

वर्ष-21 अंक- 270  
पृष्ठ 8  
रविवार  
22 जून 2025  
प्रातः संस्करण  
हिन्दी दैनिक  
प्रयागराज  
मूल्य-1.00

# शहर समाप्ता

प्रयागराज से प्रकाशित

Email : shaharsamta@gmail.com

Website : https://Shaharsamta.com

सम्पादक-उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

विविध-

गर्मियों में स्किन को नेचुरल...

विचार-

सेहत का बॉन्ड

खेल-

किंग की राह पर प्रिंस...

## मोदी ने योग को विश्वशांति, समरसता का आंदोलन बनाने का आह्वान किया



नयी दिल्ली / विशाखापट्टनम, एर्जेसी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने योग को पूरी दुनिया के लिए शांति, समरसता और स्वास्थ्य का आंदोलन बनाने का आह्वान किया है। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाखापट्टनम में आयोजित मुख्य कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि भारत विश्व भर में योग के प्रचार प्रसार के लिए इसमें निहित विज्ञान को आधुनिक अनुसंधान के माध्यम से आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने कहा कि योग को आधुनिक चिकित्सा पद्धति में स्थान दिलाने का प्रयास चल रहा है। श्री मोदी ने कहा "राष्ट्रीय आयुर्वेद मिशन के जरिए भी



योग और वेलनेस के मंत्र को आगे बढ़ाया जा रहा है और इसमें डिजिटल प्रायोगिकी की भी कारगर मदद ली गयी है।" योग को जन आंदोलन बनाने की अपील करते हुए श्री मोदी ने कहा "आईये हम सब मिलकर योग को एक जन आंदोलन बनाये एक ऐसा आंदोलन जो विश्व को शांति, स्वास्थ्य और समरसता की ओर से ले जाये जहां हर व्यक्ति दिन की शुरुआत योग से करे और जीवन में संतुलन पाये। जहां हर समाज योग से जुड़े और तनाव से मुक्त हो जहां योग मानवता को एक सूत्र में पिराने का माध्यम बने और जहां योग फॉर वनअर्थ, वन हैल्थ ( एक

धरती एक स्वास्थ्य के लिए योग) एक वैश्विक संकल्प बन जाये।" कार्यक्रम में आन्ध्र प्रदेश के राज्यपाल सत्यद अब्दुल मजीद, आन्ध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चन्द्रबाबू नायडू, केन्द्रीय मंत्री के राम मोहन राव नायडू, प्रताप राव जाधव, चन्द्र शेखर, भूपति राजू, श्री निवास वर्मा, आन्ध्र प्रदेश के उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण और कई अन्य गणमान्य व्यक्ति तथा बड़ी संख्या में लोग शामिल थे। उन्होंने प्रधानमंत्री के साथ योगाभ्यास किया। प्रधानमंत्री ने कहा कि योग को सीधा सादा अर्थ होता है जुड़ना और यह देखना सुखद है कि योग आज किस तरह विश्व को जोड़ रहा है। उन्होंने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के हमारे प्रस्ताव के साथ आज एक सौ 75 देश खड़े हैं आज की दुनिया में ऐसी एकता, ऐसा समर्थन सामान्य घटना नहीं है आज योग करोड़ों लोगों की जीवन शैली बन चुका है। आज ब्रेल लिपि में योग की शिक्षा दी जा रही है। आज ग्यारहवें योग दिवस पर पूरी दुनिया में जगह जगह योग कार्यक्रम हो रहे हैं।

गोरखपुर, संवाददाता। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि योग भारतीय मनीषा की अनुपम देन है। योग को लोक कल्याण का माध्यम बनाकर भारत ने विश्व कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया। यही वजह है कि आज 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर भारत ही नहीं बल्कि दुनिया के करीब 190 देश भारतीय योग की विरासत के साथ जुड़कर गौरवान्वित हो रहे हैं। सीएम योगी 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शनिवार सुबह गोरखनाथ मंदिर में योगाभ्यास करने के पूर्व योग साधकों, प्रशिक्षुओं को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई दी। महंत दिग्विजयनाथ स्मृति सभागार में आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने कहा कि योग भारत की ऋषि परंपरा का ऐसा मंत्र है जो स्वस्थ कल्याण के साथ स्वस्थ मस्तिष्क भी उपलब्ध कराता है। भारतीय मनीषा ने योग के महत्व को प्राचीनकाल से ही विस्तृत रूप से अवगत कराते हुए कहा है,



"शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्" (शरीर ही धर्म के पालन का साधन है)। धनोपार्जन से लोक कल्याण हो, कामनाओं की पूर्ति हो या फिर मुक्ति का मार्ग, इन सबके लिए स्वस्थ शरीर ही माध्यम है। उन्होंने कहा कि धर्म पालन का साधन बनाने और चारों पुरुषार्थ की प्राप्ति के लिए शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य योग से होता है। इसी योग को भारतीय ने लोक कल्याण का माध्यम बनाया और फिर इसके जरिये विश्व कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज योग के अलग-अलग आयाम देखने को मिलते हैं। भारतीय मनीषा ने योग के माध्यम से चेतना के उच्च आयाम से दुनिया को

अवगत कराया। व्यक्तिगत विकास से लेकर ब्रह्मांड के रहस्यों को उद्घाटित करने तक योग के समृद्ध ज्ञान को विरासत के रूप में वेदों, उपनिषदों, पुराणों, स्मृतियों और शास्त्रों में प्रस्तुत किया। सीएम योगी ने कहा कि योग की प्राचीन भारतीय परंपरा को आधुनिक युग में आगे बढ़ाने का श्रेय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को है। ऐसे दौर में जब बाहरी लोग योग के आसनों को पेटेंट कराने लगे थे और भारत अपनी विरासत से वंचित हो रहा था, तब प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र संघ में पहल कर योग को वैश्विक मान्यता दिलाई। पीएम मोदी के ही प्रयास से 21 जून 2015 से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



मनाने की शुरुआत हुई। आज भारत ही नहीं, दुनिया के 190 देश योग दिवस से जुड़े हुए हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन भारत की ऋषि परंपरा के प्रति कृतज्ञापित करने और आने वाली पीढ़ी को विरासत से जोड़ने का प्रयास है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि योग से बीमारियों से मुक्ति पाना संभव है। कहा भी गया है, "न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्रिमयं शरीरम्" (योगाभ्यास से तपा हुआ शरीर रोग, जरा (बुढ़ापा) एवं मृत्यु से मुक्त हो जाता है)। सीएम ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर महायोगी गुरु गोरखनाथ की पावन धरा पर योग के कार्यक्रम से जुड़ने के अवसर को अपने

लिए सौभाग्य बताते हुए विश्वास व्यक्त किया कि योग का उत्साह स्वस्थ शरीर और मस्तिष्क के माध्यम से लोक कल्याण, समाज कल्याण और राष्ट्र कल्याण का मार्ग प्रशस्त करेगा। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गोरखनाथ मंदिर के महंत दिग्विजयनाथ स्मृति सभागार में आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का लाइव संबोधन देखा व सुना। इसके बाद उन्होंने सभागार में उपस्थित योग साधकों व प्रशिक्षुओं के साथ योग के विभिन्न आसनों प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास किया। योग मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की नियमित दिनचर्या का अनिवार्य व अपरिहार्य हिस्सा है।

## गृहमंत्री शाह की दो टूक

## पाकिस्तान को कभी नहीं मिलेगा सिंधु नदी का पानी पड़ोसी देश को



नई दिल्ली, एर्जेसी। जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद भारत ने पाकिस्तान के खिलाफ अभी तक जल नीति के मोर्चे पर सख्ती बना रखी है। वहीं एक बार फिर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने साफ कर दिया है कि भारत-पाकिस्तान के बीच 1960 में हुई सिंधु जल संधि अब कभी

बहाल नहीं होगी। इससे पहले भी एक बार वो ये बात कह चुके हैं। वहीं, इस बार भी उन्होंने कहा कि यह फैसला पाकिस्तान की लगातार शांति और विकास की भावना के उल्लंघन के कारण लिया गया है। शाह ने यह भी बताया कि सिंधु नदी का पानी अब पाकिस्तान नहीं, बल्कि भारत

के राज्यों जैसे राजस्थान के खेतों में बहेगा। शाह ने एक इंटरव्यू में कहा कि हमने संधि को निलंबित किया है। इसे एकतरफा रद्द नहीं किया जा सकता, लेकिन हमें इसे रोकने का अधिकार था और हमने वही किया गृह मंत्री ने बताया कि केंद्र सरकार राजस्थान तक पानी पहुंचाने के लिए विशेष नहर परियोजना पर काम शुरू करेगी, ताकि भारत अपने हिस्से का हक का पानी पूरी तरह इस्तेमाल कर सके। पहलगाम में हुए हमले में 26 लोगों की मौत के बाद भारत सरकार ने इसे सीधा पाकिस्तान प्रायोजित आतंक बताया। अमित शाह ने कहा कि इस हमले का मकसद कश्मीर में अमन की बहाली को पटरी से उतारना

था, लेकिन वहां की जनता ने पूरे राज्य में प्रदर्शन कर आतंकवाद के खिलाफ एकजुटता दिखाई है। इसके बाद भारत ने पाकिस्तान पर कई कार्रवाई भी की। इतना ही नहीं भारत ने जवाबी कार्रवाई करते हुए पाकिस्तान में कई आतंकी ठिकानों को तबाह किया था। इन सबके बावजूद भारत ने पाकिस्तान को सबक सिखाने के लिए हर मोर्चे पर टक्कर दी। 1960 की सिंधु जल संधि विश्व की सबसे लंबे समय तक चलने वाली जल संधियों में से एक रही है, जिसके तहत भारत से निकलने वाली तीन नदियों सिंधु, झेलम और चेनाब का 80 प्रतिशत पानी पाकिस्तान को जाता रहा है। लेकिन अब भारत ने साफ कर दिया है कि यह

व्यवस्था अब जारी नहीं रहेगी। पाकिस्तान भले ही अंतरराष्ट्रीय मंचों पर इस मुद्दे को उठाए, लेकिन भारत के रुख में अब कोई नरमी नहीं आने वाली। अमित शाह के इस बयान से यह भी साफ हो गया है कि आने वाले समय में भारत केवल सीमा पर नहीं, बल्कि पानी जैसे अहम संसाधनों को हथियार बनाकर भी पाकिस्तान को जवाब देगा। पाकिस्तान की खेती और उसकी अर्थव्यवस्था में जिस पानी की भूमिका आज तक अहम रही है, उसी पानी पर अब भारत का हक पूरी तरह बहाल होने जा रहा है। भारत ने अपने निर्णय से दुनिया को यह भी संदेश दिया है कि आतंक और बातचीत एक साथ नहीं चल सकते।

## भारत को मिली पहली राष्ट्रीय रेयर ब्लड डोनर रजिस्ट्री, थैलेसीमिया-सिकल सेल के मरीजों को मिलेगा जीवनदान

नई दिल्ली, एर्जेसी। भारत में पहली बार दुर्लभ रक्त समूह वाले मरीजों के लिए राष्ट्रीय स्तर की श्रेयर ब्लड डोनर रजिस्ट्री तैयार की गई है। यह पहल इंडियन कार्डिसल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) के तहत नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इन्सुलिनोमेटोलॉजी (एनआईआईएच), मुंबई की तरफ से की गई है। इसका मुख्य उद्देश्य ऐसे मरीजों को समय पर रक्त उपलब्ध कराना है जिन्हें बार-बार रक्त चढ़ाने की जरूरत पड़ती है, खासकर थैलेसीमिया और सिकल सेल बीमारी से जूझ रहे मरीजों को। यह एक ऑनलाइन पोर्टल है जिसमें दुर्लभ रक्त समूह वाले दाताओं की पूरी जानकारी दर्ज है। इससे जरूरतमंद मरीजों को आसानी से खून मिल सकेगा। अब इसे भारत सरकार के

ई-रक्तकोष प्लेटफॉर्म से जोड़ा जा रहा है, जिससे सभी ब्लड बैंकों का डेटा एकसाथ जुड़ सके। आईसीएमआर के नागपुर स्थित सेंटर फॉर रिसर्च मैनेजमेंट एंड कंट्रोल ऑफ हीमोग्लोबिनोपैथीज (सीआरएचसीएम) की निदेशक डॉ. मनीषा मडकेकर ने बताया कि थैलेसीमिया के करीब एक से 1.5 लाख मरीजों को बार-बार खून की जरूरत पड़ती है। जबकि भारत में हर दिन 1,200 से ज्यादा सड़क हादसे होते हैं। हर साल छह करोड़ सर्जरी, 24 करोड़ बड़े ऑपरेशन, 33 करोड़ कैंसर से जुड़े इलाज, और एक करोड़ गर्भ से जुड़ी जटिलताएं होती हैं, जिनमें रक्त की भारी जरूरत पड़ती है। भारत के अधिकांश ब्लड बैंक केवल

एबीओ और आरएचडी ब्लड ग्रुप का ही मिलान करते हैं। लेकिन इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ ब्लड ट्रांसफ्यूजन (आईएसबीटी) ने 47 अलग-अलग सिस्टम में 360 से ज्यादा रक्त एंटीजन पहचाने हैं। जब इन छोटे एंटीजन का मिलान नहीं होता, तो मरीज के शरीर में एलोइम्युनाइजेशन नाम की प्रतिक्रिया हो सकती है, जिससे इलाज और जटिल हो जाता है। कुछ दुर्लभ रक्त समूह ऐसे होते हैं जो सामान्य रक्तदाताओं में 1:1000 या उससे भी कम पाए जाते हैं।

## जिससे जवाब चाहिए था, वही सबूत मिटा रहा है... राहुल गांधी ने चुनाव आयोग पर सीधा हमला बोला

नई दिल्ली, एर्जेसी। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने शनिवार को चुनाव आयोग पर गंभीर आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि जब आयोग से जवाब मांगे जा रहे हैं, तब वह उल्टे सबूतों को मिटा रहा है। यह बयान उन्होंने

और वीडियो? अब 1 साल नहीं, 45 दिन में मिटा देंगे। जिससे जवाब चाहिए था-वही सबूत मिटा रहा है। उन्होंने आगे लिखा, स्पष्ट है कि मैच फिक्स है। और फिक्स किया गया चुनाव लोकतंत्र के लिए जहर है। उनकी यह प्रतिक्रिया तब आई, जब चुनाव आयोग ने सभी राज्य चुनाव अधिकारियों को निर्देश दिया कि चुनाव की सीसीटीवी, वेबकास्टिंग और फोटो/वीडियो रिकॉर्डिंग को 45 दिन

रिकॉर्ड करना-जैसे फोटोग्राफी, वीडियोग्राफी, सीसीटीवी और वेबकास्टिंग-उसका आंतरिक प्रबंधन का उपकरण है। यह कानून में अनिवार्य नहीं है। चुनाव आयोग ने यह भी कहा कि हाल ही में देखा गया है कि कुछ लोग, जो चुनाव में प्रत्याशी भी नहीं हैं सोशल मीडिया पर इन रिकॉर्डिंग को गलत तरीके से पेश करके लोगों को गुमराह कर रहे हैं। ऐसे मामलों से कोई कानूनी परिणाम नहीं निकलता, लेकिन इससे गलत धारणाएं बनती हैं। इसलिए अब इन फुटेज को सिर्फ 45 दिनों तक ही रखा जाएगा। अगर किसी निर्वाचन क्षेत्र में 45 दिनों के भीतर चुनाव परिणाम को अदालत में चुनौती नहीं दी जाती, तो वह फुटेज नष्ट कर दी जाएगी। कानून के अनुसार, कोई भी व्यक्ति चुनाव के परिणाम को चुनौती देने के लिए हाई कोर्ट में चुनाव याचिका दाखिल कर सकता है, लेकिन यह याचिका 45 दिनों के भीतर दायर होनी चाहिए।



उस समय दिया, जब चुनाव आयोग ने अपने अधिकारियों को निर्देश दिया कि चुनाव की सीसीटीवी, वेबकास्टिंग और वीडियो रिकॉर्डिंग को 45 दिन बाद नष्ट कर दिया जाए। राहुल गांधी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, मतदाता सूची, मशीन-रीडबल फॉर्मट नहीं देंगे। सीसीटीवी फुटेज? कानून बदल कर छिपा दी। चुनाव की फोटो

बाद मिटा दिया जाए, अगर उस क्षेत्र के चुनाव परिणाम को अदालत में चुनौती नहीं दी गई हो। आयोग ने यह भी कहा कि उसे चिंता है कि इस रिकॉर्ड किए हुए डाटा का दुरुपयोग कर भ्रामक कहानियां गढ़ी जा सकती हैं। 30 मई को राज्य चुनाव अधिकारियों को भेजे एक पत्र में आयोग ने कहा कि चुनाव की अलग-अलग प्रक्रियाओं को

!! ॐ नमः !!

# भगवान श्री जगन्नाथ जी रथयात्रा

दिनांक- 27 जून 2025, दिन- शुक्रवार  
समय- सायं 6 बजे से

स्थान- श्री वृंदावन वाटिका (खटाई नेता का बगीचा) फूलबाग, ज्ञानपुर रोड गोपीगंज से विशाल शोभा यात्रा बड़े ही सजधज के साथ निकाली जायेगी जिसमें आप समस्त भक्त उपस्थित होकर पुण्य के भागी बनें।

-: आयोजक / व्यवस्थापक :-

## श्री मंगलम् सेवा समिति

कार्यालय - बारहदरी श्री राधाकृष्ण मन्दिर ज्ञानपुर रोड (सोनिया तालाब), नगर पालिका के पीछे, गोपीगंज, भदोही।

सम्पर्क सूत्र- 9455340066, 9335788731, 9415375386, 9839031051



**अरुण कुमार 'मिंकू'**  
पु. सभासद/ मण्डल अध्यक्ष भाजपा गोपीगंज  
कोषाध्यक्ष- श्रीमंगलम् सेवा समिति  
मो. 9307275658



**श्री मंगलम् सेवा समिति**  
कार्यालय - बारहदरी श्री राधाकृष्ण मन्दिर ज्ञानपुर रोड (सोनिया तालाब), नगर पालिका के पीछे, गोपीगंज, भदोही।  
सम्पर्क सूत्र- 9455340066, 9335788731, 9415375386, 9839031051



## शिक्षा कृषि स्वामी कल्याणदेव की 150वीं जयन्ती पर लगाई गयी छबील

मुजफ्फरनगर। शिक्षाकृषि, तीन सदी के युगदृष्टा, पद्म भूषण वीतराग स्वामी कल्याणदेव जी महाराज की 150वीं जयन्ती पर आज गांधी पॉलिटेक्निक मुजफ्फरनगर एलुमनी एसोसिएशन ने गांधी पॉलिटेक्निक मुजफ्फरनगर के प्रधानाचार्य इं० राजीव सिंह के सानिध्य व एसोसिएशन के अध्यक्ष इं० अजय सक्सेना की गरिमामय उपस्थिति में पूर्व वरिष्ठ उपाध्यक्ष इं० प्रशांत कुच्छल व एसोसिएशन सचिव इं० बसन्त कुमार गोयल के संयोजन में स्वामी कल्याणदेव जी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर



नमन करते हुए जन-मानस के लिए छबील लगाकर मीठे जल का वितरण किया जा रहा। गांधी पॉलिटेक्निक मुजफ्फरनगर एलुमनी एसोसिएशन के आह्वान पर अनित वर्मा के पुत्र मा० अनन्त ने अपने दादा-दादी स्व० मोहनलाल वर्मा व श्रीमती कैलाशवती की पुण्य स्मृति में स्वामी कल्याण देव को समर्पित करते हुए आर ओ सहित वाटर कूलर पॉलिटेक्निक परिसर में संस्थापित कराया। कार्यक्रम आयोजन में जर्नलिस्ट एसोसिएशन ऑफ इन्डिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजीव मोहन गोयल, मैजिक डांस एकेडमी के संस्थापक कोरियोग्राफर मोहन अरोरा, ललित कुमार, भगत सिंह, तारा चन्द, शिव कुमार, पवन कुमार, श्रीमती बबली शुक्ला आदि का विशेष योगदान रहा।

## गांधी कॉलोनी मैजिक डांस अकादमी पर सफलतापूर्वक समर कैंप का हुआ समापन: डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा

मुजफ्फर नगर (राकेश अरोरा)। प्राप्त समाचार के अनुसार गांधी कॉलोनी गांधी वाटिका के सामने मैन रोड मैजिक डांस अकादमी पर पिछले 15 दिनों से लगातार चल रहा समर कैंप का सफलता समापन आज हुआ यह जानकारी मैजिक डांस एकेडमी संस्थापक डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा प्रशिक्षित श्यामक डाबर इंटरनेशनल डांस केंद्र मुंबई, नेशनल सिंगिंग डांस स्पोर्ट्स चैंपियनशिप उत्तर प्रदेश प्रभारी मोहन अरोरा ने दी है उन्होंने बताया कि समर कैंप के अंतर्गत डांसरों ने व भाग लेने वालों ने डांसिंग, बॉलीवुड, सेमी क्लासिकल, भांगड़ा, एरोबिक्स, जुम्मा, सिंगिंग, कैरियो, मेहदी आर्ट एंड क्राफ्ट का विशेष प्रशिक्षण दिया गया मैजिक डांस एकेडमी समर कैंप के समापन पर मुख्य अतिथि संजीव बालियान जिला अध्यक्ष जूनियर हाई स्कूल शिक्षक महासंघ, मंडल अध्यक्ष जाट महासभा रहे मुख्य अतिथि संजीव बालियान ने सभी डांसरों का व भाग लेने वाले का उज्ज्वल भविष्य की कामना की मुख्य अतिथि संजीव बालियान ने डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा को बेस्ट डांस कोरियोग्राफर बताया हुए कहा कि डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा दिव्यांग बच्चों को डांस निशुल्क ट्रेनिंग देते हैं जो कि अत्यंत पुनीत कार्य है ऐसे बच्चे जो बोल नहीं सकते, सुन नहीं सकते, चल नहीं सकते, देख नहीं सकते डांस के माध्यम से समाज में मान प्रतिष्ठा दिलाई दिव्यांग बच्चों के लिए श्री राधा कृष्ण वेलफेयर ट्रस्ट रजिस्टर्ड दिव्यांगों को समर्पित संस्था का गठन किया डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा व पूरी डांस टीम ने मुख्य अतिथि का आभार व धन्यवाद दिया।



**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम आयोजित**  
प्रयागराज। सी एम पी डिग्री कालेज प्रयागराज में कालेज के सम्मानित प्राचार्य प्रोफेसर अजय प्रकाश खरे के निर्देशन में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ जिसमें कालेज सभी आचार्यगण प्रोफेसर सरोज सिंह, प्रोफेसर अर्चना खरे, संतोष कुमार श्रीवास्तव, प्रोफेसर राकेश कुमार, प्रोफेसर संजय सिंह, प्रोफेसर सरिता श्रीवास्तव, प्रोफेसर आभा त्रिपाठी, प्रोफेसर दीनानाथ कर्मचारीगण तथा राष्ट्रीय सेवा योजना के आठों इकाईयों के स्वयं सेवक एवं कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव डॉ अनुराधा सिंह, डॉ रमेश कुमार सिंह, डॉ रामचिरंजीव, डॉ रीतेश त्रिपाठी आदि उपस्थित रहे कार्यक्रम का आयोजन सी एम पी कालेज के प्यारेलाल आडिटोरियम में प्रशिक्षित योग शिक्षक आशुतोष कुमार जी के नेतृत्व में योगाभ्यास किया गया उन्होंने विभिन्न प्रकार के योग क्रियाओं का अभ्यास कराये तथा उनके नाम के साथ-साथ उनसे होने वाले लाभ को भी बताए, योग प्रशिक्षक ने बताया की योग क्रिया करने से भयंकर बीमारियों से निजात पाया जा सकता है। और सभी लोगों को योग क्रिया प्रतिदिन करना चाहिए। कार्यक्रम का संचालन डॉ अनुराधा सिंह ने किया तथा धन्यवाद ज्ञापन मुख्य कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव ने किया और अन्त में कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के से किया गया।

## गांधी कॉलोनी मैजिक डांस अकादमी पर सफलतापूर्वक समर कैंप का हुआ समापन: डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा

मुजफ्फर नगर (राकेश अरोरा)। प्राप्त समाचार के अनुसार गांधी कॉलोनी गांधी वाटिका के सामने मैन रोड मैजिक डांस अकादमी पर पिछले 15 दिनों से लगातार चल रहा समर कैंप का सफलता समापन आज हुआ यह जानकारी मैजिक डांस एकेडमी संस्थापक डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा प्रशिक्षित श्यामक डाबर इंटरनेशनल डांस केंद्र मुंबई, नेशनल सिंगिंग डांस स्पोर्ट्स चैंपियनशिप उत्तर प्रदेश प्रभारी मोहन अरोरा ने दी है उन्होंने बताया कि समर कैंप के अंतर्गत डांसरों ने व भाग लेने वालों ने डांसिंग, बॉलीवुड, सेमी क्लासिकल, भांगड़ा, एरोबिक्स, जुम्मा, सिंगिंग, कैरियो, मेहदी आर्ट एंड क्राफ्ट का विशेष प्रशिक्षण दिया गया मैजिक डांस एकेडमी समर कैंप के समापन पर मुख्य अतिथि संजीव बालियान जिला अध्यक्ष जूनियर हाई स्कूल शिक्षक महासंघ, मंडल अध्यक्ष जाट महासभा रहे मुख्य अतिथि संजीव बालियान ने सभी डांसरों का व भाग लेने वाले का उज्ज्वल भविष्य की कामना की मुख्य अतिथि संजीव बालियान ने डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा को बेस्ट डांस कोरियोग्राफर बताया हुए कहा कि डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा दिव्यांग बच्चों को डांस निशुल्क ट्रेनिंग देते हैं जो कि अत्यंत पुनीत कार्य है ऐसे बच्चे जो बोल नहीं सकते, सुन नहीं सकते, चल नहीं सकते, देख नहीं सकते डांस के माध्यम से समाज में मान प्रतिष्ठा दिलाई दिव्यांग बच्चों के लिए श्री राधा कृष्ण वेलफेयर ट्रस्ट रजिस्टर्ड दिव्यांगों को समर्पित संस्था का गठन किया डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा व पूरी डांस टीम ने मुख्य अतिथि का आभार व धन्यवाद दिया।

**कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव डॉ अनुराधा सिंह, डॉ रमेश कुमार सिंह, डॉ रामचिरंजीव, डॉ रीतेश त्रिपाठी आदि उपस्थित रहे कार्यक्रम का आयोजन सी एम पी कालेज के प्यारेलाल आडिटोरियम में प्रशिक्षित योग शिक्षक आशुतोष कुमार जी के नेतृत्व में योगाभ्यास किया गया उन्होंने विभिन्न प्रकार के योग क्रियाओं का अभ्यास कराये तथा उनके नाम के साथ-साथ उनसे होने वाले लाभ को भी बताए, योग प्रशिक्षक ने बताया की योग क्रिया करने से भयंकर बीमारियों से निजात पाया जा सकता है। और सभी लोगों को योग क्रिया प्रतिदिन करना चाहिए। कार्यक्रम का संचालन डॉ अनुराधा सिंह ने किया तथा धन्यवाद ज्ञापन मुख्य कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव ने किया और अन्त में कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के से किया गया।**

## गांधी कॉलोनी मैजिक डांस अकादमी पर सफलतापूर्वक समर कैंप का हुआ समापन: डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा

मुजफ्फर नगर (राकेश अरोरा)। प्राप्त समाचार के अनुसार गांधी कॉलोनी गांधी वाटिका के सामने मैन रोड मैजिक डांस अकादमी पर पिछले 15 दिनों से लगातार चल रहा समर कैंप का सफलता समापन आज हुआ यह जानकारी मैजिक डांस एकेडमी संस्थापक डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा प्रशिक्षित श्यामक डाबर इंटरनेशनल डांस केंद्र मुंबई, नेशनल सिंगिंग डांस स्पोर्ट्स चैंपियनशिप उत्तर प्रदेश प्रभारी मोहन अरोरा ने दी है उन्होंने बताया कि समर कैंप के अंतर्गत डांसरों ने व भाग लेने वालों ने डांसिंग, बॉलीवुड, सेमी क्लासिकल, भांगड़ा, एरोबिक्स, जुम्मा, सिंगिंग, कैरियो, मेहदी आर्ट एंड क्राफ्ट का विशेष प्रशिक्षण दिया गया मैजिक डांस एकेडमी समर कैंप के समापन पर मुख्य अतिथि संजीव बालियान जिला अध्यक्ष जूनियर हाई स्कूल शिक्षक महासंघ, मंडल अध्यक्ष जाट महासभा रहे मुख्य अतिथि संजीव बालियान ने सभी डांसरों का व भाग लेने वाले का उज्ज्वल भविष्य की कामना की मुख्य अतिथि संजीव बालियान ने डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा को बेस्ट डांस कोरियोग्राफर बताया हुए कहा कि डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा दिव्यांग बच्चों को डांस निशुल्क ट्रेनिंग देते हैं जो कि अत्यंत पुनीत कार्य है ऐसे बच्चे जो बोल नहीं सकते, सुन नहीं सकते, चल नहीं सकते, देख नहीं सकते डांस के माध्यम से समाज में मान प्रतिष्ठा दिलाई दिव्यांग बच्चों के लिए श्री राधा कृष्ण वेलफेयर ट्रस्ट रजिस्टर्ड दिव्यांगों को समर्पित संस्था का गठन किया डांस कोरियोग्राफर मोहन अरोरा व पूरी डांस टीम ने मुख्य अतिथि का आभार व धन्यवाद दिया।

**कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव डॉ अनुराधा सिंह, डॉ रमेश कुमार सिंह, डॉ रामचिरंजीव, डॉ रीतेश त्रिपाठी आदि उपस्थित रहे कार्यक्रम का आयोजन सी एम पी कालेज के प्यारेलाल आडिटोरियम में प्रशिक्षित योग शिक्षक आशुतोष कुमार जी के नेतृत्व में योगाभ्यास किया गया उन्होंने विभिन्न प्रकार के योग क्रियाओं का अभ्यास कराये तथा उनके नाम के साथ-साथ उनसे होने वाले लाभ को भी बताए, योग प्रशिक्षक ने बताया की योग क्रिया करने से भयंकर बीमारियों से निजात पाया जा सकता है। और सभी लोगों को योग क्रिया प्रतिदिन करना चाहिए। कार्यक्रम का संचालन डॉ अनुराधा सिंह ने किया तथा धन्यवाद ज्ञापन मुख्य कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव ने किया और अन्त में कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के से किया गया।**

**कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव डॉ अनुराधा सिंह, डॉ रमेश कुमार सिंह, डॉ रामचिरंजीव, डॉ रीतेश त्रिपाठी आदि उपस्थित रहे कार्यक्रम का आयोजन सी एम पी कालेज के प्यारेलाल आडिटोरियम में प्रशिक्षित योग शिक्षक आशुतोष कुमार जी के नेतृत्व में योगाभ्यास किया गया उन्होंने विभिन्न प्रकार के योग क्रियाओं का अभ्यास कराये तथा उनके नाम के साथ-साथ उनसे होने वाले लाभ को भी बताए, योग प्रशिक्षक ने बताया की योग क्रिया करने से भयंकर बीमारियों से निजात पाया जा सकता है। और सभी लोगों को योग क्रिया प्रतिदिन करना चाहिए। कार्यक्रम का संचालन डॉ अनुराधा सिंह ने किया तथा धन्यवाद ज्ञापन मुख्य कार्यक्रम अधिकारी डॉ राजेश कुमार यादव ने किया और अन्त में कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के से किया गया।**

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एनसीसी कैडेटों द्वारा अनुशासित योग प्रदर्शन

### -योगाभ्यास से 17 उत्तर प्रदेश एनसीसी बटालियन द्वारा भव्य कार्यक्रम ने लोगो के दिलों में बनाई जगह

प्रयागराज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर चंद्रशेखर आजाद पार्क में 17 उत्तर प्रदेश एनसीसी बटालियन, प्रयागराज द्वारा एक भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में लगभग 200 एनसीसी कैडेट्स ए.एन.ओ. (एसोसिएट एनसीसी अधिकारी) ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इस आयोजन की गरिमा को बढ़ाते हुए एनसीसी गुप मुख्यालय, प्रयागराज के युप कमांडर ब्रिगेडियर यू.एस. कंडिल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। योग सत्र का नेतृत्व प्रसिद्ध योग प्रशिक्षिका सुश्री रुचिका गुप्ता द्वारा किया गया, जिन्होंने योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम का

अभ्यास करवाया। कैडेटों ने पूर्ण अनुशासन, समन्वय और जोश के साथ सत्र में भाग लिया बटालियन के कर्नल एस.



के. सिंह ने बताया कि चंद्रशेखर आजाद पार्क, जहां यह आयोजन हुआ, ऐतिहासिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण स्थल है। यही वह स्थान है जहां स्वतंत्रता सेनानी चंद्रशेखर आजाद ने 27 फरवरी

1931 को ब्रिटिश बलों से लोहा लेते हुए वीरगति प्राप्त की थी। इस ऐतिहासिक स्थल पर योग दिवस का आयोजन, न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का प्रतीक रहा, बल्कि राष्ट्र भक्ति प्रेरणा का भी केंद्र बिंदु बना।

ब्रिगेडियर कंडिल ने अपने संबोधन में योग के शारीरिक एवं मानसिक लाभों पर प्रकाश डालते हुए कैडेट्स से दैनिक जीवन में योग को अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्योग, सैन्य

प्रशिक्षण की आवश्यकताओं जैसे संतुलन, अनुशासन और मानसिक दृढ़ता को विकसित करने में अत्यंत सहायक है। योग का कार्यक्रम सुनियोजित एवं अनुशासित ढंग से हुआ। एनसीसी बटालियन द्वारा की गई व्यवस्थाएं, कैडेट्स की उपस्थिति और प्रशिक्षकों का समर्पण सराहनीय रहा। आयोजन के सफल संपादन ने 17 यूपी एनसीसी बटालियन एडम ऑफिसर कर्नल अरविन्द सिंह के मार्गदर्शन में हुआ जिसमें सूबेदार मेजर देवेन्द्र कुमार यादव के साथ पूरी बटालियन टीम और एनसीसी गुप प्रयागराज की उत्कृष्ट कार्यप्रणाली को प्रदर्शित किया।

प्रशिक्षण की आवश्यकताओं जैसे संतुलन, अनुशासन और मानसिक दृढ़ता को विकसित करने में अत्यंत सहायक है। योग का कार्यक्रम सुनियोजित एवं अनुशासित ढंग से हुआ। एनसीसी बटालियन द्वारा की गई व्यवस्थाएं, कैडेट्स की उपस्थिति और प्रशिक्षकों का समर्पण सराहनीय रहा। आयोजन के सफल संपादन ने 17 यूपी एनसीसी बटालियन एडम ऑफिसर कर्नल अरविन्द सिंह के मार्गदर्शन में हुआ जिसमें सूबेदार मेजर देवेन्द्र कुमार यादव के साथ पूरी बटालियन टीम और एनसीसी गुप प्रयागराज की उत्कृष्ट कार्यप्रणाली को प्रदर्शित किया।

प्रशिक्षण की आवश्यकताओं जैसे संतुलन, अनुशासन और मानसिक दृढ़ता को विकसित करने में अत्यंत सहायक है। योग का कार्यक्रम सुनियोजित एवं अनुशासित ढंग से हुआ। एनसीसी बटालियन द्वारा की गई व्यवस्थाएं, कैडेट्स की उपस्थिति और प्रशिक्षकों का समर्पण सराहनीय रहा। आयोजन के सफल संपादन ने 17 यूपी एनसीसी बटालियन एडम ऑफिसर कर्नल अरविन्द सिंह के मार्गदर्शन में हुआ जिसमें सूबेदार मेजर देवेन्द्र कुमार यादव के साथ पूरी बटालियन टीम और एनसीसी गुप प्रयागराज की उत्कृष्ट कार्यप्रणाली को प्रदर्शित किया।

## गंगा घाट पर मना योगा डे, अधिकारियों ने किया योग

### प्रशिक्षण लेकर सेहत, स्वच्छता व संस्कृति का दिया संदेश

मोरना। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शुक्रतीर्थ मे शनिवार की सुबह सवेरे प्रशासनिक अधिकारियों, जन प्रतिनिधियों, समाजसेवियों, महिलाओं व बच्चों ने योगाभ्यास कर स्वास्थ्य लाभ लिया। उपजिलाधिकारी जानसठ ने योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। तीर्थ नगरी शुक्रतीर्थ मे 11वे योग दिवस पर गंगा किनारे कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें योगा टीचर सीमा सिंह, नीरज तोमर व सीमा एडवोकेट द्वारा अनेक प्रकार के योग किर्याओं का प्रशिक्षण दिया गया। तथा योग करने के लाभ बताये गये साथ ही योग को भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग बताया गया। उपजिलाधिकारी जानसठ

जयेंद्र सिंह ने कहा की जिलाधिकारी के निर्देशन मे कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग को जीवन मे अपनाकर हम स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। स्वयं योग को



अपनाकर परिवार के प्रत्येक सदस्य को इसके लिए प्रेरित करें। योग के प्रचार प्रसार से आज अनेक व्यक्ति लाभ ले रहे हैं। योग के माध्यम से भारतीय संस्कृति का विश्व मे प्रचार हो रहा है।

प्रशिक्षक सीमा सिंह ने कहा की पुरुषों के साथ साथ महिलाओं को भी योगा अभ्यस करना चाहिए प्रतिदिन योग करने से घातक रोगों से मुक्ति मिलेगी। प्रशिक्षक नीरज तोमर

ने अनेक प्रकार योग से होने वाले फायदे बताते हुए कहा की प्रत्येक किर्या का अलग महत्व है। योग को सीखने आसान है। योग सीखने के बाद मन और काया दोनों को स्वस्थ रखे ब्लॉक प्रमुख अनिल

राठी ने कहा की प्रतिदिन योग करने से शरीर के रोग दूर होने के साथ साथ मानसिक तनाव भी दूर होता है।

इस अवसर पर तहसीलदार श्रद्धा गुप्ता, नायब तहसीलदार बृजेश सिंह, अजय सिंह, राजस्व निरीक्षक सुनील कुमार शर्मा, विनोद कुमार, मुकेश कुमार, अजय कृष्ण शास्त्री, कैप्टन सुधीश, योगेश्वर दत्त त्यागी एडिओ, विनोद शर्मा, प्रधान राजपाल सैनी, नीरज रॉयल शास्त्री, प्रदीप निर्वाल, राजकुमार प्रधान, देवेन्द्र आर्य, मदन पाल, प्रवीण कुमार, सुरेन्द्र सिंह, डॉ. सुरेन्द्र कुमार वर्मा, डॉ. निधि सैनी सहित नगर पंचायत भोकरहेड़ी के कर्मचारियों, समाजसेवीयों, गुरुकुल छात्रों ने भाग लिया।

## योग दिवस कार्यक्रम का जनपद में हुआ भव्य आयोजन!

### योगाभ्यास में छः सौ लोगों ने प्रतिभाग किया: भूपेंद्र सिंह

**इस बार की योग की थीम थी 'एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य': वंदना मिश्रा शहीद उद्यान में सफल और भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ: गोविंद खंडेलवाल सैनिक संगठन और आम जनमानस ने भी योग कार्यक्रम में किया प्रतिभाग नेहरू युवा केंद्र संगठन ने मोमेंटो भेंटकर राज्य प्रभारी श्री दुर्गेश योगी का किया अभिनंदन**

प्रतापगढ़। पतंजलि योग समिति के तत्वावधान में कई संगठनों के प्रतिनिधियों समेत समाज के सभी वर्गों के लोगों ने शहीद उद्यान में किया योग, दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ नगर पालिका परिषद अध्यक्ष प्रतिनिधि विशाल सिंह ने किया योग प्रोटोकाल कार्यक्रम मे पूर्व जिलाध्यक्ष भाजपा श्री ओम प्रकाश त्रिपाठी वरिष्ठ भाजपा नेता श्री शिव प्रकाश मिश्र सेनानी पूर्व विधायक मुन्ना यादव भी योग कार्यक्रम में शिरकत करने पहुंचे

सुबह 5 बजे से ही बड़े उत्साह के साथ जनप्रतिनिधि, अधिवक्तागण, शिक्षक, चिकित्सक, बैंकर, समाजसेवी, विद्यालयों के प्रबंधक, व्यापारी, किसान, जवान, बच्चे, मातृ शक्ति, बहनें, और सामाजिक संगठनों भारत विकास परिषद, गायत्री शक्ति पीठ, आर. एस. एस. जन सामर्थ्य सेवा संस्थान, ब्रह्म कुमारी, आदर्श योग परिवार,

व्यापार मंडल, सत्य साई सेवा समिति, जिला योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन, यूनिवर्स एकेडमी, अखिल भारतीय श्री चंद्र दत्त सेनानी स्मारक न्यास, योग एवं जुंबा क्लास, राम चंद्र मिशन,



बड़े मातरम् संगठन, अंतर्राष्ट्रीय श्री राम नाम लेखन बैंक प्रतापगढ़, बियर ए हैण्ड ट्रस्ट, स्वर्गीय जय नारायण पाण्डेय सेवा संस्थान, भारतीय ग्रामीण युवा विकास समिति, मां आशीर्वाद सेवा संस्थान, श्री शिव साई संस्थान, समाभव फाउंडेशन, गौरवशाली पूर्व सैनिक संगठन, होली फेथ स्कूल जुम्बा क्लासेज आदि संगठनों के प्रतिनिधियों ने योग प्रोटोकाल में प्रतिभाग

किया। योग प्रोटोकाल में मुख्य रूप से शिव प्रकाश मिश्र सेनानी, ओम प्रकाश त्रिपाठी, संजीव आहूजा, शरद केसरवानी, पिंटू दुबे राजेश मिश्र, अमित शुक्ल, वंदना मिश्रा,

शालिनी, पूनम गुप्ता, अनुपमा पाण्डेय, जुंबा की सपना जी, दिव्या जी प्रियंका जायसवाल, ज्योति सोनी, राज कुमार जी, पुष्प राज मिश्र, चंद्र मणि त्रिपाठी, डी एन चड्ढा, युवा भारत संरक्षक धर्मेन्द्र जी, जिला किसान प्रभारी कृष्ण कुमार, संगठन मंत्री धीरज जी, हलधर जी, बहन अनुपमा जी, इंद्रभान जी, आकाश जी, अश्वनी शर्मा, मंजीत जी, संतोष मिश्रा,

दिनेश जी, संतोष यादव, शालिनी जी, पूनम जी, प्रतीक जी, नारायण जी, अभय जी, विकास पाण्डेय मंजीत सिंह विश्वनाथ मिश्रा ओंकारनाथ शर्मा प्रमोद पांडेय आर ए सिंह (कारगिल सेनानी) सुनील कुमार, अरविंद कुमार, रविंद्र तिवारी, एसपी मिश्रा, राजीव सिंह, अनिल सिंह विनोद कुमार मिश्रा जीके एन त्रिपाठी जी उपस्थित रहे कार्यक्रम का संचालक प्रवीण जी पूर्व प्रभारी पतंजलि योग समिति ने किया।

इसके अलावा पतंजलि योग समिति द्वारा जिला न्यायालय-प्रतीक जी, कृष्ण कुमार जी जिला करगार-संतोष मिश्रा जी पट्टी ब्लाक-मनोज यादव जी, आसपुर देवसर-विजय पाण्डेय जी, जयपुरिया स्कूल-योगेश मिश्र, प्रिंसिपल डाक्टर ऋचा भार्गव के संयोजन में योग दिवस के विभिन्न कार्यक्रमों का उत्कृष्ट संयोजन किया गया।

## डी एस पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने किया योग

मुजफ्फरनगर। आज यहां डी एस पब्लिक स्कूल में ग्यारहवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया। योग शिविर में स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के निर्देशन में, विद्यालय के योग शिक्षक कमल वशिष्ठ ने विद्यालय में उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को योगाभ्यास एवं प्राणायाम कराये। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के आवाह पर विद्यालय के अनेकों विद्यार्थियों ने अपने अभिभावकों के साथ निकटवर्ती योग शिविर में अथवा घर पर ही योगाभ्यास करके योग दिवस मनाया। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व के विषय में समझाया। प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवन शैली में स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन मस्तिष्क के लिए सभी को अपनी दिनचर्या में योग को अवश्य स्थान देना चाहिए। योग भारतीय ऋषि परंपरा की विश्व को एक अमूल्य देन है। आज आयोजित योग शिविर में प्रातः 6:00 बजे से योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, कटि चक्रासन, वज्रासन, सिंहासन, मंडूकासन, नौकासन, हलासन सहित अनेकों लाभदायक योगाभ्यास कराये। खेल एवं योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं एवं विद्यार्थियों को अनुलोम विलोम, कपालभाति एवं भ्रामरी जैसे प्राणायाम का अभ्यास भी कराया। उन्होंने सभी को कराए गए योगाभ्यास एवं प्राणायाम के लाभ के विषय में भी समझाया। योग शिक्षिकाओं को योग अभ्यास करते हुए कहा कि योग अनेकों असाध्य बीमारियों का सुफल एवं सफल समाधान है। आज मोटापा, थायरॉइड, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, अस्थमा, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन जैसी अनेकों व्याधियों का सफल उपचार योग के द्वारा किया जा रहा है। कार्यक्रम के अंत में स्कूल कोऑर्डिनेटर संदीप दीक्षित ने सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामया के गायन के साथ सभी के उत्तम स्वास्थ्य एवं समृद्धि की कामना करते हुए सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं दी।

मुजफ्फरनगर। आज यहां डी एस पब्लिक स्कूल में ग्यारहवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया। योग शिविर में स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के निर्देशन में, विद्यालय के योग शिक्षक कमल वशिष्ठ ने विद्यालय में उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को योगाभ्यास एवं प्राणायाम कराये। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के आवाह पर विद्यालय के अनेकों विद्यार्थियों ने अपने अभिभावकों के साथ निकटवर्ती योग शिविर में अथवा घर पर ही योगाभ्यास करके योग दिवस मनाया। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व के विषय में समझाया। प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवन शैली में स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन मस्तिष्क के लिए सभी को अपनी दिनचर्या में योग को अवश्य स्थान देना चाहिए। योग भारतीय ऋषि परंपरा की विश्व को एक अमूल्य देन है। आज आयोजित योग शिविर में प्रातः 6:00 बजे से योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, कटि चक्रासन, वज्रासन, सिंहासन, मंडूकासन, नौकासन, हलासन सहित अनेकों लाभदायक योगाभ्यास कराये। खेल एवं योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं एवं विद्यार्थियों को अनुलोम विलोम, कपालभाति एवं भ्रामरी जैसे प्राणायाम का अभ्यास भी कराया। उन्होंने सभी को कराए गए योगाभ्यास एवं प्राणायाम के लाभ के विषय में भी समझाया। योग शिक्षिकाओं को योग अभ्यास करते हुए कहा कि योग अनेकों असाध्य बीमारियों का सुफल एवं सफल समाधान है। आज मोटापा, थायरॉइड, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, अस्थमा, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन जैसी अनेकों व्याधियों का सफल उपचार योग के द्वारा किया जा रहा है। कार्यक्रम के अंत में स्कूल कोऑर्डिनेटर संदीप दीक्षित ने सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामया के गायन के साथ सभी के उत्तम स्वास्थ्य एवं समृद्धि की कामना करते हुए सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं दी।

मुजफ्फरनगर। आज यहां डी एस पब्लिक स्कूल में ग्यारहवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया। योग शिविर में स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के निर्देशन में, विद्यालय के योग शिक्षक कमल वशिष्ठ ने विद्यालय में उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को योगाभ्यास एवं प्राणायाम कराये। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के आवाह पर विद्यालय के अनेकों विद्यार्थियों ने अपने अभिभावकों के साथ निकटवर्ती योग शिविर में अथवा घर पर ही योगाभ्यास करके योग दिवस मनाया। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व के विषय में समझाया। प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवन शैली में स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन मस्तिष्क के लिए सभी को अपनी दिनचर्या में योग को अवश्य स्थान देना चाहिए। योग भारतीय ऋषि परंपरा की विश्व को एक अमूल्य देन है। आज आयोजित योग शिविर में प्रातः 6:00 बजे से योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, कटि चक्रासन, वज्रासन, सिंहासन, मंडूकासन, नौकासन, हलासन सहित अनेकों लाभदायक योगाभ्यास कराये। खेल एवं योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं एवं विद्यार्थियों को अनुलोम विलोम, कपालभाति एवं भ्रामरी जैसे प्राणायाम का अभ्यास भी कराया। उन्होंने सभी को कराए गए योगाभ्यास एवं प्राणायाम के लाभ के विषय में भी समझाया। योग शिक्षिकाओं को योग अभ्यास करते हुए कहा कि योग अनेकों असाध्य बीमारियों का सुफल एवं सफल समाधान है। आज मोटापा, थायरॉइड, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, अस्थमा, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन जैसी अनेकों व्याधियों का सफल उपचार योग के द्वारा किया जा रहा है। कार्यक्रम के अंत में स्कूल कोऑर्डिनेटर संदीप दीक्षित ने सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामया के गायन के साथ सभी के उत्तम स्वास्थ्य एवं समृद्धि की कामना करते हुए सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं दी।

मुजफ्फरनगर। आज यहां डी एस पब्लिक स्कूल में ग्यारहवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग शिविर का आयोजन किया गया। योग शिविर में स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के निर्देशन में, विद्यालय के योग शिक्षक कमल वशिष्ठ ने विद्यालय में उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को योगाभ्यास एवं प्राणायाम कराये। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा के आवाह पर विद्यालय के अनेकों विद्यार्थियों ने अपने अभिभावकों के साथ निकटवर्ती योग शिविर में अथवा घर पर ही योगाभ्यास करके योग दिवस मनाया। स्कूल प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व के विषय में समझाया। प्रधानाचार्य श्री गगन शर्मा ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवन शैली में स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन मस्तिष्क के लिए सभी को अपनी दिनचर्या में योग को अवश्य स्थान देना चाहिए। योग भारतीय ऋषि परंपरा की विश्व को एक अमूल्य देन है। आज आयोजित योग शिविर में प्रातः 6:00 बजे से योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं को सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, कटि चक्रासन, वज्रासन, सिंहासन, मंडूकासन, नौकासन, हलासन सहित अनेकों लाभदायक योगाभ्यास कराये। खेल एवं योग शिक्षक श्री कमल वशिष्ठ ने उपस्थित शिक्षक शिक्षिकाओं एवं विद्यार्थियों को अनुलोम विलोम, कपालभाति एवं भ्रामरी जैसे प्राणायाम का अभ्यास भी कराया। उन्होंने सभी को कराए गए योगाभ्यास एवं प्राणायाम के लाभ के विषय में भी समझाया। योग शिक्षिकाओं को योग अभ्यास करते हुए कहा कि योग अनेकों असाध्य बीमारियों का सुफल एवं सफल समाधान है। आज मोटापा, थायरॉइड, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, अस्थमा, हाइपरटेंशन, डिप्रेशन जैसी अनेकों व्याधियों का सफल उपचार योग के द्वारा किया जा रहा है। कार्यक्रम के अंत में स्कूल कोऑर्डिनेटर संदीप दीक्षित ने सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामया के गायन के साथ सभी के उत्तम स्वास्थ्य एवं समृद्धि की कामना करते हुए सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं दी।



## नूरजहाँ आम

(कुण्डलिया)

जिसकी गुठली का वजन, होता दो सौ ग्राम।  
ढाई किलो का आम है, नूरजहाँ है नाम।  
नूरजहाँ है नाम, जन्म है कड़ीवाड़ा।  
चौदह सौ प्रति किलो, बिक रहा यह मतवाला।  
सुन लो कहें प्रदीप, आम की मलिका लगती।  
रंग स्वाद आकार, शिनाख्त करती जिसकी।।

नूरजहाँ की आम में, है विशिष्ट पहचान।  
मुगलकाल में कर सफर, आया हिन्दुस्तान।  
आया हिन्दुस्तान, साथ पा जहाँगीर का।  
पहुँचा मध्यप्रदेश, जगह थी कड़ीवाड़ा।  
जाकर देख प्रदीप, आठ तरु हैं बचे वहाँ।  
संकट को पहचान, लगाओ अब नूरजहाँ।।

डॉ. प्रदीप चित्रांशी  
लूकरगंज, प्रयागराज

## कोर प्रांगण में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन

प्रयागराज। केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन, प्रयागराज में चल रहे 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का समापन दिनांक 21.06.2025 को भव्य योगाभ्यास के साथ हुआ। महाप्रबन्धक/कोर-श्री संजय कुमार श्रीवास्तव, एवं केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण महिला कल्याण संगठन (रीवो) की अध्यक्ष श्रीमती वन्दना श्रीवास्तव की गरिमामयी उपस्थिति में श्री के.के. श्रीवास्तव, उप वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी ने कोर कार्यालय के मुख्यालय प्रांगण में अधिकारियों व कर्मचारियों को योगाभ्यास कराया। यह दिन केवल एक उत्सव नहीं है, बल्कि यह हमें योग की महान परंपरा को अपनाने और जीवन को संतुलित, स्वस्थ व सकारात्मक बनाने की प्रेरणा देता है। योग केवल

## सम्पादकीय.....

### जसमीत सिंह से लें प्रेरणा

मूलरूप से अमृतसर के कोलकाता निवासी जसमीत सिंह अब तक 40000 किसानों को पेड़ पौधे बांट चुके हैं। जसमीत सिंह के अनुसार कुछ वर्ष पहले वह सुंदरवन, पुरुलिया व वफड़ा गांव गए थे वहां किसानों की परेशानी देखी। एक एकड़ पर खेती कर दो हजार रुपए भी नहीं कमा पा रहे थे इस कारण उन के बच्चे आगे खेती करना नहीं चाहते थे। जसमीत और उनकी पत्नी अंजू कौर अरोड़ा ने आम की गुठलियां इकट्ठा कर उन्हें पौधे में बदलना शुरू किया और किसानों को आम का पेड़ लगाने को प्रोत्साहित किया। कोलकाता के बांगुड़ निवासी जसमीत ने 2019 में यह अभियान शुरु किया। अब तक 15 लाख से अधिक गुठलियां जुटा चुके हैं। उनका लक्ष्य अगले 15 वर्षों में 200 करोड़ गुठलियां एकत्र कर 20 करोड़ पेड़ लगाना है। आज वह ‘गुठली मैन’ के नाम से प्रसिद्ध हैं। जसमीत दक्षिण 24 परगना जिले के डायमंड हार्बर में अपने मिशन के लिए सहयोग के तौर पर मिली जमीन में गुठलियों को अंकुरित करने के बाद उनकी ग्रापिंटिंग करते हैं। ग्रापिंटिंग के तहत उन्हें कम समय में फल देने वाले पौधे के रूप में विकसित किया जाता है। पौधे के चार–पांच फीट का होने पर उसके एक निर्दिष्ट हिस्से को काटकर बंगाल में उल्पादित होने वाले हेम सागर, लंगड़ा, गुलाब खास इत्यादि आम की किस्मों के साथ उनकी ग्रापिंटिंग की जाती है। इस प्रक्रिया में दोनों पौधों के हिस्सों को काट छांटकर जोड़ा जाता है। इस तरह देश के विभिन्न हिस्सों से मिलने वाली गुठलियों को नैटिव ब्रीड का बनाकर बंगाल की मिट्टी में उनसे अंकुरित पौधों को फलदायी पेड़ में बदलने की संभावना बढ़ाई जाती है। उनके प्रयास से सैंकड़ों किसान लाभान्वित होने लगे हैं। जसमीत सिंह ने इटरनेट मीडिया के माध्यम से देशभर के लोगों से गुठलियां भेजने की अपील की थी। धीरे–धीरे मेहनत रंग लाई। बताते हैं कि आज कश्मीर से कन्याकुमारी तक से गुठलियां मिल रही हैं। कोई 20, कोई 200, कोई 2000 तो कोई 20,000 गुठलियां भेज रहा है। आम के मौसम में घर गुठलियों के गोदाम में बदल जाता है। मैंगो मिशन से कई स्कूल भी जुड़ गए हैं। सेना ने भी सहयोग का हाथ बढ़ाया है। सिंह कहते हैं कि जो लोग गुठलियां भेजते हैं, मैं उन्हें ‘गुठली वारियर’ लिखा प्रमाण पत्र भेजता हूं। जसमीत के अनुसार हमारे देश में इस समय प्रति व्यक्ति मात्र 27 पेड़ हैं जबकि कनाडा, रूस व अमेरिका में प्रति व्यक्ति 9000 से अधिक पेड़ हैं, वहीं वैश्विक औसत 428 है। भारत में जिस तरह से हीट वेव व प्रदूषण बढ़ रहा और मिट्टी की गुणवत्ता खराब हो रही है, उसे देखते हुए अधिक से अधिक पेड़ लगाना बेहद जरूरी है। यदि पौधरोपण को स्कूली पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से शामिल किया जाए, तो स्थिति बदलेगी। आम ही क्यों, इसके जवाब में जसमीत कहते हैं– आम सदाबहार पेड़ है। इस पर हर वक्त हरी छतरी (ग्रीन कैनोपी) रहती है। यह कार्बन को प्रभावी तरीके से अवरुद्ध करता है, जैव विविधता बढ़ाता है, पर्यावरण को संतुलित करता है। इसमें लगने वाले फल आय का अच्छा साधन है। बिगड़ते वातावरण को सुधारने का एक ही उपाय है वृक्षों को लगाना। वृक्षों के बिना हमारा जीवन संभव नहीं है। बढ़ते कार्बन उत्सर्जन को वृक्ष लगाने से ही नियंत्रण में किया जा सकता है। वृक्षों के महत्व को दर्शाते हुए श्रीमद्भागवत में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं ‘मेरे प्यारे मित्रों! देखो, ये वृक्ष कितने भाग्यवान हैं। इनका सारा जीवन केवल दूसरों की भलाई करने के लिए है। ये स्वयं तो हवा के झोंके, वर्षा, धूप और पाला सब कुछ सहते हैं, परंतु हम लोगों की उनसे रक्षा करते हैं। मैं कहता हूँ कि इन्हीं का जीवन सबसे श्रेष्ठ है, क्योंकि इनके द्वारा सब प्रणियों को सहारा मिलता है। उनका जीवन निर्वाह होता है, जैसे किसी सज्जन पुरुष के घर से कोई याचक खाली हाथ नहीं लौटता, वैसे ही इन वृक्षों से भी सभी को कुछ–न–कुछ मिल ही जाता है। ये अपने पत्ते, फूल, फल, छाया, जड़, छाल, लकड़ी, गंध, गोंद, राख कोयला, अंकुर और कोपलों से भी लोगों की कामना पूर्ण करते हैं।’ स्कंदपुराण में कहा गया है कि ‘पीपल का एक, नीम का एक, वट वृक्ष का एक और इमली के दस पेड़ लगाने चाहिए। कपित्थ, बिन्व और आवला के तीन एवं आम के पांच पेड़ लगाने वाले को कभी नरक के दर्शन नहीं करने पड़ते। दस कुएं खोदने से जितना हित होता है, वह एक बावड़ी बनाने से हो जाएगा। दस बावड़ी बनाने से जो लाभ होगा, वह एक तालाब बनाने से हो जाएगा। एक योग्य पुत्र इस तालाब जितना हितकारक होगा, किंतु एक अच्छा पेड़ दस पुत्रों के समान सदा आपका साथ देगा।’ महाभारत अनुसार ‘फल और फूलों से भरे हुए वृक्ष इस जगत में मनुष्यों को तृप्त करते हैं। जो वृक्ष दान करते हैं, उनके वे वृक्ष परलोक में पुत्र की भांति पार उतारते हैं। अतः कल्याण की इच्छा रखने वाले पुरुष को सदा ही सरोवर के किनारे वृक्ष लगाना चाहिए।’ जसमीत और उनकी पत्नी अंजू अरोड़ा से प्रेरणा लेकर आप भी अपने क्षेत्र में वृक्ष लगाने का पुनीत अभियान चलाएं।

# क्यों है, बोधगया के महाबोधि मंदिर पर विवाद?

**राम पुनियानी**

पटना के निकट बोधगया स्थित महाबोधि मंदिर, बौद्ध धर्म के अनुयायियों का एक महत्वपूर्ण तीर्थस्थान है क्योंकि भगवान गौतम बुद्ध को यहीं निर्वाण प्राप्त हुआ था। इस मंदिर का संचालन बोध गाय़ा मंदिर अधिनियम, 1949. के प्रावधानों के अनुसार होता है और बोधगया मंदिर प्रबंधन समिति. (बीटीएमसी) इसका प्रबंधन करती है। अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार, मंदिर के नियंत्रण मंडल में हिंदू और बौद्ध समान संख्या में होते हैं। इस साल फरवरी से कई बौद्ध भिक्षु इन प्रावधानों का विरोध कर रहे हैं। उनकी मांग है कि मंदिर के क्रियाकलापों का संचालन करने वाले इस मंडल के सभी सदस्य बौद्ध हों। इस विरोध का कारण नियंत्रण मंडल की मिश्रित प्रकृति के चलते धीरे–धीरे मंदिर का ब्राह्मणीकरण होना है। धरने पर बैठे आकाश लामा ने उनके विरोध ा को समझाते हुए कहा, श्यह मात्र एक मंदिर का सवाल नहीं है। यह हमारी पहचान और गौरव का सवाल है। हम अपनी मांगें शांतिपूर्ण ढंग से सामने रख रहे हैं। जब तक हमें सरकार से लिखित आश्वासन नहीं मिलेगा, तब तक, अनिश्चित काल तक, हमारा विरोध जारी रहेगा। धरने पर बैठे भिक्षुओं का कहना है कि श्महाबोधि महाविहार का ब्राह्मणीकरण किया जा रहा है। प्रबंधन और समारोहों में ब्राह्मणवादी अनुष्ठान बढ़ते जा रहे हैं, जिससे बौद्ध समुदाय की आस्था और विरासत को गहरी चोट पहुंच रही है। भारत में बौद्ध धर्म और ब्राह्मणवाद के टकराव का लंबा

विमर्श — 377

# सेहत का बॉन्ड

“यह तथ्य किसी से छिपा नहीं कि पंजाब के सरकारी अस्पताल मरीजों के बढ़ते बोझ से चरमरा रहे हैं। समाज के गरीब व निम्न मध्यमवर्गीय मरीजों के उपचार की अंतिम शरण स्थली ही होते हैं सरकारी अस्पताल। विडंबना यह है कि सरकारी अस्पताल खुद ही डॉक्टरों की कमी से जूझ रहे हैं। आंकड़ों की बात करें तो सरकारी अस्पतालों के लिये स्वीकृत पदों में आधे पद फिलहाल खाली है। नई पीढ़ी के डॉक्टर मरीजों के दबाव व आधुनिक चिकित्सा सुविधाओं के अभाव के चलते सरकारी अस्पतालों को कार्यस्थली बनाने से गुरेज करते रहे हैं। निस्संदेह, निजी क्षेत्र में मोटी तनखाह व सुविधाएं उन्हें आकर्षित करती हैं। इधर विदेशों का मोह भी उन्हें खूब लुभाता है। यही वजह है कि ग्रामीण ही नहीं, शहरी सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों की भारी कमी है। विशेषज्ञ चिकित्सकों की तो ज्यादा ही कमी है। इस समस्या से निबटने के लिये पंजाब सरकार इस

सत्र से एमबीबीएस और बीडीएस के छात्रों के लिए बॉन्ड नीति लेकर आई है। निश्चय ही सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में डॉक्टरों की पुरानी कमी से निपटने के लिये एक ऐसा साहसिक कदम उठाना बेहद जरूरी था। नये नियमों के तहत, राज्य सरकार द्वारा



संचालित मेडिकल कॉलेजों से स्नातक करने वाले डॉक्टरों को दो साल के लिये अनिवार्य रूप से सरकारी स्वास्थ्य सेवा संस्थानों में सेवा करनी होगी। यदि वे ऐसा नहीं करते हैं तो बीस लाख रुपये की बॉन्ड राशि का भुगतान करना होगा। वहीं अखिल भारतीय कोटे के तहत स्नातकों को अनिवार्य रूप से एक साल की सेवा सरकारी स्वास्थ्य सेवा संस्थानों में देनी

## डॉ. नीलिमा मिश्रा की डायरी (29) “योगक्षेमं वहाम्यहम्“ एक आंतरिक क्रांति है

“योगक्षेमं वहाम्यहम्” कृ यह श्रीमद्भगवद्गीता का एक अत्यंत प्रसिद्ध वचन है, जो भगवद्गीता अध्याय 9, श्लोक 22 से लिया गया है। इसका शाब्दिक अर्थ हैरू

“योग” = जिसकी आवश्यकता है, उसकी प्राप्ति

“क्षेम” = जो प्राप्त हो चुका है, उसकी रक्षा

“वहामि अहम्” = मैं स्वयं वहन करता हूँ / उसका भार ले लेता हूँ।

पूर्ण श्लोक इस प्रकार हैरूकृ

“अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्।।”

इस श्लोक में भगवान श्रीकृष्ण यह वचन देते हैं कि जो भक्त अनन्य भाव से केवल मुझे ही स्मरण करते हैं, मुझमें ही लगे रहते हैं, मेरी आराधना और प्रेम में पूर्णतः निमग्न रहते हैं कृ उनके योग (अर्थात् उन्हें जो वस्तुएँ चाहिए, जिनकी उन्हें वास्तविक आवश्यकता है) और उनके क्षेम (अर्थात् जो उनके पास पहले से हैं, उसकी रक्षा) कृ इन दोनों की जिम्मेदारी मैं स्वयं लेता हूँ।

यह कोई साधारण आश्वासन नहीं, बल्कि एक ‘दैवी प्रतिज्ञा’ है। इसका भाव यह है कि जब एक साधक सम्पूर्ण विश्वास और प्रेम से अपने जीवन की बागडोर भगवान के हाथों सौंप देता है, तब उसे अपनी आवश्यकताओं और सुरक्षा की चिंता करने की

आवश्यकता नहीं रहती। भगवान स्वयं उसके रक्षक, पालक और मार्गदर्शक बन जाते हैं। यह वाक्य उस माँ के आँचल जैसा है जो कहती है कृ “बेटा, तुझे चिंता करने की जरूरत नहीं, मैं हूँ न।”

यह उस दोस्त की तरह है जो कहता है कृ “परेशान मत हो, सब कुछ मैं संभाल लूंगा।” यह उस गुरु की तरह है जो अपने शिष्य को यह विश्वास देता है कि “तेरा हर कदम मैं देख रहा हूँ, तू आगे बढ़, मैं तेरे पीछे हूँ।”

यह वाक्य जीवन के हर क्षे्र में आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है, साथ ही एक गारंटी भी कि तुम अकेले नहीं हो एक दिव्य शक्ति तुम्हारे साथ है। मेरे पति श्री धर्मन्द्र नाथ मिश्र जी जो

भारतीय जीवन बीमा निगम, प्रयागराज में विकास अधिकारी के पद पर रहे, इसके माहात्म्य को बड़ी तन्मयता के साथ प्रस्तुत करते थे। सभी को पता है कि भारतीय जीवन बीमा निगम का यह ध्येय वाक्य भी है। सही मायने में देखा जाए तो यह देकर श्री कृष्ण ने योग की महिमा का प्रतिपादन किया है ।जीवन की राह में जब–जब हम डगमगाए हैं, जब थक कर

होगी। हालांकि, यह नीति बाधकारी है, लेकिन यह सुनिश्चित करने का एक जिम्मेदार प्रयास है कि राज्य चिकित्सा शिक्षा में निवेश का कुछ लाभ राज्य के लोगों को भी मिलना चाहिए। यह तार्किक बात है कि सरकारी मेडिकल कॉलेजों को राज्य सरकार भारी सब्सिडी भी देती

है। दूसरे शब्दों में कहें तो राज्य के मेडिकल कॉलेजों की सीटों के लिये करदाताओं द्वारा एक अंशदान दिया जाता है। यह उचित होगा कि छात्र स्नातक होने के बाद समाज में कुछ योगदान जरूर दें। यह इसलिये भी जरूरी है कि राज्य के सरकारों अस्पतालों में डॉक्टरों की भारी कमी है। ग्रामीण क्षेत्रों में तो स्थिति बहुत अधिक विकट है क्योंकि

चिंता की गठरी जब भारी हुई,

नयन नम और आशा हारी हुई।

तब कान्हा कहते हैं मुस्कुराकर,

ले शरण मेरी कृपा जारी हुई।।

जिस क्षण हमारा योग अर्थात जुड़ाव उस परम चेतना से हो जाता है तो हम निर्भर हो जाते हैं एक ऐसी क्रांति घटित होती

## रिजर्व बैंक दर में कटौती का अर्थव्यवस्था

**नन्दा बनर्जी**

पिछले दो वर्षों में देश की उपभोक्ता मूल्य मुद्रास्फीति दर 3.20 प्रतिशत के आसपास मंड़रा रही है। ऐसे समय में भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा बैंक दर में 50 आधार अंकों की कटौती करने का नवीनतम निर्णय, जो इस वर्ष फरवरी से लगातार तीसरी कटौती है,समझ में आने लायक बात है। हालांकि, ऐसा लगता है कि यह गलत समय पर आया है क्योंकि यह भारत की अर्थव्यवस्था की अप्रैल से सितंबर तक के सामान्य वार्षिक कम कामकाज वाली छमाही के बीच में आया है, और कृषि उत्पादनों की कीमतें बढ़ रही हैं। नियमित मानसून के बाद मौजूदा गर्मी के मौसम में दर में कटौती से उधार लेने और निवेश को बढ़ावा मिलने की संभावना नहीं है। ऐसा कभी हुआ भी नहीं। रिजर्व बैंक को

आमतौर डॉक्टर ग्रामीण क्षेत्रों में काम करने से कतराते हैं। बताया जाता है कि राज्य के सरकारी अस्पतालों में स्वीकृत डॉक्टरों के 3,847 पदों में पचास फीसदी पद रिक्त हैं। सरकारी अस्पतालों में पर्याप्त चिकित्सकों के न होने का खमियाजा मरीजों को चिकित्सा सुविधाओं के अभाव के रूप में भुगतना पड़ता है। उन्हें मजबूरी में निजी अस्पतालों के महंगे उपचार लेने के लिये बाध्य होना पड़ता है। वर्षों से यह ट्रेंड चला आ रहा है कि डॉक्टर निजी प्रैक्टिस या विदेशों में बेहतर अवसरों की तलाश में सार्वजनिक चिकित्सा सेवा से किनारा करते रहे हैं। जिसके चलते शहरी–ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा के बीच में एक बड़ा अंतर पैदा हो गया है। निश्चित रूप से बॉन्ड नीति इस असंतुलन को दूर करने की दिशा में प्रयास करेगी। इसके साथ ही कतिपय छात्र समूहों का बॉन्ड नीति का विरोध भी समझ में आता है। लेकिन बॉन्ड नीति को खत्म करने की बजाय उनकी चिंता बेहतर कामकाजी

परिस्थितियां बनाए जाने के लिये हो। साथ ही कैरियर प्रगति के बेहतर अवसरों के मुद्दों को भी संबोधित किए जाने की जरूरत है। निस्संदेह, एक साल या दो साल का अनिवार्य कार्यकाल एक उचित मांग है, खासकर जब यह कदम सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली को मजबूती दे सके। वैसे पंजाब सरकार की बॉन्ड नीति कोई नई बात नहीं है। पहले ही कई केंद्रीय संस्थानों और अन्य राज्यों में इसी तरह के मॉडल काम कर रहे हैं। पंजाब को यह सुनिश्चित करना होगा कि इस नीति का प्रभावी क्रियान्वयन हो। समय पर नियुक्तियां हों और युवा स्नातकों को पर्याप्त प्रोत्साहन मिले। निस्संदेह, स्वास्थ्य सेवाओं को सुधारने के लिये और अधिक देरी नहीं की जा सकती। निस्संदेह, यह बॉन्ड रूपी बंधन शिक्षा और समाज सेवा के बीच एक सेतु का काम करेगा। भगवान का दूसरा रूप कहे जाने वाली चिकित्सा बिरादरी को भी इस भरोसे को कायम रखना होगा।

को कृष्णार्पित करती हूँ ।



डॉं नीलिमा मिश्रा
प्रयागराज
मो० नं०– 8127713641

आज योग दिवस के अवसर पर आत्म तत्व के साथ हमारा सायुज्य हो सके हम मनुष्य होने के अर्थ को जान सकें यही ईश्वर से प्रार्थना है।इसी भाव को हृदय में भर कर मैं स्वयं

को बेहतर बनाने के लिए इसे कई वर्षों तक लगातार बनाये रखने और विस्तारित करने की आवश्यकता है। भारत में प्रति व्यक्ति खपत अन्य प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं की तुलना में काफी कम है। भारत की प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद 2025 में केवल 2,880 के आसपास होने का अनुमान है। यह भारत को शनिम्न मध्यम आय वाले देशों. की सूची में सबसे निचले पायदान पर रखता है।

प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में, जापान की प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद 33,900 है, जो भारत की तुलना में 11 गुना अधिक है। संयुक्त राज्य अमेरिक की प्रति व्यक्ति सकल घरेलू उत्पाद 89,000 है। भारत की शीर्ष 15 प्रतिशत आबादी और बाकी लोगों के खर्च करने के तरीकों में बहुत बड़ा अंतर है।

ने ब्राह्मणवाद के पक्ष में तर्क दिए। वे किस काल में हुए इसे लेकर विवाद है। जहां परंपरागत रूप से माना जाता है कि उनका जीवनकाल 788 से 820 ईस्वी का था, वहीं कुछ अध्येताओं का कहना है कि वे इससे बहुत पहले हुए थे और उनका जन्म 507 से लेकर 475 ईसा पूर्व के बीच हुआ था। जो भी हो, यह तो निश्चित है कि वे उत्तर पश्चिम से हुए मुस्लिम राजाओं के आक्रमणों के पहले हुए थे। शंकराचार्य का लक्ष्य ब्राह्मणवाद को अनावश्यक कर्मकांडों से मुक्त कराना था। उनका दर्शन, बौद्ध दर्शन से ठीक उलट था। भारतीय इतिहास और राजनीति के विद्वान और श्द आइडिया ऑफ इंडिया. के लेखक सुनील खिलनानी लिखते हैं, ‘श्उन्होंने पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में उन बौद्ध दार्शनिकों पर तीखे शाब्दिक हमले किए जो बुद्ध की तरह यह शिक्षा देते थे कि दुनिया में सब कुछ अस्थायी है और ईश्वर के अस्तित्व से भी इनकार करते थे। (श्इन्कारनेशन्सरू इंडिया इन 50 लाईव्स., 2016)। शंकराचार्य यथास्थिति बनाए रखने के पक्ष में थे और दुनिया को माया. मानते थे। बुद्ध दुनिया को वास्तविकता मानते थे जिसमें दु:ख व्यापक रूप से मौजूद थे। इसका आशय यह था कि दुखों की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए, उन्हें दूर करने के उपाय किए जाने चाहिए। कुल मिलाकर इन आक्रमणों के कारण बौद्ध धर्म भारत से लुप्तप्राय हो गया और तब तक हाशिए पर बना रहा जब तक बाबा साहेब अम्बेडकर ने बड़ी संख्या में अपने समर्थकों के

साथ बौद्ध धर्म ग्रहण नहीं किया। इसके पहले भक्तिकाल के संतों ने भी जातिप्रथा के विरोध जैसे बौद्ध धर्म के कुछ मूल्यों की बात की थी। इनमें से कई संतों को उस समय के ब्राह्मणवादियों ने प्रताड़ित भी किया था। दलितों की समानता के पक्ष में बड़ा बदलाव आजादी के आन्दोलन के दौरान शुरू हुआ। जोतिबा और सावित्रीबाई फुले ने शिक्षा और समाजसुधार के क्षेत्रों में जबरदस्त काम किया। इन प्रयासों के जोर पकड़ने के साथ ही ब्राह्मणवाद के समक्ष चुनौती खड़ी हो गई। ब्राह्मणवादियों ने इस उभरती हुई चुनौती का जवाब राजनैतिक स्वयंसेवक संघ. (आरएसएस) का गठन करके दिया। ये संगठन यथार्थनिति और ब्राह्मणवादी मूल्यों को कायम रखने के इरादे को अभिव्यक्त करते हैं और श्मनुस्मृति. उनके लक्ष्यों का प्रतीक है। हम एक अटपटे दौर में जी रहे हैं जहां खुलेआम धर्म का इस्तेमाल राजनैतिक एजेंडे को आगे बढ़ाने के लिए किया जा रहा है। बौद्ध मंदिर का संचालन ब्राह्मणवादी तौर–तरीकों से हो रहा है, और सूफी दरगाहों का ब्राह्मणीकरण किया जा रहा है। बौद्ध भिक्षु अपने पवित्र स्थान का संचालन उनकी अपनी आस्थाओं और मानकों के अनुसार करना चाहते हैं और उसके ब्राह्मणीकरण का विरोध कर रहे हैं। उनका आन्दोलन भगवान गौतम बुद्ध की समानता और अहिंसा के विपरीत मूल्यों को लादने के विरोध में है।

# दिव्यांका त्रिपाठी

बोलीं

## आजकल टेलिविजन में लोगों में काफी असंतोष, अच्छी स्क्रिप्ट मिले तो तुरंत हां कह दूंगी

दिव्यांका त्रिपाठी ने कहा— आजकल टेलिविजन में राइटिंग को लेकर लोगों में काफी असंतोष है और यह सही भी है। कहा— मैंने लाल परेड ग्राउंड में पुलिस के घोड़ों के साथ हॉर्स राइडिंग की, एनसीसी, माउंटनियरिंग की ट्रेनिंग ली। टेलिविजन से लेकर वेब सीरीज और फिल्मों तक में अपनी एक्टिंग का जादू बिखेरती दिव्यांका त्रिपाठी दहिया आज एक ऐसा नाम हैं, जिन्हें दर्शकों ने सिर्फ पसंद ही नहीं किया बल्कि अपने दिल में जगह दी है। एक वक्त था, जब भोपाल की गलियों से निकलकर दूरदर्शन और रेडियो तक पहुंचने वाली इस लड़की ने सपनों की उड़ान भरी और मुंबई की चमक-धमक भरी दुनिया में अपनी सादगी और दमदार अभिनय से खास पहचान बनाई। माता-पिता की सीख और विश्वास को अपनी सबसे बड़ी ताकत मानने वाली दिव्यांका आज भी कहती हैं, 'अगर पैरेंट्स ने मुझे एक्सप्लोर नहीं कराया होता तो शायद मैं खुद को जान नहीं पाती।' हर रिश्ते में भरोसे और फ्रीडम की बात करने वाली दिव्यांका, इंडस्ट्री में महिला-केंद्रित कहानियों की कमी को लेकर थोड़ा उदास हैं। बीते दिनों जब कलाकारा जब नवाबों की नगरी लखनऊ आई तो इस खास मुलाकात में हमने की उनसे खुलकर बातचीत। संजय कपूर को इस कारण आया था हार्ट अटैक, करिश्मा कपूर के म हसबैंड की मौत का असल कारण पता चल गया मिलाए श्माबीजी घर पर हैंस के श्मनमोहन तिवारीश की बेटियों से, जो स्टाइल से कर जाती हैं सबको पस्त श्रात को आती थी चीखने और रोने की आवाज...र. अहमदाबाद

विमान हादसे ने ताजा किया पटना के गर्दनीबाग का जख्म श्करिश्मा की शादी में करीना क्यो दुल्हन बनी थीं, संजय कपूर संग बेबो को इतराते देख लोग थे हैरान पैरेंट्स ने हर हुनर को निखारने का मौका दिया मुझे लगता है कि मेरी जिंदगी में सबसे बड़ा सपोर्ट सिस्टम मेरे माता-पिता रहे हैं। अगर वे मेरे हुनर को पहचान नहीं पाते तो शायद मैं यहां तक नहीं पहुंचती। उन्होंने मुझे सिर्फ एक दिशा में ढालने की कोशिश नहीं की बल्कि मुझे अलग-अलग विधाओं से रूबरू कराया। मैंने कुछ साल भरतनाट्यम सीखा, भोपाल के बड़े तालाब में वॉटर स्कीइंग की, लाल परेड ग्राउंड में पुलिस के घोड़ों के साथ हॉर्स राइडिंग की, एनसीसी, माउंटनियरिंग की ट्रेनिंग ली, ड्राइंग और स्कैचिंग भी सीखी। मैं बोलती रहूंगी तो लंबी लाइन लग जाएगी। वहीं, इन सबके बीच दूरदर्शन और ऑल इंडिया रेडियो में भी काम किया, जो महज संयोग से शुरू हुआ था। हालांकि, माता-पिता ने मेरा रुझान पहचाना और मुझे लगातार प्रोत्साहित किया। मैं सबसे यही कहना चाहती हूँ कि बच्चों को सिर्फ वही न सिखाए जो आपको पसंद है। उन्हें हर चीज आजमाने दें। आपके बच्चे में छिपा हुनर शायद आपसे भी छिपा हो। मेरे पैरेंट्स ने मुझ पर भरोसा किया और मुंबई भेजने का भी साहस दिखाया। उसी भरोसे ने उन्हें समाज के सामने खड़े होने की ताकत दी और मुझे सही राह पर चलने की प्रेरणा। हर रिश्ते में फ्रीडम और भरोसा होना जरूरी है दिव्यांका त्रिपाठी ने कहा, श्वाहे बात माता-पिता की हो, पति-पत्नी की या दोस्तों और रिश्तेदारों की, हर रिश्ते में स्पेस और फ्रीडम बेहद जरूरी होती है। सामने वाले की इच्छाओं का सम्मान करना और उस पर भरोसा जताना, रिश्ते को मजबूती देता है। अगर कोई उड़ना चाहता है, तो उसे उड़ने दीजिए। बीच में कोई व्यवधान मत डालिए। अगर हर रिश्ते में इस तरह की फ्रीडम होती है तो उड़ना आसान हो जाता है। अगर वो गिर भी जाए तो सपोर्ट सिस्टम एक गद्दे की तरह काम करता है, जो उसे चोट खाने से बचा लेता है। यही रिश्तों की असल ताकत है, प्रोत्साहन और विश्वास।

टीवी ने दिया महिलाओं की ताकत दिखाने का मौका दिव्यांका बोलीं, पता नहीं क्या वजह है कि फिल्मवाले लड़कियों के लिए ज्यादा फिल्में बनाते नहीं हैं। यह कहने में कोई संकोच नहीं कि फिल्म इंडस्ट्री में महिला केंद्रित कहानियों की भारी कमी है। मुझे हमेशा ऐसे प्रोजेक्ट पसंद आए हैं, जिनमें महिलाओं की दुनिया और उनकी ताकत को दिखाया गया हो। ये मौका मुझे सबसे ज्यादा टीवी ने दिया। बहुत खुशनसीब हूँ कि टीवी का जो पीक था, उस समय थी और जब वो पीक खत्म हुआ, तब तक मैं रही हूँ। 2019 में मेरा लास्ट शो था। फिर मैंने वेब सीरीज वगैरह शुरू कीं। हालांकि, तब से लेकर अब तक मैंने ज्यादा प्रोजेक्ट्स नहीं देखे, जो मेरे पास महिलाओं का दमदार किरदार लेकर आए हों। जो बनते भी हैं, वो कुछ खास लोगों तक ही सीमित रह जाते हैं। जब लोग पूछते हैं कि आजकल कुछ क्यों नहीं कर रही हूँ तो मैं कहती हूँ कि पहले जाकर देखिए, मैंने क्या काम किया है। अच्छी स्क्रिप्ट मिले तो झट से हां कह दूंगी दिव्यांका बोलीं, आजकल टेलिविजन में राइटिंग को लेकर लोगों में काफी असंतोष है और यह सही भी है। हां, टीवी काफी हद तक फॉर्म्युला-ड्रिवन हो गया है, लेकिन इसका दोष अकेले टीवी को देना ठीक नहीं। यह ट्रांजिशन का दौर है, जो पूरी इंडस्ट्री को प्रभावित कर रहा है, चाहे वो वेब सीरीज हों या फिल्में। सभी अनिश्चितता के दौर से गुजर रहे हैं। हर कोई बड़ा जोखिम लेने से डर रहा है। हालांकि, यह ईमानदारी से कहना चाहूंगी कि मैं आज भी टीवी से उतना ही प्यार करती हूँ, जितना पहले करती थी। अगर कोई अच्छी स्क्रिप्ट या शो मिले तो मैं तुरंत उसके लिए हां कह दूंगी क्योंकि टीवी पर एक्टर को बहुत कुछ एक्सप्लोर करने का मौका मिलता है।

अक्षय कुमार की केसरी चौपट 2 पर रिलीज के दो महीने बाद विवाद, इतिहास से छेड़छाड़ करने के आरोप में एफआईआर

एक्टर अक्षय कुमार स्टार केसरी चौपट 2, 2 अप्रैल 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। फिल्म को दर्शकों का पॉजिटिव रिसर्पोन्स मिला। वहीं अब दो महीने बाद इस फिल्म पर विवाद खड़ा हो हा है। पश्चिम बंगाल की तुणमूल कांग्रेस ने बुधवार को केसरी चौपट 2 के मेकर्स पर हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि अक्षय कुमार की फिल्म में बंगाली क्रांतिकारियों का अपमान किया गया है। साथ ही इतिहास से छेड़छाड़ की गई है। उनका कहना है कि बंगाली क्रांतिकारियों का स्वतंत्रता संग्राम में अमूल्य योगदान था लेकिन फिल्म में इस छवि को खराब किया गया है। फिल्म पर विवाद एक सीन को लेकर शुरू हुआ, जहां बंगाल के प्रमुख स्वतंत्रता सेनानियों को कथित रूप से गलत तरीके से दिखाने का आरोप लगाया है। बंगाली क्रांतिकारियों में खास रूप से दो नाम भी लिए गए हैं खुदीराम बोस और बरिंद्र कुमार घोष।टीएमसी का कहना है कि फिल्म में खुदीराम बोस को 'खुदीराम सिंह' और बरिंद्र कुमार घोष को 'बरिंद्र कुमार' के रूप में दिखाया गया है। टीएमसी के नेता कुणाल घोष ने आरोप लगाया कि मेकर्स ने जानबूझकर इतिहास के साथ छेड़छाड़ की और दोनों फेमस सेलानियों को गलत रूप से दिखाया। ये बंगाल का गहरा अपमान है। इस मामले में वेस्ट बंगाल की चीफ मिनिस्टर ममता बनर्जी का रिएक्शन भी सामने आया है। उन्होंने कहा कि उन्होंने जानबूझकर बंगाली क्रांतिकारियों के योगदान को कमतर आंकने की कोशिश नहीं की है। ये मेकर्स और भाजपा की मिलीभगत है। तुणमूल कांग्रेस ने केसरी चौपट 2 के सात निर्माताओं के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की कई धाराओं के तहत एफआईआर दर्ज करवाई है। ये मामला बिधाननगर साउथ पुलिस स्टेशन पहुंचा।

बेटी के साथ डिज्नी वर्ल्ड पहुंची प्रियंका,मालती ने ली लाइफ की पहली रोलर कोस्टर राइड, लाडली को कसकर थामें दिखी एक्ट्रेस

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा और सिंगर निक जोनस इंडस्ट्री के प्यारे कपल्स में से एक हैं। निकयंका काम में कितने भी बिजी क्यों ना हो बेटी मालती मैरी के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करने से पीछे नहीं हटते। प्रियंका चोपड़ा ने हाल ही में अपने लिए कुछ वक्त निकाला ताकि वह अपनी बेटी और पति के साथ कुछ वक्त बिता सकें। प्रियंका परिवार के साथ डिज्नी वर्ल्ड पहुंचीं। डिज्नी वर्ल्ड में प्रियंका की बेटी मालती भी पहुंचीं। सबने एड्रेनालाईन की यात्रा की और मिक्की माउस से मुलाकात की। प्रियंका चोपड़ा ने अपनी इंस्टा स्टोरी के जरिए अपने फैंस को अपनी ट्रिप की झलक दिखाने की कोशिश की है। एक वीडियो में देखा जा सकता है कि मालती अपनी दोस्त के साथ हाथ में हाथ डालकर मिक्की माउस से मिलने जा रही हैं। इतना ही नहीं प्रियंका ने बेटी मालती के साथ रोलर कोस्टर का भी अनुभव किया। प्रियंका ने इसका वीडियो शेयर करते हुए सोशल मीडिया पर लिखा एमएम की पहली रोलर कोस्टर यात्रा। हम पहले चार बार जा चुके हैं माई गर्ल। प्रियंका जॉन सीना, इदरीश एल्बा, जैक क्वैड और कई अन्य सितारों से सजी एक्शन-कॉमेडी हेड्स ऑफ स्टेट में नजर आएंगी। यह फिल्म 2 जुलाई को रिलीज होने वाली है। इसके अलावा वह बॉलीवुड में भी कम बैक कर रही हैं। वह एस राजामौली की फिल्म एसएसएमबी29 में दिखेंगी।

जैकेट उतार सोनम बाजवा ने दिखाई टोन्ड फिगर, हसीना के ऐब्स पर अटकी सबकी नजरें

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनम बाजवा इन दिनों अक्षय कुमार की फिल्म हाउसफुल 5 को लेकर चर्चा में हैं। इस बीच एक्ट्रेस ने अपना बेहद ही सिजलिंग लुक फैंस के साथ शेयर किया है जिससे नजरें हटाना मुश्किल हो गया है। सोनम ग्रे कलर की ब्रालेट के साथ मरमेड स्कर्ट पहने एक्ट्रेस बेहद ग्लैमरस दिख रही हैं। इसके साथ उन्होंने एक जैकेट कैरी किया हुआ था। सोनम ने जैकेट उतारकर अपना टोन्ड फिगर फ्लॉन्ट किया। खुले बालों के साथ वे बेहद हसीन दिख रही थीं। कभी फ्रंट तो कभी बैक से सोनम ने खूब तस्वीरें खिंचवाईं। इस दौरान फैंस की नजरें उनके फिगर और ऐब्स पर टिकी रह गईं। हर कोई उनके ऐब्स की तारीफ करने लगा। इनके साथ कैप्शन में लिखा-आपका मूडबोर्ड। काम की बात करें तो सोनम बाजवा हाउसफुल 5 के बाद फिल्म एक दीवाने की दीवानियत में नजर आएंगी। एक्ट्रेस ने फिल्म की शूटिंग पूरी कर ली है। इसके उनके साथ हर्षवर्धन राणे हैं। पहले फिल्म का नाम सिर्फ दीवानियत था, बाद में इसका नाम बदलकर एक दीवाने की दीवानियत रख दिया गया है। इसके पीछे मेकर्स ने कारण बताया कि पुराना टाइटल फिल्म की कहानी और उसके नए अंदाज से मेल नहीं खा रहा था, इसलिए फिल्म का नाम बदला गया। यह फिल्म मिलाप जावेरी ने डायरेक्ट की है और राघव शर्मा इसके को-प्रोड्यूसर हैं। फिल्म 2 अक्टूबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

आखिर क्यों कजिन मन्नारा के पिता के अंतिम संस्कार में शामिल नहीं हुई परिणीति चोपड़ा? सामने आई वजह

एक्ट्रेस मन्नारा चोपड़ा के पिता रमन राय हांडा अब इस दुनिया में नहीं रहे। 18 जून को रोते-बिलखते परिवार ने दिल्ली में उनका अंतिम संस्कार किया। इस दौरान दिवंगत रमन राय की बेटियां और पत्नी का रो-रोकर बुरा हाल दिखा। एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा विदेश बेटी अपना फूफा जी के निधन पर दुख जाहिर करती नजर आईं और उनके अंतिम संस्कार में शामिल नहीं हो पाईं।

वहीं, एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा भी अपनी कजिन मन्नारा के पिता के अंतिम संस्कार में नजर नहीं आईं। अब हाल ही में परिणीति के अंकल के अंतिम संस्कार में शामिल नहीं होने का कारण सामने आया है। परिणीति चोपड़ा ने आखिरकार चुपची तोड़ी और बताया कि वह अपनी कजिन मन्नारा चोपड़ा के पिता के अंतिम संस्कार में क्यों नहीं आईं। परिणीति ने 19 जून की सुबह इंस्टाग्राम पर लंदन के यूके से एक तस्वीर शेयर की, जिमें एक झील दिखाई दे रही है। यानि उनके इस पोस्ट से पता चलता है कि वो अपने अंकल के अंतिम संस्कार में इसलिए शामिल नहीं हो पाईं क्योंकि वो इंडिया में नहीं थीं। हालांकि, परिणीति चोपड़ा के पिता पवन चोपड़ा और भाई सहज चोपड़ा उनके अंतिम संस्कार में शामिल हुए थे। बता दें, एक्ट्रेस मन्नारा चोपड़ा के पिता रमन राय हांडा का अंतिम संस्कार 16 जून को हुआ। वह 72 साल के थे। मन्नारा के पिता रमन हांडा दिल्ली उच्च न्यायालय में वकील थे। उनके परिवार में उनकी पत्नी, कामिनी और बेटियां मन्नारा और मिताली हैं।

सना मकबूल को हुआ लिवर सिरोसिस



कुछ दिन पहले बिग बॉस ओटीटी विनर टीवी एक्ट्रेस सना मकबूल की एक तस्वीर सामने आई थी, जिसमें वो हॉस्पिटल में एडमिट नजर आ रही थीं। अब एक इंटरव्यू में एक्ट्रेस ने बताया कि वो लिवर सिरोसिस जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रही हैं। हिंदुस्तान टाइम्स से बात करते सना ने कहा है— 'मैं कुछ समय से ऑटोइम्यून हेपेटाइटिस से पीड़ित हूँ, लेकिन हाल ही में हालात और खराब हो गए हैं। मेरी इम्यून सिस्टम ने मेरे लिवर पर अधिक आक्रामक तरीके से हमला करना शुरू कर दिया है, और अब मुझे लिवर सिरोसिस होने का पता चला है। लेकिन मैं मजबूत रहने की कोशिश कर रही हूँ। एक्ट्रेस ने बताया कि उन्होंने अपनी इम्यूनोथेरेपी शुरू कर दी है और अपनी रिकवरी पर फोकस कर रही हैं। वो कहती हैं— 'मैं और डॉक्टर लिवर ट्रांसप्लांट से बचने के लिए हर संभव प्रयास कर रहे हैं। मैंने इम्यूनोथेरेपी शुरू कर दी है। यह वाकई बहुत इंटेंस और थका देने वाला है। कुछ दिन दूसरे दिनों से ज्यादा कठिन होते हैं। लेकिन मैं उम्मीद पर कायम हूँ। मैं बस इतना चाहती हूँ कि लिवर ट्रांसप्लांट जैसी बड़ी चीज की जरूरत के बिना ठीक हो जाऊँ। यह आसान नहीं होगा, लेकिन मैं इतनी आसानी से हार मानने को तैयार नहीं हूँ।' वह आगे कहती हैं, 'मैं कुछ दिन रोती हूँ, कुछ दिन हंसती हूँ, लेकिन हर दिन, मैं कोशिश करती हूँ। जैसा कि वे कहते हैं, हीलिंग एक जर्नी है, और मैं आगे बढ़ते हुए सीख रही हूँ।'

# बाँयफ्रेंड

## चेहरे और प्राइवेट पार्ट्स पर मारता था घूसा

इंडस्ट्री में एक ऐसी हसीना है जिसने बाँयफ्रेंड के लिए अपनी फ़ैमिली को छोड़ दिया था। लेकिन, बाद में वही बाँयफ्रेंड उसका दुश्मन बन बैठा. गंदीबात फेम पल्लोरा सैनी अपनी ग्लैमरस अदाओं के लिए जानी जाती हैं. अभी तक पल्लोरा कई वेब सीरीज में काम कर चुकी हैं और एक्टिंग का जलवा बिखेर चुकी हैं. एडल्ट वेब सीरीज के अलावा पल्लोरा को स्त्री और भेड़िया जैसी फिल्मों में भी देखा जा चुका है. बॉलीवुड फिल्मों में एक्ट्रेस का खूब जादू चला. पल्लोरा ने एक इंटरव्यू में बताया था कि वो 20 साल की उम्र में उन्होंने इंडस्ट्री में एंट्री मार ली थी. इसी दौरान उन्हें एक प्रोड्यूसर से भी प्यार हो गया था. एक्ट्रेस

प्यार में इतनी ज्यादा अंधी हो गई थी कि उन्हें कुछ समझ नहीं आ रहा था.पल्लोरा ने बाँयफ्रेंड के लिए फ़ैमिली को छोड़ दिया था. हालांकि, बाद में वही बाँयफ्रेंड एक्ट्रेस की जान का दुश्मन बन बैठा था. पल्लोरा ने बताया कि वो बहुत ज्यादा अब्यूसिव हो गया था. पल्लोरा ने बताया कि उनका बाँयफ्रेंड उनके चेहरे और प्राइवेट पार्ट्स पर घूसा मारा करता था. फोन तक छीन लिया था और काम छोड़ने के लिए कहता था. उनका बाँयफ्रेंड उन्हें किसी से बात करने नहीं देता था. पल्लोरा ने बताया कि एक बार उसने मेरे पेट में घूसा मार दिया था.उसके बाद एक्ट्रेस अपनी मां के पास चली गईं.



## प्रेग्नेंसी में इस पोजिशन में सोना बच्चे के लिए हो सकता है खतरनाक

अगर आप पहली बार मां बन रही हैं तो न केवल आपको अपनी अच्छी डाइट पर ध्यान देना चाहिए। बल्कि आपको भरपूर नींद भी लेनी चाहिए। ऐसा हम नहीं कुछ डाक्टरों का कहना है। उनका कहना है कि जैसे-जैसे आपका शरीर बढ़ता है आपके लिए आरामदायक नींद पाना थोड़ा कठिन हो जाता है। वजन बढ़ने के कारण आप पैरों में ऐंठन और पीठ में दर्द महसूस भी कर सकती हैं। वहीं कुछ महिलाओं को इस अवस्था में बुरे सपने भी आने लगते हैं। ऐसे में आपके लिए यह जानना बेहद जरूरी है कि प्रेग्नेंसी के दौरान सोने की सही पोजिशन क्या है। तो चलिए जानते हैं।

गर्भावस्था के दौरान कैसे सोएं

डाक्टर का कहना है कि प्रेग्नेंसी के दौरान करवट लेकर ही सोना चाहिए। क्योंकि आपके ऐसा सोने से गर्भाशय में रक्त प्रवाह सही तरह से होता है और भ्रूण को बढ़ने में मदद मिलती है। वहीं इस बात का ध्यान रखे कि सोते समय अगर आप अपनी पोजिशन बदल रहे हैं तो झटके से करवट न बदलें, क्योंकि ऐसा करने से समस्या हो सकती है।

बाईं ओर सोने के फायदे

आमतौर पर गर्भावस्था के दौरान बाईं ओर सोने की स्थिति को प्रेग्नेंसी के लिए सही माना जाता है। दरअसल, जब अब आप बाईं तरफ करवट लेकर सोते हैं, तो इससे इन्फ्रीरियर वेना केवा में ब्लड प्रेशर बेहतर होता है, जो दिल और बच्चे तक खून पहुंचाने का काम करती है। साथ ही बाईं ओर सोने से लीवर और किडनी पर दबाव कम होता है, जिससे वे अधिक प्रभावी ढंग से काम कर पाते हैं। इससे हाथों, टखनों और पैरों में सूजन कम हो सकती है।

सोते समय न करें ये गलती

अगर आप मां बनने वाली हैं तो पीठ के बल बिलकुल न सोएं। क्योंकि पीठ के बल सोने या लेटने से बच्चे को ऑक्सीजन लेने में भी दिक्कत हो सकती है। इसलिए लेटते समय अपनी पोजिशन पर खास ध्यान रखें। ऐसा करने से मां और शिशु दोनों स्वस्थ रहेंगे।

## अगर अंडे उबालते वक्त दूट जाते हैं तो ट्राई करें ये टिप्स

ब्रेकफास्ट में ज्यादातर लोग उबले हुए अंडे खाना ज्यादा पसंद करते हैं। लेकिन कई बार अंडे को उबालते वक्त यह फट जाता है या ठीक से नहीं उबलता नहीं है। जिसके चलते इसे खाने का मजा थोड़ा किरकिरा हो जाता है।



लेकिन अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको अंडे उबालने का सही तरीका बता रहे हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में।

बड़े बर्तन में उबाले अंडा



अगर आप बर्तन में अंडा उबालने जा रहे हैं तो इसके लिए बड़े बर्तन का चयन करें। बड़े बर्तन में अंडा इसलिए उबालना चाहिए ताकि अंडे आपस में टकराए न और आसानी से उबल जाएं। इस बात का ध्यान रखें कि उबालते वक्त बर्तन में पानी उतना ही डालें जितना अंडा डूब जाएं।

मध्यम आंच में पकाएं अंडे

अंडे को हमेशा मीडियम आंच में ही उबाले और उन्हें पानी में डालते समय एकदम से न चटके। पानी में अंडों को धीरे धीरे कर के रखें।

उबालते वक्त पानी में डाल दें नमक

अगर आपने अंडे फ्रिज में रखे हैं तो उबालने से पहले उसे 10 से 15 मिनट बाहर निकाल लें। ताकि वह नार्मल टेम्परेचर में आ सके। इसके बाद ही इसे पानी में उबालने के लिए रखें। उबालते वक्त पानी में चुटकी भर नमक डाल दें। इससे अंडे के छिलके उतारने में आसानी होती है।



## गर्मियों में स्किन को नेचुरल ग्लो देंगे शहनाज हसैन के ये होममेड मॉइश्चराइजर

गर्मियों ने लोगों के पसीने छुड़ाने शुरू कर दिए हैं। गर्मियों की शुरुआत मतलब स्किन प्रॉब्लम शुरू होना। इसका कारण है बदलता मौसम, जिसके कारण स्किन में अलग-अलग बदलाव नजर आने लगते हैं। गर्मियां आते ही कई तरह की त्वचा संबंधी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। इस मौसम के आते ही धूल, मिट्टी, तापमान और प्रदूषण बढ़ने त्वचा कुछ ज्यादा संवेदनशील हो जाती है। कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्हें गर्मियों में भी ड्राई स्किन से परेशान होना पड़ता है। दरअसल, वातावरण में नमी की कमी के कारण त्वचा रूखी हो जाती है। इसकी वजह से चेहरा बेजान और मुरझाने लगता है। हम गर्मी से बचने के लिए एसी में रहना पसंद करते हैं वहीं एसी वातावरण में नमी कम कर देता है जिसकी वजह से लोगों को ड्राई स्किन की समस्या से जूझना पड़ता है। इस मौसम में त्वचा के लिए ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। ऐसे में लोग अलग-अलग तरीके तलाशने लगते हैं लेकिन सबसे ज्यादा जरूरी है कि आपकी त्वचा को ठण्डक महसूस हो और त्वचा में नमी बनी रहे जिससे त्वचा कोमल और मुलायम बनी रहेगी।

त्वचा की देखभाल के लिए मॉइश्चराइजर बहुत जरूरी होता है। इसका इस्तेमाल करने से चेहरे पर प्राकृतिक चमक बनी रहती है। गर्मियों के मौसम में ज्यादातर लोग ड्राई स्किन से परेशान होते हैं। इस तरह की स्किन टाइप के लिए बाजार में कई तरह के प्रोडक्ट्स हैं लेकिन इन सभी मॉइश्चराइजर में केमिकल होता है और चेहरे पर केमिकल लगाने से स्किन पर इसका साइड इफेक्ट होता है। यहाँ हम बता रहे हैं घर में बनने वाले मॉइश्चराइजर के बारे में। ऐसे में आप कुछ घरेलू उपायों की मदद से स्किन की नमी को बनाए रख सकते हैं।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल या जूस को रोजाना स्किन पर लगाएं। 20 मिनट तक लगा रहने दें और सादे पानी से धो लें। यह पिंपल्स, रेशेज, खुजली और जलन की समस्या को दूर करने में काफी

प्रभावी होता है। एलोवेरा स्किन को मुलायम रखता है और इसमें प्राकृतिक हीलिंग गुण होते हैं। एलोवेरा एक शक्तिशाली प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है और नमी को सील करता है। ये मृत त्वचा कोशिकाओं को भी नरम करता है और त्वचा को चिकना और चमकदार बनाने में मदद करता है। ये नमी बनाए रखने की क्षमता में सुधार करके त्वचा के सामान्य कार्यों में मदद करता है। एलोवेरा जेल या रस को बाहों पर लगा कर 20 मिनट के बाद सादे पानी से धो लें। ये त्वचा को मॉइश्चराइज करेगा। एलोवेरा जेल और मिनरल वाटर को बराबर मात्रा में मिलाएं और क्रीम बनाने तक धीमी आंच पर गर्म करें। जब ये ठंडा हो जाए तो इसे एक एयरटाइट जार में स्टोर करें। आप इसे रोजाना लगा सकते हैं।

गुलाब जल और ग्लिसरीन

100 मिली गुलाब जल में एक चम्मच शुद्ध ग्लिसरीन मिलाएं। एक एयरटाइट बोतल में रखें। चेहरे और शरीर पर त्वचा को मॉइश्चराइज करने के लिए इस लोशन का उपयोग करें। गर्मियों के दौरान आप लोशन को ठंडा और ताजा बनाए रखने के लिए फ्रिज में रख सकते हैं। यह ऑयली और कॉम्बिनेशन स्किन को ऑयली बनाए बिना मॉइश्चराइज करता है। 1 चम्मच ग्लिसरीन, 1 चम्मच गुलाब जल और 1 चम्मच नींबू के रस का मिश्रण बनाएं और उसे चेहरे पर लगाकर हल्के हाथों से स्क्रब करें और फिर हल्के गुनगुने पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा की गंदगी साफ हो जाती है और डेड सेल्स भी खत्म हो जाते हैं। इससे त्वचा की मृत कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और त्वचा में निखार आ जाता है। ग्लिसरीन, गुलाब जल और नींबू का रस एक बेहतरीन मॉइश्चराइजर की तरह काम करता है। यह त्वचा के रूखपन को कम करता है और त्वचा को निखारने में मदद करता है। इनमें मौजूद एस्ट्रिजेंट त्वचा के दाग-धब्बों को कम करने में मदद करता है।

केला और गुलाब जल

## विटामिन बी-12 की कमी से शरीर में दिखते हैं ये खतरनाक संकेत, आप भी हो जाएं सावधान

विटामिन बी-12 शरीर के लिए एक बेहद जरूरी सप्लीमेंट है। क्योंकि इसमें एक कोबाल्ट होता है जो बाकी विटामिन में नहीं होता। बता दें कि पुरुषों को रोजाना 2.4 माइक्रोग्राम और महिलाओं को 2.6 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 का सेवन करना चाहिए। क्योंकि यह ब्लड सेल्स को स्वस्थ बनाने के साथ-साथ डीएनए के बनने में मदद करता है। कई लोग मूड स्विंग्स महसूस करते हैं यानी कि अचानक गुस्सा आ जाना या चिड़चिड़ाहट महसूस होना। ऐसे में हो सकता है कि उस व्यक्ति के शरीर में विटामिन बी-12 की कमी हो। क्योंकि इसकी कमी से सेरोटोनिन हॉर्मोन सही मात्रा में नहीं बन पाता है। जिसके चलते व्यक्ति का मूड खराब और डिप्रेशन जैसा महसूस करता है। तो चलिए

## विवाह में बार-बार आ रही है अड़चनें, तो सोमवार के दिन करें ये उपाय



सोमवार का दिन देवों के देव महादेव को समर्पित है। इस दिन भोले बाबा की पूजा करने से विशेष फल मिलता है। सभी देवी-देवताओं के मुकाबले शिव जी की साधना बेहद सरल है। शिव को कल्याण का देवता माना गया है। शास्त्रों में शिव जी की कृपा पाने और उन्हें प्रसन्न करने के लिए कुछ आसान उपाय बताए गए हैं, जिन्हें करने से भक्तों की मनोकामनाएं जल्द ही पूरी होती हैं। तो चलिए जानते



एक कले को मैश करें और उसमें थोड़ा सा गुलाब जल मिलाएं। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। केला स्किन को हाइड्रेट, पोषण और टाइट करता है, जबकि गुलाब जल टोन और मॉइश्चराइज करता है।

बादाम का तेल और दूध

आधा चम्मच शहद में एक चम्मच बादाम का तेल और एक चम्मच सूखे दूध का पाउडर मिलाएं। मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद सादे पानी से धो लें। सूखा दूध पाउडर से स्किन को पोषण मिलता है और मुलायम बनाता है। बादाम का तेल भी स्किन को पोषित करता है। दूध में बादाम का तेल मिलाकर पीना त्वचा और बालों दोनों के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि इस मिश्रण में विटामिनस और मिनरल्स पाए जाते हैं जो त्वचा को स्वस्थ रखने में और बालों को घना और मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

दही

गर्मियों में रूखी त्वचा से निजात पाने के लिए दही काफी कारगर साबित होता है। आप दो चम्मच ताजा दही चेहरे पर लगा कर इसे पांच मिनट तक चेहरे की मसाज करें और बाद में साफ ताजे पानी से धो डालें। बेहतर परिणाम के लिए इसे आप हफ्ते में तीन बार उपयोग कर सकते हैं। दही का इस्तेमाल करने से चेहरे का कालापन दूर होता है और त्वचा का निखार भी बढ़ता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं जो त्वचा में नमी को बरकरार रखने में मदद करते हैं।

(लेखिका अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौन्दर्य विशेषज्ञ है और हर्बल क्वीन के रूप में लोकप्रिय है)



दर्द व सूजन की समस्या भी हो सकती है। चलने में कमजोरी महसूस होना विटामिन बी-12 की कमी के कारण आप को चलने में भी दिक्कत होने लगती है क्योंकि इस की कमी के कारण धीरे धीरे आप का नरवस सिस्टम डेमेज होने लगता है और कमजोरी महसूस होती है।

आंखों का धुंधलापन

आप को धुंधला दिखना या दिखने में समस्या होना भी विटामिन बी-12 की कमी के लक्षण है। यह भी अक्सर नरवस सिस्टम के डेमेज होने के कारण होता है।

दिमाग पर भी होता है इसका असर

रिसर्चों से पता चला है कि विटामिन बी-12 की कमी का दिमाग पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इस दौरान व्यक्ति अक्सर व्यक्ति को कुछ चीजें याद नहीं रहती।

है उनके बारे में।

सोमवार को जरूर करें ये उपाय

- 1 धन व संपत्ति के लिए रोज सुबह शिवलिंग पर चावल चढ़ाएं।
- 2 नियमित रूप से रोज सुबह शिवलिंग पर पंचामृत चढ़ाएं। ऐसा करने से आपके सारे दुख दूर होंगे।
- 3 प्रतिदिन 21 बिल्वपत्रों पर चंदन से रुद्धं नरमरुशियायश लिखकर शिवलिंग पर अर्पित करें। इससे व्यक्ति की सभी मनोकामनाएं पूर्ण होंगी।
- 4 विवाह में अड़चनें आ रही हैं तो प्रतिदिन शिवलिंग पर केसर मिलाकर दूध चढ़ाने से आपके विवाह के संजोग खुलेंगे। सभी प्रकार के सुखों की होगी प्राप्ति
- 5 भगवान शिव पर जो अर्पित करने से सभी प्रकार के सुखों की प्राप्ति होती है।
- 6 गन्ने के रस से शिव का अभिषेक करें। ऐसा करने से शीघ्र ही विवाह का संयोग बनता है और सुख-समृद्धि की प्राप्ति होती है।
- 7 धन में वृद्धि और लंबी आयु के लिए सोमवार को शिवलिंग का गाय के घी से अभिषेक करें।
- 8 इस दिन शिवलिंग पर चंदन चढ़ाने से भक्तों का सौभाग्य जागता है।



## संक्षिप्त



## एफपीआई निवेश में सुधार, इस हफ्ते भारतीय बाजार में डाले गए 1209 करोड़ रुपये

नई दिल्ली। विदेशी निवेशकों ने इस सप्ताह भारतीय बाजारों में 1,209 कोरड रुपये डाले हैं। 16 जून से 20 जून के दौरान भारतीय इक्विटी बाजार में विदेशी निवेश सकारात्मक रहा। बुधवार और शुक्रवार को हुई खरीदारी से बाजार को काफी समर्थन मिला। नेशनल सिक्वोरिटीज डिपॉजिटरी लिमिटेड (एनएसडीएल) के जारी आंकड़ों से यह जानकारी मिली है। इस सप्ताह में सकारात्मक गतिविधियों के बावजूद, जून महीने में विदेशी पोर्टफोलियो निवेश (एफपीआई) प्रवाह अभी तक नकारात्मक बना हुआ है।

ब्लॉक डील और एफटीएसई इंडेक्स ने बाजार को सहारा दिया

मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज के वेल्थ मैनेजमेंट के हेड रिसर्व सिद्धार्थ खेमका ने कहा कि हफ्ते के दौरान हुई कई ब्लॉक डील में विदेशी निवेशकों की मजबूत भागीदारी देखने को मिली। साथ ही, शुक्रवार को एफटीएसई इंडेक्स में पुनर्संतुलन के चलते भी विदेशी पूंजी का प्रवाह तेज रहा। उन्होंने कहा कि कुल मिलाकर भारतीय अर्थव्यवस्था मजबूत है, जो स्वस्थ आर्थिक विकास, कई वर्षों की कम महंगाई, ब्याज दरों में कटौती और समान्य बेहतर मानसून की संभावनाओं से प्रेरित है।

शुद्ध निकासी में आया सुधार  
एनएसडीएल के अनुसार 20 जून तक विदेशी निवेशकों ने बाजार से 4,192 कोरड रुपये निकाले। हालांकि, यह 13 जून के समाप्त सप्ताह से बेहतर है। इस दौरान शुद्ध निकासी 5,402 कोरड रुपये था। यह सुधार एफपीआई भावना में कुछ स्थिरता की ओर इशारा करती है।

वैश्विक और घरेलू कारकों का एफपीआई पर पड़ेगा असर  
खेमका ने आगे कहा कि हालिया निवेश भारत की मजबूत आर्थिक बुनियाद से हो रहा है। वैश्विक अनिश्चतताओं के बावजूद निवेशकों का भारतीय बाजारों पर भरोसा बना हुआ है। उन्होंने कहा कि आने वाले सप्ताह में वैश्विक और घरेलू दोनों कारक एफपीआई रुझानों को प्रभावित करेंगे। इसमें पश्चिम एशिया में चल रहा भू-राजनीतिक तनाव, तेल की कीमतों में उतार-चढ़ाव और अमेरिकी टैरिफ शामिल है। वहीं, घरेलू स्तर पर, मैक्रोइकोनॉमिक इंडिकेटर्स, संस्थागत खरीद समर्थन और मानसून की प्रगति, उपभोग प्रवृत्तियों और बुनियादी ढांचे को बढ़ावा जैसे क्षेत्र का असर पड़ेगा। इससे पहले मई में एफपीआई प्रवाह सकारात्मक रहा। यह 19,860 कोरड रुपये दर्ज किया गया था। इससे विदेशी निवेश के मामले में मई अब तक इस साल का सबसे अच्छा प्रदर्शन वाला महीना बन गया।

## भारतीय कंपनियों पर भी पड़ेगा

## ईरान-इसाइल संघर्ष का असर, तनाव पर क्रिसिल की रिपोर्ट जारी

मुंबई। ईरान और इस्राइल संघर्ष को लेकर भारत के कारोबार और भारतीय कंपनियों पर इसका असर निकट भविष्य में सीमित रहने की उम्मीद है, क्योंकि कम पूंजीगत व्यय और कंपनियों की बैलेंस शीट की मजबूती संभावित प्रभाव से सुरक्षा प्रदान करेगी। क्रिसिल ने पश्चिम एशिया तनाव पर रिपोर्ट जारी की है, जिसमें यह कहा गया है कि मध्य पूर्व में तनाव का असर भारतीय कंपनियों पर निकट भविष्य में सीमित रहेगा लेकिन यदि युद्ध लंबे समय तक चला तो कच्चे तेल की कीमतों में बढ़ोतरी और आपूर्ति बाधित होने से मुद्रास्फीति बढ़ सकती है।

चावल निर्यात से लेकर हीरे पर पड़ेगा असर  
रिपोर्ट के अनुसार ईरान और इस्राइल के बीच चल रहे संघर्ष का असर अभी भारतीय उद्योग जगत और वैश्विक व्यापार अभी तक नहीं पड़ा है, लेकिन यदि स्थितियां और बिगड़ती हैं, तो बासमती चावल के निर्यात पर बहुत अधिक असर पड़ सकता है। जबकि उर्वरक और हीरे कटिंग व पॉलिश के कारोबार पर असर देखने को मिल सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि पिछले साल भारत ने ईरान को लगभग 6,734 कोरड रुपये का चावल निर्यात किया था जो कुल चावल निर्यात का लगभग 25 प्रतिशत था। निर्यात बाधित होने से घरेलू बाजार में बासमती चावल के दामों में 10 से 15 प्रतिशत तक की गिरावट देखने को मिल सकती है। वहीं चाय के निर्यात भी प्रभावित होने की आशंका है। रिपोर्ट के अनुसार घरेलू हीरा पॉलिश करने वालों के लिए इस्राइल मुख्य रूप से एक व्यापारिक केंद्र है, जहां पिछले वित्त वर्ष में कुल हीरा निर्यात का लगभग चार प्रतिशत हिस्सा निर्यात किया गया। इसके अलावा आयात किए जाने वाले सभी कच्चे हीरों में लगभग दो प्रतिशत इस्राइल से आते हैं। रिपोर्ट के अनुसार पॉलिश करने वालों के पास बेल्जियम और संयुक्त अरब अमीरात जैसे विकल्प व्यापारिक केंद्र हैं, जिनके अंतिम खरीदार अमेरिका और यूरोप में हैं, जो उन्हें इस क्षेत्र पर पड़ने वाले किसी भी प्रतिकूल प्रभाव से निपटने में मदद करेंगे।

पेंट, केमिकल कंपनियों की लागत बढ़ने की संभावना  
रिपोर्ट के अनुसार युद्ध की वजह से कच्चे तेल की कीमतें लंबे समय तक ऊंची बनी रहती हैं, तो इससे भारत इंक के मुनाफे पर असर पड़ सकता है। कच्चे तेल से जुड़े कारोबार जैसे कि तेल रिफाइनरियों के लिए उच्च इनपुट लागत के कारण उनके परिचालन मार्जिन कम होने की संभावना है, क्योंकि उनके पास रिटेल इंधन की कीमतों में वृद्धि कर सकते हैं और जिसका भार उपभोक्ता पर पड़ेगा। रिपोर्ट के अनुसार केमिकल कंपनियों की परिचालन लागत 30 प्रतिशत कच्चे तेल से जुड़ी होती है। यहां, इनपुट लागत में भारी वृद्धि को आगे बढ़ाने की क्षमता सीमित होगी क्योंकि पिछले दो वित्तीय वर्षों में चीन द्वारा लगातार डंपिंग और आपूर्तिकर्ताओं द्वारा इन्वेंट्री सुधार के कारण दबी हुई मांग के कारण लाभप्रदता दबाव देखने के बाद यह क्षेत्र अभी सामान्य स्थिति में लौट रहा है। इसी प्रकार, पेंट क्षेत्र में मार्जिन पर कुछ दबाव देखने को मिल सकता है, क्योंकि इसकी उत्पादन लागत का लगभग 30 प्रतिशत कच्चे तेल से जुड़ा हुआ है, जहां प्रतिस्पर्धा की तीव्रता ग्राहकों पर बढ़ी हुई इनपुट कीमतों का बोझ डालने की क्षमता को सीमित कर सकती है और कुछ हद तक लाभप्रदता को प्रभावित कर सकती है।

## किंग की राह पर प्रिंस, कप्तानी डेब्यू पर शतक

लीड्स। भारत और इंग्लैंड के बीच लीड्स के हेडिंग्ले में खेले जा रहे टेस्ट में यशस्वी जायसवाल और शुभमन गिल ने शतक जड़ मेजबान टीम को चौंका दिया। इंग्लिश कप्तान बेन स्टोक्स ने काफी उम्मीदों के साथ टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया था, लेकिन गिल और यशस्वी ने उनकी उम्मीदों पर पानी फेर दिया। यशस्वी 101 रन बनाकर आउट हुए। वहीं, कप्तान गिल 127 रन बनाकर नाबाद रहे। उनके साथ

उपकप्तान ऋषभ पंत 65 रन बनाकर क्रीज पर हैं। गिल और यशस्वी ने इस टेस्ट में काफी प्रभावित किया। 92 रन पर दो विकेट गिर जाने के बाद दोनों ने तीसरे विकेट के लिए 129 रन की साझेदारी निभाई। यशस्वी जब बल्लेबाजी कर रहे थे तो गिल ने प्लेमेकर की भूमिका निभाई और संभल कर शॉट्स खेले। जैसे ही यशस्वी आउट हुए तो गिल ने शॉट्स लगाने शुरू किए और टेस्ट करियर का छठा शतक जड़ा। श्रिंशर के नाम से मशहूर गिल अब 'किंग' विराट कोहली के नक्शेकदम पर चल चुके हैं। ऐसा हम नहीं कह रहे, बल्कि दोनों के स्टैट में समानता से पता चलता है। आइए जानते हैं...

1. कप्तानी से पहले दोनों का औसत 40 से नीचे था इंग्लैंड के खिलाफ पहला टेस्ट बतौर कप्तान गिल का पहला टेस्ट है। बतौर कप्तान अपनी डेब्यू पारी में ही गिल ने शतक जड़ दिया। गिल का टेस्ट में औसत 37.41 का है और इस टेस्ट से पहले उनका औसत 35.06 का था। ठीक उसी तरह जैसे कोहली का बतौर कप्तान डेब्यू से पहले औसत 40 से नीचे थे। कोहली का टेस्ट में बतौर कप्तान पहला मैच ऑस्ट्रेलिया दौरे पर 2014 में आया था। भारत ने 2014 में ऑस्ट्रेलिया दौरे पर एडिलेड में पहला मैच ही कोहली की कप्तानी में खेला था। इस टेस्ट की पहली पारी में कोहली ने 115 रन बनाए थे। इस मैच से पहले कोहली का टेस्ट में औसत 39.47 का था। इसके बाद कोहली ने टेस्ट में कई रिकॉर्ड्स बनाए। गिल से भी यही उम्मीद की जा रही है।



2. कप्तानी डेब्यू पर शतक गिल ने बतौर कप्तान अपने पहले ही मैच की पहली पारी में शतक जड़ दिया। किंग कोहली ने भी 2014 में ऐसा किया था। उन्होंने तब पहली पारी में 115 रन बनाने के अलावा दूसरी पारी में भी 141 रन बनाए थे। अब यह देखने वाली बात होगी कि अगर भारत को दूसरी पारी में खेलने का मौका मिलता है तो गिल कैसा प्रदर्शन करते हैं। एक चीज जो और देखने वाली रही, बतौर कप्तान डेब्यू पर शतक के वक्त दोनों के हाथ में एमआरएफ का ही बल्ला रहा।

3. बल्लेबाजी क्रम बदलता रहा गिल ने टेस्ट करियर की शुरुआत ओपनर के तौर पर की थी। फिर पुजारा के हटने और यशस्वी के आने के बाद उन्हें तीसरे नंबर पर बल्लेबाजी करनी पड़ी। अब वह भारत के नए नंबर चार हैं। ठीक इसी तरह कोहली के बल्लेबाजी क्रम में भी काफी बदलाव हुए थे। कोहली ने 2011 में टेस्ट डेब्यू करते नंबर पर बल्लेबाजी करते हुए किया था। फिर उन्हें 2012 में पांचवें नंबर पर भेजा जाने लगा। 2012 के जनवरी में राहुल द्रविड़ के संन्यास के बाद तीसरा स्थान खाली हुआ तो बीच-बीच में उन्हें नंबर तीन पर भी

बल्लेबाजी करनी पड़ी। हालांकि, 2013 में सचिन के संन्यास के बाद कोहली को पूरी तरह नंबर चार दे दिया गया। अब कोहली के संन्यास पर शुभमन को यह स्थान दिया गया है। सचिन से कोहली और कोहली से गिल तक यह परंपरा चली आ रही है।

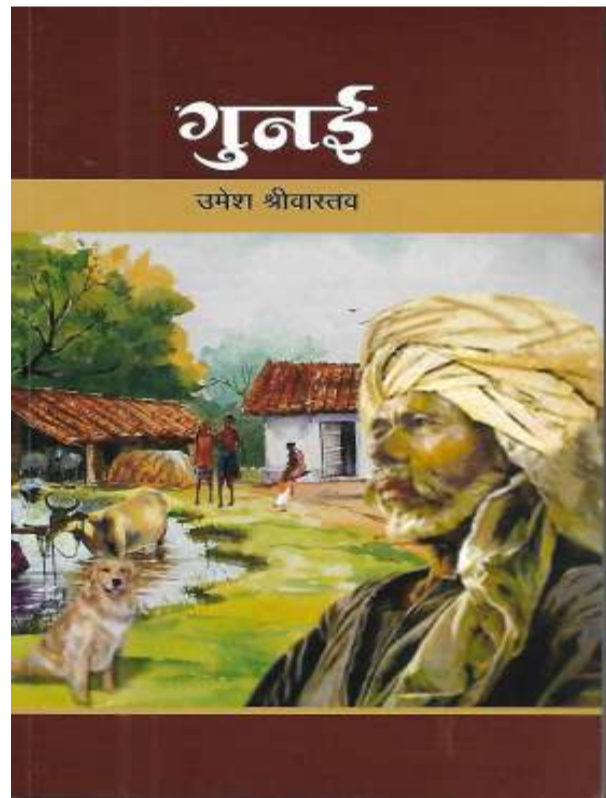
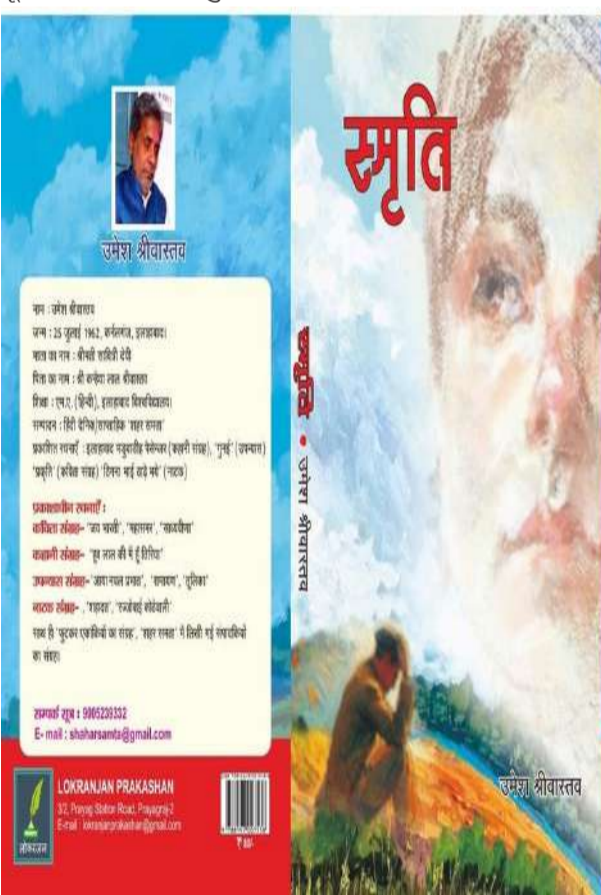
को उन्हें चौथे नंबर पर भेजने का कॉल लेना पड़ा और यह सही साबित हुआ। गिल ने नंबर चार पर अपनी पहली ही पारी में शतक जड़ दिया। कोहली ने भी 2013 में ऐसा ही किया था। 2013 में दक्षिण अफ्रीका के दौरे से पहले कोहली ने कभी नंबर चार पर बल्लेबाजी नहीं की थी। वांडरर्स में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ नंबर चार पर डेब्यू करते हुए कोहली ने अपनी पहली ही पारी में 119 रन बनाए थे।

5. बतौर खिलाड़ी फेल, लेकिन कप्तान बनते ही बदला अंदाज

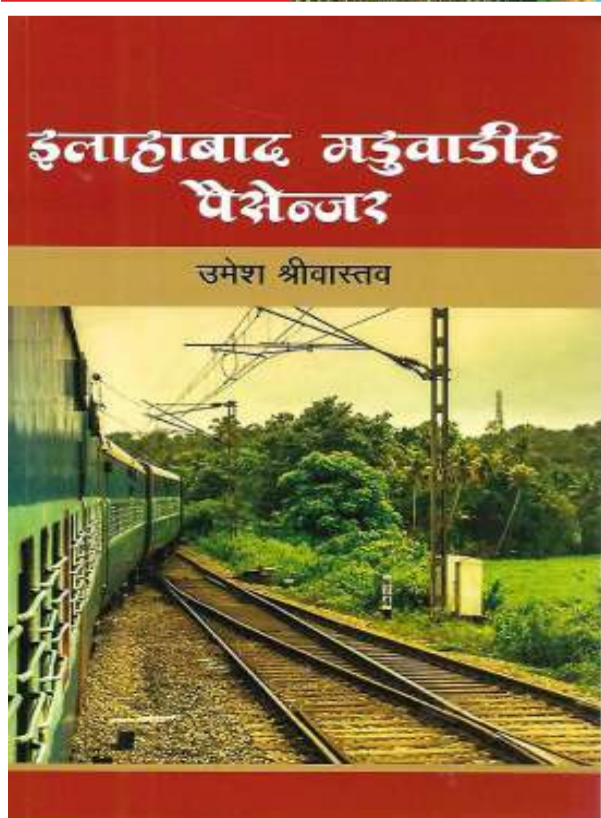
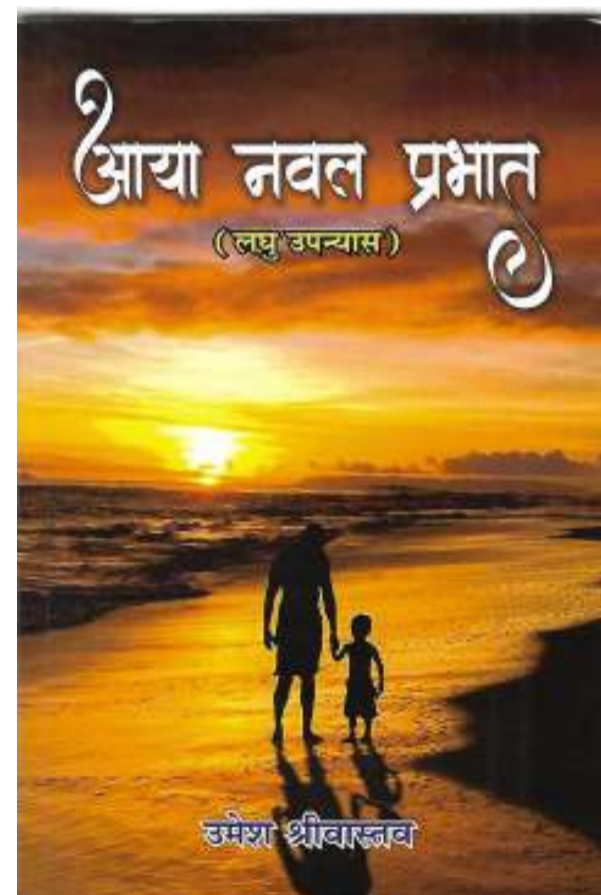
गिल का इससे पहले न सिर्फ इंग्लैंड में बल्कि किसी 'मूछ' देश में अच्छा रिकॉर्ड नहीं था। इंग्लैंड में इस टेस्ट से पहले केवल बतौर बल्लेबाज खेलते हुए छह पारियों में उन्होंने केवल 88 रन बनाए थे। हालांकि, कप्तान बनते ही गिल का अंदाज बदल गया और उन्होंने इंग्लैंड में अपनी पहली ही पारी में शतक जड़ दिया। यह ठीक उसी तरह है जैसे किंग कोहली ने बतौर कप्तान बनते ही इंग्लैंड में धमाल मचाया था।

## सचिन ने पूछा- 2002 हेडिंग्ले टेस्ट की तरह कौन होगा तीसरा शतकवीर? दादा बोले- इस बार चार शतक लेंगे

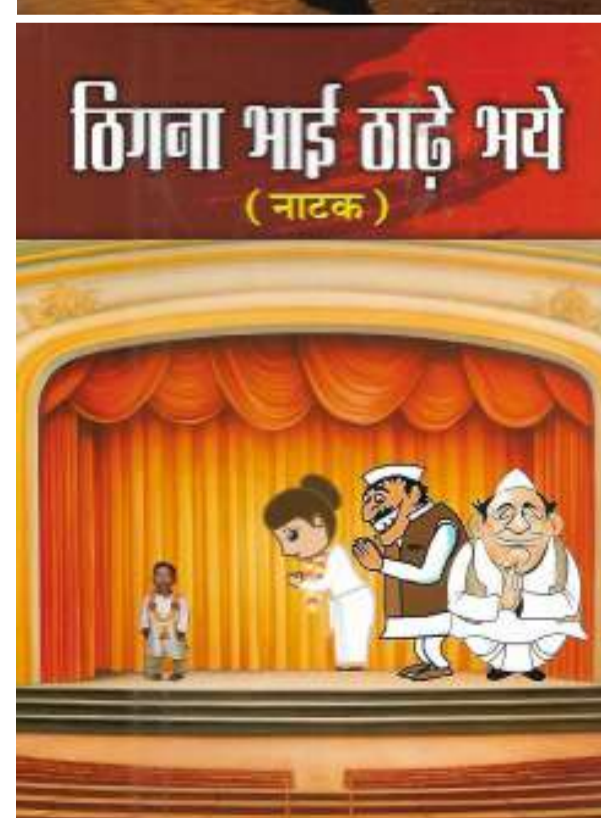
लीड्स। भारत और इंग्लैंड के बीच लीड्स के हेडिंग्ले में खेले जा रहे टेस्ट मैच में भारतीय बल्लेबाजों ने कमाल का प्रदर्शन किया। टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का इंग्लैंड का फैसला गलत साबित हुआ, क्योंकि कप्तान शुभमन गिल (नाबाद 127) और यशस्वी जायसवाल (101) ने सुखी पिच पर शतक लगाए, जिससे भारत ने शुक्रवार को पहले दिन तीन विकेट पर 359 रन बना लिए। इसके अलावा उपकप्तान ऋषभ पंत (नाबाद 65) ने अर्धशतक लगाया, जबकि कर्णल राहुल ने 42 रन की पारी खेली। भारत की बल्लेबाजी देखकर महान सचिन तेंदुलकर भी बेहद खुश हुए। उन्होंने इस युवा और नए टीम इंडिया की तारीफ की है। सचिन ने कहा कि उन्हें भारत की बल्लेबाजी देखकर 2002 के हेडिंग्ले टेस्ट की याद आ गई। साथ ही उन्होंने सवाल भी पूछा कि उस टेस्ट की तरह मौजूदा मुकाबले में भारत का तीसरा शतकवीर कौन होगा? इस पर पूर्व कप्तान सौरव गांगुली का भी मजेदार जवाब आया और उन्होंने कहा कि इस बार तीन नहीं



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



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



ठिगना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhave)

## संक्षिप्त

## समाचार

## दुनियाभर में अरबों लोग-इन जानकारीयां

## ऑनलाइन लीक हुई : साइबरन्यूज

साइबर सुर्क्षा संस्थान साइबरन्यूज के शोधकर्ताओं का कहना है कि अरबों की संख्या में 'लॉग-इन क्रेडेंशियल' लीक होने के बाद ऑनलाइन डेटासेट में संकलित हो गए हैं, जिससे अपराधियों को हर दिन उपयोग किए जाने वाले उपयोगकर्ताओं के खातों तक "अभूतपूर्व पहुंच" मिल गई है। इस सप्ताह प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार, साइबरन्यूज के शोधकर्ताओं ने हाल ही में 30 डेटासेट का पता लगा है, जिनमें से प्रत्येक में बड़ी संख्या में लॉग-इन जानकारी दी गई है। कुल मिलाकर 16 अरब से अधिक लॉग-इन जानकारीयां लीक हुई हैं, जिनमें गूगल, फेसबुक और एप्पल समेत



कई लोकप्रिय प्लेटफॉर्म के उपयोगकर्ताओं के पासवर्ड शामिल हैं। यह संख्या दुनिया की आबादी की तुलना में लगभग दोगुनी है, जिससे संकेत मिलता है कि प्रभावित उपभोक्ताओं के एक से अधिक खातों की जानकारी ली गई होगी। साइबरन्यूज के अनुसार, यह भी ध्यान देने वाली बात है कि लॉग-इन जानकारी लीक होने की सूचना किसी एक स्रोत से नहीं आई है। यानी ऐसा नहीं है कि किसी एक कंपनी को निशाना बनाकर जानकारी लीक गई हो। साइबरन्यूज के अनुसार ऐसा लगता है कि अलग-अलग समय पर डेटा चुराया गया और फिर संकलित करके सार्वजनिक रूप से लीक किया गया। साइबरन्यूज ने कहा कि कई तरह के 'इन्फोस्टीलर्स' इसके लिए सबसे अधिक जिम्मेदार हैं। 'इन्फोस्टीलर' एक ऐसा सॉफ्टवेयर होता है जो पीडित के डिवाइस या सिस्टम में संधि लगाकर संवेदनशील जानकारी चुरा लेता है।

## रूस ने यूक्रेन के दो शहरों पर ड्रोन हमले किये,

## एक व्यक्ति की मौत, 24 से अधिक घायल

रूस ने यूक्रेन के दो शहरों पर ड्रोन हमले किये, जिसमें कम से कम एक व्यक्ति की मौत हो गई। अधिकारियों ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि रूस ने रात में ड्रोन से हमले किये, जिसमें दक्षिणी यूक्रेन के बंदरगाह शहर ओडेसा और उत्तरपूर्वी शहर खारकीव को निशाना बनाया गया। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेनस्की ने कहा कि 20 से अधिक ड्रोन



हमलों में 17 और 12 वर्ष की दो लड़कियां सहित कम से कम 24 नागरिक घायल हो गए। जेलेनस्की ने सोशल मीडिया मंच 'टेलीग्राम' पर अपने संदेश में लिखा, "यह हमला दुनिया को यह दिखाता है कि कि रूस युद्धविराम को स्वीकार नहीं करता और हत्या का विकल्प चुनता है।" रूस के प्रवक्ता दिमित्री पेत्रोव ने शुक्रवार को कहा कि अगले दौर की शांति वार्ता की तारीख पर अगले सप्ताह सहमति बनने की उम्मीद है।

## हाथों में तिरंगा, जुबां पर भारत माता की जय का नारा, ऑपरेश सिंधू के तहत लौटे भारतीयों का खुशनामा नजारा

20 जून देर रात दिल्ली एयरपोर्ट पर भारत माता की जय और हिंदुस्तान जिंदाबाद के नारे गूंज उठे, जब युद्ध प्रभावित ईरान से निकाले गए 290 भारतीय नागरिकों को लेकर एक विशेष विमान सुरक्षित रूप से उतरा, जिससे सैकड़ों परिवारों को राहत मिली। निकाले गए लोगों में छात्र, धार्मिक तीर्थयात्री और पेशेवर शामिल थे, जो ऑपरेशन सिंधू के तहत वापस लौटे, जो कि इजरायल और ईरान के बीच बढ़ते तनाव के बीच भारत का नवीनतम बचाव अभियान है। सरकार के त्वरित समन्वय और ऑपरेशन के निष्पादन



ने यात्रियों की प्रशंसा की, जिन्होंने इस प्रयास को सुचारू, कुशल और आश्वस्त करने वाला बताया। वापस आने वालों में नोएडा की रहने वाली तजकिया फातिमा भी शामिल थीं, जिन्होंने ईरान में अपने सामने आई अनिश्चितता के बारे में भावुक होकर बताया। वहां युद्ध की स्थिति है। हमें यकीन नहीं था कि हम वहां से कैसे निकलेंगे, लेकिन भारत सरकार ने पूरी प्रक्रिया को बहुत आसान बना दिया। मैं भारत सरकार का बहुत आभारी हूँ।

## आवश्यकता है

उत्तर प्रदेश राज्य के प्रयागराज जिले से प्रकाशित समाचार पत्र को समस्त जनपदों में एवम तहसील व ब्लॉक/शहर में ब्यूरो प्रमुख, चीफ रिपोर्टर, संवादादाता, प्रतिनिधि मण्डल की आवश्यकता है जिन्हे आकर्षण वेतन और भत्ते आदि सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी।

सम्पर्क सूत्र

शहर समता हिन्दी दैनिक/साप्ताहिक समाचार पत्र

मोबाईल नम्बर, 9190052 39332

919450482227

## चीन-पाकिस्तान-बांग्लादेश ने भारत के खिलाफ दिवाई एकजुटता, खतरनाक है चीन की नई दक्षिण एशियाई रणनीति

चीन, बांग्लादेश और पाकिस्तान अब मिलकर भारत को घेरने की तैयारी में हैं और इस संबंध में तीनों देशों की पहली बैठक में कई बड़े निर्णय किये गये हैं। हम आपको बता दें कि बीजिंग में आयोजित त्रिपक्षीय विदेश सचिवों की बैठक ने दक्षिण एशिया में भू-राजनीति का नया अध्याय पेश किया है। देखा जाये तो यह एक ऐसी पहल है जिसमें तीनों देशों ने एक साथ कूटनीतिक डॉयलॉग के जरिए क्षेत्रीय सहयोग और रणनीतिक संतुलन पर तो विचार किया ही साथ ही भारत के प्रभाव को कम करने के लिए भी रणनीति बनाई है। बैठक की पृष्ठभूमि और उद्देश्यों की बात करें तो आपको बता दें कि चीन ने इस पहल की मेजबानी की, क्योंकि वह पाकिस्तान और बांग्लादेश के साथ अपने संबंधों को समान स्तर पर गहरा करना चाहता है। यह कदम दक्षिण एशिया में चीन की बढ़ती सक्रियता और भारत की घेराबंदी के रूप में देखा जा रहा है। बताया जा रहा है कि बैठक में पाकिस्तान ने ब्रह्म (चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारा) के दूसरे चरण और सुरक्षा में सहयोग पर जोर देते हुए चीन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है। वहीं, बांग्लादेश, ने भी चीन के साथ ही समझौतों पर हस्ताक्षर कर व्यापक सहयोग का मार्ग प्रशस्त किया है। रिपोर्टों के मुताबिक, बांग्लादेश ने चीन के साथ नौ एमओयू पर साइन किए, जिनमें



अर्थिक, तकनीकी सहयोग, सांस्कृतिक आदान-प्रदान, स्वास्थ्य, मीडिया और शिक्षा शामिल हैं। इसके अलावा, चीन ने मुक्त व्यापार व्यवस्था (थ्रू), निवेश, विशेष औद्योगिक क्षेत्र और बांग्लादेश में विनिर्माण सुविधाओं को बढ़ावा देने पर सहमति व्यक्त की है। इस प्रकार की भी खबरें हैं कि बांग्लादेश चीन से मीडियम रेंज एयर डिफेंस सिस्टम और मिसाइल खरीद सकता है, जिससे उसकी सैन्य क्षमता में वृद्धि होगी। साथ ही चीन ने बांग्लादेश को विशेष हथियार उत्पादन तकनीक उपलब्ध कराने की बात कही है जिससे ढाका का डिफेंस इंडस्ट्री बेस मजबूत होगा। इसके अलावा, पाकिस्तान और चीन ब्रह्म-2.0 के तहत रक्षा सहयोग, कृषि विज्ञान तथा ऊर्जा सहित कई क्षेत्रों में तालमेल को और बढ़ाएंगे। इस बैठक से क्षेत्रीय सुरक्षा और रणनीतिक प्रभाव पर पड़ने वाले असर की बात करें तो आपको बता दें कि इस त्रिपक्षीय पहल को भारत की कूटनीति पर सीधी चुनौती के रूप में देखा जा रहा है, क्योंकि तीनों देश मिलकर चक्राकार रूप से भारत को घेर सकते हैं। भारत विशेष रूप से बांग्लादेश के रक्षा डीलस और ब्रह्म-2.0 परियोजनाओं पर नजर रख रहा है। हम आपको बता दें कि चीन का दक्षिण एशिया में प्रभाव लगातार व्यापक रूप ले रहा है खासकर आर्थिक, सैन्य और भू-राजनीतिक दिशाओं में। इसके अलावा, बांग्लादेश अब भारत की तरह एक संतुलित

बैठक के दौरान बनी सहमति को अमलीजामा पहनाने के लिए एक कार्य समूह स्थापित करने पर राजी हुए। चीनी विज्ञप्ति के अनुसार उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि चीन-बांग्लादेश-पाकिस्तान सहयोग सच्चे बहुपक्षवाद और खुले क्षेत्रवाद पर आधारित है, जो किसी तीसरे पक्ष पर लक्षित नहीं है। हम आपको बता दें कि यह त्रिपक्षीय वार्ता ऐसे समय में हुई, जब बांग्लादेश के मुख्य सलाहकार मुहम्मद युनुस चीन के प्रति अपने रिश्ते मजबूत कर रहे हैं तथा विभिन्न मोर्चों पर बीजिंग से सहायता मांग रहे हैं, जो स्पष्ट रूप से भारत पर उनके देश की निर्भरता कम करने का प्रयास है। पिछले वर्ष शेख हसीना सरकार के अपदस्थ हो जाने के बाद कार्यभार संभालने वाले युनुस ने पाकिस्तान के साथ भी घनिष्ठ संबंध स्थापित करने की कोशिश की है तथा 1971 के युद्ध के बाद अलग हुए बांग्लादेश के साथ पहली बार पाकिस्तान के साथ संबंधों को स्थापित किया है। वहीं पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय की एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि बलूच ने त्रिपक्षीय तंत्र की उद्घाटन बैठक आयोजित करने के लिए चीनी पक्ष की सराहना की। हम आपको यह भी याद दिला दें कि कुनिमिंग, सन वेइदोंग ने चीन-पाकिस्तान-बांग्लादेश त्रिपक्षीय सहयोग पर व्यापक रूप से विचारों का आदान-प्रदान किया और वे

## इजराइल-ईरान युद्ध : ईरानी विदेश मंत्री और यूरोपीय अधिकारियों के बीच कूटनीतिक वार्ता विफल

इजराइल और ईरान के बीच तनाव कम करने के उद्देश्य से घंटों चली कूटनीतिक वार्ता विफल हो गई। यूरोपीय मंत्रियों और ईरान के शीर्ष राजनयिकों के बीच शुक्रवार को जेनेवा में चार घंटे तक बैठक हुई। ठीक इसी समय राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप युद्ध में अमेरिकी सेना के हस्तक्षेप पर विचार कर रहे थे और परमाणु रिएक्टरों पर संभावित हमलों को लेकर चिंताएं बढ़ गई थीं। यूरोपीय अधिकारियों ने भविष्य में वार्ता की आशा व्यक्त की जबकि ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अरागची ने कहा कि वह आगे भी वार्ता के लिए तैयार हैं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि इजराइल की ओर से लगातार हमले किए जाने के कारण ईरान को अमेरिका के साथ वार्ता करने में कोई रुचि नहीं है। उन्होंने पत्रकारों से कहा, "यदि हमले बंद हो जाएं और हमलावर को उसकेअपराधों के लिए जवाबदेह ठहराया जाए तो ईरान



कूटनीतिक कदमों पर विचार करने के लिए तैयार है।" वार्ता के लिए कोई अगली तारीख तय नहीं की गई है। इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने कहा है कि जब तक उनका देश चाहेगा तब तक ईरान में इजराइल का सैन्य अभियान चलेगा, जिसका मकसद ईरान के परमाणु कार्यक्रम और बैलिस्टिक मिसाइलों को खत्म करना है। इजराइल के एक शीर्ष जनरल ने भी इसी तरह की चेतावनी देते हुए कहा कि इजराइली सेना लंबे अभियान के लिए तैयार है। हालांकि नेतान्याहू अमेरिका की मदद

देशों के बीच युद्ध छिड़ गया था। वाशिंगटन में स्थित ईरानी मानवाधिकार समूह के अनुसार, ईरान में 263 आम नागरिकों समेत कम से कम 657 लोग मारे गए हैं और 2,000 से अधिक लोग घायल हुए हैं। इजराइली सेना के अनुमान के अनुसार, ईरान ने इजराइल पर 450 मिसाइलें और 1,000 ड्रोन दागकर जवाबी कार्रवाई की है। सेना के अनुसार, अधिकांश मिसाइलों और ड्रोन को इजराइल की बहुस्तरीय वायु रक्षा प्रणाली ने मार गिराया है, हालांकि इन हमलों में इजराइल में कम से कम 24 लोग मारे गए हैं और सैकड़ों घायल हुए हैं। इजराइल ने कहा कि कुदस फोर्स के लिए फलस्तीन कोर के कमांडर सईद इज़ादी की कोम शहर के एक अपार्टमेंट में हत्या कर दी गई है। कुदस फोर्स रिवॉल्यूशनरी गार्ड की एक विशिष्ट शाखा है जो ईरान के बाहर सैन्य व खुफिया अभियान चलाती है।

## महिलाएं, पुरुषों से ज्यादा मजबूत होती हैं... युद्ध के बीच ईरान के सुप्रीम लीडर के पुराने द्वीट हो रहे वायरल

इजरायल और ईरान के बीच शब्दों और हथियारों की जंग बढ़ती जा रही है। ऐसे माहौल में ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई के कुछ पुराने द्वीट्स इन दिनों सोशल मीडिया पर फिर से चर्चा में आ गए हैं। ईरान के सर्वोच्च



नेता अयातुल्ला अली खामेनेई द्वारा किए गए पुराने उदारवादी, यहां तक कि नारीवादी लगने वाले द्वीट सामने आए हैं। जी हां, वही खामेनेई जिन्होंने हाल ही में संयुक्त राज्य अमेरिका को संघर्ष में शामिल होने पर गंभीर परिणाम भुगतने की चेतावनी दी है। एक द्वीट में खामेनेई ने लिखा कि पुरुषों की जिम्मेदारी है कि वे महिलाओं की जरूरतों और भावनाओं को समझें और उनकी भावनाओं को नजरअंदाज न करें। एक अन्य द्वीट में

खामेनेई ने लिखा कि महिलाएं, पुरुषों से ज्यादा मजबूत होती हैं। महिलाएं पुरुषों को अपने प्रभाव और बुद्धि से पूरी तरह से नियंत्रित कर सकती हैं। ईरान के सर्वोच्च नेता के इन द्वीट की यूजर्स द्वारा तारीफ की जा रही है और लोग उन्हें उदारवादी और प्रगतिशील नेता बता रहे हैं।

खामेनेई कौन हैं?

अयातुल्ला अली खामेनेई 1989 से ईरान के सर्वोच्च नेता के रूप में कार्यरत हैं, जो देश के सर्वोच्च राजनीतिक और धार्मिक अधिकारी हैं। एक शिया धर्मगुरु और पूर्व राष्ट्रपति खामेनेई ने अयातुल्ला खोमेनी का स्थान लिया और तब से ईरान की परमाणु नीति और सेना से लेकर मीडिया संसरशिप और महिलाओं के अधिकारों तक हर चीज पर व्यापक नियंत्रण रखा है।

ये द्वीट तब फिर से सामने आए हैं जब इजराइल-ईरान संघर्ष अपने नौवें दिन में प्रवेश कर चुका है, दोनों देश अपने इतिहास में सबसे सीधे सैन्य टकराव में उलझे हुए हैं। संघर्ष 13 जून को शुरू हुआ, जब इजरायली हवाई हमलों ने ईरानी परमाणु और सैन्य सुविधाओं को निशाना बनाया, इसके बाद ईरानी मिसाइलों ने इजरायली क्षेत्र पर हमला किया। ईरानी स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, अब तक इजरायली हवाई हमलों के परिणामस्वरूप लगभग 400 लोग मारे गए हैं और लगभग 3,000 घायल हुए हैं।

## अब्राहम समझौता करवाया, सर्बिया-कोसोवा युद्ध रुकवाया, नोबेल पुरस्कार के लिए डेसपरेट हुए ट्रंप, कहा- मैं चाहे जो करूँ ये नहीं मिलने वाला

जिसका मुझे था इंतजार वो घड़ी आ गई...अमिताभ बच्चन की फिल्म डॉन का ये गाना आज अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की मनोदशा पर सटीक बैठ रही है। शांति पुरस्कार की चाह रखने वाले डोनाल्ड ट्रंप जो लगातार कह रहे हैं कि भारत और पाकिस्तान के बीच में उन्होंने मध्यस्थता कराई। ये बात इस हद तक पहुंच गई है कि वो पाकिस्तान के आर्मी चीफ को अपने बगल में बुलाव कर बिठा लिया। हालांकि इस दौरान कोई कैमरा नहीं लगवाया। पब्लिक मीटिंग नहीं करवाई। हां, लेकिन खबरें खूब छपवाई। साथ ही ये भी कह दिया कि आसिम मुनीर भी कह चुके हैं कि मुझे शांति पुरस्कार मिलना चाहिए। खुद की प्रशंसा में मुग्ध डोनाल्ड ट्रंप शांति पुरस्कार पाने की चाहत में जिन दो के बीच सीजफायर करवाने की बात कर रहे हैं। उनमें से एक खुलेआम मना कर चुका है कि आपने कोई सीजफायर नहीं करवाया। वहीं दूसरा जाकर पूरी तरह उनके आगे जाकर बिछ गया है।

भारत पाक के बीच करवाया सीजफायर

इस वक्त का जियोपॉलिटिक्स बहुत ही मजेदार हो चला है। ट्रंप ये कहते नहीं रुक रहे हैं कि उन्होंने भारत पाकिस्तान के बीच सीजफायर करवाया। अपना रुख को दोहराते हुए ट्रंप ने कहा कि वे कई उपलब्धियों के लिए नोबेल शांति पुरस्कार के हकदार हैं। इनमें भारत और पाकिस्तान से संबंधित उनके प्रयास और एक संधि की मध्यस्थता में उनकी भूमिका शामिल है, जिस पर सोमवार को हस्ताक्षर होने की उम्मीद है, जिसका उद्देश्य कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य और रवांडा के बीच शत्रुता को समाप्त करना है। ट्रंप ने कहा कि मुझे यह चार या पांच बार मिलना चाहिए था। वे मुझे नोबेल शांति पुरस्कार नहीं देंगे क्योंकि वे इसे केवल उदारवादियों को देते हैं। ट्रंप ने कहा कि नतीजे चाहे कुछ भी हो लेकिन लोग जानते हैं। मेरे लिए यही काफी है। उन्हें ये पता है कि वो कुछ भी कर लें उन्हें नोबेल शांति पुरस्कार नहीं मिलने वाला है।

कांगो और रवांडा में समझौता करवाया लेकिन मुझे नोबेल शांति पुरस्कार नहीं मिलेगा।

की थी और रूहुल आलम सिद्दीकी और इमरान अहमद सिद्दीकी के साथ द्विपक्षीय बैठकें कीं थीं। बहरहाल, चीन-पाकिस्तान और बांग्लादेश का गठजोड़ भारत के लिए एक नई चुनौती की तरह है। देखा जाये तो यह त्रिपक्षीय बैठक सिर्फ एक औपचारिक आयोजन नहीं है, बल्कि यह दक्षिण एशिया में चीन के प्रभाव को और बढ़ाने वाली है। आर्थिक समझौतों से लेकर रक्षा सहयोग तक, तीनों देशों की साझेदारी पहले से ही जटिल समीकरणों को और बदल देगी। आने वाले महीनों में इस गठबंधन की गहराई और इसके प्रभावों पर नजर रखना महत्वपूर्ण होगा। जैसे भारत की चीन के लगातार संपर्क में है। माना जा रहा है कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) के सम्मेलन में भाग लेने के लिए अगले सप्ताह चीन की यात्रा पर जा सकते हैं। मई 2020 में पूर्वी लद्दाख में वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएसी) पर सैन्य गतिरोध के चलते संबंधों में गंभीर तनाव आने के बाद यह किसी भारतीय मंत्री की पहली चीन यात्रा होगी। हम आपको बता दें कि एससीओ रक्षा मंत्रियों का सम्मेलन 25 से 27 जून तक किंगदाओ में आयोजित किया जाएगा। ऐसा माना जा रहा है कि राजनाथ सिंह एससीओ सम्मेलन के दौरान अपने चीनी समकक्ष एडमिरल जोंग जून के साथ द्विपक्षीय बैठक कर सकते हैं।

## अब्राहम समझौता करवाया, सर्बिया-कोसोवा युद्ध रुकवाया, नोबेल पुरस्कार के लिए डेसपरेट हुए ट्रंप, कहा- मैं चाहे जो करूँ ये नहीं मिलने वाला

जिसका मुझे था इंतजार वो घड़ी आ गई...अमिताभ बच्चन की फिल्म डॉन का ये गाना आज अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की मनोदशा पर सटीक बैठ रही है। शांति पुरस्कार की चाह रखने वाले डोनाल्ड ट्रंप जो लगातार कह रहे हैं कि भारत और पाकिस्तान के बीच में उन्होंने मध्यस्थता कराई। ये बात इस हद तक पहुंच गई है कि वो पाकिस्तान के आर्मी चीफ को अपने बगल में बुलाव कर बिठा लिया। हालांकि इस दौरान कोई कैमरा नहीं लगवाया। पब्लिक मीटिंग नहीं करवाई। हां, लेकिन खबरें खूब छपवाई। साथ ही ये भी कह दिया कि आसिम मुनीर भी कह चुके हैं कि मुझे शांति पुरस्कार मिलना चाहिए। खुद की प्रशंसा में मुग्ध डोनाल्ड ट्रंप शांति पुरस्कार पाने की चाहत में जिन दो के बीच सीजफायर करवाने की बात कर रहे हैं। उनमें से एक खुलेआम मना कर चुका है कि आपने कोई सीजफायर नहीं करवाया। वहीं दूसरा जाकर पूरी तरह उनके आगे जाकर बिछ गया है।

भारत पाक के बीच करवाया सीजफायर

इस वक्त का जियोपॉलिटिक्स बहुत ही मजेदार हो चला है। ट्रंप ये कहते नहीं रुक रहे हैं कि उन्होंने भारत पाकिस्तान के बीच सीजफायर करवाया। अपना रुख को दोहराते हुए ट्रंप ने कहा कि वे कई उपलब्धियों के लिए नोबेल शांति पुरस्कार के हकदार हैं। इनमें भारत और पाकिस्तान से संबंधित उनके प्रयास और एक संधि की मध्यस्थता में उनकी भूमिका शामिल है, जिस पर सोमवार को हस्ताक्षर होने की उम्मीद है, जिसका उद्देश्य कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य और रवांडा के बीच शत्रुता को समाप्त करना है। ट्रंप ने कहा कि मुझे यह चार या पांच बार मिलना चाहिए था। वे मुझे नोबेल शांति पुरस्कार नहीं देंगे क्योंकि वे इसे केवल उदारवादियों को देते हैं। ट्रंप ने कहा कि नतीजे चाहे कुछ भी हो लेकिन लोग जानते हैं। मेरे लिए यही काफी है। उन्हें ये पता है कि वो कुछ भी कर लें उन्हें नोबेल शांति पुरस्कार नहीं मिलने वाला है।

कांगो और रवांडा में समझौता करवाया लेकिन मुझे नोबेल शांति पुरस्कार नहीं मिलेगा।

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
कम्पीटेंट बिजनेस सर्विसेज,
विष्णु पदम कुटीर 115डी/2ई
लूकरांज, इलाहाबाद से
मुद्रित कराकर
289/238ए,कननलगांज
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 सम्पत्त
समाचारों के चयन एवं सम्पदन
हेतु पी.आर.बी. एकट के अन्तर्गत
उत्तरदायी तथा इनसे उच्च समस्त
विवाद इलाहाबाद न्यायालय के
अधीन ही होंगे।