

वर्ष-20 अंक- 260  
पृष्ठ 8  
रविवार  
09 जून 2024  
प्रातः संस्करण  
हिन्दी दैनिक  
प्रयागराज  
मूल्य- 1.00  
प्रयागराज से प्रकाशित

# शहर सुमता

प्रयागराज से प्रकाशित

Email : shaharsamta@gmail.com

Website : <https://Shaharsamta.com>

सम्पादक-उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

विविध- बढ़ते बच्चों को जरूर दें ये एडवाइट

विचार- शेयर बाजार में हुए खिलवाड़ का सच

खेल- अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा

## जनता के बीच जाएं.. हमें वीआईपी कल्पर स्वीकार नहीं: योगी



लखनऊ, एजेंसी। उत्तर प्रदेश में 2024 के लोकसभा चुनाव के बाद सीएम योगी की मत्रियों के साथ पहली बैठक लखनऊ के लोकभवन की है। इस दौरान उन्होंने मत्रियों और अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि जनसुनवाई में किसी भी प्रकार की काताही न बरतें। उन्होंने जनसुनवाई के मुद्दे को संबोधित किया। बता दे किसी जनसुनवाई के मुद्दे को संबोधित किया। बता दे किसी प्रथामिकाता दे और उसे जल्द उर्जा मंत्री के निर्देश दिए।

इसके साथ ही जिन विभागों में भ्रष्टाचार की शिकायत ज्यादा आ रही हैं उन शिकायतों के निरस्तारण के भी निर्देश दिए। जनता के प्रति जवाबदेही बढ़ाने के निर्देश दिए गए—मंत्री एक शर्मा ने पीएम मोदी को तीसरी बार प्रधानमंत्री बनाये जाने की बधाइ दी।

### रामोजी राव के निधन पर योगी ने जताया शोक

लखनऊ, एजेंसी। रामोजी युप के संस्थापक और चेयरमैन रामोजी राव के निधन पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शोक व्यक्त किया है और उनके परिजनों के प्रति अपनी संवेदनाएं व्यक्त की हैं। योगी ने मीडिया और फिल्म उद्योग में श्री राव के योगदान को अतृपूर्व और अतुलनीय कराया दिया है। अपने एप्स हैंडल पर योगी ने लिखा, "रामोजी युप के संस्थापक और चेयरमैन रामोजी राव जी के निधन से दुखी हूं। मीडिया और फिल्म उद्योग में उनके योगदान और रामोजी समूह के माध्यम से उनके विरासत ने एक अमिट छाप छोड़ी है। मेरी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं शोक संतप्त परिवार के साथ हैं। प्रभु श्रीराम उर्द्धे इस बड़े नुकसान को सहन करने की शक्ति प्रदान करें ओम शाति!" उल्लेखनीय है कि रामोजी युप के फाउंडर, मशहूर फिल्म प्रोड्यूसर और रामोजी फिल्म स्टीटी के मालिक रामोजी राव ने शनिवार की सुबह आखिरी सांस ली। रामोजी राव पिछले काफी समय से बीमार चल रहे थे और पांच जून को उन्हें अस्पताल में भर्ती करवाया गया था।

## मणिपुर में 200 मैतेई लोगों को राहत शिविर में ले जाया गया, एक व्यक्ति की हत्या के बाद हुआ था प्रदर्शन

इंफाल, एजेंसी। मणिपुर के जिरीबाम जिले में उग्रवादियों

स्थानीय लोगों ने जिरीबाम पुलिस स्टेशन के बाहर प्रदर्शन करना

द्वारा एक व्यक्ति की हत्या के बाद क्षेत्र से मैतेई समुदाय के 200 से अधिक लोगों को उनके घरों से निकाल कर राहत शिविरों में ले जाया गया है। उग्रवादियों ने जिले के लमताई खुनौ, डिंबोंग खुनौ, नुखनूल और बंगरा के बाहरी गांवों में जिसी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के राहत शिविरों में रहने वाले लोगों के घर जला

पिंडियन मेरे उत्तराधिकारी नहीं, नवीन पटनायक बोले- ओडिशा के लोग इस पर करेंगे फैसला

ओडिशा, एजेंसी। विधानसभा चुनाव के नतीजे आने के कुछ दिनों बाद, राय के निर्वत्तमान मुख्यमंत्री नवीन पटनायक ने शनिवार को कहा कि बीजू याती दल (बीजेडी) नेता वीके पांडियन उनके उत्तराधिकारी नहीं हैं और बताया कि राज्य के लोग इस पर फैसला करेंगे। बता दें कि मृतक की पहचान सोइबम शरातकुमार सिंह के तौर पर की गई है। उनका शव मिलने के बाद स्थानीय लोगों ने कुछ जगहों पर आग लगा दी। इस घटना को देखते हुए गुरुवार रात से ही निषेधाज्ञा लागू कर दी गई। शव मिलने के बाद

मनोज जारगे फिर आमरण अनशन पर बैठे

बोले- इस बार मराठा आरक्षण नहीं मिला तो महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव लड़ूंगा

मुंबई, एजेंसी। मराठा आरक्षण की मांग का मुद्दा एक बार फिर उठ गया है।

मराठा आरक्षण आदोलन के नेता मध्यमोज जरांगे फिर से आमरण अनशन पर बैठ गए हैं। उनका कहना है कि अगर इस बार मराठा आरक्षण नहीं मिला तो वे महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव लड़ेंगे। उन्होंने कहा, धरा हमारी मांग पूरी नहीं हुई तो हम अने वाले पर अपने उत्तीर्णदावर उतारेंगे। इसमें सभी जाति और धर्म के उत्तीर्णदावर शामिल होंगे। तो इसकी जिम्मेदारी सरकार की होगी। उसके बाद, सरकार के पास बात करने के लिए कोई जगह नहीं होती। मनोज जारगे पाठिल जालना के अंतर्वाली सैराट गांव में आमरण अनशन पर बैठे हैं।

हालांकि, पुलिस ने उन्हें अनशन की इजाजत

## कांग्रेस कार्य समिति में राहुल को लोकसभा में विपक्ष का नेता बनाने का प्रस्ताव पारित

नयी दिल्ली, एजेंसी। कांग्रेस की सर्वोच्च नीति निर्दारक संस्था

लोकसभा में विपक्ष के नेता का पद संभालने का अनुरोध किया

इस बारे में तीन-चार दिन में फैसला लिया जाएगा। जनता

दल-यू अध्यक्ष तथा बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को इच्छिया समूह की तरफ से प्रार्थना बीड़ाने के साथ पर उहाँने कहा कि कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी नेता लोक सभा चुनाव में कांग्रेस के प्रदर्शन से

कार्य समिति की बैठक में उत्तम ह का माझी बाही और सभी

# अपने ही गढ़ में बैआसर रहे केशव प्रसाद मौर्य

इलाहाबाद, कौशांबी और प्रतापगढ़ में नहीं खिला सके कमल, ओबीसी वोट साधने में नाकाम

प्रयागराज। पिछड़ी जातियों को साधने के लिए उनके इर्द-गिर्द घूमती भाजपा को इस बार इसी जाति ने सबसे ज्यादा निराश किया। भाजपा के स्टार प्रचारक रहे यूपी के उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य को 2022 के विधानसभा चुनाव में सिरायू से हार के बाद भी उप मुख्यमंत्री की कुर्सी मिली। मकसद था कि उत्तर प्रदेश की पिछड़ी जातियों को साधा जा सके। उत्तर प्रदेश तो दूर प्रयागराज मंडल की 5 सीटों में से 4 सीट पर भाजपा को हार का सामना करना पड़ा। इलाहाबाद, प्रतापगढ़, कौशांबी और पतेहपुर में वह कमल खिलने में असफल रहे। उत्तर प्रदेश की कई लोकसभा और विधानसभा क्षेत्रों में केशव ने सभाएं की, लेकिन उनका असर बेस्टर रहा। परिचमी उत्तर प्रदेश से लेकर पूर्वीचल तक की सीटों पर अखिलेश यादव, केशव प्रसाद मौर्य पर भारी



दिखे। पिछड़ी जातियों में पटेल, मैर्यां, पाल, निषाद जैसी जातियों द्वारा प्रसाद मौर्य को इस बार इसी जाति ने सबसे ज्यादा निराश किया। भाजपा के स्टार प्रचारक रहे यूपी के उप मुख्यमंत्री की कुर्सी मिली। मकसद था कि उत्तर प्रदेश की पिछड़ी जातियों को साधा जा सके। उत्तर प्रदेश तो दूर प्रयागराज मंडल की 5 सीटों में से 4 सीट पर भाजपा को हार का सामना करना पड़ा। इलाहाबाद, प्रतापगढ़, कौशांबी और पतेहपुर में वह कमल खिलने में असफल रहे। उत्तर प्रदेश की कई लोकसभा और विधानसभा क्षेत्रों में केशव ने सभाएं की, लेकिन उनका असर बेस्टर रहा। परिचमी उत्तर प्रदेश से लेकर पूर्वीचल तक की सीटों पर अखिलेश यादव, केशव प्रसाद मौर्य पर भारी

## मौलाना की निर्मम हत्या के बाद फूटा गुस्सा, डीएम-एसपी से बोले मुस्लिम- कहां है बाबा का बुलडोजर

प्रतापगढ़। जेठवारा थाना क्षेत्र के सोनपुर गांव में मौलाना फारूक अहमद की हत्या के बाद ग्रामीणों का गुस्सा फूट गया। मामले दो समयुदायों का होने के कारण स्थिति और भयावह हो



गई। मौके पर प्रतापगढ़ के सभी थानों की पुलिस के साथ ही प्रयागराज, फतेहपुर और कौशांबी सहित आसपास के इक्के जनपदों की फोर्स मौके पर बुला ली गई। ग्रामीणों के आरोपियों के घर पर धांधा बोल दिया। शव को सड़क पर रखकर धरने पर बैठे ग्रामीणों को समझाने में डीएम और एसपी ने घरने छूट गए। मौके पर ग्रामीणों को समझाने पहुंचे डीएम और एसपी से आकोशित परिजनों ने कहा कि योगी बाबा का बुलडोजर अब कहाँ है। जब तक आरोपियों के घर को बुलडोजर से नहीं ढाहया जाता तब तब वह शव को पुलिस को छूने नहीं देंगे। इसको लेकर काफी देर तक तनाव की स्थिति बनी रही। परिजन और ग्रामीण आरोपियों के घर को ढाहने की मांग पर अड़े रहे।

एसपी के आश्वासन पर माने परिजन : 50 लाख रुपए मुआवजा, एक व्यक्ति को सरकारी नौकरी, शस्त्र लाइसेंस और तत्काल आरोपियों को जिरातीरी पर की मांग पूरी करने के आश्वासन पर परिजन शव को पोस्टमार्टन कराने पर राजी हुए। एसपी ने कहा कि अगर बाबाल किया तो ठीक नहीं होगा। शासन स्तर से भी शाहायता दिलाने का प्रयास किया जाएगा। घटना को लेकर परिजनों ने एसपी को तहवीर दी।

## एनसीआर में चल रही 86 पैसेंजर ट्रेनों के नंबर के आगे से हटेगा जीरो, मिलेगी पुरानी पहचान

प्रयागराज। उत्तर मध्य रेलवे जोन में स्पेशल ट्रेन के रूप में संचालित हो रहीं पैसेंजर ट्रेनों को उनकी पुरानी वास्तविक पहचान मिलेगी। एक जुलाई से रेलवे की नई समय सारणी में एनसीआर जोन में चल रही प्रयागराज संगम-कानपुर अनवरगंज स्पेशल समेत 86 ट्रेनें एक बार फिर से वापस पैसेंजर ट्रेन के रूप में संचालित होंगी। इनके नंबर के आगे लगा जीरो भी हटने के बाद ये 86

ट्रेन स्पेशल नहीं रह जाएंगी। एक जुलाई 24 से यह नियमित ट्रेनों की सूची में शामिल हो जाएंगी। कोकिंड के दौर में रेलवे ने सभी पैसेंजर ट्रेनों को स्पेशल से तब्दील कर दिया था। बहुत सी पैसेंजर ट्रेनें एक्सप्रेस में अपग्रेड कर दी गई थीं। इस वजह से इनका न्यूनतम किराया 10 से बढ़कर 30 रुपये कर दिया था। इस साल फरवरी में रेलवे ने इन ट्रेनों का स्टेट्स एक्सप्रेस से हटाकर फिर पैसेंजर कर दिया था। इन ट्रेनों में किराया तो ऐसेंजर का ही लिया जाने लगा, लेकिन नंबर के आगे से जीरो नहीं हटाया था। अब एक जुलाई से यह जीरो भी हट जाएगा। उत्तर मध्य रेलवे की जनसंकरण विभागी सिंह ने बताया कि एनसीआर जोन में चल रही 86 ट्रेनों के नंबर के आगे से जीरो हटाया जा रहा है। एक जुलाई से यह सभी ट्रेनें नए नंबर से संचालित होंगी।

इन प्रमुख ट्रेनों के नंबर से हटाया गया है जीरो नंबर

मौजूदा नंबर - नया नंबर - कहां से कहां तक 04101 - 54101 - प्रयागराज संगम- कानपुर अनवरगंज 04102 - 54102 - कानपुर अनवरगंज- प्रयागराज संगम 01823 - 51813 - वीरांगना लक्ष्मीबाई झांसी- लखनऊ 01824 - 51814 - लखनऊ- वीरांगना लक्ष्मीबाई झांसी 04117 - 51817 - खजुराहो-ललितपुर 04118 - 51818 - ललितपुर-खजुराहो 01821 - 51821 - महोबा - खजुराहो 01822 - 51822 - खजुराहो - महोबा 01861 - 51861 - एट- कोंब 01862 - 51862 - कोंब- एट 01883 - 51883 - बीना-ग्वालियर 01884 - 51884 - ग्वालियर-बीना

दिखे। पिछड़ी जातियों में पटेल, मैर्यां, पाल, निषाद जैसी जातियों लेकिन, वह उत्तर प्रदेश की

घोषणा पत्र) समिति में रखा।

हार गई, जिसका परिणाम यह हुआ कि विनोद सोनकर 103944 मतों से पराजित हुए। इसके पहले वर्ष 2018 में फूलपुर में हुए उप चुनाव में भाजपा को हार मिली थी।

अपनी-अपनी बिरादरी के बोट बैंक नहीं रोक सके के शब्द की कर्मभूमि प्रयागराज जनपद की बात करें तो केशव मौर्य को एक सीट जिस पर विजय मिली थे फूलपुर लोकसभा की। जिसमें पांच विधानसभा सोरांव, फाकामऊ, फूलपुर, लोकसभा की। वहां लोकसभा के बोट बैंक मौर्य की आवश्यकता थी जिसका परिणाम भी सामने आया।

अमरनाथ मौर्य के खाते में चले गए मौर्य बोट वर्ष 2018 में फूलपुर, शहर उत्तरी और शहर परिचमी जिसमें चार विधायक थ्रेट्रन के बोट बैंक मौर्य को बोट बैंक नहीं रोक सके के शब्द की कर्मभूमि प्रयागराज जनपद की बात करें तो केशव मौर्य को एक सीट जिस पर विजय मिली थे फूलपुर लोकसभा की। जिसमें पांच विधानसभा सोरांव, फाकामऊ, फूलपुर, लोकसभा की। वहां लोकसभा के बोट बैंक मौर्य की आवश्यकता थी जिसका परिणाम भी सामने आया।

प्रयागराज के बोट बैंक से जिसका परिणाम भी सामने आया। यहां से परीक्षार्थी हांगे शामिल, रज्जू भया विश्वविद्यालय बना नोडल केंद्र

प्रयागराज। 9 जून को बीएड की प्रवेश परीक्षा आयोजित होगी। इसके लिए प्रयागराज में 36 सेंटर बनाए गए हैं। इस बार बुदेलखंड विश्वविद्यालय झांसी की ओर से उत्तर प्रदेश बीएड संयुक्त प्रवेश परीक्षा आयोजित कराई जाएगी। प्रयागराज और प्रतापगढ़ जनपद में होने वाली इस परीक्षा के लिए प्रो. राजेंद्र सिंह (रज्जू भया) विश्वविद्यालय को नोडल सेंटर बनाया गया है। यहां से परीक्षा केंद्रों की मॉनिटरिंग की जाएगी। यहां पर राजकीय इंटर और एडेंड तथा राजकीय डिएरी कॉलेज तथा एडेंड मानविद्यालयों को कंट्रोल बनाया गया है। यहां पर कुल 16300 परीक्षार्थी परीक्षा में शामिल होंगे।

हर केंद्र पर तैनात होंगे 2-2 अब्जर्वर : प्रवेश परीक्षा के नोडल अधिकारी प्रोफेसर विवेक कुमार सिंह ने बताया कि दोनों जनपदों में कुल 43 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। सुरक्षा के इंतजाम किए गए हैं। प्रत्येक परीक्षा केंद्र पर 2-2 अब्जर्वर तैनात होंगे। इसी तरह हर केंद्र पर एक मजिस्ट्रेट भी मौजूद होंगे। स्थानीय प्रशासन की ओर से भी सुरक्षा के इंतजाम किए गए हैं।

प्रयागराज में सूची तैयार, पैदल होंगे कई थानों पर

प्रयागराज के 36 सेंटरों पर कल होगी बीएड प्रवेश परीक्षा

16,300 परीक्षार्थी हांगे शामिल, रज्जू भया विश्वविद्यालय बना नोडल केंद्र

प्रयागराज। 9 जून को बीएड की प्रवेश परीक्षा आयोजित होगी। इसके लिए प्रयागराज में 36 सेंटर बनाए गए हैं। इस बार बुदेलखंड विश्वविद्यालय झांसी की ओर से उत्तर प्रदेश बीएड संयुक्त प्रवेश परीक्षा आयोजित कराई जाएगी। प्रयागराज और प्रतापगढ़ जनपद में होने वाली इस परीक्षा के लिए प्रो. राजेंद्र सिंह (रज्जू भया) विश्वविद्यालय को नोडल सेंटर बनाया गया है।

यहां से परीक्षा केंद्रों की मॉनिटरिंग की जाएगी। यहां पर राजकीय इंटर और एडेंड तथा राजकीय डिएरी कॉलेज तथा एडेंड मानविद्यालयों को कंट्रोल बनाया गया है। यहां पर कुल 16300 परीक्षार्थी परीक्षा में शामिल होंगे।

हर केंद्र पर तैनात होंगे 2-2 अब्जर्वर : प्रवेश परीक्षा के नोडल अधिकारी प्रोफेसर विवेक कुमार सिंह ने बताया कि दोनों जनपदों में कुल 43 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। सुरक्षा के इंतजाम किए गए हैं। प्रत्येक परीक्षा केंद्र पर 2-2 अब्जर्वर तैनात होंगे। इसी तरह हर केंद्र पर एक मजिस्ट्रेट भी मौजूद होंगे। स्थानीय प्रशासन की ओर से भी सुरक्षा के इंतजाम किए गए हैं।

## सक्षिप्त



### बजाज हाउसिंग फाइंनेस ने 7,000 करोड़ रुपये के आईपीओ के लिए दस्तावेज दाखिल किए

नयी दिल्ली। बजाज हाउसिंग फाइंनेस ने आरंभिक सर्वजनिक पेशकश (आईपीओ) के लिए 7,000 करोड़ रुपये जुटाने के लिए पूजी बाजार नियामक संघी के पास आरंभिक दस्तावेज दाखिल किए हैं। भारतीय प्रतिभूति एवं विनियम बोर्ड (संघी) के पास दाखिल दस्तावेजों के अनुसार, प्रस्तावित आईपीओ में 4,000 करोड़ रुपये का तक के नए इकिवटी शेयर जारी किए जाएंगे और मूल करोड़ 3,000 करोड़ रुपये के इकिवटी शेयरों की बिक्री पेशकश (ओएफएस) शामिल है। शेयर बिक्री भारतीय रिजर्व बैंक (आईआईआई) के नियमों का पालन करने के लिए की जा रही है, जिसके अनुसार ऊपरी स्तर की गैर-बैंकिंग वित्त कंपनियों (एन्सीएफसी) को सितंबर, 2025 तक शेयर बाजारों में सूचीबद्ध होना आवश्यक है। नए निर्गम से प्राप्त राशि का उपयोग कंपनी की पूंजी आधार को बढ़ाने के लिए किया जाएगा ताकि भविष्य की पूंजी जरूरतों को पूरा किया जा सके। बजाज हाउसिंग फाइंनेस एक गैर-जमा लेने वाली हाउसिंग फाइंनेस कंपनी है जो सितंबर, 2015 से राष्ट्रीय आवास बैंक के साथ पंजीकृत है। यह आवासीय और वाणिज्यिक संपत्तियों की खीरी और नवीनीकरण के लिए वित्तीय समाधान प्रदान करती है। बीते वित्त वर्ष (2023–24) के लिए कंपनी का शुद्ध लाभ 38 प्रतिशत वृद्धि के साथ 1,731 करोड़ रुपये जुटाया था।

### श्रीलंका ने ऋण पुनर्गठन के मोर्चे पर मजबूत प्रगति की : आईएमएफ

कोलंबो। श्रीलंका के वृहद आर्थिक सुधारों के नीतिजे सामने आने लगे हैं और देश को जब्त ही बाहरी वाणिज्यिक ऋणदाताओं के साथ समझौते पर पहुंचने की उम्मीद है। आईएमएफ ने नकदी की कमी से जूँझ रहे देश के लिए अपने 2.9 अरब अमेरिकी डॉलर के राहत कार्यक्रम की दूसरी समीक्षा से पहले यह बात कही। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के संचार



विभाग की निदेशक जूली कोजैक ने शुक्रवार को एक संवाददाता सम्मेलन में जोर देकर कहा कि श्रीलंका ने ऋण पुनर्गठन के मोर्चे पर मजबूत प्रगति की है। उन्होंने कहा कि श्रीलंका का प्रदर्शन मजबूत है, दूसरी समीक्षा के लिए अधिकांश मात्रात्मक और संरचनात्मक शर्तें पूरी हुई या देश से लागू हुई हैं। उन्होंने कहा कि कुछ क्षेत्रों में सुधार अभी जारी हैं। श्रीलंका को 2.9 अरब अमेरिकी डॉलर के राहत के तहत आईएमएफ की विस्तारित निधि सुविधा की दूसरी समीक्षा 12 जून को होनी है। कोजैक ने पुष्टि की कि आईएमएफ का कार्यकारी बोर्ड दूसरी समीक्षा और अनुच्छेद-चार परामर्श पर चर्चा करने के लिए बैठक करेगा।

### पीटीसी इंडिया का मार्च तिमाही में शुद्ध लाभ 30 प्रतिशत घटा

नयी दिल्ली। बिजली कारोबार समाधान प्रदाता पीटीसी इंडिया का मार्च तिमाही में एकीकृत शुद्ध लाभ लगभग 30 प्रतिशत घटकर 91.11 करोड़ रुपये रह गया। कंपनी ने शुक्रवार को एक बयान में कहा कि वित्त वर्ष 2023–24 की चौथी तिमाही में उसका एकीकृत शुद्ध लाभ 91.11 करोड़ रुपये रहा जबकि एक साल पहले की समान अवधि में 16.39 अरब यूनिट थी। वित्त वर्ष 2023–24 में उसका एकीकृत लाभ बढ़कर 533.16 करोड़ रुपये हो गया जबकि वित्त वर्ष 2022–23 में यह 507.15 करोड़ रुपये था। पीटीसी इंडिया के चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक राजीव के मिश्रा ने बताया कि निदेशक मंडल ने वित्त वर्ष 2023–24 के लिए 7.80 रुपये प्रति इकिवटी शेयर का लाभांश देने की सिफारिश की है।

### हिमाचल मत्स्य विभाग ने केंद्रीय मीठाजल जलकृषि अनुसंधान के साथ समझौता किया

बिलासपुर। हिमाचल प्रदेश मत्स्य विभाग ने शुक्रवार को केंद्रीय मीठाजल जलकृषि अनुसंधान, भुवनेश्वर के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। इसके तहत राज्य के किसानों को मछली आहार तकनीक और जयती रोहू तथा उन्नत कलाप्रजाति के बीज उपलब्ध कराए जाएंगे। एमओयू के तहत, सीफोम ब्लड मछली आहार तकनीक, जयती रोहू और मछली की उन्नत कलाप्रजाति के बीज केंद्रीय मीठाजल जलकृषि अनुसंधान द्वारा हिमाचल प्रदेश मत्स्य विभाग को उपलब्ध कराए जाएंगे। मत्स्य विशेषज्ञों ने कहा कि अमूर कार्प, जयती रोहू और उन्नत कलाप्रजातियों की तुलना में 15 से 20 प्रतिशत अधिक है और इन प्रजातियों का पालन करके अधिक आय हासिल की जा सकती है। मत्स्य विभाग के निदेशक विवेक चंदेल ने कहा कि विभाग किसानों की आय बढ़ाने के लिए लगातार प्रयास कर रहा है। उन्होंने कहा कि इस समझौता ज्ञापन का लाभ निकट भविष्य में दिखाई देगा और किसानों की आर्थिक स्थिति में निश्चित रूप से सुधार होगा।

# अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पठाड़ा

न्यूजीलैंड टीम टी20 वर्ल्ड कप 2024 में बड़े उलटफेर का शिकार हो गई। न्यूजीलैंड की शनिवार की अफगानिस्तान के हाथों 84 रन से हार झेलनी पड़ी। ये टी20 वर्ल्ड कप में हिसाब से सबसे बड़ी हार है। अफगानिस्तान के कप्तान और स्टार लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक पहुंचने के लिए अफगानिस्तान ने अपने विकेट उलटफेर का शिकार हो गई।

केन विलियमसन की अगुवाई वाली न्यूजीलैंड टीम टी20 वर्ल्ड कप 2024 में बड़े उलटफेर का शिकार हो गई। न्यूजीलैंड की राजनीति ने युगाना के मैदान पर 159/6 का स्कोर खड़ा किया। जबाब में न्यूजीलैंड की पारी 15.2 में 75 रन सिमट गई, जो टी20 क्रिकेट में उसका चौथा न्यूतम स्कोर है। अफगानिस्तान के कप्तान और स्टार लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। रवाई ए रखे और अच्छा बदले। न्यूजीलैंड की राजनीति ने युगाना के मैदान पर 159/6 का स्कोर खड़ा किया। जबाब में न्यूजीलैंड की पारी 15.2 में 75 रन सिमट गई, जो टी20 क्रिकेट में उसका चौथा न्यूतम स्कोर है। अफगानिस्तान के कप्तान और स्टार लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फजलहक कप्तानी को भी इसने ही विकेट मिले। न्यूजीलैंड के कप्तान विलियमसन का शर्मनाक हार का दर्द छलका है। उन्होंने कहा कि अफगानिस्तान ने हमें तीनों विभाग में पछाड़ा है। बता दें कि, मैच के बाद विलियमसन ने कहा कि, सबसे पहले अफगानिस्तान टीम को बधाई। उन्होंने हमें हर विभाग में पछाड़ा। उस स्कोर तक लेंग स्पिनर राशिद खान ने चार विकेट चटकाए। पेसर फ



## कपिल शर्मा मेरे दोस्त नहीं हैं



सुमोना चक्रवर्ती, टीवी की जानी-मानी एक्ट्रेस, जिन्होंने कई सीरीयल्स में काम किया है। कपिल शर्मा के शो में कई तरह के किरदार निभाकर लोगों को हँसाया है। खुद का मजाक बनवाया है। और अब वह खतरों के खिलाड़ी 14 में नजर आएंगी। उन्होंने नवभारत टाइम्स से खास बातचीत की। पढ़िए इंटरव्यू के... शफिल और टीवी कलाकारों को लेकर लोगों की आम धारणा होती है कि उनकी जिंदगी तो खूब ग्लैमरस और चमक-दमक से भरी होती है मगर सच कई बार अलग भी होता है।

यह कहना है कि मीडियन कपिल शर्मा की ऑनस्ट्रीन पल्सी बिंदु और भूरी के रूप में मशहूर रहीं सुमोना चक्रवर्ती का। निजी जिंदगी में वे कोविड महामारी के दौर को अपने लिए सबसे मुश्किल समय मानती हैं, जब बिना काम के घर पर बैठने के चलते उन्हें कई आर्थिक समझौते करने पड़े थे होम-लोन तक आगे बढ़ाना... सुमोना बताती हैं कि कोविड के चलते उन्हें अपना होम लोन आगे बढ़ाना पड़ा। वह बताती हैं, शक्तिड

हमारा शैल साइड देख ही रहे हैं, जो असल जिंदगी से थोड़ा अलग होती है... सुमोना खतरों के खिलाड़ी जैसे स्टंट शो का हिस्सा बनना जा रही है। वह खुद कितनी एडवेंचरस हैं? इस पर



उन्होंने बताया, शुझे एडवेंचर बहुत पसंद है। मुझे ट्रैवलिंग पसंद है। मैंने बंजी जापिंग, स्कार्फ डाइविंग सब कर चुकी हूँ। मैंने असल में एडवेंचर स्पोर्ट पर रिव्ट्जरलैंड में एक पूरा शू किया था। उस पर जब आपके पास काम नहीं होता है और आप पर जिम्मेदारी होती है, आपको अपने पैटर्न की देखाना करनी होती है तो सब आसान नहीं होता। कोविड के टाइम हम ऐक्टर्स पूरी तरह घर पर बैठे थे। हमारे पास कोपेरेट वालों की तरह जूम पर काम करने की...आम तौर पर लोग जहां सोशल मीडिया पर अपनी तस्वीरें और जिंदगी दोनों को फिल्टर लगाकर खबूसूरत दिखाने की ही कोशिश करते हैं, सुमोना ने वहां अपनी बीमारी एंडोमेट्रियोसिस के बारे में बोबाकी से बात की। बकाल सुमोना, शुझे यह तकलीफ 2011 से है जिस वजह से मैं हेल्प, डायट को लेकर जो परहेज करना जरूरी होता है, वो करती हूँ। मैंने ज्यादा कुछ सोचकर वह नहीं शेयर किया था। मेरा मूर्छ हुआ तो मैंने शेयर कर दिया। मेरी सोच ये है कि टीवी और फिल्म में तो लोग

शो ने कई अवतार बदले। लेकिन अब, जब कपिल अपनी टीम के बाकी सदस्यों के साथ नेटपिलिक्स पर द ग्रेट इंडियन कपिल शो के लिए चले गए हैं, तो सुमोना अब उस शिरोह का हिस्सा नहीं है। अब, हाल ही में एक इंटरव्यू में, सुमोना से पूछा गया कि क्या उन्हें कपिल और टीम की याद आती है और उन्होंने उनके साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में बात की। जब सुमोना से पूछा गया कि क्या वह कपिल और उनकी टीम को मिस करती है, तो उन्होंने कहा, वे मेरी जिंदगी के बेटरीन 10 साल थे। एक प्रोजेक्ट खत्म हुआ, तो उन्होंने (कपिल) आगे बढ़कर दूसरा प्रोजेक्ट शुरू कर दिया और मैं दूसरा प्रोजेक्ट कर रही हूँ। बस इतना ही है। उन्होंने यह भी कहा, जहां तक घमिस करने की बात है, तो वे मेरे सहकर्मी हैं।

मैंने अपनी निजी और पेशेवर जिंदगी के बीच एक रेखा खींची है। मैं अपना काम घर नहीं ले जाती और मैं अपनी निजी जिंदगी को काम पर नहीं लाती। सुमोना ने फली बार कॉमेडी स्पेस में कदम रखा। जब उन्हें कपिल के साथ कहानी कॉमेडी सर्कस की में देखा गया। कॉमेडी सर्कस के विभिन्न संस्करणों में, टेलीविजन अभिनेताओं को कॉमेडियन के साथ जोड़ा गया था और हफ्ते, यह जोड़ी अभिनेता—कॉमेडियन जोड़ियों के साथ प्रतिस्पर्धा करती थी। कपिल ने कॉमेडी सर्कस के कई ईसीजन जीते। इसके तुरंत बाद, सुमोना को कलरस के कॉमेडी नाइट्स विद विद में कपिल की पत्नी की भूमिका में लिया गया। इसके बाद वह 2016 में द कपिल शर्मा शो में चली गई जब कॉमेडियन कलरस से सोनी टीवी पर चले गए और 2023 में अपना रन खत्म होने तक इसके साथ रहे। हालांकि, सुमोना को नेटपिलिक्स पर द ग्रेट इंडियन कपिल शो के कलाकारों में से एक के रूप में घोषित नहीं किया गया था। जब उनसे इस बारे में पूछा गया, तो उन्होंने पीटीआई से कहा, और पास इसका कोई जवाब नहीं है। जिस शो का मैं हिस्सा थी, जो दूसरे चौनल पर था, वह पिछले साल जुलाई में खत्म हो गया था। तब से, मैं अपनी यात्रा पर हूँ, अपनी चीजें कर रही हूँ, नेटवर्किंग कर रही हूँ, और लोगों से मिल रही हूँ। उन्होंने कहा, शुझे पता है कि प्रशंसकों (मुझे शो में) मिस किया है, मैंने उनके संदेश देखे हैं। मैं हर जगह लोगों से मिलती हूँ, जिस क्षण अप घर से बाहर निकलते हैं, आपके पड़ोसी आपको बताते हैं (उन्हें शो में आपको देखना चाहता है)। यही वह चीज है जो आपको कुछ अलग करने के लिए प्रेरित करती है।



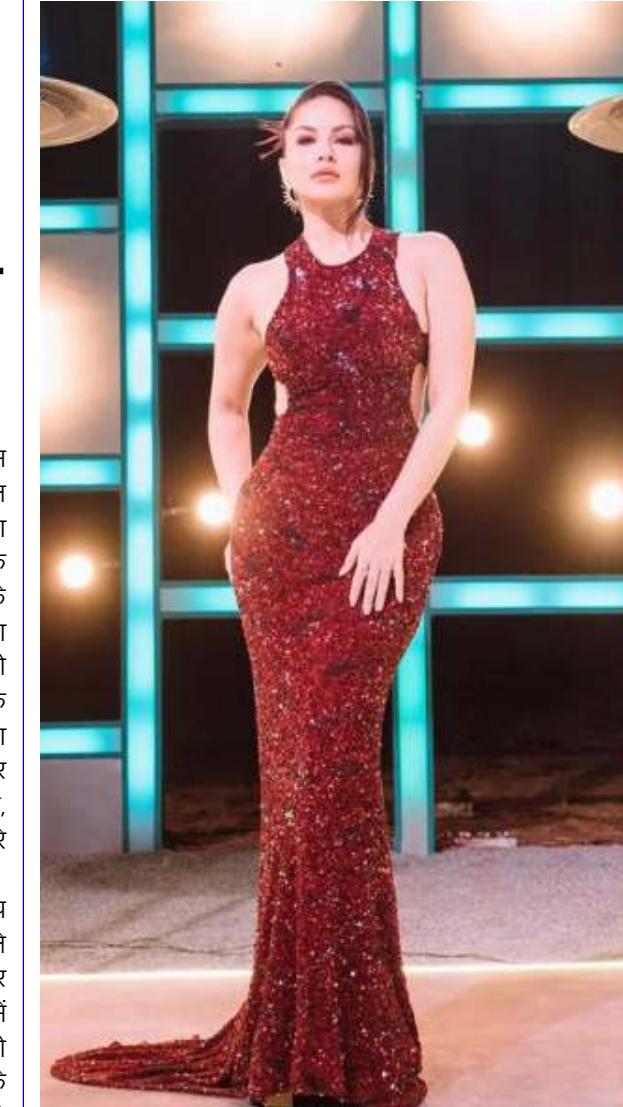
## कपिल शर्मा शो के लोग मेरे कलींगस हैं, उनकी याद नहीं आती क्योंकि मैं काम को घर नहीं लाती- सुमोना

शो ने कई अवतार बदले। लेकिन अब, जब कपिल अपनी टीम के बाकी सदस्यों के साथ नेटपिलिक्स पर द ग्रेट इंडियन कपिल शो के लिए चले गए हैं, तो सुमोना अब उस शिरोह का हिस्सा नहीं है। अब, हाल ही में एक इंटरव्यू में, सुमोना से पूछा गया कि क्या उन्हें कपिल और टीम की याद आती है और उन्होंने उनके साथ काम करने के अपने अनुभव के बारे में बात की। जब सुमोना से पूछा गया कि क्या वह कपिल और उनकी टीम को मिस करती है, तो उन्होंने कहा, वे मेरी जिंदगी के बेटरीन 10 साल थे। एक प्रोजेक्ट खत्म हुआ, तो उन्होंने (कपिल) आगे बढ़कर दूसरा प्रोजेक्ट शुरू कर दिया और मैं दूसरा प्रोजेक्ट कर रही हूँ। बस इतना ही है। उन्होंने यह भी कहा, जहां तक घमिस करने की बात है, तो वे मेरे सहकर्मी हैं।

मैंने अपनी निजी और पेशेवर जिंदगी के बीच एक रेखा खींची है। मैं अपना काम घर नहीं ले जाती और मैं अपनी निजी जिंदगी को काम पर नहीं लाती। सुमोना ने फली बार कॉमेडी स्पेस में कदम रखा। जब उन्हें कपिल के साथ कहानी कॉमेडी सर्कस की में देखा गया। कॉमेडी सर्कस के विभिन्न संस्करणों में, टेलीविजन अभिनेताओं को कॉमेडियन के साथ जोड़ा गया था और हफ्ते, यह जोड़ी अभिनेता—कॉमेडियन जोड़ियों के साथ प्रतिस्पर्धा करती थी। कपिल ने कॉमेडी सर्कस के कई ईसीजन जीते। इसके तुरंत बाद, सुमोना को कलरस के कॉमेडी नाइट्स विद विद में कपिल की पत्नी की भूमिका में लिया गया। इसके बाद वह 2016 में द कपिल शर्मा शो में चली गई जब कॉमेडियन कलरस से सोनी टीवी पर चले गए और 2023 में अपना रन खत्म होने तक इसके साथ रहे। हालांकि, सुमोना को नेटपिलिक्स पर द ग्रेट इंडियन कपिल शो के कलाकारों में से एक के रूप में घोषित नहीं किया गया था। जब उनसे इस बारे में पूछा गया, तो उन्होंने पीटीआई से कहा, और पास इसका कोई जवाब नहीं है। जिस शो का मैं हिस्सा थी, जो दूसरे चौनल पर था, वह पिछले साल जुलाई में खत्म हो गया था। तब से, मैं अपनी यात्रा पर हूँ, अपनी चीजें कर रही हूँ, नेटवर्किंग कर रही हूँ, और लोगों से मिल रही हूँ। उन्होंने कहा, शुझे पता है कि प्रशंसकों (मुझे शो में) मिस किया है, मैंने उनके संदेश देखे हैं। मैं हर जगह लोगों से मिलती हूँ, जिस क्षण अप घर से बाहर निकलते हैं, आपके पड़ोसी आपको बताते हैं (उन्हें शो में आपको देखना चाहता है)। यही वह चीज है जो आपको कुछ अलग करने के लिए प्रेरित करती है।

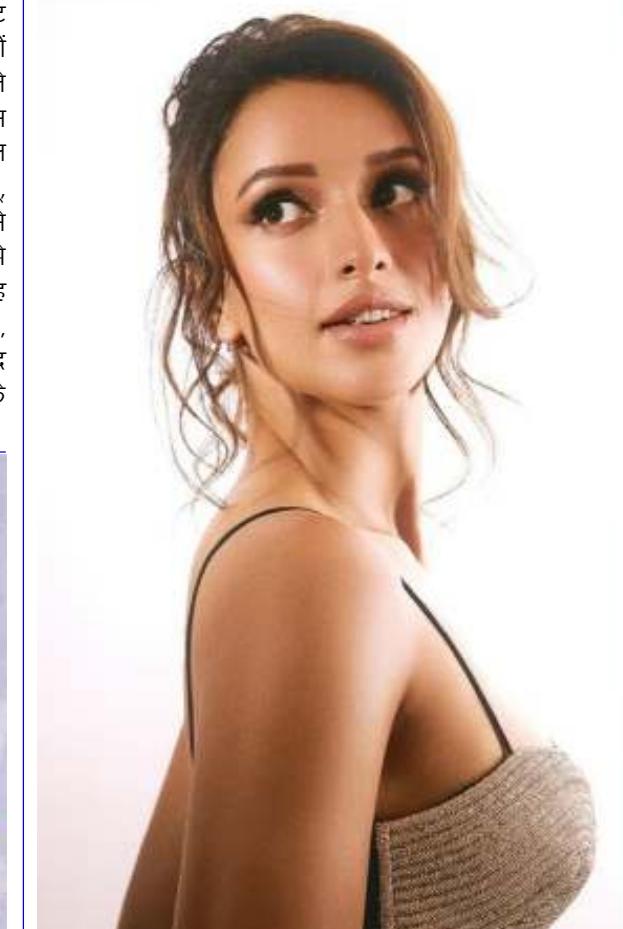
## मरुन शिमरी गाठन में सनी लियोनी ने लगाया

### जलैमर का तड़का



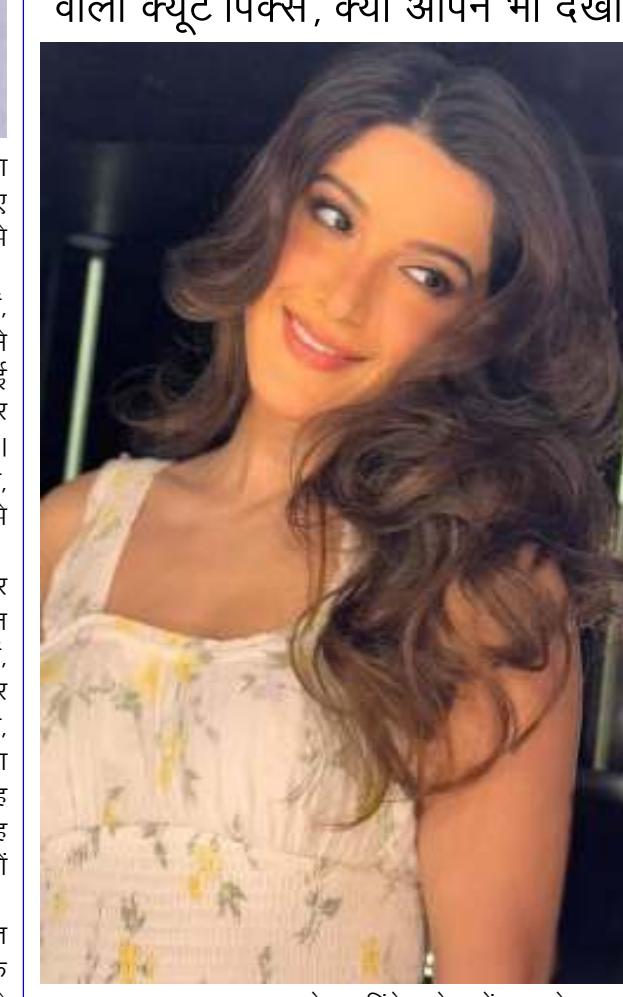
सनी लियोनी मरुन शिमरी बॉडीकॉन गाठन में कहर ढाती नजर आ रही हैं, जैसा की आप इन तरीकों में साफ देखा...

**नेशनल क्रश तृप्ति डिमरी ने थाई-हाई स्लिट गाउन में दिए किलर पोज, फैंस बोले – हॉटी**



तृप्ति डिमरी ब्लैक कर्टर के स्ट्रैपी थाई-हाई स्लिट गाउन में बेहद हॉट लग रही हैं, जिन पर फैंस दिल...

**शनाया कपूर ने शेयर की मिक्स्ड फीलिंग्स वाली क्यूट पिक्स, क्या आपने भी देखीं**



शनाया कपूर व्हाइट फ्लोरल प्रिटेड ड्रेस में हद से ज्यादा खूबसूरत लग रही हैं, जिन्हें देखे फैंस दिल...



फिल्म शजाने तू या जाने नाश से बॉलीवुड डेव्यू करने वाले एक्टर इमरान खान लंबे वक्त से फिल्मों से दूर हैं। हाल ही में, इमरान खान ने उन दिनों के बारे में बात की, जब वो लाइमलाइट से दूर थे। मीडिया में खबरें आनी शुरू हो गई थीं कि वो ड्रग्स के शिकार हो गए हैं। इस खबर से उनकी फैमिली में बहुत टेंशन का माहौल बन गया था। घरवालों को समझाने में बड़ी मुश्किल हुई एक बार जब खबर छपी कि इमरान ड्रग्स लेते हैं, खबर को पढ़कर उनके घरवाले को हर रहे थे कि देखो मीडिया में तुम्हारे बारे में क्या कहा जा रहा है। उन्होंने तुम्हारी फोटो पोर्ट की है, वो कह रहे हैं कि तुम ड्रग्स लेते हों। ये सब क्या हो रहा है? इमरान का कहना है कि इस तरह की खबरों के बाद वो अपने पैटर्न को समझाया करते थे कि ये सब जो लिखा जा रहा है वो सच नहीं है। मैं उन्हें समझाता



इस समय गर्मी अपने पूरे जोरों पर है। ऐसे में सरकार भी आए दिन लोगों को घर से बाहर न निकलने की सलाह दे रही है। हर रोज नई गाइडलाइंस सामने आ रही है जिसमें बताया गया है किस तरह हम लू से बच सकते हैं। ऐसे में लोग भी हीट वेप ज्यादा होने के कारण पानी को जरूरत से ज्यादा पी रहे हैं। दरअसल, हमारा शरीर लगभग 70% पानी से बना है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक हर एक इंसान को पानी नियमित रूप से पीना चाहिए ताकि ड्राइनेस और डिहाइड्रेशन जैसी परेशानी से बचा जा सके। ऐसे में लोग जोश-जोश में जरूरत से ज्यादा पी रहे हैं जो हमारे लिए बहुत हानिकारक भी साबित हो सकता है। जी हाँ, पानी हमारे लिए जितना जरूरी है उतना खतरनाक भी हो सकता है। इसलिए जितनी पानी की जरूरत या सही मात्रा हो उस हिस्सा से ही पानी पीना चाहिए। इसी के साथ चलिए अब हम बताते हैं जरूरत से ज्यादा पानी से क्या नुकसान हो सकता है और आपको दिन में पानी की कितनी पात्रा सही है।

#### शरीर में सोडियम की कमी

कम समय में 3 से 4 लीटर पानी पीने से हाइपोनेट्रिमिया जैसी परिस्थिति उत्पन्न हो सकती है जिसमें खून के अंदर सोडियम की मात्रा कम हो जाती है। ज्यादा पानी पीने से वाटर इंट्राविस्केशन जैसी समस्या भी पैदा हो सकती है जिसमें खून के अंदर सोडियम की मात्रा अत्यधिक स्तर पर कम हो जाती है। सोडियम के बिना सेल के अंदर पल्लूड अनियंत्रित हो जाता है। इस परिस्थिति में कोमा या मौत भी हो सकती है।

#### किडनी को नुकसान

ओवरहाइड्रेशन की वजह से हमारी किडनी को भी नुकसान होता है। दरअसल जब हम अद्याक पानी पीते हैं तो इसकी वजह से अर्जिनिन वैसोप्रेसिन का प्लाज्मा स्तर कम हो जाता है। जिसका सीधा असर किडनी की कार्य क्षमता पर पड़ता है। ऐसे में अधिक पानी पीने से बचना आपके लिए बहुत जरूरी है।

#### डायबिटीज

बार-बार प्यास लगना इस बीमारी का प्रमुख लक्षण है। डायबिटीज की वजह से खून में शुगर की मात्रा बढ़ जाती है, जिसे किडनी आसानी से नहीं छान पाती। यही शुगर यूरिन के साथ बाहर निकलती रहती है। इसकी वजह से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। यही बार-बार प्यास लगने की वजह बनती है।

#### मस्तिष्क पर होने वाला असर

अगर आपको ओवरहाइड्रेशन है तो इसकी वजह से सोडियम का कम होता लेवल ब्रेन सेल्स में सूजन पैदा हो जाती है। जब ऐसा होता है तो आपको अपनी बात रखने या कहने में दिक्कत होती है, ठीक से चल पाना भी मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा कन्फ्यूजन की समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है।

#### क्या है पानी की सही मात्रा और तरीका?

एक्सपर्ट्स की मानें तो एक व्यक्ति को प्रतिदिन 15.5 कप (3.7 लीटर) और महिलाएं 11.5 कप (2.7 लीटर) पानी का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा आयुर्वेद के अनुसार पानी हमेशा धूंट-धूंट कर पीना चाहिए। ऐसा इसलिए जरूरी है ताकि यह बॉडी के ट्रैपेचर के मुताबिक शरीर में पहुंचे। एक साथ ही सारा पानी पीना हमारी सहत को नुकसान पहुंचा सकता है।

## बढ़ते बच्चों को जरूर दें ये एडवाइस



मां-बाप अपने बच्चों से बहुत उमीदें पालकर रखते हैं। वो चाहते हैं जिंदगी में जो वो अचौक नहीं कर पाएं वो उनके बच्चे करें। हालांकि इन सब के बीच वो बच्चों में परफेक्ट होने का इतना प्रेशर डालते हैं कि कुछ संकेतों को इन्हरे करते हैं। जी हाँ, बचपन में ही बच्चे कुछ ऐसे संकेत देते हैं जो आपके बच्चे को जिंदगी में अचौक बनने से रोक सकते हैं। ये एजाम से कम नंबर लाना या बदतमीजी करना नहीं है। अगर आप ध्यान देंगे

हमेशा फिट एंड फाइन रहने के लिए हमारी शरीर में सभी पोषक तत्वों का सही मात्रा में होना बहुत जरूरी होता है। ऐसे में प्रोटीन भी उहाँ में से एक है। आपको जानकारी के लिए बता दें कि शरीर में मौजूद हर जीवित कोशिका को प्रोटीन की जरूरत होती है। एक व्यक्ति को अपने पूरे दिन में करीब 10: कैलोरी प्रोटीन को प्राप्त करना चाहिए। ऐसे में अगर हमारे शरीर में प्रोटीन की कमी होती है तो यह हमारी सहत के लिए काफी नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए अगर आपके शरीर में कोई बदलाव हो रहे हैं तो आपको उनपर जरूर ध्यान देना चाहिए। आज इस कठी में हम आपको ऐसे ही कुछ संकेतों के बारे में बताने जा रहे हैं जो प्रोटीन की कमी को दर्शाते हैं। इसके साथ यह भी आपको बताएंगे कि किस तरह इसकी भरपाई आप कर सकती है।

चोट न भरना

शरीर में प्रोटीन की कमी की वजह से अक्सर चोट जल्दी से नहीं भरती है क्योंकि इस न्यूट्रिएंट की कमी की वजह से धाव भरने की प्रक्रिया बहुत धीमी हो जाती है। दरअसल नई कोशिकाओं को बनने के लिए वक्त और प्रोटीन लगता है, जिसकी वजह से धाव को भरने में मुश्किल आती है। ऐसे में आप के साथ भी ऐसा हो रहा है तो आपको इस पर जरूर ध्यान देना चाहिए।

बार-बार क्रेविंग होना

प्रोटीन की कमी की कारण बार-बार भूख भी लगती रहती है। ऐसे में इस समय नमकीन या मीठे फूदस खाने की लगातार क्रेविंग होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारे शरीर में जब प्रोटीन की कमी होती है तो खुद ही हाई प्रोटीन वाले फूदस खाने की इच्छा होती है।

बालों का लगातार टूटना

प्रोटीन की कमी में बालों का झड़ना भी एक संकेत है। कई लोग बालों के झड़ने पर हर तरह का प्रोडक्ट इस्तेमाल करते हैं लेकिन फिर भी बाल झड़ना नहीं रुकता। यहाँ तक कि दिन पर दिन बालों की चमक कम हो जाती है और वो रुखे हो जाते हैं। ऐसा शरीर में प्रोटीन की कमी के कारण होता है।

शरीर में सूजन होना

विशेषज्ञों के अनुसार प्रोटीन की कमी से शरीर के क्रियांग में सूजन भी आ सकती है। इसे चिकित्सीय शब्दावली में एडिमा कहा जाता है। बता दें कि जब ल्लड में एल्बुमिन प्रोटीन की कमी होती है तो ये परेशानी हो सकती है।

थकान होना

प्रोटीन की कमी से आपकी मसल्स ढीली हो सकती हैं, जो

तो आपको समझा आएगा कि आखिर क्या हैं ये कमीयां और आप इसे ठीक करने की तरफ काम भी कर सकते हैं...

आत्म-सम्मान की कमी

जिन बच्चों में आत्मसम्मान की कमी होती है, वे अपनी क्षमताओं पर संदेह कर सकते हैं और चुनौतियों का सामना करने में डिजिक्षिका सकते हैं। वे क्लास में डिस्क्सिशन और कर्किरुलर एक्टिविटीज में भाग लेने से बचते हैं। वर्ही वो कहीं पर भी अपनी

ध्यान भटकना

फोकस न करना पाने वाली बात को हल्के में न लें। ये एडीएचडी के संकेत हो सकते हैं। ये नींद की कमी या बहुत ज्यादा टीपी देखने की वजह से हो सकते हैं। बड़ी फैमिली जहाँ बहुत शॉर-शराबा है वो भी इसका कारण हो सकता है। पढ़ाई में अबल आने के लिए बच्चों की इस प्रॉब्लम को पहचानकर उसे सॉल्व करना बहुत जरूरी है। इसके अलावा डिस्लेविस्या या एडीएचडी को इनोर कर देते हैं। अगर सही समस्या पर इनकी पहचान कर के इलाज शुरू कर दिया जाए, तो परेशानी को बढ़ने से रोका जा सकता है।

## शरीर में प्रोटीन की कमी के लक्षण



प्रोटीन के लिए शाकाहारी स्रोत में सोयाबीन काफी अच्छा विकल्प है। आप सोयाबीन से रोजाना की प्रोटीन जरूरतों को पूरा कर सकते हैं। आप सोयाबीन की सब्जी या स्प्राउट्स के तोर पर इसे डाइट में शामिल कर सकते हैं।

चना

चना भी प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत होता है। चने में कार्बोस, फाइबर, आयरन, फोलेट, फास्फोरस, पोटैशियम आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसे खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है और और जब जधाने में भी मदद मिलती है।

टोफू

सोयाबीन से बना टोफू काफी हेल्दी होता है। टोफू में अंडे के बाबर प्रोटीन पाया जाता है। आप इसे किसी भी तरह अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। टोफू में प्रोटीन के अलावा आयरन और कैल्शियम भी भरपूर होता है।

मूँग दाल

इसमें फाइबर, अमीनो एसिड, कार्बोहाइड्रेट और लिपिड पाए जाते हैं। मूँग दाल में कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है, इसलिए इसे वजन घटाने के लिए फायदे मद माना जाता है।

बैलेस बनाए रखती है और लू से बचाव करती है। इसलिए इसे डाइट में शामिल करने की सलाह दी जाती है न के जेब में रखने की।

किस तरह करें लू से बचाव?

- लू से बचने का सबसे असरदार तरीका यह है कि आप खुब सारा पानी पिएं। 8-10 ग्लास पानी हर दिन पीने से डिहाइड्रेशन नहीं होगा।

- हीट वेप से बचना है तो घर से जितना हो सके उतना बाहर निकलने से बचें।

- ज्यादा वर्कआउट करने से भी बॉडी का टेंपरेचर



# चीन के राष्ट्रपति और पाकिस्तान के प्रधानमंत्री ने सामरिक सहयोग को प्रगाढ़ बनाने पर चर्चा की

बीजिंग। चीन के राष्ट्रपति शी चिनफिंग और पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने शुक्रवार को दोनों देशों के बीच सामरिक सहयोग को प्रागाढ़ बनाने पर चर्चा की। दोनों देश प्रधानमंत्री नें भौतिक रिकॉर्ड तीसरी बार प्रधानमंत्री बनने पर नजर बनाए हुए हैं जिनके शपथ ग्रहण समारोह में दक्षिण एशिया के पड़ोसी देशों के शीर्ष नेताओं के शामिल होंगे। समारोह में नेपाल, बांग्लादेश, श्रीलंका, मालदीव, भूटान, सेशेल्स और मैरीशस के शीर्ष नेताओं के शामिल होने की संभावना है। सरकारी समाचार एजेंसी शिहुआ ने बताया, "चीन एक-दूसरे का दृढ़ता से समर्थन करने सहयोग का मजबूत करने रणनीतिक समन्वय को प्रगाढ़ बनाने, क्षेत्रीय शांति, स्थिरता में अधिक योगदान देने के लिए पाकिस्तान के साथ काम करने के लिए तैयार है।" सरकारी समाचार एजेंसी एसोसिएटेड प्रेस ऑफ पाकिस्तान (एपीपी) के अनुसुन्धान इससे पहले, शरीफ ने चीन-पाकिस्तान के बीच मजबूत संबंधों और दोनों देशों के बीच सदाबहार सामरिक साझेदारी के

सभी नेता शामिल होंगे। समारोह में नेपाल, बांग्लादेश, श्रीलंका, मालदीव, भूटान, सेशेल्स और मैरीशस के शीर्ष नेताओं के शामिल होने की संभावना है। सरकारी समाचार एजेंसी शिहुआ ने बताया, "चीन एक-दूसरे का दृढ़ता से समर्थन करने सहयोग का मजबूत करने रणनीतिक समन्वय को प्रगाढ़ बनाने, क्षेत्रीय शांति, स्थिरता में अधिक योगदान देने के लिए पाकिस्तान के साथ काम करने के लिए तैयार है।" सरकारी समाचार एजेंसी एसोसिएटेड प्रेस ऑफ पाकिस्तान (एपीपी) के अनुसुन्धान इससे पहले, शरीफ ने चीन-प्रधानमंत्री वी लिंगांग से मुलाकात की, जिसके बाद दोनों देशों के बीच मजबूत संबंधों पर चर्चा की गई।



वाली को पेशावर से जोड़ने वाली आठ अख अमेरिकी डॉलर की हाई-स्पीड रेलवे परियोजना किए। हालांकि, समझौतों में सीपीईसी के दूसरे चरण और

एक पोस्ट में कहा, हमने दीर्घकालिक व दृढ़ मित्रता, सदाबहार रणनीतिक सहयोग, आर्थिक व व्यापार संबंधों और दीर्घकालिक व दृढ़ मित्रता, सदाबहार रणनीतिक सहयोग, आर्थिक व व्यापार संबंधों और दीर्घकालिक व दृढ़ मित्रता, सदाबहार रणनीतिक सहयोग, आर्थिक व व्यापार संबंधों और सीपीईसी को लेकर चर्चा हुई।

## अमेरिका के 22 शहरों में नरेन्द्र मोदी की जीत का जश्न मनाएगा ओएफबीजोपी-यूएसए

वाशिंगटन। अमेरिका में

जैसे शहरों में मोदी के तीसरे

शपथ ग्रहण समारोह का जश्न

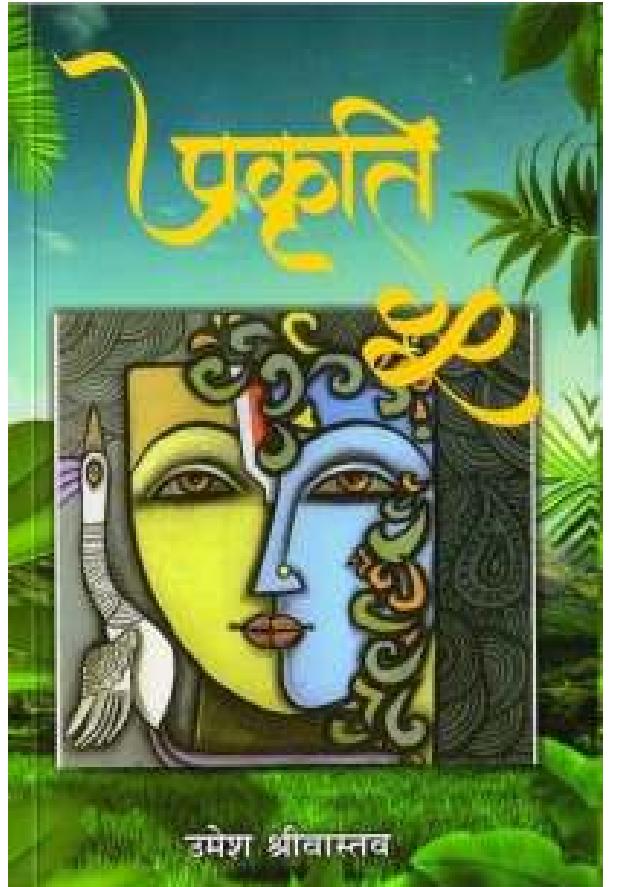
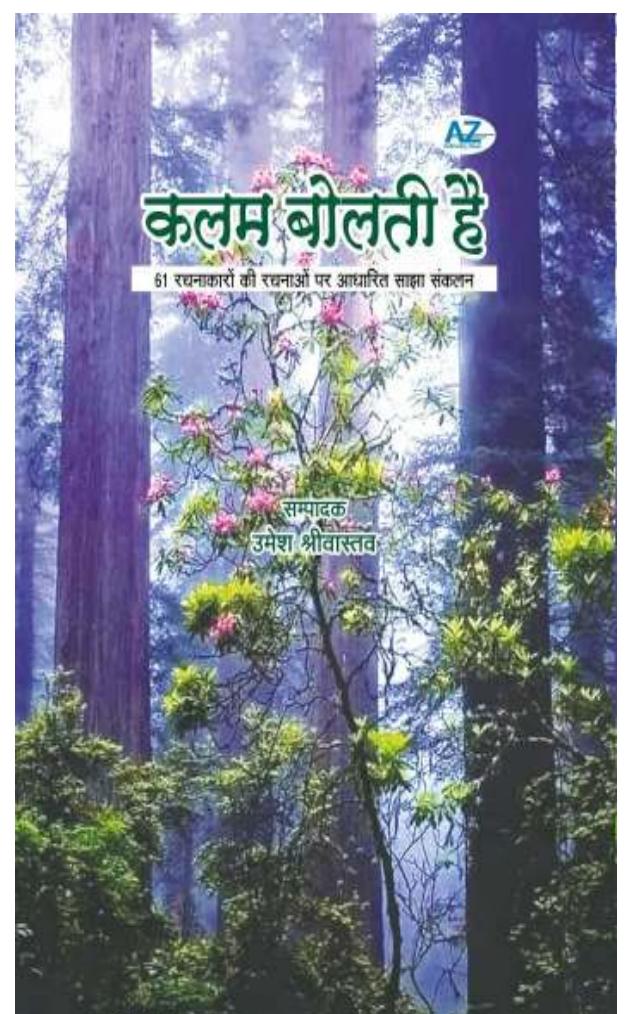
आदाप्रसाद ने कहा, इस शुक्रवार से अगले रविवार तक

अमेरिका के 22 शहरों में उनकी जीत का जश्न मनाया जाएगा।

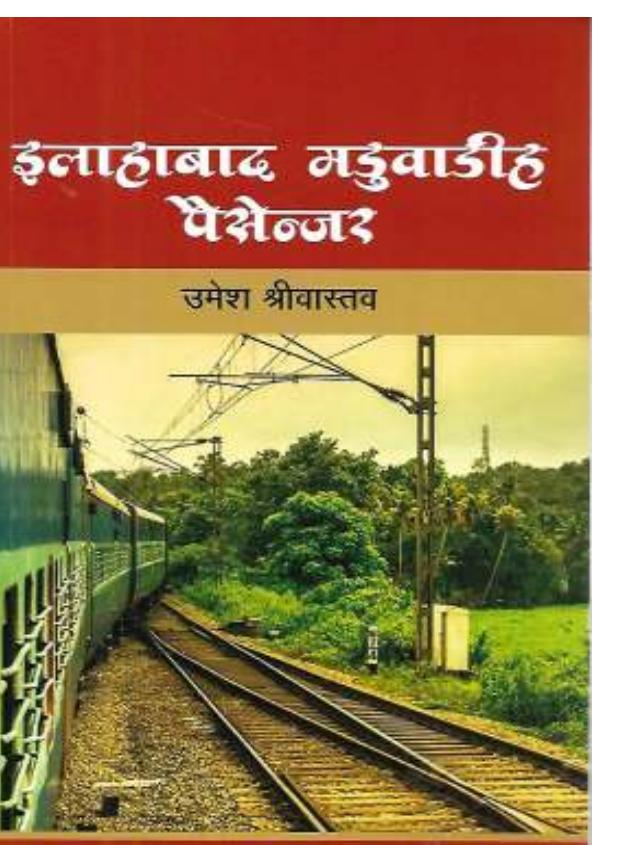
ओएफबीजोपी-यूएसए के सदस्यों ने चुनाव-अभियान के दौरान लोगों को जागरूक करने के लिए अमेरिका के कई शहरों में कार शैलिया निकाली। लोकसभा

में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) सभसे बड़ी पार्टी है

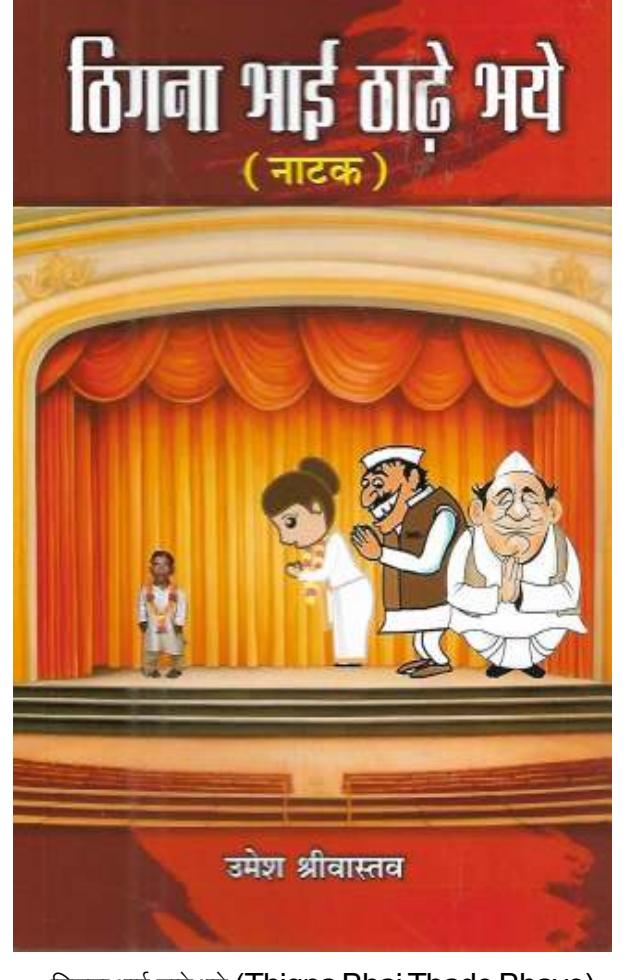
और 1962 के बाद यह पहली बार है कि कोई प्रधानमंत्री लगातार तीसरी बार सत्ता में आए हैं। मोदी लगातार तीसरी बार प्रधानमंत्री पद की शपथ ले गए, जो 60 साल में पहली बार हो गए। प्रसाद ने कहा कि भारत में नयी सरकार के गठन के बाद ओएफबीजोपी-यूएसए भारत-अमेरिका संबंधों को और मजबूत करने की दिशा में काम करेगा। उन्होंने कहा, हम भारत-अमेरिका संबंधों को मजबूत करने के लिए प्रवासी भारतीयों को एकजुट करेंगे।



प्रसिद्ध पत्रकार, कवि और साहित्यकार तथा शहर समता अखबार के संपादक श्री उमेश श्रीवास्तव का काव्य संग्रह प्रकृति लोकरंजन प्रकाशन द्वारा प्रकाशित किया गया है और अमेजन पर उपलब्ध है।



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मुद्यवाडीह पैकेज प्रकाशित हो गया है। उमेश श्रीवास्तव जी को बहुत बाई एवं शुभकामना। पुस्तक अमेजन पर उपलब्ध है।



ठिगना भाई ठाडे भये (Thigna Bhai Thade Bhaye)

यमन के हूती विद्रोहियों ने अचानक हमला कर यूएन के नौ कर्मचारियों

व अन्य को बंधक बनाया

दुर्बई। बढ़ते वित्तीय दबाव और अमेरिका के नेतृत्व वाले गढ़बद्धन से हवाई हमलों का समाना कर रहे हूती विद्रोहियों ने संयुक्त राष्ट्र एजेंसियों के कम से कम नौ यमनी कर्मचारियों को बंधक बनाया है। अधिकारियों ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सहायता समझौते के लिए काम करने वाले अन्य लोगों को

भी बंधक बनाए जाने की आशंका है। ये धाटना ऐसे समय हुई है जब हूती विद्रोहियों ने लगभग एक

दशक पहले यमन की राजधानी पर कब्जा कर लिया था और उसके बाद से ही सऊदी नेतृत्व वाले गढ़बद्धन के साथ लड़ रहे हैं। हूती विद्रोहियों ने गाजा पट्टी में इजराइल-हमास युद्ध को लेकर लाल सागर गलियारे में जहाजों को बनाया है। अंतर्राष्ट्रीय तरर पर हालांकि अधिक ध्यान आकर्षित करने के साथ-साथ इस गुरुत्व समूह ने घेरेलू स्तर पर असहमति के खिलाफ भी कार्रवाई की है, जिसमें हाल ही में 44 लोगों को मौत की सजा सुनाना भी शामिल है। क्षेत्रीय अधिकारियों ने नाम गुरुत्व रखने की शर्त पर एसोसिएटेड प्रेस से कहा कि संयुक्त राष्ट्र की एजेंसियों में काम करने वाले कर्मचारियों को बंधक बनाया गया है। अधिकारियों ने बताया कि गिरफ्तार लोगों में संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार एजेंसी, इसके विकास कार्यक्रम, विश्व खाद्य कार्यक्रम के कर्मचारी तथा इसके कार्यालय में काम करने वाला एक व्यक्ति शामिल है। बंधक बनाए एक कर्मचारी की पत्नी को भी विद्रोहियों ने पकड़ रखा है। संयुक्त राष्ट्र ने इस पर तत्काल टिप्पणी करने वाला एक कर्मचारी की है। मायन ऑर्नाइजेशन फॉर हूमान राइट्स ने घेरेलू स्तर के बंधक बनाया गया है।

भारी-भरकम अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंधों के बावजूद

रूस की अर्थव्यवस्था आगे बढ़ रही : पुतिन

राष्ट्रपति प्लादिमीर पुतिन ने शुक्रवार को कहा कि भारी-भरकम अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंधों के बावजूद रूसी अर्थव्यवस्था बहुत तेजी से बढ़ रही है। पुतिन ने कहा कि रूस ने अफ्रीका, पश्चिमी एशिया और एशिया में कई देशों के साथ आर्थिक संबंधों में विस्तार किया है। पुतिन ने सेंट पीटर्सबर्ग इंडरेनशनल इकानॉमिक फोरम में बोलिया व जिम्बाब्वे के नेताओं और व्यापार जगत के दिग्जों को संबोधित करते हुए कहा कि रूस वैश्विक व्यापार में एक मुख्य साझेदार बना हुआ है, बावजूद इसके कि यूक्रेन में सैनिकों को भेजने के लिए देश कई प्रतिबंधों की मार झेल रहा है। रूस दस दशकों से इस फोरम का इस्तेमाल देश के विकास का बखान करने के लिए करता आ रहा है। हालांकि पश्चिमी देशों के अधिकारियों और निवेशकों ने इस सत्र से दूरी बनाए रखी क्योंकि प्रतिबंधों की वजह से रूस का पश्चिमी यूरोप, अमेरिका और उसके सहयोगियों के साथ व्यापार काफी हद तक बदल हो चुका है। रूस की आर्थिक वृद्धि का मुख्य कारण यूक्रेन में जारी युद्ध है, जो क्रेमलिन के लिए अब आर्थिक रूप से उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि राजनीतिक रूप से।

रूस पर आयात को लेकर भारी प्रतिबंध लगे हुए हैं, जिसकी वजह से अधिकतर वैश्विक ब्रॉड देश के बाजारों से गायब हो रहा है। हालांकि पश्चिमी देशों के अधिकारियों और निवेशकों ने इस सत्र से दूरी बनाए रखी क्योंकि प्रतिबंधों की वजह से रूस का पश्चिमी यूरोप, अमेरिका और उसके सहयोगियों के साथ व्यापार काफी हद तक बदल हो चुका है। रूस की आर्थिक वृद्धि का मुख्य कारण यूक्रेन में जारी युद्ध है, जो क्रेमलिन के लिए अब आर्थिक रूप से उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि राजनीतिक रूप से।

रूस परिवहन लेने के लिए देश कई प्रतिबंधों की मार झेल रहा है। रूस दस दशकों से इस फोरम का इस्तेमाल देश के विकास का बखान करने के लिए करता आ रहा है। हालांकि पश्चिमी देशों के अधिकारियों और निवेशकों ने इस सत्र से दूरी बनाए रखी क्योंकि प्रतिबंधों की वजह से रूस का पश्चिमी यूरोप, अमेरिका और उसके सहयोगियों के साथ व्यापार काफी हद तक बदल हो चुका है। रूस की आर्थिक वृद्धि का मुख्य कारण यूक्रेन में जारी युद्ध है, जो क्रेमलिन के लिए अब आर्थिक रूप से उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि राजनीतिक रूप से।

रूसी विद्रोहियों को हथियार

भेजने पर विचार करेगा

राष्ट्रपति प्लादिमीर पुतिन ने शुक्रवार को कहा कि रूस पश्चिमी देशों के विरोधियों को हथियार भेजने पर विचार करेगा।

उन्होंने यह नहीं कहा कि वे किसी देशो