बाजार पुलिस चौकी को दी।

मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को नीचे उतरा और पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए चिकित्सालय भिजवाया। मृतका उत्तर प्रदेश के गांव ग्रांट नंबर 21 पुरनपुर पीलीभीत यूपी हाल निवासी खेड़ली में किराए के मकान में रहती थी।

**खुदकुशी**

**8 मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को नीचे उतरा और पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए चिकित्सालय भिजवाया।**

**उत्तर रेलवे**
आज़ादी का अमृत महोत्सव
**निविदा सूचना**
भारत के राष्ट्रपति की ओर से मण्डल अभियन्ता/II/मुरादाबाद द्वारा ई-टेंडर निम्न टेंडर संख्या के अंतर्गत आमंत्रित किये जाते हैं। निविदा की कीमत तथा धरोहर राशि का भुगतान निविदादाता द्वारा केवल IREPS पोर्टल पर उपलब्ध नेट बैंकिंग, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड आदि के माध्यम से ऑनलाइन भुगतान करना होगा। डिमाण्ड ड्राफ्ट, बैंकर चैक डिपाजिट रसीद आदि स्वीकार्य नहीं होंगे। टेंडर से संबंधित अन्य जानकारी वेबसाइट www.ireps.gov.in पर देखें।

| टेंडर संख्या/दिनांक | 197-DRM-MB-23-24 Date: 27.10.2023 | 198-DRM-MB-23-24 Date: 27.10.2023 | 199-DRM-MB-23-24 Date: 27.10.2023 |
|---|---|---|---|
| कार्य का नाम | General annual repair works of service building wood and staff quarter from SPC-RAC (Excluding Roza) including wood and road works for 2023-24 in the section of SSE/W/SPC Under ADEN-II-HRI | General annual repair works of service building wood and staff quarter from km. 1081 to 1186 from AMG (Excl.) to KUF (INCL.) including wood and road works for 2023-24 in the section of SSE/W/HRI Under ADEN-I-HRI | General annual repair works of service building wood and staff quarter from BLM (Incl.)-SPC (Excl.)-ON (Excl) including wood and road works for 2023-24 in the section of SSE/W/BLM Under ADEN-II-HRI |
| टेंडर क्लोजिंग तिथि/समय | 20.11.2023 (16:00 hrs.) | 20.11.2023 (16:00 hrs.) | 20.11.2023 (16:00 hrs.) |
| अनुमानित लागत | ₹98,99,735.52 | ₹98,99,409.87 | ₹98,99,556.49 |
| धरोहर राशि | ₹1,98,000.00 | ₹1,98,000.00 | ₹1,98,000.00 |
| बिडिंग आरंभ तिथि | 06.11.2023 | 06.11.2023 | 06.11.2023 |
| ऑफर की वैधता | 60 दिन | 60 दिन | 60 दिन |
| कार्य पूर्ण करने की अवधि | 12 महीने | 12 महीने | 24 महीने |

सं.: 74-W/2/3/WA/Publication दिनांक: 27.10.2023 3360/2023
ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

## संपादकीय

# भारत में महिला स्वतंत्रता और अधिकारों का वास्तविक धरातल

**भारतीय सं**दर्भ में महिलाओं के विकास स्वतंत्रता एवं सशक्तिकरण की अलग-अलग तस्वीर पेश की जाती रही है' शासकीय आंकड़ों के हिसाब से उच्च प्रशासनिक क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी केवल 14% लगभग भूमिका या भागीदारी है।निजी क्षेत्रों में जो व्यापक स्वतंत्रता एवं उदारीकरण है, वहां भी महिलाओं की उच्च पदों पर पदस्थापना 20% से अधिक नहीं है' सामाजिक संगठन बड़े जोर शोर से महिला स्वतंत्रता एवं सशक्तिकरण के बड़े-बड़े दावे पेश करते हैं, कुल जनसंख्या का 45% महिलाओं का होने के बाद भी भारत में महिला पुरुषों से कम दक्ष एवं कमजोर मानी जाती रही है' वास्तविक स्थिति दशार्ये आंकड़ों के विपरीत ही हैं। भूमंडलीकरण शिक्षा में वृद्धि मानव अधिकारों की वृद्धि एवं सजगता से महिला सशक्तिकरण के आंदोलनों को काफी बल प्राप्त हुआ है। शनी सिगनापुर, हाजी अली दरगाह एवं अन्य स्थानों पर महिलाओं के प्रवेश के लिए सशक्त आंदोलन इसका बड़ा उदाहरण है। आज से 20 वर्ष पूर्ण इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती थी' वर्तमान ओलंपिक 2021 में पूर्वोत्तर राज्य की मीराबाई चानू ने सिल्वर पदक दिलाकर अपनी क्षमता शक्ति एवं ऊर्जा को प्रदर्शित कर यह बता दिया है कि नारी विशेषकर भारत की पुरुषों से कहीं आगे हैं और प्रिया मलिक ने हंगरी में स्वर्ण पदक लाकर बात को प्रमाणित भी कर दिया है' भारत की महिलाएं, साक्षी मलिक ओलंपिक में कांस्य पदक, पी,वी संधू रजत पदक, दीपा मलिक पैरा ओलंपिक में पहली भारतीय महिला द्वारा स्वर्ण प्राप्त,साइना नेहवाल सानिया मिर्जा ने काफी हद तक महिलाओं के स्वरूप को बदलने का प्रयास किया है। इसी प्रकार निजी क्षेत्रों में चंदा कोचर,इंदिरा नूई, अरुंधति भट्टाचार्य ने आर्थिक जगत की नई ऊंचाइयों को छुआ है। अंतरिक्ष में कल्पना चावला सुनीता विलियम्स ने महिलाओं को बड़ी प्रेरणा दी है, राजनैतिक क्षेत्र में पहली बार नरेंद्र मोदी सरकार ने 9 महिला मंत्रियों को मंत्रिमंडल में जगह देकर उदाहरण प्रस्तुत किया है। इसी तरह किरण बेदी ने पुलिस प्रशासन में एक बड़ी पताका हासिल कर महिला होने पर गर्व करने के लिए लोगों को मजबूर किया है' भारत के संदर्भ में यह माना जाए कि जीवन काल में ही महिलाओं को विभिन्न क्षेत्रों में कम स्वतंत्रता प्राप्त है। बचपन के पश्चात जब महिला विद्यालय, विवाह की ओर अग्रसर होती है, तो उसके पहनावे की स्वतंत्रता को सीमित कर दिया जाता है' महिलाओं के वस्त्रों के साथ उसके चरित्र की व्याख्या कर दी जाती है। जबकि इस भूमंडलीकरण या वैश्वीकरण के युग में जहां संस्कृति के आदान-प्रदान का बड़ा महत्व है, और महिलाएं आधुनिकरण के लिए आगे बढ़ती हैं, तो उनका परिवार समाज उन्हें इन सब कार्यों से दूर रख बाधित कर विकास की एक धारा को नियंत्रित कर देता है ।और इस तरह उनके मानसिक स्वतंत्रता को रोक कर उन्हें मानसिक दासता का पात्र बना देता है।घरों में समाज में सदैव लड़कों को घर का उत्तराधिकारी मानकर उन्हें प्रत्येक कार्य में वरीयता प्रदान की जाती है,एवं घर की लड़कियों को कमतर आंक कर केवल घर के कामों में ही व्यस्त रखा जाता है।, यह छोटे या बड़े अंतर ही महिलाओं को मानसिक रूप से गुलामी के लिए मजबूर कर वैचारिक हथकड़ियां पहनाते हैं।

# कर्मचारी ऑफिस में खुद को खपा देगा तो फिर पर्सनल लाइफ का क्या होगा?

अशोक भाटिया

> “उनको इस पर जरूर विचार करना चाहिए और ये इस पर भी डिपेंड करता है कि काम की प्रकृति क्या है। अगर एक फैक्टरी में फिजिकल लेबर कोई कर रहा है तो उसको आप 70 घंटे अगर सप्ताह में काम कराएंगे, तो लंबे समय तक वो वर्कर काम करने के लायक रह पाएगा। लेकिन इसी तरह से जैसे मानसिक श्रम जहां है, वहां शायद काम के घंटे बढ़ जाएं तो कोई बहुत फर्क नहीं पड़ेगा क्योंकि लोग पहले से ही ज्यादा काम कर रहे हैं। लेकिन ये जरूर सोचना पड़ेगा कि उस काम का असर उनके स्वास्थ्य पर, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर क्या पड़ता है। क्या सचमुच में प्रोडक्टिविटी बढ़ रही है। नारायणमूर्ति जो कह रहे हैं, तो क्या इस तरह का कोई रिसर्च है,जो इस बात को साबित कर सके। आसान शब्दों में समझें तो नारायण मूर्ति यही मानते हैं कि देश और अर्थव्यवस्था तभी सही से चल सकते हैं जब अलग अलग कंपनियों में काम करने वाला युवा अपना पूरा समय दफ्तर को दे”

**देश** की अर्थव्यवस्था कैसी है? उसे सुधारने के लिए क्या प्रबंध किये जा सकते हैं? अर्थव्यवस्था के मद्देनजर युवा कर्मचारियों की क्या क्या जिम्मेदारियां होनी चाहिए? इन मुद्दों पर देश में रोजाना कहीं न कहीं बैठक, सेमिनार होता है। पॉडकास्ट किये जाते हैं। स्पीकर्स आते हैं। मन की बात कहते हैं। और यहां प्रोडक्टिविटी बढ़ाने से लेकर काम के घंटे ज्यादा करने तक ऐसी तमाम बातें होती हैं जो अत्यधिक कर्मठ और जोशीले कर्मचारियों को तो अच्छी लगती है। मगर उन कर्मचारियों को आहत कर देती है जो इसके पक्षधर हैं कि यदि इंसान दफ्तर में समय दे रहा है, तो उसे उतना ही समय अपने घर पर भी देना चाहिए। काम और वर्क कल्चर को लेकर हुए ऐसे ही एक पॉडकास्ट ने विवाद खड़ा कर दिया और सोशल मीडिया पर शुरू हुई ये लड़ाई इनफोसिस फाउंडर एनआर नारायण मूर्ति बनाम कॉमेडियन वीर दास हो गई है। दरअसल अभी बीते दिनों ही कैपिटल के पॉडकास्ट, 'द रिकॉर्ड'' के उद्घाटन एपिसोड पर बोलते हुए इनफोसिस नारायण मूर्ति नेइस बात पर बल दिया कि जब तक देश के युवा लंबे समय तक काम करने के लिए प्रतिबद्ध नहीं होते, तब तक भारत उन अर्थव्यवस्थाओं के साथ तालमेल बनाए रखने के लिए संघर्ष कर सकता है, जिन्होंने पिछले कुछ दशकों में उल्लेखनीय प्रगति की है। उनके अनुसार भारत को अपनी उत्पादकता अगर बढ़ानी है और आर्थिक तरक्की के मामले में दुनिया के बड़े देशों और खास कर पश्चिम के देशों जैसे जापान, जर्मनी के साथ मुकाबला करना है, तो हमें काम के घंटे बढ़ाने होंगे। भले ही उनका उद्देश्य सही है कि भारत में उत्पादकता बढ़नी चाहिए। भारत की आर्थिक तरक्की और इस मामले में यह सपना देखना या उम्मीद करना कि हम भी दुनिया के विकसित देशों के बराबर पहुंचे, इसमें कोई बुराइ नहीं है। लेकिन क्या इसके लिए 70 घंटे सप्ताह में काम करना जरूरी है? वो उदाहरण दे रहे हैं कि द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जापान और जर्मनी में जिस तरह से लोगो ने हफ्ते में ज्यादा काम किया और इस कारण से वहां पर एक बड़ी आर्थिक तरक्की आयी। पर इस समय दुनिया भर में जो चल रहा है उसकी तरफ भी उनका ध्यान जरूर होगा।

नारायणमूर्ति कोई साधारण व्यक्तित्व नहीं है । पढ़े लिखे हैं, दुनिया भर में घूमते रहते हैं। उनको ये मालूम होगा कि जिस दूसरे विश्व युद्ध की वो बात कर रहे हैं उसके आसपास ही मतलब पिछली शताब्दी के तीसरे दशक में अमेरिका की जो मशहूर ऑटोमोबाइल कंपनी थी फोर्ड मोटर्स, उसके मालिक हेनरी फोर्ड ने 1922 में ये फैसला किया कि सप्ताह में 5 दिन ही काम करना है और 40 घंटे काम करना है। बिना किसी वेतन कटौती के इन्होंने शुरू किया था। उसका फायदा ये देखा गया कि श्रमिकों की उत्पादकता बढ़ी, दुर्घटनाएं कम हो गईं और कंपनियों का मुनाफा भी बढ़ गया। इसके बाद कॉर्नफ्लेक्स बनाने वाली एक मशहूर कंपनी जिसका नाम हम सब जानते हैं केलॉग्स,उसके मालिक ने भी 1930 में प्रतिदिन काम के घंटे 8 घंटे से घटाकर के 6 घंटे कर दिए। वहां भी ये देखा गया कि वहां पर लोगों की उत्पादकता बढ़ गयी। दुर्घटनाएं कंपनी में कम हो गई और जब कामगारों को छुट्टियां मिलीं,हफ्ते में उनको 2 दिन से 3 दिन तक की छुट्टी मिली। ज्यादा घंटे मिलने लगे तो ये पाया गया कि इकॉनमी को भी उसका फायदा हुआ। लोग सप्ताहांत में छुट्टियां मनाने के लिए बाहर जाने लगे। उसके लिए गाड़ियों की मांग बढ़ी। कारों की मांग बढ़ गयी। इकॉनमी को एक तरह से बूस्ट ही मिला। तो उसका नतीजा ये हुआ कि अमेरिका की केंद्रीय सरकार ने 1940 आते-आते 8 घंटे प्रति दिन का काम का नियम बना दिया और हफ्ते में 40 घंटे से ज्यादा काम ना करने का एक कानून बनाया। वो कानून आज तक वहां चल रहा है और हाल के वर्षों में तो वहां पर अब बहस ये चल रही है, कम से कम पश्चिम के देशों में कि काम के जो घंटे हैं, वह 40 से भी घटाकर के 30 से 32 घंटे करने चाहिए। दूसरा ये कहा जा रहा है कि सप्ताहांत में 3 दिन की छुट्टी होनी चाहिए। यानी की 4 दिन का ही वर्किंग वीक होना चाहिए। ये बहस चल रही है। मजे की बात ये है कि इस समय अमेरिका में सितंबर और अक्टूबर में लाखों कर्मचारी खासकर के ऑटोमोबाइल सेक्टर में हड़ताल पर थे। उनकी एक मांग तो ये थी कि उनकी तनख्वाह बढ़ाई जाए,क्योंकि मुद्रास्फीति की दर काफी ऊंची चल रही है। तो उनकी तनख्वाह बढ़ाई जाए। पर दूसरी उनकी जो मांग थी वो ये मांग थी कि उनका काम का जो सप्ताह है उसको घटाकर के 4 दिन किया जाए और 40 घंटे से उसको घटाकर के 30 से 32 घंटे किए जाएं। राष्ट्रपति बाइडेन ने भी उनके समर्थन में जाकर के प्रदर्शन में हिस्सा लिया। इस समय दुनिया में जो प्रयोग चल रहे हैं वो ये चल रहे हैं कि काम के घंटे घटाए जाएं ताकि लोगों की उत्पादकता बढ़े। श्रमिकों को आराम करने का भी समय मिले, नई चीजें सीखने को मिले।

एक तरह से जो उनके ऊपर जान के कारण स्ट्रेस बढ़ता है, जो बीमारियां पैदा होती हैं ,जो दुर्घटनाएं होती हैं, उस सब में कमी आती है। इस समय जो बहस चल रही है वो दूसरी चल रही है। इस समय उन्होंने जो राग निकाला है वो कुछ बेसुरा सा लगता है। वैसे देखा जाय ये मुद्दा खासकर महामारी के बाद और ज्यादा महत्वपूर्ण हो गया है। जब काम के घंटे खास कर जो हाइब्रिड वर्क का कल्चर शुरू हुआ है। आपके ऑफिस और घर दोनों को एक रिमोट वर्ग से जोड़ दिया गया है। तो आप 24 घंटे काम पर हैं। ऐसे बहुत सारे प्रोफेशन हैं। चाहे वो मेडिकल प्रोफेशन हो, लॉ हो, जर्नलिज्म हो, और भी दूसरे प्रोफेशन हैं। उसमें लोग जो काम करते हैं, जो दफ्तर का काम है और दफ्तर के अलावा जो उस काम की तैयारी का समय है, वो उससे ज्यादा ही होता है। ऐसा नहीं कि वो काम ज्यादा नहीं कर रहे हैं। सवाल ये है कि जो वर्क लाइफ बैलेंस है, आखिर मानवता की प्रगति का उद्देश्य क्या है? सभ्यता के विकास का उद्देश्य क्या है? हम सब यह जानते हैं कि 19 वीं शताब्दी में औद्योगिक क्रांति के बाद एक तरह से श्रमिकों को उस जमाने में काफी लंबा समय काम करना पड़ता था। 70 घंटे से लेके 100 घंटे तक फैक्ट्रियों में मजदूर काम करते थे । उसके बाद जो हड़तालें चलीं, ट्रेड यूनियनों का लंबा संघर्ष चला। उसके बाद ये माना गया कि 8 घंटे काम, 8 घंटे अपना मनोरंजन और दिनचर्या के दूसरे काम और 8 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। हाल के वर्षों में इतने सारे शोध हुए हैं। वो सभी बताते हैं कि काम के एक लंबे घंटे के बजाय कर्मचारियों को अनुकूल वातावरण देना, उनको इन्सेंटिव देना, वो ज्यादा बेहतर तरीका है उत्पादकता बढ़ाने के लिए, उनकी पहल कर्मी बढ़ाने के लिए, उनकी क्रिएटिविटी बढ़ाने के लिए, उनको नई कौशल सिखाने के लिए समय मिलना चाहिए। अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन का जो श्रम मानक है दुनिया भर में कि किसी भी सप्ताह में किसी कर्मचारी को 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं कराया जा सकता है। तो एक तरह से यदि इसे मान ले तो इसका मतलब हम उसके खिलाफ जा रहे हैं जो श्रम कानूनों के तहत एक अंतर्राष्ट्रीय मानक बन चुके हैं। उनको इस पर जरूर विचार करना चाहिए और ये इस पर भी डिपेंड करता है कि काम की प्रकृति क्या है। अगर एक फैक्टरी में फिजिकल लेबर कोई कर रहा है तो उसको आप 70 घंटे अगर सप्ताह में काम कराएंगे, तो लंबे समय तक वो वर्कर काम करने के लायक रह पाएगा। लेकिन इसी तरह से जैसे मानसिक श्रम जहां है, वहां शायद काम के घंटे बढ़ जाएं तो कोई बहुत फर्क नहीं पड़ेगा क्योंकि लोग पहले से ही ज्यादा काम कर रहे हैं। लेकिन ये जरूर सोचना पड़ेगा कि उस काम का असर उनके स्वास्थ्य पर, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर क्या पड़ता है। क्या सचमुच में प्रोडक्टिविटी बढ़ रही है। नारायणमूर्ति जो कह रहे हैं, तो क्या इस तरह का कोई रिसर्च है,जो इस बात को साबित कर सके। आसान शब्दों में समझें तो नारायण मूर्ति यही मानते हैं कि देश और अर्थव्यवस्था तभी सही से चल सकते हैं जब अलग अलग कंपनियों में काम करने वाला युवा अपना पूरा समय दफ्तर को दे। बाकी सारी चीजों से ध्यान हटाकर अपना पूरा फोकस सिर्फ काम पर रखे।

## कविता

हाँ मेरा शहर दिन के उजालों का
शहर है,
ये मस्जिदों और शिवालों का शहर है

नाजुक मिजाज लोग आशिक मिजाज भी,
तस्किने दिल को चाहने वालों का शहर है

लोगों के लिए जन्नत से कम नहीं ,
चांदी की थाली,सोने के प्यालों का शहर है

वो चाहतें है हथियारों की फसलें बोना
मगर,
ये आज भी मोहब्बत के रिसालों का शहर
है

बेलोस मोहब्बत यहाँ हर एक गली में,
ये मोहब्बत की लाजवाब मिसालों का
शहर है यहाँ हर आँख में मेहनत की
धनक है संजीव,
अख्लाक की चमकती मशालों का शहर है

संजीव

## देश के आर्थिक विकास के अवरोध

**संजीव**

**आजादी** के बाद से भारत के समक्ष कई सामाजिक आर्थिक समस्याएं आई है। अक्सर सामाजिक क्षेत्र में समस्याओं ने अर्थव्यवस्था की उत्तरोत्तर प्रगति पर अवरोध खड़े किए हैं' देश की सामाजिक विषमताओं ने समाज में कई समस्याओं को जन्म दिया है एवं आर्थिक प्रगति पर विभिन्न सोपानों में लगाम लगाई है। भारतीय समाज में विषमता एवं विविधता भारत के लिए एक बड़ी समस्या बनकर सामने खड़ी है। स्वतंत्रता के पूर्व तथा स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात भारतीय समाज में विषमताएं भारत के लिए चुनौती बनकर वर्तमान में कई बाधाएं उत्पन्न कर रही हैं। आज जातिगत संघर्ष बढ़ गए हैं,जातिगत संघर्षों को राजनीतिक महत्वाकांक्षा ने बहुत क्लिष्ट बना दिया है। राजनीति सदैव महत्वाकांक्षा के बल पर जातिगत समीकरण को नए-नए रूप तथा आयाम देती आई है और सदैव समाज में वर्ग विभेद आर्थिक विभेद कर के अपना उल्लू सीधा करना मुख्य ध्येय बन चुका है। उच्च वर्ग तथा निम्न वर्ग सदैव सत्ता के संघर्ष के लिए न सिर्फ एक दूसरे का परस्पर विरोध करते है बल्कि शासन प्रशासन के विरोध में भी सदैव खड़े पाए गए हैं। सत्ता पाने की लालसा में जातीय संघर्ष, नक्सलवाद तेजी से समाज में पनपता जा रहा है। भारतीय परिपेक्ष में आज सिर्फ जाती ही नहीं धार्मिक महत्वाकांक्षा देश के समाज के समक्ष चुनौती बन गया है। भारत में हिंदू मुस्लिम जाति संघर्ष ऐतिहासिक तौर पर अपनी जड़ें जमां चुका है, वर्तमान में मंदिर और मस्जिद के झगड़े देश में अशांत माहौल पैदा करने का एक बड़ा सबक बन चुके है।और यही वर्ग विभेद संघर्ष भारतीय आर्थिक विकास के बीच एक बड़ा अवरोध बनकर खड़ा है। पश्चिमी विद्वान भी कहते हैं कि भारत के राष्ट्र के रूप में विकसित होने में जाति एवं धर्म ही सबसे बड़ी बाधाएं हैं जिन्हें दूर करना सर्वाधिक कठिन कार्य है क्योंकि इसकी जड़ें भारत के स्वतंत्रता के पूर्व से देश में गहराई लिए हुए हैं। जातीय वर्ग संघर्ष और भाषाई विवाद ऐसा मुद्दा रहा है जिससे लगभग एक शताब्दी तक भारत आक्रांत रहा है। आजादी के बाद से ही भाषा विवाद को लेकर कई आंदोलन हुए खासकर दक्षिण भारत राज्यों द्वारा हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाए जाने एवं देश पर हिंदी थोपे जाने के विरोध में विरोध प्रदर्शनों को प्रोत्साहित किया गया। आज भी विभिन्न राज्यों में भाषाई विवाद एक ज्वलंत एवं संवेदनशील मुद्दा बना हुआ है, चाहे वह बंगाल हो, तमिलनाडु हो, आंध्र प्रदेश हो, उड़ीसा और महाराष्ट्र में भी भाषाई विवाद अलग-अलग स्तर पर सतह पर पाए गए हैं। समान सिविल संहिता को लेकर बहुसंख्यक संविधान में आक्रोश है दूसरी तरफ अल्पसंख्यक समुदाय इसलिए डरा हुआ है कि कहीं उसकी अपनी अस्मिता एवं पहचान अस्तित्व हीन ना हो जाए। स्वतंत्रता के बाद से यह विकास की मूल धारणा थी कि पंचवर्षीय योजनाओं में वर्ग विहीन समाज में लोकतांत्रिक एवं धर्मनिरपेक्ष तरीके से समाज का आर्थिक विकास तथा रोजगार के साधन उपलब्ध हो सकेंगे।

## विचार

# करवा चौथ पर चाँद की तरह दमकता चेहरा

**शहनाज हुसैन**

**महिलाओं** का सबसे पसंदीदा त्यौहार करवा चौथ नजदीक आ गया है और ऐसे में खूबसूरत दिखने का क्रेज पहले से कहीं ज्यादा बढ़ जाता है / अगर ये आपका पहला करवा चौथ है तो आपका उत्साह और उमंग हिलोरे मार रही होगी और जाहिर है आप ने त्यौहार की तैयारियां भी शुरू कर दी होंगी करवा चौथ के दिन सभी सुहागन महिलाएँ 16 श्रृंगार करती हैं /उस दिन उनका चेहरा बिलकुल चाँद की तरह खिला नजर आता है करवा चौथ के पवित्र दिन सभी बिबाहित महिलाएं अपने हाथों में मेहंदी , बिन्दी तथा पूरे श्रृंगार के साथ दिन भर अपने जीवन साथी की लम्बी उम्र तथा सुखी दाम्पत्य जीवन के लिए निर्जल व्रत तथा पूजा करती हैं /इस तयौहार में महिलाएं पुरे उत्साह से संजने संबरने के बाद अपने पति के लम्बी उम्र तथा स्वस्थ्य के लिए पुरे बिधि बिधानों के साथ ब्रत और पूजा करती हैं / इस पवित्र दिन महिलाएं श्री गणेश ,माँ गौरी तथा चन्द्रमा की पूजा करती हैं /इस दिन महिलाओँ में सजने संवरने का बहूत क्रेज होता है कहा जाता है की इस दिन व्रत रखने से महिलाओं के सौन्दर्य में चाँद जैसा निखार उभरता है / हालाँकि आजकल महिलाओं में सजने संवरने में ब्यूटी पार्लर और मॉल का प्रचलन शुरू हो गया है लेकिन अगर आप सचमुच सबसे अलग दिखना चाहती हैं तो ब्यूटी पार्लर के महंगे सौन्दर्य प्रसाधनों की बजाय घरेलू हर्बल प्रसाधनों के उपयोग से आप हुसन की मलिका बन सकती हैं तथा आप दमकी दमकी नजर आएँगी चाहे मौसम का मिजाज कूछ भी हो /

वैक्सिंग ,थ्रेडिंग ,मैनीक्योर ,पेडीक्योर और फेसिअल आदि मेहंदी लगाने से पहले ही कर लें ताकि बाजार में उत्स्व के रश से बच सकें / करवा चौथ में हाथों /पांवो पर मेहँदी लगाने की सदियों पुरानी समृद्ध परम्परा है / आप को मेहंदी त्यौहार से एक दो दिन पहले लगानी चाहिए ताकि ब्रत के दिन मेहँदी सुख कर डार्क कलर की हो जाये /मेहँदी लगाने के बाद इसे प्रकृतिक तौर पर सूखने दें /आपके हाथ में मेहँदी जितनी देर ज्यादा लगी रहेगी उतना ही बह सुर्ख रंग ग्रहण करेगी /सुख जाने पर मेहँदी को रगड़ रगड़ कर हटाएँ तथा हाथों को पानी से ना धोएं /मेहंदी लगाने के बाद हाथों को पानी से बचा कर रखें अन्यथा मेहँदी का रंग फीका पड़ सकता है / जब महिलाएं मेहँदी लगे हाथों से धार्मिक संस्कार करती हैं तो इसे शुभ माना जाता है

हालाँकि महिलाएं इस त्यौहार की खरीद दारी काफी पहले से ही कर देती हैं लेकिन फिर भी जरूरी सौंदर्य प्रसाधन छूट ही जाते है / इसलिए त्यौहार की तैयारियों में ब्यस्तता के बीच आप लिप कलर , आई मेक अप , नेल कलर आदि जरूरी सौन्दर्य प्रसाधन समय रहते ही ले लें / अगर आप बालों में मेहँदी /रंग लगाती हैं तो भी हेयर कलर , हेयर स्टाइल ,हेयर कट ,नेल आर्ट आदि कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट दो तीन दिन पहले ही करबा लें ताकि गलती /गड़बड़ी आदि को समय रहते ठीक किया जा सके / इस दिन लाल रंग की कांच की चूड़ियां आप के सौन्दर्य को निखारने में अहम भूमिका अदा करेंगी /

इस त्यौहार में हम ज्यादातर अपने चेहरे पर ज्यादा फोकस करते हैं लेकिन अगर आप बास्तब में दमकती त्वचा पानी चाहती हैं तो आपको अपने चेहरे तथा शरीर दोनों की सुन्दरता पर फोकस करना पड़ेगा / चेहरे की बजाय पुरे शरीर की त्वचा की उचित देखभाल आप के सौन्दर्य को प्रकृतिक निखार देगी / इस पावन त्यौहार में ज्यादातर अपने पुराने सौन्दर्य प्रसाधनों/ ट्रीटमेंट पर भरोसा रखें तथा कोई नया सौन्दर्य प्रसाधन टेस्ट करने से परहेज करें क्योंकि अगर नया सौन्दर्य प्रसाधन आपकी त्वचा या ब्यक्तित्व पर खरा नहीं उतरा तो आप का मूड खराब हो जायेगा / बालों को अलग करके मांग के बीच में सिन्दूर लगाना बिबाहित महिला की निशानी माना जाता है और करवा चौथ के त्यौहार में इस परम्परा का वहन करना चाहिए / गोल्ड सेटिंग में काले मनकों से जड़ित मंगलसूत्र आपके पवित्र प्यार को दशार्ने के साथ ही बुरी नजर से भी बचाएगा / इस दिन अपनी खूबसूरती को निखारने में ब्यूटी सैलून्स की बजाय अपने पर ज्यादा भरोसा रखें / अपनी त्वचा को नियमित रूप से एलो वेरा ,ग्रीन टी ,शहद का पोषण दें।


## एक्शन इंडिया दैनिक

**भगवान शंकर जी के ग्यारहवें रुद्रावतार हनुमान जी (मेंहदीपुर, श्री बाला जी) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में श्रद्धापूर्वक समर्पित है।**

**आरएनआई: UTTHIN / 2009 / 31653**

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक, राकेश भारद्वाज द्वारा मारुतिनंदन प्रिंटर्स एंड पब्लिशर्स, ए-15, बड़ा बाग, जीटी करनाल रोड इन्डस्ट्रीयल एरिया, नई दिल्ली-33 से मुद्रित एवं 7/1 बल्लूपुर रोड, डॉ. टी पटनायक के सामने, कृष्णा नगर चौक के पास देहरादून, उत्तराखंड से प्रकाशित। एक्शन इंडिया में प्रकाशित लेखों में व्यक्त किये गये विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं। संपादक या प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र देहरादून ही होगा।

**सम्पादक: रवि भारद्वाज (+919999889104)**

**actionindiaddn@gmail.com**



**वैधानिक सूचना**

पाठकों को सलाह है कि एक्शन इंडिया, समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन के आधार पर कोई निर्णय लेने से पहले विज्ञापन में प्रकाशित उक्त उत्पाद या सेवा के बारे में आवश्यक जांच-पड़ताल कर लें। समाचार पत्र प्रबंधक किसी भी विज्ञापन में गुणवत्ता, सेवा आदि के विवरण के बारे में विज्ञापनदाता द्वारा किए गए दावे या उल्लेख की पुष्टि या समर्थन नहीं करता है। अत: समाचार पत्र उक्त विज्ञापनों के बारे में किसी प्रकार से उत्तरदायी नहीं होगा।


## चिंतन

# बिना कोचिंग के जेईई मेन की तैयारी

**विजय गर्ग**

**बिना** कोचिंग के जेईई मेन की तैयारी के लिए अनुशासित दृष्टिकोण, आत्म-प्रेरणा और समर्पण की आवश्यकता होती है। प्रभावी ढंग से तैयारी करने के लिए आप यहां कुछ कदम उठा सकते हैं:

**पाठ्यक्रम को समझें:** जेईई मेन पाठ्यक्रम से खुद को परिचित करें और उनके वेटेज के आधार पर विषयों को प्राथमिकता दें। इसके लिए राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) की वेबसाइट या पिछले वर्ष के प्रश्न पत्र जैसे आधिकारिक स्रोतों का उपयोग करें।

**एक अध्ययन योजना बनाएं:** एक शेड्यूल तैयार करें जिसमें सभी विषयों को शामिल किया जाए। प्रत्येक विषय के लिए पर्याप्त समय आवंटित करें, कठिन विषयों को अधिक समय दें। व्यवस्थित और प्रेरित रहने के लिए अपनी अध्ययन योजना को छोटे, प्रबंधनीय कार्यों में विभाजित करें।

**अध्ययन सामग्री इकट्ठा करें:** अच्छी गुणवत्ता वाली अध्ययन सामग्री इकट्ठा करें, जैसे पाठ्यपुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, पिछले वर्षों के प्रश्न पत्र और ऑनलाइन संसाधन। विशेषज्ञों द्वारा अनुशंसित मानक पुस्तकों का संदर्भ लेना सुनिश्चित करें।

**बुनियादी बातों से शुरूआत करें:** प्रत्येक विषय की बुनियादी बातों को समझकर एक मजबूत नींव तैयार करें। सिद्धांत, अवधारणाओं और व्युत्पत्तियों से गुजरें। विभिन्न स्रोतों का संदर्भ लेकर या ऑनलाइन मंचों से जुड़कर अपने संदेह दूर करें।

**नियमित रूप से अभ्यास करें:** समस्या-समाधान कौशल और गति विकसित करने के लिए समस्याओं की एक विस्तृत श्रृंखला को हल करें। परीक्षा के माहौल को बेहतर बनाने के लिए पिछले वर्षों के प्रश्नपत्रों, नमूना पत्रों और मॉक टेस्ट को हल करें। अपनी गलतियों और कमजोर क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए उनका विश्लेषण करें।

**ऑनलाइन संसाधनों की तलाश करें:** वीडियो व्याख्यान, ऑनलाइन ट्यूटोरियल और इंटरैक्टिव अध्ययन प्लेटफॉर्म जैसे ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग करें। खान अकादमी, अनएकेडमी और कौरसेरा जैसी वेबसाइटें जेईई मेन पाठ्यक्रम को कवर करने के लिए मुफ्त संसाधन प्रदान करती हैं।

## कुल्हाड़ी की बिरादरी

**डॉ. सुरेश कुमार**

**कहते हैं** रिश्ते और पतंगों का ज्यादा ऊँचा उठना अच्छा नहीं होता। कटने का खतरा हमेशा बना रहता है। उसी तरह पेड़ों की घनी छाया किसी को भाए न भाए, उस पर विकास के नाम पर मिटाने का साया हमेशा मंडराता रहता है। साये के हाथ नहीं होते लेकिन हाथ वालों से ज्यादा दबोचते हैं। आज मेरा मित्र कट गया। बड़ी बेरहमी से। सत्रह साल की दोस्ती में उसने कभी अल्पविराम नहीं लगाया। स्वार्थियों के दलदल में निस्वार्थ कुसुम बनकर अपनी छटा बिखेरता रहा। आज उस पर पूर्णविराम लगा दिया गया। बताया गया कि वह विकास के आड़े आ रहा था। वहाँ मधुशाला की दुकान जो लगानी थी!

पिताजी अक्सर कहा करते थे मन करे तो लिपट जाना उससे। वह क्या है न कि उसके हाथ में इंसानों की तरह कुल्हाड़ी नहीं होती। वह सिर्फ गले लगाना, प्यार बांटना और खुश रखने जैसा दुनिया का सबसे मुश्किल काम करता है। यह सब के बस की बात नहीं है।

मैं जागरूक था। मैंने वन विभाग के हेल्पलाइन नंबर पर फोन लगाया। मेरे मित्र के कटने की सूचना दी। वे आए । काटने वालों पर कुछ गंभीरता दिखाई। पता चला कि गंभीरता की मात्रा जितनी अधिक होती है सामने वाले की जेब उतनी ढीली होती है। मामला ले-देकर रफा-दफा हुआ। उसे टुकड़ों-टुकड़ों में काटकर मेरी आँखों के सामने से ले जाया गया। मैं देखता रह गया। आँखें छलक उठीं। जिन्हें मैं टुकड़े कह रहा था वह मेरी यादों का विशाल सागर है। उन टुकड़ों में मेरे झूले की टहनी है। बेफिक्र होकर सोने की छाया है। भूख मिटाने वाले फलों की टंगनी जैसी शाखाएँ हैं।

घर पहुँचकर उसी की यादों में बहुत देर तक मेज पर सिर टिकाए सोचता रहा। अचानक से मेज बोल उठी झ्र वह तुझसे दूर जरूर गया है, लेकिन अपनी बिरादरी के रूप में मुझे छोड़ गया है। मुझ पर रखी किताबों से अपने ज्ञान का इतना विकास करो कि पेड़ों को कटने और टुकड़े होने से बचा सको। कुछ ऐसा करो कि मैं जमीन पर नहीं लोगों के दिल पर उगूँ। तब कुल्हाड़ियाँ अपने आप हार जायेंगी।

# 'महर्षि वाल्मीकि का जीवन दर्शन समस्त मानव जाति के लिए आदर्श'

**टीम एक्शन इंडिया/सोनीपत :** नगर निगम मेयर निखिल मदान ने शनिवार को महर्षि वाल्मीकि जयंती के अवसर पर समस्त नगर निगम क्षेत्र वासियों को अपनी शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर उन्होंने महर्षि वाल्मीकि आश्रम ट्रस्ट ककरोई रोड, नगर निगम प्रांगण रेलवे रोड एवं सामुदायिक केंद्र , पुरानी कचहरी,आर्य नगर में आयोजित कार्यक्रमों में शिरकत कर महर्षि वाल्मीकि जी को माल्यार्पण और पुष्पांजलि अर्पित कर नमन किया। साथ ही इस अवसर पर आयोजित भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया। मेयर निखिल मदान ने कहा कि आदि कवि महर्षि वाल्मीकि जी ने आदि काव्य रामायण की रचना की जो

**प्रासंगिक**

**8 महर्षि वाल्मीकि द्वारा लिखी गयी रामायण और उनकी शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक : निखिल मदान**

आज समस्त समाज के लिए सबसे बड़ा धार्मिक ग्रन्थ है। रामायण महाकाव्य हम सबको बिना किसी भेदभाव के जीवन जीने की सीख देता है।महर्षि वाल्मीकि ने रामायण जैसे कालजयी महाकाव्य की रचना की जो आज भी हर जाति,समाज और आयु वर्ग के लिए प्रासंगिक है। आज के समय मे सर्व समाज को

महर्षि वाल्मीकि जी द्वारा दिखाए गए सद्कर्म के रास्ते पर चलने की आवश्यकता है। मेयर निखिल मदान ने बताया कि महर्षि वाल्मीकि आश्रम ट्रस्ट,श्याम नगर ककरोई रोड में नगर निगम द्वारा डिजिटल लाइब्रेरी बनाई जाएगी। 54 लाख रुपए की लागत से बनने वाली लाइब्रेरी का काम जल्द ही शुरू होगा, इस विषय में सभी टेंडर प्रक्रिया पूरी कर ली गयी है । इस अवसर पर महर्षि वाल्मीकि ट्रस्ट द्वारा जागरण एवं शोभायात्रा का भी आयोजन किया गया जिसमें भारी सँख्या में लोगों ने भागीदारी की।इस दौरान विधायक सुरेन्द्र पंवार,डिप्टी मेयर मंजीत गहलावत,निगम पार्षद नीतू दहिया, सुरेंद्र नय्यर,नरेंद्र लोहट,आर के पोरिया ,सूरज भान,अशोक बिरला,बाल किशन मंडल,ओम प्रकाश सौदा,रामेश्वर राणा,नकिन मेहरा,सत्यवीर निर्माण,हंसराज प्रधान,राजेश दहिया, आदि लोग मौजूद रहे।

नगर निगम सोनीपत प्रांगण में महर्षि वाल्मीकि जी की जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में पहुंचे मेयर निखिल मदान ने महर्षि वाल्मीकि को पुष्पांजलि अर्पित कर नमन किया। साथ ही इस अवसर पर भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया और सभी को शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम में निगम आयुक्त विश्राम कुमार मीणा, संयुक्त आयुक्त अंकिता वर्मा, पूर्व विधायक अनिल ठक्कर, निगम पार्षद सुरेंद्र नैय्यर, पार्षद प्रतिनिधि संजीव वलेचा विषेश रूप से मौजूद रहे।

# भगवान वाल्मीकि के जीवन से बहुत सीखने को मिलता है : वीरेंद्र कादियान

**टीम एक्शन इंडिया/गन्नौर कस्बे** में महर्षि वाल्मीकि जयंती हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। जगह-जगह भव्य शोभायात्रा निकाल कर भंडारे का आयोजन किया गया। दतौली गांव में विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल की ओर से रामायण रचयिता महर्षि वाल्मीकि जन्मोत्सव उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि पहुंचे मन्नत ग्रुप ऑफ होटल्स के एमडी एवं समाजसेवी वीरेंद्र कादियान ने महर्षि वाल्मीकि की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर नमन किया। कादियान ने कहा कि भगवान वाल्मीकि के जीवन से बहुत सीखने को मिलता है। उनका व्यक्तित्व साधारण नहीं था, वे महान पूज्यनीय कवियों में से एक थे। यही चरित्र उन्हें महान

बनाता है। हमें उनसे सीखने के प्रति प्रेरित करता है। भगवान वाल्मीकि के जीवन एवं आदर्शों का अनुसरण करना चाहिए। इस दौरान कार्यक्रम में बच्चों को सम्मानित भी किया गया। इसके अलावा वीरेंद्र कादियान भिगान, पांची जाटान, पुरखास, भुर्री व लड़सौली गांव में आयोजित कार्यक्रम में भी पहुंचे। उन्होंने कहा कि हमें भगवान महर्षि वाल्मीकि के बताए मार्ग पर चलने की आवश्यकता है। उन्होंने समाज के आर्थिक रूप से संपन्न लोगों से भी अपील की कि आर्थिक रूप से पिछडे.लोगों की मदद के लिए आगे आएं।

कार्यक्रम में आयोजकों ने मुख्यातिथि कादियान को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर राकेश, रामकुमार गिरी, गुरदीप, दीपक, रवि, सुरेश वाल्मीकि, सन्नी वाल्मीकि, नरेश वाल्मीकि आदि मौजूद रहे।

**न्यूज फ्लैश**

## यू वी कैन ने स्तन कैंसर जागरूकता माह मनाने के लिए बॉक्स क्रिकेट टूर्नामेंट का आयोजन किया

**गुरुग्राम।** युवराज सिंह फाउंडेशन (यू वी कैन), एक प्रमुख गैर-लाभकारी संगठन है जो कैंसर जागरूकता और शुरूआती पहचान को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है, आज गुरुग्राम में महिलाओं के लिए एक विशेष बॉक्स क्रिकेट टूर्नामेंट की मेजबानी कर रहा है. स्तन कैंसर एक महत्वपूर्ण वैश्विक स्वास्थ्य मुद्दा है, जो लाखों महिलाओं और उनके परिवारों को प्रभावित करता है. स्तन कैंसर जागरूकता और शुरूआती पहचान के महत्व को समाप्त नहीं किया जा सकता है, क्योंकि यह शुरूआती हस्तक्षेप का कारण बन सकता है, इस बीमारी से प्रभावित लोगों के जीवित रहने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार की संभावना में काफी वृद्धि हुई है. पूर्व अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटर और यू वी कैन के संस्थापक युवराज सिंह ने कहा,

"स्तन कैंसर ने दुनिया भर के कई लोगों के जीवन को छुआ है. बीमारी के बारे में जागरूकता बढ़ाना और शुरूआती पहचान और नियमित स्क्रीनिंग के महत्व पर जोर देना महत्वपूर्ण है. स्टंप कैंसर 2023, बॉक्स क्रिकेट टूर्नामेंट, कैंसर की धारणा में बदलाव लाने के लिए यू वी कैन के चल रहे प्रयासों का हिस्सा है. हम अपने प्रायोजकों के अमूल्य समर्थन के लिए आभारी हैं, जिनके बिना यह घटना संभव नहीं होगी. मेयर विटैबियोटिक्स, हमारे उरफ पार्टनर, और स्पोटीजी स्पोर्ट्स अकादमी, हमारे वेन्यू पार्टनर, ने इस घटना को वास्तविकता बनाने के लिए यू वी कैन के साथ हाथ मिलाया है. हमारे कारण के लिए उनकी अटूट प्रतिबद्धता साझेदारी की शक्ति को प्रदर्शित करती है और सामूहिक प्रयास कैसे पर्याप्त प्रभाव पैदा कर सकते हैं.

## 'महर्षि वाल्मीकि युग दृष्टा ही नही कई युगों के दृष्टा थे '

**टीम एक्शन इंडिया/पानीपत/कमाल हुसैन**

महषि बाल्मिकी ने युगों पहले रामायण का लेखन कर दिया था। उनको भविष्य का पहले ज्ञान था वे युग द्दष्टा ही नही कई युगों के द्दष्टा थे ।ये शब्द जिला भाजपा अध्यक्ष डा अर्चना गुप्ता महर्षि बाल्मिकी जयंती पर इंसार बाजार में महर्षि वाल्मीकि मंदिर के मत्था टेक कर आशीर्वाद लेने के बाद जन समूह को संबोधित करते हुए कहे। डा अर्चना गुप्ता ने कहा की महर्षि वाल्मीकि ने लव कुश को शस्त्र तथा शास्त्र की शिक्षा देकर संस्कारवान तथा योद्धा बनाया। डा अर्चना गुप्ता ने कहा की आज भी महर्षि बाल्मीकि का जीवन चरित्र हमे सवाई,ईमानदारी एवम परोपकार की प्रेरणा देता है । इस अवसर पर प्राण रत्नाकर, हैप्पी सिंह,बसंत,जोगिंदर प्रधान आदि मोजूद रहे।

# धर्मपाल गुप्ता को छत्तीसगढ़ विधानसभा चुनाव के लिए बिलासपुर सीट के लिए नामांकित किया

**जिम्मेवारी**

**8 धर्मपाल गुप्ता ने कहा कि पार्टी ने जो जिम्मेदारियां मुझे दी है। मैंने पहले भी अच्छे से निभाया है**

**टीम एक्शन इंडिया/पानीपत, कमाल हुसैन**

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की राष्ट्रीय महासचिव व छत्तीसगढ़ प्रदेश प्रभारी कुमारी शैलजा के मार्गदर्शन व नेतृत्व में हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के डेलीगेट धर्मपाल गुप्ता को छत्तीसगढ़ विधानसभा चुनाव के लिए बिलासपुर सीट के लिए नामांकित किया गया है। उल्लेखनीय है कि धर्मपाल गुप्ता इससे पहले कई बार

AICC की तरफ से चुनाव मे प्रभारी नियुक्त किये जा चुके हैं जिसमें मुख्य रूप सेः-
अलवर (राजस्थान) लोकसभा उपचुनाव मे, रामगढ़ (राजस्थान ) विधानसभा चुनाव, मड़ीहार (उत्तर प्रदेश) विधानसभा चुनाव, सोनीपत नगर निगम चुनाव, जिला तिनसुकिया ( असम ) विधानसभा चुनाव, ऐलनाबाद विधानसभा उपचुनाव, बरोदा विधानसभा उपचुनाव

धर्मपाल गुप्ता ने कहा कि पार्टी ने जो जिम्मेदारियां मुझे दी है। मैंने पहले भी अच्छे से निभाया है और अब छत्तीसगढ़ विधानसभा की बिलासपुर सीट की जो जिम्मेदारी दी है उसको भी 2 नवंबर को बिलासपुर के लिए प्रस्थान कर अच्छी तरीके से निभा कर चुनाव में जितवाने मे पूरा सहयोग करेंगे ।

# निर्मल ऋषि ब्रांड एंबेसडर के रूप में हीलिंग हॉस्पिटल से जुड़ीं

**टीम एक्शन इंडिया/गुरुग्राम।** पूरी तरह से एक अलग सहभागिता करते हुए हीलिंग हॉस्पिटल चंडीगढ़ ने गर्व से जानी मानी और प्रसिद्ध अभिनेत्री, निर्मल ऋषि को अपने सम्मानित ब्रांड एंबेसडर के तौर पर अपने साथ जोड़ा है। हीलिंग हॉस्पिटल, चंडीगढ़ मरीजों की बेहद सहजता से और उनके रोग की गंभीरता को समझते हुए काफी अच्छे से देखभाल करता है। हीलिंग हॉस्पिटल, चंडीगढ मरीजों की विश्वस्तरीय केयर प्रदान करने के लिए समर्पित है और इसी लक्ष्य को हासिल करने के लिए निर्मल ऋषि का साथ लिया गया है। इस साझेदारी का उद्देश्य न केवल उनकी विश्व स्तरीय स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जागरूकता बढ़ाना है, बल्कि अद्वितीय समर्पण के साथ समुदाय की सेवा जारी रखते हुए उपचार की संस्कृति का प्रोत्साहित करना भी है।

अपने विचार व्यक्त करते हुए, निर्मल ऋषि ने कहा कि ह्यह्यमैं हीलिंग हॉस्पिटल चंडीगढ़ के इस सेवाभाव मिशन के लिए प्रतिबद्ध हूं। हीलिंग हॉस्पिटल चंडीगढ़ के ब्रांड एंबेसडर के रूप में शामिल होना एक असाधारण अवसर है जो मुझे लोगों के जीवन में वास्तविक बदलाव लाने के लिए कहानी कहने के अपने जुनून का उपयोग करने की अनुमति देता है।

मैं एक ऐसी संस्था के साथ हाथ से काम करने के लिए उत्साहित हूं जो एक स्वस्थ और अधिक समर्पित दुनिया के लिए मेरे द्दष्टिकोण को साझा करती है। हीलिंग हॉस्पिटल के मैनेजिंग पार्टनर साहिबजीत सिंह संधू ने भी साझेदारी को लेकर अपना उत्साह व्यक्त करते हुए कहा कि ह्यह्यहमारे ब्रांड एंबेसडर के रूप में निर्मल ऋषि का हमारे साथ जुड़ना सिर्फ एक सामान्य घटनाक्रम नहीं है।

# महर्षि वाल्मीकि प्रकट दिवस लक्ष्मण कार्यक्रम आयोजित

**टीम एक्शन इंडिया/अम्बाला (मनीष कुमार)**

गृह एवं स्वास्थ्य मंत्री अनिल विज ने महर्षि वाल्मीकि प्रकट दिवस के उपलक्ष्य में बीते कल देर सांय अम्बाला छावनी स्थित इंदिरा कालोनी में आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करते हुए मंदिर में माथा टेककर आशीर्वाद प्राप्त किया। इस मौके पर उन्होंने झंडा पूजन की रस्म में भाग भी लिया। इस मौके पर सभा के पदाधिकारियों ने मुख्य अतिथि को सम्मान का प्रतीक पगड़ी पहनाकर व महर्षि वाल्मीकि का चित्र भेंट कर उनका भव्य अभिनंदन भी किया।

गृह एवं स्वास्थ्य मंत्री अनिल विज ने इस मौके पर उपस्थित सभी को सम्बोधित करते हुए कहा कि आदिकवि महार्षि वाल्मीकि की जयंती सारे देश में बहुत श्रद्धा व धूमधाम से मनाई जाती है। ये जो अभी दो दिन पहले दशहरा हुआ उससे पहले सारे देश में रामलीलाओं का मंचन हुआ, उसके बारे में दूनिया को महर्षि वाल्मीकि के माध्यम से

**तप, त्याग...**

**8 वाल्मीकि ने जो रामायण में लिख दिया, उसके अनुसार ही सब अपने-अपने दायित्वों का निर्वाह करना मिलता है**

पता चला। महर्षि वाल्मीकि ने मर्यादा पुरूषोत्तम राम के आदर्शों को अपने ग्रन्थ में इस प्रकार से संजोया है कि हर साल हम भगवान राम की लीलाएं देखने जाते हैं और हर साल हमें अच्छी लगती है हम उनसे उबते नहीं हैं और ये हमारे देश, हमारी संस्कृति का आधार है। हमारे देश का सारा ताना-बाना महर्षि वाल्मीकि ने जो रामायण में लिख दिया, उसके अनुसार ही सारा ताना-बाना, सारी सभ्यता, सब आचार- विचार, सब मिलना-जुलना और सब अपने-अपने दायित्वों का निर्वाह करना, इसी ग्रन्थ से मिलता है।

मंडल प्रधान राजीव डिम्पल, बूथ प्रधान रामेश्वर जेदिया, बीजेपी पालक रणधीर धीमान, इंदिरा कालोनी वाल्मीकि सभा के प्रधान राजु, प्रवीन, गौरव, सतीश सोनकर, दर्शन लाल दुआ के साथ-साथ सभा के अन्य पदाधिकारीगण के अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

## ओमवीर सिंह पंवार को बनाया ने बनाया छत्तीसगढ़ विस चुनाव प्रचार प्रभारी

**पानीपतः** कमाल हुसैन वरिष्ठ कांग्रेस नेता व समाजसेवी ओमवीर सिंह पंवार को छत्तीसगढ़ में अगले महीने होने वाले 2023 आम विधानसभा चुनाव के मध्यनजर चुनाव प्रचार का प्रभारी नियुक्त किया है। ओमवीर सिंह पंवार संगठन के कुशल व अनुभवी होने के साथ साथ सभी को साथ लेकर चलने वाले ऐसे नेता है जो सभी छोटे बडो का पूरा मान सम्मान करते है इसलिये कांग्रेस शीर्ष नेतृत्व ने पवार को बड़ी व अहम जिम्मेदारी सौपी गई है । गांधी परिवार में इनकी नजदीकियों के कारण व इनकी कार्यकुशलता को ध्यान में रखते हुये गतवर्ष 2022 के उत्तराखंड राज्य के आम विधानसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी ने इन्हें चुनाव प्रभारी की जिम्मेदारी सौपी थी आज एक बार फिर कांग्रेस अध्यक्ष व राहुल गांधी एव राष्ट्रीय महासचिव व छत्तीसगढ़ प्रभारी कुमारी शैलजा ने पवार की कार्यक्षमता पर विश्वास जताते हुये छत्तीसगढ़ विधानसभा चुनाव के प्रचार प्रसार की बड़ी अहम जिम्मेदारी सौपी है इस जिम्मेदारी के मिलने से ओमवीर सिंह पवार का राजनीतिक कद ओर अधिक बढ़ गया है । वही ओमवीर सिंह पंवार को कांग्रेस पार्टी की तरफ से यह बड़ी जिम्मेदारी मिलने से समस्त कबीरपंथी समाज के साथ साथ उनके भारीभरकम समर्थकों में भी बहुत ही खुशी की लहर है । पानीपत ग्रामीण विधानसभा की जनता में जमीनी स्तर पर मजबूत पकड़ रखने वाले जनप्रिय नेता के रूप में पहचान होने के कारण पवार के साथ समर्थकों की भारी फौज खड़ी है।

# अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के संगठन को मजबूत करने की दृष्टि से नई नियुक्तियां की गई

**टीम एक्शन इंडिया/सोनीपत**

**अखिल** भारतीय विद्यार्थी परिषद के संगठन को मजबूत करने की द्दष्टि से नई नियुक्तियां की गई। नए पदाधिकारियों को परिषद में नगर अध्यक्ष पवन तथा मंत्री दिव्यांक जैन ने दायित्व ग्रहण करवाया। नए पदाधिकारियों में अभिषेक एवं संजना को नगर सह मंत्री, धनराज को महाविद्यालय संयोजक एवं साधु सह संयोजक, आशुतोष रंगा विद्यालय संयोजक, विनय सह संयोजक, भारती छात्रावास संयोजक, हिमांशु एन.एस.एस. तथा लक्ष्य को एन.सी.सी. विंग का

संयोजक बनाया गया है। इसके अलावा अमन, शुभम, मोहित, तरुण, अंश, आदित्य, मानव को नगर कार्यकारिणी का सदस्य बनाया गया है। स्थानीय विश्राम गृह में आयोजित बैठक में नव नियुक्त पदाधिकारियों ने संकल्प लिया कि सभी विश्वविद्यालय एवं विद्यालयों में संगठन की सशक्त इकाई गठित की जाएगी ओर छात्रों की समस्या को प्रशासन के सामने जोरदार ढंग से उठाया जाएगा।

# पेंटिंग व निबंध प्रतियोगिता का किया आयोजन

**टीम एक्शन इंडिया/दिनेश नौताना**

**महेन्द्रगढ़।** जिला पुलिस की ओर से शहीद हुए पुलिस कर्मियों को श्रद्धांजलि देने के लिए जगह-जगह कर पर कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। ताकि समाज और आने वाले पीढ़ी को हमारे शहीद हुए पुलिस कर्मचारियों की बहादुरी का पता चल सके। उन्होंने कहा कि इन पुलिस कर्मचारियों ने अपराधियों को पकड़ने के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए। इन पर हम सभी को गर्व होना चाहिए। एक पुलिसकर्मी जब वर्दी पहना तो उसके मन में समाज और देश की सुरक्षा हर

समय रहती है। ड्यूटी पर रहते हुए कई बार उसे इस तरह की हालत से गुजरना पड़ता है जहां पर जान का जोखिम होता है। लेकिन पुलिसकर्मी कभी भी इस तरह के जोखिम से नहीं डरते। समाज और देश की सुरक्षा के लिए कभी जान देने से पीछे नहीं हटते। जो पुलिस कर्मी में शहीद हुए हैं हमें उनके बलिदान को कभी नहीं बुलाना चाहिए। उनके परिवारों का भी हमारे लिए बहुत बड़ा बलिदान है क्योंकि उन्होंने अपने परिवार का सदस्य

**याद किया**

**8 इन पुलिस कर्मचारियों ने अपराधियों को पकड़ने के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए**

खोया है।

इसी कड़ी में शुक्रवार को शहीद पुलिस कर्मचारियों की याद में स्कूल में पेंटिंग व निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें काफी विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में विजेता छात्रों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

# केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत ने अंबाला में 200 युवाओं को दिए नियुक्ति पत्र

**टीम एक्शन इंडिया/अम्बाला (मनीष कुमार)**

**सांख्यिकी** और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय, योजना मंत्रालय एवं कारपोरेट कार्य मंत्रालय के केन्द्रीय राज्यमंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने कहा कि हम सबको मिलकर भारत के झंडे के नीचे काम करते हुए भारत को विश्व गुरू बनाने की ओर अग्रसर करना है। विशेषकर नवनियुक्ति पाने वाले युवाओं की जिम्मेवारी है। इसके साथ-साथ युवा वर्ग को भी देश के नवनिर्माण में अपना योगदान देना है। यह अभिव्यक्ति राव इंद्रजीत सिंह ने शनिवार को अम्बाला छावनी में न्यू रेलवे ऑडिटोरियम में आयोजित रोजगार मेले में बतौर मुख्य अतिथि अपने सम्बोधन में कही। इस मौके पर उन्होंने विभिन्न मंत्रालयों, विभागों व संगठनों में नियुक्ति पाने वाले 200 युवाओं को नियुक्ति पत्र भी वितरित किए। इससे पहले देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रैंसिंग के माध्यम से नियुक्ति पाने

वाले सभी युवाओं को बधाई दी और अपना शुभ संदेश भी दिया। न्यू रेलवे ऑडिटोरियम में आयोजित रोजगार मेले का शुभारम्भ केन्द्रीय मंत्री ने दीपशिखा प्रज्वलित करके किया। केन्द्रीय राज्यमंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने इस मौके पर नियुक्ति पाने वाले सभी युवाओं को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की उन्हें शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लक्ष्य अनुसार व मौजूदा केन्द्र सरकार द्वारा 10 लाख युवाओं को रोजगार देने का लक्ष्य रखा गया है और इसके तहत अभी तक रोजगार मेलों के माध्यम से 5 लाख 95 हजार युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंपे गये हैं। इसी कड़ी में आज देश के 37 से 40 जगहों पर रोजगार

मेलों का आयोजन करके 51 हजार युवाओं को नियुक्ति पत्र देने का काम किया जा रहा है। यहां पर आयोजित कार्यक्रम में लगभग 200 युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंपे गये हैं। उन्होंने कहा कि वे स्वयं 5 से 6 रोजगार मेलों में शिरकत करके युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंप चुके हैं। उन्होंने इस मौके पर यह भी कहा कि उनका राजनैतिक सफर काफी लंबा है, उन्होने विभिन्न पार्टियों का कार्यकाल देखा है, लेकिन भारतीय जनता पार्टी एक ऐसी पार्टी है जिसमें सभी वर्गों का ध्यान रखा जाता है। सबसे बड़ी बात यह है कि देश के यशस्वी प्रधानमंत्री रोजगार मेलों में वीसी के माध्यम से नवनियुक्त युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंपकर उन्हे देश के नवनिर्माण के लिए प्रेरित करते हैं और अपने शुभ संदेश के माध्यम से यह भी जानकारी देते हैं कि भारत पहले क्या था, क्या बनेगा, देश के नवनिर्माण में हम सबको मिलकर कार्य करना है। उन्होंने कार्यक्रम के सफलतापूर्वक आयोजन के लिए रेलवे विभाग व नियुक्ति पाने वाले युवाओं को मुबारकबाद देते हुए कहा कि हमें देश के इतिहास पर भी नजर दौड़ाने की जरूरत है। हमारा इतिहास बहुत पुराना है, आजादी से पहले सैंकडों वर्ष गौरों की हमने गुलामी झेली। उन्होने कहा कि 8वीं शताब्दी से लेकर 17वीं, 18वीं शताब्दी तक यानि एक हजार साल तक भारत की आर्थिक अर्थव्यवस्था 24 फीसदी से 27 फीसदी रही है यानि एक चौथाई हिस्सा का योगदान विश्व को भारत देता था लेकिन जब देश आजाद हुआ तो यह आर्थिक अर्थव्यवस्था 25 फीसदी से गिरकर 3 प्रतिशत रह गई। उन्होंने कहा कि आज प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में आर्थिक अर्थव्यवस्था बढ़ी है।

**जानकारी**

# गर्म पानी ज्यादा पीने से हो सकते हैं ये दुष्प्रभाव

पानी शरीर के लिए अमृत की तरह होता है। इंसानी शरीर में लगभग 70 प्रतिशत भाग पानी ही होता है। यह शरीर के अंगों को हाइड्रेट्स और सुचारू बनाए रखता है। हम अक्सर सुनते हैं कि दिन में 6-7 गिलास पानी पीना जरूरी होता है और गर्म पानी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन ये पूरा सच नहीं है। अन्य चीजों की ही तरह, शरीर में पानी की अधिकता भी नुकसान पहुंचा सकती है। अधिक मात्रा में गर्म पानी पीने से भी शरीर को कई नुकसान होते हैं।

## गर्म पानी में होते हैं अधिक संदूषित पदार्थ

सीधे नल से आने वाले कुनकुने या गर्म पानी में अधिक संदूषित पदार्थ होते हैं। यदि पाइप जंग लगे या पुराने हों तो इसमें सीसा युक्त विषाक्तता होने की आशंका अधिक होती है। यही दूषित पदार्थ गर्म पानी की तुलना में आसानी से घुल जाते हैं। इसलिए सीधा टैप से आने वाला गर्म पानी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसकी जगह आप ठंडे पानी को उबालकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

पानी का संतुलन है बेहद महत्वपूर्ण

## जलने का खतरा

कभी-कभी गर्म पानी पीना हानिकारक साबित हो सकता है और इससे होंठ और मुंह के किनारे हल्के जल सकते हैं। इसलिए पानी को एक साथ पीने से पहले हमेशा जांच लें कि उसका तापमान कितना है और तब धीरे-धीरे इसे पिएं।

## पानी केवल तभी पीएं जब प्यास लगे

इस संबंध में अध्ययन बताते हैं कि यदि बिना प्यास के ज्यादा मात्रा में गर्म पानी पिया जाए तो इससे आपकी एकाग्रता का स्तर प्रभावित हो सकता है। इसलिए केवल गर्म पानी तभी पिएं, जब आप प्यासे हों और आपको इसकी जरूरत महसूस हो। चूंकि जरूरत से ज्यादा गर्म पानी पीने से आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं में सूजन आ सकती है, जिसके कारण आपको अन्य शारीरिक समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है।

## नींद में बाधा और ब्लड वॉल्यूम में बदलाव

गर्म पानी का अनावश्यक मात्रा में सेवन (विशेष रूप से रात को सोने जाते समय) नींद में परेशानी भी पैदा कर सकता है। इससे आपको यहां अधिक पेशाब आता है और यही आपको रात में बार-बार उठना पड़ सकता है। इतना ही नहीं ज्यादा गर्म पानी पीने के कारण अपने खून की कुल मात्रा भी बढ़ सकती है, जिसके कारण रक्त वाहिकाओं और दिल को अनावश्यक दबाव भी झेलना पड़ता है।

# 20-35 साल के युवाओं में तेजी से बढ़ रही हैं खतरनाक बीमारियां

युवाओं खासकर 20-35 साल की उम्र के लड़के-लड़कियों में पिछले कुछ सालों में कई तरह के रोग बढ़े हैं। हाई ब्लड प्रेशर, नपुंसकता, कैंसर जैसे रोगों के कारण हर साल विश्व में लाखों लोगों की मौत हो जाती है। जानें युवाओं में पिछले 1 दशक में बढ़ने वाले खतरनाक और जानलेवा रोग के बारे में।

भारत को युवाओं का देश कहा जाता है, क्योंकि यहां की ज्यादातर आबादी 35 साल से कम उम्र की है। मगर पिछले कुछ सालों में युवाओं की संख्या लगातार घटती जा रही है। इसका एक बड़ा कारण युवाओं का खराब स्वास्थ्य रहा है। आमतौर पर यही समझा जाता है कि युवावस्था में व्यक्ति सबसे ज्यादा स्वस्थ होता है। मगर पिछले 8-10 सालों में भारत सहित दुनियाभर के युवाओं में कुछ खास तरह के रोग बढ़ गए हैं, जिनके कारण कम उम्र में ही लाखों लोगों की हर साल मृत्यु हो रही है। इसलिए वैज्ञानिकों और डॉक्टर्स के लिए ये बीमारियां चिंता का विषय बनी हुई हैं। इन बीमारियों में से ज्यादातर बीमारियां ऐसी हैं, जो जीवनशैली से जुड़ी हुई हैं, यानी अच्छी लाइफस्टाइल न होने के कारण लोग इन बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। आइए आपको बताते हैं ऐसी 6 बीमारियां, जिनके कारण देश का युवा कम उम्र में ही तमाम तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहा है।

## हाई ब्लड प्रेशर

हाई ब्लड प्रेशर यानी उच्च रक्तचाप की समस्या आजकल बहुत तेजी से बढ़ रही है। आपको जानकर हैरानी होगी कि दुनियाभर में हाई ब्लड प्रेशर के जितने भी मरीज हैं, उनमें 10 प्रतिशत से भी ज्यादा की उम्र 30 साल से कम है। वहीं 35 प्रतिशत से ज्यादा हाई ब्लड प्रेशर के मरीज 40 साल से कम उम्र के हैं। चूंकि हाई ब्लड प्रेशर की समस्या आगे चलकर हार्ट अटैक, कार्डियक अरेस्ट और स्ट्रोक जैसी जानलेवा बीमारियों का कारण बनती है, इसलिए दुनियाभर के वैज्ञानिक चिंतित हैं। युवाओं में हाई ब्लड प्रेशर बढ़ने के कई कारण हैं, जिनमें- एक्सरसाइज की कमी, ऑयली फूड्स का ज्यादा सेवन, देर रात तक जागना, घंटों बैठकर मोबाइल चलाना या टीवी देखना, मोटापा बढ़ना आदि प्रमुख हैं।

## विटामिन डी की कमी

तमाम रिसर्च ये बता चुके हैं कि युवाओं में विटामिन डी की बहुत ज्यादा कमी हो रही है, खासकर शहरों में रहने वाले लड़के-लड़कियों में। विटामिन डी की कमी से व्यक्ति की हड्डियां बेहद कमजोर हो जाती हैं और आगे चलकर हड्डियों से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा विटामिन डी की कमी से डायबिटीज, हार्ट अटैक, दांतों की कमजोरी, अस्थमा जैसी बीमारियों का भी खतरा बढ़ता है। लगातार बढ़ते डायबिटीज के मरीजों की संख्या का एक कारण विटामिन डी की कमी भी है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सुबह की ताजी-गुनगुनी धूप है। मगर आजकल युवा न तो धूप में रहना चाहते हैं और न ही सुबह उठकर खुली हवा में टहलना चाहते हैं। छोटे बच्चे भी अब बाहर खेलने के बजाय घर के अंदर वाले गेम्स ज्यादा पसंद करते हैं। इसलिए हर उम्र के लोगों में विटामिन डी की कमी बढ़ रही है।

### कैंसर

कैंसर को दुनिया के सबसे खतरनाक रोगों में गिना जाता है। आज दुनियाभर में कैंसर दूसरी सबसे बड़ी बीमारी है, जिसके कारण सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। इनमें से 25 प्रतिशत लोगों की मौत 40-45 साल की उम्र में हो जाती है। इसका कारण यह है कि कैंसर अनुवांशिक बीमारी है। इसके अलावा आजकल लोगों की बदली हुई जीवनशैली और खाने की चीजों की अशुद्धता के कारण कैंसर बढ़ रहा है। भारत में 100 से ज्यादा तरह के कैंसर पाए जाते हैं। मगर भारत में आमतौर पर महिलाएं ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर और पुरुष मुंह के कैंसर, टेस्टिकुलर कैंसर, गले के कैंसर से ज्यादा मरते हैं।

### नपुंसकता

आपको जानकर हैरानी होगी कि दुनियाभर के युवाओं में नपुंसकता जिस तेजी से बढ़ी है, उसे लेकर वैज्ञानिक चिंतित हैं। पिछले कुछ सालों में पुरुषों में स्पर्म काउंट घटने और स्पर्म की क्वालिटी खराब होने जैसे मामलों के कारण इनके पिता बनने की क्षमता बहुत कम हो गई है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि खाने-पीने की गलत आदतें इस समस्या का कारण बन रही हैं। लोग आजकल बहुत सारी ऐसी चीजें खा रहे हैं, जिनमें हानिकारक केमिकल्स और तत्वों की मिलावट होती है। इसके अलावा नींद की कमी, शारीरिक समस्याएं भी नपुंसकता को बढ़ावा दे रही हैं।

### लिवर के रोग

एल्कोहल, फैटी फूड्स। वसायुक्त भोजन। के कारण अब युवाओं में लिवर की समस्याएं भी काफी सामने आने लगी हैं। लिवर शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो शरीर में 500 से भी ज्यादा फंक्शन करता है। आजकल युवाओं में एल्कोहल पीने का चलन बढ़ गया है। इसके अलावा बाहर खाना, जंक फूड्स, रेडी टू ईट चीजें, पैकेटबंद हाई कैलोरी फूड्स आदि के कारण भी लिवर की समस्याएं काफी बढ़ गई हैं।

**सुझाव**

# अस्थमा रोगियों के लिए खतरनाक है सिगरेट पीना

सिगरेट पीना (धूम्रपान) हर किसी के लिए नुकसानदायक है, मगर अस्थमा रोगियों के लिए ये जानलेवा हो सकता है। दरअसल कोई व्यक्ति जब सिगरेट पीता है, तो उसके धुएं में मौजूद केमिकल्स वायुनली में जमा होने के कारण वायुनली में सूजन आ जाती है। इससे वायुनली संकरी हो जाती है और व्यक्ति को अस्थमा का अटैक पड़ सकता है।

दूसरा कारण यह है कि वायुनली में मौजूद छोटे-छोटे बाल जैसी आकृति जिन्हें सिलिया कहते हैं। ये सिलिया बाहर से आने वाली धूल-मिट्टी, प्रदूषण के कण और अंदर बनने वाले म्यूकस को रोकते हैं। सिगरेट पीने के कारण ये सिलिया नष्ट हो जाते हैं, जबकि म्यूकस का निर्माण ज्यादा होने लगता है। यही कारण है कि म्यूकस बढ़ जाने के कारण भी अस्थमा रोगी को अटैक पड़ सकता है।

वायुनली में अचानक बढ़े दबाव के कारण जब अस्थमा के लक्षण अचानक बहुत ज्यादा हावी हो जाते हैं, तो उसे अस्थमा का अटैक कहते हैं।

अस्थमा का अटैक जानलेवा हो सकता है। दरअसल अस्थमा का अटैक पड़ने पर आमतौर पर व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होने लगती है, जिससे फेफड़ों में ऑक्सीजनयुक्त हवा की कमी हो जाती है। अगर अस्थमा रोगी में अटैक के लक्षण दिखें, तो जितनी जल्दी हो सके उसे पंप या दवा के द्वारा नियंत्रित करना चाहिए और जल्द से जल्द डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। दरअसल गंभीर अस्थमा अटैक पड़ने पर व्यक्ति को रेस्पिरेटरी अरेस्ट हो सकता है और उसकी तुरंत मौत हो सकती है।

**अस्थमा का अटैक पड़ने पर निम्न लक्षण दिखाई देते हैं**

- सांस अंदर-बाहर करते समय हिस्स-हिस्स की आवाज आने लगना।
- लगातार खांसी आना, जो बंद न हो।
- बहुत जल्दी-जल्दी सांसें लेने लगना।
- फेफड़ों में तेज दबाव महसूस करना।
- गले के आसपास और शरीर की मांसपेशियों में दबाव महसूस करना, ऐसे में आमतौर पर व्यक्ति की शरीर अकड़ने लगती है।
- बोलने में परेशानी होना।
- चेहरे का रंग पीला पड़ जाना और ढेर सारा पसीना आने लगना।
- होंठों या नाखूनों का नीला पड़ने लगना

# टाईम पास

## आज का राशिफल

**मेष** (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश सफल होगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम को प्राथमिकता से करें। शुभांक-3-7-9

**वृष** (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): कारोबारी काम में बाधा उभरने से मानसिक अशांति बनी रहेगी। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। यात्रा शुभ रहेगी। मांगलिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा। शुभांक-3-4-6

**मिथुन** (का की कू घ ङ छ के को हा): स्वास्थ्य लाभ में समय और धन व्यय होगा। लेन-देन में असावधानी ठीक नहीं। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। परिश्रम से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। शुभांक-3-6-9

**कर्क** (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): पर-प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कल का परिश्रम आज लाभ देगा। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल बन जाएगा। यार-दोस्तों के साथ किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। शुभांक-5-8-9

**सिंह** (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): कार्यक्षेत्र में संतोषजनक सफलता मिलेगी। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। पत्नी व संतान पक्ष से थोड़ी चिंता रहेगी। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शुभांक-3-5-7

**कन्या** (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रखें। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। निष्ठा से किया गया कार्य पराक्रम व आत्मविश्वास बढ़ाने वाला होगा। शुभांक-3-4-8

**तुला** (रा री रू रे रो ता ती तू ते): शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। संतान पक्ष की समस्या समाप्त होगी। खान-पान में सावधानी रखें। व्यापार में प्रगति होगी। अधीनस्थ लोगों से कम सहयोग मिलेगा। भातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। शुभांक-3-5-8

**वृश्चिक** (तो ना नी नू ने नो या यी यू): जोखिमसाधी का परामर्श लाभदायक रहेगा। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। आलस्य का त्याग करें। पुरुषार्थ का सहारा लें। कार्यसिद्धि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। किसी मांगलिक कार्य पर वार्ता होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभांक-4-6-9

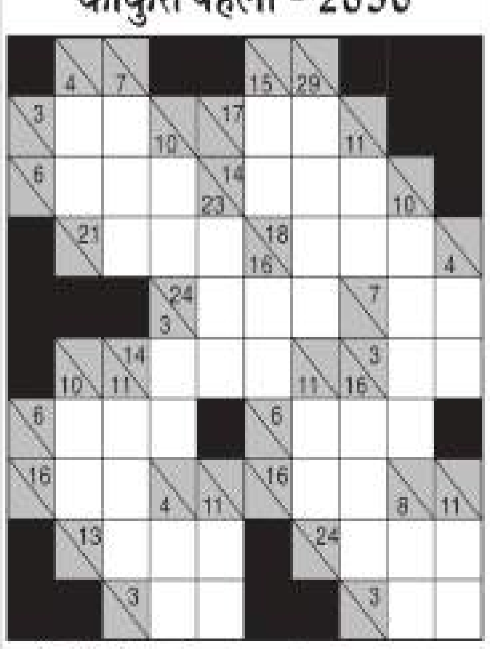
**धनु** (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। ले देकर को जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। शुभांक-6-7-9

**मकर** (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। अपने हितैषी समझे जाने वाले ही पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाना आसान करेगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। शत्रुपक्ष से सावधान रहें। शुभांक-5-7-9

**कुंभ** (गू गे गो सा सी सू से सो दा): हित के काम में आ रही बाधा मध्याह्न पश्चात दूर हो जाएगी। अपने काम आसानी से बनते चले जाएंगे। साथ ही आगे के लिए रास्ता भी बन जाएगा। धार्मिक स्थलों की यात्रा का योग। दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूंजी निवेश सोच-समझकर करें। शुभांक-3-5-7

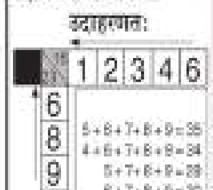
**मीन** (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ने में रुकावट का एहसास होगा। विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। शुभकार्यों में अड़चनें और परिवार के बुजुर्गजनों से मतभेद होगा। शुभांक-2-4-6

## काकुरो पहेली - 2630



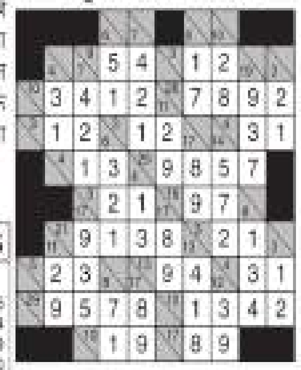
खाली वर्गो में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आगे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

उदाहरणतः



5+6+7+8+9=35
4+6+7+8+9=34
5+7+8+9=29
6+7+8+9=30

काकुरो - 2629 का हल



## हंसी के फूव्वारें

एक पागलखाने में एक दर्शक का गाइड ने बताया- 'यह जो पागल आपके सामने खड़ा है, इसकी यह दशा इसलिए हुई कि इसे उस लड़की ने ठुकरा दिया, जिसे वह प्यार करता था.'

'और वह !' दर्शक ने एक अन्य पागल की तरफ इशारा करते हुए पूछा.

'ओह !' गाइड बोला- 'इसकी यह दशा इसलिए हुई कि इसने उसी लड़की से विवाह कर लिया.'

□ □ □

पहला- 'पत्नी हर जन्म में वही पति क्यों पाना चाहती है?'

दूसरा- ताकि उस पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए.

□ □ □

'दुर्लभ पुस्तक किसे कहते हैं ?'

'जिसे पढ़कर सगे संबंधी, मित्र और पड़ोसी सुरक्षित लौटा दें.'

□ □ □

बाजार से आते ही मालकिन नौकरानी पर बिगड़ गई- ''कल से तू काम पर मत आना !''

''जी ! क्या बात हो गई ?''

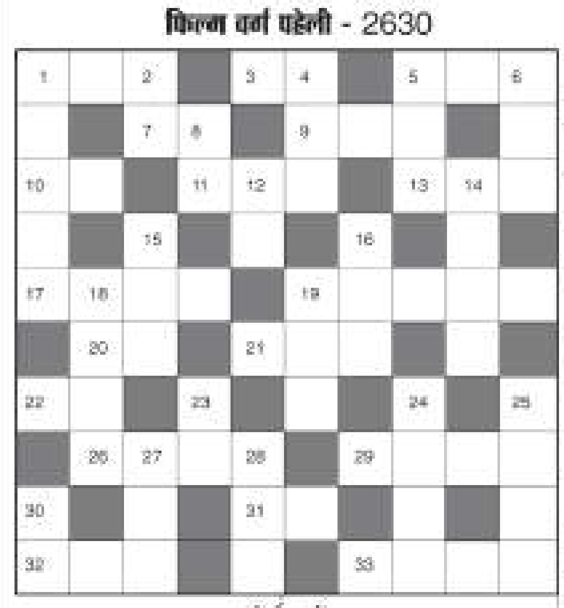
''जब मैं बाजार गई थी तो तेरे हाथ में चार चूड़ियां थीं, अब दो ही रह गई हैं.''

''जी. वह काम करने में टूट गई !''

''वह तो ठीक है. मगर पलंग पर तू क्या काम करने गई थी?''

□ □ □

## फिल्म वर्ग पहेली - 2630



**बायें से दायें:-**

१. 'तुम बिन जीवन कैसे' गीतवाली मनोजकुमार, साधना की फिल्म-३
३. सनीदेओल, सुष्मिता सेन की 'कोई देखे ना' गीत वाली फिल्म-२
५. अमिताभ, मौसमी की 'नाग ओ नाग' गीत वाली फिल्म-३
७. फिल्म 'सीता और गीता' में धर्मेन्द्र के किरदार का क्या नाम था-२
९. सनीदेओल, जयाप्रदा की 'बूंदे वाली कंगना' गीत वाली फिल्म-३
१०. 'हम तो तंबू में बंबू' गीत वाली अमिताभ, अमृता सिंह की फिल्म-२
११. फिल्म 'गॉड मदर' में शीर्षक भूमिका किसने की थी-३
१३. फिल्म 'अनमोल मोती' में जीतेंद्र के साथ नायिका कौन थी-३
१५. अमिताभ बच्चन, ऋषिकपूर, राखी, वहीदा, नसीम की 'प्यार कर लिया तो क्या' गीत वाली फिल्म-२,२
१९. 'सुख की कर खुशी है' गीत वाली जीतेंद्र, राखी की फिल्म-५
२०. राजेंद्रकुमार, माला सिन्हा की 'बांसुरी बजाय के' गीत वाली फिल्म-२
२२. 'मैं बिगड़ जाती' गीत वाली सुनीलदत्त, आशापारेख की फिल्म-३
२३. राजेश, सुलक्षणा की 'इन आंखों को आदिक' गीत वाली फिल्म-२
२६. 'जब जब बहार आई' गीत वाली भारत भूषण, आशिमा की फिल्म-४
२७. सनी देओल, अनिल कपूर, किमी काटकर की 'गली से मेरा यार गुजरा' गीत वाली फिल्म-४
३१. फिल्म 'पहला पहला प्यार' में ऋषि कपूर के साथ नायिका कौन थी-३
३२. 'मेरे दिल में मची है तबाही' गीत वाली फिल्म-३
३३. 'मां तुझे सलाम' में आतंकवादी की भूमिका किसने की है-४

**ऊपर से नीचे:-**

१. मेघना गुलजार की फिल्म 'फिलहाल' के संगीत निर्देशक-२,३
२. फिल्म 'माया' की नायिका कौन है-२
४. फिल्म 'मजमा' की निर्मात्री एवं नायिका कौन हैं-३
५. 'तेरी तस्वीर मिल गई' गीत वाली सनी, अमृता सिंह की फिल्म-३
६. धर्मेन्द्र, सुष्मिता सेन की 'छुप छुप के दिल में' गीत वाली फिल्म-३
१२. 'ऐसो रंग दे पिया' गीत वाली फिल्म-२
१४. फिल्म 'ताजमहल' में प्रदीपकुमार के साथ नायिका कौन थी-२,२
१५. विकास भल्ला, का काजोल की 'हुन हुना रे हुन' गीत वाली फिल्म-३
१६. 'ओ माना रे सबसे' गीत वाली अमिताभ, शशि, रेखा की फिल्म-३
१८. अशोक कुमार, मीना की 'दिल जो न कह सका' गीत वाली फिल्म-२,३
१९. 'क्या हुआ अरे' गीत वाली संजीव कुमार, परीक्षित, शबाना की फिल्म-३
२३. धर्मेन्द्र, सायरा बानो की 'आज की रात नया चांद' गीत वाली फिल्म-२
२४. 'गोरी तेरा गांव बड़ा' गीत वाली फिल्म-४
२५. बॉबी, अक्षय, अमीषा की 'प्यार कर इकरार' गीत वाली फिल्म-४
२७. फिल्म 'तलाश' में अक्षय के साथ नायिका कौन है-३
२८. 'अंखियां मिलाके जिया भरमाके' गीत वाली स्वर्णलता की एक हिट फिल्म-३
३०. फिल्म 'कोशिश' में संजीवकुमार के साथ नायिका कौन थी-२

फिल्म वर्ग पहेली - 2629

## सूडोकू -2630

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | | 8 | | | | 9 |
| | | | | | | | | |
| | | 8 | 6 | | 9 | 5 | | |
| 6 | 5 | | | 4 | | | 7 | 1 |
| | 4 | | | | | | 2 | |
| 1 | 2 | | | 6 | | | 9 | 8 |
| | | 6 | 4 | | 5 | 8 | | |
| | | | | | | | | |
| 9 | | | | 1 | | | | 7 |

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते.
- पहेली का केवल एक ही हल है.

सूडोकू -2629 का हल

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 2 | 4 | 3 | 9 | 7 | 5 | 1 | 6 |
| 3 | 5 | 6 | 1 | 4 | 2 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 9 | 7 | 6 | 5 | 8 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 6 | 2 | 5 | 8 | 3 | 1 | 4 | 7 |
| 5 | 3 | 1 | 4 | 7 | 9 | 8 | 6 | 2 |
| 4 | 7 | 8 | 2 | 1 | 6 | 9 | 5 | 3 |
| 2 | 8 | 3 | 9 | 6 | 1 | 4 | 7 | 5 |
| 6 | 1 | 5 | 7 | 2 | 4 | 3 | 9 | 8 |
| 7 | 4 | 9 | 8 | 3 | 5 | 6 | 2 | 1 |

## शब्द पहेली - 2630

**बाएं से दाएं**

1.सहयोग की भावना-5
4.अकस्मात,एकाएक-4
7.पराजय-2
8.नाव चलाने वाला-3
9.भीगा हुआ-2
10.अनुवाद-4
11.केला-2
13.योग्य,सही-3
14.घोड़ा गाड़ी-2
15.काव्य,गजल-3
17.श्रद्धाभाव,कुर्बान-2
19.नामकरण-2,3
22.राजा का महल-5
25.प्रेम,ममता-2
26.कपड़े की दीवार-3
28.रास्ता,मार्ग-2
29.सिर,खोपड़ी-3
30.माप-2
32.गुस्सा करना-4
34.व्यंग,चुटीली बात-2
36.नायक,नेता-3
37.एक आंख वाला-2
38.रचनाकार-4
39.कृष्ण का एक नाम-3,2

**ऊपर से नीचे**

1.महोदय (अंग्रेजी-2)
2.डरपोक,भीरू-3
3.व्यंग करना-5
4.वृद्धि-3
5.झुका हुआ-2
6.कर देने वाला-4
7.चोरी करना,छीनना (मु.-2,3)
10.तहखाना-4
12.एकटक देखना-2
16.वियोग,जुदाई-3
17.आमिर,काजोल की नई फिल्म-2
18.खुजली-2
20.घोटना,मंथन करना-3
21.पत्र,चिट्ठी-2
22.रस्सा-2
23.सुगंधित होना-4
24.बिजली का कौंधना-5
25.कुलीन स्त्री,देवी (उर्दू-5)
26.भगवान,ईश्वर-4
27.पेड़ का मध्य भाग-2
31.पटाखे की बाती,-3
33.अभिव्यक्ति-3
35.गुल,डांस-2
37.छोटी सवारी गाड़ी-2

शब्द पहेली -2629 का हल

## वीमेंस एशिया हॉकी चैंपियनशिपः कोरिया ने चीन को1-0 से हराया

**रांची।** झारखंड वीमेंस एशिया हॉकी चैंपियनशिप ट्रॉफी 2023 का दूसरा मैच चीन और कोरिया के बीच शुरू हुई। रांची के मरांग गोमके जयपाल सिंह मुंडा एस्ट्रोटर्फ में आयोजित मैच के मुख्य

अतिथि रामेश्वर उरांव, विकास आयुक्त अरुण कुमार सिंह और हॉकी इंडिया के महासचिव भोलानाथ सिंह ने संयुक्त रूप से उद्घाटन किया। 18 वें मिनट में कोरिया ने चाइना पर 1-0 की बढ़त बनायी। कोरिया ने पहले पेनाल्टी कॉर्नर का फायदा उठाते हुए एएन सुजिन ने इसे गोल में तब्दील कर दिया।

मैच के क्रम में चीन को 10 पेनाल्टी शूट आउट का मौका मिला, लेकिन इस मौके का फायदा उठाने में टीम असफल रही, तीसरे क्वार्टर में भी कोरिया 1-0 से आगे रही। जबकि आखिरी मिनट तक चीन की टीम के लिए संघर्ष करती दिखी, लेकिन चीन ने इस मैच को काफी आक्रामक तरीके से खेला। इसके बाद भी कोरिया ने 1-0 से मैच जीत लिया।

## बाबर आजम का अजब बयान- अगले 3 मैच हम पाकिस्तान के लिए खेलेंगे

**चेन्नई।** क्रिकेट विश्व कप में पहले 2 मुकाबले जीतकर छाई पाकिस्तान क्रिकेट टीम अब लगातार 4 मुकाबले गंवाकर टूर्नामेंट से लगभग बाहर हो गई है। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ बेहद अहम मुकाबला उन्होंने एक विकेट से गंवा दिया। मैच के दौरान पाक गेंदबाजों की दिशाहीन गेंदबाजी और अंपायरिंग पर भी सवाल उठे। हालांकि, मैच के बाद पाकिस्तान क्रिकेट टीम के कप्तान बाबर आजम ने इस पर बात की।

उन्होंने कहा कि हम जीत के बेहद करीब थे लेकिन हमारा अंत अच्छा नहीं रहा। पूरी टीम के लिए बेहद निराशाजनक क्षण है। हमने उनका बहुत अच्छी तरह से मुकाबला किया था। बाबर ने कहा कि मुझे लगता है कि बल्लेबाजी करते हुए हम 10-15 रन कम रह गए। तेज गेंदबाजों और स्पिनरों ने अच्छा संघर्ष किया लेकिन दुर्भाग्य से ऐसा नहीं हो सका। यह खेल का हिस्सा है। डीआरएस भी खेल का हिस्सा है। अगर आउट हो जाता तो इससे हमें फायदा होता। हमारे पास यह मैच जीतने और दौड़ में बने रहने का अवसर था लेकिन ऐसा नहीं हो सका। हम अगले 3 मैचों में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करेंगे और पाकिस्तान के लिए खेलेंगे। देखते है उसके बाद हम कहां खड़े होंगे।

## दक्षिण अफ्रीका 1 विकेट से जीता, पाकिस्तान सेमिफाइनल की रेस से बाहर !

**चेन्नई ।** चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम में दक्षिण अफ्रीका ने रोमांचक मुकाबले में पाकिस्तान को 1 विकेट से हरा दिया। इससे पहले पाकिस्तान ने बाउंस बैक करते हुए मजबूत नजर आ रही दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 270 रन बनाने में सफलता हासिल की थी। बाबर आजम और सऊद शकील अर्धशतक जड़ने में सफल रहे। जवाब में खेलने उतरी दक्षिण अफ्रीका को कप्तान ऐडन मार्करम का सहारा मिला जिन्होंने 91 रन बनाए लेकिन उनका विकेट गिरते ही दक्षिण अफ्रीका मुश्किल में आ गई। पाकिस्तानी तेज गेंदबाजों ने अंत के ओवरों में किफायती गेंदबाजी की और विकेट भी चटकाए लेकिन 10वें विकेट के लिए तबरेज शम्सी और केशव महाराज ने जरूरी रन बनाकर पाकिस्तान की सेमीफाइनल में जाने की उम्मीदों को तोड़ दिया। पाकिस्तान की हार की वजह उनकी दिशाहीन गेंदबाजी भी रही। उनके 6 गेंदबाजों ने कुल 15 वाइड गेंदें फेंकीं। अंत के ओवरों में पाकिस्तान किफायती गेंदबाजी कर रहा था। अफ्रीकी बल्लेबाज बल्ले से रन बनाने में संघर्ष कर रहे थे लेकिन पाकिस्तानी गेंदबाजी ने कई वाइड फेंककर मैच गंवा दिया। पाकिस्तान के लिए इफ्तिखार अहमद ने 5, शाहीन अफरीदी ने 3, हैरिस राऊफ ने 2, मोहम्मद वसीम जूनियर ने 4 तो उसमा मीर ने 1 वाइड गेंद फेंकी।

# इस पूरे वर्ष मैंने जितने भी रन बनाए, उनसे कहीं अच्छे मेरे ये 4 रन थे : तबरेज़ शम्सी

**चेन्नई।** पाकिस्तान के खिलाफ पहले गेंद और फिर आखिरी में अपने बल्ले से महत्वपूर्ण छोटी से पारी खेल अपनी टीम को मैच जीताने वाले दक्षिण अफ्रीका के स्पिन गेंदबाज तबरेज़ शम्सी ने खेल को बेहतर बनाने का श्रेय अपनी टीम के साथियों को दिया। तबरेज़ ने मैच में पहले महत्वपूर्ण 4 विकेट लिए और उसके बाद केशव महाराज के साथ मिलकर 11 रन की अटूट साझेदारी कर टीम को जीत दिला दी। शम्सी ने 4 रनों की नाबाद पारी खेली।

मैच के बाद शम्सी ने कहा कि उनके नाबाद चार रन संभवतः इस पूरे वर्ष में उन्होंने जितने भी रन बनाए, उनसे कहीं अच्छे हैं और ये सही समय पर आए। शम्सी ने कहा, कभी-कभी यह

आपके लिए सही होता है, कभी-कभी ऐसा नहीं होता। मैं टीम को जीत दिलाने में मदद करने में सक्षम होने से खुश था, लेकिन मैंने नहीं सोचा था कि मैं अपने बल्ले के साथ ऐसा कर पाऊंगा।

लक्ष्य का पीछा करने के दबाव को झेलने के मामले में, शम्सी ने वह लड़ाई दिखाई जिसकी उनकी टीम को आवश्यकता थी, और कहा कि ऐसे कठिन मैचों को जीतना वास्तव में अच्छा लगता है।

उन्होंने कहा, ये ऐसे क्षण हैं जिनके लिए आप प्रशिक्षण लेते हैं, आप बड़ा मंच चाहते हैं। केशव वहां अविश्वसनीय था, और लुंगी [एनगिडी] भी उससे पहले था। अगर मैंने तब कोई बड़ा शॉट खेलने की कोशिश की और वह नहीं आया, तो लड़के मुझे चेंज-रूम में वापस स्वागत नहीं करेंगे। इसलिए, मेरे मन में कभी कोई संदेह नहीं था कि मैं बड़ा शॉट नहीं खेल पाऊंगा।'

## रोत्तोलन में वंदना ने जीता स्वर्ण, खेल प्रेमियों में खुशी

**लखनऊ।** गोवा में चल रहे नेशनल गेम्स में प्रदेश की बेटी वंदना गुप्ता ने भारोत्तोलन में गोल्ड जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया है। पंजाब की हरप्रित कौर को मात देकर वंदना ने 76 किलो भार वर्ग में गोल्ड पर कब्जा जमाया। उसको गोल्ड मिलने की खबर लगते ही लखनऊ के खेल प्रेमी खुशी से झूम उठे। वंदना गुप्ता ने 76 किलो भार वर्ग में हिस्सा लिया था। महिलाओं की इस भारोत्तोलन प्रतियोगिता में वंदना ने 207 किलो का भार उठाया, जबकि हरमन प्रित ने 193 किलो भार वर्ग ही उठा सकीं। वहीं मणीपुर की संजरामबाम चानू 192 किलो भारवर्ग उठाकर तीसरे स्थान पर रहीं। वंदना की इस कामयाबी

पर बधाई देते हुए उत्तर प्रदेश ओलंपिक संघ के महासचिव आनंदेश्वर पांडेय ने कहा कि वंदना निरन्तर ही भारत का नाम रोशन करेंगी। उत्तर प्रदेश की वंदना गुप्ता ने 2012 में भी जूनियर राष्ट्रीय वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए 63 किलो भार वर्ग में तीन स्वर्ण पदक जीते थे। उन्होंने उस समय नेहरू स्टेडियम ऑडीटोरियम में खेली गयी चैंपियनशिप में कुल 190 किलो का भार उठाया था। वंदना गुप्ता का जन्म लखनऊ में हुआ था।

## वीमेंस एशिया हॉकी चैंपियनशिपः भारत ने थाईलैंड को 7-1 से हराया

**रांची।** झारखंड वीमेंस एशिया हॉकी चैंपियनशिप ट्रॉफी 2023 का तीसरा मैच भारत और थाईलैंड के बीच 8.30 में शुरू हुआ। भारत ने सात गोल कर थाईलैंड पर जीत दर्ज की। जबकि थाईलैंड ने भारत के खिलाफ सिर्फ एक गोल ही कर सकी। मैच के पहले स्टेडियम में जमकर आतिशबाजी हुई। सविता पूनिया की कप्तानी वाली भारतीय टीम ने मुकाबले में शानदार शुरुआत की और पहले क्वार्टर के अंदर ही 2-0 की बढ़त बना ली। मेजबान टीम के लिए शुरुआती गोल मोनिका ने मैदानी गोल के रूप में सातवें मिनट में किया। इसके बाद टेटे सलीमा ने 15वें मिनट में एक और गोल दागकर स्कोर को 2-0 तक पहुंचा दिया।

हालांकि थाईलैंड ने भी दूसरे क्वार्टर में उस समय अपना खाता खोल लिया जब समोंसो सुपांसा ने 22वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर को गोल में तब्दील कर अपनी टीम के लिए पहला गोल दाग दिया। लेकिन भारतीय टीम भी कहां पीछे रहने वाली थी और 29वें मिनट में संगीता कुमारी के मैदानी गोल की बदौलत अपनी बढ़त को 3-1 कर दिया। भारत ने फिर तीसरे क्वार्टर में 40वें मिनट में एक गोल करके थाईलैंड पर 4-1 की शानदार बढ़त बना ली। मेजबान टीम का तूफानी प्रदर्शन आगे भी जारी रहा। पांच मिनट बाद ही फॉरवर्ड संगीता ने 45वें मिनट में लगातार दो गोल करके अपनी हैट्रिक पूरी कर ली और भारत की बढ़त

को 6-1 तक पहुंचा दिया। अंतिम कुछ मिनटों में भारत ने अपने आक्रमण को और ज्यादा तेज कर दिया और 52वें मिनट में लालरेमसियामी के मैदानी गोल के सहारे थाईलैंड के खिलाफ 7-1 की विशाल बढ़त कायम कर ली और इसी स्कोर के साथ मैच जीत लिया।

## महिला एशियन हॉकी चैंपियंस ट्राफीः जापान ने मलेशिया को 3-0 से हराया

**रांची (झारखंड)।** राज्य की राजधानी रांची में पहली बार आयोजित महिला एशियन हॉकी चैंपियंस ट्राफी का रंगारंग आगाज हुआ।

डिफेंडिंग चैंपियन जापान और मलेशिया के बीच पहला मैच खेला गया। मुकाबले में जापान ने मलेशिया को 3-0 से हराकर शानदार शुरुआत की। मैच में शानदार खेल के लिए नगाई हाजुकी को प्लेयर्स आफ द मैच का खिताब मिला।

जापान की टीम को 13वें मिनट में ओगावा रिका ने बढ़त दिलाई। यह टूर्नामेंट का पहला गोल था। हाफ टाइम तक जापान की टीम 1-0 से आगे रही। दूसरे हाफ के खेल में भी जापानी टीम ने लगातार हमला जारी रखा। तोरियामा मई ने 43वें मिनट में एक शानदार गोल कर टीम की बढ़त 2-0 कर दी। खेल के अंतिम 54वें मिनट में शिहो ने पेनाल्टी कॉर्नर से गोलकर टीम

को 3-0 से बड़ी जीत दिला दी। इस दौरान मोरहाबादी स्थित मरांग गोमके जयपाल सिंह एस्ट्रोटर्फ हॉकी स्टेडियम दर्शकों से खचाखच भरा रहा। स्टेडियम के भर जाने के बाद लोगों ने मोरहाबादी मैदान में लगे एलईडी स्क्रीन पर मैच देखा। खिलाड़ियों ने शानदार खेल के प्रदर्शन से लोगों का दिल जीत लिया। चीयरलीडर्स ने भी दर्शकों का उत्साह बढ़ाया।

# हम विश्वास के साथ नहीं कह सकते कि लक्ष्य का पीछा करते समय हमारे पास कोई योजना है : बावुमा

**चेन्नई।** पाकिस्तान को 1 विकेट से हराने के बाद दक्षिण अफ्रीका विश्व कप तालिका में शीर्ष पर है और शीर्ष चार में जगह बनाने की ओर मजबूती से अग्रसर है, लेकिन उनके कप्तान तेम्बा बावुमा ने स्वीकार किया कि रन-चेज के प्रति उनका दृष्टिकोण चिंता का विषय है, जिसके बारे में बातचीत की जाएगी।

दक्षिण अफ्रीका अब तक टूर्नामेंट में दो अलग-अलग चरित्रों वाली टीम रही है। पहले बल्लेबाजी करते समय, वे आक्रामक रहे हैं, उन्होंने श्रीलंका, ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड और बांग्लादेश पर चार शानदार जीतों में 428, 311, 399 और 382 के कुल योग बनाए हैं।

बावुमा ने मैच के बाद कहा, यह रोमांचक अंत था। जाहिर है, यदि आप दक्षिण अफ्रीकी प्रशंसक हैं, तो आप परिणाम से थोड़ा अधिक खुश हैं। उन्होंने कहा, बल्लेबाजी के साथ, जाहिर तौर पर हम पर लक्ष्य का पीछा करने का दबाव था और हमने इसे सुधारने के लिए अच्छा प्रदर्शन नहीं किया है। हम जाहिर तौर पर बातचीत करेंगे, लेकिन अब जीत के साथ बातचीत करना आसान हो जाएगा। लेकिन ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि हमने ऐसा करके खेल को उस मुकाम तक पहुंचाया। जिस आसानी से दक्षिण अफ्रीका पहले बल्लेबाजी करते हुए डेथ ओवरों में धमाकेदार प्रदर्शन कर रहा है, उसे देखते हुए, उनके पतन के तरीके को उनके प्रतिद्वंद्वियों ने नोटिस किया होगा - कम से कम उनके अगले दो विरोधियों, न्यूजीलैंड और भारत ने।

पाकिस्तान के खिलाफ डगमगाहट तब शुरू हुई जब डेविड मिलर, 32 गेंदों में 29 रन बनाकर, शाहीन शाह अफरीदी की गेंद पर आउट हुए। शाहिन ने अपने दस ओवरों में 45 रन देकर 3 विकेट लिए। इसके बाद मार्को जानसन ने जोरदार सीधा छक्का लगाने के एक गेंद बाद हारिस राउफ की गेंद पर बैकवर्ड पॉइंट पर आसान कैच दे बैठे। उन्होंने 14 गेंदों पर 20 रन बनाए। बावुमा ने कहा, जो लोग दबाव की स्थिति में थे, उन्हें

वास्तव में बोलना होगा कि वे भावनाओं के संदर्भ में, अपने गेम-प्लान के संदर्भ में क्या सोच रहे थे। अभी यह कहना मुश्किल है, मैं अभी भी जीत का आनंद ले रहा हूं, लेकिन ये बातचीत होती रहेगी।

उन्होंने कहा, यह कुछ ऐसा है जिसके बारे में हमने बात की है, यह स्पष्ट रूप से कुछ ऐसा है जिसके बारे में चर्चा की गई है। पहले बल्लेबाजी करते समय हमारे पास स्पष्ट रूप से एक खाका होता है, और हमने स्कोर के संदर्भ में यह दिखाया है कि हम बड़ा स्कोर पोस्ट करने में सक्षम हैं। लेकिन हम विश्वास के साथ यह नहीं कह सकते कि जब हम पीछा कर रहे होते हैं तो हमारे पास ब्लूप्रिंट होता है। हम फिर से इस स्थिति में आने वाले हैं, यह मुझे पता है, और हम स्पष्ट रूप से बल्ले से बहुत अधिक नैदानिक प्रदर्शन दिखाना चाहते हैं। फिर भी, एक जीत एक जीत है, और बावुमा ने स्वीकार किया कि ड्रेसिंग रूम में दृश्य काफी शानदार था, जिसमें एक अप्रत्याशित ऑलराउंडर की भूमिका निभाने के बाद लोग शम्सी को उठा रहे थे। पाकिस्तान की पारी में शम्सी के चार विकेटों में बाबर आज़म (50 रन) का महत्वपूर्ण विकेट भी शामिल था, और अंत में, छह गेंदों में उनका नाबाद चार रन टीम के लिए महत्वपूर्ण साबित हुआ।

बावुमा ने कहा, मैं शम्सी के लिए बहुत खुश हूं। इसकी शुरुआत गेंद से हुई, वह उन परिस्थितियों में आए जो उनके पक्ष में थीं और उन्होंने उनका फायदा उठाया, और फिर बल्ले से... आपने शम्सी को सोशल मीडिया पर अपनी बल्लेबाजी का बखान करते हुए देखा होगा। हमें आज इसकी जरूरत थी। सौभाग्य से हमारे लिए , वह आ गया, लेकिन हम संभवतः दो सप्ताह तक उसके बारे में सुनना बंद नहीं करेंगे। पाकिस्तान पर मिली 1 विकेट की जीत के बाद दक्षिण अफ्रीका अंकतालिका में शीर्ष पर पहुंच गया है, जबकि हार के बाद पाकिस्तान की टीम लगभग विश्व कप से बाहर हो चुकी है, हालांकि अभी भी बाकी तीन बचे मैच जीतने पर पाकिस्तान के लिए कुछ संभावना बन सकती है।

# दो बार पिछड़ने भारत की शानदार वापसी, पाकिस्तान को ड्रा पर रोका

**जोहोर बाहरू (मलेशिया)।** गत चैंपियन भारत ने दो बार पिछड़ने के बाद शानदार वापसी करके चिर प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान को सुल्तान जोहोर कप जूनियर पुरुष हॉकी टूर्नामेंट में यहां 3-3 से ड्रॉ पर रोका।

भारत की तरफ से अमनदीप लाकड़ा (30वें मिनट), आदित्य अर्जुन लालेज (56वें) और उत्तम सिंह (59वें) ने गोल करके टीम के लिए एक अंक सुनिश्चित किया। पाकिस्तान के लिए अरबाज अहमद (31वें, 58वें) और अब्दुल शाहिद (49वें) ने गोल किए। टूर्नामेंट के शुरुआती मैच में दोनों टीमों ने अपनी ख्याति के अनुरूप प्रदर्शन किया। दिसंबर में मलेशिया में होने वाले जूनियर विश्व कप से पहले यह टूर्नामेंट सभी टीमों के लिए कड़ी परीक्षा होगा। भारत को गोल करने का पहला मौका 12वें मिनट में मिला लेकिन अंगद बीर सिंह का शॉट निशाने पर नहीं लगा। पहले क्वार्टर में दोनों टीम ने बहुत अधिक आक्रामकता नहीं दिखाई भी इसके बाद पहला पेनल्टी कॉर्नर मिला लेकिन वह इसका फायदा नहीं उठा पाया।

लेकिन उनका रक्षण अच्छा रहा। पाकिस्तान ने दूसरे क्वार्टर में दमदार शुरुआत की और पहले मिनट में ही पेनल्टी हासिल की लेकिन भारतीय टीम ने उसका अच्छा बचाव किया। भारत को

ड्रैग फ्लिकर अमनदीप ने हालांकि मध्यांतर से ठीक पहले भारत को बढ़त दिला दी लेकिन छोर बदलने के बाद पहले मिनट में ही अबराज अहमद ने पेनल्टी को गोल में बदलकर स्कोर बराबर कर दिया। भारतीय टीम ने इसके बाद हमलावर तेवर अपनाए। पूवाना बॉबी चंद्रा ने 39वें मिनट में गोल पर अच्छा शॉट लगाया लेकिन पाकिस्तानी गोलकीपर अली रजा ने उसे बचा लिया। तीसरे क्वार्टर के बाद स्कोर 1-1 से बराबरी पर था। पाकिस्तान के कप्तान अब्दुल शाहिद ने 49वें मिनट में भारतीय गोलकीपर मोहित को छकाकर अपनी टीम को बढ़त दिलाई। भारत ने इसके एक मिनट बाद पेनल्टी कार्नर हासिल किया लेकिन वह उसे गोल में नहीं बदल पाया। जब खेल समाप्त होने में पांच मिनट का समय बचा था तब भारत को एक और पेनल्टी कॉर्नर मिला जिस पर आदित्य ने रिबाउंड पर गोल किया। अरबाज ने हालांकि जल्द ही पेनल्टी कॉर्नर पर गोल करके पाकिस्तान को फिर से आगे कर दिया। उत्तम ने अंतिम हूटर बजने से एक मिनट पहले मैदानी गोल करके भारत को बराबरी दिलाई।

# फीडे ग्रांड स्विस शतरंज -अर्जुन की लगातार दूसरी जीत, करूआना हुए 2800 के पार

**डगलस।** फीडे ग्रांड स्विस में दूसरे राउंड में भारत के अर्जुन एरिगासी नें लगातार दूसरी जीत दर्ज करते हुए सयुंक्त बढ़त बना ली है । अर्जुन के अलावा यूएसए के टॉप सीड करूआना फबियानों, रूस के आन्द्रे एसीपेंको नीदरलैंड के एमी इर्विन ,सर्बिया के अलेक्सी सराना और अलेक्जेंडर प्रेडके और कजाकिस्तान के रमज़ान ज़्हलमखनोव अपने दोनों मैच जीतने में सफल रहे है ।

दूसरे दिन अर्जुन का सामना स्पेन के शीर्ष खिलाड़ी डेविड अंटोन से था और काले मोहरो से खेलते हुए इंग्लिश ओपनिंग में 40 चालों में जीत दर्ज की । दूसरा मैच जीतने वाले खिलाड़ियों में करूआना नें हमवतन नीमन हंस मोके को , प्रेडके नें पोलैंड के यान डूडा को ,एर्विन नें स्लोवेनिया के व्लादिमीर फेडोसीव को एसीपेंको नें कजाकिस्तान के रीनात जुमाब्येव को , सराना नें इंग्लैंड के रॉयल श्रेयस को और रमज़ान नें मिश्र के अमीन बासेम को

पराजित किया । अन्य भारतीय खिलाड़ियों में एसएल नारायनन नें उज़्बेकिस्तान के अब्दुसत्तोरोव नोदिरबेक से ,अरविंद चितांबरम नें यूएसए के सेमुयल सेविएन से , रौनक साधवानी नें यूएसए के हिकारु नाकामुरा से , डी गुकेश नें उक्रेन के रुस्लान पोनोमरियोव से , प्रज्ञानन्दा नें रूस के मुरजिन वोलोदर से,आर्यन चोपड़ा नें जर्मनी के विन्सेंट केमर से, निहाल सरीन नें अदयीन सुलेमानली से बाजी ड्रॉ खेली । महिला वर्ग में दिव्या देशमुख को टॉप बोर्ड पर चीन की पूर्व विश्व चैम्पियन तान झोंगाई से हार का सामना करना पड़ा जबकि आर वैशाली नें नीदरलैंड की एलिन रोबर्स से , हरिका द्रोणावल्ली नें हंगरी होंग प्रांग से , तानिया सचदेव नें जर्मनी की दिनारा वैगनर से बाजी ड्रॉ खेली । जबकि सविता श्री को बुल्गारिया की अंटोनेता स्टेफ्नोवा से तो वन्तिका अग्रवाल को इन्डोनेशिया की औलिया मेडिना से हार का सामना करना पड़ा ।

## पाक की हार : अंपायरिंग पर भड़के दिग्गज क्रिकेटर, हरभजन बोले- बदलो इस नियम को

**चेन्नई।** क्रिकेट विश्व कप 2023 के तहत चेपाक के मैदान पर खेले गए मुकाबले में पाकिस्तान को दक्षिण अफ्रीका के हाथों एक विकेट से हार झेलनी पड़ी। पाकिस्तान की हार की एक वजह खराब अंपायरिंग भी बनी। कई क्रिकेटर दिग्गजों ने मैच के दौरान हुई अंपायरिंग को जीत हार का बड़ा कारक बताया। भारतीय स्पिन गेंदबाज हरभजन सिंह ने ट्वीट कर लिखा- खराब अंपायरिंग और खराब नियमों के कारण पाकिस्तान को यह मैच गंवाना पड़ा। आईसीसी इस नियम को बदलना चाहिए..

# टूटे रिकॉर्ड : विश्व कप को अब तक 364.2 मिलियन दर्शकों ने देखा, भारत-पाक मुकाबला टॉप पर

**मुंबई ।** आईसीसी विश्व कप का मौजूदा संस्करण दर्शकों के मामले में भी नए आयाम स्थापित कर रहा है। आईसीसी के अनुसार क्रिकेट विश्व कप का लुत्फ अब तक 364.2 मिलियन दर्शक टीवी स्क्रीन पर उठा चुके है जबकि मोबाइल एप डिज्नी+हॉटस्टार पर भारत और न्यूज़ीलैंड के बीच खेले गए मुकाबले को चार करोड़ 30 लाख रिकार्ड दर्शकों ने देखा था। यही नहीं स्टेडियम पर क्रिकेट का मजा लेने वाले दर्शकों की संख्या में भी भारी इजाफा देखा जा रहा है। 5 अक्टूबर से शुरु होकर19 नवंबर तक चलने वाले इस टूर्नामेंट में ग्लोबल ब्रॉडकास्ट पार्टनर डिज्नी स्टार के जरिए भारत में प्रशंसकों ने पहले से कहीं विश्व कप क्रिकेट का आनंद लिया है। पहले 18 टूर्नामेंट मैचों के लाइव प्रसारण ने 123.8 बिलियन व्यूइंग मिनट देखे हैं, जो 2019 में पिछले संस्करण की तुलना में 43 फीसदी अधिक है। विश्व कप में 364.2 मिलियन दर्शकों ने टूर्नामेंट के पहले 18 मैचों के लाइव प्रसारण को देखा। भारत और पाकिस्तान के बीच 14 अक्टूबर को अहमदाबाद में खेले गए ऐतिहासिक मुकाबले को टेलीविजन पर 76 मिलियन और डिजिटल पर 35 मिलियन दर्शकों ने देखा। वहीं 22 अक्टूबर को धर्मशाला में न्यूज़ीलैंड के खिलाफ भारत की भिड़ंत ने पाकिस्तान के खिलाफ मैच में बना गए डिजिटल कॉनकरेंसी के रिकॉर्ड को तोड़ दिया।

ACTION INDIA

# एक्शन इंडिया

Front Page - 2

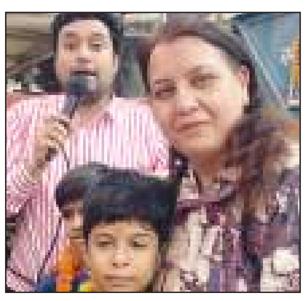
एक्शन इंडिया ▸ देहरादून ▸ 29 अक्टूबर 2023 ▸ पृष्ठ 08 ▸ आरएनआई: UTTHIN / 2009 / 31653

RKB GROUP
Rakesh Bhardwaj Group

आदर्श रसोई सप्ताह 29वां

## 'राकेश भारद्वाज चौक' पर आदर्श रसोई के पदाधिकारियों ने अष्टमी पर किया कन्या पूजन

### छोटी-छोटी कन्याओं का लिया आशीर्वाद, विशेष दिवस के उपलक्ष्य में काटा गया केक, राकेश भारद्वाज चौक पर उत्सव जैसा रहा माहौल



**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**

आदर्श नगर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले ''राकेश भारद्वाज चौक'' पर धूमधाम से आदर्श रसोई के दूसरे वर्ष के 29वें रविवारीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

### विधिवत रूप से अष्टमी पर कन्याओं ने रिबन काटकर की आदर्श रसोई की शुरूआत

अपनी नई और नायाब पहल के लिए मशहूर आदर्श रसोई में इस बार भी कुछ अलग ही देखने को मिला। इस बार की आदर्श रसोई ने राकेश भारद्वाज चौक पर अष्टमी मनाया और छोटी-छोटी कन्याओं ने रिबन काटकर आदर्श रसोई की विधिवत शुरूआत की। रिबन काटने के बाद श्रद्धेय राकेश भारद्वाज जी के तैलचित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की और उन्हें अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये। इस मौके पर आदर्श रसोई के पदाधिकारियों ने छोटी-छोटी कन्याओं का भव्य स्वागत किया और फूलों की माला पहनाकर उनका अभिनंदन किया।

### क्या बोले प्रधान सुरिंदर चोपड़ा

इस विशेष मौके पर आदर्श रसोई के प्रधान सुरेंद्र चोपड़ा ने कहा कि इस सामाजिक कार्य के लिए आदर्श रसोई के सभी पदाधिकारियों को दिल की गहराईयों से बधाई व अभिनंदन। आदर्श रसोई की टीम वाकई कबीलेतारीफ कार्य कर रही है। श्री चोपड़ा ने कहा कि आदर्श रसोई की सबसे बढ़िया बात है कि आदर्श रसोई सामाजिक गतिविधियों के साथ-साथ अपनी धर्म और संस्कृति को बढ़ावा देने वाले कार्यों को निरंतर रूप से करती आ रही है। इसी सोच को आदर्श रसोई के पदाधिकारी पिछले डेढ़ वर्षों से आगे बढ़ा रहे हैं। श्री चोपड़ा ने कहा कि यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि आज अष्टमी पर आदर्श रसोई के पदाधिकारियों ने एकमत होकर छोटी-छोटी कन्याओं का पूजन कर उनके हाथों आदर्श रसोई का रिबन कटवाया। श्री चोपड़ा ने कहा कि अपने बारे में तो एक जानवर भी सोच लेता है लेकिन जो समाज के लिए कार्य करता है वही मानवता कहलाती है। इस उम्दा सोच के लिए पूरी टीम को बधाई।

### आदर्श रसोई ने कई कीर्तिमान स्थापित किए: रवि भारद्वाज

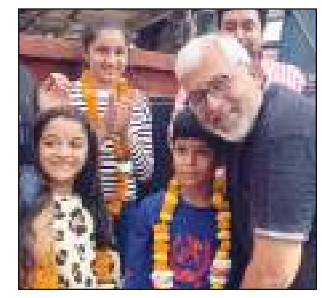
आदर्श रसोई के संयोजक रवि भारद्वाज ने सभी पदाधिकारियों को बधाई देते हुए कहा कि आदर्श रसोई समाज में बेहतरीन कार्य कर रही है। ऐसी सामाजिक संस्थाओं की आज के समय में सख्त जरूरत है जो निःस्वार्थ करूणा और प्रेम भाव से जरूरतमंद लोगों को भोजन उपलब्ध करा रही है। संस्था का हर एक पदाधिकारी तारीफ के काबिल है। मैं आज इस सामाजिक कार्य से जुड़कर खुद को गौरावान्वित महसूस कर रहा हूं। आज इस शुभ अवसर पर कन्याओं के माध्यम से आदर्श रसोई की विधिवत शुरूआत करना एक क्रांतिकारी सोच है।

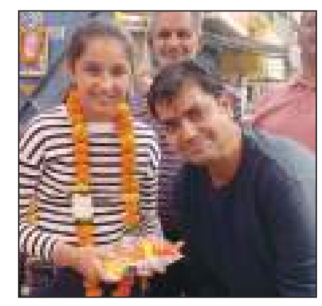
### आदर्श रसोई का काम कबीलेतारीफ है: राकेश जुनेजा

इस दौरान आदर्श रसोई के अहम सदस्य राकेश जुनेजा ने कहा कि ये मानवता की भलाई का एक अति उत्तम कार्य है। पूरी टीम बधाई की पात्र है। आज कन्या पूजन करके आदर्श रसोई ने एक और नई मिसाल पेश की है।।

### लजीज व्यंजनों से सजी थी आदर्श रसोई की थाली

आदर्श रसोई अपने नेक कार्यों के साथ-साथ स्वादिष्ठ, विशेष थाली के लिए भी मशहूर है। थाली में तंदूरी रोटी, छोले-कढ़ी, आलूमटर, अचार, सलाद, रायता उपलब्ध करवाया गया।





## 76वें वार्षिक निरंकारी संत समागम का हुआ भव्य शुभारम्भ

**टीम एक्शन इंडिया/समालखा, कमाल हुसैन**

**हर** एक इंसान चाहता है कि विश्व में शांति हो, सुकून हो, हर कोई सुकून की जिंदगी जी पाये। वास्तविक रूप में यह तभी सम्भव है जब हम अपने अंतर्मन में पहले सुकून ले आयें। उक्त उद्गार निरंकारी सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज ने 28 अक्तूबर, 2023 को 76वें वार्षिक निरंकारी संत समागम के शुभारम्भ में मानवता के नाम दिये सन्देश में व्यक्त किए।

सुकून अंतर्मन का शीर्षक पर आधारित यह तीन दिवसीय सन्त समागम निरंकारी आध्यात्मिक स्थल, समालखा, हरियाणा में आयोजित किया गया है जिसमें देश के कोने-कोने से एवं दूर देशों से लाखों की संख्या में उपस्थित होकर इस पावन अवसर का भरपूर आनंद प्राप्त कर रहे हैं। सतगुरु माता ने सुकून का जिक्र करते हुए फरमाया कि जब हम स्वयं बेचैन हैं, हमारे अंतर्मन में उथल-पुथल है तो हम कहीं पर भी चले जायें हमें सुकून प्राप्त नहीं हो सकता। यदि हमें सही मायनों में सुकून प्राप्त करना है तो हमें पहले मानवीय गुणों को अपनाना होगा। उसके उपरान्त ही हम समुचे संसार के लिए वरदान बन सकते हैं। हमारे मन में यदि स्वयं के लिए मानवता का भाव नहीं तो हमारे जीवन में चैन, अमन, सुकून नहीं आ सकता। अंत में सतगुरु माता ने कहा कि जीवन का सबसे बड़ा सुकून परमात्मा को जानकर इसके साथ जुडने में ही है। तब हर समय हर स्थान पर केवल इस परमात्मा के ही दर्शन होते हैं और प्रेमभाव से युक्त होकर मन में सुकून धारण कर इसकी लहरों को अपने परिवार, प्रियजनों से होते हुए पूरे देश एवं विश्व में विस्तृत करते चले जायें।

**दिव्य युगल का भव्य आगमन:** इसके पूर्व सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज एवं निरंकारी राजपिता जी के समागम स्थल पर आगमन होते ही सन्त निरंकारी मण्डल के प्रधान पूज्य सी.एल.गुलाटी एवं मंडल के कार्यकारिणी समिति के विभिन्न सदस्यों द्वारा फूलों के गुलदस्ते एवं फूलों की मालाओं द्वारा दिव्य युगल का हार्दिक स्वागत किया गया।

## 'छोटे से छोटे कार्यकर्ता का प्रदेश अध्यक्ष बनना भाजपा में ही संभव'

**टीम एक्शन इंडिया/चंडीगढ़**

**भारतीय** जनता पार्टी हरियाणा के नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष नायब सिंह सैनी ने कहा कि छोटे से छोटे कार्यकर्ता को प्रदेश अध्यक्ष की जिम्मेदारी देना भाजपा में ही संभव है, इसके लिए सदा बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह, रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, मुख्यमंत्री मनोहर लाल तथा पार्टी के शीर्ष नेतृत्व का दिल से बहुत-बहुत आभारी रहूंगा। श्री सैनी ने कहा कि पार्टी नेतृत्व ने जो जिम्मेदारी मुझे सौंपी है और भरोसा जताया है उस पर सदा 100 प्रतिशत खरा उतरने का प्रयास करूंगा और सभी कार्यकताओं के साथ मिलकर संगठन का और अधिक विस्तार करेंगे। श्री सैनी प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त होने के बाद पहली बार चंडीगढ़ में विधायक दल कार्यालय फ्लैट नंबर-51 में पहुंचे, जहां कार्यकताओं ने उनका जोरदार स्वागत किया। प्रदेश अध्यक्ष नायब सिंह सैनी ने सर्वप्रथम कार्यालय पहुंचकर भगवान वाल्मीकि जी की तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। इससे पहले नायब सिंह सैनी प्रदेश अध्यक्ष बनने पर पहली बार सीएम आवास सन्त कबीर कुटीर भी पर पहुंचे और मुख्यमंत्री मनोहर लाल का आशीर्वाद लिया।

**स्वागत**

**8 प्रदेश अध्यक्ष बनने पर विधायक दल कार्यालय में पहुंचने पर कार्यकर्ताओं ने सैनी का किया स्वागत**

पत्रकारों से बातचीत करते हुए प्रदेश अध्यक्ष नायब सिंह सैनी ने कहा कि हमारा संगठन पन्ना प्रमुख तक मजबूती के साथ काम रहा है। पूर्व प्रदेश अध्यक्ष ओम प्रकाश धनखड़ ने संगठन को नीचे तक मजबूत करने का काम किया है।

श्री धनखड़ और कार्यकर्ताओं के आशीर्वाद से इसे और गति देते हुए मजबूत करने का काम करेंगे। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने पिछड़ा, अति पिछड़ा, दलित, महिला, किसान, व्यापारी तथा गांव व शहर के लिए योजनाएं बनाकर इन साढ़े 9 सालों में देश को बदलने का काम किया है।