





## रेल हादसा

बी

ते दिनों पश्चिम बंगाल में जो रेल दुर्घटना हुई थी, उसमें 10 लोगों को अपनी जिंदगी खोनी पड़ी। कंचनजंगा एक्सप्रेस ट्रेन सियालदाह जाने वाली थी, लेकिन मालगाड़ी ने पीछे से टकरा मारी और बहुत कुछ ध्वस्त हो गया। पीछे की दो बोगियां मलबा बन गईं। कुछ बोगियां पटरियों से नीचे उतर कर पलट गईं। घायलों की संख्या भी 50-60 बताई गई थी। हम उनके स्वस्थ होने और अपने-अपने घर लौटने की दुआ करते हैं। दुर्घटना कोई भी हो, विध्वंस होती है। बीते साल ओडिशा के बालासोर में इतनी भयानक दुर्घटना हुई थी कि प्रधानमंत्री मोदी घटनास्थल पर गए थे। रेल मंत्री का तो यह फर्ज बनता है। उसकी तुलना में इस बार मृतकों की संख्या बहुत कम है। बालासोर हादसे के बाद यही त्रासदी सामने आई है। दुर्घटना की शुरुआती रपटें इसे 'मानवीय चूक' करार दे रही हैं। संभव है कि ऐसा ही हो, लेकिन रेलवे सुरक्षा आयुक्त की सम्यक् जांच के बाद ही किसी निष्कर्ष पर पहुंचा जा सकता है कि टकरा का बुनियादी कारण क्या था? जांच में यह तथ्य भी विचाराधीन होना चाहिए कि मालगाड़ी का लोको पायलट लगातार चार रातों से सोया नहीं था। यह भी अमानवीय नौकरी है। नियम अधिकतम दो रात लगातार ड्यूटी करने की अनुमति देते हैं। यह भी अमानवीय नियम है। वैकल्पिक लोको पायलटों की व्यवस्था होनी चाहिए। यह कैसे होगा, क्योंकि रेलवे में बीते 10 सालों से करीब तीन लाख पद खाली पड़े हैं। उनमें 21 फीसदी लोको पायलट के पद हैं। उन्हें कब भरा जाएगा? वे तो स्वीकृत और अधिकृत पद हैं, फिर सरकार को इन पदों को भरने में क्या दिक्कत रही है? खुद रेलवे बोर्ड का मानना है कि लोको पायलट की लगातार कई घंटों, दिनों की नौकरी भी बड़े हादसों का बुनियादी कारण है। 'कवच' एक ऑटोमेटिक रेल सुरक्षा सिस्टम है, जिसे स्वदेशी तौर पर ही विकसित किया गया है। सवाल है कि बालासोर रेल हादसे के बाद एक भी रूट किलोमीटर 'कवच' प्रणाली स्थापित क्यों नहीं की जा सकी? इसका जवाब रेल मंत्री देंगे अथवा जांच के बाद कोई यथार्थ सामने आएगा! अभी तक 1465 रूट किमी और 139 रेल इंजनों पर ही 'कवच' स्थापित किया गया है। यह स्थिति फरवरी, 2024 की है और दक्षिण मध्य रेलवे में ही यह व्यवस्था की गई है। बताया जाता है कि कई हजार रूट किमी पर 'कवच' प्रणाली के लिए टेंडर दे दिए गए हैं। वे कब तक इस सुरक्षा प्रणाली को स्थापित कर देंगे, ताकि कोई भी अमूल्य जिंदगी गंवानी न पड़े? 'कवच' ही सुरक्षा की 100 फीसदी गारंटीयुक्त व्यवस्था नहीं है। सिग्नल और इंटरलॉकिंग सरीखी तकनीकी समस्याएं हैं, जिनके कारण रेलवे टकराव होते हैं और त्रासद हादसे सामने आते हैं। सिग्नल खराब होने की स्थिति में लोको पायलट्स को ट्रेन कैसे चलानी है, इसका पर्याप्त प्रशिक्षण पूर्वोक्त क्षेत्र के लोको स्टॉफ को आज तक नहीं दिया गया है। ऑल इंडिया रनिंग लोको स्टॉफ एसोसिएशन के उपाध्यक्ष एएसएस ठाकुर का बयान गौरतलब है कि सिग्नल फेल होने पर जिस वैकल्पिक फॉर्म टीए-912 के जरिए ट्रेनें चलाई जाती हैं, उससे जुड़ा एक नियम यह भी है कि तब तक आगे वाली ट्रेन अगला स्टेशन पार न कर ले, तब तक दूसरी ट्रेन को पिछले स्टेशन से आगे नहीं बढ़ाते हैं। इस बार यह नियम नहीं माना गया, तो गलती से हादसा हो गया। हालांकि बालासोर दुर्घटना के बाद कुछ प्रयास किए गए थे, ताकि वे विमर्शों को कम की जा सकें। सवाल यह भी पूछा जाना चाहिए कि भारतीय रेल की व्याप्तता को अपेक्षाकृत सुरक्षित करने के मद्देनजर क्या 'कवच' प्रणाली को कुछ शीघ्रता से स्थापित नहीं किया जा सकता? सवाल यह भी है कि क्या 'वंदे भारत' सरीखी ट्रेन के आकर्षक आधुनिकीकरण पर राजनीतिक और नीतिगत फोकस अधिक है, लिहाजा 'कवच' जैसे प्राथमिकताएं पीछे धूट जाती हैं? क्या रेलवे की सुरक्षा से ऐसे समझौते किए जा सकें हैं? सवाल यह भी वाजिब है कि राष्ट्रीय रेल सुरक्षा कोष में 75 फीसदी फंडिंग कम क्यों की गई? सुरक्षा कोष के पैसे रेल अधिकारी क्यों खर्च कर रहे हैं? रेल हादसे होते हैं, तो ऐसे सवाल भी उठाए जाते हैं। इस पूरे परिदृश्य पर रेल मंत्री आश्विनी वैष्णव को क्या दया इनको लेकर जवाबदेही तय नहीं की जा सकती? बार-बार यात्रियों को हादसों का शिकार होना पड़ेगा, तो जनता में रोष पनपना स्वाभाविक है। यह भी सवाल है कि हादसों के बाद जांच के लिए जो समितियां गठित होती हैं, उनकी सिफारिशें किस हद तक मानी गई हैं।

## रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि यद्यपि प्रभु श्री रामचन्द्रजी की प्रभुता को सब ऐसी (अकथनीय) ही जानते हैं, तथापि कहे बिना कोई नहीं रहा। इसमें वेद ने ऐसा कारण बताया है कि भजन का प्रभाव बहुत तरह से कहा गया है। (अर्थात् भगवान की महिमा का पूरा वर्णन तो कोई कर नहीं सकता, परन्तु जिससे जितना बन पड़े उतना भगवान का गुणगान करना चाहिए, क्योंकि भगवान के गुणगान रूपी भजन का प्रभाव बहुत ही अनेखा है, उसका नाका प्रसार से शास्त्रों में वर्णन है। थोड़ा सा भी भगवान का भजन मनुष्य को सहज ही भवसागर से तार देता है।) उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

एक अनीह अरूप अनामा। अज सच्चिदानंद पर धामा ॥

व्यापक बिस्वरूप भगवाना। तेहिं धरि देह चरित कृत नाना ॥

जो परमेश्वर एक है, जिनके कोई इच्छा नहीं है, जिनका कोई रूप और नाम नहीं है, जो अजन्मा, सच्चिदानन्द और परमधाम है और जो सबमें व्यापक एवं विश्व रूप हैं, उन्हीं भगवान ने दिव्य शरीर धारण करके नाना प्रकार की लीला की है।

सो केवल भगतन हित लागी। परम कृपाल करि अनुरागी ॥

जेहि जन पर ममता अति छोहू। जेहिं करुना करि कीन्ह न कोहू ॥

वह लीला केवल भक्तों के हित के लिए ही है, क्योंकि भगवान परम कृपालु हैं और शरणागत के बड़े प्रेमी हैं। जिनकी भक्तों पर बड़ी ममता और कृपा है, जिन्होंने एक बार जिस पर कृपा कर दी, उस पर फिर कभी क्रोध नहीं किया।

गई बहोर गरीब नेवाजू। सरल सबल साहिब रघुराजू ॥

बुध बरनिहिं हरि जस अस जानी। करहिं पुनीत सुफल निज बानी ॥

वे प्रभु श्री रघुनाथजी गई हुई वस्तु को फिर प्राप्त कराने वाले, गरीब नवाज (दीनबन्धु), सरल स्वभाव, सर्वशक्तिमान और सबके स्वामी हैं। यही समझकर बुद्धिमान लोग उन श्री हरि का यश वर्णन करके अपनी वाणी को पवित्र और उत्तम फल (मोक्ष और दुर्लभ भगवत्प्रेम) देने वाली बनाते हैं।

(क्रमशः...)

## 21 जून विश्व योग दिवस पर विशेष

## आधुनिक जीवन में क्यों है महत्वपूर्ण योग

मा नवता के लिए योग का सहारा लिया जाना बेहद जरूरी है क्योंकि आधुनिक जीवन शैली ने मन-शरीर के संबंधों में सामंजस्य खो दिया है जिससे उच्च रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग और कैंसर जैसी कई तनाव-आधारित बीमारियां हो गई हैं। इन बीमारियों को रोकने और उनका इलाज करने के प्रयास ने बेहतर जीवन शैली और बेहतर रणनीतियों की खोज को गति दी, जो कि योग जैसे प्राचीन विषयों की पुनर्जांच में परिवर्तित हो गए, जीवन शैली को स्थायी मानसिक शांति के लिए शक्तिशाली अचकू नुस्खे के साथ जोड़ना जैसा कि वैदिक अध्येत्यों द्वारा पुष्टि की गई है। योग आधुनिक जीवन जीने का, सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह सप्ताह में एक बार सिर्फ दो घंटे की हार्बी क्लास नहीं है।

योग में दिमाग को शांत करने, लचीलापन बनाए रखने, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा को दोहन करने और एक एकीकृत व्यक्ति विकसित करने में मदद करने के लिए तकनीकी प्रणालियां हैं। यह भावनाओं को संतुलित करने और मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है। एक व्यक्ति अपनी जीवन शैली के अनुसार योग के कई मार्गों हठ, भक्ति, राज, ज्ञान और कर्म योग में से एक या दो या अधिक के संयोजन को चुन सकता है। व्यक्ति प्राणायाम, आसन, विश्राम, ध्यान और प्रत्याहार तकनीकों का अभ्यास कर सकता है, साथ ही जहां संभव हो व्यक्तिगत और सामाजिक विषयों का पालन कर सकता है। यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह यह पता करे कि उसकी आवश्यकताओं, जीवन शैली और व्यक्तित्व के लिए कौन सा मार्ग सबसे उपयुक्त है। एक सामान्य जीवन शैली का नेतृत्व करते हुए योग का अभ्यास किया जा सकता है, लेकिन विभिन्न आकांक्षाओं, मानसिकता और स्वयं के प्रति दृष्टिकोण और जीवन में बातचीत के साथ।

योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह एक शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है, तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद करता है और आपको तनावमुक्त रखता है। यह लचीलेपन, मांसपेशियों की ताकत और बाँधी टोनों को बढ़ाने में भी मदद करता है। यह ध्रुवन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है। योग का अभ्यास करना सिर्फ स्ट्रेचिंग जैसा लग सकता है, लेकिन यह आपके शरीर के लिए आपके महसूस करने, देखने और चलने के तरीके से बहुत कुछ कर सकता है।

11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। योग की परिभाषा

हमारे ग्रंथों में अलग अलग है परंतु इसका सीधा संबंध मानव शरीर के स्वास्थ्य से ही जुड़ा है योग हमें प्रकृति से जोड़ता है। योग हर वर्ष अब मनाया जाता है क्योंकि योग मानव के लिए

है जिनका जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है इसीलिए योग को आज इतनी बड़ी महत्ता दी जा रही है क्योंकि स्नायु विज्ञान अभी बाल्यावस्था में है अर्थात् स्नायु विज्ञान अभी भी शोध के अवस्था में है, इसलिए स्नायु संबंधी बीमारी वाले मानव को डॉक्टर हमेशा योग की सलाह जरूर देता है क्योंकि योग हमारी नाड़ियों (तंत्रिका) को सुधारता है और उन्हें जगता है जिसकी फिलहाल अभी तक कोई दवा नहीं है जो नुकसान हुई न्यूरोन्स को एकदम से सही कर सके।

योग हमारे मन की स्थिति को स्थिर रखता है, जब हम मंत्र योग करते हैं तो जो उच्चारण होता है वह 110 हर्ट्ज की ध्वनि उत्पन्न करता है जिससे एक कंपनी का अनुभव होता है अर्थात् हमारे न्यूरोन्स को मसाज का अनुभव सा होता है, और हमारा मस्तिष्क इस समय शांत और एकाग्र हो जाता है इसीलिए सुबह सुबह 2 उच्चारण 110 हर्ट्ज की ध्वनि करने से मस्तिष्क रोग काबू में आता है, उदहारण के लिए हम माइग्रेन जैसी बीमारियों से मुक्त हो जाते हैं और इस समय में माइग्रेन जैसी बीमारी को कोई दवा पूर्ण रूप से सही नहीं कर सकती केवल योग के सिवा। भारत योगों का घर है यहाँ तंत्र मंत्र योग से कर्म योग, ज्ञान योग हठ योग आदि प्रकार के योग मौजूद है जिनका हमारे जीवन में अलग अलग रूप से महत्व है। लोग इस आधुनिक जीवन में बहुत व्यस्त हैं, जब मस्तिष्क को आराम नहीं मिलता तो यह योग ही हमारे मस्तिष्क को 8 घंटे की नींद जितना आराम देता है, योग द्वारा कई प्रकार की न्यूरो बीमारियों को ठीक होते देखा गया है, और आजकल के युग में न्यूरो बीमारियों से ग्रस्त लोग योग को ज्यादा महत्व देते हैं क्योंकि योग उन्हें एक प्रकार से बीमारी से सुकून प्राप्त करवाता है।

योग में बताए गए आसन हमारे शरीर की सभी नसों और तंत्रिकाओं को खींचते हैं जिनसे हमारी नसों सही रूप से कार्य कर सके योग में अलग अलग आसन मस्तिष्क के अलग अलग तंत्रिकाओं को सक्रिय करती है और उन्हें ठीक करती है। और यह एक बहुत सटीक कारण है की अन्य देशों में योग को क्यों एकदम से अपना लिया। क्योंकि वो यह जानते हैं की योग बहुत कारगर है मानव शरीर को स्वस्थ रखने हेतु। इसीलिए योग आधुनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग का हमारे शरीर पर चमत्कारी प्रभाव होता है इसीलिए स्वस्थ रहने के लिए योग रामबाण का काम करता है इसलिए आप अपनी दैनिक दिनचर्या में योग को जरूर शामिल करें और स्वस्थ रहें मस्त रहें खुश रहें।

-अलका सिंह  
योग विशेषज्ञ

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग विशेषज्ञ अलका सिंह के नजरिए से जाने आधुनिक जीवन में योग क्यों है आवश्यक

एक सहारे का कार्य करेगा, यह आधुनिक जीवन जहां अचानक से मौसम बदल रहे हैं वनस्पति कम हो रही है, पर्यावरण दूषित हो रहा है तो ऐसे में मानव शरीर का नुकसान होना समझ में आता है, मानव शरीर को सुरक्षित रखने के उपायों में से एक योग है।

आधुनिक जीवन में लोगों के पास समय कम कार्य ज्यादा है और बीमारियां बढ़ रही हैं जिसका तुरन्त निवारण नहीं है लोग तनावों से घिर रहे हैं, इस आधुनिक युग में मस्तिष्क का कार्य बहुत बढ़ गया है आबादी बढ़ने से दुर्घटना स्तर का बढ़ना और तनाव स्तर का बढ़ना मामूली बात है। ऐसे में मस्तिष्क संबंधी बीमारी भी बढ़ रही है, ज्यादातर बाहरी देशों में मस्तिष्क संबंधी बीमारी या डिसऑर्डर मिलते

## योग को न जोड़ें व्यवसाय और राजनीति से?

यो ग की आड़ में देश के भीतर बड़ा धंधा पनप गया है। महानगरों से लेकर कस्बों-गांवों में भी बड़े-बड़े इंस्टीट्यूट, प्रशिक्षण केंद्र, योग टीचरों की फौज तैयार हो गई है। योग पर किसी का पेटेंट नहीं होना चाहिए और न ही कोई इसकी किसी को टेकेदारी करनी चाहिए। योग शरीर को चंगा रखने का मजबूत हथियार है और सदैव रहेगा। देखकर दुख होता है जब योग का शारीरिक जरूरतों से कहीं ज्यादा मौजूदा समय में उसका व्यावसायिक, धार्मिक और सियासत में इस्तेमाल होता है। योग को मात्र स्वस्थता का एक ही सीमित रखना चाहिए। उसकी आड़ में राजनीतिक जरूरतें पूरी नहीं करनी चाहिए। योग गुरु कहलाकर समूचे संसार में प्रसिद्धि पा चुके बाबा रामदेव ने निश्चित रूप से योग का प्रचार जबरदस्त तरीके से किया। इस दरम्यान उन्होंने बड़ा व्यवसाय भी स्थापित किया। बाजार में हजारों प्रोडक्ट्स उतारकर उनकी कंपनी का टर्नओवर लाखों-करोड़ों में नहीं, बल्कि अरबों में पहुंच गया है।

विवादों के इतर देखें तो बाबा रामदेव की कोशिशों की बदौलत ही योग को वैश्विक मान्यताएं मिली। केंद्र सरकार ने भी प्रचार-प्रसार में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी। उसके बदले सरकार ने भी उनका फायदा चुनौती में जमकर उठाया। इस सच्चाई से भी इंकार नहीं किया जा सकता। लेकिन इससे योग विज्ञान का कुछ समय बीतने के बाद नुकसान हुआ। योग सत्ता पक्ष और विपक्ष में बंटकर भाजपा और कांग्रेस हो गया। जब पहला योग दिवस मना, तो कांग्रेस सहित तमाम विपक्षी दलों ने आयोजन का वाकआउट किया। यहां तक उन्होंने और उनके कार्यकर्ताओं ने भी योग नहीं किया। लेकिन भाजपा ने हर्षोल्लास से मनाया। दरअसल, उनके मनाने का कारण क्या था, सभी को पता था। ठीक है, अगर विपक्षी दलों को बाबा रामदेव से कोई आपत्ति या ना-खुशी है, तो उनको योग को विरोध की कैटेगरी

में नहीं रखना चाहिए। बहरहाल, कोई कहे बेशक कुछ न, पर सियासत ने योग को धर्म से छोड़ने की भी कोशिशें की। योगासनों में भी धर्मों की एबीसीडी खोजी जाती है। योग का व्यावसायिकरण कर दिया गया। कहीं की दुकानें योग की आड़ में चल पड़ी हैं। बड़े-बड़े प्रशिक्षण, कॉलेज, स्कूल, प्रशिक्षण केंद्र संचालित हो गए हैं, जहां योग सीखने के नाम पर मोटा मांस काटा जा रहा है। योग गुरुओं, एक्सपर्ट्स व प्रशिक्षकों की तो फौज ही खड़ी हो गई है। बड़े-बड़े नेताओं ने अपने लिए पर्मानेंट योग प्रशिक्षक हायर किए हुए हैं। कुल मिलाकर योग को लोगों ने अब पूरी तरह से स्टेटस सिंबल बना डाला है। यानी मध्यम वर्ग और गरीबों की पहुंच से बहुत दूर कर दिया गया है।

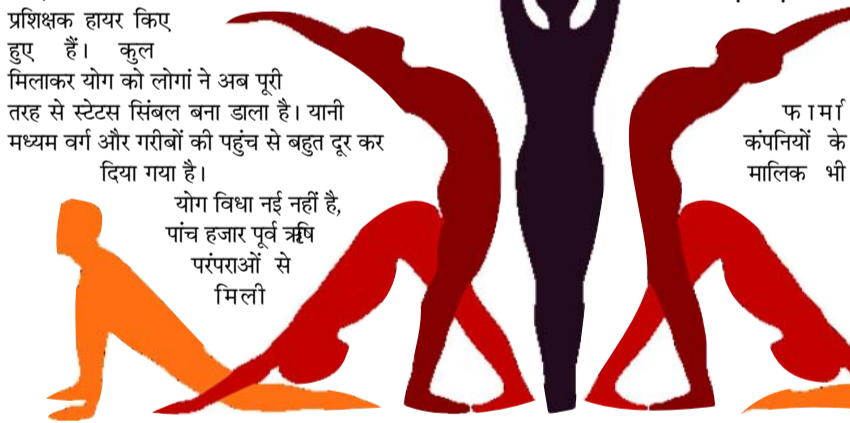
योग विधा नई नहीं है, पांच हजार पूर्व ऋषि परंपराओं से मिली

अनमोल धरोहर जैसी है। ज्यादा पुराने समय की बात न करें, सिर्फ आजादी तक का इतिहास खंगाले तो पता चलता है कि उस वक्त तक भी चिकित्सा विज्ञान ने अपनी सफलता नहीं पाई थी जिससे अचानक उत्पन्न होने वाली बीमारियों से तुरंत इलाज कराया जाए। उस वक्त भी जड़ी-बूटियों और नियमित योगासन पर ही समूचा संसार निर्भर हुआ करता था। अंग्रेजी दवाओं का विस्तार कोई चालीस-पचास के दशक से जोर

पकड़ा है। तब मात्र एकाध ही फार्मा कंपनियां हुआ करती थी, जो अंग्रेजी दवाइयों का निर्माण करती थीं। विस्तार अस्सी के दशक के बाद आरंभ हुआ। आज तीन से चार हजार के करीब फार्मा कंपनियां अंग्रेजी दवा बनाने में लगी हैं। बावजूद इसके योग का बोलबाला दिनों दिन बढ़ रहा है।

जानकार बताते हैं कि अंग्रेजी दवाइयों तुरंत असर तो करती हैं। पर, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता हिला देती हैं। शायद, इस सच्चाई से आम लोग अनभिज्ञ होते हैं कि बड़ी-बड़ी

फार्मा कंपनियों के मालिक भी



की सलाह देते हैं। योग चिकित्सक मंगेश त्रिवेदी की माने तो ऐसे कई केस सामने आए हैं, जिसमें 15-20 साल पुरानी बीमारी को खत्म करने के लिए लोगों ने पहले योग की मदद ली और 3 से 4 महिने में इसका असर भी देखा है।

बहरहाल, जरूरत इस बात की है कि योग को राजनीति और धर्म के मैदान में न घसीटा जाए। कुछ राजनीतिक दल योग और योग को नियमित अपनाने हैं। कुछ लोग योग पर एक छत्र राज और अपनी टेकेदारी भी जमाते हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए, योग सबके लिए है और वह भी निःशुल्क।

हमें ऋषियों-मुनियों द्वारा दी गई बेशकीमती सीमागत है। हमारी धरोहर है जिसे हमारे पूर्वज हमारे लिए छोड़कर गए हैं। इसे सजोरकर रखना हम सबका परमदायित्व बनता है। योग के फायदों से हम परिचित हैं। योग को लेकर हमें किसी लोभ-लालच में नहीं पड़ना चाहिए। योग करने वालों को भाजपा का कार्यकर्ता, रामदेव का अनुयायी या आरएसएस का शुभचिंतक नहीं समझना चाहिए।

हालांकि, ऐसी मिथ्या अब लोगों से दूर हुई है। सत्ता पक्ष हो या विपक्ष सभी अपने स्वास्थ्य की परवाह करते हुए योग को अपनाए। 'विश्व योग दिवस' का मकसद हममें योगासन के प्रति ललक पैदा करना और दूसरों को योग के लिए जागरूकता करना मात्र होता है। योग स्वस्थ शरीर का मुख्य सारथी है, इसे दूर न करें, नियमित अपनाएं।

- डॉ. रमेश ठाकुर

## ज्योष्ठ शुक्ल पक्ष : चतुर्दशी

## राशिफल

(विक्रम संवत् 2081)



मेघ- (वृ, वृ, वृ, लो, ली, लू, लो, लो, अ)

प्रेम संतान का भी भरपूर सहयोग है। व्यापारिक दृष्टिकोण से भी अच्छा समय कहा जाएगा।



वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वृ, वृ, लो)

ऊर्जा का स्तर उतार-चढ़ाव में रहेगा। प्रेम संतान का भरपूर साथ होगा। व्यापार बहुत अच्छा होगा।



मिथुन- (का, की, कु, घ, ड, छ, के, हो, हा)

चिंताकारी सृष्टि का सृजन हो रहा है। बहुत सारे तरह के लोग इस समय आपको परेशान करने की कोशिश कर रहे हैं।



कर्क- (ही, हू, हे, हो, उ, डी, डू, डे, डा)

स्वास्थ्य थोड़ा बुझा-बुझा सा बना है। बाकी स्वास्थ्य, प्रेम और व्यापार बहुत अच्छा आपका दिख रहा है।



सिंह- (मा, मी, यु, मे, मो, टा, टी, टू, टे)

स्वास्थ्य साथ दे रहा है। कानूनी पछड़े सुधर रहे हैं। पिता के स्वास्थ्य पर थोड़ा ध्यान दें। प्रेम, संतान का भरपूर सहयोग।



कन्या- (टो, पा, पी, पू, घ, ण, ठ, पे, पो)

यात्रा का योग बनेगा। धर्म-कर्म में हिस्सा लेंगे। भाग्यवश काम बनेंगे। स्वास्थ्य, प्रेम और व्यापार बहुत अच्छा दिख रहा है।



तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)

परिस्थितियां प्रतिकूल हैं थोड़ा सा। बचकर पार करें। स्वास्थ्य मध्यम है। प्रेम संतान ठीक-ठाक। व्यापार भी ठीक है।



वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यू)

प्रेम संतान का भरपूर सहयोग है। जीवनसाथी के स्वास्थ्य पर थोड़ा ध्यान दीजिए। बाकी हर दृष्टि से सुखद समय।



धनु- (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ठा, भे)

शत्रुओं पर विजय पाएंगे। गुण, ज्ञान की प्राप्ति होगी। स्वास्थ्य थोड़ा नरम गरम रहेगा। प्रेम संतान अच्छा। व्यापार अच्छा।



मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खी,खू,खे,गा,गी)

दिमागी तौर पर थोड़ा बटे-बटे से रहेंगे। बच्चों की सेहत को लेकर मन परेशान रहेगा। प्रेम में तू तू में मैं के संकेत हैं।



कुम्भ- (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, घो, द)

भूमि, भवन और वाहन की खरीदारी संभव है। घर में कुछ उत्सव हो सकता है जमावड़ा लगा हुआ है घर में आपके।



मीन- (दी, दु, झ, ध, दे, दो, च, चा, वि)

व्यापार के नए-नए ऑप्शन आएंगे, कफ्यूज मत होइए। एक-दो दिन रुक जाइए। स्वतः क्लियर हो जाएगा क्या करना है।



जरूरतमंदों को कराया निःशुल्क भोजन



**नोएडा (चेतना मंच)।** जरूरतमंद लोगों की सेवा में रात दिन लगी दीदी की रसोई ट्रस्ट ने कल सेक्टर-15, साई मंदिर पर गरीब जरूरतमंद लोगों को निशुल्क भोजन का वितरण किया। इस अवसर पर दीदी की रसोई ट्रस्ट की अध्यक्ष व समाजसेवीका रिंतु सिन्हा, ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष व

सामाजिक कार्यकर्ता गंगेश्वर दत्त शर्मा ने बताया कि हमारी संस्था लगातार गरीब जरूरतमंद लोगों की सेवा में लगी रहती है और संस्था की ओर से अलग-अलग स्थानों पर प्रतिदिन गरीब जरूरतमंद लोगों, बच्चों को भोजन का वितरण किया जाता है और हमारा यह प्रयास आगे भी निरंतर जारी रहेगा।

भाजपा की हुई समीक्षा बैठक



**ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)।** जिला कार्यालय तिलपता गोलचक्र पर 2024 लोकसभा चुनाव बाद लोकसभा चुनाव की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। जिसमें मुख्यतिथि प्रदेश उपाध्यक्ष दिनेश शर्मा एवं प्रदेश मंत्री भाजपा शंकर सिंह लोधी रहे। बैठक की अध्यक्षता

जिला अध्यक्ष गजेन्द्र मावी ने की बैठक का संचालन जिला महामंत्री योगेश चौधरी धर्मेश कोरी ने किया प्रदेश उपाध्यक्ष दिनेश शर्मा व प्रदेश मंत्री शंकर सिंह लोधी ने 2024 लोकसभा चुनाव समीक्षा करते हुए कहा कि लोकसभा चुनाव में गौतमबुधनगर लोकसभा चुनाव में

बड़ी जीत के लिये देवतुल्य कार्यकर्ताओं और क्षेत्र की जनता का आभार जताया और जिन बूथों पर भाजपा हारी है या कम वोट पड़े हैं उन बूथों पर हमें ओर कड़ी मेहनत करनी है उसके लिये देवतुल्य कार्यकर्ता उस कार्य में लगे। करते हुए कहा कि जिलाध्यक्ष गजेन्द्र

आंशु गुर्जर बने महानगर अध्यक्ष



**ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)।** दादरी तहसील रेलवे रोड भाकियू (अंबावता) संगठन के कार्यालय पर दादरी तहसील अध्यक्ष किसान नेता राजकुमार रूपवास का मौजूदगी में आंशु गुर्जर को नोएडा महानगर अध्यक्ष नियुक्त किया गया। आंशु गुर्जर ने यूनिन को आधासन दिया कि मैं पूरी ईमानदारी के साथ कार्य करूंगा।

इस अवसर पर कपिल खारी, जिला उपाध्यक्ष गीता नागर, ग्रेटर नोएडा महिला महानगर अध्यक्ष, मनोज भाटी, पाली दादरी नगर अध्यक्ष ललित भाटी, किसान नेता राजकुमार रूपवास, रोकेन्द्र नागर, देवेन्द्र नागर, बिसरख ब्लॉक सचिव संदीप बेसला, सुमित गुर्जर, छोदू योगेश कुमार, अनिल कुमार आदि मौजूद थे।

खेड़ी में हुई किसान सभा की बैठक

**ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)।** खेड़ी गांव में अजीत एडवोकेट के आवास पर किसान सभा की बैठक हुई। उपस्थित किसानों ने अभी हाल ही में प्राधिकरण द्वारा खेड़ी गांव एवं अन्य आसपास के गांव के खसरा नम्बरों की खरीद के संबंध में हुए प्रकाशन के बारे में चर्चा की। किसान सभा की खेड़ी कमेटी के अध्यक्ष मुकेश ने संबोधित करते हुए बताया कि खेड़ी गांव के कई खसरा नंबर ऐसे हैं जिनमें पहले से आबादी चली आती है। इसके बावजूद इन खसरा की खरीद का

प्रकाशन किया गया है जोकि नाजायज है। खेड़ी गांव की किसान सभा की कमेटी के सचिव मटोल ने संबोधित करते हुए कहा कि जिन किसानों की जमीन पूर्व में खरीदी गई है। उन्हें कानून के अनुसार प्रोजेक्ट अफेक्टेड फैमिली मानते हुए 20 प्रतिशत विकसित प्लाट दिया जाए। बैठक में तेजपाल मास्टर, डॉक्टर जगदीश, मुकेश, मटोल, उधम सिंह एडवोकेट आदि लोग मौजूद रहे।



भारतीय किसान यूनियन बलराज संगठन के बैनर तले अनिश्चित कालीन धरना सेक्टर-142 नोएडा शहदरा गांव में 127वें दिन भी जारी है।

महापंचायत की सफलता को लेकर गांवों का दौरा

**नोएडा (चेतना मंच)।** भारतीय किसान यूनियन (बलराज) का धरना छः महीने से शहदरा में चल रहा है धरना स्थल पर ही यूनियन में 26 जून को महापंचायत का ऐलान किया है महापंचायत की सफलता को लेकर कल भारतीय किसान यूनियन के पदाधिकारी ने कई गांव का दौरा कर कार्यक्रम को सफल बनाने की अपील की है। 26 जून को केन्द्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के आवास का घेराव किया जाएगा। इस अवसर पर हातिम सिंह भाटी, उधम भाटी, जागेश भाटी आदि मौजूद रहे।



योगाभ्यास कर उठाया स्वास्थ्य लाभ



**गाजियाबाद (चेतना मंच)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आज सेनानायक श्रीमती सुधा सिंह(आईपीएस) के दिशा निर्देशन एवं उपस्थिति में वाहिनी परेड ग्राउंड पर वेटरन डिफेंस फोर्सस ग्रुप के सोजनीय से पतंजलि योग समिति, युवा भारत दिल्ली NCR द्वारा योग शिविर का आयोजन कराया गया, जिसमें योगाचार्य राजवीर सिंह एवं उनकी टीम द्वारा सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को

योगाभ्यास कराया गया। योग में सूर्य नमस्कार, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, अर्धचक्रासन, ताड़ासन, ध्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, तितली आसन, वज्रासन, सर्वांगासन, नौकासन, पवनमुक्त आसन, वृक्षासन, शवासन, हास्य योग आदि योगाभ्यास करवाये गये एवं उनके लाभ के बारे में बताया गया। इसी के साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 का समापन सेनानायक

श्रीमती सुधा सिंह द्वारा योगाचार्यों को प्रशस्ति पत्र व उपहार से सम्मानित कर किया गया। इस अवसर पर उपसेनानायक शिखरपाल, वाहिनी चिकित्साधिकारी नीरज कुमार, सहायक सेनानायक श्रीमती अन्विता उपाध्याय, शिविरपाल भूपेंद्र सिंह, सुवेदार सैन्य सहायक महेश सिंह, पी.सी मुर्शिद खान तथा अन्य अधिकारी/कर्मचारी उपस्थित रहे।

योग से स्वयं व समाज को निरोगी रखें : एसपी सिंह

**गाजियाबाद (चेतना मंच)।** योग दिवस पर भाजपा खोड़ा मकनपुर मंडल में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व महानगर संयोजक सरदार एस पी सिंह ने कहा कि योग द्वारा हम स्वयं को व पूरे समाज को निरोगी रखने का कार्य कर सकते हैं। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग की थीम भी यही है, करें योग रहें निरोग। योग हमारे रोज रोज के तनाव को दूर करता है तथा स्वास्थ्य लाभ के लिए शरीर को समान रखता है।



इस अवसर पर मुख्य शिक्षक ओबीसी मोर्चा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य हरेन्द्र चौधरी द्वारा आये लोगों को योग कराया

गया। कार्यक्रम के संयोजक संजीव गिरि ने आये अतिथियों का आभार व सम्मान किया। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि भाजपा महानगर द्वारा सभी बीस मंडलों पर योग का कार्यक्रम आयोजित किया गया है। इस अवसर पर खोड़ा मकनपुर मंडल मुख्य अतिथि सरदार एस पी सिंह, कार्यक्रम संयोजक सभासद संजीव गिरि, मुख्य शिक्षक चौधरी हरेन्द्र, मंडल उपाध्यक्ष राजकुमार, डॉ संजीव, सभासद जयदेव शर्मा, अब्दुल सत्तार, साहब सिंह, मानसिंह, किरणपाल चौधरी, हेमंत चौधरी सहित पार्टी के पदाधिकारी व कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

पृष्ठ एक के शेष....

**जम्मू-कश्मीर योग...** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग दिवस कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि मुझे कश्मीर आने का सौभाग्य मिला है। हमें योग से जो शक्ति मिलती है, मैं श्रीनगर में उसे महसूस कर रहा हूँ। मैं देश के सभी लोगों और दुनिया के कोने-कोने में योग करने वालों को कश्मीर की धरती से योग दिवस की बधाई देता हूँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 10 वर्ष की ऐतिहासिक यात्रा पूरी कर चुका है। पीएम मोदी ने कश्मीर का जिक्र करते हुए कहा कि जम्मू कश्मीर योग-साधना की भूमि है। इससे उत्पादकता और सहनशक्ति बढ़ती है। योग से नए अवसर पैदा हुए हैं। योग केवल विद्या नहीं बल्कि विज्ञान है। योग से एकाग्रता बढ़ती है। योग पर अब रिसर्च हो रही है। योग टूरिज्म का नया ट्रेंड बन गया है। इस दौरान पीएम ने छात्र-छात्राओं के साथ सेल्फी भी ली।

निवासी नीरज दुबे शाहदरा गांव में किराए पर रह रहे थे। देर रात्रि में छत से नीचे गिर कर गंभीर रूप से घायल हो गए गंभीर हालत में उन्हें अस्पताल ले जाया गया जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

**राज्यपाल और मुख्यमंत्री...** एकजुट करता है। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों से अपील की कि योग को नियमित अभ्यास का हिस्सा बनाएं यह आपके स्वास्थ्य और दीर्घजीवन के लिए अति उत्तम है। प्रदेश के उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने भी योग दिवस पर जनता के साथ योग किया और सभी को स्वस्थ रहने का संदेश दिया। लखनऊ में राजभवन, हाईकोर्ट, रेजीडेंसी और झंडी पार्क लालबाग में योग दिवस का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। इसी तरह शहर के अलग-अलग पार्कों में लोग एकत्र हुए और योगासन कर स्वस्थ रहने का संदेश दिया।

**'शादी डॉट कॉम'...** कुछ समय बाद 'शादी डॉट कॉम' के माध्यम से उसके पास आकांक्षा श्रीवास्तव नामक युवती का फोन आया। इस युवती ने उसे अपनी बातों के जाल में फंसा कर उससे 70000 हजार रूपये फोनपे पर ट्रांसफर करा लिए। ठगी का एहसास होने पर उसने साइबर सेल में शिकायत की थी। जांच के बाद थाना फेस-2 पुलिस ने शिकायत पर आकांक्षा श्रीवास्तव के खिलाफ धारा 66 डी के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस पीड़ित युवक द्वारा उपलब्ध कराए गए फोन नंबर व अन्य डिटेल् के आधार पर आरोपी युवती तक पहुंचाने का प्रयास कर रही है।

**निरोगी जीवन के...** मनाया जाता है। प्रभारी मंत्री कुंवर बृजेश सिंह ने कहा कि केन्द्र सरकार के साथ-साथ उत्तर प्रदेश में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के निर्देशन में योग के प्रचार प्रसार में सराहनीय प्रयास किये गये। स्वस्थ रहने के लिए योग अनिवार्य है। इस अवसर पर जिला क्रीड़ा अधिकारी अनीता नागर, जिला समाज कल्याण अधिकारी शैलेन्द्र बहादुर सिंह, भाजपा के महामंत्री उमेश त्यागी, गणेश जाटव, पूर्व अध्यक्ष जुगराज चौहान, एनईए अध्यक्ष विपिन मल्हन, भारत विकास परिषद के अध्यक्ष अनिल अग्रवाल, महामंत्री अभय अग्रवाल, पूर्व अध्यक्ष कुलदीप गुप्ता, पूर्व महामंत्री अनुज गुप्ता, अग्रवाल मित्र मंडल के अध्यक्ष विकास बंसल, महामंत्री विपिन अग्रवाल, कोषाध्यक्ष अनुज गुप्ता, संजय गोयल, भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्ष शारदा चतुर्वेदी, मीडिया प्रभारी नीता बाजपेयी, पूरम सिंह, रचना जैन, मोनिका श्रीवास्तव, ओबीसी मोर्चा अध्यक्ष उमेश पहलवान, भाजयुमो अध्यक्ष रामनिवास यादव, मंडल अध्यक्ष लोकेश कश्यप, पंकज झा, सांसद प्रतिनिधि संजय बाली, अल्पेश गर्ग, पूर्व मंडल अध्यक्ष व फैनरवा वरिष्ठ उपाध्यक्ष अशोक मिश्रा, अहसान खान, सीपी शर्मा, ओबीसी मोर्चा उपाध्यक्ष जयप्रकाश प्रजापति, आयुष विभाग के क्षेत्रीय अधिकारी धर्मेश कुमार समेत भाजपा के सभी महानगर व प्रकाशों के पदाधिकारी तथा मंडलों के पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद थे।

**कंपनी में सिलाई...** पीड़िता के मुताबिक आरोपी सोनू उनकी कंपनी से सामान को चोरी कर ले गया है। थाना प्रभारी का कहना है कि आरोपी के खिलाफ चोरी की धारा में मुकदमा दर्ज कर मामले की जांच पड़ताल की जा रही है।

**गलगोटिया व आईआईएमटी...** कि 19 जून को कुछ छात्र परीक्षा देने के लिए गलगोटिया कॉलेज व आईआईएमटी कॉलेज आए थे। छात्रों ने अपने मोबाइल फोन लैपटॉप व सामान से भरे बैग कार में रख दिए और परीक्षा देने चले गए। परीक्षा देने के बाद जब वह लौटे तो उन्हें कार के शीशे टूटे हुए मिले। कार में रखा एक लैपटॉप, 11 मोबाइल फोन व सामान से भरे बैग गायब थे। बैग में कुछ छात्रों के ड्राइविंग लाइसेंस, आधार कार्ड, पैन कार्ड, मेट्रो कार्ड, एटीएम कार्ड व नगदी भी रखी हुई थी। पुलिस में मुकदमा दर्ज कर जांच पड़ताल शुरू कर दी है। पुलिस कॉलेज के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज को खंगाल रही है।

**घट से गिरकर चूड़...** में रहने वाले एक व्यक्ति को छत से गिरने के कारण मौत हो गई। मूल रूप से मैनुपुरी

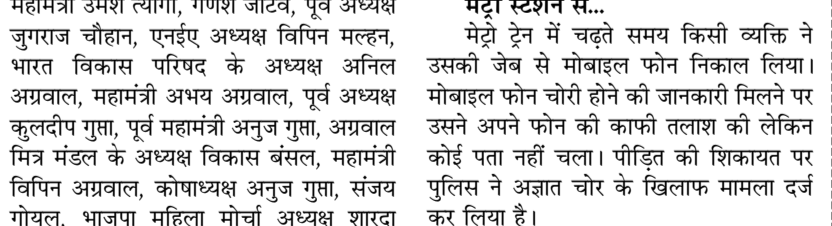
इफको फूलपुर में मनाया गया योग दिवस



**प्रयागराज (ब्यूरो)।** इफको धियानगर फूलपुर के आर.कृष्णन स्टेडियम में 10 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। योग दिवस पर इस वर्ष का विषय स्वयं और समाज के लिए योग था। इस दौरान महाप्रबंधक संजय वैश्य, एम.डी. मिश्र, ए.पी.राजेन्द्रन, संयुक्त महाप्रबंधक क्रमशः अरुण कुमार, अरवेन्द्र कुमार, विभागाध्यक्ष मानव संसाधन शम्भू शंकर, इफको ऑफिसर्स एसोसिएशन के महामंत्री स्वयम् प्रशिक्षण ने लोगों को विभिन्न योगासन व प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया तथा इससे मिलने वाले लाभ के बारे में बताया।

वरिष्ठ कार्यकारी निदेशक (इकाई प्रमुख) संजय कुदेशिया ने इस अवसर पर कहा कि सभी लोग योग को अपने दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएं क्योंकि इसका दीर्घकालीन लाभ है। इस दौरान महाप्रबंधक संजय वैश्य, एम.डी. मिश्र, ए.पी.राजेन्द्रन, संयुक्त महाप्रबंधक क्रमशः अरुण कुमार, अरवेन्द्र कुमार, विभागाध्यक्ष मानव संसाधन शम्भू शंकर, इफको ऑफिसर्स एसोसिएशन के महामंत्री स्वयम् प्रशिक्षण, डी.के.शुक्ल एवं बड़ी संख्या में महिलाएं व बच्चे कार्यक्रम में शामिल रहे।

वैंडर्स ने ग्रेनो प्राधिकरण पर किया प्रदर्शन



**ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)।** ग्रेटर नोएडा वेस्ट, डेरिंग गांव ईकोटेक थर्ड ग्रेटर नोएडा पर वर्षों से लगते आ रहे सप्ताहिक बाजार को प्राधिकरण कर्मचारियों द्वारा जबरन बंद करवा दिया। जिसके चलते वैंडर्स का काफी नुकसान हो गया। इसके विरोध में वैंडर्स ने प्राधिकरण कार्यालय पर प्रदर्शन किया। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण को कार्रवाई के विरोध में पथ विक्रेता कर्मकार यूनियन गौतम बुद्ध नगर के महामंत्री व सीटू जिलाध्यक्ष गंगेश्वर दत्त शर्मा, सीटू जिला सचिव राम स्वार्थ के नेतृत्व में वैंडर्स ने ग्रेटर नोएडा औद्योगिक विकास प्राधिकरण कार्यालय ग्रेटर नोएडा वेस्ट पर प्रदर्शन कर जापन दिया।

जापन में मांग की गई कि वैंडर्स को व्यवस्थित करने की कार्रवाई जब तक पूरी नहीं होती है तब तक उन्हें मौजूदा स्थान पर दुकान लगाने दी जाए या तुरंत स्थान/अस्थाई जगह चिन्हित कर रोजगार करने के लिए जगह उपलब्ध कराई जाए। जापन प्राधिकरण के जो एम आर के देव सिंह व मनोज सचान जी ने लिया और उन्होंने आधासन दिया कि शीघ्र कार्रवाई कर समस्या का समाधान किया जाएगा।

नोएडा में संदिग्ध स्थिति में पांच लोगों की मौत

**नोएडा (चेतना मंच)।** भीषण गर्मी में लोगों की अचानक मौत होने का सिलसिला थम नहीं रहा है। बीते 24 घंटे के दौरान अलग-अलग स्थान पर पांच लोगों की संदिग्ध स्थिति में मौत हो गई। मौत के कारणों का पता लगाने के लिए पुलिस शवों का पोस्टमार्टम करा रही है। थाना सेक्टर-58 क्षेत्र के खोड़ा तिराहे के पास सड़क किनारे एक व्यक्ति का शव पड़ा हुआ मिला पुलिस में शव की पहचान कराने का प्रयास किया जा रहा है। वहीं थाना फेस 2 क्षेत्र में अलग-अलग स्थान पर दो लोगों की मौत हो गई। मूल रूप से नालंदा बिहार का रहने वाला वृजंदन मिस्त्री सलारपुर की भट्टा कॉलोनी में रह रहा था गुरुवार शाम को वह भंगेल स्थित वर्षा धर्म कंटे के पास मृत अवस्था में पड़ा हुआ मिला। वहीं नाले रोड पर शर्मा डेरी के पास एक युवक की अचानक तबियत बिगड़ गई और वह बेहोश होकर गिर गया।

दैनिक चेतना मंच

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (महेदीपुर) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में समर्पित है।  
डाक पंजी. सं. L-10/GBD-574/99  
RNI No. 69950/98  
स्वामी मुद्रक प्रकाशक  
रामपाल सिंह रघुवंशी  
ने बीएफएच इन्फोकॉम लि. सी-9, सेक्टर-3, नोएडा, गौतमबुद्धनगर (यूपी) से छपवाकर, ए-131 सेक्टर-83, नोएडा से प्रकाशित किया।  
संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी  
Contact:-  
0120-2518100,  
4576372, 2518200  
Mo.: 9811735566,  
8750322340  
E-mail:-  
chetnamanch.pr@gmail.com  
raghuvanshirampal365@gmail.com  
raghuvanshi\_rampal@yahoo.co.in  
www.chetnamanch.com



खास खबर

अमेज़नने एलेक्सा-कम्पैटिबल स्मार्ट होमडिवाइस पर 70 प्रतिशत तक की सूट के साथ घोषणा की 'स्मार्ट होम डेज' की

बेंगलुरु, एजेंसी। अमेज़न ने एलेक्सा के साथ इको स्मार्ट स्पीकर, एलेक्सा स्मार्ट होम कॉन्बो और फिलिप्स, डायसन, एमआई, पैनासोनिक, क्यूबो, विप्रो, एटमबर्ग, सीपी प्लस, टीपी-लिनक और होममेट जैसे ब्रांडों के 1200 से अधिक एलेक्सा स्मार्ट होम डिवाइस पर 70 प्रतिशत तक



की सूट के साथ 'स्मार्ट होम डेज' की घोषणा की है। ग्राहक 15 जून से 21 जून 2024 के दौरान, स्मार्ट लाइट, प्लग, पंप, टीवी से लेकर स्मार्टवॉशिंग मशीन, डोर लॉक, एसी, कंटर हीटर और एयर प्यूरिफायर तक, अमेज़न डॉट इन पर कई तरह के एलेक्सा-कम्पैटिबल डिवाइस खरीदारी कर सकते हैं।

भारत में ग्राहक अपने कम्पैटिबल स्मार्ट होम एप्लायंस को नियंत्रित करने के लिए अपने रोजमर्रा के जीवन में एलेक्सा का उपयोग तेजी से कर रहे हैं। अंग्रेजी, हिंदी या इंग्लिश में सरल वॉयस कमांड, जैसे 'एलेक्सा गीजर चला दो, एलेक्सा, 15 मिनट के बाद एसी बंद कर दो, या एलेक्सा, हॉल की लाइट डिम कर दो' के जरिये, वे एलेक्सा के साथ काम करने वाले कई तरह के स्मार्ट होम उत्पाद का सहजता से उपयोग कर सकते हैं ताकि रोजमर्रा के जीवन को और अधिक सुविधाजनक बनाया जा सके।

अमेज़न ऑफिस है या जेल, टॉयलेट जाने और पानी पीने पर पाबंदी

नई दिल्ली, एजेंसी। अमेज़न अपने कर्मचारियों को कथित तौर पर टॉयलेट ब्रेक भी नहीं देता। हरियाणा के मानेसर में अमेज़न इंडिया के गोदाम से जुड़ी ऐसी एक न्यूज रिपोर्ट पर स्वतः संज्ञान लेते हुए राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने केंद्र सरकार को नोटिस जारी कर एक सप्ताह के भीतर जवाब मांगा है। आयोग ने कहा कि अगर रिपोर्ट सच है, तो यह श्रम कानूनों का उल्लंघन है।



टीओआई की खबर के मुताबिक रिपोर्ट में मजदूरों ने कहा कि उनसे यह शपथ कराई गई कि जब तक उनका काम का टारगेट पूरा नहीं हो जाता, वे न तो टॉयलेट ब्रेक लेंगे और न ही वॉटर ब्रेक। इस केस की प्रोसिडिंग के मुताबिक, हरियाणा के मानेसर में अमेज़न इंडिया के एक गोदाम में 24 वर्षीय एक मजदूर से यह प्लेज कराने को कहा गया कि जब तक वह 24 फीट लंबे 6 ट्रकों से सारे पैकेज उतार नहीं लेता, तब तक वह शौचालय नहीं जाएगा और न ही पानी का ब्रेक लेगा, जब तक कि उनकी टीम का 30 मिनिट का टी ब्रेक समाप्त नहीं हो जाया।

शौचालय की सुविधा उपलब्ध नहीं- इस मामले की कार्यवाही में 16 मई को एक टीवी चैनल पर आई रिपोर्ट का खलाश दिया गया, जिसमें दिखाया गया कि पिछले महीने गोदाम की इनबाउंड टीम ने 8 बार शपथ ली थी। कर्मचारियों ने इसकी पुष्टि की है। रिपोर्ट में कहा गया है कि गोदाम से निकलने वाले सामानों को हैबुल करने वाली आउटबाउंड टीम को रोजाना उसके टारगेट की याद दिलाई जाती थी।

स्विस बीमा कंपनी ज्यूरिख की इंडिया में एंटी

कोटक के जनरल इश्योरेंस में 70 प्रतिशत हिस्सेदारी खरीदी

नई दिल्ली, एजेंसी। स्विस बीमा कंपनी ज्यूरिख इश्योरेंस ने कोटक से 5,560 करोड़ रुपये (670 मिलियन डॉलर) की डील पूरी हो गई है। इस डील के तहत ज्यूरिख इश्योरेंस ने कोटक महिंद्रा जनरल इश्योरेंस में 70 प्रतिशत हिस्सेदारी हासिल कर ली है। बता दें नवंबर 2023 में इस डील का ऐलान किया गया था।

इस सौदे के साथ ज्यूरिख भारत में प्रवेश करने वाली पहली विदेशी बीमा कंपनी बन गई है। क्योंकि, 2021 में 49 प्रतिशत से 74 प्रतिशत तक विदेशी स्वामित्व की अनुमति देने के लिए एफडीआई नियमों में संशोधन किया गया था। मार्च 2024 तक कोटक महिंद्रा बैंक के पास बीमा सहायक कंपनी में 875 करोड़ रुपये की चुकता पूंजी की 100 प्रतिशत इक्विटी थी।

वित्त वर्ष 2024 में कोटक जनरल की मोटर इश्योरेंस से कुल प्रीमियम आय 748 करोड़ रुपये और हेल्थ इश्योरेंस से



620 करोड़ रुपये की इनकम हुई थी। ज्यूरिख इश्योरेंस ग्रुप के सीईओ (एशिया-प्रशांत) तुलसी नायडू ने कहा, कोटक जनरल इश्योरेंस का अधिग्रहण ज्यूरिख के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण ग्रोथ मार्केट में लीडिंग रोल बनने का मार्ग प्रशस्त करता है। ज्यूरिख के लिए यह एक महत्वपूर्ण रणनीतिक कदम है।

उन्होंने आगे कहा, भारत का बीमा बाजार अपार संभावनाएं

प्रदान करता है और कोटक के साथ मिलकर हम इसके विकास का समर्थन करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। हमारे पास वैश्विक स्तर, कॉम्प्लेक्स रिस्क मैनेजमेंट बंधन में मजबूत विशेषज्ञता, डिजिटल क्षमताएं और बीमा सुरक्षा अंतर को पाटने के लिए प्रौद्योगिकी नेतृत्व है। हमारा लक्ष्य भारतीय ग्राहकों के बीच फ्लैक्सिबिलिटी पैदा करना है।

ब्याज आय पर कर सहत की वकालत

सबीआई के चेयरमैन दिनेश कुमार खारा ने ब्याज आय पर कर सहत की वकालत की है। उन्होंने कहा कि इससे बैंकों को बचत जुटाने में मदद मिलेगी। फिलहाल, बैंकों को तब कर काटना पड़ता है जब सभी बैंक शाखाओं में जमा राशि से ब्याज आय एक वर्ष में 40,000 रुपये से अधिक हो।

बचत खातों के मामले में, 10,000 रुपये तक अर्जित ब्याज कर से मुक्त है। खारा ने कहा, अगर बजट में ब्याज आय पर कर के मामले में कुछ राहत दी जा सके तो यह जमाकर्ताओं के लिए एक प्रोत्साहन होगा। आखिरकार, बैंकिंग क्षेत्र देश में पूंजी निर्माण के लिए जुटाई गई जमा का उपयोग करता है।

अगर आपके पास हैं नालको-सेल के शेयर तो बेचकर निकल लीजिए

नई दिल्ली, एजेंसी। अगर आपके पोर्टफोलियो में दो सरकारी कंपनियों नेशनल एल्युमिनियम कंपनी लिमिटेड और स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड हैं, तो इन्हें फौरन बेचकर निकल लीजिए। इसे हम नहीं कह रहे बल्कि घरेलू ब्रोकेज कंपनी प्रभुदास लीलाधर

ने अपने एक नोट में कहा है। ब्रोकेज ने नाल्को को सेल रेटिंग के साथ 141 का टारगेट प्राइस दिया है, जो आज सुबह के प्राइस 185.40 रुपये से करीब 23 फीसद कम है। अगर प्रभुदास लीलाधर के नोट पर भरोसा करें तो यह शेयर आने वाले कुछ दिनों में करीब 44 रुपये

प्रति शेयर का नुकसान करा सकता है। बता दें नाल्को एक नवर प्रतिशत कंपनी है। इसकी स्थापना 7 जनवरी, 1981 को भुवनेश्वर में की गई थी। यह कंपनी खनन, धातु और बिजली में एकीकृत और विविध प्रचालन वाली एक श्रेणी 'ए' का सार्वजनिक क्षेत्र का उद्यम है।

केबीसी ग्लोबल लिमिटेड को सीआरजेई लिमिटेड से सोफ्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर सेगमेंट के लिए 20 मिलियन यूएस डॉलर का सब कॉन्ट्रैक्ट मिला

नाशिक, एजेंसी। कंस्ट्रक्शन और रियल एस्टेट डेवलपमेंट सेक्टर की जानीमानी कंपनी केबीसी ग्लोबल लिमिटेड (जो इससे पहले कार्डा कंस्ट्रक्शन लिमिटेड के नाम से जानी जाती थी) ने सीआरजेई (इस्ट अफ्रीका) लिमिटेड की ओर से 20 मिलियन यूएस डॉलर का महत्वपूर्ण सबकॉन्ट्रैक्ट प्राप्त किया है। सीआरजेई पूरे अफ्रीका में रेलवे और फाइव-स्टार होटेलस बनाने वाली आधुनिक कंपनी है।

यह महत्वपूर्ण कॉन्ट्रैक्ट सोफ्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर के सिविल इंजीनियरिंग सेगमेंट पर ध्यान देता है और केबीसी ग्लोबल के लिए बड़ी उपलब्धि दिखाता है। यह कॉन्ट्रैक्ट केबीसी ग्लोबल की पूर्ण स्वामित्व वाली केन्याई सहायक कंपनी, कार्डा इंटरनेशनल इन्फ्रास्ट्रक्चर लिमिटेड के माध्यम से सुरक्षित किया गया था, जो अफ्रीकी बाजार में कंपनी के विस्तार को रेखांकित करता है।

यह कॉन्ट्रैक्ट अंतरराष्ट्रीय इन्फ्रास्ट्रक्चर के विकास में केबीसी ग्लोबल की बढ़ती क्षमताओं और प्रतिष्ठा पर प्रकाश डालता है। यह परियोजना अफ्रीका के इन्फ्रास्ट्रक्चर के विकास में योगदान देने की कंपनी की प्रतिबद्धता का एक प्रमाण है, जो अफ्रीका महाद्वीप के विकास में एक प्रमुख कंपनी बनने की दिशा में उसका पहला बड़ा कदम है। इस उपलब्धि के साथ, केबीसी ग्लोबल क्षेत्र के महत्वाकांक्षी विकास और विकास लक्ष्यों के साथ संरेखित करते हुए, पूर्वी अफ्रीका के इन्फ्रास्ट्रक्चर के परिदृश्य में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए तैयार है।



2007 में स्थापित, कंपनी ने रियल एस्टेट उद्योग में महत्वपूर्ण प्राप्ति की है, जो भारत के नासिक में रिसिडेंशियल और रिसिडेंशियल-कम ऑफिस प्रोजेक्ट्स के विकास और बिक्री में विशेषज्ञता रखती है। कंपनी मुख्य रूप से दो सेगमेंट्स में काम करती है: रिसिडेंशियल और कर्माश्रित प्रोजेक्ट्स का निर्माण और विकास, और कोन्स्ट्रक्च्युअल प्रोजेक्ट्स। कंपनी के महत्वपूर्ण

जयन्त चौधरी ने आईटीआई और एनएसटीआई में ब्लेंडेड लर्निंग की अनुशंसा की

डीजीटी से फ्लेक्सि एमओयू पार्टनरशिप और इयूएल सिस्टम ऑफ ट्रेनिंग के माध्यम से इंडस्ट्री को लैबोरेटरी पर ध्यान केंद्रित करने का आग्रह किया

नई दिल्ली, एजेंसी। केन्द्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) जयन्त चौधरी ने प्रशिक्षण महानिदेशालय (डीजीटी) के संचालन की व्यापक समीक्षा की और डीजीटी, इसकी योजनाओं और इसके संस्थानों की गहन समीक्षा हासिल करने के लिए एक इमर्सिव सेशन में भाग लिया। इनमें इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (आईटीआई), नेशनल स्किल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (एनएसटीआई), नेशनल इन्स्ट्रक्शनल मीडिया इंस्टीट्यूट (निमी) और द सेट्रल स्टाफ ट्रेनिंग एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट (सीएसटीएआरआई) शामिल हैं। यह सेशन भारत में संपूर्ण कौशल विकास इकोसिस्टम के उन्नयन और पुनर्जीवन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम था।

केन्द्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) जयन्त चौधरी ने डीजीटी द्वारा लंबे समय से चले आ रहे स्किलिंग इकोसिस्टम में से एक को पुनर्जीवित करने, उसकी कल्पना करने तथा पिछले दशक में 5000 से अधिक संस्थानों को जोड़ने के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि आईटीआई की अपनी इकट्टी तो है, लेकिन उन्हें नए सिरे से फोकस करने की जरूरत है। उन्होंने आईटीआई और एनएसटीआई में ब्लेंडेड लर्निंग की अनुशंसा की तथा डीजीटी से फ्लेक्सि एमओयू पार्टनरशिप और इयूएल सिस्टम ऑफ ट्रेनिंग के माध्यम से इंडस्ट्री को लैबोरेटरी बनाने का आग्रह किया।

मंत्री ने युवाओं को प्रासंगिक कौशल से सुसज्जित करने और इन्वोल्वमेंट एवं उद्यमशीलता को संस्कृति को बढ़ावा देने में आईटीआई और एनएसटीआई की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश



डाला। उन्होंने स्टेट-ऑफ-द आर्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर और टेक्नोलॉजी के साथ आईटीआई को आधुनिक बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। साथ ही उन्होंने करिकुलम को अपडेट करने, कोर्स डेज़ाइन की समीक्षा करने और आज की मार्केट डिमांड, विशेष रूप से उभरते क्षेत्रों में उनकी प्रासंगिकता सुनिश्चित करने के महत्व पर भी बल दिया। इसके अतिरिक्त, उन्होंने प्रशिक्षण की गुणवत्ता में सुधार लाने तथा छात्रों की रोजगार क्षमता बढ़ाने के उद्देश्य से की गई पहलों पर भी चर्चा की। डीजीटी इकोसिस्टम के प्रदर्शन और संचालन की समीक्षा करते हुए, श्री जयन्त चौधरी ने इन संस्थानों से एडवांस कौशल प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करने और प्रशिक्षकों के लिए निरंतर प्रोफेशनल डेवलपमेंट की योजना बनाने के साथ-साथ उन्हें लेटेस्ट इंडस्ट्री ट्रेड के साथ अपडेट रखने के लिए विशेष ट्रेनिंग प्रोग्राम और

सर्टिफिकेशन शुरू करने का आग्रह किया। मंत्री ने एक मजबूत स्किल डेवलपमेंट इकोसिस्टम बनाने के लिए सरकारी निकायों, उद्योग भागीदारों और शैक्षणिक संस्थानों को शामिल करते हुए एक कोलेबोरेटिव अप्रोच अपनाए जाने का आह्वान किया। प्रशिक्षण संस्थानों और रोजगार के अवसरों के बीच संबंध सुधारने की रणनीतियों पर चर्चा की गई, जिसमें क्षेत्रीय कौशल आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित किया गया और स्थानीय रोजगार आवश्यकताओं के अनुरूप प्रशिक्षण कार्यक्रमों को तैयार करने के लिए स्थानीय उद्योग साझेदारी को बढ़ावा दिया गया। डिजिटल पहल भी समीक्षा का मुख्य केंद्र रही, जिसमें प्रशिक्षण कार्यक्रमों की पहुंच और प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म और ई-लर्निंग टूल को इंटीग्रेट करने पर चर्चा की गई।

एनएमडीसी ने हैदराबाद में नई अत्याधुनिक अनुसंधान और विकास सुविधा का उद्घाटन किया

अनुसंधान और विकास के लिए पिछले 5 वर्षों में 150 करोड़ रुपये का निवेश किया

हैदराबाद, एजेंसी। भारत के सबसे बड़े लौह अयस्क उत्पादक, एनएमडीसी ने आज खनिज प्रसंस्करण और टिकाऊ इस्पात प्रौद्योगिकी में नवाचार को आगे बढ़ाने के लिए हैदराबाद के पाटनचेरू में अपने नए अत्याधुनिक अनुसंधान और विकास (आर एंड डी) केंद्र का उद्घाटन किया। नवरत्न कंपनी ने पिछले 5 वर्षों में अनुसंधान और विकास में 150 करोड़ रुपये से अधिक का रणनीतिक निवेश किया है और अनुसंधान एवं विकास केंद्र के नए भवन के निर्माण में 50 करोड़ रुपये का निवेश किया है।

पाटनचेरू में आठ एकड़ में फैले इस अत्याधुनिक केंद्र का उद्घाटन एनएमडीसी के सीएमडी (अतिरिक्त प्रभार) श्री अमिताभ मुखर्जी ने किया। इस अवसर पर श्री दिलीप कुमार मोहंती, निदेशक (उत्पादन); श्री विनय कुमार, निदेशक (तकनीकी); श्री बी. विश्वनाथ, मुख्य सतर्कता अधिकारी और एनएमडीसी के और वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे।



वर्ष 1970 से खनिज प्रसंस्करण के क्षेत्र में योगदान दे रहे एनएमडीसी अनुसंधान एवं विकास को यूनिडो और डीएसआईआर दोनों ने चरलू और वैश्विक उद्योग को इसके ज्ञान और प्रौद्योगिकी अंतरण के लिए उत्कृष्टता केन्द्र के रूप में मान्यता दी है। अनुसंधान एवं विकास केंद्र में विशेषज्ञों की एक टीम द्वारा संचालित अत्याधुनिक प्रयोगशालाएं हैं जो

सुस्थिर खनिज प्रौद्योगिकी और अयस्क वेनीफिशिएशन में नवाचार को बढ़ावा देती हैं। नवनिर्मित एनएमडीसी अनुसंधान एवं विकास केंद्र में परिष्कृत उपकरणों की एक श्रृंखला है, जिसमें एक स्वचालित मिनरल एनालाइजर और स्वचालित फ्यूजन बीड आधारित एक्स-रे फ्लोरोसेंस (एक्सआरएफ) एनालाइजर शामिल हैं, जो विभिन्न खनिजों के

सटीक और कुशल लक्षण वर्णन को सुनिश्चित करते हैं। केंद्र में पेलेटाइजेशन अध्ययन के लिए एक समर्पित सुविधा है, जो वाणिज्यिक पेलेट संयंत्रों की स्थापना के लिए महत्वपूर्ण आंकड़े उत्पन्न करेगी। इससे न केवल एनएमडीसी की आंतरिक आवश्यकताओं और क्षमताओं में वृद्धि होगी, बल्कि खनिज प्रसंस्करण और पेलेट उत्पादन में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करके इस सेक्टर को भी लाभ होगा। नई अनुसंधान एवं विकास सुविधा का उद्घाटन करते हुए, एनएमडीसी के सीएमडी श्री अमिताभ मुखर्जी ने कहा, अनुसंधान और विकास के माध्यम से एक सुस्थिर भविष्य की दिशा में भारतीय खनन उद्योग को नवाचार और नेतृत्व करने की हमारी जिम्मेदारी को अपनाते हुए, हमने एनएमडीसी के नए अत्याधुनिक अनुसंधान एवं विकास केंद्र के दरवाजे खोल दिए हैं। नवाचार और प्रेरणा के लिए आगे बढ़ते हुए हम यहां केवल अनुसंधान में निवेश नहीं कर रहे हैं बल्कि हम भारत के भविष्य के लिए निवेश कर रहे हैं।

जेनसोल इंजीनियरिंग 1,340 करोड़ रुपये की बैटरी एनर्जी स्टोरेज प्रोजेक्ट के लिए सफल बोलीदाता बनी

अहमदाबाद, एजेंसी। जेनसोल इंजीनियरिंग लिमिटेड (बीएसई-542851) (एनएसई), सोलर पावर इंजीनियरिंग, सर्विसेज और कंस्ट्रक्शन सर्विसेज तथा इलेक्ट्रिक मोबिलिटी सेक्टर में लीडिंग, 250 मेगावाट/500 मेगावाट स्टैंडअलोन बैटरी एनर्जी स्टोरेज सिस्टम गुजरात ऊर्जा विकास निगम लिमिटेड से परियोजना के लिए एक सफल बिडर (बोलीदाता) के रूप में उभरा है। यह प्रोजेक्ट गुजरात राज्य की डिस्कॉम पीक और ऑफ-पीक घंटों के दौरान ऑन-डिमांड बेसिस पर इलेक्ट्रिसिटी सप्लाई करेगी, जिससे सोलर घंटों से परे रिन्यूएबल एनर्जी की उपलब्धता बढ़ेगी, इससे एनर्जी स्टोरेज खरीद दायित्वों को पूरा किया जाएगा और ग्रीड का नैचुरल बंधन बढ़ाया जाएगा। यह प्रोजेक्ट हर दिन दो चार्ज/डिस्चार्ज

साइकिल के लिए 250 मेगावाट/500 मेगावाट एनर्जी देगी। जीयूवीएएल के निर्णय पर समान नियम और शर्तों पर 250 मेगावाट/500 मेगावाट की दूसरी किरात देने का एक ग्रीनशू ऑफ़िश है; ग्रीनशू ऑफ़िश के प्रयोग के मामले में यह प्रोजेक्ट 500 मेगावाट / 1000 मेगावाट तक पहुंच सकता है, जिससे संभावित रूप से 12-वर्षीय बैटरी कार्यकाल में लगभग 2680 करोड़ रुपये का टोटल रेवेन्यू उत्पन्न होगा। भारत में बीईएसएस के भविष्य और इस क्षेत्र के विकास को आगे बढ़ाने में जेनसोल की महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में आशावाद व्यक्त करते हुए, जेनसोल इंजीनियरिंग लिमिटेड के मैनेजिंग डायरेक्टर अनमोल सिंह जगगी ने कहा कि, यह जेनसोल के लिए गवर्न का क्षण है। जीयूवीएएल



खास खबर

हंगरी को हराकर जर्मनी ने यूरो कप के नॉकआउट चरण में किया प्रवेश



लीपजिग(एजेंसी)। जर्मनी ने जमाल मुसियाला के शानदार गोल की बदौलत यूरो कप के रफ ए के मुकाबले हंगरी को 2-0 से हराकर नॉकआउट चरण में प्रवेश कर लिया है। बुधवार की रात खेले गये मुकाबले में अपने घरेलू मैदान में खेल रहे मुसियाला ने पहले हाफ के 22वें मिनट में गोल दाग कर जर्मनी को बढ़त दिलाई।

दूसरे हाफ में जर्मनी के कप्तान इल्के गुंडोयान ने 67वें मिनट में एक आसान गोल कर बढ़त को दो गुना कर दिया। यूरो कप के दो मुकाबले बराबरी पर समाप्त हुए। क्रोएशिया और अल्बानिया के बीच खेला गया मुकाबला 2-2 की बराबरी पर रहा। वहीं स्कॉटलैंड और स्विट्जरलैंड के बीच खेला गया मुकाबला भी 1-1 से ड्रॉ रहा।

आज टी-20 वर्ल्ड कप में दक्षिण अफ्रीका के मजबूत गेंदबाजी आक्रमण से होगा इंग्लैंड के बल्लेबाजों का सामना



ग्रेस आइलेट (एजेंसी)। सह मेजबान वेस्टइंडीज को हराकर फॉर्म में लौटे इंग्लैंड के बल्लेबाजों के सामने टी20 विश्व कप सुपर आठ चरण के दूसरे मैच में शुरूवार को दक्षिण अफ्रीका के दमदार गेंदबाजी आक्रमण की कठिन चुनौती होगी। इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज को सुपर आठ चरण के पहले मैच में आठ विकेट से हराया। अब वह रूप में नेट रनरेट (प्लस 1.34) के आधार पर शीर्ष पर है। दक्षिण अफ्रीका का नेट रनरेट उससे कम (प्लस 0.90) है। अब दक्षिण अफ्रीका को हराते हुए पर सेमीफाइनल में उसका प्रवेश लगभग तय हो जाएगा।

दूसरी ओर दक्षिण अफ्रीका को सुपर आठ चरण के पहले मैच में अमेरिका ने कड़ी चुनौती दी हालांकि उसने 18 रन से जीत दर्ज की। इंग्लैंड ने वेस्टइंडीज के खिलाफ जीत के लिए 181 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए फिल साल्ट के 47 गेंद में नाबाद 87 रन की मदद से 17.3 ओवर में लक्ष्य हासिल कर लिया। साल्ट एक बार फिर कप्तान जोस बटलर के साथ इंग्लैंड को शानदार शुरूआत दिलाता चाहेंगे।

आस्ट्रेलिया के खिलाफ रूप चरण में मिली हार में 42 रन बनाने वाले बटलर अब तक चार पारियों में 91 रन ही बना सके हैं। जॉनी बेयरस्टो ने वेस्टइंडीज के खिलाफ नाबाद 48 रन बनाकर फॉर्म में वापसी की है। इससे पहले वह कुल 46 रन ही बना सके थे। इंग्लैंड के बल्लेबाजों के सामने हालांकि कगिसो रबाडा की रफ्तार और केशव महाराज को फिरकी का सामना करने की चुनौती होगी। दोनों ने अमेरिका के खिलाफ बीच के और डेथ ओवरों में संयम और अनुशासन के साथ गेंदबाजी करते हुए दक्षिण अफ्रीका को जीत दिलाई।

दक्षिण अफ्रीका के लिए क्रिंटोन डिकॉक का फॉर्म में लौटना भी शुभ संकेत है जिन्होंने अमेरिका के खिलाफ 40 गेंद में 74 रन बनाए। इंग्लैंड ने सुपर आठ चरण का पहला मैच यहीं खेला था जिसका उसे फायदा मिला। इंग्लैंड के गेंदबाजों ने भी बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए वेस्टइंडीज को 200 रन के भीतर रोक दिया। आदिल रशीद ने 5.25 की इकॉनॉमी रेट से गेंदबाजी की जबकि जोफा आर्चर ने 12 डॉट गेंदें डाली।

भारतीय क्रिकेटर डेविड जॉनसन की अचानक मौत, चौथी मंजिल से गिरे, अनिल कुंबले हैरान

बेंगलुरु (एजेंसी)। एक ओर जहां भारतीय टीम टी20 विश्व कप 2024 के सुपर-8 में आज अफगानिस्तान के खिलाफ जंग की तैयारी कर रही है तो दूसरी ओर क्रिकेट वर्ल्ड कप इकट्ठा देने वाली खबर सामने आई है। पूर्व भारतीय तेज गेंदबाज डेविड जॉनसन की मौत हो गई है। रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि उन्होंने अपने अपार्टमेंट की चौथी मंजिल से छलांग लगा दी थी। उनकी मौत की खबर से भारतीय क्रिकेट में शोक है। पूर्व कप्तान अनिल कुंबले ने हैरानी जताई है। पुलिस के अनुसार, पूर्व भारतीय क्रिकेटर डेविड जॉनसन गुरुवार को अपने अपार्टमेंट के बाहर मृत पाए गए। एक पुलिस अधिकारी ने कहा- ऐसा माना जा रहा है कि 52 वर्षीय डेविड जूड जॉनसन कोथरूर के कनक श्री लेआउट में अपने अपार्टमेंट से गिर गए, जिससे आत्महत्या का संदेह पैदा हो गया। उन्होंने आगे कहा कि आगे की जांच जारी है। पुलिस सूत्रों ने बताया कि क्रिकेटर पिछले कुछ समय से अस्वस्थ थे।



उन्होंने बताया कि पूर्व तेज गेंदबाज जॉनसन के परिवार में पत्नी, एक बेटा और एक बेटे हैं। क्रिकेटर ने 1996 में भारत के लिए दो टेस्ट मैच खेले थे। बता दें कि वह कर्नाटक की उस टीम का हिस्सा थे, जिसमें अनिल कुंबले, वेंकेश प्रसाद, डेवा गणेश और जवागल श्रीनाथ दोनों खेलते थे। उन्होंने कुल 39 फर्स्ट क्लास मैच खेले। वह अपने घर के पास ही एक क्रिकेट अकेडमी चलाते थे। भारत के पूर्व कप्तान अनिल कुंबले ने एक्स पर लिखा-मेरे

क्रिकेट साथी डेविड जॉनसन के निधन की खबर सुनकर दुख हुआ। उनके परिवार के प्रति हार्दिक संवेदना। बहुत जल्दी चले गए बेनी! उल्लेखनीय है कि उन्होंने कर्नाटक के लिए डोमेटिक क्रिकेट खेला। उन्होंने 1995-96 के रणजी ट्रॉफी सत्र में केरल के खिलाफ 152 रन देकर 10 विकेट लेकर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया, जिसने उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई। इसके बाद उन्होंने 1996 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ फिरोज शाह कोटला में एकमात्र टेस्ट मैच में डेब्यू किया था। प्रथम श्रेणी क्रिकेट में उन्होंने 39 मैचों में 28.63 की औसत और 47.4 की स्ट्राइक रेट से 125 विकेट लिए। वह एक निचले क्रम के बल्लेबाज थे, जिनके नाम प्रथम श्रेणी क्रिकेट में एक शतक भी था।

जय शाह और गौतम गंभीर ने जताया शोक - भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के सचिव जय शाह ने एक्स पर लिखा- हमारे पूर्व भारतीय तेज गेंदबाज डेविड जॉनसन के परिवार और दोस्तों के प्रति गहरी संवेदना। खेल में

उनके योगदान को हमेशा याद रखा जाएगा। 33 लिस्ट ए खेलों में, उन्होंने 41 विकेट लिए। प्रतिस्पर्धी क्रिकेट का उनका आखिरी मैच 2015 में कर्नाटक प्रीमियर लीग में था। गौतम गंभीर ने लिखा, %डेविड जॉनसन के निधन से दुखी हूँ। भगवान उनके परिवार और प्रियजनों को शक्ति दें।

157.8 किमी प्रतिघंटा की रफ्तार से गेंद फेंककर हैरान कर दिया था - 16 अक्टूबर 1971 को जन्मे डेविड जॉनसन ने 1990 के दशक के मध्य में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में भारत का प्रतिनिधित्व किया। जॉनसन ने अक्टूबर 1996 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारत के लिए टेस्ट क्रिकेट में डेब्यू किया। जॉनसन के करियर का सबसे शानदार पल ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट मैच के दौरान 157.8 किमी/घंटा की गति से गेंदबाजी करना था। उनका आखिरी टेस्ट मैच 1996 में डरबन में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ था। उन्होंने भारत के लिए वनडे मैच नहीं खेले।

भारतीय तीरंदाज विश्व कप में पदक से चूके

ओलंपिक टीम कोटा हासिल करने पर निगाहें

अंताल्या (तुर्की) (एजेंसी)। भारतीय रिकर्व तीरंदाजी टीमों का निराशाजनक प्रदर्शन जारी रहा जिससे दोनों बृहस्पतिवार को यहां विश्व कप के तीसरे चरण में पदक से चूक गयीं लेकिन अपनी विश्व रैंकिंग के आधार पर पेरिस ओलंपिक टीम कोटा हासिल करने के करीब हैं। विश्व कप के तीसरे चरण में भारतीय महिला टीम चौथे स्थान पर रही जबकि पुरुष टीम अंतिम



नहीं करने वाले देशों में भारत को शीर्ष दो रैंकिंग में बने रहने के लिए टीम स्पर्धाओं में अच्छा प्रदर्शन करने की जरूरत थी ताकि वे कट हासिल कर सकें।

टीम कोटे से भारत अगले महीने पेरिस ओलंपिक में सभी पांच स्पर्धाओं (पुरुष और महिला टीम, व्यक्तिगत और मिश्रित टीम स्पर्धा) में हिस्सा लेने में सफल रहेगा। भारतीय पुरुष टीम रैंकिंग में दक्षिण कोरिया के बाद दूसरे नंबर पर है। दक्षिण कोरिया पहले ही क्वालीफाई कर चुका है। भारतीय महिला टीम रैंकिंग में आठवें नंबर पर है जबकि शीर्ष सात देश दक्षिण

कोरिया, चीन, जर्मनी, फ्रांस, मेक्सिको, अमेरिका और चीनी ताइपे पहले ही क्वालीफायर से ओलंपिक कोटा हासिल कर चुके हैं।

विश्व कप का तीसरा चरण रैंकिंग के आधार पर क्वालीफाई करने के लिए अंतिम मौका था। भजन कौर, दीपिका कुमारी और अंकिता भक्त की महिला तिकड़ी ने यूक्रेन को 5-3 (53-52, 53-54, 57-54, 53-53) से हराया और अपना स्थान पक्का करने के लिए उन्हें एक और जीत की दरकार थी। पर सेमीफाइनल में उन्हें ओलंपिक के मेजबान देश फ्रांस से शूटआउट में 4-5 (52-59, 56-57, 58-55, 57-53) (25-28) से पराजय मिली। कांस्य पदक के प्लेऑफ में भारतीय तिकड़ी जापान से सीधे सेट में 0-6 (51-55, 53-54, 53-54) से हार गयी। धीरज, तरुणदीप राय और प्रवीण जाधव की पुरुष तिकड़ी प्री क्वाटरफाइनल में नीदरलैंड से 1-5 (58-58, 53-54, 57-58) से पराजित हुई।

न्यूजीलैंड के लिए खेलना मेरी प्राथमिकता, एसए-20 भी दिलचस्प : केन विलियमसन



वेलिंगटन (एजेंसी)। केन विलियमसन ने कहा है कि अगले साल एसए 20 लीग खेलने के लिए उन्होंने न्यूजीलैंड का केंद्रीय अनुबंध ठुकराया लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि इस टी20 लीग से इतर वह न्यूजीलैंड के लिये तीनों प्रारूपों में खेलने के लिए उपलब्ध हैं। एसए 20 नौ जनवरी से आठ फरवरी 2025 के बीच खेले जायेगी और इसी दौरान न्यूजीलैंड में सुपर स्मेश भी होना है। न्यूजीलैंड के नियमों के अनुसार केंद्रीय अनुबंध वाले खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट नहीं खेलने की दशा में सुपर स्मेश में

खेलना अनिवार्य है। विलियमसन ने टी20 विश्व कप के रूप चरण से बाहर होने के बाद स्वदेश लौटने पर मीडिया से कहा, 'मैं जब तक खेल सकता हूँ, खेलना चाहता हूँ। उस दौरान कई बेहतरीन टूर्नामेंट हैं लेकिन एसए 20 दिलचस्प लग रहा है। इसके लिए मुझे केंद्रीय अनुबंध ठुकराना होगा।

विलियमसन ने सीमित ओवरों की कप्तानी भी छोड़ दी है लेकिन यह कहा कि अभी उनका अंतरराष्ट्रीय करियर खत्म नहीं हुआ है। उन्होंने कहा, 'मेरी प्राथमिकता न्यूजीलैंड के लिए खेलना है। तीन सप्ताह के दौरान मैं कुछ मैचों से बाहर रह सकता हूँ। इसके मायने हैं कि वह जनवरी में श्रीलंका के खिलाफ वनडे और टी20 श्रृंखला नहीं खेलेंगे। वह हालांकि सितंबर में अफगानिस्तान के खिलाफ टेस्ट के लिए उपलब्ध होंगे।

इसके साथ ही भारत और श्रीलंका के खिलाफ डब्ल्यूटीसी टेस्ट और इंग्लैंड के खिलाफ तीन मैचों की श्रृंखला खेलेंगे। उन्होंने कहा, 'मैंने न्यूजीलैंड की कप्तानी का पूरा मजा लिया है। मैं काफी उसुक हूँ कि आने वाले समय में टीम नए कप्तान के साथ कैसा करती है और मैं भी उसका हिस्सा बन रहा हूँ। 33 बरस के विलियमसन ने अपने करियर को लेकर कोई समय सीमा तय करने से इनकार करते हुए कहा, 'अभी कहना मुश्किल होगा। मैं फिट और फॉर्म में रहना चाहता हूँ, प्रदर्शन में सुधार करते रहना चाहता हूँ। जब तक मैं योगदान दे सकता हूँ, इस टीम का हिस्सा बने रहना चाहूँगा।

साल्ट ने इस खिलाड़ी को दिया धमाकेदार पारी का श्रेय, कहा- उन्होंने मुझ पर से दबाव हटा दिया

न्यूयार्क (एजेंसी)। फिल साल्ट के 47 गेंद में नाबाद 87 रन की मदद से गत चैम्पियन इंग्लैंड ने टी20 विश्व कप सुपर आठ चरण के अपने पहले मैच में सह मेजबान वेस्टइंडीज को आठ विकेट से हराया। साल्ट ने अपनी धमाकेदार पारी का श्रेय साथी जॉनी बेयरस्टो को दिया जिन्होंने उपर से दबाव हटा दिया जिससे उन्हें मैदान पर खुलकर खेलने का मौका मिला।

मैच के बाद साल्ट ने कहा, एक समय ऐसा भी था जब मैंने बहुत अधिक गेंदों का सामना नहीं किया, बाउंड्री सूख गई थी, लेकिन जॉनी (बेयरस्टो) ने अपनी सोची-समझी बल्लेबाजी से मुझ पर से दबाव हटा दिया, उनकी पारी बहुत महत्वपूर्ण थी। सलामी बल्लेबाज ने बताया कि बीच के ओवरों में स्पिनरों के खिलाफ खेलना थोड़ा मुश्किल था। साल्ट ने 16वें ओवर में रोमारियो शेफर्ड के खिलाफ 4, 6, 4, 6, 6 और 4 रन बनाए। उन्होंने कहा, मुझे यहाँ बल्लेबाजी करना पसंद है, लेकिन मैं टीम की जीत में योगदान देकर अधिक खुश हूँ। बीच के ओवरों में स्पिन के खिलाफ खेलना मुश्किल था, लेकिन मुझे पता था कि किसी समय गति आएगी, एक छोर पर हवा चल रही थी, एक छोटी बाउंड्री थी और मैंने खुद को उनका सामना करने के लिए तैयार किया (शेफर्ड के खिलाफ उनके 30 रन के ओवर में)।

वेस्टइंडीज की टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में आठ मैचों की जीत का सिलसिला खत्म हो गया क्योंकि इंग्लैंड ने हर विभाग में शानदार प्रदर्शन किया। शानदार डेथ बॉलिंग के साथ वेस्टइंडीज को 180 रनों पर रोकने के बाद इंग्लैंड के सलामी बल्लेबाजों ने 67 रनों की ओपनिंग साझेदारी करके टीम को मजबूत शुरूआत दिलाई।

टी-20 वर्ल्ड कप  
फिल साल्ट की आक्रामक पारी से बने कई रिकॉर्ड्स



न्यूयार्क (एजेंसी)। फिल साल्ट के 47 गेंद में नाबाद 87 रन की मदद से गत चैम्पियन इंग्लैंड ने टी20 विश्व कप सुपर आठ चरण के अपने पहले मैच में सह मेजबान वेस्टइंडीज को बृहस्पतिवार को आठ विकेट से हराया। अफगानिस्तान को आखिरी रूप मैच में हराते वाली वेस्टइंडीज टीम ने पहले बल्लेबाजी के लिए भेजे जाने पर चार विकेट पर 180 रन बनाए लेकिन जवाब में इंग्लैंड की टीम ने रूप दो के मैच में 17.3 ओवर में ही दो विकेट पर 181 रन बना लिए। साल्ट ने अपनी आक्रामक पारी में सात चौके और पांच छक्के लगाए। वहीं जॉनी बेयरस्टो ने 26 गेंद में नाबाद 48 रन जोड़े जिसमें पांच चौके और दो छक्के शामिल थे। इंग्लैंड ने इस मैच में दो-चार नहीं बल्कि चार रिकॉर्ड अपने नाम किए। आइए इस रिकॉर्ड्स पर नजर डाल लेते हैं-

टी20 विश्वकप में इंग्लैंड की सबसे बड़ी जीत का अंतर (विकेट के हिसाब से)

- भारत के खिलाफ 10 विकेट से, एडिलेड, 2022 एस.एफ.
- ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 8 विकेट से, दुबई, 2021
- बांग्लादेश के खिलाफ 8 विकेट से, अबू धाबी, 2021
- ओमान के खिलाफ 8 विकेट से, नॉर्थ साउंड, 2024
- वेस्टइंडीज के खिलाफ 8 विकेट से, ग्रांस आइलेट, 2024

टी20 में फिल साल्ट बनाम वेस्टइंडीज

इन्स-9
रन-478
औसत-68.28
एसआर-186.71
50/100-2/2
चौके/छक्के-34/32

वेस्टइंडीज के खिलाफ टी20 में साल्ट

ने लगभग हर चार गेंदों पर एक चौका या छक्का लगाया है। इंग्लैंड के बल्लेबाज द्वारा किसी प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ सबसे अधिक छक्के (टी20आई)

- 32 - फिल साल्ट बनाम वेस्टइंडीज
  - 26 - इयोन मोगन बनाम न्यूजीलैंड
  - 25 - जोस बटलर बनाम ऑस्ट्रेलिया
  - 24 - जोस बटलर बनाम दक्षिण अफ्रीका
- इंग्लैंड बनाम वेस्टइंडीज टी20आई में सबसे अधिक रन

- 478 - फिल साल्ट (9 पारी)
  - 423 - एलेक्स हेल्स (13 पारी)
  - 422 - क्रिस गेल (14 पारी)
  - 420 - निकोलस पूरन (15 पारी)
  - 390 - जोस बटलर (16 पारी)
- टी20 विश्व कप में इंग्लैंड के लिए सर्वाच्च व्यक्तिगत स्कोर

- 116\* - एलेक्स हेल्स बनाम स्क्वट्टाँव, 2014
- 101\* - जोस बटलर बनाम स्क्व शारजाह, 2021
- 99\* - ल्यूक राइट बनाम अफगानिस्ता, कोलंबो आरपीएस, 2012
- 87\* - फिल साल्ट बनाम वेस्टइंडीज ग्रांस आइलेट, 2024
- 86\* - एलेक्स हेल्स बनाम भारत, एडिलेड, 2022

टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में वेस्टइंडीज के लिए सबसे लंबी जीत का सिलसिला

- 8 - 2024 (आज यह सिलसिला खत्म हुआ)
- 7 - 2012-2013
- 5 - 2017
- 4 - 2015-2016

पुरुषों के टी20 विश्व कप में सबसे महंगा ओवर

- 36 - स्टुअर्ट ब्राड (इंग्लैंड) बनाम भारत, डरबन, 2007
- 36 - अजमतुल्लाह उमरजई (अफगानिस्तान) बनाम वेस्टइंडीज, ग्रांस आइलेट, 2024
- 33 - जेरेमी गॉर्डन (कनाडा) बनाम अमेरिका, डलास, 2024
- 32 - इजातुल्लाह दौलतजई (अफगानिस्तान) बनाम इंग्लैंड, कोलंबो (आरपीएस), 2012
- 30 - बिलावल भट्टी (पाकिस्तान) बनाम ऑस्ट्रेलिया, मीरपुर, 2014
- 30 - रोमारियो शेफर्ड (वेस्टइंडीज) बनाम इंग्लैंड, ग्रांस आइलेट, 2024

बुमराह का मुरीद हूँ, उसे अपने एक्शन में किसी बदलाव की जरूरत नहीं: एम्बरोज

ब्रिजटाउन (एजेंसी)। वेस्टइंडीज के महान तेज गेंदबाज कर्टली एम्बरोज भारत के जसप्रीत बुमराह के प्रशंसक हैं और वह नहीं चाहते कि अपने गैर पारंपरिक गेंदबाजी एक्शन में बुमराह कोई भी बदलाव करे क्योंकि उनका मानना है कि हर तेज गेंदबाज चोटिल होने के जोखिम के साथ ही मैदान पर उतरता है। इस समय दुनिया के सर्वश्रेष्ठ तेज गेंदबाजों में शुमार बुमराह ने पिछले साल मार्च में कमर की तल्लोक के कारण सर्जरी कराई थी। लंबे रिहैबिलिटेशन (स्वास्थ्य लाभ) के बाद उन्होंने

नवंबर में भारत में वनडे विश्व कप के जरिए वापसी की और तब से शानदार फॉर्म में हैं। एम्बरोज ने कहा कि गंभीर चोट नहीं होने की दशा में बुमराह को अपने एक्शन में कोई बदलाव नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा, 'मैं जसप्रीत बुमराह का बड़ा प्रशंसक हूँ। जब से मैंने उसे पहली बार देखा है। वह गैर पारंपरिक गेंदबाज है लेकिन बेहद प्रभावी है और मुझे यही पसंद है। उसने भारत के लिए सभी प्रारूपों में अच्छा प्रदर्शन किया है। उन्होंने कहा, 'मैं कुछ साल पहले उससे मिला था जब भारतीय टीम

एंटीगा में खेल रही थी। उसकी गेंदबाजी देखने में मजा आता है क्योंकि वह इतना अलग है। बुमराह के गेंदबाजी एक्शन से उनकी कमर पर काफी दबाव पड़ता है लेकिन एम्बरोज का मानना है कि हर तेज गेंदबाज को इस तरह के जोखिम से गुजरना पड़ता



है। उन्होंने कहा, 'मेरा अनुभव यही है कि तेज गेंदबाज कभी एक जैसे नहीं होते। गेंदबाजों में समानता हो सकती है लेकिन वे बिल्कुल एक से नहीं होते। सभी की शैली जुदा होती है। हर तेज गेंदबाज को चोटिल होने का खतरा रहता है और यह सभी को पता होता है।

उन्होंने कहा, 'आपको अपना काम पूरी धमका के साथ करना होता है। फिर जो होगा, होगा। अगर उसे कोई गंभीर चोट लगती है तो ही उसे अपने एक्शन में बदलाव करना चाहिए। एम्बरोज ने यह भी कहा कि अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट काफी खेला जाने लगा है जिसका खेल पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। उन्होंने कहा, 'अब खेल का व्यवसायीकरण हो गया है। इतना ज्यादा क्रिकेट खेला जा रहा है। एक श्रृंखला के बाद दूसरी श्रृंखला और फ्रेंचाइजी क्रिकेट अलग। यह रोमांचक है लेकिन इतना ज्यादा क्रिकेट चिंता

का विषय है। एम्बरोज ने सीमित ओवरों की क्रिकेट भी काफी खेले हैं लेकिन उनका मानना है कि लीजेंड टेस्ट क्रिकेट से ही निकलते हैं। उन्होंने कहा, 'मैंने हमेशा टेस्ट क्रिकेट को तरजीह दी है। मैंने वनडे और चार दिवसीय क्रिकेट भी खेला है लेकिन मेरे लिए वह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट नहीं है। टेस्ट क्रिकेट ही असली क्रिकेट है। अपने करियर के आखिर में आप लीजेंड तभी कहलाएंगे जब आपने टेस्ट क्रिकेट में अच्छा किया हो।





समस्तं योग उच्यते ।

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर करें मन की बेचैनी दूर

चिंता, तनाव या किसी शारीरिक समस्या के कारण मन में बहुत बेचैनी रहती है। कहीं ऐसा तो नहीं कि दिमागी झंझावतों की वजह से आप रातभर करवटें बदलते रहते हों। मन की बेचैनी को दूर करके मन को शांत रखना चाहते हैं तो योग दिवस पर आपके लिए हम लाए हैं मात्र 5 ऐसे उपाय जो आपकी मन की शांति को बढ़ा देंगे।

### ये तीन प्राणायाम करें

चंद्रभेदी, सूर्यभेदी और भ्रामरी प्राणायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें। इन्हें आसानी से सीखा जा सकता है।

### योगासन

योगासनों में जानुशिरासन, सुखवासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, ब्रह्ममुद्रा या फिर रोज सूर्य नमस्कार करें।

### ध्यान करें

यदि उपरोक्त में से कुछ भी नहीं कर सकते हैं तो प्रतिदिन 10 मिनट का ध्यान करें।

### श्वास प्रश्वास

यदि उपरोक्त में से कुछ भी नहीं कर सकते हैं तो श्वास प्रश्वास की ये स्टेप करें। सबसे पहले पेट तक गहरी श्वास लें। फिर उससे दोगुने समय तक रोककर रखें और अंत में जितनी देर तक छोड़ते सकते हैं छोड़ें। ऐसा कम से कम 10 बार तक करें।

### योग निद्रा

प्राणायाम में भ्रामरी और प्रतिदिन पांच मिनट का ध्यान करें। आप चाहें तो 20 मिनट की योग निद्रा लें जिसके दौरान रुचिकर संगीत पूरी तन्मयता से सुनें और उसका आनंद लें। यदि आप प्रतिदिन योग निद्रा ही करते हैं तो यह रामबाण साबित होगी।



21 जून को पूरे विश्व में तृतीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। भारत देश में योग दिवस का एक अपना ही अलग महत्व है। योग भारतीय प्राचीन संस्कृति की परम्पराओं को समाहित करता है। भारत देश में योग का प्राचीन समय से ही अहम स्थान है। पतंजलि योग दर्शन में कहा गया है कि - योगश्चित्तवृत्त निरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

## मनुष्य की समता और ममता को मजबूती प्रदान करता है योग

हर साल अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। इस साल पूरे विश्व में तृतीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। भारत देश में योग दिवस का एक अपना ही अलग महत्व है। योग भारतीय प्राचीन संस्कृति की परम्पराओं को समाहित करता है। भारत देश में योग का प्राचीन समय से ही अहम स्थान है। पतंजलि योग दर्शन में कहा गया है कि - योगश्चित्तवृत्त निरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो हरदय की प्रकृति का संरक्षण ही योग है। जो मनुष्य को समरसता की ओर ले जाता है।

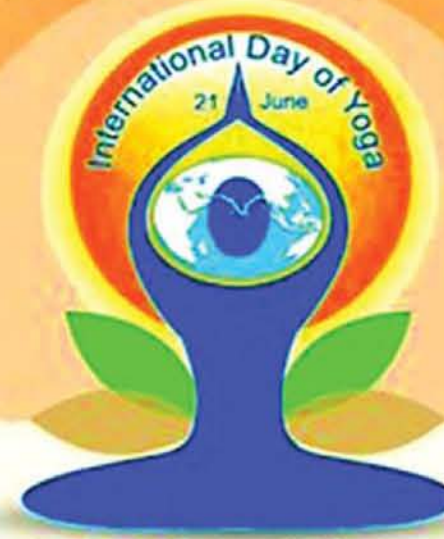
योग मनुष्य की समता और ममता को मजबूती प्रदान करता है। यह एक प्रकार का शारीरिक व्यायाम ही नहीं बल्कि जीवात्मा का परमात्मा से पूर्णतया मिलन है। योग शरीर को तो स्वस्थ रखता ही है इसके साथ-साथ मन और दिमाग को भी एकाग्र रखने में अपना योगदान देता है। योग मनुष्य में नए-नए सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति करता है। जो कि मनुष्य को गलत प्रवृत्ति में जाने से रोकते हैं। योग मन और दिमाग की अशुद्धता को बाहर निकालकर फेंक देता है। योग व्यक्तिगत चेतना को मजबूती प्रदान करता है। योग मानसिक नियंत्रण का भी माध्यम है। हिन्दू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म में योग को आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाता है। योग मन और दिमाग को तो एकाग्र रखता है ही साथ ही साथ योग हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। योग मनुष्य को अनेक बीमारियों से बचाता है और योग से हम कई बीमारियों का इलाज भी कर सकते हैं। असल में कहा जाते तो योग जीवन जीने का माध्यम है।

श्रीमद्भागवत गीता में कई प्रकार के योगों का उल्लेख किया गया है। भगवद् गीता का पूरा छटा अध्याय योग को समर्पित है। इसमें योग के तीन प्रमुख प्रकारों के बारे में बताया गया है। इसमें प्रमुख रूप से कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग का उल्लेख किया गया है। कर्म योग- कार्य करने का योग है। इसमें व्यक्ति अपने स्थिति के उचित और कर्तव्यों के अनुसार कर्मों का श्रद्धापूर्वक निर्वहण करता है। भक्ति योग- भक्ति का योग। भगवान् के प्रति भक्ति। इसे भावनात्मक आचरण वाले लोगों को सुझाया जाता है। और ज्ञान योग- ज्ञान का योग अर्थात् ज्ञान अर्जित करने का योग। भगवद् गीता के छठे अध्याय में बताए गए सभी योग जीवन का आधार हैं। इनके बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। भगवद्गीता में योग के

बारे में बताया गया है कि - सिद्धयसिद्धयो समोभूत्वा समत्त्वयोग उच्यते। अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो योग मनुष्य को सुख-दुःख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि परिस्थितियों में सामान आचरण की शक्ति प्रदान करता है। भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। वास्तव में जो मनुष्य योग करता है उसका शरीर, मन और दिमाग तरताजा रहता है और मनुष्य प्रत्येक काम मन लगाकर करता है। 27 सितंबर 2014 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र में अपने पहले संबोधन में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने की जोरदार पेरवी की थी। इस प्रस्ताव में उन्होंने 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता दिए जाने की बात कही थी। मोदी की इस पहल का 177 देशों ने समर्थन किया। संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69वें सत्र में इस आशय के प्रस्ताव को लगभग सर्वसम्मति से स्वीकार कर लिया। और 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र में 193 सदस्यों द्वारा 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' को मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली। प्रधानमंत्री मोदी के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अंदर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया, जो संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी दिवस प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है। पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया और पूरे विश्व में धूमधाम से मनाया गया। इस दिन करोड़ों लोगों ने विश्व में योग किया जो कि एक रिकॉर्ड था। योग दिवस में 'सूर्य नमस्कार' व 'ओम' उच्चारण का कुछ मुस्लिम संगठन विरोध करते रहे हैं।



## 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस विशेष



## 2000 वर्ष पुराना है भारत में योग का इतिहास

असल में कहा जाए तो 'ओम' शब्द योग के साथ जुड़ा हुआ है। इसे विवाद में तब्दील करना दुर्भाग्यपूर्ण है। लेकिन इसे हर किसी पर थोपा भी नहीं जा सकता। इसलिए योग करते समय लोगों को 'ओम' उच्चारण को अपनी धार्मिक मान्यता की आजादी के अनुसार प्रयोग करना चाहिए। अगर किसी का धर्म ओम उच्चारण की आजादी नहीं देता तो उन्हें बिना ओम जाप के योग करना चाहिए। लेकिन योग को किसी एक धर्म से जोड़कर विवाद पैदा नहीं करना चाहिए। आज के समय में योग को भारत के जन-जन तक योग को पहुंचाने में योग गुरु बाबा रामदेव, आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविशंकर सहित अनेकों ऐसे महापुरुषों का अहम योगदान है। इनके योग के क्षेत्र में योगदान की वजह से ही आज भारत के घर-घर में प्रतिदिन योग होता है। भगवद्गीता के अनुसार - तस्माद्योगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्। अर्थात् कर्तव्य कर्म बंधक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल योग है। योग को सभी लोगों को सकारात्मक भाव से लेना चाहिए। कोई भी धर्म-संप्रदाय योग की मनाही नहीं करता। इसलिए लोगों को योग को विवाद में नहीं घसीटना चाहिए। योग बुद्धि कुशाल बनाता है और संयम बरतने की शक्ति देता है। योग की जितनी धार्मिक मान्यता है। उतना ही योग स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी है। योग से शरीर तो स्वस्थ रहता है ही साथ ही साथ योग चिंता के भाव को कम करता है। और मनोबल भी मजबूत करता है। योग मानसिक शांति प्रदान करता है और जीवन के प्रति उत्साह और ऊर्जा का संचार करता है। योग मनुष्य में सकारात्मकता तो बढ़ाता है ही, साथ ही साथ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। इसलिए लोगों को इस तनाव भरे जीवन से मुक्ति पाने के लिए योग करना चाहिए। और दूसरे लोगों को भी प्रेरित करना चाहिए। जिससे कि अधिक से अधिक लोगों को इसका लाभ मिल सके।

योग का उद्भव भारत से ही माना जाता है। भारत में स्वामी विवेकानंद ने योग की शुरुआत बहुत पहले कर दी थी। स्वामी जी ने अपने शिकागो सम्मेलन के भाषण में योग का संदेश संपूर्ण विश्व को दिया था। योग पर आधारित पुस्तकों का संग्रह आज भी भारत के राष्ट्रीय संग्रहालयों में मिलता है। योग भारत के पास प्रकृति की एक अमूल्य वस्तु है।

### योग के फायदे

#### मानसिक तनाव से छुटकारा

सुबह के समय योग करने का सबसे ज्यादा असर व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर होता है। प्रातः योग करने से दिन भर के मानसिक तनाव से छुटकारा मिल जाता है एवं सभी कार्य आसानी एवं सरलता से हो जाते हैं।

#### वजन कम करने में सहायक

योग वजन घटाने में अत्यधिक सहायक है। सूर्य नमस्कार, योग का ऐसा अंग है जो वजन कम करने में अत्यंत सहायक है। प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करने से व्यक्ति का 10 ग्राम तक वजन कम होता है।

#### डाईबिटीज रोगियों के लिए जरूरी

कहा जाता है कि डाईबिटीज एक ऐसी बीमारी है जो कभी ठीक नहीं होती। लेकिन ऐसा नहीं है, योग और प्राणायाम से इस बीमारी का इलाज भी संभव है। योग के नियमित अभ्यास से डाईबिटीज जैसी बीमारी से राहत पाई जा सकती है।

#### मन प्रसन्न

प्रतिदिन सुबह के समय योग करने से मन दिन भर प्रसन्न रहता है, साथ ही मानसिक शांति भी मिलती है। मानसिक रोगों को दूर कर प्रसन्न रहने के लिए यह एक बेहतरीन उपाय है।

#### आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी

योग से मस्तिष्क सक्रिय होता है और शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति का मन किसी भी कार्य में व्यवस्थित रूप से लगा रहता है एवं उसके सभी काम समय पर होने से उसका आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

## योग का महत्व

आज के समय में सभी के जीवन में योग का बहुत अधिक महत्व है। वर्तमान में बढ़ती बीमारियों से निपटने के लिए योग बहुत जरूरी है। जिस प्रकार डाईबिटीज के मरीज के लिए दवा जरूरी है, ठीक उसी प्रकार जीवन में योग बहुत आवश्यक है। प्रातः काल का समय, योग करने का सही समय माना जाता है। सुबह के समय योग करने से व्यक्ति के मस्तिष्क की सभी इंद्रियां भलीभांति गतिमान होती हैं, जिससे व्यक्ति का मन एकाग्र होकर कार्य करता है। योग एक ऐसी साधना है, जिसका जीवन में होना बहुत जरूरी है। योग एक ऐसी दवा है, जो बगैर खर्च के रोगियों का इलाज करने में सक्षम है। वहीं यह शरीर को ऊर्जावान बनाए रखता है, वहीं कारण है कि युवाओं द्वारा बड़े पैमाने पर जिम और एरोबिक्स को छोड़कर योग अपनाया जा रहा है।

### योग का भविष्य

भारत के लिए बहुत गर्व की बात है की संपूर्ण विश्व में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया जा रहा है। आज के समय में योग का उज्ज्वल भविष्य सामने है। वर्तमान में योग के प्रति लोगों की रुचि बढ़ती जा रही है, जिससे आने वाले समय में योग का स्तर और व्यापक होने की संभावनाओं से इंकार नहीं किया जा सकता। योग अब विदेशों में भी अपनाया जा चुका है जो यह दर्शाता है कि योग अब अंतरराष्ट्रीय स्तर विकसित हो चुका है।

### योग की सावधानियां

- योग सुबह या शाम के समय करना ज्यादा बेहतर होगा।
- योग हमेशा खाली पेट करें।
- योग अपने शरीर के हिसाब से करें। जो आसन आप कर सकते हैं वही आसन करें।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज को योग का खजाना कहा जाता है। इसे करने से न सिर्फ हार्मोनल इबैलेंस बल्कि पाचन से जुड़ी कई दिक्कतें भी दूर हो सकती हैं। ऐसी ही एक एक्सरसाइज का नाम है कपालभाति। आइए जानते हैं कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर को मिलते हैं कौन से फायदे।

## हार्मोनल इबैलेंस ही नहीं पाचन से जुड़ी दिक्कतें भी दूर करता है कपालभाति

### डाइजेस्टिव सिस्टम को बनाएं मजबूत

कपालभाति डाइजेस्टिव सिस्टम को मजबूत बनाकर गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्याओं में भी राहत देता है।

### दिल के लिए अच्छा

कपालभाति प्राणायाम फेफड़ों, स्प्लीन, लीवर, पैन्क्रियाज के साथ-साथ दिल के कार्य में सुधार करता है। यह न केवल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है बल्कि धमनी के अवरोध को दूर करने में भी मददगार है।

### नर्वस सिस्टम

यह नर्वस सिस्टम यानि तंत्रिका तंत्र के लिए भी बहुत अच्छा प्राणायाम माना जाता है। इसे करते समय होने वाली पंपिंग से ब्रेन के सेल्स में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है। कई महिलाओं को कपालभाति करते समय

बीच में उबासी आती है। उबासी आने का मतलब यह है कि ब्रेन के सेल्स बहुत थके हुए हैं और जब ऑक्सीजन जाता है तब वह रिलैक्स हो जाते हैं।

### हार्मोस बैलेंस

यह रिप्रोडक्टिव सिस्टम के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसके नियमित अभ्यास करने से ब्लड की सफाई यूरट्रस, फैलोपियन ट्यूब और ओवरीज में बढ़ती है, जहां पर साफ-सफाई का काम हो जाता है। जैसे कि पीसीओडी होने पर सिस्ट बन जाते हैं। यह सिस्ट हार्मोनल इबैलेंस के कारण बनते हैं। लेकिन जब कपालभाति प्राणायाम किया जाता है तब इससे हार्मोस बैलेंस होते हैं।

### ग्लोइंग त्वचा

कपालभाति शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है। जिससे आपकी त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार होता है और त्वचा ग्लोइंग बनती है।







## सात साल बाद साथ आएंगे कबीर खान श्रुतिक रोशन?

श्रुतिक रोशन इन दिनों यशराज फिल्मस के साथ अपनी अगली फिल्म वॉर 2 की शूटिंग कर रहे हैं। इसी बीच श्रुतिक के प्रशंसकों के लिए एक और बड़ी खबर सामने आई है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, श्रुतिक रोशन सात साल बाद वापस से कबीर खान के साथ नई फिल्म पर चर्चा कर रहे हैं। नई रिपोर्ट ने सामने आने के बाद से ही श्रुतिक और कबीर के प्रशंसकों का खासा ध्यान आकर्षित किया है। कबीर खान अपनी सामाजिक रूप से जागरूक व्यावसायिक फिल्मों के लिए जाने जाते हैं। पीपिंग मून की रिपोर्ट के अनुसार, श्रुतिक और कबीर कई विचारों पर चर्चा कर रहे हैं और पिछले कुछ महीनों में कई बार मिल चुके हैं। रिपोर्ट में एक सूत्र के हवाले से कहा गया है, बातचीत अभी प्राथमिक चरण में है, लेकिन वे एक साथ नई फिल्म बनाने पर चर्चा कर रहे हैं और उम्मीद है कि वे सफल भी होंगे। कबीर खान के निर्देशन में बनी फिल्म चंद्र चैपियन इन दिनों सिनेमाघरों में लगी हुई है। सूत्र ने आगे बताया, श्रुतिक आमतौर पर किसी प्रोजेक्ट पर काम करने से पहले अपने निर्देशकों के साथ काफी समय बिताते हैं, इसलिए इस समय निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता है, लेकिन अब तक चीजें सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ी हैं। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि जिस एक प्रोजेक्ट पर वे विचार कर रहे हैं वह पोस्ट एपोकैलिक थ्रिलर है।



## फिल्म न चलने पर बुरा तो लगता है

मुक्काबाज जैसी चर्चित फिल्म से अपने करियर की शुरुआत करने वाली अभिनेत्री जोया हुसैन थिएटर की ट्रेनिंग लेकर आई हैं। उनकी फिल्म माध - द विंटर विदिन फिल्म फेस्टिवलों में काफी सराही जा रही है। हाल ही में वह मनोज बाजपेयी के साथ भैयाजी में दिखीं। मुक्काबाज में विनीत कुमार के साथ काम कर चुकी जोया का कहना है, विनीत से मैंने बहुत कुछ सीखा, जहां तक भैयाजी मनोज बाजपेयी की बात है, तो दोनों में अपने काम को लेकर एक-सा समर्पण है। मनोज जी का के साथ तो काम करना अद्भुत रहा। भैयाजी उनकी सीवी फिल्म है। मैं शुरू में काफी नर्वस थी, मगर मनोज जी और उनकी पत्नी शबाना जी ने मेरा बहुत खयाल रखा। मैं मानती हूँ कि यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा नहीं कर पाई। अब फिल्म बनाते हुए तो हर डिपार्टमेंट अपना बेस्ट ही देता है, मगर अब फिल्म को वैसा रिस्पॉन्स क्यों नहीं मिल पाया, इसके बारे में मैं कोई विश्लेषण नहीं कर सकती, मगर हां फिल्म न चलने पर बुरा तो लगता है।

आउटसाइडर्स को ज्यादा रिजेशन फेस करना पड़ता है नकारे जाने की प्रक्रिया के बारे में वे कहती हैं, मैंने काफी रिजेशन फेस किया है। हम जैसे आउटसाइडर्स के साथ तो वे बहुत होता है। कई बार आप

किसी रोल के लिए तीन-चार महीने देते हैं, मगर आपको बताया नहीं जाता कि आप सिलेक्ट हुए हैं या नहीं? वो टंगे रहना बहुत खलता है। फिर आप कहीं पढ़ते हैं कि जिस रोल के लिए आप इतनी मेहनत कर रहे थे, उसमें किसी और को ले लिया गया है। शुरू में जब मेरे साथ ऐसा हुआ, तो मैं बहुत दुखी हो जाती थी। आप भी सोचें पड़ जाते हैं कि क्यों रजिक्ट हो गए? उसके बाद ये बहुत रेगुलर होने लगता है। आपको इतना ज्यादा रिजेशन का सामना करना पड़ता है कि उसको अपना पड़ता है। वरना आप जी नहीं पाते। हम दोस्तों ने मिलकर बनाई है माध द विंटर विदिन अपने आगामी प्रोजेक्ट्स के बारे में वे कहती हैं, मैं अपने दो-तीन अच्छे प्रोजेक्ट्स के इंतजार में हूँ। दिबाकर बनर्जी के साथ मैं एक फिल्म कर रही हूँ। एक ओटीटी वाली मूवी भी है। मैंने आमिर बशीर के साथ भी एक अच्छी फिल्म की है, जो कश्मीर पर आधारित है। फिल्म का नाम है भूमिका काफी भावनात्मक और दमदार है। पिछले साल बुरान फिल्म फेस्टिवल में इसका प्रीमियर भी हुआ और इसने वहां बेस्ट फिल्म का अवॉर्ड भी जीता। यह फिल्म हम दोस्तों ने मिलकर बनाई है।



## दीपिका बनीं 2024 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली अभिनेत्री!

बॉलीवुड अभिनेत्री दीपिका पादुकोण जल्द ही मां बनने वाली हैं। दीपिका की फिल्म कल्क 2898 एडी भी जल्द रिलीज होने वाली है। ऐसे में दीपिका के प्रशंसकों को उनकी आगामी साइंस फिक्शन फिल्म कल्क 2898 एडी और उनके घर में आने वाले नन्हें मेहमान का बेसब्री से इंतजार है। दीपिका 2024 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली अभिनेत्री बन गई हैं। दीपिका ने आलिया भट्ट, कंगना रनौत, प्रियंका चोपड़ा और ऐश्वर्या राय बच्चन को पीछे छोड़ते हुए इस सूची में पहला स्थान हासिल कर लिया है। हेरानो की बात यह है कि इस सूची में एक भी दक्षिण भारतीय अभिनेत्री का नाम शामिल नहीं है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार फोर्ब्स द्वारा आईएमडीबी की मदद से तैयार की गई सूची में, दीपिका पादुकोण भारत में 2024 की सबसे अधिक कमाई करने वाली अभिनेत्री के रूप में उभरी हैं, जिनकी कथित फीस प्रति फिल्म 15 करोड़ रुपये से 30 करोड़ रुपये है। उनके बाद अभिनेत्री से राजनेता बनी कंगना रनौत हैं। इमरजेंसी की अभिनेत्री प्रति फिल्म 15 करोड़ रुपये से 27

करोड़ रुपये लेती हैं। प्रियंका चोपड़ा जोनास प्रति फिल्म 15 करोड़ रुपये से 25 करोड़ रुपये की कथित फीस के साथ सूची में तीसरे स्थान पर हैं। कैटरीना कैफ चौथे स्थान पर हैं। टाइगर 3 स्टार प्रति फिल्म 15 करोड़ रुपये से 25 करोड़ रुपये लेती हैं। आलिया भट्ट कथित तौर पर 10 से 20 करोड़ रुपये प्रति फिल्म की मांग के साथ पांचवें स्थान पर हैं। सूची में अन्य नाम करीना कपूर खान का भी है, जो कथित तौर पर प्रति फिल्म 8 करोड़ से 18 करोड़ रुपये लेती हैं। श्रद्धा कपूर, जो कथित तौर पर प्रति फिल्म 7 करोड़ से 15 करोड़ रुपये लेती हैं और विद्या बालन प्रति फिल्म 8 करोड़ से 14 करोड़ रुपये का भुगतान लेती हैं। 2024 की टॉप 10 सबसे ज्यादा कमाई करने वाली अभिनेत्रियों की सूची में अनुष्का शर्मा और ऐश्वर्या राय बच्चन का नाम भी शामिल है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, अनुष्का कथित तौर पर एक फिल्म के लिए 8 करोड़ से 12 करोड़ रुपये लेती हैं, जबकि पौन्यिनि सेलवन स्टार ऐश्वर्या प्रति फिल्म के लिए 10 करोड़ रुपये फीस लेती हैं।



## श्रद्धा चड्ढा और अली फजल की गर्ल्स विल बी गर्ल्स फ्रांस और ब्रिटेन में होगी रिलीज

श्रद्धा चड्ढा और अली फजल बॉलीवुड के शानदार और पावर कपल कहे जाते हैं। यह जोड़ी एक तरफ अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर चर्चा में है तो वहीं अपने प्रोडक्शन में बनी फिल्म गर्ल्स विल बी गर्ल्स को लेकर लगातार सुर्खियों में हैं। यह फिल्म इंटरनेशनल लेवल पर धूम मचा रही है। अब यह जल्द ही फ्रांस और ब्रिटेन में रिलीज होगी। बता दें कि उनकी इस फिल्म गर्ल्स विल बी गर्ल्स का डायरेक्शन शुचि तलाठी ने किया है। एक्ट्रेस ने कहा कि वह फिल्म को ग्लोबल लेवल पर मिल रहे प्यार से बेहद खुश हैं, जिसमें सनडॉस फिल्म फेस्टिवल में जीत भी शामिल है।

फ्रांस और यूके की ऑडियंस के फीडबैक का है इंतजार अपनी फिल्म को लेकर श्रद्धा ने कहा, हमें यह देखकर काफी गर्व महसूस होता है कि गर्ल्स विल बी गर्ल्स को ग्लोबल प्लेटफॉर्म पर काफी सराहा जा रहा है। हम फ्रांस और यूके की ऑडियंस के फीडबैक को जानने के लिए एक्साइटेड हैं जो इसे सबसे पहले एक्सपीरियंस करेंगे। भारतीय ऑडियंस भी इस साल के अंत में देख सकेंगे फिल्म श्रद्धा ने ये भी कहा, फिल्म हाल ही में सनडॉस फिल्म फेस्टिवल के यूके चैंपियन में भी दिखाई गई। अब हम उस पल का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं जब भारतीय ऑडियंस भी इस साल के आखिर में इसे देख सकेंगे।

## श्रद्धा ने राहुल मोदी के साथ किया रिश्ता कंफर्म?

श्रद्धा कपूर हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की जानी मानी सुपरहिट फिल्मों में काम कर चुकी अभिनेत्री, सोशल मीडिया पर काफी ज्यादा सक्रिय रहती हैं। वह अक्सर अपनी दिल की बातें फैंस के साथ साझा किया करती हैं।

श्रद्धा इन दिनों एक बार फिर से सुर्खियों में हैं। इस बार वह अपनी किसी फिल्म की वजह से नहीं, बल्कि निजी जिंदगी की वजह से चर्चा में हैं। पिछले कुछ दिनों से कई मीडिया रिपोर्ट्स में यह कहा जा रहा है कि वह कथित रूप से तू झूठी में मक़ार के लेखक राहुल मोदी को डेट कर रही हैं। दोनों की तरफ से इस बात की आधिकारिक घोषणा नहीं

की गई है, लेकिन हाल ही में श्रद्धा कपूर ने सोशल मीडिया पर कुछ ऐसा पोस्ट किया है, जिससे एक बार फिर से कयासों का दौर शुरू हो गया है। दरअसल, श्रद्धा ने इंस्टाग्राम पर राहुल के साथ एक सेल्फी पोस्ट की है। इसके साथ उन्होंने दिल छू लेने वाला कैप्शन भी लिखा है। तस्वीर के साथ श्रद्धा ने लिखा, दिल रख ले...नींद तो वापस दे दे यार। यह पहला मौका है जब अभिनेत्री राहुल के लिए सार्वजनिक तौर पर ऐसा कुछ पोस्ट किया है। इस साल की शुरुआत में दोनों के अफेयर की खबरों ने सुर्खियां बटोरीं। कई मौकों पर दोनों को एक साथ भी देखा गया। वहीं, अभिनेत्री को गले में एक चेन पहने हुए भी देखा गया, जिस पर पहला अक्षर आर लिखा था, जिससे यह अनुमान लगाया गया कि यह उन्हें राहुल ने उपहार में दी होगी।



वयूट चॉकलेटी हीरो रोहित सराफ इन दिनों अपनी फिल्म इश्क वीक एंड डी ब्रैड को लेकर चर्चा में हैं, जिसमें उनके साथ श्रुतिक रोशन की बहन पशमीला भी हैं। फिल्म के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ पर बातें करते हुए उन्होंने कल- मेरे लिए बहुत जरूरी है कि मेरी जो गर्लफ्रेंड या पत्नी हो, वो बहुत महत्वाकांक्षी हो। अपने वयूट चॉकलेटी लुक और प्यारे किरदारों से युवा पीढ़ी का दिल लूटने वाले एक्टर रोहित सराफ अब लोगों को इश्क-विशक के प्रेमजाल में बांधने आ रहे हैं।

अपनी वेब सीरीज मिसमैच के बाद अब आप बड़े पर्दे पर प्यार की कहानी लेकर आ रहे हैं। आपके लिए प्यार के क्या मायने हैं? ये किरदार आपसे कितना समान या अलग है? मैं तो ओल्ड स्कूल रोमांस में यकीन

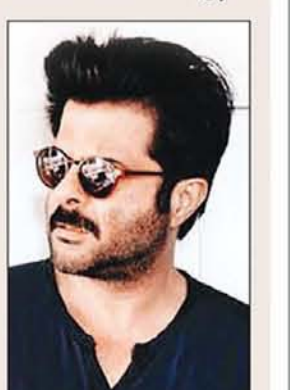
## मेरे लिए बहुत जरूरी है कि मेरी गर्लफ्रेंड या पत्नी महत्वाकांक्षी हो

रखता हूँ। मेरा मानना है कि प्यार ऐसा होना चाहिए कि जब आप घर जाएं तो सुरक्षित, सिव्योर, सहज महसूस करें। आप उस रिश्ते में बिल्कुल वैसे रह सकें, जैसे आप हैं। वो मेरे लिए प्यार है। अभी तो मैं सिंगल हूँ पर मैं चाहूंगा कि मेरा रिलेशनशिप जब भी हो, ऐसा हो कि मैं उसमें सुरक्षित महसूस कर सकूँ। रही बात फिल्म में मेरे किरदार राघव की तो वह मुझे बहुत अलग है। वह जिंदगी में बहुत ही कन्फ्यूज है। आप खुद आज की युवा पीढ़ी का प्रतिनिधित्व करते हैं, फिर भी ओल्ड स्कूल रोमांस में यकीन करते हैं। फिर, फिल्म में किस तरह के नए रोमांस की बात हो रही है? हमारी पीढ़ी असल में मिलेनियल्स वाली है, इसलिए हमें वो पहले वाला प्यार ही समझ में आता है। जबकि, फिल्म में हम जेन जी की बात कर रहे हैं। इस पीढ़ी में प्यार, रिलेशनशिप काफी अलग होता है। पहले तो उनके टेम्स ही अलग होते हैं। पहले के जमाने में अगर आप प्यार में हैं तो आपको पता है कि ये प्यार है। एक वलैरिटी होती थी

कि प्यार है या नहीं है। अभी ये वलैरिटी नहीं होती क्योंकि शायद ऑप्शन बहुत ज्यादा है तो इस पीढ़ी में कन्फ्यूज ज्यादा है। प्यार के रिश्ते में कौन सी चीज आप बिल्कुल बदरिश्त नहीं कर सकते? और आप अपने पार्टनर में क्या खूबियां चाहते हैं? प्यार के रिश्ते में मैं बेईमानी बिल्कुल बदरिश्त नहीं कर सकता। मेरे घर पर तीन बहनें हैं, मेरी मां हैं, भाभी हैं और भतीजी हैं तो मेरे इर्द-गिर्द सब स्टर्न आरते रही हैं, तो मेरे लिए बहुत अहम है कि भविष्य में जो भी मेरी पार्टनर या पत्नी हो, वो बहुत ज्यादा महत्वाकांक्षी और आत्मनिर्भर हो क्योंकि मुझे नहीं लगता है कि अगर वो ऐसी नहीं होगी तो मुझे उसमें इंटरैक्ट होगा।

## करण जौहर और सलमान खान की विरासत संभालने को तैयार अनिल कपूर

बिग बॉस ओटीटी का तीसरा सीजन रिलीज की पूरी तैयारी कर चुका है। जियो सिनेमा पर इसके प्रसारण में भी अब बस तीन दिन ही बचे हैं। इस कार्यक्रम में इस बार अभिनेता अनिल कपूर होस्ट की भूमिका निभाते नजर आएंगे। 'टैगलाइन 'अब सब बदलेगा' के साथ बिग बॉस ओटीटी 3 इस बार अपने प्रशंसकों के लिए कई इंटरैक्टिव फीचर्स लेकर आया है जैसे ऑडियंस टेकओवर, जिसके तहत दर्शक घर में होने वाले फैसलों को प्रभावित कर सकते हैं। इस अवसर पर अनिल कपूर ने कहा, 'अगर आपको लगता है कि आपने बिग बॉस में सब कुछ देख लिया है, तो एक बार फिर से सोचिए। इस सीजन में आपके लिए सबसे बेहतरीन स्टॉप्स लेकर आ रहा हूँ। अनिल कपूर ने कहा, बिग बॉस का यह सीजन अब तक का सबसे मसालदार सीजन होगा।





## गर्मी में प्यास बुझाने के लिए 10 प्याऊ स्थापित

### 10 स्थानों पर गर्मी में प्याऊ की व्यवस्था



नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण ने भीषण गर्मी में लोगों को प्यास बुझाने के लिए 10 स्थानों पर पीने के पानी की व्यवस्था की है। इसी कड़ी में सेक्टर-5 स्थित जल कल विभाग के बाहर सड़क पर पीने के प्याऊ का शुभारंभ किया गया। नोएडा प्राधिकरण के मुख्य कार्यपालक अधिकारी लोकेश एम की पहल पर कर्मचारियों और अधिकारियों ने गुरुवार को सेक्टर-5 स्थित जल-कल परिसर के बाहर मुख्य मार्ग पर एक जल प्याऊ का आयोजन

किया। इस दौरान जल विभाग के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने जनमानस को स्वच्छ एवं मीठे जल का वितरण किया। इस मौके पर नोएडा प्राधिकरण के एसीईओ संजय खत्री, जल विभाग के महाप्रबंधक आर.पी.सिंह आदि ने जल पीकर प्याऊ का शुभारंभ किया। गर्मी में अत्यधिक तापमान को ध्यान में रखते हुए नोएडा के 10 विभिन्न जगहों पर प्याऊ का आयोजन ग्रीष्म ऋतु तक लगातार किया जाएगा। जिससे आम जनमानस को भीषण गर्मी से राहत मिल सके।

## 3 लाख से कम आय वालों को मिलेगा मौका

लखनऊ/नोएडा (चेतना मंच)। जेवर एयरपोर्ट (नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट) के पास अपने घर का सपना



देखने वालों का इंतजार जल्द खत्म होने वाला है। यमुना औद्योगिक विकास प्राधिकरण (योडा) की सस्ती प्लॉट स्कीम पर सबकी नजर है। योडा 6 हजार प्लॉट सस्ती दरों पर उपलब्ध कराने जा रहा है। लेकिन इस योजना के लिए वही आवेदन कर पाएंगे जिनकी वार्षिक आय 3 लाख से अधिक न हो। साथ ही किसी स्कीम में प्लॉट व प्लैट पाने वाले आवेदकों पर भी विचार नहीं किया जाएगा।

नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के पास

अपने मकान का सपना देखने वाले प्रदेश के लोगों के लिए यह हकीकत बन सकता है। यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण (योडा) नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के पास जल्द ही एक प्लॉट स्कीम लाने जा रहा है, जिसमें करीब 6 हजार प्लॉट्स को सस्ती दरों पर उपलब्ध कराया जा रहा है। प्राधिकरण की विगत आवासीय भूखंड योजना में लगभग 1.50 लाख से अधिक आवेदकों द्वारा भूखंड आवंटन के लिए आवेदन किया गया था। इसके बाद से ही प्राधिकरण क्षेत्र के अंतर्गत आर्थिक रूप से दुर्बल एवं निम्न आय वर्ग के लिए छोटे आकार के भूखंडों का नियोजन और आवंटन किए जाने की आवश्यकता जताई जा रही है।

यमुना औद्योगिक विकास प्राधिकरण (योडा) के सीईओ डा. अरुणवीर सिंह ने

बताया कि प्राधिकरण तेजी से इस योजना की तैयारी कर रहा है। प्राधिकरण के द्वारा सेक्टर 16, 17, 18, 20 व 22डी में 60 वर्ग मीटर से 4000 वर्ग मीटर क्षेत्रफल तक के लगभग 28900 भूखंडों का आवंटन किया गया है, जिसमें इनफॉर्मल सेक्टर के लिए चिह्नित भूमि पर 30 वर्ग मीटर के भूखंडों की योजना लाई जानी प्रस्तावित है। प्राधिकरण की ओर से कोशिश की जा रही है कि छोटे प्लॉट्स आम आदमी की पहुंच में हों। 30 वर्ग मीटर के एक भूखंड का कुल प्रीमियम वर्तमान आवंटन दर पर 25,900 रुपए प्रति वर्ग मीटर के अनुसार 7 लाख 77 हजार रुपए होगा। यमुना एक्सप्रेसवे दिल्ली, नोएडा, ग्रेटर नोएडा, आगरा, मथुरा, अलीगढ़ के बीच स्थित है। यह फरीदाबाद से भी कनेक्टिविटी प्रदान करता है। इसलिए यह स्कीम बहुत महत्वपूर्ण मानी जा रही है।

### योडा क्षेत्र में कार्य कर रहे कर्मियों को मिलेगा आरक्षण

इस योजना में आरक्षण का भी प्राविधान किया जाना प्रस्तावित है। इसमें सर्वाधिक 25 प्रतिशत आरक्षण उन वर्कर्स को दिया जाएगा जो योडा द्वारा आवंटित कार्यरत औद्योगिक इकाइयों में काम कर रहे हैं। इसके साथ ही 5 प्रतिशत आरक्षण योडा द्वारा आवंटित कार्यरत संस्थानों के कर्मचारियों को प्रदान किया जाएगा। इसके अतिरिक्त 5 प्रतिशत एक्स सर्विस मैनु को, 5 प्रतिशत वॉर विडो, 5 प्रतिशत एएससी-एसटी को, 4 प्रतिशत दिव्यांगों को आरक्षण का लाभ मिलेगा। शेष 51 प्रतिशत जनरल आवेदकों को भूखंड आवंटित किया जाएगा।

## योग्य आवेदक ही कर सकेंगे आवेदन

आवेदक को भारत का नागरिक होना चाहिए। उसकी उम्र 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए। एक व्यक्ति एक ही आवेदन कर सकता है। किसी भी स्कीम में प्लॉट या प्लैट पाने वालों के आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा। आवेदक की आय तीन लाख रुपए से प्रति वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए। आय प्रमाणपत्र भी आवेदन के साथ अटैच होना चाहिए। साथ ही प्रदेश सरकार द्वारा निवास प्रमाण पत्र भी होना चाहिए। इसके साथ ही योजना के तहत सभी सफल आवेदकों और आवंटित 10 वर्ष तक आवंटित प्लॉट को ट्रांसफर नहीं कर सकेंगे। इसके अतिरिक्त आवंटन के 60 दिनों के अंदर आवेदकों को रजिस्ट्रेशन फीस समेत टोटल प्रीमियम की 30 प्रतिशत राशि और जीएसटी (यदि देय हो तो) जमा करानी होगी। शेष 70 प्रतिशत राशि दस समान किस्तों में 10 प्रतिशत ब्याज पर चुकानी होगी।

## सात थाना प्रभारी समेत 13 पुलिसकर्मी इधर से उधर

नोएडा (चेतना मंच)। पुलिस आयुक्त श्रीमती लक्ष्मी सिंह ने कानून व्यवस्था को चाक-चौबंद करने के उद्देश्य से 13 पुलिस निरीक्षकों का तबादला किया है।

इसमें 7 थाना प्रभारी भी शामिल हैं।

थाना फेस-2 में तैनात निरीक्षक अमित कुमार भड़ाना को थाना फेस-वन का प्रभारी निरीक्षक बनाया गया है। थाना फेस-वन के प्रभारी निरीक्षक ध्रुव भूषण दुबे को थाना सेक्टर 24 का प्रभारी निरीक्षक बनाया गया है।

निरिक्षक भूपेंद्र सिंह को थाना रबपुरा से थाना सेक्टर 126 का प्रभारी निरीक्षक बनाया गया है। निरीक्षक मनोज कुमार सिंह को पुलिस लाइन से प्रभारी निरीक्षक थाना सूरजपुर बनाया गया है। उन्होंने बताया कि निरीक्षक पुष्पराज सिंह को प्रभारी निरीक्षक थाना सूरजपुर से प्रभारी निरीक्षक थाना

सेक्टर 142, निरीक्षक विजय कुमार को पुलिस लाइन से प्रभारी निरीक्षक थाना साइबर, निरीक्षक प्रमोद कुमार सिंह को प्रभारी निरीक्षक थाना सेक्टर 126 से अपराध शाखा,

प्रभारी निरीक्षक विवेक कुमार श्रीवास्तव को प्रभारी निरीक्षक थाना सेक्टर 24 से आईटी सेल ग्रेटर नोएडा, निरीक्षक सर्वेश कुमार सिंह को पुलिस लाइन से प्रभारी डायल 112, निरीक्षक उमेश चंद्र

नैथानी को निरीक्षक थाना साइबर सेल से प्रभारी आईजीआरएस सेल, उपनिरीक्षक सरिता मलिक को थानाध्यक्ष थाना एक्सप्रेस-वे से प्रभारी मिडिएशन सेल महिला सुरक्षा सेक्टर 108, उपनिरीक्षक सुनील कुमार को पुलिस लाइन से थानाध्यक्ष एक्सप्रेस-वे, उप निरीक्षक विनीत राणा थाना अध्यक्ष थाना सेक्टर 142 से सेंट्रल नोएडा जोन तैनात किया गया है।



अंतराष्ट्रीय योग दिवस



आज अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर सेक्टर-19 में कृपतारा दिव्य ली ट्रस्ट द्वारा आयोजित कार्यक्रम में योग गुरु धर्मेन्द्र खन्ने ने निरोगी काया स्वस्थ शरीर के लिए योग के फायदे बताये। इस मौके पर ट्रस्ट की संस्थापिका आचार्य कृष्णा शर्मा, शम्मी वर्मा, सनम खन्ने, देवेश शर्मा, अलोक प्रजापति, सचिन शर्मा, सीमा चन्दना, अनीता गुप्ता, रूचि रस्तोगी, प्रतिभा श्रीवास्तव, तेजल वर्मा आदि ने योग करके लाभ उठाया।



पहल वेलफेयर फाउंडेशन की टीम ने आज अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर जेकेजी पाम कोर्ट गौर सिटी-2 में सोसायटीवासियों को योग कराया।

## अवैध गैस रिफिलिंग करने वालों पर एफआईआर

नोएडा (चेतना मंच)। जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा के नेतृत्व में जनपद में घरेलू गैस के दुरुपयोग पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से जनपद के खाद्य एवं रसद विभाग के अधिकारी वृहद स्तर पर कार्रवाई कर रहे हैं।

जिला पूर्ति अधिकारी चमन शर्मा ने आपूर्ति एवं पुलिस विभाग की टीम द्वारा घरेलू गैस के दुरुपयोग में शामिल संजय भाटी पुत्र मेमपाल भाटी निवासी ग्राम निधाना अमीनाबाद एवं रहस निवासी तुगलपुर जनपद गौतमबुद्धनगर के विरुद्ध आवश्यक वस्तु अधिनियम 1955 की धारा 3/7 के तहत थाना नॉलेज पार्क ग्रेटर नोएडा में अभियोग पंजीकृत कराया गया। उन्होंने बताया कि निरीक्षण के दौरान मौके से 06 घरेलू खाली गैस सिलेंडर व एक स्विफट डिजायन कार बरामद की गई है।

जिला पूर्ति अधिकारी चमन शर्मा ने बताया कि जिलाधिकारी के नेतृत्व में आगे भी जनपद में घरेलू गैस के दुरुपयोग पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से अभियान चलाकर कार्रवाई की जाएगी।

## गांवों में सिविक बॉडी के चुनाव हों, भाकियू मंच ने पुलिस कमिश्नर को सौंपा ज्ञापन

नोएडा (चेतना मंच)। राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी अशोक चौहान ने बताया कि आज भारतीय किसान यूनियन मंच ने गांवों में चुनाव बहाली (सिविक बॉडी) के लिए ज्ञापन गौतमबुद्धनगर पुलिस कमिश्नर को सेक्टर-108 नोएडा पुलिस कमिश्नर कार्यालय में पहुंच कर दिया।

भारतीय किसान यूनियन मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुधीर चौहान ने पुलिस कमिश्नर को अवगत कराया कि नोएडा प्राधिकरण के अंतर्गत आने वाले संपूर्ण 81 गांव व ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण एवं यमुना प्राधिकरण के अंतर्गत आने वाले आंशिक गांव के अंदर सिविक बॉडी नहीं है (वार्ड मंबर, बीडीसी, ग्राम प्रधान, जिला पंचायत, जिला पंचायत अध्यक्ष, नगर पालिका एवं नगर निगम) के चुनाव नहीं होते हैं।

प्राधिकरण नोएडा के गांव में विकास करने में सक्षम नहीं है जब ग्रामीण लोग प्राधिकरण में अपनी समस्या लेकर जाते हैं उनके साथ दुर्व्यवहार किया जाता है और जब लोग उसका

जवाब देते हैं तो अधिकारी धमकाते हैं और झूठी एफआईआर तक कराते हैं।



उपरोक्त सभी तथ्यों और परेशानियों को ध्यान में रखते हुए लोकल सिविक बॉडी के चुनाव की अत्यंत आवश्यकता है जिससे सरकार की सभी योजनाएं आमजन मानस और

ग्रामीण लोगों तक पहुंच सके। इसलिए झूठी एफआईआर के जिन गांवों में सिविक बॉडी के चुनाव नहीं होते हैं उनमें यथाशीघ्र सिविक बॉडी के चुनाव कराए जाएं।

इस अवसर पर बबली शर्मा, सुरेंद्र प्रधान, चरण सिंह प्रधान, सुरेश त्यागी, राष्ट्रीय महासचिव गौतम लोहिया, मीडिया प्रभारी अशोक चौहान, प्रमोद त्यागी, योगेश भाटी, आशीष चौहान, गजेंद्र बसोया, राजवीर प्रधान, रिकू यादव फिरे चौहान, विमल त्यागी, सोनू लोहिया, रंजीत चौहान, रोहित शर्मा, अनिल चौहान, दानिश सैफी, सत्येंद्र गुर्जर, उदय चौहान, हेरेंद्र अवाना, राहुल पवार आदि सैकड़ों ग्रामीण मौजूद रहे।

## एक्सप्रेसवे पर जाम लगाने वाले डीटीसी बस चालक पर एफआईआर

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा-ग्रेटर नोएडा एक्सप्रेसवे पर जाम लगाने के आरोप में डीटीसी बस चालक के खिलाफ थाना फेस-2 में मुकदमा दर्ज कराया गया है। यह मुकदमा यातायात पुलिस के उपनिरीक्षक द्वारा दर्ज कराया गया है।

यातायात उपनिरीक्षक कृष्ण मुरारी दुबे ने बताया कि बीती रात्रि सूचना मिली कि सेक्टर-93 कट के आगे डीटीसी बस की वजह से नोएडा ग्रेटर नोएडा एक्सप्रेसवे पर जाम लग गया है। मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने कड़ी मशकत के बाद जाम खुलवाया। जांच के दौरान पता चला कि डीटीसी बस का चालक ओमप्रकाश बस को लेकर नोएडा से परी चौक की तरफ जा रहा था। सेक्टर-93 कट के आगे चालक ओमप्रकाश ने डीटीसी बस को लापरवाही से बैक किया जिस कारण बस का पिछला हिस्सा सड़क किनारे लगी ग्रिल के एंगल में फंस गया। इस कारण बस वहीं फंस गई और लंबा जाम लग गया। किसी तरह से जाम को खुलवाकर यातायात को सामान्य किया गया।

यातायात निरीक्षक कृष्ण मुरारी दुबे ने बस चालक ओमप्रकाश के खिलाफ महत्वपूर्ण मार्ग पर बस को लापरवाही से बैक कर जाम लगाने के आरोप में मुकदमा दर्ज कराया है।

## घर में घुसकर पड़ोसियों ने मचाया तांडव, बुजुर्ग महिला को पीटा

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। कचैडा वारसाबाद गांव में पुरानी रंजिश के चलते कुछ लोगों ने पड़ोसी के घर में घुसकर मारपीट की घटना को अंजाम दिया। इस दौरान आरोपियों ने जमकर तोड़फोड़ की और सीसीटीवी कैमरे के तार काट दिए तथा मोबाइल फोन तोड़ दिए। इस संबंध में दो महिलाओं सहित आठ लोगों के खिलाफ थाना बादलपुर में मुकदमा दर्ज कराया गया है।

कचैडा वारसाबाद गांव निवासी रामकुमार ने बताया कि पड़ोस में रहने वाले हरकिशन, बालकिशन, जय किशन, लविश, बंटी, निबंध, ध्रुव, उषा, गीता आदि लाठी डंडों व अवैध असलाह से लैस होकर जबरन उनके घर में घुस आए। आरोपियों ने घर में घुसते ही उनके बेटे रोहित, मोहित व उनकी मां राजबीरी के साथ गाली-गलौज शुरू कर दी। उन्होंने जब इस बात का विरोध किया तो आरोपियों ने

लाठी डंडों से उन पर हमला बोल दिया। इस दौरान आरोपियों ने घर में लगे सीसीटीवी कैमरा के तारों को काट दिया और रोहित के मोबाइल को तोड़ दिया।

मारपीट की इस घटना में उनके बेटों को गंभीर चोटें आईं और उनकी मां राजबीरी बेहोश होकर गिर गईं। झगड़ा होता देखकर आस पड़ोस के लोग इकट्ठा हो गए। इसके बाद आरोपी पुलिस में शिकायत करने पर जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए। आरोपियों के जाने के बाद घायलों को ग्रेटर नोएडा स्थित जिम्म अस्पताल में भर्ती कराया गया यहां गंभीर हालत को देखते हुए उनकी मां राजबीरी को दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल के लिए रेफर कर दिया गया। थाना प्रभारी ने बताया कि आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उनकी तलाश की जा रही है।

## नियमित योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद : डा. गुप्ता

नोएडा (चेतना मंच)। योग का नियमित अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ-साथ कई बीमारियों को रोकने और उनके लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकता है। योग का नियमित अभ्यास समय स्वास्थ्य और भलाई में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह बाते फेलिक्स हॉस्पिटल के चैयरमैन डॉ. डी.के. गुप्ता ने विश्व योग दिवस पर कही। डॉक्टर ने बताया कि विश्व योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है। इसकी शुरुआत 2015 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा की गई थी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण में योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था, जिसे बाद में स्वीकृति मिली। इस दिन का उद्देश्य योग के लाभों के प्रति जागरूकता बढ़ाना और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना है। दुनिया भर में लोग इस दिन विभिन्न योग सत्रों में भाग लेते हैं और योग के महत्व को समझते हैं। योग के कई फायदे हैं जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। योगासन

संतुलन और सही मुद्रा बनाए रखने में मदद करता है। योग हृदय की सेहत को सुधारता है और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है। योग के विभिन्न आसन और प्राणायाम वजन कम करने में मददगार होते हैं। योग इन्धन सिस्टम को मजबूत करता है, जिससे बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। योग और ध्यान से तनाव और चिंता कम होती है। योग से एंडोर्फिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है, जो मूड को बेहतर बनाता है। योग से ध्यान और प्राणायाम से एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार होता है। योग नियमित करने से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और अनिद्रा की समस्या कम होती है। योग के माध्यम से आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति बढ़ती है। योग आंतरिक और बाहरी संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। योग से मन में शांति और सद्भाव का अनुभव होता है। हालांकि, किसी भी स्वास्थ्य समस्या के लिए योग को अपनाने से पहले विशेषज्ञ की सलाह लेना महत्वपूर्ण है। योग कई बीमारियों को दूर करने में सहायक हो सकता है और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन में मदद करता है। नियमित योग अभ्यास से हृदय की सेहत में सुधार होता है, रक्तचाप

प्राणायाम से ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे मधुमेह प्रबंधन में

- नियमित योग से यह बीमारी होती है कम**
- हृदय रोग
  - मधुमेह
  - अस्थिमा
  - आर्धराइटिस
  - डिप्रेशन और एंजायटी
  - अनिद्रा
  - पाचन संबंधी समस्याएं
  - पीठ और गर्दन का दर्द
  - मोटापा
  - तनाव

सहायता मिलती है। योग के विभिन्न प्राणायाम (सांस लेने के अभ्यास) से श्वसन तंत्र मजबूत होता है और अस्थिमा के लक्षणों में राहत मिलती है। योग के माध्यम से जोड़ों की लचीलापन बढ़ती है और दर्द में कमी आती है, जिससे आर्थराइटिस के लक्षणों में सुधार होता है। योग और ध्यान से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, जिससे डिप्रेशन और एंजायटी के लक्षणों में राहत मिलती है। योग से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और अनिद्रा की समस्या कम होती है। योगासन पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं और कब्ज, एसिडिटी आदि समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं। योग के विभिन्न आसनों से पीठ और गर्दन के दर्द में राहत मिलती है और मांसपेशियों की मजबूती बढ़ती है। योग वजन कम करने में सहायक होता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है। योग से शरीर और मन को शांति मिलती है, जिससे तनाव कम होता है।

- योग के फायदे हैं**
- शारीरिक स्वास्थ्य
  - संतुलन और मुद्रा
  - हृदय स्वास्थ्य
  - वजन घटाने
  - प्रतिरक्षा प्रणाली
  - मानसिक स्वास्थ्य
  - तनाव कम करना
  - मूड सुधारना
  - स्मरण शक्ति
  - नींद में सुधार
  - आध्यात्मिक स्वास्थ्य
  - आत्म-जागरूकता
  - संतुलन
  - सद्भाव और शांति



डॉ. डी.के. गुप्ता



शरीर का लचीलापन बढ़ाते हैं और मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। नियमित योग अभ्यास नियंत्रित होता है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद मिलती है। योगासन और