

# WEEKLY THE PUBLISHED MIRROR

VOL. 6. ISSUE NO. 51 RNI NO- JKBL/2019/78269 | TITLE CODE: JKBL00330 | BILINGUAL JAMMU | MONDAY | DECEMBER 16 | 2024 PAGES 16 PRICE RS. 2/-

## Visionary National Education Policy is laying a strong foundation for our future growth: LG Sinha

### TP NEWS:

Lieutenant Governor Shri Manoj Sinha today felicitated and interacted with the Youth during Pratibha Samman Samaroh at Shri Lal Bahadur Shastri Degree College, Gonda, Uttar Pradesh. The event was organized to commemorate the death anniversary of former Member of Parliament and senior BJP Leader Shri Satya Deo Singh. At the memorial event, the Lieutenant Governor paid homage to Shri Satya Deo Singh and recalled his dedicated



service to the nation and commitment to the public good. "Satya Deo Singh was a widely respected leader who distinguished himself in various capacities in a public career spanning more than four

decades. He understood the needs of the future and the challenges India was facing and remained committed to provide solutions by ensuring social equality and equal access to opportunity for all," the Lieutenant Governor said.

In his address, the Lieutenant Governor highlighted the changes taking place in higher education sector, under the guidance of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi, in the past few years.

**Cont. Page 2**

## Transport Commissioner sets Jan 31 as deadline for installation of CCTV cameras in school buses

### TP NEWS:

Transport Commissioner, Vishesh Mahajan today held a meeting with representatives of school authorities regarding the safety audit of vehicles ferrying students.

The aim of the move was to seek active participation and cooperation from the school authorities to ensure that vehicles used for ferrying students are fit and safe for transportation.

Referring to the Supreme Court's directions for school buses, the

Transport Commissioner set 31st January as the deadline for the mandatory installation of CCTV in school buses so that every activity of the driver and assisting staff while driving is monitored. This will ensure the safety of students round the clock.

The school authorities were directed to ensure that all vehicles are fitted with functional speed governors, with the speed fixed at 40 km/h as per guidelines issued from time to time.

**Cont. Page 2**

## Chila-i-Kalan to commence with light snowfall over higher reaches

### TP NEWS:

As the 40-day harshest winter period is all set to commence by this weekend, the weatherman here has forecasted a light snow over higher reaches on the occasion. However, there is no forecast of any major wet spell till the next 10 days.

According to the news agency the cold wave continued to tighten its grip across Kashmir amidst the persistent dry spell at the majority of places. As per the details, Srinagar, the summer capital of J&K,

**Cont. Page 2**

## Finance Deptt mourns demise of CAO, Namisha Dogra

### TP NEWS:

The Finance Department and JAKFAS Monday convened a condolence meeting to mourn the tragic and untimely demise of Namisha Dogra, Chief Accounts Officer, JMRDA.

Director General, Accounts and Treasuries, Fayaz Ahmad Lone, expressed deepest shock and sorrow over the demise of CAO, Namisha. He extended his heartfelt sympathies to the bereaved family during these difficult times, offering support and strength in their hour of grief. He assured them that the entire depart-

ment stands in solidarity with them, providing strength and comfort as they cope with this tragic loss. Director General, Codes, Mahesh Das; Director General, Budget, Mohammad Sultan Malik and other senior officers, who also attended the condolence meeting, conveyed their condolences to the bereaved family and prayed for eternal peace to the departed soul. They remembered Namisha as a passionate officer, acknowledging her professionalism, warmth and commitment towards her duties. President JAKFAS, Rashmi Deepika, offered

**Cont. Page 2**

## CM Omar Abdullah vows to keep governance free from political affiliations

### TP NEWS:

Chief Minister Omar Abdullah today reiterated his government's commitment to unbiased governance, emphasizing that decisions would not be influenced by political affiliations or party lines.

He urged officers to address public issues brought forth by elected representatives with seriousness and urgency. Chairing a district review meeting at the Conference Hall in Samba, the Chief Minister was accompanied by



Deputy Chief Minister Surinder Choudhary, Ministers Sakeena Itoo, Javed Ahmad Rana, Javid Ahmad Dar, and Satish Sharma. The meeting was also attended by District Development Council

chairperson Samba, Members of Legislative Assembly SS Slathia (Samba), Chander Prakash Ganga (Vijaypur), and Devinder Kumar Manyal (Ramgarh). Besides, Chief Secretary Atal Dulloo, Additional Chief Secretary to the CM Dheeraj Gupta, administrative secretaries, departmental heads, and other senior officers.

Highlighting the importance of responsive governance, the

**Cont. Page 2**

## One Nation One Election bill to be tabled in Lok Sabha on Dec 17

### TP NEWS:

The BJP-led central government will table the contentious 'One Nation One Election' Bill in Lok Sabha (December 17), a government statement said. The government has announced that Union Law Minister Arjun Ram Meghwal is set to introduce two significant bills in the Lok Sabha on Tuesday. These include the ONOP Bill, officially titled The Constitution (One Hundred and Twenty-ninth Amendment) Bill, 2024, and The Union Territories Laws (Amendment) Bill.

In view of the tabling of the bill, the BJP has issued a three-line whip to all MPs in Lok Sabha.

After the introduction of the bill, one of the BJP's long-standing poll promises, in Parliament, Meghwal is likely to request Lok Sabha Speaker Om Birla to refer it to a Joint Committee of Parliament for wider consultations.

The joint panel will be formed on a pro rata basis, reflecting the proportional strength of MPs from various political parties. According to a party official, the BJP,

being the largest party, will hold the chairmanship of the committee and secure multiple member positions.

Lok Sabha Speaker Om Birla will announce the committee's composition by tomorrow evening.

Several Opposition leaders, including Rahul Gandhi, Mamata Banerjee and MK Stalin have opposed the idea of simultaneous polls in the country, calling the bill "anti-democratic" and an authoritarian move designed to "undermine India's democracy".

**Cont. Page 2**

## 2 held with 5 kg of heroin near LoC in Jammu and Kashmir's Rajouri

### TP NEWS:

The Jammu and Kashmir Police, in a joint operation with the Indian Army, arrested two local residents along with a huge quantity of narcotics from near the Line of Control (LoC) in the border Rajouri district on Sunday midnight.

The operation was initiated based on specific intelligence in the border village of Sair-Makri, which falls under the jurisdiction of

**Cont. Page 2**

## Properties of alleged drug peddlers attached in Kupwara

### TP NEWS:

Authorities on Monday attached two residential houses belonging to alleged drug peddlers in Kupwara district of Jammu and Kashmir, a police spokesperson said.

"Police in Kupwara have attached two residential properties belonging to drug peddlers in the border area of Karnah under the Narcotic Drugs and Psychotropic Substances (NDPS) Act," the police spokesperson said.

He said it is the first time that such stringent action has been taken under the NDPS Act in this region.

**Cont. Page 2**

## Congress asks Omar Abdullah to check his facts after J&K CM dismisses allegations against EVMs

### TP NEWS:

The debate over the reliability (or non-reliability) of Electronic Voting Machines (EVMs) has reemerged with Jammu and Kashmir chief minister Omar Abdullah raising the issue thereby bringing to the fore the disagreement within the leaders of the INDIA bloc over the issue.

In an interview to news agency, Omar Abdullah dismissed Congress party's allegations that EVMs were tampered with and asserted that he

has never blamed the EVMs for election outcomes.

Abdullah said that parties should not contest elections if they do not trust the EVMs.

"If you have problems with the EVMs, then you should be consistent in those problems."

"When you get a hundred plus members of Parliament using the same EVMs, and you celebrate that as sort of a victory for your party, you can't then a few months later turn around

**Cont. Page 2**

## FROM PAGE-1

## Chila-i-Kalan to ...

witnessed a low of minus 3.4 degree Celsius while Gulmarg, a famous ski-resort, recorded a low of minus 4.0 degree Celsius. In Pahalgam, the mercury settled at minus 5.0 degree Celsius while in Qazigund, a gateway of Kashmir, it settled at minus 4.0 degree Celsius. North Kashmir's Kupwar recorded a low of minus 4.2 degree Celsius while Kokernag in South Kashmir recorded a minimum temperature of 3.9 degree Celsius.

Furthermore, the Meteorological department has predicted persistent cold wave conditions at isolated to scattered places. For the next four days till December 20, the Director MeT, Dr Mukhtar Ahmad has predicted generally dry and cloudy weather conditions. However, on December 21 when the 40-day harshest winter period commences, the MeT Director has said that generally cloudy weather is expected with the possibility of light snow over higher reaches towards late evening or night of 21st to 22nd early morning & dry weather thereafter.

From December 23 to December 26, he said that the weather would remain generally dry. Meanwhile, in its advisory, the MeT has said that in view of fresh snowfall, the sub-freezing temperature & icy conditions over roads of important passes and higher reaches, the tourists, travellers and transporters are advised to follow administration and traffic advisory.

## 2 held with ....

the Bhawani police station. Sources indicated that approximately 5 kg of heroin was seized from the houses of the two arrested. The questioning of the arrested people was in progress. The seized narcotic was reported to have been smuggled from across the LoC and meant to fund terror activities out of its sale proceeds, sources added. During preliminary investigations, the police discovered that a dumper, a motorcycle, and a load carrier were involved in narcotics smuggling, sources said, adding that the authorities subsequently seized all three vehicles. Notably, this is the same area where village defence guards (VDGs) apprehended four cross-border smugglers in two separate incidents in April this year. As much as 9.98 kg of heroin was seized from those smugglers. The Sair-Makri village falls ahead of the barbed wire fence along the LoC, which is also called as Anti-Infiltration Obstacle System (AIOS).

## Visionary National....

He said the visionary National Education Policy is laying a strong foundation for our future growth. Focus on knowledge connectivity, skilling, entrepreneurship and sustained growth has made India world's new growth engine, he added. The Lieutenant Governor emphasised the crucial role of educational institutions in capacity building of the future workforce and realizing the vision of Developed India. He observed that the educational institutions are driving the nation's progress and they should promote learning beyond the classroom. National Education Policy 2020 emphasizes on capacity building to adjust to continuously changing scenarios. It has given the college campus the courage to make new discoveries, new inventions. We need to make necessary reforms, aligned with NEP 2020, to develop a conducive environment where students acquire skills and values to deal with the challenges of the real world, the Lieutenant Governor added. "We are the fastest growing economy today but our challenge is to make sure India's share of world GDP is more than a quarter by 2047," he said. The Lieutenant Governor also gave his valuable suggestions on promoting innovation, invention and research and encouraging inter-disciplinary education in the educational institutions. Every higher educational institution should focus on four important aspects - Access, Equity, Quality and Outcome, and nurture scientific-thinking, curiosity and creativity among the students. Youth should be prepared for moral leadership and also motivate others to work for the welfare of the society, he further added. On the occasion, the Lieutenant Governor felicitated individuals who excelled in diverse fields. He also inaugurated the Shastri Pavillion at Shri Lal Bahadur Shastri Degree College and released a publication of Satya Saroj Foundation. Ms Neha Sharma, President, Shri Lal Bahadur Shastri Degree College Managing Committee; Ms Varsha Singh, Vice President of the college's Managing Committee; members of Satya-Saroj Foundation, prominent citizens, faculty members and students of the college were present.

## CM Omar Abdullah ....

Chief Minister stated, "I urge all of you and your officers to address the public issues raised by MLAs with seriousness and urgency. They are elected representatives of the people, and it is natural for people to expect solutions through them. As I have always maintained, this government—or any government—should not make decisions based on the basis of political affiliations. We must prioritize whether a project holds public utility or a public issue benefits the people. If it does, it must be processed and dealt with without delay." Chief Minister Omar Abdullah acknowledged the challenges faced by the administration this year, citing two major elections as key reasons for delayed developmental activities. He remarked, "The Parliament elections stretched over a long period, and the imposition of the Model Code of Conduct brought work to a halt. Even in some areas, where the work season coincided with the elections, progress was further delayed." Addressing the district-specific concerns, he urged the administration to expedite developmental activities, stating, "Accelerate the pace of work as much as possible, ensuring it is executed effectively at the ground level. Efforts must focus on completing the work satisfactorily." He also stressed the importance of timely submission of Utilization Certificates (UCs) for funds to be allocated by the central government. He said, "When we approach the central government repeatedly—whether to discuss with a minister or secure funds for Jammu and Kashmir—the common complaint is that UCs are not submitted on time. Prompt submission of UCs will ensure continuity of financial support and effective resource utilization." Speaking on governance, CM Omar Abdullah noted the impact of the return of MLAs after 2018.

"With the return of MLAs, public expectations and pressures have significantly increased. This requires a coordinated effort to address the people's demands effectively," Chief Minister took note of key issues raised during the meeting such as progress in respect of industrial estates, installation of smart meters.

He urged officials to resolve land acquisition and other bottlenecks to keep the project on track. Touching on staffing issues, he expressed concern over vacancies in hospitals and schools due to the practice of staff attachments. He directed officers to provide details of such cases so that corrective measures can be taken to fill posts in rural areas. The Chief Minister emphasized the importance of addressing public grievances raised by DDC members, MLAs, and civil society during the public outreach programme. Other issues raised included drinking water supply, sanitation, regularization of daily wagers, upgradation of schools, establishment of colleges in remote areas, industrial policy, and shortage of staff in hospitals and schools. Earlier, Deputy Commissioner Samba, Rajesh Sharma, presented a detailed profile of the district, outlining targets and achievements across various departments, including Jal Shakti (PHE), Public Works (R&B), Power Development, Education, Health, Agriculture, and Social Welfare. The Chief Minister also e-inaugurated three key projects and laid the e-foundation stone for another transformative initiative. These projects, designed to enhance public welfare and boost the region's development, were virtually dedicated to the people.

## Transport Commissioner....

They were informed that the vehicles will be seized on the spot if any school bus will be found violating safety norms while plying on roads, especially with regard to overloading and over speeding. The authorities assured that all safety measures outlined in the Supreme Court guidelines are being followed to ensure the safety of children. They were further asked to restrict underage students from driving two-wheelers/ four-wheelers in and around school premises. Additionally, they were directed to hold counseling sessions with the parents to warn about the consequences if their wards are not prohibited from underage driving. The Transport Commissioner was informed that most schools have their own fleet of vehicles, but some private vehicles are also engaged by parents. Therefore, it is the duty of school authorities to ensure that these vehicles also comply with the mandatory guidelines, such as emergency exit doors, fire extinguishers, first aid kits, GPS trackers, CCTV cameras, the use of seat belts, fire detection alarm system etc.

Among others, the meeting was attended by Joint Transport Commissioner Vinay Samotra, Assistant Transport Commissioner, ARTO (HQ) Jammu, and school authorities.

## One Nation One....

Accepting suggestions from the Ram Nath Kovind Committee's report, the Centre has decided to implement the 'One Nation One Election' bill in two phases.

The first phase will see Lok Sabha and Assembly elections together, while the second phase will entail local body polls (panchayat and municipalities) within 100 days of general elections.

Speaking at Agenda Aaj Tak in his first media interaction after the BJP's Lok Sabha win, Union Home Minister Amit Shah pitched for 'One Nation One Election', dismissing claims by the opposition that bill undermines the principles of federalism.

"One Nation One Election is not a new thing. Three elections in this country were conducted under the One Nation One Election method. In 1952, all elections were held simultaneously.

In 1957, although elections were scheduled for different dates, the assemblies of eight states were dissolved, enabling simultaneous elections. Even after this, the third election was conducted largely following the One Nation, One Election approach," Amit Shah said.

## Finance Deptt ....

z heartfelt condolences with the bereaved family, appreciating Namisha for her dedication, integrity and outstanding work throughout her career. She shared that Namisha following her ill health was shifted to Medanta hospital, where she unfortunately succumbed to her ailment on Saturday.

Her untimely departure has left a void in the hearts of all who knew her.

Further, Chief Accounts officer, Iram Nazir, Srinagar Metropolitan Region Development Authority (SMRDA), who attended the meeting virtually, also spoke in remembrance of Namisha.

She shared cherished memories of working alongside her in the same department and fondly remembered Namisha as a dedicated and hardworking colleague who always went above and beyond in her professional role.

The condolence gathering included JAKFAS Executive Body members including VP (K) Rafiq Shah, VP (J) Rahul Mahajan and Director Finance(s), Joint Director(s), FA/CAOs, Deputy Directors, CAOs and Accounts officers, who came together to honor her memory and offering prayers for the departed soul.

Director Accounts and Treasuries, Kashmir, Shaheeh Mohd Ashraf and several other officers attended the condolence meeting virtually from Srinagar.

## Congress asks ....

and say...we don't like these EVMs because now the election results aren't going the way we would like them to." On Monday, Trinamool Congress MP Abhishek Banerjee joined the debate that if anyone has any evidence of EVM tampering, they should approach the Election Commission.

"People who raise questions on EVM, if they have anything then they should go and show a demo to the Election Commission," the TMC MP was quoted as saying by a report. Reacting to Abdullah's comments, Congress MP Manickam Tagore asked the Jammu and Kashmir Chief Minister to check his facts.

"It's the Samajwadi Party, NCP, and Shiv Sena UBT that have spoken against EVMs. Please check your facts.

The Congress CWC (Congress Working Committee) resolution clearly addresses the ECI only. Why this approach to our partners after being Chief Minister?" Manickam Tagore tweeted.

"It's the Samajwadi Party, NCP, and Shiv Sena UBT that have spoken against EVMs. Please check your facts, CM @OmarAbdullah.

The Congress CWC resolution clearly addresses the ECI only. Why this approach to our partners after being CM?" asked Tagore.

## Properties of alleged....

"One of the properties attached is located in Pingla Haridal and belongs to Riyaz Ahmad Shah," he said.

The second property, located in Chitterkote Karnah, belongs to Jahangir Ahmad Khan, the spokesperson said. "The combined market value of these properties is estimated to be approximately 40 lakhs," the spokesperson added.

## Lieutenant Governor felicitates members of Langar Organisations, NGOs for their valuable contribution during Shri Amarnath Ji Yatra 2024

All the individuals and organizations whom we recognize and honour today are real-life contributors to the traditions of selfless service: LG Sinha



### TP NEWS:

Lieutenant Governor Shri Manoj Sinha today felicitated the members of Langar Organisations and Non-Governmental Organisations (NGOs) participated in offering Food, Langar (Community Kitchen) and other services to pilgrims during Shri Amarnath Ji Yatra-2024. At a felicitation ceremony held at Resident Commission's office, the Lieutenant Governor expressed his gratitude to all the stakeholders for their selfless service and making valuable contribu-

tion to devotees' well-being during the pilgrimage. "All the individuals and organizations whom we recognize and honour today are real-life contributors to the traditions of selfless service," he said. The Lieutenant Governor said the successful conduct of Yatra 2024 was a result of the collaborative efforts of Shri Amarnathji Shrine Board, various government departments and agencies, J&K Police, Security Forces, sewadars, voluntary organisations and civil society groups. He also reiterated the

commitment of the Shrine Board for providing quality facilities to the pilgrims to make their pilgrimage a memorable experience. "Shri Amarnath Ji yatra is a symbol of our rich spiritual and cultural heritage. The aim of Shri Amarnath Ji Shrine Board and all those associated with Langar Seva work is to make the holy pilgrimage divine and hassle free. It is the responsibility of all of us to put all our energy into this noble cause," the Lieutenant Governor said. The Lieutenant Governor further spoke on the

infrastructural development including widening of road, upgradation of various facilities for the safe and smooth conduct of the yatra. He observed that additional cloak-rooms were made functional at Holy Cave and Lower Holy Cave. As many as 122 Langars provided free of cost food and prasad to the yatis during Yatra 2024 along both the Yatra routes. This included 47 Langars/NGOs along Baltal axis, 14 in Sangam & Holy Cave area, 59 on Pahalgam axis and 2 in Srinagar Yatri Niwas. Social organizations were also engaged in providing free fodder service at Pahalgam and Poshpathri, operationalization of free of cost battery car service on Baltal route and distribution of the safety helmets to yatis in Yatra stretches vulnerable to shooting stones, he said.

He said the disaster preparedness, decongestion of Holy Cave and Lower Holy Cave area was successfully

undertaken prior to the commencement of Yatra 2024. For the safety and convenience of pilgrims and langar sewadars, it was ensured that langars were set up only in demarcated safer zones at Holy Cave and Lower Holy Cave and langar sewadars were allowed in the yatra area with valid RFID cards only, the Lieutenant Governor further added.

The Lieutenant Governor emphasised that all langar organisations and voluntary organisations should strive to provide high quality of service to the pilgrims.

Sh K.N Rai, Member, Shri Amarnathji Shrine Board (SASB); Dr Mandeep K. Bhandari, CEO, SASB; Sh KK Sharma, Member, Shri Mata Vaishno Devi Shrine Board; Dr Rashmi Singh, Principal Resident Commissioner, J&K; Shri Rahul Singh, Additional CEO, SASB, representatives of langar and social organisations were present.

## Chief Minister Omar Abdullah stresses need to protect youth from academic overburden

### TP NEWS:

Chief Minister Omar Abdullah today highlighted the immense pressure faced by the younger generation, particularly the unrealistic expectations of achieving academic excellence, which, he believed, steals their childhood and leaves little room for joy. Speaking at Amar Ujala's Bhavviya Shatra Samman event held at the Convention Center in Jammu, he called for a balanced approach to life, urging students to embrace learning, engage in physical activities, and prioritize reading beyond textbooks.

The event, organized to honor meritorious students from high school and intermediate classes, saw participation from Ministers Javed Ahmad Rana and Satish Sharma, Advisor to the Chief Minister Nasir Aslam Wani, Principal Secretary of School Education, Executive Editor of Amar Ujala Indu Shekhar Pancholi, senior officials, students from various institutions, and their parents. "For us, our time is passing. But life is a continuous journey of learning," said Omar Abdullah, the chief guest of the event. He emphasized that education is not confined to academic institutions but is also drawn from life's experiences, urging the youth to learn from others' mistakes and guidance.

He personally handed certificates and medals to the awardees and underscored the importance of resilience.

"Nothing in life is permanent—neither bad times nor good times. What truly matters is how we use the present moment. Learn from the past, prepare for the future, and live in the now," he advised.

Touching on societal pressures, Abdullah expressed concern over the extreme academic cut-offs, often exceeding 98%, which, he said, were creating unhealthy expectations.

"This unrealistic pressure steals your childhood, something you can never get

back. We, the older generation, must ensure we don't prematurely take away your innocence and joy," he remarked. The Chief Minister also urged students to find time for playing and outdoor activities, emphasizing its impact on health and academic focus. Encouraging children to inculcate the habit of reading books, he highlighted its role in broadening perspectives and relieving stress. Omar Abdullah did not shy away from pinpointing challenges such as drug addiction among the youth of Jammu and Kashmir. While celebrating the achievements of the awardees, he pointed to the alarming rise in addiction cases. "Addiction is not a habit or a weakness; it is a medically recognized disease. It is only by God's grace that you have stayed on the right path. But we need your help to save others. If you see someone struggling, encourage them to seek treatment," he urged.

On climate change, the Chief Minister reflected on his childhood memories, contrasting them with the present-day reality of erratic weather patterns.

"The world we inherited from our ancestors was far better than the one we're passing on to you. We have a responsibility to act now, to begin reversing the damage we've caused. I hope that when you stand in my place decades from now, you won't feel the same regret I do," he said. Concluding his address, Omar Abdullah shared a simple yet powerful lesson: Never give in. "No matter how difficult or dark things may seem, you must persevere," he advised, sharing examples from his political career to inspire resilience among the students. The event ended on a high note, with the chief minister Omar Abdullah expressing his heartfelt congratulations to the students and their parents for their hard work and achievements, while encouraging them to strive for a balanced, fulfilling life.

## Principal Secretary Culture, Secretary RDD inaugurate Tribal Art Workshop at Kala Kendra



### TP NEWS:

Principal Secretary, Culture and School Education, Suresh Kumar Gupta and Secretary, Rural Development Department, Mohammad Aijaz, jointly inaugurated a Tribal Art workshop at the GR Santosh Gallery, Kala Kendra, Jammu.

The workshop was a collaborative effort of the Kala Kendra Society, Jammu and the Department of Painting, Institute of Music and Fine Arts (IMFA), University of Jammu. Speaking on the occasion, Suresh Kumar Gupta emphasized the need for artists, painters, and sculptors to explore indigenous art forms and promote tribal culture through their creative works. He lauded the enthusiasm of the participants for engaging with themes related to tribal life and heritage.

Mohammad Aijaz highlighted the role of art in tribal and rural development. He urged officers from the Rural Development Department to integrate local artists into the Rural Livelihood Mission and guide rural women in adding creative dimensions to their traditional arts. Dr. Javaid Rahi, Secretary of Kala Kendra Society, informed that the event saw participation from 30 Fine Arts students. The workshop aimed to inspire the young generation to focus

on Tribal Art alongside other contemporary forms. Renowned artist Madhusudan Das from Delhi was invited to train the participants in the nuances of Tribal Art.

Dr. Milan Sharma, Head of the Painting Department, IMFA, shared that the workshop showcased 30 unique artworks focusing on Tribal Art. She noted that this initiative has offered the students a deeper understanding of Tribal Art, fulfilling a critical gap in their academic and creative journeys. Madhusudan Das, the visiting expert, appreciated the rich tribal art traditions of Jammu and Kashmir, which he believes need greater recognition. He expressed his commitment towards popularising the Tribal Art among the younger generation across India.

The workshop was coordinated by IMFA faculty members Rachita Dutta and Ankush Kesar. Rohit Verma, Sukhjeet Singh and Anish Tickoo stated that this workshop will help in conceptualising new dimensions towards Tribal Art. They, in their separate lectures, remarked that the workshop's practical approach has allowed the students to explore the vibrant imagery, colours and stories inherent in Tribal Art, paving the way for a new creative language in their works.



## Satish Sharma declares open '36th JK Volleyball Championship' at Jammu



### TP NEWS:

The 36th J&K Senior Volleyball Championship for men and women was declared open here today by Minister for Youth Services and Sports, Transport, FCS&CA, Science and Technology, Information Technology, ARI and Trainings Satish Sharma, at MA Stadium Jammu.

Excise Commissioner, Subash Chander Chibber and Secretary J&K Sports Council, Nuzhat Gul graced the function as guests of honour. Speaking on the occasion, the Minister

underlined the importance of sports among youth for all round growth and development of the country. He called upon the youth to play their part devotedly towards eradicating all social evils from the society with special emphasis on drug trafficking.

Satish Sharma lauded the efforts of the organizers and association in promoting sports in general and game of volleyball in particular thus involving youth in constructive activities.

Congratulating the organisers for the

Championship which coincides with golden jubilee celebration of Volleyball Association of J&K, the Minister assured them for upgradation/renovation of Volleyball courts in MA Stadium Jammu. The Minister also felicitated stalwarts of Volleyball with shawl/mementoes for their life time achievements on the occasion. Interacting with the players, the Minister enquired about their welfare while advising them not to fall prey to the menace of drug abuse which is spreading fast in the society.

The 3- day championship organised by Volleyball Association of J&K in collaboration with J&K Sports council would showcase the outstanding talents of many J&K players who have earned their recognition in National and International events.

As many as 500 players and officials are awfully involved in clinching the Championship where in 20 teams in men and 10 teams in women section from all across J&K are struggling hard to get the distinction in the championship. Earlier, Vijay Kumar Magotra, General Secretary of the association, gave an account of 3-day championship in which total 62 matches would be played daily on league cum knockout basis. The artists of Bhartiya Lok Sangeet Kala Sansathan added grace to the function by presenting colourful theme based programmes. The departments of J&K Excise, J&K Bank, Chenab Valley Power Projects Limited, Yes Bank, LIC, JK Public School, State Times have supplemented the efforts of organisers for successful conduct of the championship.

## Director Agriculture Jammu reviews progress on Fertilizer License Updation and POS Device Distribution in J&K

### TP NEWS:

In a bid to review the progress on Fertilizer License Updation and POS Device Distribution in J&K, Director Agriculture Jammu, S. Arvinder Singh Reen, chaired an important meeting at the Conference Hall of the Directorate of Agriculture, Krishi Bhawan Jammu.

The meeting focused on the updation of fertilizer licenses for wholesalers and retailers, the procurement and distribution of L-1 POS devices by fertilizer companies, and the status of installation at retailer and dealer points across Jammu and Kashmir. The discussions also included updates on the development of PACS as Pradhan Mantri Kisan Suvidha Kendra (PMKSK) in the Jammu and Kashmir UT. Additionally, the liquidation of POS stocks held on the Direct Benefit Transfer (DBT) portal was thoroughly reviewed to ensure smooth operations and transparency in the distribution system. Director Agriculture underscored the importance of timely updation of fertilizer licenses and effective implementation of the POS devices, which are essential for streamlining the agricultural supply chain and promoting the welfare of farmers in Jammu and Kashmir. He emphasized the need for continued collaboration between government agencies, fertilizer companies, and stakeholders to ensure that the required steps are taken swiftly for the benefit of the farming community in the Union Territory. Key participants in the meeting included Kuldeep Singh, Assistant Director Law Enforcement, Jammu, Santosh Bhat, SMS-III Fertilizer/Legal Section, Vimal Pal, DMM-Jammu Division (CFCL), Vivek Verma, FO-Jammu (IFFCO), Akhil, State Coordinator DOF/GOI, and Goutam, Marketing Manager of NFL.

## IGP Traffic pins rank to newly promoted DSPs

### TP NEWS:

A Piping ceremony was held at the Traffic Police Headquarters J&K Jammu, where newly promoted Deputy Superintendent of Police Sohail Ahmad and O.P Chib were pinned with new rank.

The event was officiated by M.Suleman Choudhary IGP Traffic J&K. Dr. Mohd Haseeb Mughul, DIGP Traffic Range Jammu, Feisal Quareshi-JKPS, SSP Traffic City Jammu, Arvinder Singh Kotwal, Addl. SP Traffic City Jammu, Ravinder Singh, Dy. SP Traffic (Hqrs), Radhay Sham Koul, Accounts Officer, THQ J&K, Sunil Sawhney, Dy.SP, Pvt. Secretary to IGP Traffic J&K and Rakesh Pandita, PA to IGP Traffic J&K were also present on the occasion.

The IGP Traffic congratulated the officers and their families. He emphasized the increased responsibilities accompanying the promotion and encouraged the newly promoted officers to continue serving with dedication and enthusiasm.

## Dr. GN Itoo takes charge as Director School Education Kashmir

### TP NEWS:

Dr. GN Itoo Thursday assumed the charge as Director School Education Kashmir in the presence of outgoing Director, Tasaduq Hussain Mir. In a formal handover ceremony, Dr. Itoo was accorded a warm welcome by the officers and officials present. He expressed his gratitude to the gathering of officers and officials on the occasion. Following the take over of charge, Dr Itoo chaired an introductory meeting, and stated that vacant positions of principals, ZEOs, and headmasters in various schools will be filled on a priority basis. He directed all CEOs, principals, cluster heads, and ZEOs to work in coordination with each other. He emphasized the need to strengthen the public delivery system and ensure that all matters related to teaching and non-teaching staff, as well as the general public, are addressed within a stipulated timeframe. Dr. Itoo also stated that resolving parents' issues and addressing their concerns in a timely manner will be a top priority for the department. He urged all government and private school administrators to work diligently and follow rules and regulations to meet parents' expectations.

## Dozens join BJP during membership drive in Marh Assembly constituency



### TP NEWS:

A grand membership drive under the "Sangathan Parv" initiative of the Bharatiya Janata Party (BJP) was organized on Sunday in the Marh Assembly constituency. Lok Sabha MP Jugal Kishore Sharma was the chief guest on the occasion, while Marh MLA Surinder Kumar presided over the programme.

District Development Council (DDC) member, Balbir Lal, BJP district president, Omi Khajuria, senior leader, Rajinder Singh Chib, along with several Sarpanches, Panches and other prominent local dignitaries were present on the occasion.

During the programme, dozens of

activists, inspired by BJP's policies, joined the party under the leadership of youth leader Aditya Verma. Among those who pledged their allegiance to the BJP were Vishwas, Vishal, Atul, Aryan, Chetan, Pratham, Saarth, Sumanyu, Ritesh and Naman, along with nearly two dozen others.

Addressing the gathering, Jugal Kishore Sharma MP said, "The BJP's policies pave the way for opportunities and development for the youth. Today's membership drive will undoubtedly strengthen our organization further."

He reaffirmed the party's commitment to the development of the Marh region.

Jugal also threw light on Modi Government's welfare schemes for youth, women, weaker sections of the society as well as farmers and asked the people to take their full advantage.

Welcoming the new members, MLA Surinder Kumar expressed his delight and said, "The BJP has always encouraged youth to take the lead. Those who have joined today will receive every possible support from the party to grow and contribute to society."



## Congress committed to restoration of Statehood, development & peace in J&K: Bhalla



### TP NEWS:

Jammu & Kashmir Pradesh Congress Committee (JKPCC) Working President Raman Bhalla on Sunday said the party will always stand for the rights of the people of Jammu and Kashmir. He said development, dignity and peace in J&K are the top priorities of Congress. This was stated by former Minister during public interactions in different parts of RS Pura Jammu South constituency. Prominent among those present on the occasion include senior Congress leader Bushan Dogra, Block President Yashpal Master, Sarpanch Faizo, Vikas Kant, Anil Sharma, Kuldeep Raj, Sarpanch Ravinder Singh, Jasmeet Singh, Khem Raj, Lekh Raj, Sikander Kumar, Dr Ashok besides others.

Speaking on the occasion, Bhalla said Govt should gear up men and machinery to conduct Panchayat, Municipality elections. The democracy that has been prevailing here for so long, instead of protecting that democracy, BJP Govt has learned to break it. He thanked Supreme Court for Assembly elections in J&K, that would have opened their eyes and they announced and moved towards elections. But I want to tell you one thing that no matter how much you try, BJP or PM Modi, you are never going to succeed in this and you cannot suppress the people, you cannot suppress their voice also and the voice in democracy is of the people and we will always support the voice of the people and will be with the people and the people of Jammu and Kashmir have hopes, aspirations, we will fight shoulder-to-shoulder with them, added Bhalla. Bhalla claimed that Congress is committed to address all matters of 'Jal, Jangal or Jameen' we want to fight for all of them and if they ever want to snatch things from you, now we will not let them do so. We are standing with you. Unemployment is increasing so much. Lakhs of vacancies were vacant here in the state, they didn't fill the vacancies. The vacancies that were filled were made temporary, on daily wages, on contract basis. So this kind of politics was going on here, this kind of politics was started here by Modi ji. People may tolerate once or twice, but if there is excess of something, then people stand up against it.

Bhalla said price rise is also happening, inflation is increasing and exploitation of poor is also increasing in the country. So that is why, we want that our Party will make every effort to bring its administration here in a proper manner and we are with you. He said that Union Territories have become states, but it's the first time that a state has become Union Territory. So, we are very clear in our approach as well that it

is a priority for us that the people of Jammu & Kashmir get their democratic rights back. "Congress agenda has always been the restoration of Statehood, development, dignity and peace in J&K," he said, adding that any laws which do not safeguard the interests and rights of people of J&K would be unacceptable to Congress," he remarked.

Bhalla expressed the confidence that new Govt would fulfill its electoral promises which will be beneficial for all sections of society. He said one common concern of the people from various districts raised was the rising electricity cost. "Electricity bills have been increasing rapidly, and it becomes difficult for people to afford them," Bhalla said. Additionally, many elderly citizens are awaiting their old-age pensions, which have been delayed for months. "We hope the new government will release their pension installments and increase the amount as well," said Bhalla. "Both Jammu & Kashmir are equal in every respect and Congress will also fight for the rights of the people of Jammu," Bhalla said. Raman said Congress is always for the welfare of the people of J&K and thus will always be committed to the goal of serving the people. Urging people to support Congress in the upcoming Panchayat and Municipality elections, Bhalla said, "You have witnessed how BJP and their leaders have deceived you with false promises and empty slogans over the last ten years. But Congress has a straightforward and transparent agenda. We do not make pretentious statements but instead commit to working towards achieving peace, prosperity, and development in Jammu and Kashmir. Give us a fair chance to serve you in upcoming elections. I, again promise that Congress will not let you down." He said Congress is committed to ensuring a shining future for the people of Jammu & Kashmir and its people. He said whenever Congress received the public mandate through the democratic process, it has always ensured the social, political, and economic empowerment of the J&K people and protect their constitutional rights. "I request that you strengthen this party with your support so that it can implement its pro-people agenda, ensuring permanent peace, durable prosperity, and equitable development across Jammu and Kashmir. J&K has suffered hugely over the years due to political uncertainty and conflict. We have to change the scenario for the better, as the future of our youth is at stake. Congress is exceptional in having both the potential and the will to ensure a shining future for Jammu & Kashmir," he added.

## MVD cracks down on Pollution Checking Centres, issues warning to operators to restrain from overcharging, malpractices

### TP NEWS:

Motor Vehicles Department under the directions of Regional Transport Officer Jammu Pankaj Bhagotra today launched a special drive for inspection of Pollution Checking Centres operating in Jammu district. Random inspection of centres was conducted in Miran Sahib, Satwari, Bakshi Nagar, Warehouse, Akhnoor road by different teams of officials constituted for the said purpose. These inspections are being conducted as per the instructions issued by the Transport Commissioner J&K. During the inspection some discrepancies were noticed by the officials like absence of technically qualified operators, non-display of rate list at centres etc. Accordingly notices were issued to concerned operators for rectification of discrepancies failing which online suspension of Pollution

checking centres will be initiated. The MVD team stressed for enforcing strict pollution checking measures for vehicles and directed the Pollution Checking Centres to ensure computerized testing and certification with minimum levels of human inference. They enjoined upon the owners of the Pollution Checking Centres not to deviate in any manner from the pollution checking norms. Such surprise checks will be carried out randomly to check all aspects of the working of Pollution Checking Centres including availability of Pollution checking equipment of approved specifications, availability of trained and technical manpower to operate the machines, updated software and requisite computer infrastructure, back-up facility, updated calibration and Annual Maintenance Contract.

## DC Srinagar reviews sector wise progress of development works under District Capex Plan 2024-25

### TP NEWS:

In order to take first-hand appraisal about physical and financial status of the works taken up under District Capex Plan 2024-25 in the District, a meeting of all Sectoral/ District Officers was today held under the chairmanship of the Deputy Commissioner (DC) Srinagar, Dr. Bilal Mohi-Ud-Din Bhat at Meeting Hall of DC Office Complex, here.

At the outset, the DC took a detailed review of funds released and expenditure incurred under R&B, PHE, Education, Health, RDD, PDD, I&FC and other sectors, besides progress of works taken up were also reviewed in detail.

The DC after taking sector wise review of all works directed the Officers to ensure 100 percent expenditure in the set time lines by accelerating the pace of the works scheduled for completion during the current year.

Dr. Bilal stressed on achieving the physical/ financial target of total allocated funds/ works taken up for the current

fiscal by December 31.

The DC directed the Officers of the Departments to expedite expenditure bookings and accelerate the pace of developmental works by ensuring quality.

He stressed optimal fund utilization for the current financial year, urging officers to mobilize manpower and machinery for timely project completion.

He also instructed officers to promptly book maximum expenditure for ongoing works. The DC directed the officers to work in coordinated manner with line Departments to achieve development goals well in time keeping in view the limited working season. He asked all the line departments to ensure timely submission of works bills to concerned Treasuries.

Besides, Chief Planning Officer, the meeting was attended by District/Sectoral Officers, Engineers of all line Departments and other concerned.

## Rana directs for in-depth study of recurrent land-drifts/slides in Mendhar



### TP NEWS:

Minister for Jal Shakti, Forest, Ecology & Environment and Tribal Affairs, Javed Ahmad Rana, today directed for an in-depth study of land-drifting in Mendhar. He called for assessing the destruction caused by them and ways to build a resilient disaster management mechanism against the same. The Minister passed on these directions during a meeting held at Civil Secretariat here which was attended by Principal Secretary, Home/DMRR&R, Chandrakar Bharti, Secretary, Planning Development and Monitoring Department, Mohammad Ajaz and other senior officers.

The Minister said that the region faces recurrent landslides and land-drifting since 1990's posing a serious threat to life and property of the inhabitants. He said the events in the region call for integrated preparations for dealing with natural disasters like land drifting in Faizabad and other risk prone areas.

"We need to rope in an expert organisation having vast expertise in the field for an in-depth study of landslides to address all the components of landslide disaster risk reduction and management," he said. He necessitated evolving an integrated mechanism to ensure the future and dreams of those living in vulnerable areas is secured.

The Minister further said that locals have to be involved in soil conservation, plantation and other measures aimed at mitigation measures.

During the meeting, Javed Rana also reviewed the rehabilitation process of Waltengoo Snow Storm Victims and deliberations were held for their rehabilitation.

## DC Jammu reviews proposed stamp duty rates for 2025



### TP NEWS:

Deputy Commissioner Sachin Kumar Vaishya who is also the Chairman of District Valuation Committee, convened a meeting for finalisation of stamp duty rates for the calendar year 2025.

During the course of the meeting, deliberations were held with Sub Divisional Magistrates to establish criteria for the finalisation of rates.

The Deputy Commissioner emphasised the importance of adhering to established criteria for rate fixation and instructed officers to conduct a thorough review to ensure fair and accurate finalisation of the stamp duty rates. He also called for a classification of the rate structure based on area categories to

maintain transparency and alignment with market conditions.

The meeting was attended by Commissioner, Jammu Municipal Corporation, Commissioner Devansh Yadav, Additional Deputy Commissioner Shishir Gupta, Registrar, Assistant Commissioner (Revenue) Dr. Rajesh Kumar, Sub Registrar, Sub Divisional Magistrates and officers from the Public Works Department, among others.

The finalised stamp duty rates are to be communicated to the Division Level Committee next. This annual exercise aims to align the rates with current market trends and support ongoing developmental initiatives.

## Subsidised helicopter service approved for Jammu-Mendhar route

### TP NEWS:

In a significant development for the people of the Mendhar sector in Poonch district, the Union Ministry of Home Affairs has accorded approval to a new subsidised helicopter route connecting Jammu-Poonch-Mendhar with an additional option of Jammu-Mendhar-Jammu route. An official communication from the MHA states, "The proposal of the UT of J&K to operate the Subsidised Helicopter services on new route of Jammu-Poonch-Mendhar with additional option of Jammu-Mendhar-Jammu has been examined in consultation with IFD and this Department has no objection for aforesaid route." The Union Territory of Jammu and Kashmir has been advised to claim the subsidy from the MHA within the approved budget allocation.

This decision follows a proposal submitted by Secretary, Civil Aviation Department, J&K, Mohammad Aijaz Asad for connecting remote area of Mendhar directly with the winter capital Jammu. In a statement, Aijaz Asad stated that the subsidised helicopter service in Mendhar sector is aimed at enhancing connectivity in remote areas of the region, particularly those facing accessibility challenges. He emphasized that this development will

significantly benefit commuters, especially those residing in remote areas like Poonch and Mendhar. This will also help in emergency evacuation of the patients as and when required.

"Improved air connectivity will contribute to better infrastructure and enhanced travel convenience for residents in Jammu and Kashmir," he said.

The Secretary said that the addition of this new route will significantly enhance connectivity in the remote Mendhar sector, especially during the challenging winter months. Aijaz Asad stated that Helicopter Service shall help connecting remote and inaccessible areas, providing quick and efficient transportation for the people of Mendhar. The Service is especially useful for the Mendhar sector having challenging terrains thereby improve medical emergency access. In future this will also have the potential to boost border tourism.

It's worth noting that subsidised helicopter services are already operational in several parts of the region, including Kishtwar-Sounder-Navapachi-Ishan-Kishtwar, Jammu-Rajouri-Poonch-Jammu, Jammu-Doda-Kishtwar-Jammu, Bandipora-Kanzalwan-Dawar-Niri-Bandipora, and Kupwara-Machil-Tangdhar-Keran-Kupwara.

## NGOs playing a pivotal role in transforming society: Kavinder Gupta

### TP NEWS:

NGOs are playing a pivotal role in transforming society through their selfless service and community-driven initiatives.

This was stated by Senior BJP leader and former Deputy Chief Minister, Kavinder Gupta while addressing a gathering at SOS Home, Balgram-Channi Rama, Jammu, during a humanitarian aid event organized by the International Youth Development Foundation (IYDF).

Kavinder Gupta, who graced the occasion as the Chief Guest, lauded the IYDF for their commendable efforts in supporting underprivileged children by donating blankets and sports kits. He emphasized that such initiatives not only bring immediate relief but also inspire a culture of compassion and community service among the youth.

The event, which witnessed enthusiastic participation, featured an engaging entertainment program organized by Varun Gupta, Regional Head of IYDF, and his team, bringing smiles to the children at the SOS Home. Kavinder Gupta praised the dedication of the IYDF team and urged

more organizations to come forward and contribute towards societal development. He highlighted that collective efforts by NGOs and individuals are crucial for shaping a better future for marginalized sections of society.

The program was also attended by Sunil Prajapati, State President BJP OBC Morcha, who participated as the Special Guest, along with Ram Pal (District President OBC Morcha Jammu South), Yousuf Teli (Vice President OBC Morcha), and Rakesh Thakrey (General Secretary OBC Morcha). The dignitaries joined hands in encouraging the children and applauding IYDF's humanitarian mission.

President of Balgram, V.K Raina, along with other office bearers, extended their gratitude to IYDF for their thoughtful gesture and commitment to youth development.

The event concluded on a cheerful note, with children enjoying refreshments and expressing their excitement for the thoughtful donations, leaving a lasting impression of joy and hope.

## CS reviews preparations for maiden Jammu Half & Ultra Marathon-2025



### TP NEWS:

Chief Secretary, Atal Dulloo today chaired a meeting of Tourism Department to take review of the Jammu Half Marathon and Ultra Marathon-2025 here proposed to be held here in the month of February next year.

Besides the Commissioner Secretary, Tourism Department the meeting was attended by Deputy Commissioners of Jammu, Kathua, Samba, Udhampur; Director Tourism, Jammu; Traffic Police authorities and other concerned officers and officials of the Department.

During this meeting the Chief Secretary took note of the preparations finalized by the Department till now. He impressed upon them to make the registration portal live soon for creating awareness among

the fitness enthusiasts besides giving ample time to the desiring runners for their registration. He also directed for running the sustained social media campaigns by creating short videos, jingles and other creatives to popularize this event. He called for taking bytes from the popular national icons promoting this maiden marathon here in the city. Dulloo asked for making the teaser ready by the end of this month. He also advised for creating 40-50 videos that could be run over different media platforms to create the necessary buzz about this first such event to be held here. He also suggested to rope in different sponsors from Hospitality, Travel, Tourism and Corporate sectors for making this multi disciplinary marathon a grand success here for

the overall promotion of tourism in Jammu region.

The Commissioner Secretary, Tourism, Yasha Mudgal informed the meeting about the status of arrangements made so far to successfully hold this Marathon in Jammu.

She informed that the Portal is being developed by BISAG-N and would be ready for launch till 25th of December. She further informed that the requisite certification and measurement for 109 kms Ultra Marathon Jammu is currently under progress to give the event a final shape.

Regarding other formats of the race to be organised here, it was added that a half marathon of 21kms, Fitness-gauge Marathon of 10 kms and a Fun Run of 5 Kms distance would also be organised simultaneously for both male

and female runners.

Exciting prizes for both Men and Women would be given. These includes a first prize of Rs 15 lakhs, 2nd Prize of 12 Lakhs, 3rd Prize of Rs 9 lakhs, 4th Rs 5 lakhs and 5th prize of Rs 3 lakhs would be given to the winners of Half Marathon. Similarly prizes of Rs3 lakhs would be given to the winner of Fitness-gauge runner and Rs 1 lakh to Fun Running event winner followed by others up to the 5th rank in each category for both men and women taking the total award money of Rs 1.33 Cr for all the formats.

It was further revealed that all these races would be held possibly on 23rd of February (Sunday) for the weather in this month remains pleasant for holding such an outdoor sporting event.



# Deputy Chief Minister reviews winter preparedness for snow clearance in J&K

## TP NEWS:

Deputy Chief Minister, Surinder Choudhary, today emphasised for an effective and coordinated mechanism in place to ensure snow clearance within shortest possible time in prone areas of Jammu and Kashmir.

The Deputy Chief Minister was chairing a high level meeting today at the Civil Secretariat, Srinagar, to review the preparedness for snow clearance operations for winter season. The meeting was attended by several MLAs including Kangan, Sonawari, Gulmarg, Uri, Sopore, Pattan, Baramulla, Pampore, Beerwah, Shopian, Pahalgam, Anantnag East and Chanapora besides Divisional Commissioners of Kashmir and Jammu, Deputy Commissioners of all districts, Chief Engineer's and other senior officers from the Public Works (R&B) Department, Mechanical Engineering Division (MED), PMGSY, NHIDCL and BRO.



During the meeting, a detailed winter action plan was presented which envisaged smooth functioning of essential services and connectivity across the Union Territory, particularly in snow prone areas.

It was informed that as a matter of priority, MED will oversee the clearance of 10,223

km of roads with 6,728 km categorised as Priority-1, including highways, hospital routes and roads to critical infrastructure. Besides, PMGSY has finalised contracts for snow clearance on 4042 km of rural roads with an additional 4 contracts under process, the meeting was apprised. It was also given out that 310 snow

clearance machines have been mobilized by MED, with an increase from 254 machines last year. Besides, a total of 293 operational staff have been deployed, compared to 231 last year, to handle challenging conditions.

The meeting discussed key roads and highways such as NH-44 (Banihal-Qazigund), Mughal Road, Bandipora-Gurez Road, and Patnitop routes as critical areas of focus requiring special focus. Ensuring uninterrupted supply chains for LPG, petroleum and essential commodities was identified as a priority area.

BRO, NHIDCL and PWD (R&B) highlighted the availability of snow cutters, dozers and graders to maintain road connectivity. Besides, SMC and Urban Local Bodies (ULBs) presented their readiness to handle city roads with 422 machines including de-watering pumps and de-icing materials.

The Deputy Chief Minister

emphasised the need for inter departmental coordination and directed all the Deputy Commissioners to monitor ground level operations through virtual meetings regularly.

The Divisional Commissioners presented PowerPoint summaries of their respective regions showcasing the available infrastructure, personnel and strategies to tackle heavy snowfall.

The Deputy Chief Minister commended the officials for their proactive approach and directed the departments to ensure prompt road clearance and adequate stockpiling of essential supplies such as de-icing salt, urea and fuel.

"This winter preparedness plan is vital to ensure the safety and well-being of the citizens of Jammu and Kashmir. It is our collective responsibility to ensure uninterrupted services and timely response to emergencies," the Deputy Chief Minister maintained.

## Div Com Kashmir reviews management of vehicular movement through Zojila Pass



## TP NEWS:

In view of plummeting temperatures and frosty condition of road connecting UT of Ladakh with UT of J&K through Zojila Pass, the Divisional Commissioner (Div Com) Kashmir Vijay Kumar Bidhuri on Friday convened a meeting of concerned officers & agencies regarding the opening and closure of the Pass.

Addressing the meeting, Divisional Commissioner exhorted District Administration Kargil, District Administration Ganderbal, SSP Rural Kashmir, officers of BRO & BEACON to maintain close coordination to take a call of closure of the Zojila Pass according to the weather conditions and position of road and in consultation with BRO & VIJAYK. He emphasized on establishing the joint control room consisting of District Administration Ganderbal, Police, SDRF and CRPF. Div Com said that in case of any eventuality, snow fall and closure of road, necessary accommodation shall be provided to the stranded passengers by Deputy

Commissioner, Ganderbal at Sonamarg and Gagangar. Besides, the locations and list of the stranded passengers should be shared with Deputy Commissioner, Kargil.

RTO Kashmir and SSP Rural were directed to ensure that the vehicles plying on the road shall wear anti-skid chains and must be mechanically sound. Besides, vehicles shall carry permissible tonnage.

Also, RTO Kashmir was instructed to ensure operationalization of weighing bridges enroute the road.

Div Com also stressed all the departments and stakeholders to adhere to the traffic advisories issued by the Traffic Department in consultation with the committee and directed that the advisory should be given wide publicity through media. Further, Div Com gave instructions for stationing of recovery cranes enroute the Zojila Pass. Moreover, CMO Ganderbal was directed to ensure smooth functioning of the Hospital at Sonamarg during the closure of the road.

## Shrine Board Completes 'Shubhra Bhawan' Near Mata Vaishno Devi Shrine in J&K

## TP NEWS:

'Shubhra Bhawan', a state-of-the-art multi-utility complex with top-notch amenities to pilgrims visiting Mata Vaishno Devi Shrine atop Trikuta hills in Jammu and Kashmir's Reasi district, will be dedicated to public next week, an official said on Saturday.

The newly constructed facility, spans 18,000 square feet and completed at a cost of Rs 6.50 crore, is all set to be inaugurated by Lieutenant Governor Manoj Sinha, who is also the chairman of the Shri Mata Vaishno Devi Shrine Board, on December 18, the official said.

Located at Banganga about half a kilometer from Darshani Deodi, the conventional route of the holy pilgrimage, the Shubhra Bhawan is the latest addition to the shrine board's ongoing efforts to enhance the comfort and convenience of devotees visiting the revered shrine.

It offers a comprehensive range of amenities, including a spacious 200-capacity waiting lounge, a mothers' room, a cen-



tralized information and registration centre, souvenir shop, refreshment kiosks, Bank and Water ATMs and 18 modern residential quarters for the staff.

The complex also features a disaster management store and will be equipped with security systems, including CCTV cameras, access control and fire alarm systems ensuring the safety and well-being of pilgrims and staff, the official said.

After participating in a 'poojan' ceremony, Shri Mata Vaishno Devi Shrine Board (SMVDSB) Chief Executive Officer Anshul Garg conducted a thorough inspection of

the complex and highlighted the significance of the new facility.

"This multi-utility complex (G+2) has been envisioned as per the directions of shrine board chairman to address the evolving needs of pilgrims opting conventional route to the shrine and employees posted in and around Banganga," Garg said.

He said this multi-utility complex is a testament to the board's commitment to providing a comfortable and secure environment that will significantly enhance the pilgrimage experience while providing them with the modern facilities.



## Editorial

### Beyond the screen: The hidden truths of our social media lives

**S**Ocial media is a tool to make life more connected and interesting, it is not a measure to judge worth and success of family and friends

Ever since social media sneaked into our lives, we have made it a shelf to display our lives' wares. We paint our digital walls with milestones, memories, smiles, and sorrows. It's a vibrant collage of life's varied hues, yet what we post is often a curated version of reality. The smiles are brighter, the love is deeper, the vacations are grander, and the heartbreaks are more dramatic. But behind this veneer of filtered perfection, the raw and unfiltered truth often lurks quietly, hidden from the world's gaze.

For a month, I posted pictures from my holiday—pristine landscapes, cheerful meals, and stylish getups—giving the impression that I was the happiest and luckiest person on earth. From the outside, it looked like life was a seamless tapestry of joy and contentment. But behind each post was a personal battle being waged in silence. While my timeline radiated unbridled joy, I was working on myself to remedy a tough health challenge. Why did I choose to post happy pictures when my reality was tumultuous? Was I pretending? Was I seeking validation? No, I was trying to reassure myself. I was reminding myself that happiness exists, that moments of beauty and joy still punctuate my life. Those posts were not deceit; they were lifelines. Glimpses of joy that I clung to as I navigated the storm within. And in sharing those moments, I was also hoping to pass on slivers of hope to others who might be fighting unseen battles. This is the duality of social media.

The laughter we see might be tears in disguise. The grand celebrations could be cloaked in anxiety. The tears shed publicly may be crafted for effect. What appears authentic can be artifice; what looks carefree can be layered with burdens. This is why we should not judge others based on what we see on their profiles. Why do people disguise their struggles and present happy pictures? It's not necessarily deceit or a desire to mislead others. Sometimes, it's a way of keeping hope alive. When life's challenges weigh heavily, projecting happiness can feel like a self-fulfilling prophecy. By sharing joy, even when it feels out of reach, we try to manifest it. We tell ourselves that happiness is not an illusion—it's around the corner and within our grasp. We also do it for others. Social media can be a dark and overwhelming place filled with negativity, comparison, and distressing news. By sharing moments of beauty, love and humour, we offer small doses of positivity to those who might need them. But herein lies the trap. When we view others' lives through the glossy lens of social media, we risk falling into the pit of comparison. We measure our own lives against the seemingly perfect lives of others and wonder where we went wrong. We feel envious, resentful, or inadequate. But this comparison is unfair—because it's based on incomplete information. What you see on social media is a highlight reel, not a documentary. To compare your behind-the-scenes reality to someone else's carefully chosen highlights is to set yourself up for needless suffering. So, how should we approach social media with clarity and kindness? First, partake in others' happiness without envy. Celebrate their joys as you would want them to celebrate yours. Let their happiness be a reminder that good things are possible, even if they haven't yet arrived in your life. Second, lend support in difficult times without judgment. If someone shares their struggles, resist the urge to undermine or dismiss them. Behind their words could be a pain far deeper than what they've expressed. Offer empathy, not assumptions. Be the steady presence that reminds them they're not alone. Finally, take social media for what it is—a tool to make life more connected, more interesting and occasionally more fun. It's not a measure of worth, success, or happiness.

# Bangladesh's secular fabric under siege

J HIRANMAY KARLEKAR

The suppression of dissent, coupled with the growing boldness of extremist ideologies, risks steering the nation towards a fundamentalist Islamist state

It is increasingly clear that fundamentalist Islamist organisations, which are pathologically hostile to India as well as to all secular and democratic persons and organisations in Bangladesh, are increasingly calling the shots in that country under the rule of its interim government. An indication of this is the relentless persecution of Shahriar Kabir, an internationally acclaimed author, journalist, champion of human rights, democracy and secularism, and a tireless campaigner to bring to justice the perpetrators of war crimes during Bangladesh's liberation war in 1971. He continues to languish in Kashimpur jail under terrible conditions. Despite being designated as a prisoner of conscience by Amnesty International, a magistrate's order giving him Division One status, which would give him a separate room and other facilities remains to be carried out. This is because the deputy commissioner of Ghazipur district, where Kashimpur prison, where he is lodged, is located, has not signed the order, which will be effective only after his signature is affixed to it. Nor, according to reports, does he seem inclined to sign it soon.

As a result, Kabir, who is 74-years-old has to live among common prisoners and sleep on the floor during a cold winter as his health continues to deteriorate. Earlier, during a remand hearing at Dhaka's Chief Metropolitan Magistrate's Court on 20 October, Kabir had complained that he was not receiving adequate medical treatment in jail. On November 2, he was taken to Shaheed Tajuddin Ahmed Medical College Hospital for a check-up. According to its deputy-director, he suffered from various old age-related ailments but these were not critical.

Kabir has high blood pressure and diabetes and a large accumulation of stones in his kidney. Blood is coming out with his stool. Given the role of the deputy commissioner, who presumably has nothing personal against him, it is difficult not to feel that the it is the interim government, led by Nobel laureate Chief Advisor Muhammad Yunus, that wants to deny him Division One status. That it continues to do so despite considerable international demand for his release is clearly the result of pressure from organisations like the Hefazat-e-Islam (Hefazat) and Bangladesh Jamaat-e-Islami (Jamaat).

Hefazat's hand in Kabir's persecution is clear from the fact that one of the several charges on which he has been jailed was filed with Bangladesh's International Crimes Tribunal on August 20, 2024, by Mufti Harun Izzar Chowdhury, Hefazat's joint secretary. It showed him, along with Sheikh Hasina, as one of the 23 accused, charged with crimes against humanity and mass killing in connection with the violent clashes between Hefazat's supporters and members of security forces and Awami League activists during it rally in Dhaka, on May 5, 2013, to press its 13-point charter of demands. The latter included demand for a stricter dress code as ordained by Islam, a ban on statues, candlelight vigils and public mixing of men and women, besides the scrapping of the Awami League government's women's development policy. Also, it demanded the designation of Ahmadiyas as "non-Muslims."

The charter underlined the fundamentalist ideology of Hefazat which was formed in 2010 to oppose the Awami League government's women's development policy promising women equal rights to property. Comprising mainly of Sunni clerics heading a network of 19,199 Qami madrasas and its students in Bangladesh, it has considerable power to mobilise in the streets. Its intensely anti-India

orientation was reflected in its violent protests against Prime Minister Narendra Modi's visit to Dhaka on the occasion of the 50th anniversary of Bangladesh's independence on March 26, 2021. Thirteen 13 persons were killed and scores injured in clashes between its supporters and members of the security forces and Awami League's supporters.

While the Hefazat is not calling all the shots in the interim government, it certainly has a wide measure of influence and has its way wherever it wants, however small or big the event or the demand is. The "Mahati Sadhusanga and Lalon Mela" (great gathering of sadhus and Lalon fair) hosted by Muktidham Ashram and Lalon Academy in Madya Narsingpur, Kashipur Union Parishad in Narayanganj, was scheduled to begin on November 22, 2024. There was to be singing, dancing, festivities and food. Baul singers and devotees from all over Bangladesh were coming over for the occasion. The district administration, however, ordered its cancellation. A report in The Daily Star (November 23, 2024) quoted Fakir Shah Jalal, founder of the ashram and academy, said, "All arrangements had been made, but the administration did not permit the event, citing warning from some members of the 'Muslim' community. Even when we requested to hold the event indoors, without loudspeakers, it was denied." A spiritual leader, philosopher, mystic poet and social reformer, Lalon articulated a weltanschauung, which encompassed the essence of the Bhakti cult and Sufism, rejected all distinctions of caste, class and creed, opposed theological conflicts and racism. It is not surprising that such a person would be anathema to fundamentalist Islamists. The report in The Daily Star, cited above, had stated that Hefazat-e-Islam leader Maulana Abdul Auwal had warned the administration in a speech to stop the event or face intervention by protesters. Other Islamist organisations are also flexing their muscles. Speaking at a grand convention of the District Quami Madrasa Council in Dhaka on November 25, Mamunul Haque, the secretary general of Bangladesh Khelafat Majlis, described the August 5 revolution as a significant step toward an Islamic revolution in Bangladesh, adding that the country was destined to undergo an Islamist transformation.

Not surprisingly, Ahmadiyas and Sufis have come under attack. Several of the former's mosques were attacked on August 6. A violent mob destroyed Baba Pagla Ali's Sufi shrine at Sherpur district on August 29; another such mob vandalised and looted Ismail Pagla's shrine in Sirajganj district on September 3. Meanwhile two Islamist terrorist outfits—Ansar al-Islam (erstwhile Ansarullah Bangla Team) and Hijb-ut Tahrir (Tahrir) are increasingly active. Despite the ban on Tahrir, its supporters organised, on August 9, a rally in Dhaka city and demanded the establishment of an Islamic Caliphate in Bangladesh. Also, the statues of two police officers who died fighting the terrorists at the Holey Artisan Bakery in July 2016, have been destroyed and a Hijb-ut Tahrir poster has been found at the site. Despite the arrest of its media coordinator in Dhaka in early October, its activities continue, albeit clandestinely, in many parts of Bangladesh. This is because the interim government is pursuing a much softer line against both Ansar al-Islam and Tahrir than Sheikh Hasina's government. An example is the release of the 'chief' of Ansar al-Islam on bail on August 26. As a consequence, while the Hefazat and Jamaat are riding high and terrorist bodies are quietly active, champions of secularism like Shahriar Kabir are imprisoned and organisations opposing communalism are apprehensive and defensive. In a situation like this, one can hardly rule out Bangladesh slowly sliding towards becoming a fundamentalist Islamist country and even an exporter of terrorism.

# जिद्दी से जिद्दी चर्बी होगी दूर, इन 7 एक्सरसाइज को रोजाना करें 137 किलो की महिला ने कैसे घटाया 66 Kg वजन, जानें वेट लॉस जर्नी, आप भी फॉलो कर सकते हैं यह ट्रिक

खराब जीवनशैली और गलत खानपान की वजह से पेट की चर्बी बढ़ने लगती है। आज के समय में ज्यादातर लोग पेट की चर्बी से काफी परेशान हैं। निकलती हुई तौंद आपको आत्मविश्वास के साथ ही खूबसूरती में रूकावट बनती है। एक बार मोटापा बढ़ जाए तो कई बीमारियों का खतरा बना रहता है। अगर आप भी अपने पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं तो इन 7 एक्सरसाइज को करना काफी जरूरी है।



पेट की चर्बी को मक्खन की तरह पिघला देगी इस एक्सरसाइज के करने से, माउंटन क्लाइम्ब्स एक हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज है, जो हार्ट रेट बढ़ाकर फ़ैट बर्न इफ़ेक्टिव और तेज बनाती है। माउंटन क्लाइम्ब्स करने से कमर के आसपास की चर्बी को पिघलती है।

रशियन टिवस्ट यह एक्सरसाइज आपको कर्ल्स को लक्षित करता है और पूरे बॉडी पॉश्वर में काफी सुधार करता है। इसे आप दोनों तरफ से 15 से 20 रेप्स कर सकते हैं। यह एक्सरसाइज करने से पेट की चर्बी कम होगी।

लेग रेज पेट की चर्बी को कम करने के लिए लेग रेज एक्सरसाइज करना काफी जरूरी है। पेट के निचले हिस्से की मसल को इंगेज

करने से लेकर, पैर की मसला को मजबूत करने तक, यह एक्सरसाइज आपके फ्लैट बेली के सपने को जल्दी पूरा किया जा सकता है।

जंपिंग जैक जरूरी है जिद्दी से जिद्दी चर्बी को दूर करने के लिए जंपिंग जैक एक्सरसाइज सबसे बढ़िया है। यह कार्डियो एक्सरसाइज करने में आसान भी होती है और मजेदार भी। वही, इसे म्यूजिक बिट्स के साथ करने से रिदम अच्छा बनता है और कैलोरी बर्न भी जल्दी होता है।

बर्पीज बर्पीज एक्सरसाइज करना इतना आसान नहीं है। लेकिन यह कैलोरी को जलाने में मदद करती है और फिटनेस में काफी सुधार लाती है। इसके 8 से 12 रेपेटिशन करने का लक्ष्य रखें।

बिना जिम के जिद्दी बेली फ़ैट को कम करने के लिए इन एक्सरसाइज को करना काफी मुश्किल होता है। घर बैठे ही आराम से पेट की चर्बी कम करने के लिए इन 7 एक्सरसाइज को अपनाएं। जल्दी इफ़ेक्ट के लिए रेगुलर रहें।

मोटापा इंसान का सबसे बड़ा दुश्मन है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 2022 में वैश्विक 80 करोड़ लोगों का वजन जरूरत से ज्यादा है। जिनमें से 75: मोटापे के साथ जी रहे थे। यह बीमारी शरीर को कमजोर कर देती है।

जो लोग मोटापे के शिकार होते हैं उनको हमेशा बीमारियों का खतरा रहता है। इस लेख में हम आपको एक ऐसी महिला के बारे में बताने जा रहे हैं जिसका वजन 137 किलो था, बाद उसने कैसे 66 किलो वजन को कम किया।

लाइन सूसा ब्राजील की रहने वाली हैं। उन्होंने अपना वजन इतना कम किया कि कोई उन्हें पहचान भी न पाए। लाइन ने अपना 66 किलो वजन कम कर लिया है और अब उनका वेट 71 किलो है। विदेशी महिला कह चुकी हैं कि, यह मेरे लिए काफी मुश्किल था, लेकिन मरने

से अच्छा है कि मैंने अपने आपको ही बदल दिया। पेट की चर्बी को कम करना काफी मुश्किल होता है। इसके लिए डाइट पर ध्यान भी जरूरी होता है। महिला ने कैसे किया वजन कम

लाइन ने बताया, पेट की चर्बी को कम करना काफी मुश्किल माना जाता है। डाइट पर ध्यान देना भी जरूरी होता है। इसके अलावा आपको फिजिकल एक्टिविटी करनी भी जरूरी है। वेट ट्रेनिंग और कार्डियो भी करें। बिना ट्रेनिंग डाइटिंग का कोई मतलब नहीं है।

पेट की चर्बी कम करने के लिए डाइट काफी जरूरी है। हो सकता है 3 महीने तक आपको परिणाम न दिखें लेकिन समय के साथ आपको रिजल्ट मिलने लगेंगे। इसके लिए आपको धैर्य रखना होगा।

लाइन ने आगे बताया मैं जानती थी कि, मेरे पेट को सिक्कुने में काफी

समय लगा। मुझे धैर्य रखने की जरूरत थी। मैंने अपनी फिजिकल एक्टिविटी और डाइट को बैलेंस करने की जरूरत थी। महिला ने बताया, मैंने अपना वजन घटाने की प्रोसेस को 62 प्रतिशत बॉडी फ़ैट के साथ शुरू किया था।

मैंने अपने गोल को 25 प्रतिशत बॉडी फ़ैट तक लाना रखा। फ़ैट के ज्यादा होने से मैंने अपना गोल 22 प्रतिशत बॉडी फ़ैट कर लिया। महिला ने 1 साल 10 महीने में 66 किलो वजन कम किया

पेट की चर्बी कम करने के लिए डाइट काफी जरूरी है। हो सकता है 3 महीने तक आपको परिणाम न दिखें लेकिन समय के साथ आपको रिजल्ट मिलने लगेंगे। इसके लिए आपको धैर्य रखना होगा।

लाइन ने आगे बताया मैं जानती थी कि, मेरे पेट को सिक्कुने में काफी परिणाम मिला।

## World Vegetarian Day: भूलकर भी न खाएं इन 5 सब्जियों को कच्चा, हो सकते हैं कई गंभीर नुकसान

वैसे तो सब्जियां खाना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। हालांकि, आप सब्जियों को किस तरह से खाना पसंद करते हैं ये जानना सबसे ज्यादा जरूरी है। आज यानी 1 अक्टूबर को वर्ल्ड वेजिटेरियन डे मनाया जाता है। इस दिन को शाकाहार के स्वास्थ्य और पर्यावरणीय फायदों पर विश्व ध्यान आकर्षित करता है और वेजिटेरियन जीवनशैली की नीति पर फोकस करता है।

ऐसे में आपको किन सब्जियों को कच्चा खाने बचना जरूरी है। इन सब्जियों को कच्चा नहीं खाना चाहिए

पता गोभी कच्ची न खाएं बहुत से लोगों को नहीं



पता है पता गोभी कच्चा ठीक नहीं होता है। आमतौर पर पतागोभी का सलाद, बर्गर और सैंडविच में कच्चा लगाते हैं। लेकिन ये उन सब्जियों में से एक है जिन्हें कच्चा नहीं खाना

चाहिए। आपको बता दें कि कच्चा पतागोभी में ई. कोली या साल्मोनेला जैसे हानिकारक बैक्टीरिया हो सकते हैं। इस सब्जी को लेकर लोगों में जागरूकता काफी बढ़ गई है, लेकिन

बहुत लोग इसे अभी भी कच्चा ही खाते हैं।

अरबी के पत्ते इन दिनों बाजार में अरबी के पत्ते काफी बिक रहे हैं। अरबी के पत्ते से कई पारंपरिक डिशज

तैयार की जा सकती हैं। रिपोर्ट्स कहती हैं कि इन पत्तों में ऑक्सालेट हो सकता है, जो पौधे में पाया जाता है वो कार्बनिक एसिड है। अगर इन पत्तों को कच्चा खाया तो किडनी की पथरी का कारण बन जाता है। इसके अलावा, ब्रोकली के लेकिन जब आप इन पत्तों को पकाते हैं तो ऑक्सालेट का स्तर कम हो जाता है।

पालक वैसे तो पालक खाने से आयरन की कमी दूर होती है। लेकिन इसे आप कच्चा न खाएं। पालक में भी ई. कोली बैक्टीरिया हो सकता है जो पेट में दर्द और अन्य पाचन समस्याओं का कारण होता है। जो लोग इसे सलाद के तौर पर खाते हैं उनको यह

नुकसान करता है। ब्रोकली ब्रोकली को कच्चा नहीं खाना चाहिए वरना आपकी सेहत बिगड़ सकती है। ब्रोकली को हल्का भाप में पकाने या मूने से इसके पोषण की बना रहता है। इसके अलावा, ब्रोकली के सेवन से गैस और सूजन जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के खतरे को भी कम करता है।

शिमला मिर्च कच्ची शिमला मिर्च भी सलाद में काफी अच्छी लगती है। हालांकि, इसके बीजों में केमिकल अवशेष या टेपवर्म अंडे हो सकते हैं। इसे पकाने से अवशेषों को खतरा कम हो जाता है। इसे खाना भी सुरक्षित रहती है।

# स्वच्छ भारत अभियान का एक दशक

साल 1901 के कोलकाता के कांग्रेस अधिवेशन में दक्षिण अफ्रीका से हिस्सा लेने पहुंचे गांधी को अजीब अनुभव हुआ। प्रति निधियों को ठहरने वाले शिविर में सफाई की हालत बेहद खराब थी। कई प्रतिनिधि ऐसे थे, जिन्होंने उन कमरों के बाहर बने बरामदे का ही शौचालय के रूप में इस्तेमाल कर दिया। दुर्गंध और गंदगी के बावजूद दूसरे प्रति निधियों को इस पर कोई ऐतराज नहीं था। लेकिन गांधी जी से बर्दाश्त नहीं हुआ। तब तक वे पश्चिमी वेशभूषा में रहते थे। अधिवेशन में सहयोग के लिए तैनात स्वयंसेवकों से गांधी जी ने स्वच्छता की बात की, तो उन्होंने टका-सा जवाब दे दिया था, 'हमारा काम नहीं है, यह सफाईकर्मी का काम है।' गांधी जी से बर्दाश्त नहीं हुआ। उन्होंने अपने कपड़े उतारे, झाड़ू मंगवाई और वहां मौजूद गंदगी साफ को साफ करने में जुट गए। सफाई के बाद वे फिर से कोट-पैंट में आ गए। भारतीय राजनीति में तब तक गांधी का सितारा बहुत नहीं चमक पाया था। लेकिन उन्होंने राजनीति की दुनिया में सफाई के विचार का बीज रोप दिया। कोलकाता अधिवेशन में दिखी गंदगी का ही असर कह सकते हैं कि बाद के दिनों में उन्होंने विचार दिया, स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी स्वच्छता है। गांधी के रचनात्मक शिष्यों यथा बिनोबा, ठाकुर बापा आदि ने स्वच्छता का ही असर कह सकते हैं कि बाद के दिनों में उन्होंने विचार दिया, स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी स्वच्छता है। गांधी के रचनात्मक शिष्यों यथा बिनोबा, ठाकुर बापा आदि ने स्वच्छता का ही असर कह सकते हैं कि बाद के दिनों में उन्होंने विचार दिया, स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी स्वच्छता है।

की। शायद ही किसी ने सोचा होगा कि कोई प्रधानमंत्री लालकिले की प्राचीर से शौचालय क्रांति की बात करेगा। लेकिन मोदी ने ना सिर्फ शौचालय क्रांति की, बल्कि इसके डेढ़ महीने बाद गांधी जी की जयंती पर 2 अक्टूबर 2014 को खुद ही फावड़ा और झाड़ू उठा लिया। इसके साथ ही देश के सामने एक नया अभियान आया, 'स्वच्छ भारत अभियान'। स्वच्छ भारत अभियान के एक दशक पूरे हो गए हैं। इस दौरान स्वच्छता के मोर्चे पर देश ने बहुत कुछ हासिल किया है। ऐसा नहीं कि भारत में स्वच्छता की अवधारणा नहीं रही है। भारत के प्राचीन ग्रंथ, सामाजिक व्यवस्था और मंदिर संस्कृति की परंपराएं स्वच्छता की भारतीय धारा की गवाह हैं। यह कह सकते हैं कि बाद के दिनों में भारतीय स्वच्छता सिर्फ व्यक्तिगत स्वच्छता तक सीमित होकर रह गई थी। भारतीयों के एक बड़े वर्ग की सोच सफाई को लेकर ज्यादा निजी थी। शायद ही कोई भारतीय घर होगा, जहां रोजाना झाड़ू ना लगती हो। स्वच्छ भारत अभियान के पहले होता यह था कि झाड़ू लगती तो थी, लेकिन कूड़ा गली में या सड़क पर या सार्वजनिक जगहों पर फेंक दिया जाता था। प्रधानमंत्री मोदी के स्वच्छ भारत अभियान के शुरू करने के बाद इस सोच में बदलाव आया है। वैसे मानव स्वभाव कोई बिजली का बल्ब नहीं है कि बटन दबाया और जल या बुझ जाएगा। उसमें बदलाव आने में देर होती है। बदलाव को वह जल्दी से स्वीकार नहीं कर पाता। इसीलिए स्वच्छता के मोर्चे पर हम देखते हैं कि सौ प्रतिशत सफलता हासिल नहीं की जा सकी है। रेलवे लाइनों के किनारे पड़े कूड़े के अंबार अब भी बने हुए हैं। लेकिन स्वच्छ भारत अभियान के दस वर्षों में यह सोच

जरूर विकसित हुई है कि निजी ही नहीं, सार्वजनिक स्वच्छता जरूरी है। नई पीढ़ी के बच्चे तो अब बड़े-बड़ों को सार्वजनिक गंदगी के लिए टोक देते हैं।

स्वच्छता को लेकर महात्मा गांधी ने कहा था, 'भैंसी को भी अपने दिमाग से गंदे पैर लेकर नहीं गुजरने देंगे।' गांधी के इस दर्शन पर भी चलते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वच्छ भारत अभियान शुरू करते हुए कहा था, 'शुन में गंदगी करुंगा, न मैं गंदगी करने दूंगा।' सार्वजनिक समारोहों में उनकी यह सोच अक्सर परिलक्षित होती है। किताब आदि के विमोचन के दौरान रैपर आदि को वे मोड़कर अपनी जेब में रख लेते हैं। इससे देश के अधिसंख्य लोगों ने प्रेरणा ली है और उस पर अमल भी कर रहे हैं।

स्वच्छता अभियान की सफलता ही कहेंगे कि देश के बारह करोड़ घरों में शौचालय बन चुके हैं। स्वच्छ भारत अभियान की एक दशक की यात्रा में न केवल शौचालय कवरेज में भारी वृद्धि हुई है, बल्कि खुले में शौच की कुमृत्ता तकरीबन खत्म हो गयी है। स्वच्छता का मतलब सिर्फ सफाई ही नहीं, खाने-पीने की चीजों की स्वच्छ होनी चाहिए। इस लिहाज से हर घर नल जल योजना को भी स्वच्छ भारत अभियान से जोड़ सकते हैं। जिसके तहत पाइप से स्वच्छ पानी की आपूर्ति की कवरेज दस सालों में 16 प्रतिशत से बढ़कर 78 प्रतिशत हो गई है। देश में घुप के प्रदूषण से महिलाओं को रोजाना दो-चार होना पड़ता था। उज्ज्वला योजना के जरिए इस दिशा में स्वच्छ भारत अभियान को सफल कहा जा सकता है। इस योजना के तहत 11 करोड़ घरों में रसोई गैस का कनेक्शन पहुंच चुका है। स्वच्छ भारत अभियान से स्वास्थ्य के मोर्चे

पर बड़ा बदलाव आया है। हालही में विश्व प्रसिद्ध पत्रिका नेवर में स्वच्छ भारत अभियान के बाद आए भारत में बदलावों के शोध पर आधारित एक लेख छपा था। इससे पता चलता है कि स्वच्छ भारत अभियान गेम चेंजर बन गया है। नेवर पत्रिका में प्रकाशित आलेख कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय खाद्य नीति अनुसंधान संस्थान और ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी के एक शोध पर आधारित है। जिससे पता चलता है कि खुले में शौच की कुरीति खत्म होने के बाद और शौचालय क्रांति से देश में शिशु मृत्यु दर में कमी आई है। शोध पत्र में कहा गया है कि खुले में शौच की कुरीति के खत्म होने से हर वर्ष करीब 60 हजार से 70 हजार शिशुओं की मृत्यु को रोकने में सफलता मिली है। शोध पत्र के अनुसार, वर्ष 2000 से 2015 की तुलना में वर्ष 2015 और 2020 के बीच शिशु मृत्यु दर एक तिहाई रह गई...इसके आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2000 और 2015 के बीच शिशु मृत्यु दर में जहां तीन प्रतिशत वार्षिक की गिरावट रही, वहीं बाद में यह गिरावट आठ से नौ प्रतिशत ज्यादा हुई। इसी तरह 2000 और 2015 के बीच की तुलना में बाद के वर्षों में शिशु मृत्यु दर में 10 प्रतिशत तक की गिरावट आई है। इस लेख मुताबिक, साल 2014 में शिशु मृत्यु दर जहां 39 अंक थी, वह साल 2020 में घटकर 28 रह गई।

स्वच्छता अभियान की सफलता की कहानी विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट भी करती है। इस रिपोर्ट के अनुसार, स्वच्छता अभियान के चलते 2014 से 2019 के बीच डायरिया से होने वाली मौत के करीब तीन लाख मामले कम हुए, जो इसके पहले की अवधि में ज्यादा थे।

## शक्तिशाली देशों की सूची में भारत पहुंचा तीसरे स्थान पर

आस्ट्रेलिया के एक संस्थान, लोवी इंस्टिट्यूट थिंक टैंक, ने हाल ही में एशिया में शक्तिशाली देशों की एक सूची जारी की है। "एशिया पावर इंडेक्स 2024" नामक इस सूची में भारत को एशिया में तीसरा सबसे बड़ा शक्तिशाली देश बताया गया है। वर्ष 2024 के इस इंडेक्स में भारत ने जापान को पीछे छोड़ा है। इस इंडेक्स में अब केवल अमेरिका एवं चीन ही भारत से आगे हैं। रूस तो पहले से ही इस इंडेक्स में भारत से पीछे हो चुका है। इस प्रकार अब भारत की शक्ति का आमास वैश्विक स्तर पर भी महसूस किया जाने लगा है। एशिया पावर इंडेक्स 2024 के प्रतिवेदन में बताया गया है कि वर्ष 2023 के इंडेक्स में भारत को 36.3 अंक प्राप्त हुए थे जो वर्ष 2024 के इंडेक्स में 2.8 अंक से बढ़कर 39.1 अंकों पर पहुंच गए हैं एवं भारत इस इंडेक्स में चौथे स्थान से तीसरे स्थान पर आ गया है।

एशिया पावर इंडेक्स 2024 को विकसित करने के लिए कुल 27 देशों और क्षेत्रों से प्राप्त आंकड़ों का आकलन एवं सूक्ष्म विश्लेषण किया गया है।

एशिया में जो नए शक्ति समीकरण बन रहे हैं उनका ध्यान भी इस इंडेक्स में रखा गया है तथा विभिन्न मापदंडों पर आधारित पिछले 6 वर्षों के आंकड़ों का विश्लेषण कर यह इंडेक्स बनाया गया है। आर्थिक क्षमता, सैन्य (मिलिटरी) क्षमता, अर्थव्यवस्था में लचीलापन, भविष्य में संसाधनों की उपलब्धता, कूटनीतिक, राजनयिक एवं आर्थिक सम्बंध एवं सांस्कृतिक प्रभाव जैसे मापदंडों पर उक्त 27 देशों एवं क्षेत्रों का आकलन कर विभिन्न देशों को इस इंडेक्स में स्थान प्रदान किया गया है।

उक्त इंडेक्स में अमेरिका, 81.7 अंकों के साथ प्रथम स्थान पर है। चीन 72.7 अंकों के साथ द्वितीय स्थान पर है। भारत ने इस इंडेक्स में 39.1 अंक प्राप्त कर तृतीय

स्थान प्राप्त किया है। जापान को 38.9 अंक, आस्ट्रेलिया को 31.9 अंक एवं रूस को 31.1 अंक प्राप्त हुए हैं एवं इन देशों का क्रमशः चतुर्थ, पांचवा एवं छठवां स्थान रहा है। इस इंडेक्स में प्रथम 5 स्थानों में से 4 स्थानों पर 'क्वाड' के सदस्य देश हैं - अमेरिका, भारत, जापान एवं आस्ट्रेलिया। एशिया में अमेरिका की लगातार बढ़ती मजबूत ताकत के चलते उसे इस इंडेक्स में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है। जबकि, चीन की मजबूत मिलिटरी ताकत के चलते उसे इस इंडेक्स में द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ है। जापान के इस इंडेक्स में तीसरे से चौथे स्थान पर आने के कारणों में मुख्य कारण उसकी आर्थिक स्थिति में लगातार आ रही गिरावट है।

भारत ने चौथे स्थान से तीसरे स्थान पर छलांग लगाई है। आर्थिक क्षमता एवं भविष्य में संसाधनों की उपलब्धता के क्षेत्र में भारत को तीसरा स्थान प्राप्त हुआ है। साथ ही, सैन्य क्षमता, कूटनीतिक, राजनयिक एवं आर्थिक सम्बंध के क्षेत्र एवं सांस्कृतिक प्रभाव के क्षेत्र में भारत को चौथा स्थान प्राप्त हुआ है। अब केवल अमेरिका और चीन ही भारत से आगे हैं एवं जापान, आस्ट्रेलिया एवं रूस भारत से पीछे हो गए हैं। जबकि, कुछ वर्ष पूर्व तक विश्व की महान शक्तियों में भारत का कहीं भी स्थान नजर नहीं आता था। केवल अमेरिका, रूस, चीन, जापान, ब्रिटेन, जर्मनी, फ्रान्स आदि देशों को ही विश्व में महाशक्ति के रूप में गिना जाता था। अब इस सूची में भारत तीसरे स्थान पर पहुंच गया है।

उक्त इंडेक्स तैयार करते समय आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड आदि अन्य शक्तिशाली देशों को भी आकलन किया गया है। साथ ही, विश्व में तेजी से बदल रहे शक्ति के नए समीकरणों का भी व्यापक आकलन किया गया है। इस आकलन के अनुसार अमेरिका अभी भी एशिया में सबसे

बड़ी आर्थिक ताकत बना हुआ है। चीन तेजी से आगे बढ़कर दूसरे स्थान पर आया है। तेजी से बढ़ती सेना एवं आर्थिक तंत्रकी चीन की मुख्य ताकत है। उक्त प्रतिवेदन में यह तथ्य भी बताया गया है कि उमरते हुए भारत से अपेक्षाओं एवं वास्तविकताओं में अंतर दिखाई दे रहा है। इस प्रतिवेदन के अनुसार, भारत के पास अपने पूर्वी देशों को प्रभावित करने की सीमित क्षमता है। परंतु, वास्तविकता इसके ठीक विपरीत है।

भारत अपने पड़ोसी देशों नेपाल, भूटान, श्रीलंका, बंगलादेश, म्यांमार एवं अफगानिस्तान, आदि की विपरीत परिस्थितियों के बीच भारी मदद करता रहा है। आसियान के सदस्य देशों की भी भारत समय समय पर मदद करता रहा है, एवं इन देशों का भारत पर अपार विश्वास रहा है। कोरोना के खंडकाल में एवं श्रीलंका, म्यांमार तथा अफगानिस्तान में आए सामाजिक संघर्ष के बीच भारत ने इन देशों की मानवीय आधार पर मरपूर आर्थिक सहायता की थी एवं इन्हें अमेरिकी डॉलर में लाइन आफ क्रेडिट की सुविधा भी प्रदान की थी ताकि इनके विदेशी व्यापार को विपरीत रूप से प्रभावित होने से बचाया जा सके। उक्त प्रतिवेदन के अनुसार भारत के पास भारी मात्रा में संसाधन मौजूद हैं एवं जिसके बलबूते पर आगे आने वाले समय में भारत के आर्थिक विकास को और अधिक गति मिलने की अपार सम्भावनाएं मौजूद हैं। साथ ही, भारत अपने पड़ोसी देशों की आर्थिक स्थिति सुधारने की भी क्षमता रखता है। भारत ने हाल ही के वर्षों में उल्लेखनीय आर्थिक सुधार कार्यक्रम लागू किए हैं। जिसके चलते लगातार तेज हो रहे आर्थिक विकास के बीच सकल घरेलू उत्पाद की स्थिति और बेहतर हो रही है तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की मान्यता बढ़ रही है। साथ ही, बहुपक्षीय मंचों पर भी भारत की सक्रिय भागीदारी बढ़ती जा रही है।



## क्या सच में करेला डायबिटीज को कंट्रोल करता है? जानें एक्सपर्ट की राय



आजकल बीमारियां काफी तेजी से बढ़ रही हैं उनमें से एक है डायबिटीज। अन्य देशों की तुलना में भारत में अधिक लोग इस हाइपरग्लेसेमिया से पीड़ित हैं। भारत में डायबिटीज के मरीजों से सबसे ज्यादा है। खान-पान से जुड़ी इस बीमारी पर अगर समय रहते काबू न पाया जाए तो यह जानलेवा हो सकती है। डायबिटीज को नियंत्रित तो किया जा सकता है लेकिन खत्म नहीं किया जा सकता। लेकिन डायबिटीज की समस्या से जुझ रहे लोग, के लिए करेला एक बेहतरीन औषधि माना जाता है। आइए आज जानते हैं कि करेला डायबिटीज के मरीजों को किस तरह के फायदे पहुंचाता है।

क्या करेला मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद करता है?

माना जाता है कि करेला मधुमेह को नियंत्रित करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। क्योंकि इसमें एक विशिष्ट ग्लाइकोसाइड होता है जो ब्लड शुगर के स्तर को कम करने में काफी मदद करता है। करेला का जूस पीना काफी फायदेमंद हो सकता है। नाश्ता शुरू करने से पहले प्रेश करेले का जूस पियें। यह आपके मधुमेह को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है क्योंकि इसमें पॉलीपेप्टाइड-बी नामक एक विशेष यौगिक होता है। इसे पी-इंसुलिन के नाम से भी

जाना जाता है। यह इंसुलिन के रूप में कार्य करता है और शरीर को रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखने में मदद करता है।

इंसुलिन को बढ़ाता है

डायबिटीज के मरीजों के लिए करेला का जूस काफी फायदेमंद होता है। करेला हमारे शरीर में इंसुलिन के उत्पादन को तेज करता है। वहीं, करेला में फाइबर की मात्रा में अधिक होती है। यह शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है।

वजन घटाने में मदद करता है

करेला में कैलोरी काफी कम मात्रा में होती है, जो वजन घटाने में मदद करता है। करेला खाने से सबसे अच्छा तरीका इसका जूस पीना है। करेला का जूस पीने से वजन कम किया जा सकता है।

ब्लड सर्कुलेशन में सुधार

करेला का जूस पीने से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है। इसके साथ ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करता है। वैसे करेला में एंटीऑक्सीडेंट के गुण मौजूद होते हैं। यह सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है

नियमित रूप से करेला के जूस पीने से पाचन तंत्र मजबूत बना रहता है। साथ ही में शुगर लेवल संतुलित रहता है। करेला शरीर के फेट्स को भी कम करने में सहायक है।

इम्युनिटी बूस्ट होती है

करेला की सब्जी खाने से या फिर जूस के सेवन करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए, सी, कैल्शियम और आयर्न भी भरपूर मात्रा में होता है। इसके साथ ही यह हमारे इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है।

## Vitamin B5 Deficiency: विटामिन बी5 की कमी होने पर दिखते हैं ऐसे लक्षण, जानिए इसकी कमी से होने वाले नुकसान

अन्य विटामिन की तरह हमारे शरीर के लिए विटामिन बी5 बहुत जरूरी होता है। यह पानी में घुलनशील विटामिन बी ग्रुप का विटामिन है। जो हमारी बॉडी में हार्मोन्स के लेवल को बैलेंस करता है। विटामिन बी 5 कार्बोहाइड्रेट और फैट को तोड़कर हमारे शरीर को एनर्जी देता है। विटामिन बी5 हमारे हार्ट को हेल्दी रखने के लिए जरूरी होता है और यह शरीर को मजबूत बनाने के साथ-साथ खूबसूरती बढ़ाने का काम करता है। यह बालों और त्वचा के लिए भी जरूरी होता है।

विटामिन बी 5 रूमेटाइड अर्थराइटिस को कम करने में भी अहम भूमिका निभाता है। इस विटामिन की कमी से शरीर में कई तरह के लक्षण दिखाई देते हैं। इन लक्षणों में बेचैनी, सिर दर्द, थकान, बेचैनी और चिड़चिड़ापन होता है।

वहीं विटामिन बी5 की कमी होने से व्यक्ति को पेट संबंधी समस्या हो सकती है। ऐसे में आप इस आर्टिकल के जरिए हम आपको विटामिन बी 5 के फायदों, कमी और इसकी अधिकता से होने वाले नुकसान के बारे में बताते जा रहे हैं।

विटामिन बी5

हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो इस विटामिन की कमी के मामले में बेहद कम देखने को मिलते हैं। वहीं अधिक लोगों को इसके बारे में पता भी नहीं है। विटामिन बी5 को पेटोथेनिक एसिड भी कहा जाता है। विटामिन बी5 हमारे शरीर में ब्लड सेल्स बनाने और भोजन को ऊर्जा में बदलने का काम करता है।

विटामिन बी 5 की कमी के लक्षण

त्वचा में रूखापन और छिद्रों की समस्याएं पेट से जुड़ी समस्याएं हाथ पैर में झुनझुनी थकान और कमजोरी मांसपेशियों में दर्द मूख कम लगना वजन कम होना चिड़चिड़ापन अनिद्रा सिर दर्द

विटामिन बी5 फायदे

हार्मोन के लिए विटामिन बी5

विटामिन बी 5 की वजह से शरीर की अलग-अलग ग्रंथियों से हार्मोन निकलने का प्रोसेस सही तरीके से होता है। इसके साथ ही विटामिन बी5 हार्मोन के लेवल को कंट्रोल में रखता है।

स्ट्रेस होगा कम

विटामिन बी 5 का सेवन करने से एड्रेनल ग्रंथियों को तनाव से निपटने वाले हार्मोन कॉर्टिसोल बनाने सहायता मिलती है। इस विटामिन की कमी होने से चिंता और तनाव जैसी समस्याएं होने लगती हैं और मूड स्विंग्स की समस्या भी देखने को मिलती है। ऐसे में इसकी कमी को पूरा करने के लिए व्यक्ति को अपनी डाइट में विटामिन बी5 से भरपूर चीजों को शामिल करना चाहिए।

दिल रहेगा स्वस्थ

विटामिन बी5 हमारे दिल को हेल्दी रखने में मदद करता है। यह विटामिन दिल में होने वाली सूजन को कम करता है और यह कोलेस्ट्रॉल सहित दिल की कई बीमारियों के खतरे को भी कम करता है।

## Liver Health: नींद की कमी से लिवर पर पड़ता है बुरा असर, जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट

आजकल अनियमित लाइफस्टाइल के कारण नींद से जुड़ी दिक्कतें बढ़ती जा रही हैं। लोगों के सोने-जागने और खाने-पीने का कोई समय निश्चित नहीं रह गया है। जिसके कारण नींद न आना एक आम समस्या बन गई है। हालांकि सेहतमंद बने रहने की वजह से अच्छी और पूरी नींद लेना बेहद जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो व्यक्ति को हेल्दी रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है।

यह वीनर्स नकली दांता से 300 गुना बेहतर है!



और कीमत बहुत सस्ती है बता दें कि नींद की कमी से मूड, डाइजेशन और शरीर के अन्य कई हिस्सों पर असर होता है। जिसके कारण मेंटल हेल्थ भी

प्रभावित होती है और नींद की कमी होने से लिवर में गड़बड़ी भी पैदा कर सकती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि

नींद की कमी से लिवर हेल्थ कैसे प्रभावित होती है।

नींद की कमी से लिवर पर असर

हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो नींद की कमी से लिवर की हेल्थ खराब हो सकती है। इसकी वजह से लंबे समय तक नींद न पूरी होने से लिवर सिरोसिस का खतरा बढ़ जाता है।

लिवर सिरोसिस यानी की जब लिवर लंबे समय तक बीमार रहने लगता है। यह खुद को सही तरह से डिटॉक्स नहीं कर पाता है, तब लिवर टिश्यूज पर निशान बन जाते हैं। इससे

लिवर का काम प्रभावित होता है और आपका लिवर धीरे-धीरे पूरी तरह से डैमेज हो जाता है।

नींद की कमी से यह दिक्कत सामने आती है और इसकी वजह से उल्टी, थकान, वजन कम होना और मूख न लगने जैसे लक्षण नजर आते हैं।

बता दें कि स्लीप एपनिया लिवर को नुकसान पहुंचा सकती है। जिसकी वजह से लिवर सेल्स को सही तरीके से ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है और लिवर डैमेज होने का खतरा होता है।

इसको आप इस तरह से भी समझ सकते हैं कि यदि

आपका लिवर सही से काम नहीं कर रहा है, तो आपको 10 नींद नहीं आएगी और रात में बार-बार आपकी नींद खुल सकती है।

जिस समय हम सोते हैं, उस दौरान लिवर को खुद को पूरी तरह से डिटॉक्स करने का समय मिलता है। वहीं अगर आप नींद नहीं पूरी कर पा रहे हैं, तो आपके लिवर में टॉक्सिन्स जमा होने लगते हैं।

लिवर को हेल्दी बनाए रखने के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल, हेल्दी और पोष्टिक डाइट के साथ-साथ पूरी नींद लेना बेहद जरूरी है।

# Liver Toxicity Symptoms: टॉक्सिक हेपेटाइटिस से लिवर को पहुंच सकता है नुकसान, जानिए इसके लक्षण और इलाज

हमारे शरीर का सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण अंग लिवर होता है। लिवर हमारे शरीर के कई कार्यों में मदद करता है। इसलिए लिवर को हेल्दी रखने के लिए हमें अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का पूरा ध्यान रखना चाहिए। वहीं गलत खानपान की वजह से लिवर से जुड़ी कई बीमारियां हो सकती हैं। ऐसी ही एक बीमारी टॉक्सिक हेपेटाइटिस है। बता दें कि लिवर में होने वाली सूजन को टॉक्सिक हेपेटाइटिस कहा जाता है। जिससे लिवर को नुकसान पहुंचता है और लिवर का काम प्रभावित होता है। बता दें कि टॉक्सिक हेपेटाइटिस होने की कई वजहें होती हैं। जैसे हानिकारक केमिकल के संपर्क में आना, दवाओं का अधिक सेवन करना और शराब का अधिक सेवन करना आदि। कुछ मामलों में इसके लक्षण किसी टॉक्सिक के संपर्क में आने के कुछ दिनों या कुछ घंटों के बाद विकसित होने लगते हैं। वहीं कई बार इसके लक्षणों को पता लगाने में महीने निकल जाते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको टॉक्सिक हेपेटाइटिस के कारण, लक्षण

और इलाज के बारे में बताते जा रहे हैं। टॉक्सिक हेपेटाइटिस हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक हमारे शरीर में जाने वाली हर चीज को लिवर फिल्टर करता है। लिवर हमारे खून से कई तरह के केमिकल्स को साफ करता है। लिवर को नुकसान पहुंचाने वाले पदार्थों के संपर्क में आने से टॉक्सिक हेपेटाइटिस की समस्या होती है। जब कभी-कभी लिवर ब्लड को प्रोसेस करता है, तो विषाक्त पदार्थों का निर्माण होता है। जिसकी वजह से लिवर में सूजन आ जाती है। कुछ मामलों में टॉक्सिक हेपेटाइटिस माइल्ड हो सकता है। हालांकि कुछ मामलों में यह बेहद गंभीर हो सकता है। टॉक्सिक हेपेटाइटिस लिवर को स्थाई नुकसान भी पहुंचा सकता है। ऐसे में सिरॉसिस या लिवर फेलियर का भी खतरा होता है। लक्षण स्किन और आंखों का पीला पड़ना (पीलीया) पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में दर्द जोड़ों में दर्द (जो कभी कभी होता है) जी मिचलाना और उल्टी

पेशाब का रंग गाढ़ा होना भूख कम लगना रिकन पर रेश वजन घटना डायरिया खुजली थकान बुखार टॉक्सिक हेपेटाइटिस के कारण दवाओं का अधिक सेवन अगर आप बिना डॉक्टर की सलाह के दवाओं का सेवन करते हैं, तो यह आपके लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है। बता दें कि कई ओवर द काउंटर दवाओं का सेवन करने से भी आपको टॉक्सिक हेपेटाइटिस हो सकता है। इंडरिट्रल केमिकल वहीं कुछ खास तरह के केमिकल या सॉल्वेंट के संपर्क में आने से भी टॉक्सिक हेपेटाइटिस हो सकता है। अगर सांस के जरिए शरीर के अंदर यह केमिकल जाते हैं, या त्वचा के स्पर्श होते हैं, तो आपको टॉक्सिक हेपेटाइटिस की समस्या हो सकती है। कीमोथेरेपी कैंसर होने पर व्यक्ति को कीमोथेरेपी दी जाती है। जिससे लिवर प्रभावित होता

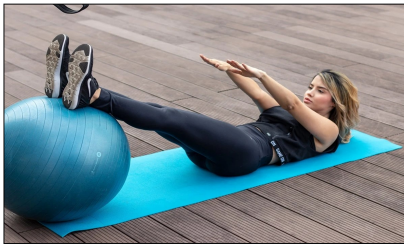
है। क्योंकि कीमोथेरेपी में इस्तेमाल होने वाली दवाएं लिवर को नुकसान पहुंचा सकती हैं। जिससे टॉक्सिक हेपेटाइटिस हो सकता है। हर्बल सप्लीमेंट कुछ हर्बल सप्लीमेंट जैसे—ब्लैक कोहोश, कॉम्फ्रे, एलोवेरा, इफेड्रा, कावा आदि के सेवन से टॉक्सिक हेपेटाइटिस होने की संभावना हो सकती है। अगर बच्चे गलती से विटामिन की खुराक कम या ज्यादा लेते हैं, तो यह भी लिवर को नुकसान पहुंचा सकती है। शराब शराब आदि के सेवन से लिवर पर भी बुरा असर पड़ता है। खासतौर पर शराब के साथ ड्रग्स लेने पर यह लिवर के लिए बेहद खतरनाक हो सकता है। इलाज टॉक्सिक हेपेटाइटिस के गंभीर रूप लेने से मरीज को उल्टियां होने लगती हैं। ऐसे में रोगी को फोरन हॉस्पिटल में एडमिट कराया जाता है, जहां पर डॉक्टर रोगी को इंटरवेनस के जरिए कुछ विशेष प्रकार की दवाइयां देते हैं। जिससे मरीज को आराम मिलता है। अगर लिवर पूरी तरह से

खराब हो चुका है, तो डॉक्टर आपको लिवर ट्रांसप्लांट कराने की सलाह भी दे सकते हैं। वहीं अगर जांच में पाया जाता है कि ड्रग या केमिकल के एक्सपोजर के कारण आपको टॉक्सिक हेपेटाइटिस हुआ है, तो डॉक्टर आपको इन चीजों से दूर रहने की सलाह देंगे। बचाव के उपाय बता दें कि शराब का सेवन करना लिवर के लिए नुकसादेह होता है। यह धीरे-धीरे लिवर को डैमेज करता है और कई बार यह लिवर की इतनी क्षति हो जाती है कि इसका इलाज करना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा बहुत सारे लोग बिना डॉक्टर की सलाह के दवाओं का सेवन करते हैं। इससे भी लिवर को बहुत नुकसान पहुंचता है। किसी खास तरह की दवा का सेवन करने से पहले डॉक्टर से जरूर बात करनी चाहिए। जरूरत से ज्यादा पेन किलर खाना भी खतरनाक साबित हो सकता है। लिवर को हेल्दी रखने के लिए शराब के साथ-साथ नशीली दवाओं का सेवन करने से बचना चाहिए।

खासतौर पर शराब के साथ ड्रग्स लेने से टॉक्सिक हेपेटाइटिस हो सकता है। अगर आप किसी ऐसी जगह काम करते हैं, जहां पर आप हानिकारक केमिकल्स के संपर्क में रहते हैं, तो इससे भी लिवर के डैमेज होने का खतरा होता है। लिवर की देखभाल अपने लिवर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। इसलिए डाइट में हेल्दी और पौष्टिक चीजों जैसे—हरी सब्जियां, फल, नट्स, साबुत अनाज और सीड्स आदि शामिल करें। वहीं कम फैट और हेल्दी फेट वाली चीजों का सेवन करें। अपना वेट कंट्रोल रखें। अधिक रेड मीट खाने से बचना चाहिए। इसके अलावा अधिक चीनी और फ्रुक्टोज वाली चीजों का सेवन न करें। साथ ही पानी का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें। व्यक्ति को अधिक शराब और कैफीन आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रोजाना व्यायाम करें, इससे लिवर की कार्यक्षमता बेहतर होगी।

## Exercise Fitness: हाथ से पैर के तलवों पर ताली बजाने से मिलेंगे ढेर सारे फायदे, बीमारियों से रहेंगे दूर

आज के समय में हेल्थ और फिटनेस को लेकर लोग में जागरूकता बढ़ी है। ऐसे में लोग फिट और हेल्दी रहने के लिए रोजाना एक्सरसाइज और योग आदि करते हैं। ऐसे में अगर आप भी लंबे समय तक फिट और हेल्दी रहना चाहते हैं, तो खान-पान में पोषक तत्व और रोजाना एक्सरसाइज के साथ कुछ देर ताली जरूर बजाएं। भले ही आपको यह सुनने में थोड़ा अजीब लग रहा हो, लेकिन ताली बजाकर आप खुद को कई बीमारियों से दूर रख सकते हैं। इससे न सिर्फ आपका शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। विटामिन और फूड सप्लीमेंट खरीदें हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो हाथों से पैरों पर ताली बजाने से गॉल ब्लैडर, किडनी, लिवर, हार्ट, आंख, ब्रेन, पैक्रियास जैसे आंतरिक अंगों और पूरे शरीर का ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है और शरीर में एनर्जी बनी रहती है। इस एक्सरसाइज को करने से शरीर के हर अंग को पोषण मिलता है और आप सेहतमंद बने रहते हैं। साथ ही इससे डायबिटीज और ब्लड प्रेशर को अच्छे से कंट्रोल किया जा सकता है और दिल और किडनी संबंधित बीमारियों का खतरा भी कम होता है। पैरों पर ताली बजाने के फायदे ब्लड सर्कुलेशन होगा सुधार हाथों से पैर के तलवों पर रोजाना ताली बजाने से पैरों



की नसें खुलती हैं और ब्लड प्लो में सुधार होता है। एक्टिव होते हैं एक्स्प्रेसर पाइंडस बता दें कि पैरों में कई ऐसे एक्स्प्रेसर पाइंडस होते हैं, जो शरीर के कई अंगों से जुड़े होते हैं। हाथों से पैर के तलवों पर ताली बजाने से यह एक्स्प्रेसर पाइंडस एक्टिव होते हैं। जिससे आपका स्वास्थ्य अच्छा रहता है। लिक्स हांगे आप रोजाना इस एक्सरसाइज का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को फायदा मिलता है। इससे दिमाग शांत रहता है और शरीर को आराम मिलता है। कम होगा तनाव ताली बजाने से शरीर में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन नामक हार्मोन रिलीज होते हैं। जो हमारे मूड को सही

रखने में मदद करते हैं। साथ ही इस एक्सरसाइज को रोजाना करने से एंज्वायटी और डिप्रेशन जैसी समस्या से निपटने में मदद मिलती है और मन में निगेटिव विचार नहीं आते हैं। यह एक्सरसाइज करने से ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है। पैरों दर्द से राहत इस एक्सरसाइज को करने से पैर की मसल्स का तनाव दूर होता है। जिससे पैर दर्द से राहत मिलती है। इम्युनिटी होती है मजबूत अगर आप भी अपनी इम्युनिटी को बूस्ट करना चाहते हैं, तो आपको रोजाना इस तरह से ताली बजाना चाहिए। इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और शरीर के सभी अंग तेजी से काम करने लगते हैं। बढ़ने लगती है याददाश्त बता दें कि भूलने की आदत से परेशान रहने वाले व्यक्ति को रोजाना ताली बजानी चाहिए। इससे याददाश्त अच्छी होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हाथ की नसों का संबंध ब्रेन से होता है। ताली बजाने की विधि इसके लिए सबसे पहले पीठ को सीधा करके बैठ जाएं। फिर वजासन अवस्था में बैठें। अब दाएं पैर को बाएं पैर के ऊपर रखकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों से तलवों पर टैप करें।



# दिल्ली की चुनावी जंग में कौन सत्ता का ताज पहनेगा?



दिल्ली विधानसभा की 70 सीटों के लिए फरवरी 2025 या उससे पहले चुनाव होने की संभावनाओं को देखते हुए राजनीतिक हलचलें एवं सरगर्मियां उग्र हो गयी हैं। इस बार के चुनाव में आम आदमी पार्टी लगातार तीसरी बार सत्ता में लौटने की तैयारी में जुट गई है। वहीं, भाजपा और कांग्रेस इस बार सत्ता में वापसी की तैयारी में जुटी है। भाजपा दिल्ली विधानसभा चुनाव दूसरे प्रांतों की ही भांति बिना किसी मुख्यमंत्री चेहरे के लड़ने का मन बना चुकी है और केंद्र सरकार की योजनाओं को जनता के बीच रखेगी। पार्टी का मानना है कि लोग प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व से प्रभावित हो सकते हैं। दिल्ली में भाजपा के पास एक से एक मजबूत नेता हैं, लेकिन इनमें से कोई भी नेता मुख्यमंत्री के रूप में पार्टी के लिए पेश नहीं किया जा रहा है। भाजपा दिल्ली में अपनी जीत सुनिश्चित करने के लिए नए तरीके से चुनावी तैयारियों में जुट चुकी है, वहीं कांग्रेस अपनी खोयी जमीन को हासिल करने के लिए जद्दोजहद करती हुई दिखाई दे रही है। निश्चित ही इस बार का दिल्ली चुनाव आक्रामक एवं संघर्षपूर्ण त्रिकोणात्मक होगा। आप, यह फैसला एक रणनीतिक कदम हो सकता है, जिसमें

कौन सत्ता का ताज पहनेगा, यह भविष्य के गर्भ है। दिल्ली में भाजपा के लिए यह चुनाव चुनौतीपूर्ण होने के साथ संघर्षपूर्ण भी है। 2015 और 2020 के विधानसभा चुनावों में, जहां पार्टी को शानदार प्रदर्शन की उम्मीद थी, उसे आम आदमी पार्टी से हार का सामना करना पड़ा। तब भाजपा को दिल्ली में मुख्यमंत्री का चेहरा प्रस्तुत करने से कोई बड़ा लाभ नहीं हुआ। इसके बजाए, भाजपा अब चुनावी रणनीतियों में बदलाव कर रही है और अपनी शक्ति को पार्टी संगठन और नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में उनकी लोकप्रियता का रीयोजनानाओं के बल पर मजबूत करने का प्रयास कर रही है। यही कारण है कि दिल्ली भाजपा आगामी दिल्ली विधानसभा चुनाव में केंद्र सरकार के काम और योजनाओं को जनता के बीच रखेगी। पार्टी के रणनीतिकारों का मानना है कि दिल्ली के लोग इससे ज्यादा प्रभावित हो सकते हैं, खासकर जब बात विकास, सुरक्षा, चिकित्सा और शिक्षा जैसे मुद्दों की हो। अगर भाजपा बिना किसी प्रमुख चेहरे के चुनाव लड़ती है तो यह असमंजस की स्थिति बनने की संभावनाएं तो पैदा कर ही सकती हैं। दूसरी ओर, यह फैसला एक रणनीतिक कदम हो सकता है, जिसमें

प्रधानमंत्री मोदी की प्रतिष्ठा का इस्तेमाल करके अन्य प्रांतों की भांति दिल्ली में भी चमत्कार घटित हो सकता है। भाजपा ने यह भी तय किया है कि दिल्ली की जनता को बताया जाएगा कि दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने उनके साथ वादाखिलाफी की है, वे बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं, शिक्षा और सड़कों की स्थिति में सुधार का वादा करके उन्हें जर्जर करते रहे हैं। भाजपा का मानना है कि मोदी सरकार की योजनाएं देशभर में सफलता प्राप्त कर रही हैं और इन्हें दिल्ली में लागू किया जाएगा। भाजपा को दिल्ली में हमेशा मिडिल और हाई मिडिल क्लास के लोगों की पार्टी माना जाता है। इसमें व्यापारिक समुदाय इसके कट्टर समर्थक हैं। लेकिन इस बार निचले तबकों एवं गरीब लोगों के बीच उसे प्रभावी प्रयास करने होंगे। यह तो दिखता हुआ सच है कि दिल्ली में आप शासन में विकास अवरुद्ध हुआ है, पर्यावरण की समस्या उग्रतर हुई है, आप नेताओं पर भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप लगे एवं उनके नेता जेल यात्राएं की हैं। ऐसे अनेक गंभीर आरोपों के साथ भाजपा आप और उसके नेताओं पर आक्रामक होकर चुनावी परिदृश्यों को बदल सकती है।

भाजपा ने कमर कस ली है और उसके नेता लगातार जनता के बीच जाकर बदलाव की अपील कर रहे हैं। इसके तहत इन दिनों जहां परिवर्तन समाजों का आयोजन किया जा रहा है, वहीं अगले हफ्ते से पूरी दिल्ली में परिवर्तन यात्राएं भी निकाली जाएंगी। इन यात्राओं के माध्यम से आम मतदाताओं से निजी तौर पर मिलते हुए, उनसे बात करते हुए उनको पार्टी के साथ जोड़ा जायेगा। उनके दुःख-दर्द को सुना जायेगा। भाजपा का इतिहास रहा है कि वह आम जन तक पहुंचने के लिए ऐसी यात्राएं निकालती रही हैं एवं व्यक्तिगत संवाद स्थापित करती रही है। भाजपा नेता सतीश उपाध्याय ने कहा कि दिल्ली में एक भ्रष्ट सरकार चल रही है लेकिन अब तो रंगदारी, वसूली, फिरोती और आम नागरिकों के बीच डर पैदा करने की भी कोशिश की जा रही है। इसके चलते दिल्ली की जनता अब सत्ता परिवर्तन के मूड में है और देशविराधी मानसिकता वाली सरकार को इस बार विधानसभा से उखाड़ फेंकने का मन बना चुकी है। देखना है कि भाजपा के इन आरोपों का जनता पर कितना असर होता है। निश्चित ही दिल्ली में आम आदमी पार्टी की

जमीन अभी भी मजबूत है। इसीलिये 2025 के चुनाव कांग्रेस एवं भाजपा के लिये चुनौतीपूर्ण होने वाले हैं। 2020 में हुआ विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी ने 62 सीटें जीती थीं। वहीं भाजपा को महज 8 सीटों पर जीत मिली थी। कांग्रेस का लगातार दूसरी बार दिल्ली से सफाया हो गया था। इस बार के चुनाव से पहले अरविंद केजरीवाल ने अपने मुख्यमंत्री पद से इस्तीफा दे दिया है। उसके बाद आतिशी मार्लो राज्य की मुख्यमंत्री बनी हैं। आप नेताओं ने चुनाव अभियान प्रारंभ कर दिया है। दिल्ली में आगामी विधानसभा चुनावों में आम आदमी पार्टी ने कांग्रेस के साथ गठबंधन न करने का फैसला किया है। आप ने पिछले दो विधानसभा चुनावों में भारी अंतर से जीत हासिल की है। आप के आंतरिक सर्वेक्षण बताते हैं कि आप इस चुनाव में भी आसानी से जीत की ओर बढ़ रही हैं। इन स्थितियों में आप क्यों कांग्रेस या अन्य पार्टी के साथ गठबंधन करें? आप अभी भी निम्न-मध्यम वर्ग और झुग्गी-झोपड़ियों वाले इलाकों में काफी लोकप्रिय हैं। आप का वोट शेर पहले की तुलना में बढ़ा है और कांग्रेस कमजोर हुई है। हालांकि, 2013 में अपने पहले चुनाव के बाद से आप का वोट शेर

लगातार बढ़ता रहा। जबकि पिछले दशक में कांग्रेस को वोट देने वालों की संख्या में काफी कमी आई है। आप ने 2013 में अपने आश्चर्यजनक प्रदर्शन के साथ, कुल मतदान का 29 प्रतिशत वोट प्राप्त किया था। पार्टी को 70 में से 28 सीटों पर जीत मिली थी। आप ने कांग्रेस के वोट बैंक में संघ लगाई थी। इससे कांग्रेस का वोट शेर घटकर 24.5 प्रतिशत और सिर्फ आठ सीटों के साथ तीसरे स्थान पर आ गई थी। इसके बाद 2015 और 2020 के विधानसभा चुनावों में कांग्रेस का वोट शेर क्रमशः 9.7 प्रतिशत और 4.3 प्रतिशत तक गिर गया। वहीं, आप ने 54.6 प्रतिशत और 53.6 प्रतिशत वोट शेर के साथ भारी जनादेश हासिल किया। लेकिन इस बार विधानसभा चुनाव में कांग्रेस एवं आप के बीच गठबंधन न होने का फायदा भाजपा को मिलता हुआ दिख रहा है। असल में आप के वोट कांग्रेस ही काटेगी। कांग्रेस एक पुरानी राजनीतिक पार्टी है, जिसका दिल्ली में व्यापक जनाधार रहा है। लेकिन वह 'जीत' और 'गठबंधन' में भटकती रही है, अपनी स्वतंत्र पहचान को खोती रही है। आखिर कमजोर सियासी बैशाखियों के सहारे वह कैसे जीत को सुनिश्चित कर सकती है? कांग्रेस की एक और बड़ी विडम्बना है कि वह जरूरी मुद्दों को उठाने की बजाय मोदी-विरोध का ही राग अलापती रही है। मुद्दों के बियाबान में भटकती और फिर स्टैंड बदलती नजर आती है तो इसके केन्द्रीय नेतृत्व एवं रणनीतिकारों पर तरस आती है। जबकि कांग्रेस के जमीनी नेताओं के पास रणनीति और जनाधार दोनों हैं, इसलिए उसके जमीनी नेता व्यक्तिवादी मिशन में सफल रहे, लेकिन कांग्रेस दिन ब दिन डूबती चली गई। राजनीतिक परिस्थिति वश कभी दो डग आगे तो चार कदम पीछे चलने को अभिशप्त हो गई। इन स्थितियों में दिल्ली विधानसभा चुनाव में कांग्रेस कोई करिश्मा या चमत्कार कर पायेगी, इसमें संदेह ही है।



# प्रयागराज महाकुंभ मेला 2025 के सामाजिक-सांस्कृतिक मायने को ऐसे समझिए

दुनिया के सबसे बड़े आध्यात्मिक समागम के रूप में मनाया जाने वाला महाकुंभ मेला सनातनी आस्था, संस्कृति और प्राचीन परंपरा का अद्भुत और बेमिसाल मिश्रण है। हिंदू पौराणिक कथाओं में वर्णित यह पवित्र त्योहार बारह वर्षों में चार बार मनाया जाता है, जो भारत के चार प्रतिष्ठित शहरों हरिद्वार, उज्जैन, नासिक एवं प्रयागराज में बहने वाली सबसे पवित्र नदियों, गंगा, शिप्रा और गोदावरी के बीच घूमता है। कहना न होगा कि इनमें से प्रत्येक शहर सबसे पवित्र नदियों गंगा, शिप्रा, गोदावरी और खासकर प्रयागराज (पूर्वनाम इलाहाबाद) गंगा, यमुना एवं पौराणिक सरस्वती के संगम के किनारे स्थित हैं।

आगामी 13 जनवरी से 26 फरवरी 2025 तक प्रयागराज एक बार फिर इस शानदार उत्सव का केंद्र बन जाएगा, जो लाखों तीर्थयात्रियों और आगंतुकों को भक्ति, एकता और भारत की आध्यात्मिक विरासत की जीवंत अभिव्यक्ति को देखने के लिए आकर्षित करेगा। इसलिए इसके राजनीतिक प्रभावों से भी इंकार नहीं किया जा सकता है। इस मौके पर यदि हमारा नेतृत्व संवैधानिक राज के साथ-साथ सनातनी राज जैसी जनमानसों का भी बीजारोपण करे, तो यह भारत भूमि/आसेतु हिमालय के लिए बहुत बड़ा उपकार होगा। क्योंकि हमारी धर्मनिरपेक्ष नीतियां ही हमारे बन्धु-बंधवों के दमन और उत्पीड़न की पर्याय बनती जा रही हैं।

दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति है कि आसेतु हिमालयी देशों में हिन्दू जनमानस प्रताड़ित हो रहा है और हमारे नागा साधु भी इस स्थिति से उन्हें निजात नहीं दिला पा रहे हैं। भारत सरकार भी स्पष्ट और आक्रामक नीति से बच रही है, क्योंकि उसकी धर्मनिरपेक्षता ने हिन्दू उत्पीड़न को अघोषित गारंटी प्रदान करती जा रही है। यह बेहद चिंताजनक स्थिति है। इस पर हमारे साधु-संतों को गम्भीर होना होगा और धर्मनिरपेक्ष सरकार पर दबाव बनाना होगा। विश्व जनमानस पर भी इसका दबाव पड़े, यह चिंतन व अभिव्यक्ति शैली भी हमें विकसित करनी होगी। अतिक्रमिit हिन्दू मंदिरों के पुनरुद्धार का मसला भी यहां उठना चाहिए, ताकि सबके बीच एक सकारात्मक संदेश जाए। इतिहास के पापों के प्रक्षालन का और कोई विकल्प नहीं हो सकता है। इसके अलावा, और भी मुद्दे हैं, जिन पर इसी बहाने एक सकारात्मक बहस छिड़नी चाहिए।

वैसे तो इस मय्य आयोजन में धार्मिक अनुष्ठानों से परे खगोल विज्ञान, ज्योतिष, सामाजिक-सांस्कृतिक परंपराओं और आध्यात्मिक ज्ञान का समृद्ध मिश्रण शामिल है। क्योंकि इस अवसर पर लाखों भक्त, तपस्वी और तपस्वी त्रिवेणी संगम में पवित्र स्नान सहित पवित्र अनुष्ठानों में भाग लेने के लिए एकत्र होते हैं। इसलिए सनातनी हिंदों के सवाल पर भी यहां मौखिक विमर्श शुरू होना चाहिए। यहां आने वाले लोग सनातन धर्म के कट्टर अनुयायी होते हैं, इसलिए सनातनी संवेदनाओं को समझते

उन्हें देर नहीं लगेगी। जब वो समझेंगे, तभी औरों को भी समझा पाएंगे। यह पुण्य कार्य होगा। यहां आने वाले भक्तों का भी मानना है कि महाकुंभ स्नान से उनके पाप धुल जाते हैं और उन्हें आध्यात्मिक मुक्ति मिलती है। इस प्रकार महाकुंभ मेला न केवल भारत की गहरी जड़ें जमा चुकी विरासत का प्रतिनिधित्व करता है बल्कि आंतरिक शांति, आत्म-बोध और सामूहिक एकता की शाश्वत मानवीय खोज को भी प्रदर्शित करता है।

महाकुंभ के प्रमुख अनुष्ठान और परंपरा को जानिए

शाही स्नानरू महाकुंभ मेला अनुष्ठानों का एक मय्य आयोजन है, इन सभी में स्नान सबसे महत्वपूर्ण है। त्रिवेणी संगम पर आयोजित इस पवित्र समागम में भाग लेने के लिए लाखों तीर्थयात्री एकत्रित होते हैं, जो इसमें विश्वास रखते हैं कि पवित्र जल में डुबकी लगाने से व्यक्ति सभी पापों से मुक्त हो सकता है। माना जाता है कि शुद्धिकरण का यह कार्य व्यक्ति और उनके पूर्वजों दोनों को पुनर्जन्म के चक्र से मुक्त कर देता है, जिससे अंततः मोक्ष या आध्यात्मिक मुक्ति मिलती है।

स्नान अनुष्ठान के साथ-साथ तीर्थयात्री पवित्र नदी के किनारे पूजा-पाठ में भी शामिल होते हैं और साधुओं एवं संतों के नेतृत्व में ज्ञानवर्धक प्रवचनों में भाग लेते हैं, जिससे जीवन के अनुभव में आध्यात्मिक गहराई जुड़ जाती है। वैसे तो पूरे प्रयागराज महाकुंभ के दौरान पवित्र जल में डुबकी लगाना पवित्र माना जाता है, लेकिन कुछ तिथियां विशेष महत्व रखती हैं, जैसे पौष पूर्णिमा (13 जनवरी), मकर संक्रांति (14 जनवरी) आदि। इन तिथियों पर संता, उनके शिष्यों और विभिन्न अखाड़ों (आध्यात्मिक क्रम में) के सदस्यों के साथ मय्य जुलूस निकलते हैं, जो शाही स्नान या शराजयोगी स्नान के नाम से जाने जाने वाले मय्य अनुष्ठान में भाग लेते हैं। यह महाकुंभ मेले की आधिकारिक शुरुआत का प्रतीक है और इस आयोजन का मुख्य आकर्षण है। शाही स्नान की परंपरा इस विश्वास पर आधारित है कि जो लोग अनुष्ठान में भाग लेते हैं उन्हें पवित्र जल में डुबकी लगाने पर पुण्य कर्मों का आशीर्वाद मिलता है और उनसे पहले आप संतों का गहन ज्ञान प्राप्त होता है।

आरतीरू नदी के किनारों पर मंत्रमुग्ध कर देने वाला गंगा आरती समागम में आप लोगों के लिए एक अविस्मरणीय क्षण होता है। इस पवित्र अनुष्ठान के दौरान पुजारी जंगमगाते दीपक पकड़कर दृश्य अभिनय प्रस्तुत करते हुए कठिन धर्मक्रिया करते हैं। गंगा आरती हजारों भक्तों को आकर्षित करती है, जिससे पवित्र नदी के प्रति गहरी भक्ति और श्रद्धा जागृत होती है।

कल्पवासरू कल्पवास महाकुंभ उत्सव का एक गहरा लेकिन कम ज्ञात पहलू है, जो साधकों को आध्यात्मिक अनुशासन, तपस्या और उच्च चेतना के लिए समर्पित एक अनुष्ठान प्रदान करता है। संस्कृत से उत्पन्न शकल्य का अर्थ है ब्रह्मांडीय युग और स्वास का अर्थ है निवास, जो गहन

आध्यात्मिक अभ्यास की अवधि का प्रतीक है। कल्पवास में भाग लेने वाले तीर्थयात्री सादगी का जीवन अपनाते हैं, सांसारिक सुख-सुविधाओं का त्याग करते हैं और ध्यान, प्रार्थना और धर्मग्रंथ अध्ययन जैसे दैनिक अनुष्ठानों में व्यस्त रहते हैं। कल्पवास में वैदिक यज्ञ और होम, पवित्र अग्नि अनुष्ठान जो दिव्य आशीर्वाद का आह्वान करते हैं और सत्संग, बौद्धिक एवं भक्ति विकास के लिए आध्यात्मिक प्रवचन भी शामिल हैं। यह गहन अनुभव बड़े तीर्थयात्रा के भीतर गहरी भक्ति और आध्यात्मिक परिवर्तन को बढ़ावा देता है।

प्रार्थना और अर्पणरू माना जाता है कि श्रद्धालु कुंभ के दौरान संगम पर आने वाले देवताओं के सम्मान में देव पूजन करते हैं। श्राद्ध (पूर्वजों को भोजन और प्रार्थना करना) और वेणी दान (गंगा में बाल चढ़ाना) जैसे अनुष्ठान त्योहार के अश्विन अंग हैं, जो समर्पण और शुद्धि का प्रतीक हैं। सत्संग या सत्य के साथ जुड़ना एक और मुख्य अभ्यास है जहां भक्त संतों और विद्वानों के प्रवचन सुनते हैं। ज्ञान का यह आदान-प्रदान आध्यात्मिकता की गहरी समझ को बढ़ावा देता है और उपस्थित लोगों को उच्च आत्म-साक्षात्कार के लिए प्रेरित करता है। कुंभ के दौरान परोपक।

दीप दानरू प्रयागराज में कुंभ मेले के दौरान दीप दान की रस्म पवित्र नदियों को एक मंत्रमुग्ध कर देने वाले दृश्य में बदल देती है। श्रद्धालु कृतज्ञता के रूप में त्रिवेणी संगम के बहते जल में हजारों प्रज्वलित मिट्टी के दीपक (दीये) पानी में प्रवाहित करते हैं। अमूमन गेहूं के आटे से बने और तेल से भरे ये दीपक दिव्य चमक पैदा करते हैं। यह दिव्य प्रतिमा को दर्शाता है, जो आध्यात्मिकता और भक्ति का प्रतीक है। मेले की पृष्ठभूमि में नदी पर टिमटिमाते दीयों का दृश्य, वातावरण को धार्मिक उत्साह और एकता की गहरी भावना से भर देता है, जो तीर्थयात्रियों पर एक अमिट छाप छोड़ता है।

प्रयागराज पंचकोशी परिक्रमारू तीर्थयात्रियों को प्राचीन पद्धतियों से फिर से जोड़ने के लिए प्रयागराज की परिक्रमा करने की ऐतिहासिक परंपरा को पुनर्जीवित किया गया है। इस यात्रा में सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करते हुए आध्यात्मिक पूर्णता प्रदान करने वाले द्वादश माघव और अन्य महत्वपूर्ण मंदिरों जैसे पवित्र स्थल शामिल हैं। इसका उद्देश्य युवा पीढ़ी को इस महत्वपूर्ण आयोजन की समृद्ध सांस्कृतिक, धार्मिक और आध्यात्मिक विरासत से जुड़ने और उसकी सराहना करने का अवसर प्रदान करते हुए एक ऐतिहासिक अनुष्ठान को पुनर्जीवित करना है।

कुंभ मेला 2025 के आकर्षण का केंद्र बिंदु होगा निम्नलिखित आयोजन

महाकुंभ मेले के अनुष्ठानों और परंपराओं के अलावा कई अन्य आकर्षण हैं जो 2025

के आयोजन को और भी उल्लेखनीय बनाते हैं। गंगा, यमुना और सरस्वती नदियों के संगम के रूप में अपने पवित्र महत्व के लिए जाना जाने वाला प्रयागराज तीर्थयात्रियों के लिए एक प्रमुख स्थान है। मेले में आने वाले भक्तों को श्रद्धेय त्रिवेणी संगम, जहां तीन नदियां मिलती हैं वहां अवश्य जाना चाहिए। यह पवित्र स्थान गहन आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करता है, जो दुनिया भर से लाखों भक्तों और यात्रियों को आकर्षित करता है।

धार्मिक अनुष्ठानों के अलावा प्रयागराज सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और वास्तुशिल्प रत्नों की एक समृद्ध श्रृंखला प्रदान करता है। शहर में हनुमान मंदिर, अलोपी मंदिर और मनकामेश्वर मंदिर जैसे कई प्राचीन मंदिर हैं, जिनमें से प्रत्येक का बहुत धार्मिक महत्व है और शहर की गहरी आध्यात्मिक विरासत की एक झलक प्रस्तुत करता है। ये मंदिर अपने अद्भुत डिजाइन और सदियों पुरानी किंवदंतियों के साथ हिंदू परंपराओं के साथ शहर के लंबे समय से जुड़े होने का प्रमाण हैं। इतिहास में रुचि रखने वालों के लिए प्रयागराज में अशोक स्तंभ जैसे महत्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थल भी हैं। यह प्राचीन इमारत भारत के समृद्ध ऐतिहासिक अतीत की याद दिलाती है। इसके शिलालेख देन की प्राचीन सम्यता को दर्शाते हैं। शहर की औपनिवेशिक युग की वास्तुकला, जिसमें इलाहाबाद विश्वविद्यालय मयन और स्वराज मयन जैसी संरचनाएं शामिल हैं, इस क्षेत्र के आकर्षण को और बढ़ा देती हैं। ये इमारतें ब्रिटिश औपनिवेशिक काल की स्थापत्य मय्यता की एक आकर्षक झलक प्रदान करती हैं।

तीर्थयात्री हलचल मरी सड़कों और बाजारों के बारे में भी जान सकते हैं। इसके अलावा स्थानीय संस्कृति, कला और व्यंजनों का अनुभव प्राप्त कर सकते हैं, जो सभी शहर के जीवन में एक अनूठा झरोखा पेश करते हैं। इन ऐतिहासिक और सांस्कृतिक खजानों के अलावा प्रयागराज इलाहाबाद विश्वविद्यालय जैसे प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्थान भी हैं, जिसे स्पर्ष का ऑक्सफोर्ड कहा जाता है। इस प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय ने वर्षों से भारत के बौद्धिक परिदृश्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इसके अलावा कुंभ मेले में अखाड़ा शि. विर आध्यात्मिक साधकों, साधुओं और तपस्वियों को एकत्र होने, दर्शन पर चर्चा करने, ध्यान करने और अपने ज्ञान को साझा करने का एक अनूठा अवसर प्रदान करते हैं। ये शिविर केवल पूजा स्थल नहीं हैं बल्कि ऐसे स्थान हैं जहां ज्ञान का आध्यात्मिक आदान-प्रदान होता है, जो महाकुंभ मेले में भाग लेने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए वास्तव में समृद्ध अनुभव प्रदान करता है। साथ में ये आकर्षण महाकुंभ मेला 2025 को आस्था, संस्कृति और इतिहास का उत्सव मनाने का मौका देते हैं, जो भाग लेने वाले सभी लोगों के लिए एक अविस्मरणीय यात्रा का अनुभव प्रदान करते हैं।

## 1 महीने में 5 किलो वजन होगा कम, बस इन 5 आयुर्वेदिक नियमों का पालन करें

काफी समय से आयुर्वेद से प्राकृतिक रूप से उपचार किया जा रहा है। आयुर्वेद के जरिए आप अपना वजन भी कम कर सकते हैं। आप कठिन डाइट करने की कोई जरूरत नहीं हैं और एक्सरसाइज के अलावा भी आप आयुर्वेद के माध्यम से वजन आसानी से घटा सकते हैं। एक महीने में लगभग 5 किलो वजन कम करने का लक्ष्य रखने वालों के लिए, आयुर्वेदिक नियमों का पालन कर सकते हैं। पाचन को बढ़ावा देकर, चयापचय में सुधार करके और विषाक्त पदार्थों को खत्म करके, ये प्राचीन तकनीकें न केवल वजन घटाने में सहायता करती हैं बल्कि ये लंबे समय तक स्वास्थ्य और जीवन शक्ति को भी बढ़ावा देती हैं।

गर्म पानी से खुद को हाइड्रेट करें  
अगर आप पूरे दिन गर्म पानी पीते हैं तो आपके पाचन में सहायता मिलती है और विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद मिलती है।

ठंडे पेय पदार्थों से बचें, जो आपकी पाचन अग्नि को कमजोर कर सकते हैं। अदरक या जीरा चाय जैसी गर्म हर्बल चाय भी चयापचय को बढ़ावा देने और वजन घटाने के लिए सबसे बेहतर हैं।

मूख लगने पर भी भोजन करें  
आयुर्वेद में बताया गया है कि सर्वोत्तम पाचन बनाए रखने और वजन घटाने के बढ़ावा के लिए केवल तभी खाना खाएं जब वास्तव में आपको मूख लगी हो। जब आप केवल तब खाते हैं जब आपका शरीर मूख का संकेत देता है, तो आप अपने पाचन तंत्र को सर्वोत्तम तरीके से काम करने देते हैं,

यह सुनिश्चित करते हुए कि भोजन कैदस के रूप में जमा होने के बजाय एनर्जी के लिए ठीक से अवशोषित और उपयोग किया जाता है।

रोजाना ध्यान और एक्सरसाइज करें  
आयुर्वेद में योग, पैदल चलने या सूर्य नमस्कार या ध्यान जैसे दैनिक व्यायाम करने से वजन कम किया जा सकता है। ये हल्के व्यायाम परिसंचरण को उत्तेजित करते हैं, पाचन को बढ़ावा देते हैं और शरीर पर दबाव डाले बिना प्राकृतिक रूप से वसा जलाने में मदद करते हैं।

भोजन के बीच स्नैक्स खाने से बचें  
पाचन अग्नि को मजबूत बनाए रखने और पाचन संबंधी गड़बड़ी को रोकने के लिए भोजन के बीच स्नैक्स खाने से बचने की सलाह दी जाती है। स्नैकिंग से खाने का पैटर्न असंगत हो सकता है और पाचन तंत्र प्रभावित हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप पाचन खराब हो सकता है और विषाक्त पदार्थों का संचय हो सकता है। इसके बजाय, नियमित अंतराल पर संतुलित भोजन करने पर ध्यान केंद्रित करें, जिससे आपके शरीर को अधिक भोजन लेने से पहले पोषक तत्वों को पूरी तरह से पचाने में सहायता हो। स्नैक्स छोड़कर, आप मूख को नियंत्रित करें।

दिन के समय सोने से बचें  
दिन के दौरान सोने से आपके शरीर की पाचन प्रक्रिया बाधित हो सकती है। दिन में सोने से आपको सुस्ती महसूस हो सकती है और आपकी रात की नींद की गुणवत्ता में बाधा आ सकती है।

## आप भी घर में बना सकते हैं 10 तरह के डोसा, स्वाद होगा काफी जायकेदार

दक्षिण भारत का सबसे फेमस डोसा कई सारे लोगों को खाना खूब पसंद होता है। पूरे भारत में डोसा का स्वाद हर भारतीय के अंदर रच-बस गया है। ज्यादातर घरों में इसे बनाया जाता है। इस लेख में हम आपको 10 प्रकार के डोसा बनाने का तरीका बताएंगे, जिसे आप झटपट से बना लेंगे। जो इस डोसा को चखेंगे, वह आपसे रेसिपी जरूर पूछेंगे। आइए जानते आप डोसा को कितनी प्रकार से बना सकते हैं।

मसाला डोसा  
सबसे ज्यादा मसाला डोसा खाया जाता है। यह क्लासिक और सबसे लोकप्रिय डोसा। आलू की भरवन और तड़के से बना यह डोसा सभी को खूब पसंद आता है। मसाला डोसा को लोग घर में भी बनाते हैं। इसे हर कोई पसंद करता है।

मेदु बड़ा डोसा  
क्या आप ने कभी मेदु बड़ा वाला डोसा खाया है। मेदु बड़ा और डोसा का अनूठा कॉम्बिनेशन। इसे डोसा को बनाना बेहद आसान है। इसके लिए आपको ज्यादा कुछ नहीं करना। मेदु बड़े को डोसे

के अंदर भरकर बनाया जाता है। इसे आप घर पर जरूर ट्राई करें।  
पनीर टिक्का डोसा  
पनीर टिक्का वाला डोसा शायद ही आप ने खाया होगा। यह कॉम्बिनेशन आपको जरूर पसंद आएगा। इसे बनाने के लिए आपको पनीर टिक्का मसाले में मैरीनेट किया हुआ पनीर डोसे के साथ सर्व किया जाता है।

वेजिटेबल डोसा  
अगर आप हेल्थ को लेकर सजग रहते हैं, तो यह वेजिटेबल डोसा आपके लिए काफी हेल्दी साबित होगा। यह डोसा सेहत और स्वाद के लिए भी लाजवाब होगा। डोसे के बैटर में आप अपनी पसंद की कटी हुई सब्जियां मिला सकते हैं।

चटनी डोसा  
यह डोसा बनाना काफी आसान है। इस डोसे में डोसे के बैटर में ही चटनी मिलाई जाती है। आप अपने पसंद की कोई भी चटनी जैसे नारियल की चटनी, धनिया चटनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कुरकुरा मसाला डोसा  
अगर आपको कुरकुरा डोसा खाना बेहद पसंद है,

तो आप इसे खा सकते हैं। यह कुरकुरा, हल्का और मुलायम होता है। इसमें मसालेदार आलू भरे होते हैं। इसे आप नारियल की चटनी, सांबर, केचप के साथ खा सकते हैं।

रागी डोसा  
सेहत के फ्रिकमंद लोग रागी का डोसा बेहद पसंद आया। यह स्वाद के साथ ही काफी हेल्दी होता है। रागी डोसा को रागी के आटे, दही, पानी या छाछ को मिलाकर इसे बनाया जाता है।

सेट डोसा  
इसे डोसा का नाम आपने शायद ही सुना होगा। सेट डोसा को स्फॉज डोसा भी कहा जाता है। यह चावल, उड़द दाल, मेथी के बीज और पोहे से बनाया जाता है। यह गाढ़ा, मुलायम और फूला हुआ होता है।

चीज डोसा  
आज के समय में ज्यादातर लोग आपको चीज लवर मिल जाएंगे। चीज प्रेमियों के लिए यह डोसा काफी परफेक्ट है। इसे बना भी काफी आसान है। बस आपको डोसा बनाकर उसके ऊपर से खूब सारा चीज डालना है और पिघलने तक पकाएं।

## Benefits of Oranges: तेजी से करना है वजन कम तो डाइट में शामिल करें संतरा

विटामिन सी रिव संतरा खाने में बहुत ही टेस्टी होता है और अक्सर लोग मिड मील में इसे लेना पसंद करते हैं।

लेकिन संतरा खाकर सिर्फ आपके टेस्ट बड को ही अच्छा नहीं लगता है, बल्कि यह इम्यून सिस्टम के लिए भी उत्तना ही फायदेमंद है। इतना ही नहीं, यह फाइबर रिव और कैलोरी में कम है, इसलिए इसके सेवन से आपको वेट लॉस में भी काफी मदद मिल सकती है।

अमूमन यह देखने में आता है कि लोग अपनी वेट लॉस डाइट में तरह-तरह के फैंसी फूड आइटम्स को शामिल करते हैं, जबकि संतरा खाना आपके लिए कई मायनों में फायदेमंद



साबित हो सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम जानते हैं कि वेट लॉस डाइट में संतरा शामिल करने से आपको क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं—

कैलोरी होती है कम  
जब आप वेट लॉस डाइट पर हैं तो यह बेहद जरूरी है कि आप अपने कैलोरी इनटेक का खासतौर पर ध्यान दें। इस लिहाज से

संतरे का सेवन करना लाभदायक हो सकता है। मसलन, एक मीडियम साइज के संतरे में लगभग 60-70 कैलोरी होती है, जो इसे लो कैलोरी मिड मील

ऑप्शन बनाती है। साथ ही, इसके सेवन से आपकी मीठा खाने की क्रेविंग भी कम होती है।

फाइबर होता है अधिक  
फाइबर आपको लंबे समय तक फुलर होने का अहसास करवाता है, जिससे आप अनहेल्दी फूड क्रेविंग से बच सकते हैं। साथ ही, आप ओवरईट नहीं करते हैं। संतरे में डाइटरी फाइबर, विशेष रूप से सॉल्यूबल फाइबर से भरपूर होते हैं, जो पाचन में सहायता करते हैं। यह आपको अपने कैलोरी कार्डेंट को मैनेज करने में मदद करते हैं।

मेटाबॉलिज्म होता है बूस्ट  
संतरे के सेवन का एक फायदा यह भी है कि आपके मेटाबॉलिज्म को बूस्टअप करता है, जिससे

आपको फ्रैट बर्न में मदद मिलती है। संतरे में विटामिन सी कंटेन्ट फ्रैट को अधिक बेहतर तरीके से मेटाबॉलाइज करने में मदद करता है। विटामिन सी शारीरिक गतिविधि के दौरान शरीर की वसा-जलने की क्षमता को बढ़ाने के लिए भी जाना जाता है।

मिलता है पर्याप्त हाइड्रेशन  
संतरे में पानी की मात्रा अधिक होती है, जो आपको 1 हाइड्रेटेड रखता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

हाइड्रेटेड रहने से वाटर रिटेंशन कम हो सकता है और वजन घटाने में सहायता मिल सकती है।

## Javed Rana reviews winter preparedness with JPDCL



### TP NEWS:

Minister for Jal Shakti, Forest, Ecology & Environment and Tribal Affairs, Javed Ahmed Rana today reviewed the winter preparedness Jammu Power Distribution Corporation Limited especially in Chenab Valley and Pir Panjal Region of Jammu division. The meeting was attended by Ch. Muhammad Yasin, MD JPDCL, Chief Engineer PDD and other senior officers.

The meeting held threadbare deliberations and discussions over the winter preparedness of the JPDCL for meeting power supply requirements during the winter season particularly in the areas that remain snow bound and upper reaches of the Pir Panjal Region and Chenab Valley.

While chairing the meeting, Javed Rana directed the officers to put in place a foolproof mechanism to ensure that the upper and far-flung areas which receive snowfall do not face frequent interruptions and outage.

The meeting primarily focused on the winter preparedness of PDD including availability of buffer stock of transformers, electric poles to ensure hassle free supply of electricity to the consumers.

He also directed that owing to snowfall and other climatic vagaries, wooden poles in these regions get damaged frequently leaving people without electricity for days. He said that measures have to be taken for replacement of wooden so that people don't suffer

any inconvenience.

He directed the concerned to ensure the availability of buffer stock of transformers at the Electric Division so that same could be dispatched to the vulnerable areas and upper reaches for replacement of damaged transformers.

Rana stressed on the proactive approach to be adopted by the department and said no stone should be left unturned on the aspect of winter preparedness.

He asked the concerned to keep a clear curtailment schedule in place for the winters and give it wide publicity so that people come to know well in advance. He further asked the officers that no unscheduled power cuts should take place.

During the meeting, the minister also sought details about the status of un-electrified tribal villages and said that steps have to be taken for their electrification.

During the meeting, demands of people from particular areas for establishment of PDD mini-workshop also came up for discussion.

## Amit Shah to Chair High-Level Security meeting on J&K on December 19

### TP NEWS:

Union Home Minister Amit Shah is likely to chair a high-level security meeting in the national capital on December 19, official sources said on Saturday.

The officials, privy to the development, that the meeting will primarily focus on critical security issues, with a

Senior Army Officers including Chief of Army Staff General Upendra Dwivedi, Director General of CAPFs, Chief Secretary, DGP of Jammu and Kashmir and other senior officers are expected to attend the meeting which is being arranged almost five months after Shah chaired a similar high-

agencies to replicate the successes achieved in Kashmir valley through an area domination plan and zero terror plan in the Jammu division.

Shah had also directed all security agencies in earlier meetings to work in a mission mode and ensure quick response in a coordinated manner. He had then also empha-



special emphasis on the situation in Jammu and Kashmir.

Lieutenant Governor of Jammu and Kashmir Manoj Sinha will also attend the meeting, which aims to review strategies to ensure peace and stability in Jammu and Kashmir.

National Security Advisor Ajit Doval, Union Home Secretary Govind Mohan, Director, of Intelligence Bureau Tapan Deka,

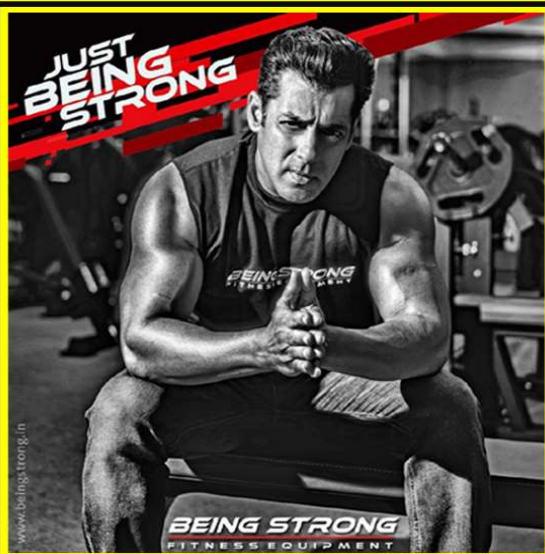
level review meeting on security scenario in Jammu and Kashmir here in the national capital on June 16.

The meeting is significant in terms of Prime Minister Narendra Modi-led Central government's committed to set an example by cracking down on terrorists through innovative means.

In the previous meeting, the Home Minister had directed security

sised on seamless coordination amongst the security agencies, identifying vulnerable areas and addressing the security concerns of such areas.

Reiterating a zero-tolerance policy against terrorism, the Home Minister has reiterated on many occasions that "the government will leave no stone unturned in rooting out terrorism from Jammu and Kashmir."



## ADDICTION GYM AND SPA

Now Powered with

## Salman Khan's

## BEING STRONG

## Fitness Equipment

513/4, SBI Complex, Channi Himmat, Jammu | Contact :- +91-94191-07255, +91-88037-67065

**Printer, Publisher, Owner & Editor:- Kishore Kumar Gupta**

Printed at M/s Jan Sampark Printing Press, Bye Pass Sidhra, Jammu

Published from :-513/4, SBI Complex, Channi Himmat, Jammu 180012

Email:-[thepublishnews@gmail.com](mailto:thepublishnews@gmail.com)

Facebook: [www.facebook.com/thepublishnews](http://www.facebook.com/thepublishnews)

Contact No.:- 7889430004 (W), 9419190302

All disputes are subject to the exclusive jurisdiction of competent courts and forums in Jammu City