

# शहर समता

प्रयागराज से प्रकाशित

Email : shaharsamta@gmail.com

Website : https://Shaharsamta.com

सम्पादक-उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

विविध-

फेशियल लेने के बाद...

विचार-

महाकुंभ में मैत्री....

खेल-

जसप्रीत बुमराह बने 2024....

## कृषि क्षेत्र के लिए मील का पत्थर साबित होगी यूपी एग्रीज : सीएम योगी

लखनऊ, संवाददाता। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मंगलवार को कहा कि उत्तर प्रदेश एग्रीकल्चर ग्रोथ एंड एंटरप्राइज इकोसिस्टम स्ट्रेटिजी (यूपी एग्रीज) परियोजना किसान और कृषि क्षेत्र के लिए मील का पत्थर साबित होगा। आईपीजी में परियोजना के शुभारंभ के मौके पर उन्होंने कहा कि देश में खाद्यान्न का जो निर्यात होता है, उनमें तीसरे स्थान पर यूपी है। ऐसे में यूपी एग्रीज परियोजना प्रदेश के एक्सपोर्ट की संभावनाओं को आगे ले जाने में मील का पत्थर साबित होगा। यह अन्नदाता किसानों और कृषि सेक्टर में काम करने वाले लोगों के लिए अच्छी शुरुआत है। उन्होंने कहा कि चार हजार करोड़ की यूपी एग्रीज परियोजना में से 2,737 करोड़ का लोन विश्व बैंक और 1,166 करोड़ का अंशदान राज्य सरकार ने देने की व्यवस्था की है। सीएम योगी

● देश में लगभग 45 फीसदी भूमि कृषि योग्य है  
● 6 वर्ष का होगा यह प्रोजेक्ट

ने कहा कि परियोजना का मुख्य उद्देश्य कृषि और उससे संबंधित सेक्टर को चिन्तित करना, प्रमुख फसलों की उत्पादकता में गुणात्मक वृद्धि, विशिष्ट कृषि उत्पादों, पोस्ट हार्वेस्ट मैनेजमेंट और मार्केट सपोर्ट सिस्टम को विकसित करना है, जिससे अन्नदाताओं की आय में वृद्धि कर सके। यह परियोजना इंफ्रास्ट्रक्चर के विकास और स्थानीय स्तर पर रोजगार सृजन के लिए नए अभियान को आगे बढ़ाने की शुरुआत है। योगी ने कहा कि देश में लगभग 45 फीसदी भूमि कृषि योग्य है। इसमें से 75 प्रतिशत कृषि योग्य भूमि उत्तर प्रदेश में मौजूद है, जो



सबसे उपयोगी और उर्वरा भूमि मानी जाती है। यही वजह है कि उत्तर प्रदेश गेहूँ, आलू, आम, अमरुद, मटर, मशरूम, तरबूज और शहद आदि के उत्पादन में देश में नंबर एक स्थान पर है। देश में जो सब्जी उत्पादन होता है, उसमें से सब्जी के उत्पादन की 15 प्रतिशत हिस्सेदारी और फल उत्पादन में 11 प्रतिशत की हिस्सेदारी उत्तर प्रदेश के पास है। उत्तर प्रदेश में जहां देश की 16 से 17 प्रतिशत जनसंख्या उत्तर प्रदेश में निवास

करती है, वहीं खाद्यान्न उत्पादन में उत्तर प्रदेश का योगदान 23 प्रतिशत से अधिक है। यही वजह है कि उत्तर प्रदेश को देश के फूड बॉस्केट के रूप में जाना जाता है। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि परियोजना के पहले चरण में यूपी के आठ कमिश्नरी के 28 जनपद चुने गए हैं। यह प्रोजेक्ट 6 वर्ष का होगा। इसकी शुरुआत 2024-25 से प्रारंभ होकर 2029-30 तक यूपी में लागू होगी। ऐसे में एग्रीकल्चर की अभी जो प्रोडक्टिविटी है, इसमें 30 से 35

फीसदी की अतिरिक्त वृद्धि करना है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा से उत्तर प्रदेश समग्र विकास के नए प्रतिमान स्थापित कर रहा है। इनमें कृषि और उससे संबंधित सेक्टर की प्रगति स्पष्ट रूप से देखने को मिल रही है। यह कार्यक्रम उसी अभियान का एक हिस्सा है। इसमें उन्नाव में यूपीडी की इंटीग्रेटेड मैनुफैक्चरिंग एंड लॉजिस्टिक्स क्लस्टर में कैम्पेक इंडिया द्वारा ग्रीन फील्ड मैनुफैक्चरिंग इकाई का शिलान्यास कार्यक्रम भी शामिल है। 1300 करोड़ रुपए की लागत का निवेश एसबीआई के तहत प्रदेश में आएगा। इसके अलावा, मत्स्य पालन क्षेत्र को आधुनिक बनाने के लिए प्रदेश सरकार एवं यूपी के एक्वाब्रिज के मध्य करीब 4 हजार करोड़ के निवेश का एमओयू हुआ। वहीं डाटा बैंक की उपयोगिता किसानों के जीवन में व्यापक परिवर्तन का एक कारक बनेगी।

## बागपत में मंच गिरने से सात की मौत, 75 से अधिक घायल

बागपत, एजेंसी। उत्तर प्रदेश के बागपत जिले में मंगलवार सुबह श्री दिगंबर जैन डिग्री कॉलेज में भगवान आदिनाथ के निर्वाण लाडू महोत्सव के लिए बनाया गया लकड़ी का मंच गिर गया, जिसमें सात श्रद्धालुओं की मौत हो गई और 75 से अधिक घायल हो गए। मृतकों की संख्या बढ़ने की आशंका है, क्योंकि कई पीड़ितों की हालत गंभीर बनी हुई है। पुलिस के अनुसार यह हादसा बड़ौत शहर कोतवाली क्षेत्र में गांधी रोड पर एक धार्मिक कार्यक्रम के दौरान हुआ, जो पिछले 25 वर्षों से हर साल आयोजित किया जाता रहा है। महोत्सव के लिए 65 फुट ऊंचा अस्थायी मंच बनाया गया था, लेकिन श्रद्धालुओं की अधिक संख्या के कारण सीढ़ियां गिर गईं। इससे भगदड़ मच गई और कई लोग मलबे में दब गए। मृतकों में तरसपाल (66), अमित (35), अरुण (48), उषा (24), शिल्पी (24), विनीत जैन (40) और कमलेश जैन (65) शामिल



### बागपत हादसे का योगी ने लिया संज्ञान, घायलों के इलाज के निर्देश

लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बागपत जिले में मंगलवार सुबह हुए हादसे का संज्ञान लेते हुए घायलों के समुचित उपचार के निर्देश दिये हैं। श्री योगी ने बागपत में हुए हादसे का संज्ञान लिया और घायलों को तत्काल अस्पताल पहुंचाकर जिला प्रशासन के अधिकारियों को उनके समुचित उपचार के निर्देश दिए हैं। इसके साथ ही घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की भी कामना की है। गौरतलब है कि बागपत के बड़ौत कस्बे में भगवान आदिनाथ के निर्वाण लाडू चढ़ाने को बनाये गये लकड़ी व बांस के पैड के टूट कर गिरने से कई श्रद्धालु घायल हो गये थे। मौके पर जिला और पुलिस प्रशासन की देखरेख में राहत एवं बचाव का कार्य जारी है। हैं जबकि 15 पुलिसकर्मियों समेत घायलों को विभिन्न अस्पतालों में ले जाया गया। हालांकि, तत्काल एंबुलेंस की उपलब्धता न होने के कारण कुछ पीड़ितों को ई-रिक्शा में ले जाया गया।

### महाकुंभ जाने वाले श्रद्धालुओं के लिए सस्ती फ्लाइट की सुविधा उपलब्ध कराए सरकार : राघव चड्ढा

नयी दिल्ली, एजेंसी। आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने प्रयागराज महाकुंभ जाने वाले श्रद्धालुओं के लिए केंद्र सरकार से सस्ती फ्लाइट की सुविधा उपलब्ध कराने की मांग की है। श्री चड्ढा ने मंगलवार को कहा कि सनातन धर्मियों के लिए महाकुंभ आस्था और अध्यात्म का सबसे बड़ा पर्व है। आज जब 144 वर्षों के बाद इन दिनों प्रयागराज में महाकुंभ चल रहा है, तब देश ही नहीं बल्कि दुनिया



भर के लाखों करोड़ों लोग स्नान, साधना और तपस्या करने के लिए प्रयागराज जाना चाहते हैं, लेकिन हैरानी की बात यह है कि आस्था के महापर्व को एयरलाइंस कंपनियों ने अपनी मनमानी कमाई के अवसर में तब्दील कर दिया है। सामान्य दिनों में प्रयागराज में जिस फ्लाइट का किराया 5-8 हजार रुपए हुआ करता था, आज वही फ्लाइट 50-60 हजार रुपए में पड़ रही है। ऐसे में लाखों श्रद्धालु, जो महाकुंभ जाना चाहते थे, आज उन्हें निराशा होना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि सभी श्रद्धालुओं की ओर से केंद्र सरकार से यह मांग है कि सरकार इन एयरलाइंस की मनमानी पर रोक लगाए और कुंभ जाने वाले श्रद्धालुओं के लिए किफायती फ्लाइट की सुविधा उपलब्ध कराए।

### महाकुंभ का योग

(कुण्डलिया)

साधक साधन साधना, महाकुंभ का योग। अनुभव का विस्तार है, ब्रह्म-ज्ञान का जोग। ब्रह्म-ज्ञान का जोग, बताता दुख का कारण। करे मोह से मुक्त, हृदय को प्रतिपल प्रतिक्षण। सुन लो कहें प्रदीप, जगत के सारे बाधक। करते दिखे प्रणाम, जतन जब करते साधक।

कल्पवास है माघ का, संगम तीरे दान। भाव-भजन के साथ में, करिए गंग-नहान। करिए गंग-नहान, नियम से पूजा करके। निर्धन को दे दान, नहीं खाते हैं जम के। सुन लो कहें प्रदीप, बहुत प्यारा प्रयास है। जीवन का आधार, बना यह कल्पवास है।



डॉ०प्रदीप चित्रांशी  
लूकरगंज  
प्रयागराज

### मेक इन ओडिशा कॉन्क्लेव 2025 में बोले पीएम मोदी पूर्वी भारत देश का विकास इंजन



भुवनेश्वर, एजेंसी। पीएम नरेंद्र मोदी ने उत्कर्ष ओडिशा-मेक इन ओडिशा कॉन्क्लेव 2025 को संबोधित किया। नरेंद्र मोदी ने कहा कि मैं पूर्वी भारत को देश के विकास का ग्रोथ इंजन मानता हूँ और ओडिशा की इसमें बड़ी भूमिका है। इतिहास साक्षी है, जब ग्लोबल ग्रोथ में भारत की बड़ी हिस्सेदारी थी, तब पूर्वी भारत का अहम योगदान था। उन्होंने कहा कि पूर्वी भारत में देश के बड़े इंडस्ट्रियल हब थे, बड़े पोर्ट्स थे, ट्रेड हब थे। ओडिशा साउथ ईस्ट एशिया में होने वाले ट्रेड का प्रमुख सेंटर हुआ करता था। यहां के प्राचीन पोर्ट्स एक प्रकार से भारत के गेट-वे हुआ करते थे। मोदी ने कहा कि आज भारत विकास के ऐसे पथ पर चल रहा है, जिसको करोड़ों लोगों की आकांक्षाएं चला रही हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ही नहीं, बल्कि भारत की आकांक्षा हमारी ताकत है। उन्होंने कहा कि मुझे विश्वास है, ओडिशा बहुत जल्द विकास की उस ऊंचाई पर पहुंचेगा जहां पहुंचने की किस्ती ने कल्पना भी नहीं की है। मुझे खुशी है कि मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी

जी की पूरी टीम ओडिशा के विकास को तेज गति देने में जुटी है। प्रधानमंत्री ने कहा कि ओडिशा, असाधारण है। ओडिशा, नए भारत के आशावाद और मौलिकता का प्रतीक है। ओडिशा में आशावाद और मौलिकता भी हैं और यहां के लोगों ने हमेशा Outperform करने का जुनून दिखाया है। उन्होंने कहा कि आज भारत का विबने है- Wed in India. आज भारत का मंत्र है- Heal in India. इसके लिए ओडिशा का प्रकृति, यहां की प्राकृतिक सुंदरता बहुत मददगार है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत के निर्माण में ओडिशा की बड़ी भूमिका है। ओडिशावासियों ने समृद्ध ओडिशा के निर्माण का संकल्प लिया है। इस संकल्प की सिद्धि के लिए केंद्र सरकार की ओर से हर संभव सहयोग मिल रहा है। नरेंद्र मोदी ने कहा कि मैं पूर्वी भारत को देश का विकास इंजन मानता हूँ। आसियान देशों ने ओडिशा के साथ व्यापार संबंधों को मजबूत करने में रुचि दिखाई है। उन्होंने कहा कि भारत की वैश्विक व्यापार में बड़ी हिस्सेदारी में देश के पूर्वी हिस्से का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने कहा कि करोड़ों

### जम्मू में आतंकवादियों के खिलाफ बड़ा सर्च ऑपरेशन, कई जगह की ताबड़तोड़ छापेमारी

श्रीनगर, एजेंसी। केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में आतंकवाद के खिलाफ कड़ा प्रहार जारी है। जम्मू में जहां आतंकवादियों के खिलाफ बड़ा सर्च ऑपरेशन चलाया जा रहा है वहीं कश्मीर में एनआईए ने ताबड़तोड़ छापेमारी अभियान चला रखा है। हम आपको बता दें कि सुख्खा बलों ने जम्मू क्षेत्र के विभिन्न जिलों में पिछले साल कई हमले करने वाले आतंकवादियों के खिलाफ कार्रवाई के तहत मंगलवार को नियंत्रण रेखा के पास करीब दो दर्जन स्थानों पर व्यापक तलाशी अभियान चलाया। अधिकारियों ने बताया कि जिन स्थानों पर अभियान चलाया गया है, उनमें अधिकतर ऊंचाई वाले और जंगली इलाके हैं।

लोगों की आकांक्षाएं भारत को विकास के पथ पर आगे बढ़ा रही हैं, एआई "भारत की आकांक्षा" है। ओडिशा नए भारत के आशावाद और मौलिकता का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि कच्चे माल का निर्यात और तैयार उत्पादों का आयात स्वीकार नहीं किया जा सकता, यहां मूल्य संवर्धन होना चाहिए।

### संदीप दीक्षित के प्रचार में उतरे राहुल गांधी, नई दिल्ली में किया जन संवाद

नई दिल्ली, एजेंसी। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने मंगलवार को संदीप दीक्षित के लिए प्रचार किया, जो 5 फरवरी के विधानसभा चुनाव में नई दिल्ली निर्वाचन क्षेत्र से आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल को टक्कर दे रहे हैं। उन्होंने नई दिल्ली नगरपालिका परिषद (एनडीएमसी) के कर्मचारियों से भी बातचीत की, जिन्होंने उन्हें बताया कि भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र और दिल्ली की आप सरकार की नीतियों के कारण हजारों लोग बेरोजगार हो गए हैं। इसको लेकर राहुल ने एक्स पर लिखा कि आज दिल्ली में महर्षि वाल्मीकि मंदिर जाकर दर्शन किया। दर्शन के बाद पास की बस्ती में छकड़ कर्मचारियों से मुलाकात की। उन्होंने बताया कि भाजपा की केंद्र सरकार और आप की दिल्ली सरकार की प्राइवेटाइजेशन और कॉन्ट्रैक्ट जॉब की नीति के कारण हजारों लोग बेरोजगार हैं और हजारों को उचित वेतन नहीं मिल रहा है। उन्होंने कहा कि हम लगातार इस मुद्दे को उठा रहे हैं - प्राइवेटाइजेशन और कॉन्ट्रैक्ट जॉब गरीबों और बहुजनों के हक छीनने के हथियार हैं। हम सबसे पहले इन्हें नियंत्रित करेंगे। नयी दिल्ली क्षेत्र से दीक्षित पूर्व मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल के खिलाफ चुनाव लड़ रहे हैं।



### कन्हैयालाल स्मृति साहित्य सम्मान 2025 (रजि.)

हिंदी साहित्य के क्षेत्र में काव्य संग्रह, कहानी संग्रह, उपन्यास, संस्मरण, नाटक आदि विधाओं पर यह सम्मान प्रदान किया जाता है। इस सम्मान प्राप्त करने के इच्छुक साहित्यकार अपनी कृतियों को 5 प्रतियों में निम्न पते पर 1 फरवरी 2025 तक भेजें। 2022, 2023, 2024 तक प्रकाशित रचनाओं को सम्मिलित किया जाएगा। रचनाएं पूर्णतया मौलिक होनी चाहिए।

प्रवीष्टियों भेजने की अंतिम तारीख 1 फरवरी 2025 है।

पता- 'शहर समता' (दैनिक, साप्ताहिक) राष्ट्रीय समाचार पत्र कार्यालय 289/238ए, अनंत भवन, कर्नलगंज थाने के पीछे प्रयागराज 211002

# अब तक 15 करोड़ से अधिक ने लगाई डुबकी, मौनी अमावस्या से एक दिन पहले महास्नान के लिए उमड़ा रैला

आज से शटल बसों में करें मुफ्त सफर, 13 रूटों पर होगा संचालन

प्रयागराज। महाकुंभ मेले के सबसे बड़े स्नान पर्व मौनी अमावस्या के मौके पर यूपी रोडवेज और नगरीय परिवहन सेवा के तहत चल रही शटल बसों में 30 जनवरी तक श्रद्धालु मुफ्त सफर कर सकेंगे। इन बसों का संचालन 28 से 30 जनवरी तक 13 रूटों पर होगा। इस दौरान इसमें सफर करने वाले किसी भी यात्री से किराया नहीं लिया जाएगा। शहर में शटल बसों का आगमन भारत स्काउट-गाइड, हिंदू हॉस्पिटल चौराहा, लेप्रोसी चौराहे तक होगा। इस दौरान 45-45 शटल बसें प्रयागराज जंक्शन और प्रयाग स्टेशन के पास रिजर्व में रखी जाएंगी। वहीं, सूबेदारगंज रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म नंबर एक की तरफ 40 और प्लेटफॉर्म नंबर छह की ओर 30 शटल बसों का प्रबंध किया गया है। इसके अलावा 80 बसें डीएफसी मैदान पर आरक्षित रखी गई हैं। यूपी रोडवेज ने अगले तीन दिन प्रदेश के सभी शहरों के लिए बसें चलाने की तैयारी की है। यहां सभी रीजन की बसें पहुंच भी चुकी हैं। यूपी रोडवेज प्रयागराज रीजन के क्षेत्रीय प्रबंधक एमके त्रिवेदी ने बताया कि कानपुर, झांसी, आगरा, फतेहपुर, कौशांबी रूट से आने वाले यात्री नेहरू पार्क से शटल बसों पर बैठ सकेंगे। अयोध्या, लखनऊ, बरेली, सुल्तानपुर और प्रतापगढ़ की ओर से यात्रा कर प्रयागराज आ रहे यात्री बेला कछार में बनाए गए अस्थायी बस स्टेशन से इन बसों में सफर कर सकेंगे। इसी तरह मिर्जापुर, सीवा, बांदा, चित्रकूट, विंध्याचल से आने वाले यात्री शटल बसों से लेप्रोसी चौराहे तक आ सकेंगे।

**मौनी का महास्नान कल, संगम से सड़क तक श्रद्धा का रैला, पाटून से पैदल पुल बंद**

महाकुंभ नगर (प्रयागराज)। मौनी अमावस्या का महास्नान बुधवार को है लेकिन दो दिन पहले ही स्नान के लिए भारी भीड़ उमड़ी। सोमवार को संगम से लेकर सड़क तक श्रद्धा का रैला उमड़ा। भीड़ बढ़ने पर पाटून पुलों से पैदल भी आवागमन रोक दिया गया। इसकी वजह से संगम के अलावा झूरी जोन में ऐरावत घाट पर श्रद्धालुओं की ज्यादा भीड़ रही। शास्त्री पुल श्रद्धालुओं से भरा रहा। पैदल चलना भी मुश्किल भरा रहा। यह स्थिति अंदाजा चौराहे तक रही। शहर में लोक सेवा आयोग चौराहे से संगम तक स्नानार्थियों का रैला चला आ रहा था। यह क्रम टूटने का नाम नहीं ले रहा था। इसी तरह की स्थिति संगम की तरफ जाने वाली अन्य सड़कों का भी रहा। भीड़ बढ़ने की वजह से दिन में बालसन चौराहे से जवाहर लाल नेहरू मार्ग पर आवागमन रोक दिया गया था। स्नानार्थियों को जार्जटाउन, अल्लापुर, बख्शी बांध होते हुए संगम की तरफ भेजा गया। इस तरह के डायवर्जन जगह-जगह किए गए थे। मेला क्षेत्र तो पूरी तरह से भरा हुआ था। काली एवं त्रिवेणी मार्ग, बांध पर लोग एक दूसरे को पीछे चले जा रहे थे। संगम, नागबासुकी तथा झूरी तीनों जोन के हर मार्ग पर स्नानार्थियों की भीड़ रही। यहां तक झूरी की तरफ बने रिजर फ्रंट रोड पर भी पैदल चलना मुश्किल था। जबकि, आम दिनों में लोग अपने वाहनों से भी आ-जा रहे थे। झूरी की तरफ से आने वाले ज्यादातर श्रद्धालुओं को शास्त्री ब्रिज से पहले ही मेला क्षेत्र में उतार दिया गया। इनमें से ज्यादातर लोग संगम जाना चाहते थे लेकिन पाटून पुल पर आवागमन प्रतिबंधित रहने से निराशा हुई। इसे लेकर श्रद्धालुओं में नाराजगी भी रही। मौनी अमावस्या स्नान पर्व के चार दिन पहले से ही स्नानार्थियों में उत्साह दिखने लगा। रविवार और सोमवार को तो जनसैलाब उमड़ा। इसका अनुमान इससे ही लगाया जा सकता है कि प्रशासन के आंकड़ों के अनुसार इन दो दिनों में पौने तीन करोड़ से अधिक लोगों ने स्नान किया। इनमें से एक करोड़ 74 लाख श्रद्धालुओं ने रविवार को स्नान किया था।

महाकुंभ नगर (प्रयागराज)। महाकुंभ मेले में श्रद्धालुओं का रैला उमड़ पड़ा है। संगम जाने वाले सभी मार्ग भीड़ से पट गए हैं। मौनी अमावस्या पर स्नान करने के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ इतनी बढ़ गई है कि पैदल चलने वाले भी रेंग रहे हैं। वह पैर तक पूरी तरह आगे नहीं बढ़ पा रहे हैं। त्रिवेणी मार्ग, काली मार्ग के साथ शास्त्री ब्रिज, नाग बासुकी रोड, झूरी रोड सभी मार्गों पर भयंकर भीड़ संगम की ओर बढ़ रही है। सुरक्षा व्यवस्था को व्यापक बंदोबस्त किए गए हैं। बड़े वाहनों को शहर के बाहर रोक दिया गया है। 13 जनवरी पौष पूर्णिमा से लेकर मौनी अमावस्या के एक दिन पहले 28 जनवरी तक 15 करोड़ श्रद्धालु संगम में डुबकी लगा चुके हैं। स्थिति यह है कि मंगलवार को दोपहर 12 बजे तक करीब एक करोड़ श्रद्धालु

**ठग ने हाईकोर्ट के न्यायमूर्ति का नाम लेकर विधायक से मांगी रकम, साइबर पुलिस ने दर्ज किया केस**

प्रयागराज। साइबर ठग लोगों को निशाना बनाने के लिए नया-नया तरीका अपने रहे हैं। इस बार ठगों ने हाईकोर्ट के न्यायमूर्ति मनोज कुमार गुप्ता का नाम लेकर देवरिया सदर विधायक शलभ मणि त्रिपाठी को चपत लगाने का प्रयास किया। ठगों की पोल खुलने पर साइबर थाना पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस आयुक्त को दी शिकायत में गणेश प्रकाश ने बताया कि वह न्यायमूर्ति मनोज कुमार गुप्ता के निजी सचिव (पीएस) हैं। अधिवक्ता नितिन चंद्र मिश्रा ने न्यायमूर्ति को जानकारी दी कि देवरिया सदर विधायक शलभ मणि त्रिपाठी के मोबाइल फोन पर एक अज्ञात नंबर से फोन आया। कहा कि, वह न्यायमूर्ति मनोज कुमार गुप्ता बोल रहे हैं। वह किसी आपात स्थिति में फंसे हुए हैं। उनको कुछ पैसे की जरूरत है। यह सुनते ही विधायक शलभ को शक हुआ। इसके बाद उन्होंने हाईकोर्ट के अधिवक्ता नितिन चंद्र मिश्रा को इसकी जानकारी दी और फिर उन्होंने इस घटना के बारे में न्यायमूर्ति को सूचित किया। जांच करने पर पता चला कि यह न तो न्यायमूर्ति और ना ही उनके किसी जानकार का नंबर है। साथ ही उन्होंने किसी से पैसे के संबंध में बात नहीं की है। इस मोबाइल नंबर पर हाईकोर्ट का चित्र प्रोफाइल फोटो पर प्रदर्शित था। मामले का खुलासा होने पर पुलिस आयुक्त तरुण गाबा को इस संबंध में शिकायत दी गई। जिसके बाद साइबर थाने में अज्ञात साइबर ठग के खिलाफ विभिन्न धाराओं में केस दर्ज करवाया है।

तटों पर बैरिकेडिंग का कार्य तेजी से पूरा किया जा रहा है, ताकि भीड़ नियंत्रण में रहे। श्रद्धालुओं की आवाजाही के लिए हर सेक्टर और जोन में विशेष व्यवस्था की गई है। इस दौरान किसी भी तरह का प्रोटोकॉल लागू नहीं होगा। संगम नोज पर अत्यधिक भीड़ जमा न हो, इसके लिए (इंटिग्रेटेड कंट्रोल एंड कमांड सेंटर) मॉनिटरिंग करेगा। भीड़ वाले इलाकों में त्वरित कदम उठाने के लिए विशेष दल तैनात किए गए हैं। प्रमुख मार्गों पर खास निगरानी की जा रही है। साथ ही, अराजक और संदिग्ध लोगों पर भी नजर रखी जा रही है। महाकुंभ में मौनी अमावस्या स्नान को देखते हुए मंगलवार से पांच हजार अतिरिक्त बल तैनात किया

**महिलाओं के अमृत स्नान की लड़ाई अब कोर्ट में आई, परी अखाड़े की ओर से दायर की गई याचिका**



कैलाशानंद गिरि और जूना अखाड़े के मुख्य संरक्षक एवं अखाड़ा परिषद के महामंत्री स्वामी हरि गिरि से भी वार्ता की, लेकिन बात नहीं बनी। यही नहीं परी अखाड़े से जुड़ी महिला संतों ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से भी गुहार लगाई, लेकिन वहां से भी सिर्फ आश्वासन ही हाथ लगा। ऐसे में प्रयागराज महाकुंभ से पहले परी अखाड़े ने एकबार फिर अदालत की शरण ली है और इलाहाबाद हाईकोर्ट में दो जनवरी को याचिका दायर कर महिलाओं के लिए अलग से विरोध से अभी तक परी अखाड़े को इसमें सफलता नहीं मिल सकी है। अब प्रयागराज महाकुंभ में एकबार फिर परी अखाड़ा इस मुद्दे को लेकर मुखर है। इस संबंध में हाल ही में परी अखाड़े से जुड़ी महिला संतों ने निरंजनी अखाड़े के प्रमुख और आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी

सकी थी। महिला संत त्रिकाल भवता ने 2013 के कुंभ में महिलाओं के लिए अलग अखाड़े की स्थापना की थी। इसके बाद से महिलाओं के लिए अलग से अमृत स्नान की व्यवस्था कराने की मांग उठ रही है, लेकिन 13 मान्यता प्राप्त अखाड़ों के विरोध से अभी तक परी अखाड़े को इसमें सफलता नहीं मिल सकी है। अब प्रयागराज महाकुंभ में एकबार फिर परी अखाड़ा इस मुद्दे को लेकर मुखर है। इस संबंध में हाल ही में परी अखाड़े से जुड़ी महिला संतों ने निरंजनी अखाड़े के प्रमुख और आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी

सबसे अधिक सात अखाड़े हैं। वहीं वैरागी और उदासीन संप्रदाय के तीन-तीन अखाड़े हैं। अखाड़ों में वर्चस्व की जंग के बाद 1954 में अखाड़ा परिषद का गठन किया गया था। कुंभ और महाकुंभ के आयोजनों में भी इन अखाड़ों की भूमिका अहम होती है। इन्हें सरकार की ओर से विशेष सुविधाएं भी प्रदान की जाती हैं। परी अखाड़े की संस्थापक संत त्रिकाल भवता का कहना है कि अखाड़ों के विरोध के कारण अब तक उन्हें अमृत स्नान की अनुमति नहीं मिल सकी है। उन्होंने कहा कि न्यायालय पर हमें पूरा भरोसा है। पहले भी न्यायालय के आदेश पर ही उन्हें प्रयागराज महाकुंभ में जगह उपलब्ध हो सकी है। एकबार फिर उन्होंने इलाहाबाद हाईकोर्ट में याचिका दायर की है। उन्होंने बताया कि परी अखाड़े से देश-विदेश की हजारों महिला संत जुड़ी हुई हैं।

जुड़ी लगी दी गई है। यातायात प्रभारी अमित कुमार ने बताया कि इनमें से एक हजार यातायात पुलिसकर्मियों की जूट्टी मंगलवार से लगा दी जाएगी। ये पुलिसकर्मी शहर के अलावा सीमाओं पर भी श्रद्धालुओं पर नजर रखेंगे। वहीं, सिविल पुलिस के लगभग चार हजार अतिरिक्त कर्मियों को लगाया जा रहा है। ये पुलिसकर्मी मेला पुलिस के लिए आउटर कॉर्डन का काम करेंगे। रेलवे स्टेशन, बस अड्डे, एयरपोर्ट और अन्य मार्गों से आने वाले श्रद्धालुओं को सुरक्षित मेला क्षेत्र तक पहुंचाने के लिए जगह-जगह इनकी तैनाती होगी। इसके साथ ही पैरामिलिट्री फोर्स, पीएस, बम निरोधक दस्ता और अन्य विंग की अतिरिक्त

सबसे अधिक सात अखाड़े हैं। वहीं वैरागी और उदासीन संप्रदाय के तीन-तीन अखाड़े हैं। अखाड़ों में वर्चस्व की जंग के बाद 1954 में अखाड़ा परिषद का गठन किया गया था। कुंभ और महाकुंभ के आयोजनों में भी इन अखाड़ों की भूमिका अहम होती है। इन्हें सरकार की ओर से विशेष सुविधाएं भी प्रदान की जाती हैं। परी अखाड़े की संस्थापक संत त्रिकाल भवता का कहना है कि अखाड़ों के विरोध के कारण अब तक उन्हें अमृत स्नान की अनुमति नहीं मिल सकी है। उन्होंने कहा कि न्यायालय पर हमें पूरा भरोसा है। पहले भी न्यायालय के आदेश पर ही उन्हें प्रयागराज महाकुंभ में जगह उपलब्ध हो सकी है। एकबार फिर उन्होंने इलाहाबाद हाईकोर्ट में याचिका दायर की है। उन्होंने बताया कि परी अखाड़े से देश-विदेश की हजारों महिला संत जुड़ी हुई हैं।

## महाकुंभ मेला 2025

आवश्यक सूचना

### रेल यात्रियों/श्रद्धालुओं की सुविधा एवं सहायता हेतु महत्वपूर्ण जानकारी

मुख्य स्नान पर्व एवं तिथि:

मौनी अमावस्या - 29.01.2025	बसंत पंचमी - 03.02.2025	माघी पूर्णिमा - 12.02.2025	महाशिवरात्रि - 26.02.2025
<b>अपने गन्तव्य स्थान की ओर जाने वाली स्पेशल ट्रेन पकड़ने के लिए सम्बन्धित स्टेशन पर ही पहुँचें।</b>			
<b>दिशा की ओर</b>	<b>स्टेशन</b>		
विन्ध्यचल, मिर्जापुर, चुनार, घोषन, पं. दीनदयाल उपाध्याय जं. (मुगलसराय), बक्सर, पटना, गया, राँची, जसीडीह, आससराय, हवड़ा एवं पूरु की ओर	प्रयागराज जं., नैनी जं., प्रयागराज छिवकी		
शंकरगढ़, डमौरा, मानिकपुर, चित्रकूट, नारोबा, वीरगंगा लक्ष्मीबाई झाँसी, गवाँसियर, बीना, सतना, नौहर, कटनी, जबलपुर, इटावा, गोपाल, धरमपुर, बिलासपुर, दुर्ग, नागपुर, कल्याण एवं मुम्बई की ओर	प्रयागराज जं., नैनी जं., प्रयागराज छिवकी		
सिधौ, फतेहपुर, कानपुर, पलकी घाम, इटावा, रूड़, आगरा, अलीगढ़, मेरठ, दिल्ली, चंडीगढ़ एवं जम्मू की ओर	प्रयागराज जं., सूबेदारगंज		
ऊँचाहर, लखनऊ, हटवोड, बरेली, सारनपुर, हरिद्वार, ऋषिकेश, जयपुर, मदेरी, जौनपुर, प्रतापगढ़, अयोध्या, नौडा एवं बहराइच की ओर	प्रयाग जं., फाफानऊ जं.		
झांजपुर रोड, वाराणसी, मऊ, मठनी, गोरखपुर, बलिया एवं छपरा की ओर	प्रयागराज रानबाग, झूरी		
<b>मुख्य स्नान पर्व से एक दिन पूर्व एवं दो दिन बाद तक प्रयागराज जं., सूबेदारगंज, नैनी जं. एवं प्रयागराज छिवकी स्टेशनों पर निकास एवं प्रवेश की व्यवस्था</b>			
<b>प्रयागराज जं. से निकास - केवल सिविल लाइन्स की ओर से</b>			
<b>प्रयागराज जं. पर प्रवेश - लीड रोड द्वारा केवल सिटी साइड की ओर से</b>			
<b>प्रयागराज जं. पर अलग-अलग दिशाओं हेतु बनाए गए यात्री आश्रय:-</b>			
प्रवेश द्वार सं.	यात्री आश्रय सं. एवं रंग	दिशा	प्लेटफार्म सं.
1	1 हरा रंग	कानपुर की ओर	2
1	2 नीला रंग	मानिकपुर, चित्रकूट, वीरगंगा लक्ष्मीबाई झाँसी की ओर	3
1	3 लाल रंग	मानिकपुर, सतना, जबलपुर की ओर	3
2	-	आरक्षित टिकट यात्रियों के लिए	उद्घोषित प्लेटफार्म से
3,4	4B,A पीला रंग	मिर्जापुर, पं. दीनदयाल उपाध्याय जं. (मुगलसराय) की ओर	1
<b>प्रयागराज छिवकी स्टेशन से निकास - केवल GEC रोड से</b>			
<b>प्रयागराज छिवकी स्टेशन पर प्रवेश - केवल COD रोड से</b>			
<b>प्रयागराज छिवकी स्टेशन पर अलग-अलग दिशाओं हेतु बनाए गए यात्री आश्रय:-</b>			
प्रवेश द्वार सं.	यात्री आश्रय सं. एवं रंग	दिशा	प्लेटफार्म सं.
1B	1 हरा रंग	मिर्जापुर, पं. दीनदयाल उपाध्याय जं. (मुगलसराय) की ओर	1,2
1A	2 लाल रंग	मानिकपुर, वीरगंगा लक्ष्मीबाई झाँसी, सतना, जबलपुर की ओर	3,4
2	-	आरक्षित टिकट यात्रियों के लिए	उद्घोषित प्लेटफार्म से
<b>सूबेदारगंज स्टेशन से निकास - केवल जी.टी. रोड की ओर से</b>			
<b>सूबेदारगंज स्टेशन पर प्रवेश - केवल झलवा की ओर से</b>			
<b>सूबेदारगंज स्टेशन पर बनाए गए यात्री आश्रय:-</b>			
प्रवेश द्वार सं.	यात्री आश्रय सं.	दिशा	प्लेटफार्म सं.
1	-	कानपुर, आगरा, दिल्ली की ओर	1
3	-	आरक्षित टिकट यात्रियों के लिए	उद्घोषित प्लेटफार्म से

**तीर्थयात्रियों हेतु आवश्यक सुझाव**

**यह जरूर करें**

- अपने साथ के छोटे बच्चों तथा बुढ़जनों की जेब में घर के किसी सदस्य का नाम, मोबाइल नंबर तथा घर का पूरा पता कागज पर लिखकर रख दें, जिससे खो जाने पर आसानी से उन्हें आपके पास पहुंचाया जा सके। इसी प्रकार अपने अटैची व बैग में भी पूरा पता लिखी हुई पत्ती अवश्य रखें।
- जेबकतरी व अराजक तत्वों से सातक रहें तथा अपने सामान की सुरक्षा रक्ष्य करें। यात्रा के दौरान सूटकेस, अटैची आदि सामान को सीट अथवा कर्ब से लगी हुई चैन में बांधकर उसमें लाला लगा कर रखें।
- खड़े होने तथा बैठने के स्थान व आस-पास के व्यक्तियों को सावधानी पूर्वक देख लें, कहीं कोई सदिग्ध व्यक्तित्व/सामान तो नहीं है। किसी प्रकार की सदिग्ध वस्तु होने पर निकटतम पुलिसकर्मियों से मदद लें और उसकी सूचना तुरंत दें।
- गाड़ियों के स्टेशन से रवाना होते समय यात्रीगण अपने पहले हुए जेबकात तथा अन्य कीमती सामान को प्रति सचेत रहें।
- अपना सामान केवल कुलियों अथवा यात्री सुविधा केंद्र के कर्मियों के द्वारा ही ले जाएं तथा उनका बैज नंबर अवश्य नोट करें।
- किसी भी घटना या परेशानी के लिए तत्काल राजकीय रेलवे पुलिस एवं रेलवे सुरक्षा बल से सहायता प्राप्त करें।

**यह नित्यमूलक न करें**

- किसी भी लावारिस वस्तु को न छुएं, यह बम अथवा अन्य विस्फोटक वस्तु हो सकती है। इसकी सूचना तत्काल राजकीय रेलवे पुलिस/रेलवे सुरक्षा बल कर्मियों अथवा 139 पर अवश्य करें।
- किसी अपरिचित व्यक्ति द्वारा दी गई खाने-पीने की वस्तु का उपयोग न करें इसमें जहर हो सकता है। खाने-पीने का सामान अधिकतम चेंबरों से ही रखें।
- चलती गाड़ी को रोकने के लिए अनावश्यक चैन खींचना अपराध है। ऐसा करने पर जुर्माना तथा जेल दोनों हो सकती हैं।
- टिकट हमेशा टिकट खिड़की, ए.टी.बी.एम. अथवा रेलकर्मियों के पास उपलब्ध मोबाइल टिकटिंग मशीन से ही खरीवें, किसी अनाधिकृत व्यक्ति से नहीं।
- स्टेशन एवं ट्रेन के डिब्बे को गंदा ना करें, यह वृद्धनीय अपराध है।
- ट्रेन की छत पर यात्रा न करें, क्योंकि ऊपर लगे उच्चतापीय विद्युत तारों से आपकी जान को खतरा हो सकता है।
- स्टेशन परिसर में सूक्ष्म धूम्रपान न करें, इससे आग लगने का खतरा रहता है तथा यह वृद्धनीय अपराध भी है।
- जरूरत से अधिक सामान लेकर न चलें, यात्रा में कठिनाई हो सकती है।

**कुम्भ रेल सेवा ऐप 2025**

कुम्भ रेल सेवा ऐप 2025

रेलवे के टोल फ्री नंबर 1800 4199 139 पर तुरंत डाउनलोड करें

QR कोड स्कैन कर डाउनलोड करें

अनुभव के दौरान पाए गए सुझावों को हमें अवगत करा दें।

उत्तर मध्य रेलवे गतिशीलता ही हमारी पहचान

@CPNCR
North central railways
cpnrcrly
CPNCR
www.ncr.indianrailways.gov.in
199/25 (A)

आवश्यक सूचना

## महाकुम्भ मेला 2025

झूसी स्टेशन  
JHUSI STATIONप्रयागराज रामबाग  
PRAYAGRAJ RAMBAGHरेलयात्री कृपया ध्यान दें!  
वाराणसी जाने वाली स्पेशल ट्रेन  
रामबाग एवं झूसी स्टेशन से मिलेगीज्ञानपुर रोड, मऊ, भटनी, गोरखपुर, बलिया एवं छपरा  
दिशा के यात्री भी रामबाग एवं झूसी स्टेशन से ट्रेन पकड़ सकते हैं।

रेल संवर्धित हट जानकरी और सभी तत्व्याओं का समावयन

रेलवे के टोल फ्री नंबर 1800 4199 139 पर तुरंत संपर्क करें

वाराणसी जं.  
VARANASI JN.

183/25 (A)

उत्तर मध्य रेलवे  
गतिशीलता ही हमारी पहचान

## ब्रह्मर्षि डॉ. उमर अली शाह के साहित्य को पाठ्यपुस्तकों में शामिल करने की अपील



चेन्नई। तमिलनाडू की प्रमुख साहित्यिक संस्था जननी के अध्यक्ष श्री गुडिमेटला चेन्नप्पा ने श्री विश्व विज्ञान विद्या आध्यात्मिक पीठ की विशिष्टता के बारे में चर्चा करते हुए कहा कि विभिन्न विश्वविद्यालयों के बुद्धिजीवियों और शिक्षाविदों को इस संस्था की विशिष्टता से अवगत होना चाहिए। उन्होंने अपील की कि पाठ्यपुस्तकों में ब्रह्मर्षि डॉ. उमर अली शाह के साहित्य को शामिल किया जाना चाहिए। मद्रास विश्वविद्यालय के तेलुगु विभाग व श्री विश्व विज्ञान विद्या आध्यात्मिक पीठ (पिठापुरम) के संयुक्त तत्वाधान में मरीना परिसर में आयोजित ब्रह्मर्षि डॉ. उमर अली शाह का साहित्य - बहुमुखी प्रतिभा विषयक दो दिवसीय साहित्यिक संगोष्ठी सोमवार, 27 जनवरी को शुरू हुआ। बतौर विशिष्ट अतिथि श्री गुडिमेटला चेन्नप्पा ने कहा कि पीठम के साहित्य पर इस तरह के साहित्यिक सम्मेलन यथासंभव अधिक से अधिक स्थानों पर आयोजित किए जाने चाहिए और उमर अली शाह का साहित्य, जो अभी तक प्रकाश में नहीं आया है, उसे सामने लाया जाना चाहिए। उन्होंने सभी साहित्य प्रेमियों से इस दिशा में काम करने का आग्रह किया और विश्वास जताया कि

मौनी का महास्नान कल, संगम से सड़क तक श्रद्धा का रेला, पांटून से पैदल पुल बंद

महाकुंभ नगर (प्रयागराज)। मौनी अमावस्या का महास्नान बुधवार को है लेकिन दो दिन पहले ही स्नान के लिए भारी भीड़ उमड़ी। सोमवार को संगम से लेकर सड़क तक श्रद्धा का रेला उमड़ा। भीड़ बढ़ने पर पांटून पुलों से पैदल भी आवागमन रोक दिया गया। इसकी वजह से संगम के अलावा झूसी जोन में एरावत घाट पर श्रद्धालुओं की ज्यादा भीड़ रही। शास्त्री पुल श्रद्धालुओं से भरा रहा। पैदल चलना भी मुश्किल भरा रहा। यह स्थिति अंदाजा चौराहे तक रही। शहर में लोक सेवा आयोग चौराहे से संगम तक स्नानार्थियों का रेला चला आ रहा था। यह क्रम टूटने का नाम नहीं ले रहा था। इसी तरह की स्थिति संगम की तरफ जाने वाली अन्य सड़कों का भी रहा। भीड़ बढ़ने की वजह से दिन में बालसन चौराहे से जवाहर लाल नेहरू मार्ग पर आवागमन रोक दिया गया था। स्नानार्थियों को जार्जटाउन, अल्लापुर, बख्शी बांध होते हुए संगम की तरफ भेजा गया। इस तरह के डायवर्जन जगह-जगह किए गए थे। मेला क्षेत्र तो पूरी तरह से भरा हुआ था। काली एवं त्रिवेणी मार्ग, बांध पर लोग एक दूसरे के पीछे चले जा रहे थे। संगम, नागबासुकी तथा झूसी तीनों जोन के हर मार्ग पर स्नानार्थियों की भीड़ रही। यहां तक झूसी की तरफ बने रिवर फ्रंट रोड पर भी पैदल चलना मुश्किल था। जबकि, आम दिनों में लोग अपने वाहनों से भी आ-जा रहे थे। झूसी की तरफ से आने वाले ज्यादातर श्रद्धालुओं को शास्त्री ब्रिज से पहले ही मेला क्षेत्र में उतार दिया गया। इनमें से ज्यादातर लोग संगम जाना चाहते थे लेकिन पांटून पुल पर आवागमन प्रतिबंधित रहने से निराशा हुई। इसे लेकर श्रद्धालुओं में नाराजगी भी रही। मौनी अमावस्या स्नान पर्व के चार दिन पहले से ही स्नानार्थियों में उत्साह दिखने लगा। रविवार और सोमवार को तो जनसैलाब उमड़ा। इसका अनुमान इससे ही लगाया जा सकता है कि प्रशासन के आंकड़ों के अनुसार इन दो दिनों में पौने तीन करोड़ से अधिक लोगों ने स्नान किया। इनमें से एक करोड़ 74 लाख श्रद्धालुओं ने रविवार को स्नान किया था। वहीं सोमवार को भी शाम चार बजे तक 91.15 लोगों ने स्नान कर लिया था। सरकार की ओर से महाकुंभ में 40 से 45 करोड़ लोगों के स्नान करने की उम्मीद है। यह आंकड़ा छूटा भी दिख रहा है। मेला प्रशासन के आंकड़ों के अनुसार मौनी अमावस्या से एक दिन ही स्नानार्थियों की कुल संख्या 15 करोड़ को पार कर जाने की उम्मीद है। रविवार तक 13.21 करोड़ लोग स्नान कर चुके थे। सोमवार को भी एक करोड़ से अधिक लोगों ने स्नान किया। मौनी अमावस्या से पहले मंगलवार को भी एक करोड़ से अधिक लोगों के स्नान की उम्मीद है। ऐसे में मौनी अमावस्या से एक दिन पहले ही स्नानार्थियों की कुल संख्या 15 करोड़ को पार कर जाने की उम्मीद है। सोमवार को महाकुंभ क्षेत्र में बनाए गए सभी 30 पांटून पुलों को बंद कर दिया गया। इसको लेकर श्रद्धालुओं में गहरा आक्रोश देखा गया। एनाउंस करके श्रद्धालुओं से कहा गया कि वह जिधर से मेले में आ रहे हैं।

## ‘भक्तिमें भगवान सबरी उद्धार का शानदार मंचन’

-शबरी उद्धार सामाजिक समरसता का सबसे सुंदर उदाहरण- विशिष्ट अतिथि रवीन्द्र कुशवाहा

प्रयागराज। महाकुम्भ मेला (शबरी उद्धार) वरिष्ठ निर्देशक शैलेश श्रीवास्तव के निर्देशन में



झूसी क्षेत्र के सांस्कृतिक मंच पर रामलीला मंचन के अन्तर्गत उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र एवं नाट्य संस्था अभिनव प्रयागराज के संयुक्त तत्वाधान के नाट्योत्सव में भक्ति में भगवान

27 जनवरी 2025 को 11.00 बजे सफलता पूर्वक खेला गया।

विशिष्ट अतिथि विख्यात वरिष्ठ चित्रकार रवीन्द्र कुशवाहा ने मीडिया को बताया कि नाटक शबरी की राम आसक्ति में वेदना



प्रयागराज। शिव-पार्वती के अर्द्धनारीश्वर रूप को समर्पित लास्य व ताण्डव, नटराज रूप में सृष्टि के संतुलन को दर्शाता शिव अंगिका, एवं कृष्ण चरित में नव रसों को अभिव्यक्ति देती ग्वालियर घराने की ठसक भरी कथक नृत्य की प्रस्तुति एवं

## ‘पुरुषों के 13 अखाड़े तो महिलाओं के क्यों नहीं?’, अब कोर्ट में आई, महिलाओं के अमृत स्नान की लड़ाई

प्रयागराज। महाकुंभ में महिला संतों के लिए अलग अमृत स्नान की लड़ाई अब इलाहाबाद हाईकोर्ट पहुंच गई है। परी अखाड़े की ओर से दायर याचिका में सवाल उठाए गए हैं कि पुरुषों के लिए 13 अखाड़े हैं तो महिलाओं के लिए क्यों नहीं? इससे पहले हाईकोर्ट के निर्देश पर ही पहली बार प्रयागराज महाकुंभ में परी अखाड़े को भूमि आवंटित कर सुविधाएं दी गई हैं, हालांकि हरिद्वार, नासिक और उज्जैन के कुंभ में उन्हें सरकारी सुविधाएं मिली थी, लेकिन अमृत स्नान की अनुमति नहीं मिल सकी थी। महिला संत त्रिकाल भवता ने 2013 के कुंभ में महिलाओं के लिए अलग अखाड़े की स्थापना की थी। इसके बाद से महिलाओं के लिए अलग से अमृत स्नान की व्यवस्था कराने की मांग उठ रही है, लेकिन 13 मान्यता प्राप्त अखाड़ों के विरोध के कारण अभी तक परी अखाड़े को सफलता नहीं मिल सकी है। अब प्रयागराज महाकुंभ में एक बार फिर परी अखाड़ा इस मुद्दे को लेकर मुखर है। इस संबंध में हाल ही में परी अखाड़े से जुड़ी महिला संतों ने निरंजनी अखाड़े के प्रमुख और आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी कैलाशानंद गिरि और जूना अखाड़े के मुख्य संरक्षक एवं अखाड़ा परिषद के महामंत्री स्वामी हरि गिरि से भी वार्ता की, लेकिन बात नहीं बनी। यही नहीं परी अखाड़े से जुड़ी महिला संतों ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से भी गुहार लगाई, लेकिन वहां से भी सिर्फ आश्वासन ही हाथ लगा।

यक्ष गुडिमेटला चेन्नप्पा ने कवि ब्रह्मर्षि उमर अली शाह के तेलुगु साहित्य, उपन्यास, नाटक और कविताओं में महिलाओं की भूमिकाओं की विशिष्टता, उनके उत्थान, देशभक्ति, सामाजिक सुधार आदि चर्चा की। इस अवसर पर 66 तेलुगु कवियों, शिक्षकों, भाषा विद्वानों ने ब्रह्मर्षि डॉ. उमर अली शाह के साहित्य पर शोध पत्र प्रस्तुत किए। प्रस्तुत पत्रों को प्रकाशित करने वाली पत्रिका के विशेष अंक का विमोचन श्री विश्व विज्ञान विद्या आध्यात्मिक

पीठ के नौवें पीठाधिपति डॉ. उमर अली शाह ने किया। चार सर्वश्रेष्ठ पत्रों को एक-एक हजार रुपये का पुरस्कार प्रदान किया गया। संगोष्ठी में पत्र प्रस्तुतकर्ताओं ने पांच सत्रों में भाषणों के माध्यम से अपने लेखों के सार प्रस्तुत किए। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता करने वाली श्रीमती स्वराज्य लक्ष्मी, एस.आर. शर्मा और एलिजाबेथ कुमारी ने एक प्रभावशाली साहित्यिक विश्लेषण के साथ सत्र का समापन किया।

को दर्शाया गया सामाजिक समरसता का उत्तम प्रसंग है। शबरी को गुरु मतंग ने राम आगमन की पूर्व सूचना बहुत पहले ही दे दी थी। प्रतीक्षारत शबरी अपनी कुटिया को सजा संवार कर राम आगमन पथ से कंकड़ पत्थर और कांटे साफकर उनपर पुष्प बिछा रही थी। प्रमु राम के श्रीमुख में गलती से भी खट्टे बेर न चले जायें इसलिए मीठे बेर अपने मुख से चख कर छोट-छोट कर थाल में सजा रही थी। अंत में प्रमु राम, लखन के साथ शबरी की कुटिया पर पधारते हैं। शबरी प्रमु राम को सुग्रीव का पता बताकर उनके चरणों से लिपट कर अपने उद्धार की विनय याचना करती है और

लोक पर्व शिव अंगिका, अर्द्धनारीश्वर व कृष्ण नवरस को समर्पित कथक नृत्य, लोक-जन जातीय गीतों नृत्यों का प्रभावी प्रस्तुतियाँ

तिक संस्था का शुभारम्भ ग्वालियर घराने की प्रसिद्ध विदुषी कथक नृत्यांगना सुलेखा भट्ट एवं दल के कथक नृत्य से हुआ। नटराज रूप में ब्रह्माण्ड में संतुलन को दर्शाता आंगिक व यौगिक अभिनय को समर्पित शिव अंगिका नृत्य, आदिदेव शिव के अर्द्धनारीश्वर रूप को जिसमें उन्होंने पार्वती से विवाह के बाद उसे दो भागों ताण्डव व लास्य में विभक्त किया था, ग्वालियर घराने की रौद्र व शृंगार मिश्रित शैली में कथक नृत्य, कृष्णचरित को नवरसों के द्वारा अभिव्यक्ति देता शुकुण नवरस तथा ध्रुपद गायन को यति शैली में 28 मात्राओं व राग मालकोश में निबद्ध स्वर, ताल, पद, गति और अलंकारों के इन्द्रधनुषी रूप को दर्शाता कथक नृत्य की

मंचीय प्रस्तुति ने उपस्थित जन समूह को मंत्र मुग्ध कर दिया। इस नृत्य के कलाकारों में क्षमा मालवीय, प्रियांशी कटारिया, प्रेक्षा नेमा, प्रियंका मित्तल, अन्वेषिता सिंह प्रमुख थी। मध्य प्रदेश के विविध अंचलों की वाचिक भजनानंद की मधुरिम् स्वरलहरियों ने भी परिवेश को मधुर बना दिया। देव एकादशी से शुरू होकर लगातार तीन महीने तेरह दिन तक चलने वाला तथा महाशिवरात्रि को समाप्त होने वाला धार्मिक नृत्य, काठी एवं बुन्देलखण्ड का भक्ति संगीत एवं कार्तिक पूणिमा से बैशाख माह तक होने वाला जनजातीय नृत्य भडम ने भी तीर्थयात्रियों व उपस्थित जनसमूह को भरपूर आनांदित किया।

## मानधाता ब्लाक के जमुआ में लोकपाल मनरेगा की ग्राम चौपाल 1 फरवरी को

प्रतापगढ़। लोकपाल मनरेगा समाज शेखर मांघाता ब्लाक के जमुआ ग्राम 1 फरवरी को जायेंगे। ग्राम पंचायत द्वारा आयोजित ग्राम चौपाल की अध्यक्षता करते हुए मनरेगा शिकायतों की जनसुनवाई व जन संवाद कर ग्राम की समस्याओं का समुचित समाधान करेंगे। मजदूरों से मिलकर उनकी यथास्थित व समस्याओं से भी अवगत होंगे। लोकपाल समाज शेखर ने बीडीओ मांघाता को उक्त अवसर पर नियमनुसार सुव्यस्था के साथ चौपाल आयोजित करने का निर्देश दिया है। साथ ही प्रधान, सचिव व तकनीकी सहायक व रोजगार सेवक सहित ग्राम विकास व मनरेगा से जुड़े समस्त कर्मियों की उपस्थित सभी रजिस्टर व अभिलेख के साथ सुनिश्चित करने को कहा है। सभी मनरेगा मजदूर भी जाब कार्ड के साथ चौपाल में अवश्य प्रतिभाग करें। कहा है कि ग्रामवासियों को भी सूचित कर भागीदारी कराई जाय। लोकपाल ने बीडीओ मांघाता को स्वयम अथवा अपना सक्षम प्रतिनिधि भेजकर ब्लाक की तरफ से सहभागिता करने को कहा गया है।

## आज से शटल बसों में करें मुफ्त सफर, 13 रूटों पर होगा संचालन

प्रयागराज। महाकुंभ मेले के सबसे बड़े स्नान पर्व मौनी अमावस्या के मौके पर यूपी रोडवेज और नगरीय परिवहन सेवा के तहत चल रही शटल बसों में 30 जनवरी तक श्रद्धालु मुफ्त सफर कर सकेंगे। इन बसों का संचालन 28 से 30 जनवरी तक 13 रूटों पर होगा। इस दौरान इसमें सफर करने वाले किसी भी यात्री से किराया नहीं लिया जाएगा। शहर में शटल बसों का आगमन भारत स्काउट-गाइड, हिंदू हॉस्पिटल चौराहा, लेप्रोसी चौराहे तक होगा। इस दौरान 45-45 शटल बसें प्रयागराज जंक्शन और प्रयाग स्टेशन के पास रिजर्व में रखी जाएंगी। वहीं, सूबेदारगंज रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म नंबर एक की तरफ 40 और प्लेटफॉर्म नंबर छह की ओर 30 शटल बसों का प्रबंध किया गया है। इसके अलावा 80 बसें डीएफसी मैदान पर आरक्षित रखी गई हैं। यूपी रोडवेज ने अगले तीन दिन प्रदेश के सभी शहरों के लिए बसें चलाने की तैयारी की है। यहां सभी रीजन की बसें पहुंच भी चुकी हैं। यूपी रोडवेज प्रयागराज रीजन के क्षेत्रीय प्रबंधक एमके त्रिवेदी ने बताया कि कानपुर, झांसी, आगरा, फतेहपुर, कौशांबी रूट से आने वाले यात्री नेहरू पार्क से शटल बसों पर बैठ सकेंगे। अयोध्या, लखनऊ, बरेली, सुल्तानपुर और प्रतापगढ़ की ओर से यात्रा कर प्रयागराज आ रहे यात्री बेला कछार में बनाए गए अस्थायी बस स्टेशन से इन बसों में सफर कर सकेंगे। इसी तरह मिर्जापुर, रीवा, बांदा, चित्रकूट, विंध्याचल से आने वाले यात्री शटल बसों से लेप्रोसी चौराहे तक आ सकेंगे।

**नागा साधुओं को समर्पित**

देशभक्त नागा सन्तों को करता देश नमन शत-शत ।  
शुक परम्परा निभाने वालों का आभारी अखिल जगत ॥

बच्चों-सा स्वभाव है जिनका भारत माता को प्यारे ।  
धरती ही ओढ़ना-बिछोना जीवन जिनका मुक्त सतत ॥

निज सर्वस्व निछावर करने को उद्यत सदैव रहते ।  
दशों दिशाएँ अम्बर जिनकी भौतिक सुख से सदा विरत ॥

आवभगत सम्मान की किंचित नहीं हृदय में अभिलाषा ।  
आत्मतत्त्व के ज्ञानी रहते परम तत्त्व में सदा निरत ॥

संगम पर गंगा-आँचल में हर्षोल्लास मनाते हैं ।  
आकर्षण का केन्द्र बने वे रहता उनसे दूर अस्त ॥

कर्मों का बन्धन बाँधेगा कैसे जीवन्मुक्तों को ।  
विचलित कभी न मन हो सकता जिनके हैं विचार संयत ॥

देश-धर्म-संस्कृति की रक्षा जिनका है कर्तव्य सदा ।  
शेष नहीं प्रारब्ध हैं जिनके भरम हुए सब कर्म विगत ॥

भोजन वसन गेह की चिन्ता त्रस्त न उनको कर सकती ।  
रहे अक्षुण्ण सनातन-चिन्तन फूले-फले धर्म शाश्वत ॥

नगाधिराज हिमालय जैसा है जिनका विश्वास अटल ।  
परमेश्वर से बढ़कर कुछ भी जिनके हित है नहीं महत् ॥

ऐसे सन्यासी नागाओं का आशीर्ष मिला जिसको ।  
अजर अमर सिरमौर रहेगा निखिल विश्व में वह भारत ॥

“डॉ वीरेंद्र तिवारी

आवश्यक सूचना

## महाकुम्भ मेला 2025

फाफामऊ जं.  
PHAPHAMAU JN.प्रयाग जं.  
PRAYAG JN.सुल्तानपुर, माँ बेल्हा देवी  
दिशा के यात्री भी प्रयाग

रेल संवर्धित हट जानकरी और सभी तत्व्याओं का समावयन

# सम्पादकीय.....

## बजट में किसान, बेरोजगार हो प्राथमिकता

देश में किसानों की समस्याओं, उनके आत्महत्या के आंकड़े, बेरोजगारी का अलाम और महंगाई का आकड़ा भयावह हो रहा है। आगामी बजट को लेकर देश का किसान, बेरोजगार और आम आदमी बड़ी आश लगाए बैठा है। ऐसे में एक फरवरी को केन्द्र सरकार की वित्त मंत्री सीतारमण को अपने बजट में किसान,बेरोजगार और महंगाई पर नियंत्रण को प्राथमिकता से शामिल करना होगा। आगामी बजट में वित्त मंत्री किस क्षेत्र के लिए क्या घोषणाएं करेगी और क्या आम आदमी को महंगाई से राहत मिलेगी या करों का भर बढ़ेगा। फिलहाल यह एक बड़ा सवाल बना हुआ है। इस सम्बंध में सरकार में शामिल तथा विपक्षीयों द्वारा अपनी मांगें भी सरकार के सामने रखी हैं। उम्मीद है कि बजट में भारत को विकसित अर्थव्यवस्था बनाने के लिए ऐसे उपायों पर ध्यान दिया जाएगा जो समावेशी विकास के लिए सरकार की प्रतिबद्धता दर्शाते हैं। बजट में कृ षि, एमएसएमई, घरेलू खपत और रोजगार सृजन को प्राथमिकता दिए जाने की उम्मीद है। घरेलू खर्च को बढ़ावा देने वाले उपायों पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। यह भी कहा जा रहा है कि इस बार के बजट को लेकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा भी किसान, बेरोजगार और महंगाई को लेकर कुछ विशेष घोषणाओं के मौखिक निर्देश वित्त मंत्री को दिए गए है। किसानों के लगातार आन्दोलन एवं सरकार के बीच वार्ताओं के दौर में आम बजट से किसानों को बड़ी उम्मीदें हैं। किसानों की नजरें वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के ऐलानों पर टिकी हैं। देश की कुल आबादी और श्रम बल का ७० फीसद ग्रामीण इलाकों में रहता है। अर्थव्यवस्था में मांग बढ़ाने के लिए उनकी क्रय शक्ति बढ़ाना जरूरी है। बजट में खेतीदूकिसानी को लेकर सरकार कई बदलाव कर सकती है। भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ कृषि क्षेत्र जलवायु बदलावों के चलते मुश्किल दौर में है। कृषि अर्थव्यवस्था का १५ फीसद हिस्सा है और १.४ अरब लोगों को भोजन मुहैया कराती है। लेकिन मौजूदा समय में कृ षि विकास दर घट कर १.४ फीसद रह गई है। ऐसे में बजट कृषि क्षेत्र को बेहतर भविष्य की ओर ले जाने का अहम मौका है। कृषि क्षेत्र की सकारात्मक वृद्धि अर्थव्यवस्था के लिए जरूरी है क्योंकि अर्थव्यवस्था के कई सेक्टरों में मंदी का दौर है। ऐसे में कृषि क्षेत्र को बढ़ावा दिये जाने से न केवल किसानों की आय बढ़ाएगी, बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार अवसर भी सृजित होंगें। कृषि उत्पादन बढ़ाने से निर्यात बढ़ेगा जिससे विदेशी मुद्रा भंडार भी मजबूत होगा। बहरहालॉ भारत में कृषि निर्यात बढ़ाने की क्षमता है लेकिन किसानों के सामने कई समस्याएं हैं। जिनके कारण कृषि उत्पादकता वृद्धि में २5 फीसद तक की कमी हुई है। उम्मीद है कि बजट में पीएम किसान सम्मान निधि योजनाॉ नरनेगा और पीएम आवास योजना में फंड का आवंटन बढ़ सकता है। इसी तरह किसानों को सब्सिडी के आधार पर यंत्रों, उर्वरक आदि मुहैया कराने के लिए विशेष फण्ड का प्राािधान किया जा सकता है। यही हाल आम जनमानस का है कोरोना काल में आर्थिक रूप से टूट चुके आम आदमी के जीवन में महंगाई बर्दाश्त से बाहर हो चुकी है। ऐसे में महंगाई का अस्र हर घर पर पड़ रहा है खासतौर पर उन गृहणियों पर जो पूरे साल घर का खर्च चलाने की जिम्मेदारी उठाती हैं। 1 फरवरी 2025 को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण आम बजट पेश करने वाली हैं। ऐसे में गृहणियों की उम्मीद है कि इस बार बजट में महंगाई पर काबू पाने के उपाय किए जाएं। मोदी सरकार अपने पहले कार्यकाल से ही हर साल दो करोड़ रोजगार देने का वादा करती आई थी, लेकिन ये कभी पूरा नहीं हो पाया। नोटबंदी, जीएसटी की खामियों और कोविड से पैदा दिक्कतों की वजह से सरकार का ये वादा धरा का धरा रह गया। लेकिन सवाल ये है कि इस बार रोजगार को लेकर सरकार बजट में क्या ऐलान कर सकती है और बेरोजगारी को दूर करने में कितना कामयाब हो पाएंगी सरकार यह तो आने वाला बजट घय करेगा। देश में बेरोजगारी और नौकरी को लेकर केंद्र सरकार हमेशा से विपक्ष के निशाने में रहती आई है। पिछले तकरीबन 10 सालो में जब नरेंद्र मोदी की सरकार केंद्र में आई है। विपक्ष और खासतौर से कांग्रेस मोदी सरकार को बेरोजगारी और देश में नौकरी को लेकर घेरती आई है। लेकिन मोदी सरकार का पूरा फोकस आज के युवाओं को इस करदर सक्षम बनाना का रहा है कि वे नौकरी मांगने वाला नहीं बल्कि नौकरी देने वाला बने। इसी को देखते हुए सरकार ने पीएम मुद्रा लोन योजना की शुरुआत की थी। सरकार को अपनी इस योजना का पुनः आकलन करना चाहिए क्योंकि जो सरकार चाहती है वैसे हो नही पा रहा है। ऐसे में वित्त मंत्री के लिए यह बजट एक अग्नि परीक्षा है जिसमें उन्हें किसान,बेरोजगार और महंगाई से पीड़ित देश की अस्सी फीसदी आबादी के बारे में प्राथमिकता देनी होगी।

# गांवों की खुशहाली मापने के लिए बनाएं नए मानदंड

**उमेश चतुर्वेदी**

दुनिया की पांचवीं बड़ी अर्थव्यवस्था वाले अपने देश की पहचान उसके गांव रहे हैं। देश सिर्फ ग्रामीण संस्कृति और कृषि व्यवस्था के लिए ही नहीं, सहकार और शिल्पकारों के लिए भी वैश्विक पहचान रखते रहे हैं। सोने की चिड़िया करे जाने वाले दौर में भी भारतीय कृषि और आर्थिकी के आधार गांव ही रहे। यह बात और है कि अंग्रेजी शासन के दौरान से भारतीय गांवों का पतन शुरु हुआ। इसके बाद भारतीय गांव गरीबी और मजबूरी के पर्याय माने जाने लगे। लेकिन घरेलू उपयोग और खर्च के ताजा सर्वेक्षण की रिपोर्ट बता रही है कि गांवों की आर्थिक तस्वीर बदलने लगी है। भारत सरकार के सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय की ओर से घरेलू उपयोग और खर्च के लिए कराए गए सर्वेक्षण के अनुसार शहरी और ग्रामीण इलाकों में घरेलू खर्च का जो पहले अंतर रहता था, वह लगातार घटता चला गया है। अगस्त 2023 से जुलाई 2024 के दौरान किए गए सर्वेक्षण के मुताबिक, ग्रामीण और शहरी भारत में प्रति व्यक्ति औसत मासिक खर्च 4,122 रुपये और 6,996 रुपये हो गया है। जबकि पहले यानी 2022 से 2023 के बीच यह खर्च क्रमशरू 3,773 रुपये और 6,459 रुपये थाय यानी शहरी और ग्रामीण भारत की प्रति व्यक्ति खर्च दर में बड़ा अंतर था। मोटे तौर पर यह आंकड़ा बता रहा है कि हाल के दिनों में ग्रामीण इलाकों में आर्थिक समृद्धि पहले की तुलना में बढ़ी और उस लिहाज से खर्च भी बढ़ा है। 2011 की जनगणना के अनुसार भारत की 68 प्रतिशत आबादी गांवों में रहती है, जबकि 32 प्रतिशत आबादी शहरों में है। स्वाधीन भारत में विशेषकर उदारीकरण के बाद जिस तरह का विकास मॉडल

### संजीव ठाकुर

### वैश्विक शांति और

*अमन की कल्पनाओं से परे वैश्विक युद्ध की आशंका में उत्तर कोरिया ने भी अपना मोर्चा खोल दिया है उसने फिर एक मिसाइल का परीक्षण कर साउथ कोरिया अमेरिका तथा यूरोपीय देशों को सीधा—सीधा संदेश दिया है ।*

अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप के दूसरी बार राष्ट्रपति पद की ताजपोषी के साथ—साथ डोनाल्ड ट्रंप द्वारा रूस यूक्रेन युद्ध के युद्ध विराम की धमकी भरी अपील ने रूस,चीन तथा नॉर्थ कोरिया को बेचौन कर दिया है। उल्लेखनीय की नॉर्थ कोरिया और साउथ कोरिया के आपस के कड़वे रिश्ते के बीच अमेरिका का साउथ कोरिया को लेकर काफी हस्तक्षेप है जिसे नॉर्थ कोरिया कई दशक से पसंद नहीं करता आया है। संयुक्त राष्ट्र संघ और एमनेस्टी इंटरनेशनल की भूमिका बेमानी हो गई हैं। बया मानवीय संवेदनओं की आशाएं निर्मूल साबित हो रही हैं। वैश्विक शांति और अमन की कल्पनाओं से परे वैश्विक युद्ध की आशंका में उत्तर कोरिया ने भी अपना मोर्चा खोल दिया है उसने फिर एक मिसाइल का परीक्षण कर साउथ कोरिया अमेरिका तथा यूरोपीय देशों को सीधा—सीधा संदेश दिया है कि साउथ कोरिया और नॉर्थ कोरिया के संबंधों के बीच किसी देश के हस्तक्षेप को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उत्तर कोरिया की आधिकारिक न्यूज एजेंसी कोरियन सेंट्रल न्यूज

एजेंसी के अनुसार दक्षिण कोरिया और उत्तर कोरिया के बीच अब तनाव बढ़ने लगा है। उत्तर कोरिया में दक्षिण कोरिया के सामरिक एवं महत्वपूर्ण झोन का उत्तर कोरिया के हवाई क्षेत्र में सर्व करने के दौरान उत्तर कोरिया ने इसे चिन्हित कर अपनी संप्रभुता की सीमाओं पर हमला करार किया है और स्पष्ट रूप से कह दिया है कि यदि दक्षिण कोरिया अपने झोन इसी तरह उत्तर कोरिया की सीमा पर भेजेगा तो उत्तर कोरिया इसे अपने पर हमला मानेगा और इसका मुंह तोड़ जवाब देने के लिए उत्तर कोरिया तैयार है ।उत्तर कोरिया ने दक्षिण कोरिया पर बड़े हमले की चेतावनी भी दे डाली है। इन परिस्थितियों में विश्व में चल रहे रूस यूक्रेन युद्ध तथा इसराइल हमास लेबनान ईरान युद्ध के अलावा उत्तर कोरिया ने हमले की धमकी देकर एक नये युद्ध का मोर्चा खोल दिया हैस यह तो सर्व विदित है कि उत्तर कोरिया का तानाशाह किम जोंग—उन एक सनकी तानाशाह है और अमेरिका पर परमाणु युद्ध के हमले की गाहे—बगाहें धामकियां भी दिया करता हैस

ब्रिटेन में भी है, पर वह गणतंत्र नहीं है। सिद्धांततः उसका स्वामी वहां का राज—परिवार है, भारत के मालिक यहां के नागरिक हैं। हमारे संविधान का पहला वाक्य है, ‘हम, भारत के लोगऽ।’ यह प्रस्तावना है, जिसमें नागरिकों की ओर से कुछ संकल्प किए गए हैं। इसका अंतिम वाक्य है, ‘इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।’ इसे किसी ने हम पर आरोपित नहीं किया है, बल्कि हमने अपने ऊपर इसे लागू किया है। आज 76वां गणतंत्र दिवस है। कुछ सवाल आपसे पूछने का मन करता है। किस तरह चला रहे हैं आप अपने देश को? आपके गणतान्त्रिक सपने किस अवस्था में हैं? सोए हुए हैं या जागे हैं? आप कह सकते हैं कि मैं किस खेत की मूली हूं। मेरी हैसियत ही क्या है? बात सही है, पर पूरी तरह नहीं। पाश की कविता है, ‘सबसे खतरनाक होता है। हमारे सपनों का मर जाना।’ पर यह किसी एक व्यक्ति के सपनों की बात नहीं है। पूरे समाज के सपनों का सवाल है। जब पूरा समाज सपने देखता है, तभी वे पूरे होते हैं। सपने नहीं देखना खतरनाक स्थिति होती है। सपने भी कई तरह के होते हैं। खेल के मैदान से लेकर विज्ञान की प्रयोगशाला तक। उत्साहवर्धक, भरमाने वाले, उकसाने वाले और दुखी करने वाले। वे टूटते और बिखरते भी हैं। पर उन्हें होना चाहिए। ऐसे सपने जो हम सब

### विमर्श

# नॉर्थ कोरिया ने फिर किया मिसाइल परीक्षण

अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप के दूसरी बार राष्ट्रपति पद की ताजपोषी के साथ—साथ डोनाल्ड ट्रंप द्वारा रूस यूक्रेन युद्ध के युद्ध विराम की धमकी भरी अपील ने रूस,चीन तथा नॉर्थ कोरिया को बेचौन कर दिया है। उल्लेखनीय की नॉर्थ कोरिया और साउथ कोरिया के आपस के कड़वे रिश्ते के बीच अमेरिका का साउथ कोरिया को लेकर काफी हस्तक्षेप है जिसे नॉर्थ कोरिया कई दशक से पसंद नहीं करता आया है। संयुक्त राष्ट्र संघ और एमनेस्टी इंटरनेशनल की भूमिका बेमानी हो गई हैं। बया मानवीय संवेदनओं की आशाएं निर्मूल साबित हो रही हैं। वैश्विक शांति और अमन की कल्पनाओं से परे वैश्विक युद्ध की आशंका में उत्तर कोरिया ने भी अपना मोर्चा खोल दिया है उसने फिर एक मिसाइल का परीक्षण कर साउथ कोरिया अमेरिका तथा यूरोपीय देशों को सीधा—सीधा संदेश दिया है कि साउथ कोरिया और नॉर्थ कोरिया के संबंधों के बीच किसी देश के हस्तक्षेप को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उत्तर कोरिया की आधिकारिक न्यूज एजेंसी कोरियन सेंट्रल न्यूज

एजेंसी के अनुसार दक्षिण कोरिया और उत्तर कोरिया के बीच अब तनाव बढ़ने लगा है। उत्तर कोरिया में दक्षिण कोरिया के सामरिक एवं महत्वपूर्ण झोन का उत्तर कोरिया के हवाई क्षेत्र में सर्व करने के दौरान उत्तर कोरिया ने इसे चिन्हित कर अपनी संप्रभुता की सीमाओं पर हमला करार किया है और स्पष्ट रूप से कह दिया है कि यदि दक्षिण कोरिया अपने झोन इसी तरह उत्तर कोरिया की सीमा पर भेजेगा तो उत्तर कोरिया इसे अपने पर हमला मानेगा और इसका मुंह तोड़ जवाब देने के लिए उत्तर कोरिया तैयार है ।उत्तर कोरिया ने दक्षिण कोरिया पर बड़े हमले की चेतावनी भी दे डाली है। इन परिस्थितियों में विश्व में चल रहे रूस यूक्रेन युद्ध तथा इसराइल हमास लेबनान ईरान युद्ध के अलावा उत्तर कोरिया ने हमले की धमकी देकर एक नये युद्ध का मोर्चा खोल दिया हैस यह तो सर्व विदित है कि उत्तर कोरिया का तानाशाह किम जोंग—उन एक सनकी तानाशाह है और अमेरिका पर परमाणु युद्ध के हमले की गाहे—बगाहें धामकियां भी दिया करता हैस

ब्रिटेन में भी है, पर वह गणतंत्र नहीं है। सिद्धांततः उसका स्वामी वहां का राज—परिवार है, भारत के मालिक यहां के नागरिक हैं। हमारे संविधान का पहला वाक्य है, ‘हम, भारत के लोगऽ।’ यह प्रस्तावना है, जिसमें नागरिकों की ओर से कुछ संकल्प किए गए हैं। इसका अंतिम वाक्य है, ‘इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।’ इसे किसी ने हम पर आरोपित नहीं किया है, बल्कि हमने अपने ऊपर इसे लागू किया है। आज 76वां गणतंत्र दिवस है। कुछ सवाल आपसे पूछने का मन करता है। किस तरह चला रहे हैं आप अपने देश को? आपके गणतान्त्रिक सपने किस अवस्था में हैं? सोए हुए हैं या जागे हैं? आप कह सकते हैं कि मैं किस खेत की मूली हूं। मेरी हैसियत ही क्या है? बात सही है, पर पूरी तरह नहीं। पाश की कविता है, ‘सबसे खतरनाक होता है। हमारे सपनों का मर जाना।’ पर यह किसी एक व्यक्ति के सपनों की बात नहीं है। पूरे समाज के सपनों का सवाल है। जब पूरा समाज सपने देखता है, तभी वे पूरे होते हैं। सपने नहीं देखना खतरनाक स्थिति होती है। सपने भी कई तरह के होते हैं। खेल के मैदान से लेकर विज्ञान की प्रयोगशाला तक। उत्साहवर्धक, भरमाने वाले, उकसाने वाले और दुखी करने वाले। वे टूटते और बिखरते भी हैं। पर उन्हें होना चाहिए। ऐसे सपने जो हम सब

मिलकर देखें। तमाम मानकों पर तेजी से आगे बढ़ने के लिए हमें आर्थिक विकास की तेज गति चाहिए। केवल गति नहीं, कुशल और ईमानदार कोशिशें इसकी जरूरी शर्त हैं। उपलब्धियां का वितरण भी उचित अनुपात से होना चाहिए। ऐसा न हो कि सिर्फ कुछ आंखों में चमक हो और बाकी के हिस्से में गर्दो—गुबार। यह बड़ा सपना है, पर इस गति और प्रगति का नेतृत्व करने वाली राजनीति जबर्दस्त अंतर्विरोधों की शिकार है। उसका मतलब झूठ और फरेब हो गया है, जो चुनाव के दौर में चरम पर होता है। झूठ और सच के भेद को पकड़ पाना आसान नहीं है। खासतौर से ऐसे दौर में जब तकनीक ने ‘फेक’ को ‘रियल’ बना दिया है। झूठ का स्वाद मीठा और सच ‘कड़वा’ हो गया है। जिन घपलों—घोटालों का जिक्र हम सपन रहे हैं, वे इस लोकतंत्र के अनिवार्य अंग बन चुके हैं। उसपर नजर रखने वाला समाज अबोध—अशिक्षित और कुपोषित है। सच यह भी है कि पारदर्शिता बढ़ रही है, इसलिए हमें दोष भी नजर आ रहे हैं, पर यह दोष शीशे का नहीं, हमारा है। बरसों से पड़ा पर्दा खुल रहा है। इस तमाशे के नायक—नायिका आप हैं। कथानक आपका है, पटकथा आपकी, परिस्थितियां आपकी, समस्याएं आपकी और समाधान भी आपके। ऐसे वक्त में जब पुराना भारत नए देश के रूप में

### इलाहाबाद बुधवार, 2१ जनवरी 2025

उत्तर कोरिया दक्षिण कोरिया की किसी भी हिमाकत पर उस पर हमला कर सकता हैस उधर रूस यूक्रेन युद्ध को 2 वर्ष पूरे हो चुके हैं कई प्रभावशाली प्रयासों के बाद भी युद्ध रुकने का नाम नहीं ले रहा है रूस के व्लादिमीर पुतिन और यूक्रेन के व्लादिमीर जेलेन्स्की हास्य कलाकार होने के बावजूद यूक्रेन के लिए त्रासदी के नायक बन गए हैं। दोनों देशों में हजारों नागरिक एवं सैनिक मारे जा चुके हैं इसके अलावा अरबों डॉलर की संपत्ति का भारी नुकसान भी हुआ है । इसराइल हमास लेबनान तथा ईरान के मध्य युद्ध अपने पूरे शबाब पर हैस इजरायल के आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह के कमांडर याह्या सिनवार को रॉकेट लांचर से मार देने के बाद इसके जवाब में लेबनान से इजरायल के सिरोंसिया शहर में जहां इसराइल के प्रधानमंत्री नेतन्याहू का आधिकारिक निवास है में लगभग 55 रॉकेट लांचर दागे थे इसराइल के प्रधानमंत्री और उनकी पत्नी सारा घर से बाहर होने के कारण पूरी तरह सुरक्षित हैं। ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्लाह अली खामनेई ने अपने बयान में बताया की इस तरह के और हमले अभी जारी रहेंगे। पूरा विश्व इस समय विश्व युद्ध की कगार पर है और यदि उत्तर तथा दक्षिण कोरिया के मध्य युद्ध होता है तो निश्चित तौर पर अमेरिका साउथ कोरिया की तरफ से एवं रूस,चीन नॉर्थ कोरिया की तरफ से इस युद्ध में शामिल हो सकते हैं। पूरा विश्व दो भागों में बट गया है एक तरफ रूस,चीन, नॉर्थ कोरिया, पाकिस्तान तथा पश्चिम एशिया के देश होंगे तथा दूसरी तरफ अमेरिका, फ्रांस, ब्रिटेन, कनाडा, इजरायल तथा अन्य देश के युद्ध में शामिल होने की संभावना बलवती हो रही हैस भारत लगातार रूस—यूक्रेन, इसराइल—हमास युद्ध को रोकने के लिए प्रयासरत है और इस प्रयास के अंतर्गत भारत के प्रधानमंत्री ने रूस तथा यूक्रेन की आधिकारिक यात्राएं भी की है। परंतु दोनों देशों के राष्ट्रपतियों के अडिखल रवैये के कारण शांति वार्ता संभव नहीं हो पाई, परंतु जैसा पुतिन ने अपने वक्तव्य में बताया की रूस यूक्रेन के साथ युद्ध विराम शांतिपूर्वक तरीके से करना चाहता है पर यूक्रेन इस वार्ता

से पीछे हटकर अमेरिका तथा नाटो देशों के दम पर इनकार कर दिया हैस रूस यूक्रेन युद्ध से अमेरिका रूस का बड़ा विरोध णी बनकर लगभग 15 साल पीछे जा चुका है एवं उसकी मुद्रा डॉलर की कीमत भी अब वैश्विक स्तर पर काम होते जा रही है। रूस के नुकसान के साथ—साथ अमेरिका को भी काफी आर्थिक क्षति उठानी पड़ी हैस पुतिन ने भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की प्रशंसा करते हुए कहा कि वे हमेशा रूस के लिए और शांति प्रयासों के लिए फिक्रमंद रहते हैं यह यह तथ्य वैश्विक शांति के लिए एक महत्वपूर्ण कदम भी है और भारत के प्रध

ानमंत्री को उन्होंने रूस आमंत्रित भी किया है। पूरी दुनिया वैश्विक युद्ध के परिणाम से अच्छे तरह से वाकिफ है पूर्व के विश्व युद्ध में जापान के नागाशाकी तथा हिरोशिमा की भयानक मानवीय त्रासदी को हर देश के नागरिक अच्छे से महसूस करते हैं। अतः विश्व युद्ध को हर संभव प्रयासों से रोका जाना चाहिए अन्यथा विश्व युद्ध मानवता के विकास के लिए एक बड़ा अवरोध और विनाशक होगी।

देखकर निराश हो सकते हैं, पर इससे क्या होगा? भागो नहीं, जागो। इसे सुधारने में मददगार बनो। फैंज अहमद फैंज के शब्दों में रू दिल ना—उम्मीद तो नहीं, नाकाम ही तो हैह लंबी है गम की शाम, मगर शाम ही तो है। अक्सर लोग पूछते हैं कि गणतंत्र दिवस और स्वतंत्रता दिवस में फर्क क्या है? मोटे तौर पर इसका मतलब है संविधान लागू का दिन। संविधान सभा ने 29 नवम्बर 1949 को संविधान को अंतिम रूप दिया था। इसे लागू करने को 26 जनवरी की तारीख मुकर्रर की गयी जिसका कारण था। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के दिसम्बर 1929 के लाहौर अधिवेशन में पूर्ण स्वराज्य का प्रस्ताव पास किया गया और 26 जनवरी, 1930 को कांग्रेस ने भारत की पूर्ण स्वतंत्रता हासिल करने के निश्चय की घोषणा की। उस दिन से 26 जनवरी ‘पूर्ण स्वराज्य दिवस’ के रूप में मनाया जाता रहा। 26 जनवरी का महत्व बनाए रखने के लिए संविधान बनने के बाद उसे 26 जनवरी 1950 से लागू करने का फैसला किया गया। दुनिया में सांविधानिक परंपराएं तकरीबन साढ़े तीन सौ साल पुरानी हैं। लिखित संविधान तो और भी बाद के हैं। साल 1787 में अमेरिकी संविध णन से इसकी शुरुआत हुई। पिछले 75 साल के अपने सांविध णिक अनुभव को देखें तो सफलता और विफलता के अनेक मंजर देखने को मिलेंगे।

घरेलू खर्च के ये आंकड़े ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए क्रमशः 4,247 रुपये और 7,078 रुपये हो जाते हैं। मौजूदा कीमतों के संदर्भ में देखें तो शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में प्रति व्यक्ति खर्च पर औसत आठ और नौ प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई है। साल 2011—12 में शहरी और खपत खर्च के बीच 84 प्रतिशत का अंतर था, जो 2022—23 में घटकर 71 प्रतिशत हो गया। जो अब 70 फीसद ही रह गया है। इन आंकड़ों से ग्रामीण इलाकों में बढ़ती खुशहाली की तसवीर सामने आती है। दिलचस्प यह है कि इस आंकड़े में खाने—पीने के अलावा की चीजों पर शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में यह खर्च 60 और 53 प्रतिशत रहा। इसका मतलब साफ है कि अपने—अपने तर्क दिए जा रहे हैं। इन तर्कों के अपने आधार हो सकते हैं। लेकिन इससे शायद ही कोई इनकार करेगा कि भारत के शहरों की सांस अगर फूल रही है तो इसकी बड़ी वजह उनकी ओर बेतहाशा हो रहा पलायन और उस बड़ी जनसंख्या के लिए इस्तेमाल हो रहे उपभोक्ता वस्तुओं का बड़ा योगदान है। भारत में आबादी बढ़ाने की जगह आबादी के समन्वित और संतुलित वितरण की जरूरत ज्यादा है। ग्रामीण इलाकों में आबादी को रोकने की कोशिश होनी चाहिए। ग्रामीण आबादी को बुनियादी शिक्षा और रोजगार गांवों या उसके आसपास ही उपलब्ध कराने की नीतियों पर आगे बढ़ना चाहिए। अगर ऐसा होगा तो निश्चित तौर पर आबादी को संतुलित किया जा सकेगा। तब गांव आबादी विहीन नहीं होंगे और शहरों पर आबादी का असंतुलित बोझ नहीं बढ़ेगा। गांवों में हो रही खपत और खर्च को लेकर आ रहे आंकड़ों का पहला असर यही होना चाहिए कि गांवों में आबादी रुके। लेकिन ऐसा होता नजर नहीं आ रहा है।

18,714 लोग ऐसे हैं, जिन्होंने कोई न कोई कर्ज ले रखा है, जबकि शहरों में यह आंकड़ा 17,442 प्रति लाख ही है। साफ है कि उपभोक्तावाद ग्रामीण संस्कृति को बदलने में बड़ी भूमिका निभा रहा है। कर्ज कभी गांवों के लोगों के लिए सिरदर्द होते थे, इसलिए वहां बचत केंद्रित आर्थिकी पर जोर था। लेकिन अब इसमें गिरावट आई है। इसका मतलब साफ है कि गांवों में खर्च भले ही बढ़ रहा है, लेकिन यह भी सच है कि गांवों की तसवीर अभी कम से कम वैसी नहीं हो पाई है, जिस स्तर पर शहरी तसवीर है। गांवों का समृद्ध होना जरूरी है। हाल के दिनों में जनसंख्या को बढ़ाने और न बढ़ाने को लेकर सियासी तौर पर अपने—अपने तर्क दिए जा रहे हैं। इन तर्कों के अपने आधार हो सकते हैं। लेकिन इससे शायद ही कोई इनकार करेगा कि भारत के शहरों की सांस अगर फूल रही है तो इसकी बड़ी वजह उनकी ओर बेतहाशा हो रहा पलायन और उस बड़ी जनसंख्या के लिए इस्तेमाल हो रहे उपभोक्ता वस्तुओं का बड़ा योगदान है। भारत में आबादी बढ़ाने की जगह आबादी के समन्वित और संतुलित वितरण की जरूरत ज्यादा है। ग्रामीण इलाकों में आबादी को रोकने की कोशिश होनी चाहिए। ग्रामीण आबादी को बुनियादी शिक्षा और रोजगार गांवों या उसके आसपास ही उपलब्ध कराने की नीतियों पर आगे बढ़ना चाहिए। अगर ऐसा होगा तो निश्चित तौर पर आबादी को संतुलित किया जा सकेगा। तब गांव आबादी विहीन नहीं होंगे और शहरों पर आबादी का असंतुलित बोझ नहीं बढ़ेगा। गांवों में हो रही खपत और खर्च को लेकर आ रहे आंकड़ों का पहला असर यही होना चाहिए कि गांवों में आबादी रुके। लेकिन ऐसा होता नजर नहीं आ रहा है।

हमने अपनाया, उसमें शहरी विकास पर सबसे ज्यादा फोकस रहा, ग्रामीण विकास या तो रस्मी रहा या फिर उस पर फोकस शहरों की तुलना में कम रहा। शहरों की ओर रोजगार और जीवन सुविधाएं केंद्रित होती चली गईं। शिक्षा के भी बेहतर अवसर गांवों की तुलना में शहरों की ओर बढ़ते गए। इस लिहाज से ग्रामीण क्षेत्रों से सबसे ज्यादा पलायन रोजगार और शिक्षा के लिए हुआ। फिर जिन परिवारों के पास सहूलियतें बढ़ीं, उन परिवारों ने अपनी हैसियत और बजट के लिहाज से मुफीद पाए जाने वाले शहरों की ओर रहने के लिए रूख किया। यही वजह है कि शहरी और ग्रामीण आबादी का जो अनुपात आबादी के समय था, वह आज बदल चुका है। आजादी के वक्त तकरीबन 80 फीसद से ज्यादा लोग गांवों में रहते थे, अनुमान है कि वह घटते—घटते अब साठ और पैंसठ फीसद के बीच आ गई है। रिकॉर्ड पर ग्रामीण आबादी का इतना बड़ा हिस्सा भले ही गांवों में बसता हो, लेकिन हकीकत यह है कि इसमें एक बड़ा हिस्सा शहरों में रोजी—रोटी और शिक्षा के लिए एरबी शौकिया तो कभी मजबूरीवश रहने को मजबूर है। इसलिए रिकॉर्ड की तुलना में वास्तविक ग्रामीण आबादी अब और भी कम हो चुकी है। घरेलू खर्च के इस नए आंकड़े को देखते वक्त हमें इस संदर्भ पर भी ध्यान देना होगा। बहरहाल हमें यह भी ध्यान देना होगा कि ग्रामीण इलाकों में खाद्यान्न विशेषकर गेहूं और चावल पर खर्च में निजी या पारिवारिक खर्च में कमी आई है। इसकी वजह यह है कि सरकार की ओर से तमाम तरह की योजनाएं और सामाजिक कल्याण कार्यक्रम चल रहे हैं। मुफ्त खाद्यान्न योजना समेत कई अन्य सामाजिक कल्याण कार्यक्रमों के जरिये मुफ्त में मिल रही चीजों की कीमतों को ध्यान में रखें तो



## हिना ने रॉकी को बताया 'ईश्वर का आशीर्वाद', बोलीं- 'हर महिला के जीवन में हो ऐसा पुरुष'

ब्रेस्ट कैंसर (स्टेज 3) से जंग लड़ रही हिना खान ने हर कदम पर साथ देने वाले अपने खास दोस्त रॉकी के लिए खूबसूरत नोट लिखा है। सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा कर हिना ने रॉकी को "ईश्वर का आशीर्वाद बताया। सोशल मीडिया पर जिंदगी से जुड़े हर एक पल को प्रशंसकों के साथ साझा करने वाली अभिनेत्री ने एक भावुक पोस्ट लिखा, जिसका एक-एक शब्द उनके जिंदगी के सबसे अच्छे इंसान (रॉकी) के लिए था। भावनाओं को बयां करने के लिए हिना ने भावुक नोट के साथ 20 तस्वीरों की श्रृंखला भी इंस्टाग्राम पर साझा की। हिना ने पोस्ट की शुरुआत "मेरे जानने वाले सबसे अच्छे इंसान के लिए!" लाइन के साथ की और आगे लिखा, "जब मैंने शेव (हिना ने किमोथेरेपी के लिए जब बाल कटवाए) किया तो उसने अपना सिर मुंडवा लिया और उसने तभी बालों को बढ़ने दिया जब मेरे बाल फिर से उगने लगे। उस आदमी के लिए ये पोस्ट जो मेरी आत्मा की देखभाल करता है, उस आदमी के लिए जो हमेशा कहता है, मैंने तुम्हें पा लिया। हिना ने रॉकी के लिए अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हुए आगे लिखा, "भले ही हार मानने के सौ

कारण हो मगर वो निस्वार्थ हमेशा मेरे साथ रहता है। वो हर हाल में केवल मुझे थामे रखना जानता है।" हिना ने बताया कि रॉकी और वह अच्छे-बुरे हर हाल में एक-दूसरे के साथ रहे हैं। उन्होंने आगे लिखा, "हम दोनों एक-दूसरे के साथ हर अच्छे-बुरे समय में बहुत कुछ कर चुके हैं। हमने वास्तव में एक साथ जीवन जिया है और एक-दूसरे के साथ खड़े रहे हैं। जीवन में आई कई चुनौतियों को याद करते हुए अभिनेत्री ने आगे लिखा, "सबसे कठिन समय को देखने से लेकर कोविड के दौरान दोनों ने अपने पिता को खो दिया। उस पल में हम दोनों एक-दूसरे के साथ रोए और एक-दूसरे को सांत्वना दी। मुझे याद है कि उन्हें (रॉकी) कोविड नहीं था, लेकिन उन्होंने पूरे दिन मेरे साथ रहने का फैसला किया, उन्होंने पूरे दिन 3 मास्क पहने लेकिन यह सुनिश्चित किया कि वही मेरा ख्याल रखें। किसी भी डॉक्टर से मिलने से पहले वह प्रश्नों की सूची तैयार करते थे। वह स्वास्थ्य से जुड़ी हर चीज को अच्छे से समझते थे ताकि वह संतुष्ट हो सकें कि मेरा इलाज सही दिशा में चल रहा है। कोविड के बाद हिना ने अपने कैंसर और उसके इलाज का जिक्र करते

66

सोशल मीडिया पर जिंदगी से जुड़े हर एक पल को प्रशंसकों के साथ साझा करने वाली अभिनेत्री ने एक भावुक पोस्ट लिखा, जिसका एक-एक शब्द उनके जिंदगी के सबसे अच्छे इंसान (रॉकी) के लिए था। भावनाओं को बयां करने के लिए हिना ने भावुक नोट के साथ 20 तस्वीरों की श्रृंखला भी इंस्टाग्राम पर साझा की। हिना ने पोस्ट की शुरुआत "मेरे जानने वाले सबसे अच्छे इंसान के लिए!"

हुए आगे कहा, "जिस दिन से हमने कीमो शुरू किया था, उस दिन से लेकर आज तक जब मैं रेडिएशन से गुजर रही हूँ, वह मेरे साथ खड़ा रहा और गाइड करता रहा है। मुझे साफ करने से लेकर कपड़े पहनाने तक, उसने मेरे लिए सब बनाया। हिना आगे बोलीं, "छस यात्रा ने विशेष रूप से पिछले दो महीनों ने मुझे बहुत कुछ सिखाया और बहुत कुछ एहसास हुआ। आरओ (रॉकी) मेरे साथ जो भी चीजें हुईं, तुम मेरे लिए उनमें सबसे अच्छी चीज हो। मुश्किल समय में तुम मेरे सामने आए, मुझे ठीक किया। तुमने मुझे सबसे पहले खुद से प्यार करना सिखाया है, तुमने मेरे लिए सांस लेना आसान बना दिया है, दिल की गहराई से धन्यवाद। हिना ने पोस्ट के अंत में रॉकी को सॉरी भी कहा। उन्होंने लिखा, "अगर मैंने तुम्हें कभी दुख पहुंचाया हो, तो मुझे बहुत खेद है। मुझे पता है कि मैंने किया है और हम जीवन के बाकी समय में भी ऐसा ही करते रहेंगे। आई लव यू। हिना ने रॉकी को भगवान का आशीर्वाद बताया और लिखा, "आप वास्तव में भगवान का आशीर्वाद हैं। मेरे डॉक्टर और अस्पताल के कर्मचारी अक्सर यही कहते हैं और आज मैं भी बोलती हूँ। मैं चाहती हूँ कि हर महिला को जीवन में ऐसे पुरुष (रॉकी के जैसा) का आशीर्वाद मिले। क्या हो तुम?"



## बिग बॉस विजेता और पसंदीदा कंटेस्टेंट करण वीर संग यूट्यूब पर जल्द आएंगी फराह खान

बिग बॉस 18' के विजेता करण वीर मेहरा जल्द ही बॉलीवुड की मशहूर निर्देशक फराह खान के साथ उनके यूट्यूब चैनल पर साथ नजर आएंगे। फराह ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा कर करण को अपना पसंदीदा प्रतियोगी बताया। सोशल मीडिया पर एक्टिव फिल्म निर्माता-निर्देशक फराह खान ने पोस्ट को साझा करते हुए कैप्शन में लिखा, जल्द ही आ रही हूँ। मेरे यूट्यूब चैनल पर, मैं और 'बिग बॉस 18' के मेरे पसंदीदा प्रतियोगी करण वीर मेहरा के साथ। बता दें, फराह खान ने 'बिग बॉस 18' के 'वीकेंड का वार' एपिसोड में से एक के दौरान होस्ट सलमान खान की जगह ली थी और शो को उन्होंने होस्ट किया था। करण वीर मेहरा का समर्थन करते हुए फराह खान ने एपिसोड के दौरान कहा था कि उन्हें लगता है कि करण वीर मेहरा को पूर्व 'बिग बॉस' प्रतियोगी सिद्धार्थ शुक्ला की तरह ही निशाना बनाया जा रहा है। निर्देशक ने बताया था कि जब वह सीजन 13 के लिए 'बिग बॉस' हाउस में थीं, तब भी उन्हें ऐसी स्थिति दिखी थी। इस बीच बता दें, फराह खान की गिनती उन हस्तियों में की जाती है, जो न केवल सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं बल्कि किसी भी मुद्दे पर खुलकर अपनी बात रखती नजर आती हैं। कोरियोग्राफर-निर्देशक फराह ने साझा कर बताया कि जुनैद खान-खुशी कपूर स्टारर श्लवयापा में नई जनरेशन के साथ काम करने को लेकर वह उत्साहित हैं। फराह ने हिंदी सिनेमा में अपने सफर पर रोशनी डालते हुए बताया कि वह कुछ उन कलाकारों के बच्चों के साथ भावनात्मक रूप से जुड़ी हुई हैं, जिनके साथ उन्होंने काम किया है। फराह खान एक बेहतरीन कोरियोग्राफर हैं और उन्होंने जुनैद खान-खुशी कपूर को अपकमिंग फिल्म लवयापा के गानों को कोरियोग्राफ भी किया है। जुनैद खान और खुशी कपूर स्टारर अपकमिंग फिल्म 'लवयापा' आधुनिक रोमांस पर आधारित है। खुशी कपूर और जुनैद खान स्टारर लवयापा 7 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

## शेखर कपूर को पद्म भूषण सम्मान, देश-सरकार का आभार जताते हुए बोले- मैं भाग्यशाली

फिल्म में नसीरुद्दीन शाह, उर्मिला मातोंडकर, शबाना आजमी अहम रोल में थे। इसके बाद उन्होंने 1987 की 'मिस्टर इंडिया का निर्देशन किया, जिसमें अनिल कपूर, श्रीदेवी और सतीश कौशिक समेत कई कलाकार अहम रोल में नजर आए थे। फिल्म में अमरीश पुरी ने खलनायक मोगैम्बो की भूमिका निभाई थी। कपूर ने 1994 की फिल्म 'बैंडिट क्वीन' के साथ 'बरसात', 'दुश्मनी' जैसी सफल फिल्मों का भी निर्देशन किया। 2016 में कपूर ने माता अमृतानंदमयी देवी के नाम से प्रसिद्ध अम्मा पर डॉक्यूमेंट्री भी बनाई, जिसका नाम 'द साइंस ऑफ कम्पैशन' है। शेखर ने 1998 में हॉलीवुड फिल्म 'एलिजाबेथ' और फिर 2007 में 'एलिजाबेथ द गोल्डन एज' बनाई। इसे भी काफी पसंद किया गया। एलिजाबेथ को 1999 में बापटा में उत्कृष्ट ब्रिटिश फिल्म के पुरस्कार से नवाजा गया था। बता दें इस वर्ष 7 व्यक्तियों को पद्म विभूषण, 19 को पद्म भूषण और 113 को पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

## अनुराग कश्यप के साथ अपकमिंग थ्रिलर फिल्म में नजर आएंगी

### नुसरत भरुचा और विशाल राणा

इकोलॉन प्रोडक्शंस के पीछे के दूरदर्शी विशाल राणा ने एक आगामी थ्रिलर के लिए प्रशंसित फिल्म निर्माता अनुराग कश्यप के साथ हाथ मिलाया है। इस रोमांचक परियोजना में नुसरत भरुचा मुख्य भूमिका में दिखाई देंगी, जिसमें प्रतिभाशाली अक्षत अजय शर्मा निर्देशक के रूप में होंगे। फिल्म और इस नए सहयोग के बारे में बात करते हुए, इकोलॉन प्रोडक्शंस के संस्थापक विशाल राणा ने कहा, "हम नुसरत भरुचा द्वारा इस परियोजना का नेतृत्व करने के लिए रोमांचित हैं, जो दूरदर्शी अनुराग कश्यप द्वारा रचनात्मक निर्माता के रूप में निर्देशित है, और अक्षत अजय शर्मा द्वारा कुशलता से निर्देशित है। यह सहयोग उच्च गुणवत्ता वाला, सम्मोहक सिनेमा बनाने की हमारी महत्वाकांक्षा को दर्शाता है जो सीमाओं को आगे बढ़ाता है और दर्शकों के साथ गहराई से प्रतिध्वनित होता है। अपना उत्साह व्यक्त करते हुए नुसरत भरुचा ने साझा किया, "यह फिल्म एक बकेट लिस्ट टिक है! अनुराग सर के साथ काम करना एक सपने के सच होने जैसा है! वह भी इस गहन, मनोरंजक थ्रिलर फिल्म पर, जहां हम सभी सीमाओं को आगे बढ़ाने और कुछ ऐसा बनाने के लिए संरक्षित हैं जो आने वाले लंबे समय तक दर्शकों के दिमाग में बसा रहेगा। मैं महत्वाकांक्षी और बहुत भावुक विशाल राणा के साथ हाथ मिलाकर बहुत खुश हूँ। मैं एक होनहार कथाकार अक्षत के साथ काम करने के लिए भी उत्सुक हूँ। यह तीनों के साथ मेरा पहला है, लेकिन जैसा कि वे कहते हैं कि पहले हमेशा सबसे जादुई होते हैं! फिल्म के रचनात्मक निर्माता अनुराग कश्यप ने टिप्पणी की, नुसरत, एक बहुत ही अच्छे अभिनेता, जिनके साथ मुझे कभी काम करने का मौका नहीं मिला, आखिरकार तीन साल से अधिक समय तक कोशिश करने के बाद विशाल राणा और अक्षत अजय के साथ काम किया, जिन्हें मैं स्क्रेंड गेम्स के दूसरे यूनिट निर्देशक होने के बाद से जानता हूँ और उन्हें उनके साथ मिलकर काम करने का अवसर मिला। जिस तरह से पटकथा अब और कहानी कहने की सीमाओं को आगे बढ़ा रही है, मैं उसकी भी प्रशंसा करता हूँ। निर्देशक, अक्षत अजय सिंह ने साझा किया, "यह कहानी अपरिचित कथा क्षेत्रों में एक साहसिक छलांग है, जो इसे एक अविश्वसनीय अवसर बनाती है, विशाल के साथ काम करते हुए, इकोलॉन प्रोडक्शंस के पीछे की प्रतिभा, नुसरत के साथ, प्रतिभा का एक पावरहाउस और अनुराग सर के साथ, एक दूरदर्शी एक दावत है।



विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण योगदान देने वाले नागरिकों को पद्म पुरस्कार से सम्मानित किए जाने की घोषणा केंद्र सरकार कर चुकी है। पद्म पुरस्कार से सम्मानित किए जाने वाले कलाकारों की सूची में निर्माता-निर्देशक शेखर कपूर का भी नाम शामिल है। कपूर ने सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा कर केंद्र सरकार के साथ ही प्रशंसकों का आभार जताया। सोशल मीडिया पर सक्रिय शेखर कपूर ने आधिकारिक एक्स हेंडल पर पोस्ट साझा करते हुए भारत सरकार का न केवल आभार जताया बल्कि खुद को भाग्यशाली भी बताया। उन्होंने लिखा, "यह मेरे लिए बहुत सम्मान की बात

है। मैं बहुत आभारी हूँ कि भारत सरकार ने मुझे पद्मभूषण के योग्य माना है। शेखर कपूर ने खुशी जाहिर करते हुए आगे कहा, "उम्मीद है कि यह पुरस्कार मुझे उस इंडस्ट्री की सेवा करने और उस खूबसूरत राष्ट्र की सेवा करने के लिए प्रेरित करेगा जिसका मैं हिस्सा हूँ। मैं बहुत भाग्यशाली हूँ। शेखर कपूर ने देश, सरकार के साथ ही दर्शकों का भी आभार जताया, उन्होंने कहा, "हमारे फिल्म दर्शकों का भी धन्यवाद, मैं इसलिए हूँ क्योंकि आप हैं। बॉलीवुड और हॉलीवुड के सफल निर्देशकों में शुमार शेखर कपूर ने 1983 में आई फिल्म 'मासूम' से निर्देशन की शुरुआत की थी।

## पति श्रीराम नेने संग 'झीलों के शहर' में छुट्टियां मना मुंबई लौटीं माधुरी दीक्षित, बोलीं- 'अतुल्य भारत से मंत्रमुग्ध'

माधुरी दीक्षित पति श्रीराम नेने के साथ 'झीलों के शहर' उदयपुर में छुट्टियां मना रही हैं। अभिनेत्री ने सोमवार को सोशल मीडिया पर तस्वीरें साझा की, जिसमें दोनों उदयपुर के राजकुमार संग दिखे। इस शहर की यात्रा को माधुरी ने अद्भुत बताया। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम हेंडल पर श्रीराम नेने के साथ तस्वीरों की श्रृंखला साझा की। कैप्शन में लिखा, हैप्पी मंडे, दोस्तों! आशा है कि आपने गणतंत्र दिवस और अपने वीकेंड का आनंद लिया होगा। पिछले वीकेंड मैं उदयपुर में थी। अभिनेत्री ने अपनी छुट्टियों के बारे में और जानकारी देते हुए कैप्शन में आगे लिखा, "यह इतिहास की सैर थी। उदयपुर के राजकुमार (डॉ. लक्ष्यराज सिंह) के साथ समय बिताने और उनके महल को देखने और इतने सारे लोगों से बात करने का मौका मिला, जो अद्भुत रहा। अतुल्य भारत हमें हमेशा मंत्रमुग्ध करता रहता है। जय हिंद! तस्वीरों में माधुरी और श्रीराम नेने सफेद रंग की पोशाक में तस्वीरों के लिए एक साथ पोज देते नजर आए। इसके साथ ही उन्होंने सेल्फी भी ली। माधुरी दीक्षित के पति डॉ. नेने भी सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते



हैं। उन्होंने हाल ही में अपने माता-पिता का एक वीडियो इंस्टाग्राम पर साझा किया था, जिसमें वे अपने पोतों आरिन और रियान (माधुरी-श्रीराम के बच्चों के नाम) के बारे में बात करते नजर आए थे। माधुरी दीक्षित की सास ने बताया था कि जब रियान और आरिन छोटे थे तब वह कैसे थे। उन्होंने बताया था कि आरिन हमेशा अपने छोटे भाई रियान की सुरक्षा के लिए आगे आता था। डॉ. नेने को उनकी मां ने बताया था, वह अपने भाई रियान के लिए बहुत सुरक्षात्मक था। वह हमेशा कहता था, "श्वह मेरा भाई है, मेरा छोटा भाई है। चाहे

वह कहीं भी जाए, आरिन हमेशा उसका साथ देता। फैंमिली पॉडकास्ट में अभिनेत्री माधुरी दीक्षित भी शामिल हुईं, जिसमें उन्होंने बताया था कि रियान अपने बड़े भाई आरिन के लिए भी उतना ही सोचता है और उसके में भी भाई को सुरक्षा देने की भावना हमेशा रहती है। माधुरी दीक्षित के वर्कफ्रंट की बात करें तो उनकी आखिरी रिलीज अनीस बज्मी की हॉरर कॉमेडी 'भूल भुलैया 3' थी, जिसमें माधुरी के साथ कार्तिक आर्यन, तृप्ति डिमरी, विद्या बालन, संजय मिश्रा, राजपाल यादव समेत अन्य कलाकार अहम भूमिका में नजर आए थे।



## हार्वर्ड हेल्थ ने बताया कि कैसे छोटे-छोटे बदलाव आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ा सकते हैं

मेटाबॉलिज्म शरीर के सबसे मूलभूत कार्यों के लिए आवश्यक है, लेकिन उम्र बढ़ने से इसका प्रभाव पड़ता है। मेटाबॉलिज्म उम्र बढ़ने के साथ धीमा होने लगता है। इसका मतलब है कि हमारा शरीर कैलोरी को धीमी गति से जलाएगा। जितनी धीमी गति से कैलोरी जलाई जाएगी, उतनी ही अधिक चर्बी शरीर में जमा होगी और इसका सीधा प्रभाव वजन पर पड़ेगा। वजन बढ़ेगा और लोग इसे कम करने में परेशानी का सामना करेंगे। ऐसे में वजन कम करने की कोशिश कर रहे लोगों को अपनी दिनचर्या में मेटाबॉलिज्म करने वाले खाद्य पदार्थों और अन्य चीजों को शामिल करना चाहिए, न कि सिर्फ डाइटिंग पर ध्यान देना चाहिए।

हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार, एक छोटे से बदलाव से समय के साथ सुस्त हो चुके मेटाबॉलिज्म को तेज करना संभव है। ये बदलाव आपको अधिक कैलोरी जलाने में मदद कर सकते हैं।

गति बढ़ाने से मेटाबॉलिज्म बढ़ेगा : हार्वर्ड हेल्थ ने लोगों को अपनी दिनचर्या में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज को शामिल करने की सलाह दी है। यूनिवर्सिटी ने कहा कि ट्रेडमिल पर चलते समय या जॉगिंग करते समय लोगों को थोड़ी-थोड़ी देर में अपनी गति बढ़ानी चाहिए और फिर सामान्य गति पर आ जाना चाहिए। इससे पूरे दिन मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मदद मिलेगी।

अपने आहार में प्रोटीन शामिल करें और वेट ट्रेनिंग करें : प्रोटीन का मेटाबॉलिज्म पर कितना असर होता है, इस पर कोई स्पष्टता नहीं है। लेकिन कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि प्रोटीन लेने और फिर वेट ट्रेनिंग करने से मेटाबॉलिज्म बढ़ सकता है।

मेटाबॉलिज्म बढ़ाने के लिए ग्रीन टी पिं: हार्वर्ड हेल्थ के अनुसार, ग्रीन टी में एपिगैलोकैटेचिन गैलेट नामक योगिक होता है। यह कैलोरी और वसा को जलाने की क्षमता को बढ़ा सकता है। ओबेसिटी रिव्यू में प्रकाशित एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि लगभग 250 मिलीग्राम एपिगैलोकैटेचिन गैलेट (लगभग तीन कप ग्रीन टी में मौजूद मात्रा) का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म को इतना बढ़ावा मिलता है कि एक दिन में औसतन 100 अतिरिक्त कैलोरी बर्न हो जाती है। पर्याप्त नींद जरूरी है: खराब नींद से यह प्रभावित हो सकता है कि आपको व्यायाम करने और स्वस्थ भोजन पकाने के लिए कितनी ऊर्जा की आवश्यकता है। पर्याप्त नींद लेने से इंसुलिन का स्तर कम होता है, जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है।

## व्हीट ग्रास जूस के अद्भूत फायदे, जूस से करें दिन की शुरुआत, रहेंगे तरोताजा

व्हीट ग्रास जूस में सबसे ज्यादा पोषक तत्व मौजूद होते हैं, इसके साथ ही आप हाइड्रेटेड रहना चाहते हैं तो व्हीट ग्रास जूस का सेवन जरूर करें। गर्मियों के सीजन में बॉडी को हाइड्रेटेड रखना बहुत जरूरी है। व्हीट ग्रास में कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें कई विटामिन, आवश्यक अमीनो एसिड और आयरन, जिंक और मैग्नीशियम जैसे अन्य खनिज भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। व्हीट ग्रास जूस का सेवन करने से प्रतिरक्षा और प्रजनन क्षमता में सुधार, वजन घटाने में सहायक, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने समेत कई अन्य लाभ प्रदान करता है।

व्हीट ग्रास जूस के अद्भूत फायदे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है व्हीट ग्रास जूस एक फायदेमंद इम्युनिटी बूस्टर है और बिमारियों-रोगों को दूर करता है। इसमें पाए जाते हैं महत्वपूर्ण एंजाइमों और अमीनो एसिड से भरपूर हैं। जो आपके बॉडी के हानिकारक प्रदूषकों और कार्सिनोजेन्स के दुष्प्रभावों बचाता है। वजन घटाने में सहायक व्हीट ग्रास जूस में सेलेनियम नामक खनिज होता है, जो थायरॉयड ग्लैंड के कमकाज को बेहतर बनाने में मदद करता है।



टमाटर, एक सामान्य और सस्ता फल, हमारे भोजन का अहम हिस्सा बन चुका है। क्या आप जानते हैं कि यह न केवल स्वाद में बेहतरीन होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहद फायदेमंद है? टमाटर में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को ना सिर्फ ताकतवर बनाते हैं, बल्कि कई बीमारियों से बचाव में भी मदद करते हैं। हाल ही में हुए शोधों में यह पाया गया है कि टमाटर का नियमित सेवन कैंसर जैसी घातक बीमारी से बचाव में सहायक हो सकता है। तो आइए जानते हैं कि टमाटर क्यों हमारे लिए इतना फायदेमंद है और यह कैंसर से कैसे बचाता है।

टमाटर में मौजूद पोषक तत्व टमाटर में विटामिन सी, ए, के, फोलेट, पोटैशियम और मैग्नीज जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जिनमें प्रमुख हैं लाइकोपीन और बी-कैरोटीन। ये तत्व शरीर को मुक्त कणों से बचाते हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं और कैंसर जैसे रोगों का कारण बन सकते हैं।

टमाटर और कैंसर का संबंध कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जो कोशिकाओं के असामान्य विकास के कारण उत्पन्न होती है। शारीरिक कोशिकाओं में जब नियंत्रण से बाहर बदलाव होता है, तो यह एक प्रकार का घातक ट्यूमर बन सकता है। टमाटर में पाया जाने वाला लाइकोपीन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो कैंसर के विकास को रोकने में मदद करता है। खासकर प्रोस्टेट, ब्रेस्ट, लंग और कोलन कैंसर के जोखिम को कम करने में लाइकोपीन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

कई अध्ययनों ने यह साबित किया है कि टमाटर का सेवन करने से कैंसर की कोशिकाओं के विकास को धीमा किया जा सकता है। 2002 में एक अध्ययन में यह पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से टमाटर खाते हैं, उनके शरीर में कैंसर की कोशिकाओं का विकास अन्य लोगों के मुकाबले कम होता है। टमाटर का सेवन, खासकर पके हुए टमाटर और टमाटर के रस के रूप में, इन एंटीऑक्सीडेंट्स

## इन 5 लोगों को, तिल के सेवन से हो सकती है गंभीर बीमारी

तिल एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो हमारी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। खासकर मकर संक्रांति जैसे त्योहारों पर तिल का महत्व बहुत बढ़ जाता है। तिल को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से लाभकारी माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ खास लोगों के लिए तिल खाना हानिकारक हो सकता है? तिल में गर्मी होती है और यह शरीर में उष्णता पैदा करता है। ऐसे में कुछ लोगों को तिल के सेवन से बचना चाहिए। आइए जानते हैं कि वह कौन से लोग हैं जिन्हें तिल का सेवन नहीं करना चाहिए।

कब्ज के मरीज तिल में फाइबर की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो आमतौर पर पाचन क्रिया को सही रखने में मदद करता है। लेकिन जिन लोगों को कब्ज की समस्या है, उन्हें तिल का सेवन करने से बचना चाहिए। तिल की तासीर गर्म होती है और यह आंतों में अतिरिक्त बल्क पैदा कर सकता है, जो



व्हीट ग्रास वजन बनाए रखने में भी मदद करता है। इसके साथ ही व्हीट ग्रास में पाए जाने वाले पोषक तत्व आपके फूड क्रेविंग और ओवरईटिंग से दूर रखता है। वजन कम करने के लिए आपको रोजाना खाली पेट एक गिलास जूस पीना चाहिए। पाचन में सहायक व्हीट ग्रास जूस में अधिक मात्रा में एंजाइम और फाइबर के कारण आपके पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह सूजन, गैस और कब्ज जैसी समस्याओं को रोकने में मदद करता है।

बॉडी को डिटॉक्स करता है गलत खान-पान की आदत और गलत जीवनशैली की वजह से लोग अस्वस्थ रहते हैं। व्हीट ग्रास में क्लोरोफिल होता है जो शरीर में रक्त और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करता है और सेल्स को मजबूत करता है। व्हीट ग्रास जूस पीने से रक्त कोशिका की संख्या बढ़ती है और ब्लड के स्तर में भी वृद्धि होती है।

के अवशोषण को बढ़ा सकता है, जिससे कैंसर से बचाव में और भी अधिक मदद मिलती है।

टमाटर के अन्य स्वास्थ्य लाभ दिल की सेहत के लिए फायदेमंद टमाटर में पोटैशियम और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। पोटैशियम रक्तदाब को सामान्य रखने के लिए महत्वपूर्ण है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है। इसके अलावा, टमाटर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे कि लाइकोपीन, दिल के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं, क्योंकि यह हृदय की धमनियों को सख्त होने से बचाते हैं। यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी नियंत्रित करता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है। नियमित रूप से टमाटर का सेवन करके आप हृदय संबंधी समस्याओं से बच सकते हैं और रक्त संचार को बेहतर बना सकते हैं।

त्वचा के लिए लाभकारी टमाटर में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे कि लाइकोपीन और बी-कैरोटीन होते हैं, जो त्वचा की उम्र को धीमा करते हैं और झुर्रियों को कम करते हैं। विटामिन सी कोलेजन के उत्पादन को बढ़ाता है, जो त्वचा को लचीला और टाइट बनाए रखता है। इसके अलावा, टमाटर के एंटीऑक्सीडेंट्स सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से त्वचा को बचाते हैं और सनबर्न की समस्या को कम करते हैं। टमाटर का नियमित सेवन त्वचा को निखारता है और उसे स्वस्थ बनाए रखता है। आप टमाटर को अपने चेहरे पर मास्क के रूप में भी लगा सकते हैं, जो त्वचा को ताजगी और चमक देता है।

वजन घटाने में सहायक टमाटर में बहुत कम कैलोरी होती है, जिससे यह वजन घटाने के लिए एक आदर्श आहार बन जाता है। इसके अलावा, टमाटर में पानी की अच्छी मात्रा होती है, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और भूख को नियंत्रित करने में मदद करता है। टमाटर का सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करता है, जिससे अधिक खाने की आदत में



कब्ज को और बढ़ा सकता है। खासकर, तिल का अधिक सेवन कब्ज के मरीजों को पेट दर्द, गैस और सूजन जैसी समस्याएं दे सकता है।

गर्मी से परेशान लोग जिन लोगों को गर्मी के मौसम में अधिक पसीना आता है या जिनके शरीर में अधिक उष्णता रहती है, उन्हें तिल का सेवन नहीं करना चाहिए। तिल का सेवन शरीर में गर्मी बढ़ा सकता है, जिससे उन्हें चक्कर आ सकते हैं या फिर शरीर में जलन और सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर आप गर्मी से परेशान रहते हैं या आपको लू लगने का खतरा हो, तो तिल को सीमित मात्रा में ही खाएं।

थायरॉयड मरीज तिल में जिंक और सेलेनियम जैसे तत्व होते हैं जो शरीर के लिए लाभकारी होते हैं, लेकिन इनका अत्यधिक सेवन थायरॉयड के मरीजों के लिए हानिकारक हो सकता है। तिल में उपस्थित गोइट्रोजेन्स नामक तत्व थायरॉयड ग्रंथि के कामकाज को प्रभावित कर सकते हैं। ये तत्व शरीर में आयोडीन की अवशोषण क्षमता को कम कर सकते हैं, जो थायरॉयड के मरीजों के लिए समस्या पैदा कर सकता है। यदि आप थायरॉयड की दवाइयां ले रहे हैं, तो तिल का सेवन कम करें या डॉक्टर से सलाह लें।

गर्भवती महिलाएं गर्भवस्था के दौरान महिलाओं को तिल का सेवन सावध गानी से करना चाहिए। अधिक तिल खाने से शरीर में गर्मी बढ़ सकती है, जो गर्भवती महिला के लिए नुकसानदेह हो सकता है। तिल का अधिक सेवन गर्भ में पल रहे शिशु को

## रोज डाइट में शामिल करें टमाटर, कैंसर होगा कोसों दूर

कमी आती है। यह शरीर में फैंट के संचय को भी कम करता है। आप टमाटर को सलाद, सूप या जूस के रूप में शामिल कर सकते हैं, जिससे वजन घटाने के साथ-साथ शरीर को महत्वपूर्ण पोषक तत्व भी मिलते हैं।

हड्डियों की मजबूती टमाटर में विटामिन के, कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे तत्व होते हैं, जो हड्डियों की सेहत को बनाए रखने में मदद करते हैं। विटामिन ज़ हड्डियों में खनिजों को जमा करने में सहायक होता है, जिससे हड्डियाँ मजबूत होती हैं। इसके अलावा, टमाटर में कैल्शियम और मैग्नीशियम भी पाया जाता है, जो हड्डियों की घनत्व को बनाए रखते हैं। टमाटर का सेवन बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक के लिए फायदेमंद है, क्योंकि यह हड्डियों को कमजोर होने से बचाता है और हड्डी जुड़ी समस्याओं को दूर करता है। हड्डियों के सही विकास के लिए टमाटर को अपने आहार में जरूर शामिल करें।

पाचन में सुधार टमाटर में फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पाचन प्रक्रिया को सुचारू बनाए रखता है। यह आंतों में सही बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देता है, जिससे पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है। टमाटर का सेवन कब्ज, अपच, और गैस जैसी समस्याओं से बचाव करता है। इसके अलावा, इसमें पानी की अधिकता पाचन क्रिया को बढ़ावा देती है, जिससे शरीर से विषेले तत्व बाहर निकलते हैं। टमाटर का सेवन पेट के लिए फायदेमंद है और यह आंतों को स्वस्थ बनाए रखता है, जिससे डाइजेस्टिव सिस्टम सही तरीके से काम करता है। यदि आपको कब्ज की समस्या है, तो टमाटर का सेवन आपकी मदद कर सकता है।

टमाटर को डाइट में कैसे शामिल करें? सलाद में: आप टमाटर को सलाद में डाल सकते हैं। इसे खीरा, प्याज, हरी मिर्च और नींबू के साथ मिलाकर स्वादिष्ट सलाद तैयार किया जा सकता है।

सूप में: टमाटर का सूप एक बेहतरीन और सेहतमंद विकल्प है। आप इसे हल्का सा मसाला डालकर और बिना अधिक तेल के बना सकते हैं।

सांभर या दाल में: टमाटर को दाल या सांभर में भी डाला जा सकता है। यह खाने का स्वाद बढ़ाता है और साथ ही साथ स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद भी है।

टमाटर के जूस: टमाटर का ताजे जूस भी पी सकते हैं, जो शरीर को ताजगी और पोषण प्रदान करता है।

टमाटर एक सरल और स्वादिष्ट फल है, जो स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद है। इसके नियमित सेवन से न केवल कैंसर से बचाव होता है, बल्कि यह दिल, त्वचा और पाचन के लिए भी अत्यधिक लाभकारी है। इसलिए, अपनी डाइट में टमाटर को शामिल करना न भूलें, ताकि आप तंदरुस्त और बीमारियों से दूर रहें।



भी प्रभावित कर सकता है। इस दौरान पाचन क्रिया में भी बदलाव आते हैं, और तिल की तासीर से पेट में जलन और एसिडिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि, अगर आप तिल खाना चाहती हैं, तो डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

हृदय रोगी तिल में बहुत अधिक कैलोरी होती है, और यह रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ा सकता है। हृदय रोगी व्यक्तियों को तिल का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए। खासकर, उच्च रक्तचाप या दिल से जुड़ी बीमारियों वाले व्यक्तियों को तिल का सेवन ध्यान से करना चाहिए, क्योंकि तिल का अति सेवन उनके लिए हानिकारक हो सकता है। तिल में पाए जाने वाले तेल शरीर में फैंट जमा कर सकते हैं, जो हृदय रोगियों के लिए जोखिम पैदा कर सकता है। तिल हमारे शरीर के लिए बहुत लाभकारी है, लेकिन जैसे हर चीज का सही समय और मात्रा होती है, वैसे ही तिल का सेवन भी कुछ लोगों के लिए सीमित करना चाहिए। खासकर जिनका पाचन कमजोर है, जिन्हें गर्मी से परेशानी होती है, गर्भवती महिलाएं, थायरॉयड और हृदय रोगी, इन सभी को तिल के सेवन में सतर्कता बरतनी चाहिए। यदि आपको तिल खाने में कोई परेशानी महसूस होती है, तो सबसे पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें। तिल के फायदे होते हुए भी यदि किसी व्यक्ति की सेहत पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, तो उसे इसका सेवन नहीं करना चाहिए। आपकी सेहत और भलाई सबसे महत्वपूर्ण है, इसलिए अपनी आदतों में सावध गानी बरतें और तिल का सेवन अपनी शारीरिक स्थिति के अनुसार करें।

## संक्षिप्त



### रिजर्व बैंक के गवर्नर संजय मल्होत्रा ने बैंकों को दी नसीहत, डिजिटल फ्रॉड रोकने के लिए निर्देश

भारत में डिजिटल धोखाधड़ी की घटनाएं काफी हद तक बढ़ गई हैं। इन बढ़ती घटनाओं को रोकने के लिए भारतीय रिजर्व बैंक ने भी कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं। इस संबंध में अब भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर संजय मल्होत्रा ने भी बैंकों को नए सुझाव दिए हैं। आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने बैंकों को नसीहत दी है कि ऐसी डिजिटल धोखाधड़ी की घटनाओं पर लगाम लगाई जाए। आरबीआई गवर्नर ने इसके लिए मजबूत व सक्रिय प्रणाली बनाने का सुझाव दिया है। इसके साथ ही जोखिमों को कम करने के लिए थर्ड पार्टी के सर्विस प्रोवाइडर की निगरानी बढ़ाने के लिए बैंकों से आग्रह किया है। आरबीआई के गवर्नर संजय मल्होत्रा ने पब्लिक और प्राइवेट बैंकों के अधिकारियों के साथ एक बैठक की है। इस बैठक में उन्होंने इस मुद्दे पर चर्चा की है। मल्होत्रा ने डिजिटल धोखाधड़ी की बढ़ती संख्या को देखते हुए अपनी चिंता जाहिर की है। आरबीआई गवर्नर ने डिजिटल धोखाधड़ी के मुद्दे पर मजबूत व एक्टिव प्रणाली स्थापित करने के लिए कदम उठाने को कहा है। इस बैठक के बाद आरबीआई की ओर से आधिकारिक बयान आया है। इस बयान के मुताबिक सूचना प्रौद्योगिकी से संबंधित जोखिम, साइबर सुरक्षा पर चर्चा हुई है। संजय मल्होत्रा ने बैंकों को फ्रॉड करने वालों के प्रयासों को फिफल करने के लिए कदम उठाने की सलाह दी है। आरबीआई ने बताया कि प्रमुख ने बैंकों से थर्ड पार्टी सर्विस प्रोवाइडर पर निगरानी बढ़ाने की सलाह दी है। ऐसे में थर्ड पार्टी से उत्पन्न होने वाले जोखिमों को कम किया जा सकेगा। बैठक में आरबीआई ने जोर दिया कि बैंकों के साथ मिलकर काम करना जरूरी है। गौरतलब है कि ये बैठक आरबीआई की संस्थाओं के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ संपर्क बनाए रखने का हिस्सा थी। इससे पहले इस तरह की बैठक का आयोजन तीन जुलाई 2024 को किया गया था।

### सरकार ने प्रयागराज की उड़ानों के किराये को युक्तिसंगत बनाने के कदम उठाए

नयी दिल्ली। नागर विमानन मंत्रालय ने कहा कि प्रयागराज की उड़ानों के किराये को युक्तिसंगत बनाने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं। मंत्रालय ने कहा कि महाकुंभ के मद्देनजर बढ़ी हुई यातायात मांग को पूरा करने के लिए उड़ानों की संख्या बढ़ा दी गई है। प्रयागराज में 26 फरवरी तक महाकुंभ चलेगा। प्रयागराज के लिए हवाई किराये में बढ़ोतरी को लेकर चिंताओं के बीच, विमानन नियामक

डीजीसीए के अधिकारियों ने पिछले हफ्ते एयरलाइन प्रतिनिधियों के साथ बैठक की इस दौरान उनसे उड़ानें बढ़ाने और टिकट की कीमतों को युक्तिसंगत बनाने का आग्रह किया गया। इस समय विभिन्न भारतीय शहरों से प्रयागराज के लिए लगभग 80,000 मासिक सीटों के साथ 132 उड़ानें संचालित हो रही हैं। शहर दिसंबर, 2024 में आठ शहरों से सीधे जुड़ा था, जबकि अब इस संख्या बढ़कर 17 हो गई है। मंत्रालय ने बयान में कहा कि श्रीनगर और विशाखापत्तनम सहित 26 शहर सीधी और टहराव के साथ उड़ानों के जरिये प्रयागराज से जुड़े हैं। बयान के मुताबिक, नागर विमानन मंत्री के राम मोहन नायडू ने एयरलाइन कंपनियों से यह सुनिश्चित करने के लिए कहा है कि खासतौर से स्नान पर्व के दौरान हवाई किराये नियंत्रण में रहें। इसमें कहा गया कि नायडू के निर्देशों के अनुसार विशेष स्नान पर्व के दौरान हवाई किराये पर नियंत्रण रहे, इसलिए डीजीसीए ने एयरलाइन कंपनियों को यात्रियों को समायोजित करने के लिए पर्याप्त क्षमता सुनिश्चित करने की सलाह दी है। ऐसे में अकासा एयर 28 और 29 जनवरी को अहमदाबाद से विशेष उड़ानें संचालित करेगी।

### स्पाइसजेट की बोइंग 737 मैक्स विमान को फिर से परिचालन में लाने की तैयारी

मुंबई, एजेंसी। घेस्लु विमानन कंपनी स्पाइसजेट 29 जनवरी से अपने एक बोइंग 737 मैक्स विमान को फिर से परिचालन में लाने की तैयारी में है यह उसकी सभी बोइंग 737 विमानों को चरणबद्ध तरीके से सेवा में वापस लाने की योजना का हिस्सा है। कंपनी ने बयान में कहा, पहला विमान कुवाय से जेद्दा और रियाद जैसे उच्च मांग वाले बाजारों में तैनात किया जाएगा। कई महीनों तक उड़ान नहीं भरने के बाद विमान की वापसी कंपनी के बेड़े की बहाली और परिचालन वृद्धि के प्रयासों में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। विमानन कंपनी ने कहा, अपने बेड़े की बहाली योजना के तहत कंपनी का लक्ष्य चार बोइंग 737 मैक्स विमान सहित 10 विमानों को अप्रैल के मध्य तक सेवा में वापस लाना है।

# राजकोट में भी चार स्पिनरों के साथ उतर सकता है भारत

राजकोट, एजेंसी। लगातार दो मैच जीतकर पांच मैचों की टी20 सीरीज में 2-0 की बढ़त ले चुकी भारतीय टीम की नजरें राजकोट में मंगलवार को होने वाले तीसरे मैच को जीतकर सीरीज पर कब्जा करने की होगी। पहले दोनों ही मैचों में भारतीय गेंदबाजों ने इंग्लैंड को बड़ा स्कोर खड़ा करने से रोका था। तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी को दोनों ही मैचों में प्लेइंग-11 में जगह नहीं मिली और उनकी वापसी एक बार फिर फिटनेस पर ही निर्भर करेगी।

शमी का खेलना मुश्किल शमी इंग्लैंड के खिलाफ वनडे सीरीज और अगले महीने होने वाली चौपियंस ट्रॉफी के लिए भी भारतीय टीम का हिस्सा हैं। टीम प्रबंधन उन्हें लेकर कोई जोखिम नहीं लेना चाहता है, इसलिए शमी की वापसी को लेकर जल्दबाजी में नहीं है। शमी अगर फिट रहे तो उन्हें प्लेइंग-11 में लिया जाएगा। हालांकि, वह तीसरे टी20 के लिए टीम में होंगे इसकी संभावना कम है। ऐसे में तेज गेंदबाजी आक्रमण का जिम्मा एक बार फिर अर्शदीप सिंह और हार्दिक पांड्या पर ही रहेगा। भारत ने पहले दो

मैच में अर्शदीप सिंह के रूप में एकमात्र विशेषज्ञ तेज गेंदबाज उतारा था। हार्दिक पांड्या ने उनके साथ नई गेंद की जिम्मेदारी संभाली थी। भारत के इस संयोजन में बदलाव करने की संभावना नहीं है। शिवम या रमनदीप किसे मिलेगा मौका?

रिंकू सिंह और नीतीश रेड्डी चोटिल होने के कारण इस मैच में नहीं खेल पाएंगे। उनकी जगह शिवम दुबे और रमनदीप सिंह को टीम में जगह दी गई थी। लेकिन सवाल यह उठता है कि इन दोनों में से किसे प्लेइंग-11 में जगह दी जाएगी? दुबे को टी20 विश्व कप के दौरान बीच के ओवरों में स्पिनरों के खिलाफ आक्रमक रवैया अपनाने की जिम्मेदारी सौंपी गई थी और वह आदिल राशिद की लेग स्पिन के सामने कारगर साबित हो सकते हैं। हालांकि, रमनदीप मध्यम गति की तेज गेंदबाजी कर सकते हैं। टीम में अक्षर पटेल, वॉशिंगटन संदर, रवि बिश्नोई और वरुण चक्रवर्ती के रूप में चार स्पिनर हैं, ऐसे में रमनदीप तेज गेंदबाजी में एक विकल्प हो सकते हैं। दूसरे मैच में कप्तान सूर्यकुमार यादव ने अभिषेक शर्मा से भी गेंद कराई थी। अगर रमनदीप को प्लेइंग-11 में मौका मिला तो



जरूरत पड़ने पर वह गेंदबाजी कर सकते हैं। फॉर्म में वापसी करना चाहेंगे सूर्यकुमार और सैमसन भारत ने अभी तक आठ बल्लेबाजों के साथ उतरने को प्राथमिकता दी है क्योंकि बीच के ओवरों में रवि बिश्नोई और वरुण चक्रवर्ती ने अच्छी गेंदबाजी की है। राजकोट की बल्लेबाजी के लिए अनुकूल पिच पर भारत का प्रदर्शन अच्छा रहा है और उसके शीर्ष क्रम के बल्लेबाज परिस्थितियों का पूरा फायदा उठाकर बड़ी पारी खेलना चाहेंगे। दक्षिण अफ्रीका

में शानदार प्रदर्शन करने वाले संजू सैमसन पिछले दो मैच में जोफ्रा आर्चर की शॉर्ट पिच गेंद पर आउट हुए। उन्हें जल्द से जल्द इस कमजोरी से पार पाना होगा, जबकि कप्तान सूर्यकुमार यादव फॉर्म में लौटना चाहेंगे। बटलर को रोकने का रहेगा जिम्मा भारत के लिए अबतक दोनों ही मैचों में इंग्लैंड के कप्तान जोस बटलर खतरनाक साबित हुए हैं। बटलर ने पहले मैच में अर्धशतक लगाया था और फिर दूसरे मैच में भी ताबड़तोड़ पारी खेली थी। बटलर हालांकि,

चेन्नई में अर्धशतक लगाने से चूक गए थे, लेकिन उनकी पारी के दम पर ही टीम लड़ने लायक स्कोर तक पहुंचने में सफल रही थी। इंग्लैंड की तरफ से अभी तक बल्लेबाजी में केवल कप्तान जोस बटलर ही अच्छा प्रदर्शन कर पाए हैं। उसके अन्य बल्लेबाज स्पिन गेंदबाजी के सामने रन बनाने के लिए संघर्ष करते रहे हैं। भारतीय गेंदबाजों के सामने बटलर को रोकने की चुनौती होगी। तीसरे टी20 मुकाबले के लिए भारत और इंग्लैंड की टीम इस प्रकार है...

भारत की संभावित प्लेइंग-11: संजू सैमसन (विकेटकीपर), अभिषेक शर्मा, तिलक वर्मा, सूर्यकुमार यादव (कप्तान), हार्दिक पांड्या, अक्षर पटेल, वॉशिंगटन संदर, रमनदीप सिंह, अर्शदीप सिंह, रवि बिश्नोई, वरुण चक्रवर्ती। इंग्लैंड की घोषित प्लेइंग-11: फिल सॉल्ट (विकेटकीपर), बेन डकेट, जोस बटलर (कप्तान), हैरी ब्रुक, लियाम लिविंगस्टोन, जैमी स्मिथ, जैमी ओवरटन, ब्राइडन कार्स, जोफ्रा आर्चर, आदिल राशिद, मार्क वुड।

## न्यूजीलैंड की अमेलिया कर बर्नी 2024 की सर्वश्रेष्ठ महिला क्रिकेटर



दुबई, एजेंसी। आईसीसी ने साल 2024 के लिए सर्वश्रेष्ठ महिला क्रिकेटर के नाम का एलान कर दिया है। न्यूजीलैंड की

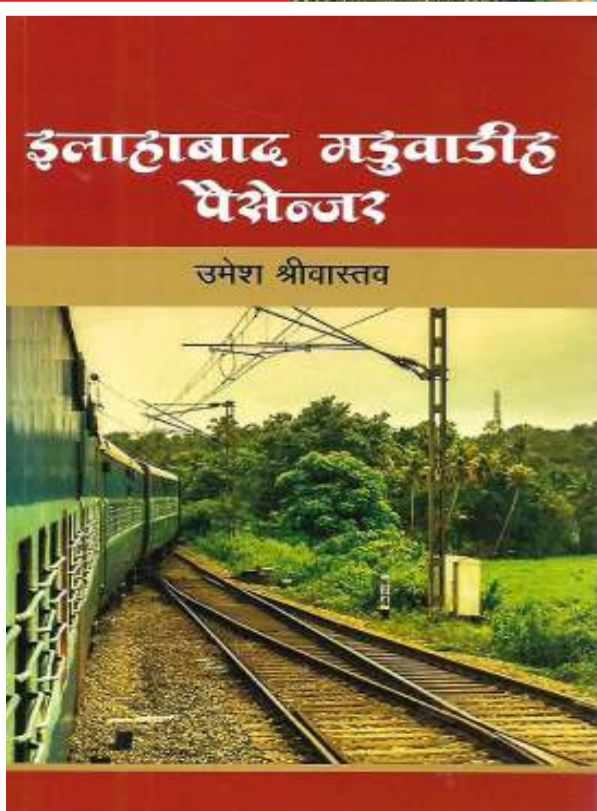
स्टार ऑलराउंडर अमेलिया कर ने यह अवॉर्ड जीता है। इस अवॉर्ड को जीतने वाली खिलाड़ी को रेचेल हेडो पिलंट ट्रॉफी से नवाजा जाता है। वह यह अवॉर्ड जीतने वाली न्यूजीलैंड की पहली महिला क्रिकेटर हैं।

अमेलिया ने इन खिलाड़ियों को पीछे छोड़ा 24 वर्षीया अमेलिया ने इस अवॉर्ड के लिए एल वोल्वाडर्ट, चमारी अहापट्ट और एनाबेल सदरलैंड को पीछे छोड़ा। अमेलिया न केवल रेचेल हेडो पिलंट ट्रॉफी जीतने वाली पहली न्यूजीलैंड क्रिकेटर हैं, बल्कि किसी भी श्रेणी में आईसीसी महिला क्रिकेटर ऑफ द इयर का अवॉर्ड जीतने वाली पहली कीवी खिलाड़ी भी हैं।

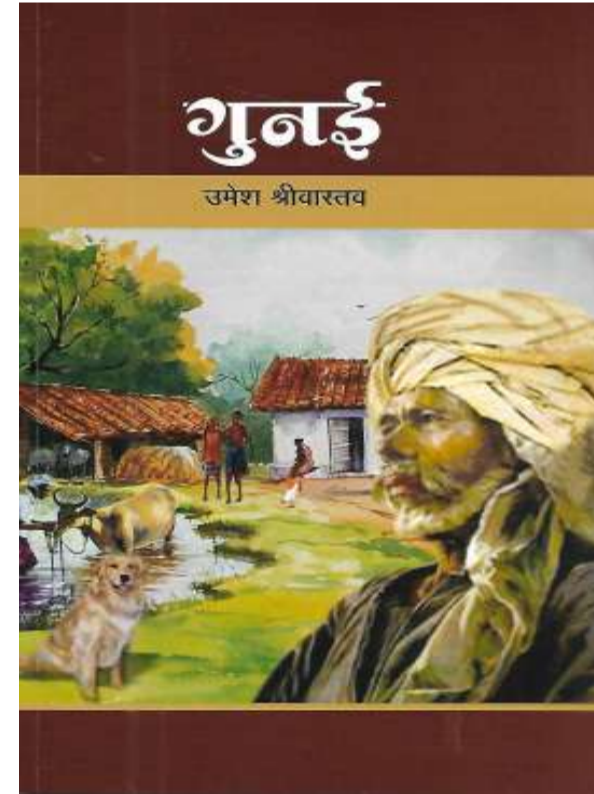
2024 में अमेलिया का ऑलराउंड प्रदर्शन साल 2024 में अमेलिया ने खेल के हर पहलू में उत्कृष्ट

प्रदर्शन करते हुए एक विश्व स्तरीय ऑलराउंडर के रूप में अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया। उनकी बेहतरीन फील्डिंग ने न्यूजीलैंड के लिए कई रन बचाए, जबकि एक लेग स्पिनर के रूप में उनके कौशल ने उन्हें दुनिया के सबसे खतरनाक स्ट्राइक गेंदबाजों में से एक के रूप में स्थापित किया। अमेलिया ज्यादातर मैचों में अपनी टीम के लिए मैच विनर साबित हुईं।

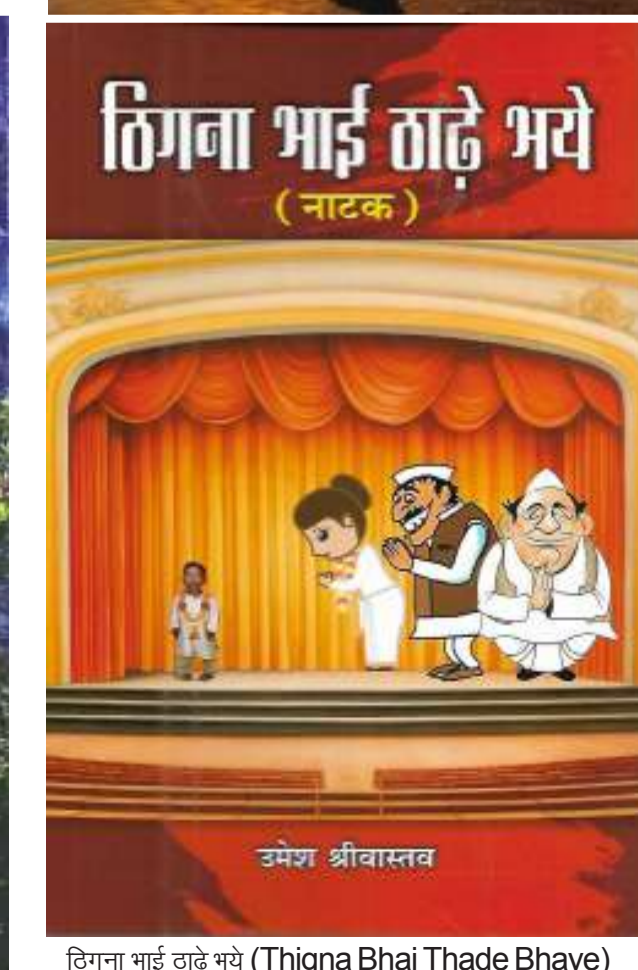
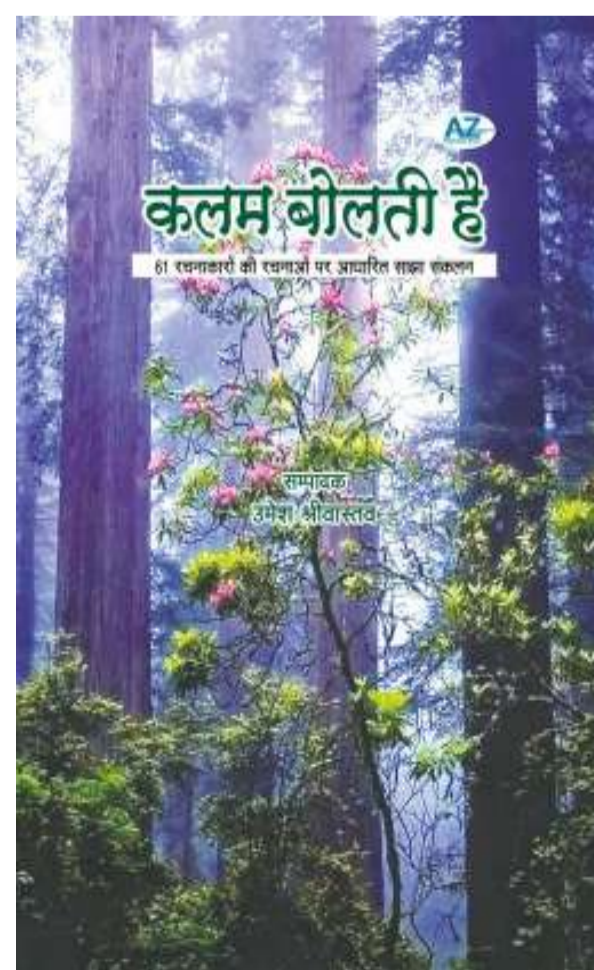
यह अवॉर्ड जीतने वाली सिर्फ चौथी महिला क्रिकेटर बल्ले के साथ भी वह कमाल की रहीं। न्यूजीलैंड की मध्यक्रम की वह रीढ़ रहीं और समय समय पर अपनी टीम को मुश्किल परिस्थितियों से निकाला। रेचेल हेडो पिलंट ट्रॉफी की शुरुआत 2017 में हुई थी। अमेलिया से पहले यह सिर्फ तीन खिलाड़ियों को दी गई थी। इनमें ऑस्ट्रेलिया की एलिसे पेरी, भारत की स्मृति मंधाना और इंग्लैंड की नेट सीवर ब्रंट शामिल हैं।



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मडुवाडीह पैसेन्जर प्रकाशित हो गया है। उमेश श्रीवास्तव जी को बहुत बधाई एवम शुभकामना।



चर्चित कथाकार और शहर समता अखबार के संपादक श्री उमेश श्रीवास्तव जी का ग्रामीण पृष्ठभूमि पर लिखा बहु प्रतीक्षित



ठिगना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhave)

### प्रतापगढ़ ब्यूरो

शरद कुमार श्रीवास्तव  
7/31, अचलपुर, प्रतापगढ़

### संस्थापक

स्व.कन्हैया लाल

स्व.श्रीमती साधना

सम्पादक

उमेश चंद्र श्रीवास्तव

प्रबन्ध सम्पादक

अरविन्द पाण्डेय

संयुक्त सम्पादक

अनंत श्रीवास्तव

संयुक्त सम्पादक

(तकनीकी)

केशव श्रीवास्तव

विधि सलाहकार

कल्पना श्रीवास्तव

### शहर समता

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक

उमेश चन्द्र श्रीवास्तव द्वारा

कम्प्यूटरेड बिजनेस सर्विसेज,

विष्णु पदम कुटीर 115डी/2ई

लूकरगंज, इलाहाबाद से

मुद्रित कराकर

289/238ए, कर्नलगंज

इलाहाबाद से प्रकाशित

सम्पादक

उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

मो.नं.9005239332

आर.एन.आई.नं.

यूपीएचआईएन/2004/22466

Email : shaharsamta@gmail.com

इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होंगे।



# आस्था एवं एकता का

# महासंगम



दिव्य-भव्य-डिजिटल  
एकता का महाकुम्भ

महाकुम्भ 2025  
प्रयागराज में

# मौनी अमावस्या

पर अमृत स्नान  
29 जनवरी, 2025

## महाकुम्भ का संदेश एकता से अखंड रहेगा देश



आगामी अमृत स्नान पर्व

बसंत पंचमी - 03 फरवरी, 2025 | माघी पूर्णिमा - 12 फरवरी, 2025

महाशिवरात्रि - 26 फरवरी, 2025

