













जानकारी

अगर तनाव को रखना है दूर तो डाइट में शामिल करें ये पांच सुपर फूड

आज हर दूसरा व्यक्ति किसी न किसी बात को लेकर तनाव में रहता है। अगर तनाव को दूर करने के लिए आप कुछ खाएँ तो तनाव को दूर करने में मदद मिलेगी।



स्वस्थ पानी पीएं
आपको तनाव दूर करने के लिए सबसे पहले पानी पीने की आदत डालनी होगी।

सुबह का नाश्ता न भूलें

सुबह का नाश्ता शरीर के मेटाबोलिज्म को बनाए रखने का काम करता है।

विटामिन डी

विटामिन डी शरीर और शरीर दोनों को पोषण देने का काम करता है।

ओमेगा 3

मूड लिफ्टिंग के परेशान लोगों को अपनी डाइट में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए, जिसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड पाया जाता है।

कैफीन की मात्रा कम करें

तनाव को लड़ने के लिए आपका कैफीन से दोस्ती तोड़नी होगी, जो कि कैफीन उन लोगों में वैनिक अटैक की संभावना को बढ़ा देती है।



जल्दी मोटे कैसे हों?

हम बताएंगे उपाय

कैलोरी के साथ उच्च मात्रा में प्रोटीन भी लें

निर्भर कैलोरी ही आपके वजन को बढ़ाने में मदद नहीं करती। वजन को बढ़ाने के लिए सही मात्रा में प्रोटीन लेना भी बेहद जरूरी है।



स्वस्थ वसा

अच्छा वसा मांसपेशियों के विकास और हार्मोन्स के उत्पादन के लिए बेहद जरूरी है, जैसे टेस्टोस्टेरोन।

वजन बढ़ाने वाले साल्टीमेंट्स

कुछ मामलों में, डाइट और व्यायाम आपकी उम्मीदों को पूरा नहीं कर पाते और इस तरह आपका वजन वही का वही रह जाता है।

- हर दिन दो चम्मच चयन-दास खाने से आपके शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है, तब आप जो भी भोजन करेंगे उसका सार्थक असर आपके शरीर पर पड़ेगा।

हालांकि, ध्यान रखें कि बीएमआई स्केल के साथ कई समस्याएं भी होती हैं, जो केवल वजन और ऊंचाई पर आधारित होती हैं।



सुझाव

आईलाइनर लगाना भी एक कला है

खूबसूरत दिखने के लिए इन्हें या जानलें ही यूं तो काफी होता है, मगर अक्सर और पहचान को देखते हुए कई बार आंखों को आकर्षक दिखाने के लिए अतिरिक्त मेकअप करने की जरूरत होती है।

आंखों का मेकअप चेहरे का लुक बदल देता है। काजल के बाद अगर आईलाइनर लगा लिया जाए तो आंखें बहुत उजड़ी हैं।

- पलकों के कोने से लगाएँ: आईलाइनर लगाते समय उसे पलकों के बाहरी कोने से लगाना शुरू करें, क्योंकि अंदर के कोने से लाइनर लगाते समय वह मोटी बन सकती है, जिससे चेहरे का लुक बिगड़ सकता है।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेघ, वृश्चिक, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, धनु, कुंभ, मीन - Daily horoscope for each zodiac sign.

काकुरो पहेली - 2599

Crossword puzzle grid with clues in Hindi.

लॉफिंग जॉन

Word puzzle section with clues and a grid.

फिल्म वर्ग पहेली- 2599

Movie-themed crossword puzzle with clues and a grid.

सूडोकु - 2599

Sudoku puzzle grid with numbers.

शब्द पहेली - 2599

Word search puzzle grid.

बार् से दार्

Word search puzzle grid.

शब्द पहेली - 2598 का हल

Solution for the 2598 word search puzzle.

मीन

Small puzzle or game section.







### रुस ने यूक्रेन के हमले को विफल किया, 11 ड्रोन मार गिराए

मास्को। रुस ने देरात यूक्रेन के हमले को विफल कर दिया। यूक्रेन ने रुस के बेलगोरोड और कुर्सक क्षेत्र को निशाना बनाया। रुस की रक्षा वायु प्रणाली ने यूक्रेन के 11 ड्रोन मार गिराए। मीडिया



रिपोर्ट्स में यह जानकारी रुसी रक्षा मंत्रालय के बवाल से दी गई है। रुस के रक्षा मंत्रालय ने टेलीग्राम मेसेजिंग ऐप पर कहा कि बेलगोरोड में सात और कुर्सक क्षेत्र में चार ड्रोन गिराए गए। हालांकि, मंत्रालय ने इस दौरान कितने लोग हलाकत हुए हैं, इसकी कोई जानकारी नहीं दी है। उल्लेखनीय है कि बेलगोरोड और कुर्सक दोनों क्षेत्र यूक्रेन की सीमा पर हैं। रुस की इस कार्रवाई पर यूक्रेन ने अभी तक कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। मीडिया रिपोर्ट्स में कहा गया है कि रुस ने सोमवार को यूक्रेन के ओडेसा में ताबड़तोड़ ड्रोन व मिसाइल हमलों से अनाज भंडारण केंद्रों व बुनियादी ढांचे को निशाना बनाया। इसमें चार लोगों की मौत हो गई।

### नागोरनो-काराबाख: तेल डियो में हुए झड़पों के बाद 20 शरणार्थियों की मौत, आर्मेनिया ने लगाया-जातीय संहार का आरोप

मास्को। अजरबैजान के नागोरनो-काराबाख इलाके में एक तेल डियो में हुए झड़पों में अब तक 20 लोगों की मौत की खबर है। हदसे में सैकड़ों लोग घायल हुए हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, करीब 300 लोग घायल हैं, जिन्हें अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। घायलों में से कई की हालत गंभीर है। ऐसे में मृतकों का आंकड़ा बढ़ने की आशंका है। आर्मेनिया ने इस धमाके को जातीय संहार करार दिया है। अभी तक विस्फोट का कारण पता नहीं चला है।

**बढ़ सकता है मृतकों का आंकड़ा**  
खबर के अनुसार, घटना नागोरनो काराबाख के स्टेपानाकेर्ट शहर में घटी। स्थानीय प्रशासन ने बताया कि 13 लोगों के शव बरामद हुए हैं और सात लोगों की अस्पताल में इलाज के दौरान जान गई। शवों को पहचानने के प्रयास किए जा रहे हैं। आर्मेनिया के प्रधानमंत्री निकोल पेशिनयान ने कहा है कि इलाके में जातीय संहार किया जा रहा है। वहीं अजरबैजान ने कहा है कि वह पारंपरिक आर्मेनियन को अपने साथ सम्मिलित करना चाहता है और सभी को समान मानता है।

**लंबे समय से है विवाद**  
घातों के नागोरनो काराबाख एक पहाड़ी इलाका है, जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अजरबैजान का इलाका माना जाता है लेकिन इसे बांटे तीन देशों से आर्मेनियाई लोगों द्वारा नियंत्रित किया जाता है। रुस भी इस मामले में आर्मेनिया का समर्थन करता है। बांटे रहने अजरबैजान की सेना ने यहां ऑपरेशन चलाया, जिसमें 200 से ज्यादा आर्मेनियाई नागरिकों की मौत हो गई थी। अब नागोरनो काराबाख इलाके से आर्मेनियाई लोगों ने फलायन शुरू कर दिया है। यही वजह है कि फलायन के बीच तेल डियो में हुए धमाके में लोगों की मौत को आर्मेनिया ने जातीय संहार करार दिया है।

### 'हमें दोनों देशों की परवाह है', भारत-कनाडा विवाद के बीच आया अमेरिकी राजदूत का बयान

वाशिंगटन। भारत में अमेरिकी राजदूत, एरिक गाबेटी ने कहा कि अमेरिका, भारत और कनाडा दोनों के साथ अपने संबंधों को परवाह करता है। भारत-कनाडा विवाद के बीच मंत्रालय को अमेरिकी राजदूत एरिक गाबेटी ने मीडिया से कहा कि हम दोनों देशों की परवाह करते हैं, और हमें उनके संबंधों की चिंता है। दोनों के साथ हमारा रिश्ता बहुत मजबूत है। मुझे लगता है कि हम सभी को यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि हम उन देशों के रूप में एक साथ आ सकें जो संभूता को गंभीरता से लेते हैं, सुरक्षा को और हमारे रिश्ते को क्वाता को गंभीरता से लें। गाबेटी की यह टिप्पणी अमेरिकी विदेश विभाग के प्रवक्ता मैथ्यू मिलर के उस बयान के तुरंत बाद आई, जिसमें उन्होंने कहा था कि कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो द्वारा भारत में नभित आतंकवादी हरीद्वीप निज्जर की हत्या को लेकर अमेरिका चिंतित है। विदेश विभाग के प्रवक्ता ने कहा कि हम प्रधान मंत्री ट्रूडो द्वारा संदर्भित आरोपों से गहराई से चिंतित हैं। जैसा कि सचिव ने कहा, हम अपने कनाडाई सहयोगियों के साथ निकट संपर्क में हैं। इस बीच, भारत में अमेरिकी दूत जो 13वें द्विपक्षीय इंडो-पैसिफिक आर्चिपेलास कॉन्फ्रेंस (आईपीएससी) में भाग ले रहे थे, ने इस बात पर प्रकाश डाला कि भारत फिर से दुनियाभर से छात्रों का नंबर एक स्रोत होगा और अमेरिका 10 लाख चीजों के फैसले के बहुत करीब है।

## कनाडा के जिस प्रांत में हुई निज्जर की हत्या, वहीं के गवर्नर ने जताई ट्रूडो के बयान पर आपत्ति

ओटावा। कनाडा में खालिस्तान समर्थक हरीद्वीप निज्जर की हत्या के मामले में भारत पर आरोप लगाकर कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो बुरी तरह फंस गए हैं। दरअसल, जिस ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत में निज्जर की हत्या हुई, वहीं के गवर्नर डेविड एबी ने ट्रूडो के बयान पर आपत्ति जताई है। इसी वजह से कनाडा के ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत के सरे शहर में खालिस्तान समर्थक अलगाववादी नेता हरीद्वीप निज्जर की हत्या हो गयी थी। तीन माह बाद कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो ने इस हत्याकांड के लिए भारत को जिम्मेदार ठहरा कर दोनों देशों के राजनयिक संबंधों को तो खराब किया ही, अपने देश के भीतर भी फंस गए हैं। अब कनाडा के ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत के प्रीमियर

डेविड एबी ने जस्टिन ट्रूडो से नाराजगी ज़ाहिर करते हुए कहा है डेविड एबी ने प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो से मुलाकात कर इस मामले



कि अगर ट्रूडो के पास निज्जर की हत्या को लेकर खुफिया सूचना थी तो उन्हें ब्रिटिश कोलंबिया की सरकार के साथ इसे साझा करना चाहिए था। पर अपनी आपत्ति ज़ाहिर कर दी है। ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत के प्रीमियर डेविड एबी ने मीडिया से बात करते हुए जस्टिन ट्रूडो द्वारा संसद में दिए बयान पर यह कह

## कनाडा में खालिस्तान समर्थकों के होसले पर, प्रदर्शन में नहीं जुटे दो दर्जन लोग

ओटावा। कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो द्वारा खालिस्तान समर्थकों के होसले बुलंद करने की कोशिशों सफल नहीं हो सकी हैं। खालिस्तान समर्थकों की कनाडा में ही समर्थन नहीं मिल रहा है और उनके होसले पर प्रदर्शन की उनकी योजना सफल नहीं हो सकी और उनमें दो दर्जन लोग भी नहीं जुटे सके। खालिस्तान समर्थकों के प्रदर्शन की घोषणा के चलते ओटावा, टोरंटो और वैंकूवर में भारतीय उच्चायोग की सुरक्षा बढ़ा दी गई है। खालिस्तान समर्थक अलगाववादी नेता हरीद्वीप निज्जर की हत्या के बाद कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो ने निज्जर की हत्या के लिए भारत सरकार को कठघरे में खड़ा कर दिया था। इसके बाद दोनों देशों के राजनयिक संबंध बुरी तरह प्रभावित हुए हैं। इससे खालिस्तान समर्थकों के होसले भी बल बढ़े हुए थे, किन्तु सड़क पर उल्टे हाँ उनके होसले पर नए। दरअसल खालिस्तान समर्थक समूह सिख फॉर जस्टिस कनाडा के

ओटावा, टोरंटो और वैंकूवर स्थित भारतीय दूतावासों पर प्रदर्शन का एतान किया था। इनके लिए इन भी मुश्किल हो गया। ऐसे में प्रदर्शनकारी दूतावासों के पास तक पहुंचे ही नहीं। जो लोग प्रदर्शन



दूतावासों की सुरक्षा भी बढ़ा दी गयी थी। भारतीय दूतावासों पर बैरिकेड्स से घेर दिया गया था। सिख फॉर जस्टिस के निदेशक जतिंदर सिंह प्रेवाल ने कनाडा से भारतीय राजदूत को निकालित करने की मांग को लेकर प्रदर्शन की बात कही थी, किन्तु ये प्रदर्शन फुसस खातिब हुए। प्रदर्शनों में कनाडाई सिख भी नहीं जुटे। कुल मिलाकर दो दर्जन लोगों को जुटाना

# बदलेगी इमरान खान की जेल, हाई कोर्ट ने अदियाला भेजने को कहा

**इस्लामाबाद।** पचास दिन से अटक जेल में बंद पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान को अब जेल में अधिक सुविधाएं मिल सकेंगी। इस्लामाबाद हाई कोर्ट ने उन्हें अटक जेल से हटा कर रावलपिंडी की अदियाला जेल भेजने के निर्देश दिए हैं। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान को तोषाखाना भ्रष्टाचार मामले में सजा होने के बाद पांच अगस्त को गिरफ्तार कर अटक जेल में रखा गया था। बाद में इस्लामाबाद हाई कोर्ट से भ्रष्टाचार मामले में



उनकी सजा निलंबित होने के बावजूद वे जेल से बाहर नहीं आ सकते थे। दरअसल वे बाहर आते उससे पहले ही उनके खिलाफ सरकारी घोषनीयता अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया था। इमरान पर प्रधानमंत्री रहते युग दस्तवेज लोक करने का आरोप है। 13 सितंबर को उनकी न्यायिक रिहासत 26 सितंबर तक बढ़ा दी गयी थी। इमरान खान की पार्टी पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) ने अटक जेल में पूर्व प्रधानमंत्री को अपेक्षित सुविधाएं न मिलने की बात कह कर उन्हें अटक जेल से हटाने की मांग की थी। इमरान को पत्नी बुशरा बीबी ने भी इमरान खान की जान को खतरा बताया था। इस मामले में पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ पार्टी ने इस्लामाबाद हाई कोर्ट में खफिया दफ्तर कर इमरान खान को अटक जेल से उच्च सुरक्षा वाली अदियाला जेल भेजने की मांग की थी। हाई कोर्ट ने अधिकारियों से पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान को पंजाब प्रांत के अटोक जेल से निकाल कर रावलपिंडी की अदियाला जेल में रखने का आदेश दिया है।

## यूक्रेन का दावा, हमले में रुस के काला सागर बेड़े के कमांडर विक्टर सोकोलोव समेत 34 अधिकारी डेर

**कीव।** यूक्रेन की सेना ने दावा किया है कि उसने रुस के काला सागर बेड़े के मुख्यालय में हमला कर 34 अधिकारियों को डेर कर दिया। इनमें मुख्यालय के कमांडर एडमिरल विक्टर सोकोलोव भी शामिल हैं। अमेरिकी मीडिया रिपोर्ट्स में यूक्रेन की सेना के इस खड़े की प्रमुखता दी गई है। रिपोर्ट्स में यूक्रेन के दावे की सत्यता की पुष्टि नहीं की गई है। यूक्रेन की सेना की तरफ से सोमवार को



कहा गया है कि उसने पिछले सप्ताह एक मिसाइल हमले में रुस के काला सागर बेड़े के कमांडर और 33 अन्य अधिकारियों को मार डाला। रिपोर्ट्स में कहा गया है कि अगर इसकी पुष्टि हो जाती है तो यह नुकसान पिछले साल बेड़े के प्रमुख जहाज के बुकने के बाद से रुसी नौसेना के लिए सबसे अधिक नुकसानदेह होगा। मीडिया रिपोर्ट्स में साफ किया गया है कि यूक्रेन के दावे पर मास्को के रक्षा मंत्रालय से तत्काल कोई टिप्पणी नहीं मिल पाई है। साथ ही यूक्रेन के दावे को स्वतंत्र रूप से सत्यापित नहीं किया जा सका है। काला सागर बेड़े के कमांडर विक्टर सोकोलोव मास्को की नौसेना में सबसे वरिष्ठ अधिकारियों में से एक हैं। यूक्रेन के विशेष अभियान बलों ने कहा कि शुक्रवार को मिसाइल से ब्रॉमिया के सेवस्तोपोल शहर में बेड़े के मुख्यालय पर हमला किया गया। उस वक्त वहां रुस के सैन्य अधिकारी बैठक कर रहे थे।

## काम आया भारत का दबाव, श्रीलंका ने नहीं दी चीनी नौसेना के जासूसी जहाज को लंगर डालने की अनुमति

**कोलंबो।** श्रीलंका ने चीनी नौसेना के जासूसी जहाज को श्रीलंका के बंदरगाह पर लंगर डालने की अनुमति नहीं दी है। इस संबंध में भारत का दबाव काम आया है। स्वयं श्रीलंका के विदेश मंत्री अली साबरी ने जानकारी दी कि उनकी सरकार ने चीन के जहाज को श्रीलंका में रुकने की इजाजत नहीं दी है। चीन के जासूसी जहाज शिन यान-6 को अगले माह अक्टूबर में पूर्वी श्रीलंका के बंदरगाह पर पहुंच कर तीन माह तक वहां रुकना था। भारत ने जासूसी की



# नेपाल और चीन के बीच द्विपक्षीय बैठक के बाद 12 समझौतों पर हुए हस्ताक्षर

**काठमांडू।** चीन यात्रा पर गए प्रधानमंत्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचंड' की चीन के प्रधानमंत्री ली किचान के साथ द्विपक्षीय बैठक के बाद 12 समझौतों पर हस्ताक्षर हुए हैं। नेपाल और चीन के बीच हुए समझौतों की जानकारी यात्रा के समापन पर संयुक्त बयान में दी जाएगी। प्रधानमंत्री सचिवालय की तरफ से बताया गया है कि बीजिंग में दोनों देशों के बीच कृषि, शिक्षा, विज्ञान, भौतिक पूर्वाधार सहित 12 समझौतों पर हस्ताक्षर हुए हैं। नेपाल के विदेश मंत्रालय ने कहा कि द्विपक्षीय बैठक में समझौतों के अलावा जिन मुद्दों पर सहमति बनी है, उसके बारे में 'प्रचंड' की यात्रा के समापन पर संयुक्त वक्तव्य जारी किया जाएगा।

इन मुद्दों पर हुए समझौतों 1. चीन के प्रेस तथा प्रकाशन विभाग और नेपाल के प्रजा प्रतिष्ठान के बीच चीन के प्राचीन ग्रन्थों और साहित्य साहित्यों का नेपाली भाषा में प्रकाशन तथा वितरण के लिए चीन सरकार आर्थिक सहायता देगी 2. नेपाल और चीन सीमा से सटे हिल्सा-सिमिकोट सड़क परियोजना निर्माण कार्य पर भौतिक योजना मंत्रालय और चीन के विकास मंत्रालय के बीच करार 3. चीन के आयुर्वेदिक और पारम्परिक औषधि बनाने के लिए नेपाल से वनस्पति और जड़ी-बूटी सामग्री भेजने तथा नेपाल में इसके विकास के लिए चीन की तरफ से आर्थिक और तकनीकी सहयोग प्रदान करने के लिए नेपाल के कृषि मंत्रालय और चीन के कृषि विभाग के बीच प्रोटोकॉल पर हस्ताक्षर 4. 1981 में हुए नेपाल-चीन व्यापार तथा पैमेंट सम्बन्धी समझौता पुनरावलोकन और परिवर्तन करने के लिए संयुक्त प्राविधिक कार्य समूह स्थापना सम्बन्धी समझौतों पर हस्ताक्षर 5. कृषि क्षेत्र में चीन नेपाल को आधुनिक तकनीक देगा, कृषि संबंधी सामग्री अनुदान में देने और नेपाल के कृषि क्षेत्र में विकास के लिए नेपाल के तराई के जिलों में नमूना कृषि क्षेत्र बनाने पर सहयोग संबंधी समझौते पर हस्ताक्षर 6. चीन के राष्ट्रीय विकास तथा सुधार आयोग तथा नेपाल के वन तथा वातावरण मंत्रालय के बीच हरित तथा न्यून कार्बन उत्सर्जन संबंधी समझौते पर हस्ताक्षर 7. चीन के राष्ट्रीय विकास तथा सुधार आयोग के द्वारा नेपाल के राष्ट्रीय योजना आयोग के आधुनिकीकरण, तकनीकी विकास, प्रशिक्षण, नौजेल पार्टनरशिप संबंधी समझौते पर हस्ताक्षर 8. चीन के राष्ट्रीय विकास तथा सुधार आयोग और नेपाल के अर्थ मंत्रालय के बीच डिजिटल इकॉनमी संबंधी सहकार्य तथा अभिवृद्धि के लिए समझौता 9. प्राकृतिक प्रकोप निबटने को

लेकर चीन के तरफ से नेपाल को टेकनीकली सपोर्ट तथा इस संबंधित सामग्री अनुदान में देने पर हस्ताक्षर 10. प्राकृतिक आपदा को लेकर चीन के तरफ से रेगुलर ट्रेनिंग और ह्यूमन रिसोर्स एक्सचेंज संबंधी समझौते पर हस्ताक्षर 11. नेपाल चीन सीमा पर उत्पादन तथा लिचिंग मेटेरियल्स सर्टिफिकेट संबंधी समझौता 12. चीन के विज्ञान तथा प्रविधि मंत्रालय और नेपाल के शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मंत्रालय के बीच विज्ञान, प्रविधि तथा नए आविष्कार को लेकर चीन के तरफ से आर्थिक अनुदान तथा टेकनीकल सपोर्ट संबंधी समझौता।

श्रीलंका आने और इसे लेकर भारत की चिंताओं पर अली साबरी ने कहा कि भारत इसे लेकर लंबे समय से चिंता जता रहा है। ऐसे में हमने एसओपी (स्टैंडर्ड ऑपरेटिंग प्रोसिजर) तैयार किया है, जब हम एसओपी चला रहे थे तो हमने कई मित्र देशों से इसे लेकर चर्चा की, जिनमें भारत भी शामिल है। जब तक चीजें हमारे एसओपी के हिस्से से चलनीं तो हमें कोई दिक्कत नहीं है लेकिन अगर एसओपी का उल्लंघन हुआ तो हमें इससे दिक्कत होगी। अली साबरी ने कहा कि विदेशी जहाजों के श्रीलंका आने और यह के क्षेत्र में कोई गतिविधि करने को लेकर एक एसओपी बनाई गई है। विदेशी जहाजों के



**फास्ट न्यूज**

## पत्र सूचना और केन्द्रीय संचार ब्यूरो ने हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया

### राजस्थान खेल युवा महोत्सव 1 अक्टूबर से होगा

जयपुर: राजस्थान युवा बोर्ड के अध्यक्ष सीताराम लांबा ने कहा कि राजस्थान खेल युवा महोत्सव 1 अक्टूबर से 3 अक्टूबर तक सर्वांगीण मानसिंह स्टेडियम में मनाया जाएगा। इस महोत्सव का मुख्य उद्देश्य राज्य के प्रतिभाशाली युवा कलाकारों की खोज करना और उन्हें प्रशिक्षण एवं सुविधा देकर राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए तैयार करना है। लांबा मंगलवार को सर्वांगीण मानसिंह स्टेडियम में महोत्सव के उद्घाटन समारोह के संबन्ध में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित कर रहे थे। लांबा ने बताया कि एक अक्टूबर को समारोह के उद्घाटन के लिए मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को आमंत्रित किया गया है। इस अवसर पर उन्होंने राजस्थान युवा बोर्ड का लोगो भी जारी किया। उन्होंने बताया कि इस महोत्सव में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जायेगा। 2 अक्टूबर को प्रसिद्ध गायक सुखविंदर सिंह अपनी प्रस्तुति देंगे। करीब 15 हजार युवा इस महोत्सव में भाग लेंगे। महोत्सव में नृत्य, वाद-विवाद, योग, मार्शल-आर्ट, चित्रकला आदि प्रतियोगिता भी आयोजित की जाएगी। लांबा ने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि वे ज्यादा से ज्यादा संख्या में महोत्सव में भाग लें। उन्होंने कहा कि इस महोत्सव में विजेताओं को नकद पुरस्कार प्रमाण पत्र एवं कला रत्न पुरस्कार दिए जाएंगे। इस अवसर पर युवा मामले एवं खेल विभाग के उपाध्यक्ष सुशील पारीक, उप शासन सचिव सुन्दर लाल, सचिव राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद सोहन लाल चौधरी एवं सचिव राजस्थान युवा बोर्ड कैलाश चन्द पहाड़िया मौजूद रहे।

### दुनिया के बड़े आर्थिक प्लेयर के रूप में उभर रहा भारत : शेखावत

जयपुर: केन्द्रीय जलशक्ति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत ने कहा कि भारत आर्थिक मोर्चे पर निरंतर प्रगति करते हुए नए आर्थिक प्लेयर के रूप में उभर रहा है। देश में विदेशी निवेश बढ़ रहा है। आधारभूत ढांचे में निवेश के कारण प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप में लाखों रोजगार सृजित हो रहा है। भारत प्रगति के पथ पर अग्रसर हो रहा है। शेखावत मंगलवार को केन्द्र सरकार की ओर से आयोजित रोजगार मेले को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि अर्थव्यवस्था जिस गति से बढ़ रही है। उससे रोजगार का सृजन हो रहा है। हाईड्रोजन फ्यूएल, स्पेस हो या मोबाइल मेन्युफैक्चरिंग इन सेक्टरों में रोजगार मिल रहा है। शेखावत ने कहा कि देश में सरकार के अलावा भी रोजगार के अवसर नित्य प्रतिदिन मिले। देश की अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने के साथ देश में पूंजीगत व्यय को बढ़ाकर प्रधानमंत्री ने देश में एक नए रोजगार सृजन की परिभाषा लिखी है। जिस दिशा में और जिस गति से भारत अब आगे बढ़ रहा है, एक तरफ विश्व उसे देखकर विस्मृत है, दूसरी तरफ भारत अब विकसित भारत बनने का धीरे-धीरे पूरा विश्व स्वीकार करने लगा है। मेले में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ऑनलाइन जुड़कर शिरकत की। मेले में देश भर में विभिन्न केन्द्रीय विभागों और मंत्रालयों में 51 हजार युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंपे गए। शेखावत ने कहा कि युवाओं के सपनों को उड़ान देने के लिए सरकार ने मंच दिया। देश में एक लाख से ज्यादा स्टार्ट अप हैं।

टीम एक्शन इंडिया/चंडीगढ़ हिंदी भाषा के विस्तार और प्रचार के लिए पत्र सूचना कार्यालय चंडीगढ़ और केन्द्रीय संचार ब्यूरो चंडीगढ़ ने सम्मेलन कक्ष में हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया। राजभाषा विभाग चंडीगढ़ से सहायक निदेशक अरविंद कुमार और जानी मानी शिक्षिका धानेश्वरी शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। पत्र सूचना कार्यालय व केन्द्रीय संचार ब्यूरो चंडीगढ़ ने कई प्रतियोगिताएं करवाईं जिसमें कार्यालय के कर्मचारियों ने बड़-चढ़ कर भाग लिया। पत्र सूचना कार्यालय चंडीगढ़ द्वारा आयोजित भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान धर्म सिंह ने, द्वितीय स्थान दुर्गावती ने और तृतीय स्थान पवन कुमार ने हासिल किया। प्रोत्साहन पुरस्कार हिमांशी को व अन्य कर्मचारियों की श्रेणी में प्रथम दीपक को और द्वितीय स्थान रिकू जी को प्राप्त हुआ। पत्र सूचना कार्यालय चंडीगढ़ द्वारा आयोजित हिंदी लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान सुधीर ने, द्वितीय स्थान धर्म



सिंह ने और तृतीय स्थान पर पवन कुमार हासिल किया। साथ ही प्रोत्साहन पुरस्कार तनवीर खलीजी को दिया गया। अन्य कर्मचारियों की श्रेणी में प्रथम स्थान रिकू जी को और द्वितीय



स्थान दिनेश जी को। केन्द्रीय संचार ब्यूरो चंडीगढ़ द्वारा आयोजित हिंदी लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान क्षेत्रीय प्रचार सहायक रूस ने, द्वितीय स्थान तकनीकी सहायक कमल रावत ने और तृतीय स्थान पर कार्यालय सहायक राम अकबाल हासिल किया। साथ ही प्रोत्साहन पुरस्कार बहुउद्देश्य कर्मचारी सचिन कुमार को दिया गया। केन्द्रीय संचार ब्यूरो चंडीगढ़ द्वारा आयोजित भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान क्षेत्रीय प्रचार सहायक रूस ने, द्वितीय स्थान तकनीकी सहायक कमल रावत ने और



तृतीय स्थान बहुउद्देश्य कर्मचारी सचिन कुमार ने हासिल किया। मुख्य अतिथि ने विजेताओं को बधाई देते हुए कहा कि हमें अंग्रेजी भाषा के जिन शब्दों का ज्ञान ना हो तो हम उन शब्दों को राजभाषा की वेबसाइट पर देख सकते हैं। साथ ही कार्यालय ज्यादा से ज्यादा काम हिंदी में करने के लिए प्रोत्साहित किया। अपर महानिदेशक महोदय राजेंद्र चौधरी ने अपने सम्बोधन में कहा कि हमें कार्यलय में काम हिंदी में तो करना चाहिए लेकिन वो काम नुटिहीन हिंदी में हो उस पर भी ध्यान देना चाहिए। धन्यवाद प्रस्ताव पेश करते हुए निदेशक महोदय विवेक वैभव जी ने राजभाषा विभाग से आए अधिकारी और सभी प्रतिभागियों का कार्यक्रम में शामिल होने पर धन्यवाद किया। पत्र सूचना कार्यालय चंडीगढ़ में कार्यक्रम की रूपरेखा क्षेत्रीय प्रचार अधिकारी वाटिका चंद्र ने की। मंच का संचालन सहायक निदेशक बलजीत सिंह ग्रेवाल ने किया। इस मौके पर पत्र सूचना कार्यालय चंडीगढ़ और केन्द्रीय संचार ब्यूरो चंडीगढ़ के समस्त अधिकारियों और कर्मचारीयों मौजूद रहे।

## सीएम नीतीश ने विकास भवन का किया निरीक्षण



टीम एक्शन इंडिया/पटना मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने मंगलवार को विकास और विश्वेश्वरैया भवन का औचक निरीक्षण किया। नीतीश कुमार शिक्षा मंत्री चन्द्रशेखर, गन्ना उद्योग मंत्री आलोक कुमार मेहता, उद्योग मंत्री समीर कुमार महासेठ, परिवहन मंत्री शोला कुमारी, कृषि मंत्री कुमार सर्वजीत के कार्यालय पहुंचे, जहां कोई भी मंत्री कार्यालय कक्ष में मौजूद नहीं था। हालांकि, मद्यनिषेध, उत्पाद एवं निबंधन मंत्री सुनील कुमार कार्यालय कक्ष में तुरंत ही पहुंचे थे। जब मुख्यमंत्री उनके कक्ष में खड़े थे तभी भवन निर्माण मंत्री ने कार्यालय में प्रवेश किए। मुख्यमंत्री ने शिक्षा मंत्री को फोन लगवाया और पूछा कि अभी तक कार्यालय क्यों नहीं पहुंचे हैं। सभी को साढ़े नौ बजे तक कार्यालय पहुंचना है। मंत्रियों के समय पर कार्यालय नहीं पहुंचने पर मुख्यमंत्री ने नाराजगी जताई। यही नहीं मुख्यमंत्री के निरीक्षण के दौरान स्वास्थ्य विभाग एवं पथ

### लगाई फटकार

8 नदारद मिले मंत्री और सचिव, मंत्रियों के समय पर कार्यालय नहीं पहुंचने पर मुख्यमंत्री ने नाराजगी जताई निर्माण विभाग के अपर मुख्य सचिव प्रत्यय अमृत, सहकारिता विभाग के अपर मुख्य सचिव दीपक कुमार सिंह, कृषि एवं परिवहन विभाग के सचिव संजय कुमार अग्रवाल, स्वास्थ्य विभाग के सचिव संजय कुमार सिंह अपने कक्ष में नदारद मिले। शिक्षा विभाग के सचिव वैद्यनाथ यादव भी कार्यालय में नहीं थे। इन सभी की अनुपस्थिति पर मुख्यमंत्री ने नाराजगी व्यक्त की। उद्योग विभाग के अपर मुख्य सचिव संदीप पौड़िक, भवन निर्माण विभाग के सचिव कुमार रवि अपने कार्यालय में उपस्थित थे। शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव केके पाठक भी कक्ष में नहीं थे। वे



केन्द्रीय जलशक्ति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत रोजगार मेले में युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंपते हुए।

### विवाद से विश्वास-एक योजना में एमएसएमई के 256 करोड़ के दावे मंजूरी

नई दिल्ली: केन्द्र सरकार ने विवाद समाधान योजना विवाद से विश्वास-एक के तहत सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) के 256 करोड़ रुपये के रिफंड से जुड़े 10 हजार से अधिक दावों को स्वीकार कर लिया है। इसकी शुरुआत सरकारी ई-मार्केटप्लेस (जीईएम) पोर्टल के जरिए की गई थी। वित्त मंत्रालय ने जारी बयान में कहा कि भारत सरकार के विभिन्न मंत्रालयों और विभागों ने विवाद से विश्वास-एक योजना के तहत एमएसएमई के 10 हजार से ज्यादा दावों को स्वीकार कर लिया है।

## अशोक गहलोत वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिये राऊज एवेन्यू कोर्ट में पेश हुए

टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली केन्द्रीय मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत की ओर से दर्ज मानहानि मामले में राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत मंगलवार को दिल्ली के राऊज एवेन्यू कोर्ट में वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिये पेश हुए। एडिशनल मैट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट हरजीत सिंह जसपाल ने मामले की अगली सुनवाई 6 अक्टूबर को करने का आदेश दिया। सुनवाई के दौरान अशोक गहलोत



के अलावा आज इस मामले में शिकायतकर्ता गजेन्द्र सिंह शेखावत वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिये मौजूद थे। आज आज अशोक गहलोत की ओर से पेश

वकील रमेश गुप्ता ने हाई कोर्ट में लंबित केस से जुड़े दस्तावेज रिकॉर्ड पर लेने की मांग की। उन्होंने कहा कि उनकी मंशा मामले में देरी करने की कतई नहीं है। वे चाहते हैं कि अपराध प्रक्रिया संहिता की धारा 251 के तहत उन्हें सुना जाए। गहलोत के वकील रमेश गुप्ता ने 25 सितंबर को हाई कोर्ट में लंबित केस से जुड़े दस्तावेज पेश करने की मांग की थी।

## सरकार को घेरा कांग्रेस ने छत्तीसगढ़ से किए वादे नहीं किए पूरे: भाजपा

### भाजपा लाई 'कठघरे में कांग्रेस' आरोपपत्र

टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने कांग्रेस के नेतृत्व वाली छत्तीसगढ़ सरकार पर हमला बोला है। पार्टी ने छत्तीसगढ़ सरकार के खिलाफ कठघरे में कांग्रेस नाम से 400 पन्नों का आरोपपत्र (चार्जशीट) जारी किया है। भाजपा नेता सबित पात्रा ने मंगलवार को पत्रकार वार्ता में कहा कि 5 राज्यों में चुनाव होने वाले हैं। कांग्रेस हमेशा की तरह झूठे वादे कर रही है। कांग्रेस को आईना दिखाने के लिए वे 400 पन्नों का आरोप पत्र लेकर आए हैं। राहुल गांधी के 316 वादे ऐसे



हैं, जिन्हें छत्तीसगढ़ की कांग्रेस सरकार ने पूरा नहीं किया है। प्रधानमंत्री ने किसानों के लिए किसान सम्मान निधि योजना प्रारंभ

की। छत्तीसगढ़ के लाखों किसान इस योजना के अंतर्गत पंजीकृत हुए लेकिन राज्य सरकार ने उस सूची का सत्यापन नहीं किया। इसके कारण छत्तीसगढ़ के लाखों किसानों को सालाना 6 हजार रुपये नहीं मिल पा रहे हैं। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने नक्सलवाद को समाप्त करने का काम किया लेकिन नक्सलियों को बढ़ावा और नक्सलियों के माध्यम से भाजपा कार्यकर्ताओं की हत्या भी छत्तीसगढ़ सरकार ने करवाई है। कांग्रेस सरकार नक्सलियों के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रही है।



**MARUTI**  
nandan printers

**8 COLOUR**  
WEB OFFSET  
MACHINE

Capacity : 36000 Copies per Hour  
16 Broad Sheet Pages in One Go

**THE PRINTING HUB**  
COMPLETE  
CTP UNIT  
BASYS PRINT



Corporate Office : A-15, G. T. Karnal Road, Industrial Area, Delhi-110033  
Phone : +91-9999889104, +91-9250706656, +91-11-47502546