

और न ही उनके लिए ठोस पुनर्वास योजनाएँ बनाई गई हैं। यदि आंकड़ों की औसत निकाली जाए तो हर महीने 15,000 से अधिक और हर दिन औसतन 500 लोग जानवरों के सहमर्तों से प्रभावित हो रहे हैं। यह न केवल स्वास्थ्य संकट का संकेत है, बल्कि शहरी प्रशासन के लिए एक बड़ी चनौती बन चुका है।

सियासी मतभेद

सियासत में अधीर होते निजी संकल्प राष्ट्र निर्माण की अवधारणा को कमजोर कर देते हैं। विडंबना यह है कि हमारा संघीय ढांचा ही सियासत की दीवारें खड़ी कर देता है और हम डबल इंजिन सरकारों की तलाशी में कभी साहूकार तो कभी कंगाल हो जाते हैं। दो साल पूर्व आपदा की पैमाइश दिलों से दिमाग तक, तथा शिमला से दिल्ली तक हुई और अंततः राज्य ने आपदा के जख्मों को भरने के लिए दस हजार करोड़ के अनुमान लगाए और दस्तावेजों के साथ 9020 करोड़ की राहत का इंतजार किया, लेकिन मूड की सलबतें और दूर दिल्ली की करवटों ने हमारे दर्द को भी फूंक-फूंककर पढ़ा। अब 2006 करोड़ की राहत राशि की चिट्ठी सौहार्द के समझौते पर उतर आई, तो धन्यवाद कहना होगा। रिशतों की डगर पर हिमाचल के कुछ कटु अनुभव होंगे, जो प्रदेश सरकार को केंद्रीय बजट से शिकायत करने का अवसर देते हैं। आपदा किसी भी सूरत में यह नहीं देखती कि कहां का दुख भाजपाई है और कहां का कांग्रेसी। इसे ‘पीर पराई’ मानकर इंसाफ नहीं मिल सकता। यहां इंतजार के दरवाजे छोटे हो गए, तो राहत के लांघने का सफर भी आहिस्ता-आहिस्ता कुछआ चाल चला, लेकिन प्रदेश के हित में पूरा न सही-दर्द से भरे दिल को कुछ तो राहत देगा। भले ही राहत के वांछित कोटरे में यह राशि थोड़ी है, लेकिन यह जरूरी है कि मरहम का लेप लगाने की अब बात की जाए। इसलिए भाजपा के प्रवक्ता रणधीर शर्मा पूरा हिसाब ले आए, धन्यवाद प्रस्तावों की आवाज ले आए। हिमाचल के बजट में केंद्र की राशि का ईमानदार नजराना वर्षों से वंदनीय रहा और इसीलिए विशेष राज्य के दर्जे ने यहां की पिछड़ी लकड़ों को प्रगतिशील नक्शे में उबरने का मौका दिया, लेकिन आपदा की राहत राशियां अब लठैत या डकैत होकर फैसला करती हैं। यह कब तक होता रहेगा कि बाढ़ हमारी और पानी से खुशहाली देश की संपदा बनी रहे। आत्मनिर्भरता रुकती है, जब पर्वतीय प्रदेश को उसके आर्थिक अधिकार नहीं मिलते। पानी के खेल में भी सियासत का चूल्हा गर्म रहता है। हम शानन विद्युत परियोजना के करीब इसी चूल्हे पर सेंको जा रही रोटियां देख रहे हैं। वही पुरानी जली हुई रोटियां पंजाब पुनर्गठन के हिमाचली अधिकारों को भूखा रखती हुई आज आधी सदी बाद भी कुठाराघात कर रही हैं। वाटर सेस की फाइल सुली पर टंगी है, तो सियासी रक्त विकार को निंदनीय क्यों न कहें। खैर राशि तो राशि है, अब इस कबूलनामे में यह दर्ज हो कि कहीं तो दिल पसीजा। राजनीतिक दिल का पसीजना भी एक राहत है। इस बीच बुधवार रात्रि अचानक सोशल मीडिया में एक इस्तीफे की चर्चा काँधी। सूचना को पुष्ट बनाते हुए पूर्व विधायक नीरज भारती अपने पिता और मंत्री चौधरी चंद्र कुमार के पद की अस्थिरता को माप रहे थे, लेकिन राजनीति की सुबह का दिल पसीजा तो बात आई गई हो गई। कितने आसान होते हैं राजनीतिक समझौते। हम जिसे अनहोनी समझते वह उनके लिए एक दलील है, काम करने की अदा है। इसीलिए एक भूचाल पांवटा साहिब की गलियों को गर्म करता रहा, लेकिन सामाजिक मसले की आंधी ने सियासी रूप धारण कर लिया। अब सवाल यह है कि हिमाचल का सियासी रूप क्या पांवटा की तफतीश में सही था या केंद्र के सौहार्द पर आपदा राहत में आई राशि के ‘वजन’ से सही माना जाएगा। जो भी हो राजनीतिक अदालतों के चक्करे बेकाबू होने लगे हैं। राजनीतिक फर्ज का कर्ज अब जनता को झुकाने लगा है। वह राजनीतिक हार जीत के मंतव्य में जो चल चित्र देख रही है, उससे एक स्थायी नैराश्य भाव पनपने लगा है। कौन निंदनीय- कौन वंदनीय, इस एहसास की नुमाइश में देश अपनी जनता का विश्वास खोने लगा है।

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि (पहले) वहाँ बड़े-बड़े योद्धा राक्षस रहते थे। देवताओं ने उन सबको युद् में मार डाला। अब इंद्र की प्रेरणा से वहाँ कुबेर के एक करोड़ रक्षक (यक्ष लोग) रहते हैं। उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

दसमुख कतहुँ खबरि असि पाई। सेन साजि गढ़ घेरैसि जाई॥ देखि बिकट भट बडि कटकई। जच्छ जीव लै गए पराई॥ रावण को कहीं ऐसी खबर मिली, तब उसने सेना सजाकर किले को जा घेरा। उस बड़े विकट योद्धा और उसकी बड़ी सेना को देखकर यक्ष अपने प्राण लेकर भाग गए॥ फिर सब नगर दसानन देखा। गयउ सोच सुख भयउ बिसेषा॥ सुंदर सहज अगम अनुमानी। कीन्हि तहाँ रावन रजधानी॥ तब रावण ने घूम-फिरकर सारा नगर देखा। उसकी (स्थान संबंधी) चिन्ता मिट गई और उसे बहुत ही सुख हुआ। उस पुरी को स्वाभाविक ही सुंदर और (बाहर वालों के लिए) दुर्गम अनुमान करके रावण ने वहाँ अपनी राजधानी कायम की॥ जेहि जस जोग बाँटि गृह दीन्है। सुखी सकल रजनीचर कीन्हें॥ एक बार कुबेर पर धावा। पुष्पक जान जीति लै आवा॥ योग्यता के अनुसार घरों को बाँटकर रावण ने सब राक्षसों को सुखी किया। एक बार वह कुबेर पर चढ़ दौड़ा और उससे पुष्पक विमान को जीतकर ले आया॥

(क्रमशः...)

भारत की सनातन संस्कृति की तरह योग भी सनातन है, अखिरल है। यह तो संभव है कि आकाश के तारे गिन लिए जाएं या धरती के कणों की सही-सही संख्या का पता लगा लिया जाए परन्तु योग के सिंधू कितनी जलधाराएं मिलें, कितने नद समाहित हुए इसका अनुमान लगाना भी असंभव है। इन्हीं अनंत जलराशियों में शामिल है राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, जिसका उद्देश्य व्यक्ति उत्थान से राष्ट्रोत्थान रहा है और संघ ने योग को अपने इस काम का साधन बनाया है।

सृष्टि के प्रारम्भ से ही भगवान शिव को ‘योगेश्वर’ माना गया है। अनेक योग परंपराएँ जैसे नाथयोग, हठयोग, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, आदि सभी भगवान शिव से ही प्रारंभ मानी जाती हैं। गुरु गोरखनाथजी के सम्प्रदाय में शिव को ‘आदिनाथके रूप में पूजा जाता है और ध्यान मुद्रा में उनकी उपासना की जाती है। नाथ संप्रदाय में योग को शिवविद्या या महायोगविद्या कहा गया है, जिसमें आत्मा और ब्रह्मांड के सामरस्य की अनुभूति प्रमुख है। शिवगीता में भगवान शिवजी ने भगवान राम को योग का दिव्य उपदेश दिया, जब वे सीता-वियोग से व्याकुल थे। उन्होंने आत्मज्ञान, चित्त की एकाग्रता, और भौतिक आसक्ति से विरक्ति का विस्तार से निरूपण किया। भगवान शिव को ध्यानमग्न योगी के रूप में भी दर्शाया गया है, जिनका ध्यान जीवन के परम लक्ष्य ‘मोक्षकी ओर उन्मुख करता है। वेदों में वर्णित शिवसंकल्पसूक्त योग के लिए वैदिक प्रेरणा का आधार है, जो भगवान शिव की चेतना और व्यापक दृष्टिकोण को दर्शाता है।

रामायणकाल में महर्षि वसिष्ठ ने भगवान श्रीराम को गहन अद्वैत वेदान्त के सिद्धांतों के माध्यम से योग का मार्ग बताया है। राम को उपदेश करते हुए महर्षि वसिष्ठ कहते हैं – द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं च राघव। योगो वृत्तिनिरोधो हि ज्ञानं सम्यग्वेक्षणम्॥ (योगवासिष्ठ)

महर्षि वसिष्ठ योग के अत्यंत प्राचीन और समग्र दृष्टा माने जाते हैं। वे सर्षपि-मंडल में स्थित रहकर आज भी विश्वकल्याण में लगे हुए हैं।

महाभारत में योग को आत्मसाधना और अंतःकरण की शुद्धि का मार्ग माना गया है। महर्षि वेद व्यासजी ने ध्यानयोग के लिए द्वादश साधनों (देश, कर्म, आहार, दृष्टि, मन आदि) के संयम को अनिवार्य बताया है। इसके शान्ति पर्व में ऋषियों को योग की 12 विधियों से ध्यानयोग का अभ्यास करते बताया गया है। भगवान श्रीकृष्ण को भी ‘योगेश्वर’ कहा गया है क्योंकि वे न केवल योग के आचार्य हैं बल्कि स्वयं योग के मूर्तिमान स्वरूप भी हैं। भगवद्गीता को स्वयं भगवान की साक्षात योगयुक्त वाणी कहा गया है, जो आज भी अज्ञान और मोह का नाश कर आत्मबोध करा सकती है। श्रीकृष्ण ने अर्जुन को विभिन्न योगों का उपदेश दिया – कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्ति योग, और ध्यानयोग। ‘समत्वं योग उच्यते’ और ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ जैसे श्लोक योग को जीवन की

कुशलता और समत्व की दशा से जोड़ते हैं।

इसी तरह महर्षि पतंजलि, महर्षि चरक, आदिगुरु शंकराचार्य जी से लेकर आधुनिक काल के योग गुरुओं, शिक्षकों व साधकों सहित अनेक ज्ञात-अज्ञात जलनद योग के सिंधू को अपने ज्ञान



सृष्टि के प्रारम्भ से ही भगवान शिव को ‘योगेश्वर’ माना गया है। अनेक योग परंपराएँ जैसे नाथयोग, हठयोग, मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, आदि सभी भगवान शिव से ही प्रारंभ मानी जाती हैं। गुरु गोरखनाथजी के सम्प्रदाय में शिव को ‘आदिनाथके रूप में पूजा जाता है और ध्यान मुद्रा में उनकी उपासना की जाती है।

से समृद्ध करते रहे हैं।

इन्हीं जलधाराओं में एक सम्मानित नाम है राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का जो अपने जन्म से ही भारतीय संस्कृति व अपने सांस्कृतिक मानविन्दुओं की पुनर्स्थापना के काम में लगा है। संघ की स्थापना 1925 में डॉ. हेडगेवार द्वारा की गई थी, जिनका उद्देश्य था राष्ट्रभक्ति, शारीरिक और मानसिक विकास और आत्मानुशासन के माध्यम से भारत के युवाओं को संगठित करना। योग को संघ के आद्यात्मिक और शारीरिक प्रशिक्षण के अनिवार्य भाग के रूप में अपनाया गया। संघ की शाखाओं में सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ध्यान और आसनों का नियमित अभ्यास कराया जाता है।

योग और संघ का संबंध केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आत्मनियंत्रण, सामाजिक सेवा, समरसता और आध्यात्मिक जागरण से भी जुड़ा है। संघ संस्थापक डॉ. हेडगेवार स्वयं योग साधक थे और उन्होंने शाखा पद्धति में योग को अनिवार्य रूप से जोड़ा।

संघ के दूसरे सरसंघचालक श्रीगुरुजी ने भी योग को आंतरिक तप और अनुशासन के अंग के रूप में देखा। उनका कहना था, ‘यदि स्वास्थ्य-रक्षा तथा रोग-प्रतिकार करने के लिए योगासनों के अभ्यास की ओर लोगों ने ध्यान दिया तो सर्वसाधारण जनता के स्वास्थ्य में सुधार हो कर

उनका औषधियों पर होने वाला व्यय कम होगा तथा सब दृष्टि से उनका कल्याण होगा।’

योग केवल आत्मोन्नति का साधन नहीं बल्कि समाजोद्धार और राष्ट्रनिर्माण का भी पथ है। यही दृष्टिकोण संघ द्वारा अपनाया गया। संघ के प्रमुख

शिक्षा वर्गों में योगासन और ध्यान की विधिवत् शिक्षा दी जाती है। योग के माध्यम से स्वयंसेवकों में संयम, साहस और शारीरिक स्फूर्ति का विकास किया जाता है, ताकि वे सेवाकार्यों में तत्पर रह सकें। आज भी संघ की हजारों शाखाओं में योगाभ्यास अनिवार्य गतिविधियों में शामिल है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एक स्वयंसेवक के रूप में संघ से जुड़े रहे हैं। उनके द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा और उसे विश्वपटल पर स्थापित करना इस संघ परंपरा की ही एक आधुनिक अभिव्यक्ति है। संघ का यह दृष्टिकोण ‘योग ही युक्ति है, योग ही शक्ति है’, के सूत्र में संक्षेपित किया जा सकता है। अखिल भारतीय प्रतिनिधि सभा 2015 के अनुसार, ‘योग भारतीय सभ्यता की विश्व को देने है।’

संघ द्वारा योग दिवस पर पारित प्रस्ताव में कहा गया है कि ‘संयुक्त राष्ट्र की 69वें महासभा द्वारा प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा से सभी भारतीय, भारतवंशी व दुनिया के लाखों योग-प्रेमी अतीव आनंद तथा अपार गौरव का अनुभव कर रहे हैं। यह अत्यंत हर्ष की बात है कि भारत के माननीय प्रधानमंत्री ने 27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र की महासभा के अपने सम्बोधन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का

जो प्रस्ताव रखा उसे अभूतपूर्व समर्थन मिला। नेपाल ने तुरंत इसका स्वागत किया। 175 सभासद देश इसके सह-प्रस्तावक बनें तथा तीन महीने से कम समय में 11 दिसम्बर, 2014 को बिना मतदान के, आम सहमति से यह प्रस्ताव स्वीकार कर लिया गया।

अखिल भारतीय प्रतिनिधि सभा इस बात की ओर ध्यान आकर्षित करना चाहती है कि योग भारतीय सभ्यता की विश्व को देने है। ‘युज’ धातु से बने योग शब्द का अर्थ है जोड़ना तथा समाधि। योग केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, महर्षि पतंजलि जैसे ऋषियों के अनुसार यह शरीर मन, बुद्धि और आत्मा को जोड़ने की समग्र जीवन पद्धति है। शास्त्रों में ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोध’, ‘मनःप्रशमनोपाय योग’ तथा ‘समत्त्वयोगउच्यते’ आदि विविध प्रकार से योग की व्याख्या की गयी है, जिसे अपना कर व्यक्ति शान्त व निरामय जीवन का अनुभव करता है। योग का अनुसरण कर संतुलित तथा प्रकृति से सुसंगत जीवन जीने का प्रयास करने वालों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ रही है, जिसमें दुनिया के विभिन्न संस्कृतियों के सामान्य व्यक्ति से लेकर प्रसिद्ध व्यक्तियों, उद्यमियों तथा राजनयिकों आदि का समावेश है। विश्व भर में योग का प्रसार करने के लिए अनेक संतों, योगाचार्यों तथा योग प्रशिक्षकों ने अपना योगदान दिया है, ऐसे सभी महानुभावों के प्रति प्रतिनिधि सभा कृतज्ञता व्यक्त करती है। समस्त योग-प्रेमी जनता का कर्तव्य है कि दुनिया के कोने कोने में योग का सन्देश प्रसारित करें।

अ. भा. प्रतिनिधि सभा भारतीय राजनयिकों, सहप्रस्तावक व प्रस्ताव के समर्थन में बोलने वालेस दस्य देशों तथा संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों का अभिनन्दन करती है जिन्होंने इस ऐतिहासिक प्रस्ताव को स्वीकृत कराने में योगदान दिया। प्रतिनिधि सभा का यह विश्वास है कि योग दिवस मनाने व योगाधारित एकात्म जीवनशैली को स्वीकार करने से सर्वत्र वास्तविक सौहार्द तथा वैश्विक एकता का वातावरण बनेगा।

अ. भा. प्रतिनिधि सभा केंद्र व राज्य सरकारों से अनुरोध करती है कि इस पहल को आगे बढ़ाते हुए योग का शिक्षा के पाठ्यक्रमों में समावेश करें, योग पर अनुसन्धान की योजनाओं को प्रोत्साहित करें तथा समाज जीवन में योग के प्रसार के हरसंभव प्रयास करें। प्रतिनिधि सभा स्वयंसेवकों सहित सभी देशवासियों, विश्व में भारतीय मूल के लोगों तथा सभी योग-प्रेमियों का आवाहन करती है कि योग के प्रसार के माध्यम से समूचे विश्व का जीवन आनंदमय स्वस्थ और धारणक्षम बनाने के लिए प्रयासरत रहें।’

वृत्तपत्र में नाम छपेगा, पहनूंगा स्वागत समुहार। छोड़ चलो यह क्षुद्र भावना, हिन्दू राष्ट्र के तारणहार।। के सिद्धांत पर चलते हुए संघ ने कभी किसी काम का श्रेय नहीं लिया परन्तु योग रूपी सिंधू में संघ की अखिरल धारा के योगदान को सदैव स्मरण किया जाता रहेगा।

– राकेश सैन

चातकों की मानसून (त्यंग्य)

बरसात का मौसम स्वार्थी ईसान को प्रबंधन सोखने को बार बार प्रेरित करता है लेकिन खुद को विकास के सीमेंट में नाक तबका चुके ईसान को पता नहीं चल रहा कि अब क्या करे। हर बरस शासन और प्रशासन के प्रबंध ध्वस्त होते रहे हैं। कई साल पहले से देश के मौसम विज्ञानी मानसून की उलझी गुथी सुलझाने के लिए पक्षियों को पटाने की कोशिश करते रहे हैं। निश्चित रूप से यह वैसा ही है खुद अपना स्वास्थ्य बिगाड़कर पारम्परिक इलाज की शरण में जाएं। भुलाए जा चुके चातक पक्षियों को फुसलाकर उनके शरीर पर अत्याधुनिक ट्रॉसमीटर चिपका कर कोशिश कर रहे हैं ताकि चालाक ईसान को उनके प्रवास का पता चलता रहे।

खुद बिगाड़े वर्षा और जल प्रबंधन को बिसराकर नैनो तकनीक और दूर संवेदी उपग्रहों की मदद से मानसून के पारम्परिक अग्रदूत चातकों को ट्रैक किया जा रहा है। पक्षियों को परेशानी हो तो हो, वो तो धरती पर आए ही मानव सेवा के लिए। चतुर व स्वार्थी ईसान द्वारा कुदरत को असीमित नुस्सान पहुंचाने के बावजूद भी चातक ने अपना आचरण व व्यवहार नहीं बदला। उनका मूल चरित्र ही ऐसा नहीं है। वे हर बरस दक्षिण पश्चिम क्षेत्र में मानसून के साथ वे उत्तरी भारत में दस्तक देते हैं और मानसून खत्म होते होते वापिस हो लेते हैं। क्या राजनीतिक वैज्ञानिक, आर्थिक, सामाजिक चिंतक व मानसून वैज्ञानिक इस



बात को समझते हैं या समझना नहीं चाहते कि कुदरती जलवायु संतुलन क्या है और इसे कैसे बरकरार रखा जा सकता है, जलवायु परिवर्तन में विकास और वृक्षों की क्या भूमिका है।

वक्त ने करवट ली है इस बार तो मानसून ने भी पुरानी रिवायतें तोड़ दी हैं। प्रकृति के बच्चे चातक पक्षी समझा सकते हैं कि मानसून के साथ प्रकृति का क्या पारम्परिक व सांस्कृतिक सम्बन्ध है। इस साल आर्शकित बाढ़ का पानी, वफादारी की मानसून को फिर दूँगेगा। बरसों पहले एक सरकारी बजट में वफादारी के लिए जाने जाने वाले

कुत्तों को खिलाए जाने वाले बिस्कुट सस्ते किए गए थे, लगता है फिर से वैसा करने की जरूरत है। उन बिस्कुटों की ज्यादा आकर्षक, स्वादिष्ट, सुरक्षित घोषित कर बिगड़े हुए ईसान को नियमित समय पर खिलाए जाने चाहिए ताकि कुदरत के प्रति वफादारी की संभावनाएं ईसानी शरीर में पुन पनप सकें। होशियार आदमी पानी का उचित प्रबंधन करना ही नहीं चाहता। उसके सामने बाढ़ होती है और वह स्वार्थों की आड़ में छिपा रहता है। चातक ईसान को मानसून प्रबंधन में सहयोग करेगा तो निश्चित ही अगली ईसानी परियोजना यह होगी कि ऐसा कौन सा पक्षी है जो स्पष्ट उपाय बता सके कि बाढ़ को आने से कैसे रोका जा सकता है क्योंकि ईसान द्वारा किए जा रहे सभी उपाय हमेशा बाढ़ में बहते रहे हैं। लगता है तकनीक और विज्ञान ज्यादा हो रहा है तभी पक्षियों से सीखने के दिन आ गए हैं।

– संतोष उत्सुक

आषाढ़ माह कृष्ण पक्ष द्वादशी

राशिफल

(विक्रम संवत् 2082)



मेघ- (वृ, वे, को, ला, ली, लू, ले, लो, अ)

थोड़ी सी, बिल्कुल क्लियर नहीं रहेगी, अवसादित रहेगी। या आप कह सकते हैं थोड़ी सी असमंजस की स्थिति बनी रहेगी।



वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे, वो)

भूमि, भवन और वाहन की खरीदारी में नुकसान हो सकता है या नहीं हो सकता है। स्वास्थ्य ठीक है।



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

व्यापारिक स्थिति मध्यम रहेगी। नाक, कान, गला की बड़ी परेशानी हो सकती है। स्वास्थ्य मध्यम, प्रेम, संतान अच्छा।



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

मुख रोग के शिकार हो सकते हैं। धन हानि के संकेत हैं। स्वास्थ्य मध्यम, प्रेम, संतान अच्छा, व्यापार भी अच्छा।



सिंह- (भा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टू, टे)

ऊर्जा का स्तर घटता बढ़ता रहेगा। मानसिक स्थिति थोड़ी सी गड़बड़ रहेगी। घबराहट, बेचैनी बनी रहेगी।



कन्या- (टो, पा, पी, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)

सिर दर्द, नेत्र पीड़ा, कर्ज की स्थिति। खर्च की अधिकता। स्वास्थ्य मध्यम, प्रेम, संतान अच्छा। व्यापार अच्छा।



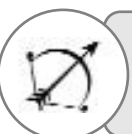
तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)

आय में उतार-चढ़ाव बना रहेगा। मन थोड़ा सा सर्साकित रहेगा। डर बना रहेगा। प्रेम, संतान भी मध्यम है।



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

कोर्ट कचहरी से बचें। पिता के स्वास्थ्य पर ध्यान दें। स्वयं के स्वास्थ्य पर ध्यान दें। प्रेम, संतान अच्छा है।



धनु- (रो, यो, भा, भी, मू, धा, फा, ठा, भे)

अपमानित होने का भय रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम, संतान की स्थिति अच्छी है। व्यापार भी अच्छा है।



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

चोट चपेट लग सकती है। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं। परिस्थितियाँ प्रतिकूल हैं।



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

स्वयं के स्वास्थ्य पर और जीवनसाथी के स्वास्थ्य पर ध्यान दें। गुदा से संबंधित कुछ बड़ी परेशानी हो सकती है।



मीन- (दी, दु, झ, घ, दे, दो, च, वा, वि)

स्वास्थ्य प्रभावित दिख रहा है। शत्रु पर दबदबा कायम रहेगा। गुण, ज्ञान की प्राप्ति होगी।

जनपथ में शुरू हुई पारंपरिक हथकरघा से बने योग उत्पादों की प्रदर्शनी

दिल्ली। नेशनल डिजाइन सेंटर द्वारा विकास में हो चुकी है। यह आयोजन 20 जून से 27 जून आयुक्त (हथकरघा), वस्त्र मंत्रालय, भारत 2025 तक चलेगा। यह प्रदर्शनी विशेष रूप से



सरकार के सहयोग से आयोजित 'स्पेशल हैंडलूम एक्सपो' की शुरुवात जनपथ स्थित हैंडलूम हाट

योगा हैंडलूम उत्पादों को समर्पित है, जो हर दिन सुबह 11:00 बजे से रात 8:00 बजे तक खुली

रहेगी।

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित इस एक्सपो का उद्देश्य भारतीय हथकरघा परंपरा को योग जैसी वैश्विक जीवनशैली से जोड़ना है। इस प्रदर्शनी में देशभर से आए 20 प्रतिभागी अपने हस्तनिर्मित, पारंपरिक व पर्यावरण-अनुकूल योग उत्पादों का प्रदर्शन करेंगे, जिनमें हथकरघा योगा मैट, सूती व खादी के आसन, ध्यान हेतु चादरें, प्रिंटेड कुर्ते और प्राकृतिक रंगों से तैयार वस्त्र जैसे उत्पाद प्रमुख आकर्षण का केंद्र हैं।

यह पहल न केवल देश के शिल्पकारों और बुनकरों को मंच देने के लिए है, बल्कि लोगों को आत्मनिर्भर और टिकाऊ जीवनशैली अपनाने के लिए भी प्रेरित करती है। यह एक्सपो एक ऐसा मंच है जहाँ भारतीय हस्तकला, योग और पर्यावरण संरक्षण-तीनों का समावेश देखने को मिलता है। दर्शक यहाँ न केवल उत्पादों की खरीद कर सकते हैं, बल्कि बुनकरों से संवाद कर उनके कार्य की गहराई को भी समझ सकते हैं।

वस्त्र मंत्रालय और नेशनल डिजाइन सेंटर का यह प्रयास भारतीय हथकरघा उद्योग को नया जीवन देने, कारीगरों को प्रोत्साहित करने और भारत के पारंपरिक उत्पादों को वैश्विक पहचान दिलाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो 'आत्मनिर्भर भारत' की परिकल्पना को साकार करने में भी सहायक सिद्ध हो रहा है।

इफको घियानगर फूलपुर में मनाया गया योग दिवस



फूलपुर (ब्यूरो)। इफको घियानगर फूलपुर में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस वर्ष का विषय एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग है। कार्यक्रम का आरंभ आर्ट ऑफ लिविंग के योग गुरु बृहस्पति पाण्डेय तथा बाल कृष्ण यादव के नेतृत्व में सभी लोगों द्वारा सूर्य नमस्कार के हुआ।

योग गुरु ने लोगों को प्राणायाम, योगासन तथा ध्यान का प्रशिक्षण दिया तथा इससे मिलने

वाले लाभ के बारे में बताया जैसे अनुलोम-विलोम प्राणायाम, ध्रामरी प्राणायाम,शीतली प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति प्राणायाम, ध्रामरी प्राणायाम, चन्द्रभेदन प्राणायाम,वृक्षासन, मंडूकासन, शशांकासन, सुसवज्ञासन, उक्कटासन, पश्चिमोत्तानासन आदि। वरिष्ठ कार्यकारी निदेशक (इकाई प्रमुख) संजय कुदेशिया ने कहा कि स्वास्थ्य, दीर्घायु व खुशहाल जीवन के लिए योग को अपने दैनिक

दिनचर्या का हिस्सा अवश्य बनाए तथा प्रतिदिन इसका अभ्यास करें क्योंकि योग का दीर्घकालीन लाभ है। कार्यक्रम का संचालन डी.के.शुक्ल ने किया। इस दौरान कार्यकारी निदेशक (तकनीकी) संजय वैश्य, वरिष्ठ महाप्रबंधक ए.पी.राजेन्द्रन, महाप्रबंधक पी.के.सिंह, संयुक्त महाप्रबंधक क्रमशः अरुण कुमार,ए.के.गुप्ता, संदीप गोयल तथा बड़ी संख्या में महिलाएं व बच्चे कार्यक्रम में शामिल रहे।

नोएडा प्राधिकरण के सीईओ ने किया विभिन्न स्थानों का निरीक्षण



नोएडा। नोएडा प्राधिकरण के मुख्य कार्यपालक अधिकारी डॉक्टर लोकेश एम ने शनिवार को बरसात के मौसम में होने वाले शहर के कई सेक्टरों में जल भराव के निस्तारण के निर्देश दिए एवं नालों की सफाई आदि समस्याओं से अधिकारियों को अवगत कराया और उन्हें हल कराने के निर्देश दिए। बैठक में अवर मुख्य कार्यपालक अधिकारी,विशेष कार्य अधिकारी, सिविल, विद्युत, यांत्रिक, जल, सीवर, उद्यान, जन स्वास्थ्य आदि

विभाग के अधिकारी मौजूद थे। बैठक में वर्क सर्कल एक को अवगत कराया गया कि सेक्टर-6 प्रशासनिक भवन के पास वर्ष में पानी जल भराव की समस्या के समाधान के लिए समवेत बनाया गया है, साथ ही जल विभाग द्वारा इंजन लगाकर पानी निकासी के निर्देश दिए हैं। इसके अलावा सेक्टर 11, सेक्टर 12, शिमला पार्क, एक्सप्रेसवे, सेक्टर-16 आदि जगहों पर बरसात के बाद जल

भराव की समस्या के समाधान के निर्देश दिए, इसके अलावा वर्क सर्कल दो, सदरपुर आदि जगहों का भी समस्याओं को जाना और अधिकारियों को निर्देश दिए, साथ ही उन्होंने शहर के कई सेक्टरों का भ्रमण कर पानी निकासी एवं जल भराव की समस्या का निदान करने नालों की सफाई कराने आदि समस्याओं के दिशा निर्देश दिए और शहर के कई सेक्टरों का भ्रमण किया।

सेक्टर-82 में हुआ योग शिविर का आयोजन

नोएडा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर इंडब्ल्यूएस पॉकेट-7 सेक्टर-82 में योग शिविर का आयोजन किया गया। आरडब्ल्यूए द्वारा आयोजित शिविर में पॉकेट वासियों ने बड़ चढ़ कर हिस्सा लिया। योगाचार्य कमल पात्रा एवं रमेश चन्द शर्मा द्वारा सूर्य नमस्कार, अनुलोम- विलोम, कपालभाती सहित कई तरह के योगासन कराए गये और उनके द्वारा होने वाले लाभ की जानकारी भी दी गयी। इस मौके पर आरडब्ल्यूए अध्यक्ष राघवेंद्र दुबे ने कहा कि योग हमारी प्राचीन परम्परा है। आज के परिवेश में नियमित योग द्वारा शरीर, मन एवं मस्तिष्क को स्वस्थ रख जा सकता है। बढ़ता प्रदूषण, अनियमित दिनचर्या, फास्ट फूड की ओर बढ़ता रुझान लोगों को बीमार बना रहा है और ऐसे में रोजाना योग करना शरीर को बीमारियों से दूर रखता है। इस मौके पर उपाध्यक्ष रवि राघव, कोषाध्यक्ष सुशील पाल, शिववृत्त तिवारी, गोरे लाल, अनूप सिंह, सुभाष शर्मा, रमेश शर्मा, उमाकांत त्रिपाठी, विष्णु शर्मा, अंगद सिंह, पप्पू सिंह, दीपक मेहरा, संगम प्रसाद मिश्रा, सर्वेश तिवारी, दिनेश पाठक, प्रद्युम्न श्रीवास्तव, संजय पांडे, गुड्डु चौधरी, राजेश पाठक सहित काफी संख्या में लोग मौजूद रहे।



‘जय हो’ संस्था का आमरण अनशन टला, बिजली विभाग ने मानी मांगे

दादरी। नगर में हो रही अनियमित बिजली कटौती के विरोध में जय हो सामाजिक संस्था का आंदोलन सफल रहा। आमरण अनशन शुरू होने से पहले ही बिजली विभाग के अधिकारियों ने संस्था की सभी प्रमुख मांगें मान लीं। विभाग ने दादरी में नए बिजली घर के प्रस्ताव को मंजूरी दिलाने और बिजली संकट का शीघ्र समाधान करने का आश्वासन दिया। इस सकारात्मक वार्ता में क्षेत्रीय विधायक तेजपाल सिंह नागर की अहम भूमिका रही। उन्होंने संस्था और अधिकारियों के बीच संवाद स्थापित कर समाधान

का मार्ग प्रशस्त किया। विधायक के हस्तक्षेप के बाद बिजली विभाग के अधिशासी अभियंता मौके पर पहुंचे और जनता के समक्ष समस्याओं के शीघ्र निस्तारण का भरोसा दिलाया।

संस्था के अध्यक्ष दिनेश भाटी एडवोकेट और संस्थापक संयोजक कपिल शर्मा एडवोकेट ने बताया कि दादरी में लंबे समय से बिजली कटौती की समस्या से लोग परेशान थे, जिसे लेकर आंदोलन खड़ा किया गया था। इस अवसर पर सुधीर वत्स, संदीप भाटी, परमानंद कौशिक, अभिषेक मैत्रेय, सुनील कश्यप, सुमंत शर्मा सहित अनेक सामाजिक कार्यकर्ता उपस्थित रहे।



जीएनआईओटी में मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



ग्रेटर नोएडा। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से संबद्ध जीएनआईओटी इंस्टीट्यूट ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह और भागीदारी के साथ मनाया गया। कार्यक्रम उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल एवं सीसीएसयू की कुलपति प्रो. संगीता शुक्ला के मार्गदर्शन में आयोजित हुआ। योग सत्र में फिटनेस और योग कोच सुमित दुबे, सह-संस्थापक श्वेता सिंह और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान से प्रमाणित योग प्रशिक्षक सरिता सैनी ने प्रतिभागियों

को सूर्य नमस्कार सहित विभिन्न योग अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया और स्वस्थ जीवनशैली में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला। संस्थान की प्रिंसिपल प्रो. (डॉ.) सविता मोहन ने योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों पर जोर देते हुए छात्रों को प्रेरित किया। कुल 1240 प्रतिभागियों की सहभागिता के साथ यह आयोजन सफल और प्रेरणादायक रहा। कार्यक्रम का समापन डॉ. हिमांशु मित्तल द्वारा सभी अतिथियों, प्रशिक्षकों और सहभागियों का आभार व्यक्त कर किया गया।

शेयर बाजार में निवेश का झांसा देकर 33 लाख की ठगी

नोएडा। शेयर बाजार में निवेश के नाम पर लाखों की ठगी करने वाले तीन शतिर साइबर अपराधियों को नोएडा की साइबर क्राइम पुलिस ने राजस्थान से गिरफ्तार किया है। आरोपियों ने एक व्यक्ति से निवेश का झांसा देकर कुल 33,92,161 की धोखाधड़ी की थी। पुलिस ने इनके कब्जे से घटना में प्रयुक्त तीन मोबाइल फोन भी बरामद किए हैं। थाना साइबर क्राइम, नोएडा के अनुसार, 1 जून को सेक्टर-45 निवासी एक व्यक्ति ने शिकायत दी थी कि कुछ अज्ञात लोगों ने शेयर बाजार में निवेश कर मुनाफा कमाने का लालच देकर उससे करीब 34 लाख रुपये ठग लिए। शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर पुलिस ने संबंधित बैंक खातों को तत्काल फ्रीज कर दिया। 20 जून को स्थानीय सूचना और खुफिया इनपुट के आधार पर साइबर क्राइम पुलिस ने राजस्थान से तीन आरोपियों—महेन्द्र (पुत्र ओमप्रकाश), दिनेश (पुत्र रामू राम) और विकास विशनोई (पुत्र हरिराम मेहला) को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में खुलासा हुआ कि अभियुक्त दिनेश ने ठगी से प्राप्त धनराशि को वैध दिखाने के लिए एक फर्जी कंपनी खोली थी, जिसमें वह स्वयं प्रोपराइटर था और महेन्द्र सिन्नेचर अर्थोमिटी (मैन्डेट) के रूप में काम करता था। तीसरा अभियुक्त विकास उनके इस अपराध में सहयोगी था और ठगी की धनराशि को विभिन्न खातों में सेटल करने का काम करता था। विवेचना के दौरान पता चला कि वादी की राशि में से 4.20 लाख एक संदिग्ध कंपनी के खाते में ट्रांसफर हुए थे, जिसके चलते कंपनी के प्रोपराइटर, मीडिएटर और एक अन्य सहयोगी को भी राजस्थान के श्रीगंगानगर और सूतगढ़ से गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने तेजी से कार्रवाई करते हुए वादी को 18 लाख की राशि रिफंड भी कराई है। गिरफ्तार अभियुक्तों द्वारा खोले गए बैंक खाते की जांच एनसीआरपी पोर्टल पर करने पर देश के विभिन्न राज्यों (कर्नाटक, महाराष्ट्र, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल) से कुल 11 शिकायतें पाई गईं।

दादरी में भव्य योग महोत्सव, 700 से अधिक लोगों ने लिया भाग



दादरी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दादरी में भव्य योग महोत्सव का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम भारतीय जनता पार्टी मंडल दादरी, सेवा भारती और पतंजलि योगपीठ के संयुक्त तत्वाधान में सेंटहुड कॉन्वेंट स्कूल परिसर में सम्पन्न हुआ। सुबह 5.30 से 7.30 बजे तक चले इस विशेष योग सत्र में पतंजलि योगपीठ के जिला प्रभारी अनिल भाटिया ने 700 से अधिक प्रतिभागियों को योग व प्राणायाम का अभ्यास कराया। उन्होंने योग

को ध्यान, ज्ञान और विज्ञान का संगम बताते हुए नियमित योग को जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने का संकल्प दिलाया। कार्यक्रम में भाजपा क्षेत्रीय मंत्री आशीष वत्स, जिला महामंत्री धर्मेन्द्र कोरी, मंडल अध्यक्ष राजीव

सिंघल, सेवा भारती विभाग मंत्री पवन गुप्ता, ओम शिव त्रिपाठी, जगभूषण गर्ग, रामकुमार वर्मा, जय शिव शर्मा, मनोज वर्मा, संदीप शर्मा, राजेश गोयल, हरिकिशन शर्मा, सुभाष गौतम, महेंद्र सिंह, अभिषेक कौशिक, तरुण शर्मा, गजेंद्र सिंह, सुशील भाटी, रामनिवास बिधुरी, हरीश रावत, ज्ञान सिंह, सुमित, ओमकार सिंह, मोहित विकल, हिमांशु, आशा शर्मा, पूनम शर्मा, संगीता रावल, प्रीति बघेल, राजकुमारी, सीमा शर्मा, राकेश सैनी, त्रिलोक चंद, बलराज सिंह, संदीप गर्ग, विवेक गोयल, वेद प्रकाश शर्मा, सुभाष बजरंगी, महावीर राव, लोकेश शर्मा, पुलकित गोयल, संजय सिंघल समेत बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

दैनिक चेतना मंच

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (महंदापुर) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उहाँ के चरणों में समर्पित है।

डाक पंजी. सं. L-10/GBD-574/99

RNI No. 69950/98

स्वामी मुद्रक प्रकाशक

रामपाल सिंह रघुवंशी ने

M/s Sai Printing Press, डी-85

सेक्टर-6, नोएडा, गौतमबुद्धनगर

(यू.पी.) 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

PRESENTING THE NEW

TVS JUPITER ZX

WITH TVS SMART XCONNECT

India's first 110cc Bluetooth® Connected scooter.*

NEW SILVER OAK COLOURED INNER PANELS

TVS JUPITER ZYADA KA FAYDA

खास खबर

एयर इंडिया की घरेलू व अंतरराष्ट्रीय बुकिंग में 20 प्रतिशत की गिरावट नई दिल्ली। एयर इंडिया की फ्लाइट के भयावह हादसे ने पूरे देश को झकझोर दिया है। हादसे का असर सिर्फ भावनात्मक नहीं, बल्कि एयरलाइन की कारोबारी स्थिति पर भी साफ दिख रहा है। घटना के बाद यात्रियों के मन में डर बैठ गया है और इसका नतीजा यह हुआ है कि एयर इंडिया की घरेलू और अंतरराष्ट्रीय बुकिंग में करीब 20 प्रतिशत तक की गिरावट दर्ज की गई है, जबकि किराए में भी 8 से 15 प्रतिशत तक की कटौती की गई है। इंडियन एसोसिएशन ऑफ टूर ऑपरेटर्स (आईएटीओ) के अध्यक्ष रवि गोसाईं ने यह जानकारी दी। आईएटीओ अध्यक्ष के अनुसार, हादसे के तुरंत बाद इंटरनेशनल रूट्स पर बुकिंग में 18-22 प्रतिशत और घरेलू फ्लाइट्स में 10-12 प्रतिशत तक की गिरावट आई है। उन्होंने दो टूक कहा कि यह रुझान फिलहाल अस्थायी और भावनात्मक प्रतिक्रिया जैसा प्रतीत होता है।

डीजीसीए ने एयर इंडिया के तीन अधिकारियों को हटाने को कहा

मुंबई। नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने एयर इंडिया के तीन अधिकारियों को चालक दल कार्यसूची से संबंधित सभी भूमिकाओं और जिम्मेदारियों से हटाने का आदेश दिया है। सूत्रों ने शनिवार को यह जानकारी दी। डीजीसीए ने अपने आदेश में टाटा समूह के स्वामित्व वाली एयरलाइन से इन अधिकारियों के खिलाफ बिना देरी किए अंतरिक अंशुशान्तात्मक कार्यवाही शुरू करने को भी कहा।

दो पहिया वाहनों के लिए एंटी-लॉक ब्रेकिंग सिस्टम होगा अनिवार्य

नई दिल्ली। केंद्र सरकार अगले साल जनवरी, 2026 से सभी नए निर्मित दो पहिया वाहनों के लिए एंटी-लॉक ब्रेकिंग सिस्टम (एबीएस) अनिवार्य बनाने की तैयारी कर रही है। इनमें स्कूटर, मोटरसाइकिल और बाइक शामिल होंगे। इसके अलावा, मंत्रालय एक नियम लागू करने की तैयारी कर रहा है जिसके तहत सभी टू-व्हीलर निमातों और डीलरशिप को हर नए वाहन के साथ भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) द्वारा प्रमाणित दो हेल्मेट उपलब्ध कराने होंगे। सरकारी अधिकारियों का कहना है कि ये पहल भारत में सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों की संख्या को कम करने में महत्वपूर्ण होगी।

एचडीबी फाइनेंशियल आईपीओ की कीमतों में भारी कटौती

नई दिल्ली। एचडीबी फाइनेंशियल के आरंभिक सार्वजनिक निगम की पेशकश कीमतों में भारी कटौती प्युचुअल फंडों, बीमा कंपनियों और अग्रणी विदेशी संस्थागत निवेशकों समेत उच्च गुणवत्ता वाले निवेशकों के साथ व्यापक रोडशो और उनसे मिले फीडबैक के बाद की गई। कंपनी के प्रबंधन और आईपीओ से जुड़े बैंकरो ने यह बताया। आईपीओ का कीमत दायरा इस कंपनी के शेयरों की असुलीबद्ध बाजार में हो रही ट्रैडिंग के मुकाबले काफी कम है। अगर आरबीआई के परिपत्र का मसौदा लागू हुआ तो एचडीबी की प्रवर्तक एचडीएफसी बैंक को अपनी हिस्सेदारी घटाकर 20 फीसदी पर लानी पड़ सकती है। बैंकरो ने कहा कि असुलीबद्ध बाजार में मूल्य निर्धारण किसी भी प्रबंधन इनपुट के बमर् है।

मई माह में पैसेंजर व्हीकल्स की बिक्री में मामूली गिरावट

नई दिल्ली। भारत के ऑटोमोबाइल सेक्टर की रफ्तार मई 2025 में कुछ धीमी रही। एक रिपोर्ट के मुताबिक, जहां पैसेंजर व्हीकल्स की बिक्री में मामूली 0.8प्रतिशत की गिरावट आई, वहीं दोपहिया वाहनों की बिक्री में 2.2प्रतिशत की बढ़त दर्ज की गई। मई में कुल 3,44,656 पैसेंजर व्हीकल्स बिके, जो पिछले साल इसी महीने 3,47,492 यूनिट थे। हालांकि कुल वाहन बिक्री 1.8प्रतिशत की बढ़त के साथ 2.01 मिलियन यूनिट्स रही, जो संतोषजनक कही जा सकती है। कंपनियों के प्रदर्शन की बात करें तो मारुति सुजुकी और हुंडई की बिक्री में गिरावट आई। मारुति की बिक्री 1,44,002 से घटकर 1,35,962 यूनिट्स रही, वहीं हुंडई ने 49,151 के मुकाबले 43,861 यूनिट्स बेचे।

सौर ऊर्जा संयंत्र को बढ़ावा देने के लिए स्टार्टअप योजना शुरू

- ▶ देश में छतों पर सौर ऊर्जा स्थापना और नवीकरणीय ऊर्जा अपनाने में तेजी लाना है
- ▶ डोमेन विशेषज्ञों और निवेशकों से मार्गदर्शन भी मिलेगा

एजेंसी नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने छतों पर सौर ऊर्जा संयंत्र लगाने को बढ़ावा देने के लिए 2.3 करोड़ रुपये की स्टार्टअप योजना शुरू की है। नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय (एमएनआरई) ने इसकी घोषणा की है। एमएनआरई के तत्वावधान में राष्ट्रीय सौर ऊर्जा संस्थान (एनआईएसई) के सहयोग तथा स्टार्टअप इंडिया, डीपीआईआईटी के समन्वय से इसे क्रियान्वित किया जा रहा है। एमएनआरई ने शनिवार को जारी बयान में बताया कि 2.3 करोड़ रुपये की स्टार्टअप इनेवेशन चुनौती शुरू करने की घोषणा की गई है, जिसका उद्देश्य देश में छतों पर सौर ऊर्जा स्थापना और



नवीकरणीय ऊर्जा अपनाने में तेजी लाना है। इसके लिए आवेदन की अंतिम तिथि 20 अगस्त है, जबकि परिणाम 10 सितंबर, 2025 को घोषित किया जाएगा। आवेदन स्टार्टअप इंडिया की वेबसाइट के माध्यम से जमा किए जा सकते हैं। एमएनआरई के मुताबिक सरकार

ने अटल अक्षय ऊर्जा भवन, नई दिल्ली में नवीकरणीय ऊर्जा कार्यबल के लिए कौशल विकास पर राष्ट्रीय सम्मेलन के दौरान रूफटॉप सोलर (आरटीएस) और वितरित नवीकरणीय ऊर्जा (डीआरई) प्रौद्योगिकियों पर अभिनव परियोजनाएं स्टार्ट-अप चैलेंज का शुभारंभ किया है। इस

वाटसऐप में विज्ञापन दिखाने की शुरुआत की मेटा ने

नई दिल्ली। पहली बार मेटा कंपनी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म वाटसऐप में विज्ञापन दिखाने की शुरुआत कर दी है। अब यूजर्स को इस मैसेजिंग ऐप के भीतर विज्ञापन दिखाई देंगे। मेटा ने स्टेट्स फीचर के जरिए प्रायोजित कंटेंट पेश किया है, जो ऐप में एक बड़ा बदलाव माना जा रहा है। इससे मेटा को वाटसऐप से भी विज्ञापन के जरिए कमाई का जरिया मिल गया है। कंपनी ने अपने आधिकारिक ब्लॉग के जरिए इस अपडेट की घोषणा की, जिसमें तीन नए फीचर्स की जानकारी दी गई: चैनल मेंबरशिप, प्रचारित चैनल और स्टेट्स में विज्ञापन। वाटसऐप अब विज्ञापन दिखाने के लिए यूजर की सीमित जानकारी का उपयोग करेगा, जिसमें उनका शहर, देश और भाषा जैसी सामान्य जानकारी शामिल होगी।

करेंगे, जिसमें प्रथम पुरस्कार के लिए एक करोड़ रुपये, दूसरे के लिए 50 लाख रुपये, तीसरे के लिए 30 लाख रुपये और पांच-पांच लाख रुपये के 10 सात्वना पुरस्कार भी शामिल हैं। विजेताओं को एमएनआरई और एनआईएसई द्वारा सुविधा प्रदान की जाने वाली इनक्यूबेशन सहायता, पायलट कार्यान्वयन के अवसर और डोमेन विशेषज्ञों और निवेशकों से मार्गदर्शन भी मिलेगा। मंत्रालय ने कहा इस राष्ट्रीय अभिनव चैलेंज का उद्देश्य भारत के रूफटॉप सोलर और वितरित ऊर्जा तंत्र के लिए सफल समाधानों की पहचान करना और उनका समर्थन करना है। इसे एमएनआरई के तत्वावधान में राष्ट्रीय सौर ऊर्जा संस्थान (एनआईएसई) के सहयोग से और स्टार्टअप इंडिया, डीपीआईआईटी के समन्वय से क्रियान्वित किया जा रहा है।

बीमा क्षेत्र में सरकार दे सकती है बोर्ड में विदेशी निदेशकों की मंजूरी



अमेरिका की सरकार और अमेरिकी बीमा उद्योग की एक प्रमुख मांग रही है। हाल में अमेरिकी व्यापार प्रतिनिधि (यूएसटीआर) व कोऑलिसन ऑफ सर्विसेज इंडस्ट्रीज (सीएसआई) दोनों ने इस मुद्दे को उठाया है। एक वरिष्ठ सरकारी अधिकारी ने कहा कि बीमा

वर्ल्ड म्यूजिक डे के शानदार ऑफर्स का उठाइए लाभ



रांची। इस वर्ल्ड म्यूजिक डे पर अमेजन इन पर कंज्यूमर इलेक्ट्रॉनिक्स पर बेहतरीन डीलस के साथ अपने सुनने के अनुभव को अपग्रेड करें। ग्राहक हेडफोन्स, स्पीकर्स, साउंडबार्स और म्यूजिकल इंस्ट्रुमेंट्स सहित कई प्रोडक्ट्स पर 75 प्रतिशत तक की छूट का लाभ उठा सकते हैं। ये ऑफर्स बोट, जेबीएल और नॉइस जैसे लोकप्रिय ब्रांड्स पर उपलब्ध हैं। इसके अलावा, ग्राहक एसबीआई क्रेडिट कार्ड ईएमआई ट्रांजेक्शन पर 10 प्रतिशत तक की तत्काल छूट भी प्राप्त कर सकते हैं, जिसमें अधिकतम बचत 1,250 रुपये तक हो सकती है (नियम और शर्तें लागू)। इन

अमेजन.इन पर केवल 799 रुपये में पाएँ। सोनी डब्ल्यूएच - 1000एक्सएम4 नॉइस कैंसलेशन वायरलेस ब्ल्यूटूथ ओवर-इयर हेडफोन्स: हर शब्द, सुर और धुन को शानदार स्पष्टता के साथ सुनें। इसमें हाई-रेज ऑडियो और 38 घंटे तक की प्लेबैक क्षमता है। इसे अमेजन.इन पर 20,990 रुपये में प्राप्त करें।

यह हैं पांच कारण, जिनकी वजह से सोनी टीवी का आगामी शो

एजेंसी मुंबई। सोनी एंटरटेनमेंट टीवी का बहुप्रतीक्षित शो 'आमी डाकिनी' अपनी रहस्यमयी कहानी और गहराई से भरे माहौल के साथ दर्शकों को सम्मोहित करने के लिए तैयार है। कोलकाता की गलियों में फिल्माया गया यह शो हुस्न भी, मौत भी की एक नई व्याख्या प्रस्तुत करता है। इसके केंद्र में है डाकिनी - एक रहस्यमयी शक्ति, जिसकी खामोशी बोलती है, जिसकी नज़रें बेचैन करती हैं, और जिसकी मौजूदगी लंबे समय तक बनी रहती है। हिंसा अयान के रूप में आंतरिक संघर्ष को जीवंत करते हैं, राची मीरा के रूप में भावनात्मक मजबूती का प्रतीक हैं, और शीन डाकिनी के रूप में रहस्यमयी और परतदार मौजूदगी को बखूबी निभाती हैं। इन तीनों की परफॉर्मेंस शो की रीढ़ हैं और दर्शकों से गहरा जुड़ाव बनाती हैं। सोनी टीवी की डरावनी थीम में वापसी 'आइट' से लेकर अब 'आमी डाकिनी' तक, सोनी ने अपने खास डरावने और थ्रिलर वाले अंदाज को हमेशा जिंदा रखा है।

आरबीआई ने गोल्ड लोन के नियमों में किया बदलाव



एजेंसी नई दिल्ली। भारत में गोल्ड लोन के नियमों में भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने हाल ही में बड़ा बदलाव किया है। एक रिपोर्ट के मुताबिक अब 2.5 लाख से 5 लाख रुपये तक के गोल्ड लोन पर सोने की कीमत के 80 फीसदी तक ऋण दिया जा सकेगा, जबकि 5 लाख रुपये से अधिक के लोन के लिए यह सीमा घटाकर 75 फीसदी कर दी गई है। यह बदलाव 1 अप्रैल 2026 तक सभी संबंधित संस्थानों द्वारा लागू करना अनिवार्य होगा। गोल्ड लोन की राशि का निर्धारण सोने की शुद्धता और मार्केट कीमत के आधार पर होता है। आमतौर पर 22 कैरेट सोना गिरवी रखा जाता है। उदाहरण के तौर पर यदि 22 कैरेट सोने की प्रति

संभव स्टील ट्यूब्स आईपीओ 25 को, प्राइस बैंड का ऐलान

मुंबई। संभव स्टील ट्यूब्स आईपीओ के प्राइस बैंड का ऐलान हुआ है। कंपनी ने 77 रुपये से 82 रुपये प्रति शेयर प्राइस बैंड तय किया है। संभव स्टील ट्यूब्स आईपीओ 25 जून को आएगा। निवेशकों के पास 27 जून तक आईपीओ पर दांव लगाने का मौका रहेगा। बात दें कि संभव स्टील ट्यूब्स ने बताया है कि वे प्राइमरी मार्केट से 540 करोड़ रुपये जुटाने के लिए आईपीओ ला रहे हैं। इस आईपीओ में फ्रेश इश्यू और ऑफर फार सेल दोनों शामिल रहेगा। कंपनी ऑफर फार सेल के द्वारा 1.22 करोड़ शेयर और फ्रेश इश्यू के द्वारा 5.37 करोड़ शेयर जारी करेगी। संभव स्टील ट्यूब्स आईपीओ का लॉट साइज 182 शेयरों का है।

निसान ने 2026 लीफ को ग्लोबल मार्केट में पेश

लीटर का बड़ा बूट स्पेस और विशाल केबिन मिलता है। इंटीरियर में प्रीमियम मेटेरियल, एंबियंट लाइटिंग और डिडिमिंग पैनोरमिक ग्लास रूफ जैसी सुविधाएं दी गई हैं। 19 इंच तक के अलॉय व्हील और



एनएसई के आईपीओ में कोई भी रुकावट नहीं रहेगी : सेबी प्रमुख



एजेंसी मुंबई। भारतीय प्रतिभूति एवं विनियम बोर्ड (सेबी) के चेयरमैन रुद्रिण कांत पांडेय ने कहा कि एनएसई के आरंभिक सार्वजनिक निगम (आईपीओ) के लिए कोई रुकावट उत्पन्न नहीं होगी। सेबी प्रमुख ने बहुप्रतीक्षित आईपीओ के दिवाली से पहले आने की संभावना के बारे में पूछे जाने पर इनकार कर दिया। उन्होंने यहाँ एफई सीएफओ अर्वाइस समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि एनएसई के आईपीओ के मामले में कोई भी बाधा नहीं रहेगी। पांडेय ने दोहराया कि सेबी शेयर बाजारों द्वारा

साउथ एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री की शानदार व मनमोहक सुंदरियां



करनी होगी। आइए जानते हैं कि उन्हें इतना अविश्वसनीय रूप से खास क्या बनाता है। तमन्ना भाटिया: इस दिवा में इस समय एक अलग ही चमक और सुनहरा स्पर्श है और यही वजह है कि वह जो कुछ भी कर रही हैं, वह उनके लिए शानदार तरीके से काम कर रहा है। उनका फैशन मन हमेशा से ही प्रशंसकों के बीच चर्चा का विषय रहा है और वह हर समय हर जगह अपनी बेहतरीन अदाएं दिखाती हैं। पारुल यादव: वह दक्षिण की उन खूबसूरत अभिनेत्रियों में से एक हैं जो सचमुच 'पू' और 'पार्वती' दोनों हो सकती हैं।

राजपूताना स्टेनलेस ने सेबी के समक्ष आईपीओ के लिए दाखिल किया डीआरएचपी



एजेंसी नई दिल्ली। गुजरात स्थित स्टेनलेस स्टील कंपनी राजपूताना स्टेनलेस लिमिटेड ने अपने आरंभिक सार्वजनिक निगम (आईपीओ) के माध्यम से धन जुटाने के लिए भारतीय प्रतिभूति एवं विनियम बोर्ड (सेबी) के समक्ष ड्राफ्ट रेड हेरिंग प्रॉस्पेक्टस (डीआरएचपी) को फिर से दाखिल किया है। इसके शेयर एनएसई और बीएसई दोनों स्टॉक एक्सचेंज पर सूचीबद्ध करने का प्रस्ताव है। पूंजी बाजार नियामक सेबी के समक्ष जमा दस्तावेज के मुताबिक कंपनी ने 30 दिसंबर, 2024 को सेबी के समक्ष अपने आईपीओ के कागजात दाखिल किए थे। सेबी ने इस साल 11 अप्रैल को वापस कर दिया था। राजपूताना स्टेनलेस लिमिटेड का 10 रुपये अंकित मूल्य वाला

2.09 करोड़ शेयरों वाला यह आईपीओ 1.46 करोड़ इक्विटी शेयरों का ताजा निगम और प्रमोटर शंकरलाल दीपचंद मेहता द्वारा 62.5 लाख शेयरों की बिक्री प्रेक्शर (ओएफएस) है। कंपनी प्रस्तावित नए निगम से प्राप्त आय में कुछ हिस्से का उपयोग अपने उत्पाद पोर्टफोलियो का विस्तार करने को लेकर स्टेनलेस स्टील सीमलेस पाइप के लिए विनिर्माण सुविधा स्थापित करने पर 18.3 करोड़ रुपये खर्च करेगी। इसके अलावा 98 करोड़ रुपये का उपयोग ऋण चुकाने और शेयर राशि का उपयोग सामान्य कॉर्पोरेट उद्देश्यों के लिए किया जाएगा। राजपूताना स्टेनलेस लिमिटेड के सार्वजनिक निगम को संचालने वाला एकमात्र बुक रनिंग लीड मैनेजर निर्भय कैपिटल सर्विसेज होगा। यह ऑफर बुक-बिल्डिंग प्रक्रिया के माध्यम से किया जा रहा है। इसमें ऑफर का 50 फीसदी से अधिक हिस्सा योग्य संस्थागत खरीदारों को आवंटित नहीं किया जाता है, जबकि नेट ऑफर का

खास खबर

अजिंक्य रहाणे ने की यशस्वी की तारीफ

नई दिल्ली । इंग्लैंड दौरे से पहले अनुभवी बल्लेबाज अजिंक्य रहाणे ने युवा सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल की जमकर तारीफ की है। अजिंक्य रहाणे का मानना है कि जायसवाल इंग्लैंड की कठिन परिस्थितियों में भी बतौर ओपनर खुद को साबित कर सकते हैं। इतना ही नहीं, यशस्वी टीम इंडिया को मजबूत शुरूआत दिला सकते हैं। अपने यूट्यूब चैनल पर एक वीडियो में रहाणे ने कहा, व्यक्तिगत रूप से मैं यशस्वी जायसवाल को अच्छा प्रदर्शन करते हुए देखने के लिए उत्सुक हूँ क्योंकि इंग्लैंड में पारी की शुरूआत करना वास्तव में चुनौतीपूर्ण होता है। उन्होंने आगे कहा, उसके पास तकनीक है, वह विकेट बचाकर भी खेल सकता है और मौक़े आने पर आक्रामक भी हो सकता है। यही संतुलन एक सलामी बल्लेबाज को सफल बनाता है। गौरतलब है कि यशस्वी ने जुलाई 2023 में वेस्टइंडीज के खिलाफ टेस्ट डेब्यू किया था और तभी से वह भारत के लिए टेस्ट ओपनिंग में पहली पसंद बने हुए हैं।

जर्सी पहनने को लेकर भावुक है नायर

लीड्स। काफी समय बाद भारतीय टेस्ट टीम में वापसी करने वाले करुण नायर पुनः राष्ट्रीय टीम की जर्सी पहनने को लेकर भावुक हैं। पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए टीम में शामिल किए गए नायर ने कहा कि देश के लिए दोबारा खेलने का सपना उन्हें लगातार प्रेरित करता रहा और यही जज्बा उन्हें मुश्किल दौर से बाहर निकालने में मददगार साबित हुआ। बीसीसीआइ द्वारा साझा किए गए एक वीडियो में करुण नायर ने अपनी भावनाएं साझा करते हुए कहा, जब मैं सुबह उठता था, तो पहला विचार यही आता था कि मुझे फिर से भारत के लिए टेस्ट क्रिकेट खेलना है। यही सोच मुझे हर दिन अभ्यास के लिए प्रेरित करती रही। उस लक्ष्य को भी नहीं छोड़ा और उस पर भरोसा बनाए रखा। इस जर्सी को दोबारा पहनना मेरे लिए सम्मान की बात है। नायर ने कहा कि जब उन्होंने टीम के सभी खिलाड़ियों को पहली बार ड्रेसिंग रूम में देखा, तो उन्हें यकीन हुआ कि वे साथ में टीम में लौट आए हैं। उन्होंने कहा, मैं हमेशा टीवी पर टीम को देखता था, लेकिन अब उन्ही के बीच होना एक खास अहसास है।

युवराज सिंह ने शुभमन गिल को दी बधाई

नई दिल्ली । इंग्लैंड के खिलाफ लीड्स में खेले जा रहे पहले टेस्ट मैच के पहले दिन भारत की तरफ से कप्तान शुभमन गिल और सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल ने शानदार शतक लगाकर टीम को मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया। रोहित शर्मा के संन्यास के बाद जब शुभमन गिल को टेस्ट टीम की कमान सौंपी गई थी, तब क्रिकेट के गलियारों में इस फैसले को लेकर कई तरह की चर्चाएं हो रही थीं। लेकिन गिल ने अपने पहले ही टेस्ट में बतौर कप्तान विदेशी जमीन पर शतक जड़कर यह साबित कर दिया कि वे इस जिम्मेदारी के पूरी तरह हकदार हैं। पहले दिन का खेल खत्म होने तक भारत ने 3 विकेट पर 359 रन बना लिए थे, जिसमें गिल 127 रन बनाकर नाबाद रहे। गिल की इस शतकीय पारी को देखकर उनके मेंटॉर और भारत के पूर्व स्टार ऑलराउंडर युवराज सिंह भी खासे प्रभावित नजर आए।

दक्षिण अफ्रीका ने वेस्टइंडीज को पहले टी20 में 50 रनों से हराया

एजेंसी केव हिल (बारबाडोस)। दक्षिण अफ्रीका की सलामी बल्लेबाज तजमिन ब्रिट्स ने शानदार बल्लेबाजी करते हुए करियर की सर्वश्रेष्ठ 98 रनों की नाबाद पारी खेली और अपनी टीम को वेस्टइंडीज के खिलाफ पहले महिला टी20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले में 50 रन की बड़ी जीत दिलाई। ब्रिट्स ने महज 63 गेंदों में 9 चौकों और 4 छक्कों की मदद से यह पारी खेली। उनके इस प्रदर्शन की बदौलत दक्षिण अफ्रीका ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 6 विकेट पर 183 रन बनाए। जवाब में



वेस्टइंडीज की टीम 20 ओवर में 6 विकेट पर सिर्फ 133 रन ही बना सकी। टॉस जीतकर पहले

बल्लेबाजी करते हुए दक्षिण अफ्रीका की शुरूआत अच्छी नहीं रही। कप्तान लोरा वोल्वाडर्ट और

भारत ने जीते दो स्वर्ण, छह रजत और एक कांस्य

एजेंसी सिंगापुर। भारत के जूनियर तीरंदाजों ने एशिया कप तीरंदाजी टूर्नामेंट के दूसरे चरण में सात पदक जीते, लेकिन पांच फाइनल मुकाबलों में हार की वजह से उन्हें ज्यादातर स्पर्धाओं में रजत पदक से ही संतोष करना पड़ा है। टूर्नामेंट में भारत ने कुल दो स्वर्ण, छह रजत और एक कांस्य पदक जीते हैं। भारतीय तीरंदाजों ने रिकर्व और कम्पाउंड के 10 में से सात फाइनल में प्रवेश किया, लेकिन वे केवल दो बार ही शीर्ष स्थान हासिल कर सके। इस प्रदर्शन में खिलाड़ी अपने से कम रैंकिंग वाले प्रतिद्वंद्वियों से हारे। खासकर ओलंपिक स्पर्धा के रिकर्व वर्ग में भारत एक भी स्वर्ण



एशिया कप तीरंदाजी

पदक नहीं जीत सका। रिकर्व पुरुष टीम जो क्वालिफिकेशन के बाद शीर्ष पर थी। फाइनल में जापान के खिलाफ सीधे सेटों में 6-0 से हार गई। विष्णु चौधरी, पारस हुड्डा और ज्युलै सरकार का प्रदर्शन औसत रहा और वे दो सेटों में भी 50 अंक

तक भी नहीं पहुंच सके। मिश्रित टीम फाइनल में भी विष्णु और वैष्णवी पवार की जोड़ी ने कई गलतियां कीं और उन्हें इंडोनेशिया से हार का सामना करना पड़ा। वहीं कम्पाउंड वर्ग ने कुछ राहत दी। कुशल दलाल ने पुरुष व्यक्तिगत

मेस्सी के गोल से इंटर मियामी ने यूरोपीय चैंपियन पोर्टो को हराया



एजेंसी अटलांटा। अमेरिका के स्टार स्ट्राइकर लियोनेल मेस्सी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए क्लब विश्व कप फुटबॉल टूर्नामेंट में अपना पहला गोल फ्री किक पर किया जिससे इंटर मियामी ने दो बार के यूरोपीय चैंपियन पोर्टो पर 2-1 से जीत हासिल की। इंटर मियामी की टीम मध्याह्न तक 1-0 से हार रही थी, लेकिन टेलास्को सेगोविया ने दूसरे हाफ के दो मिनट बाद मासेलो वीगन्डट के क्रांस पर गोल करके

स्कोर को बराबर पर ला दिया। इसके बाद अर्जेंटीना के खिलाड़ी मेस्सी का जादू चला। उन्होंने फ्री किक पर खूबसूरत गोल करके फिर साबित कर दिया कि वह दुनिया के महान खिलाड़ियों में शामिल हैं। इससे पहले पुर्तगाल के क्लब को वीडियो समीक्षा प्रणाली के जरिए शुरू से ही पेनल्टी किक मिली जिसे सामू ओमोरोसिदिन ने गोल में बदला। इन दोनों टीमों ने ग्रुप-ए का अपना पहला मैच गोलरहित बराबर खेला था।

रायगढ़ रॉयल्स ने दर्ज की रोमांचक जीत

मुंबई । महाराष्ट्र प्रीमियर लीग (एमपीएल) 2025 के एलिमिनेटर मुकाबले के दौरान एक दिलचस्प और हैरान कर देने वाला वाक्या सामने आया, जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। इस वीडियो में रन दौड़ते हुए दो बल्लेबाज आपस में जोरदार टक्कर खा बैठे, जिससे दोनों मैदान पर गिर पड़े। इस घटना ने दर्शकों और खिलाड़ियों को चौंका दिया, मगर इसके बावजूद फील्डिंग टीम ने खेल भावना से परे जाकर दोनों को रन आउट करने की कोशिश की। टक्कर के बावजूद बल्लेबाजों ने सूझबूझ दिखाई और समय रहते अपने-अपने क्रीज पर पहुंच गए। वहीं, फील्डिंग टीम की ओर से रनआउट की कोशिश के दौरान नामी खिलाड़ी राहुल त्रिपाठी ने खराब थ्रो किया, जिसके चलते बल्लेबाजी टीम को ओवरथ्रो का चौका भी मिला और स्थिति पूरी तरह बल्लेबाजों के पक्ष में चली गई।

स्कॉटलैंड ने नेपाल को 34 रन से हराया

एजेंसी ग्लासगो। त्रिकोणीय टी20 सीरीज के अंतिम मुकाबले में स्कॉटलैंड ने नेपाल को 34 रन से हराकर अंक तालिका में शीर्ष स्थान हासिल किया। इस सीरीज में नीदरलैंड्स भी शामिल था और तीनों टीमों ने चार में से दो मुकाबले जीते, लेकिन स्कॉटलैंड ने बेहतर नेट रन रेट के दम पर सीरीज जीत ली। मैच में स्कॉटलैंड की शुरूआत आक्रामक रही। ओपनर जॉर्ज मुंसी और नंबर 3 बल्लेबाज ब्रैंडन मैकमुलेन के बीच 100 रन की साझेदारी ने टीम को मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया। मुंसी ने 39 गेंदों पर 78 रन बनाए, जिसमें उन्होंने कई चौके और छक्के जड़े। वहीं मैकमुलेन ने 42 रनों का योगदान दिया। स्कॉटलैंड ने 10 रन



प्रति ओवर की गति से रन बनाते हुए कुल 193/5 का स्कोर खड़ा किया। अंत में माइकल लिस्क (26) और मैथ्यू क्रॉस (17) ने अंतिम तीन ओवरों में 35 रन जोड़कर स्कोर को मजबूती दी। नेपाल की शुरूआत लड़खड़ाती रही और 5.1 ओवर में

ही उसके चार विकेट गिर चुके थे। कुशल भुट्टेल पहले ही ओवर में आउट हो गए, जबकि भीम शार्की और आरिफ शेख को सफ़रान शरीफ ने पवेलियन भेजा। आसिफ शेख रन आउट हो गए। हालांकि दोपेंद्र सिंह ऐरी ने नंबर 6 पर

अनुभवी मैरिजान केप पांच ओवर के अंदर ही पवेलियन लौट गई, दोनों विकेट युवा गेंदबाज जाहजारा ब्लेक्सटन ने लिए। हालांकि इसके बाद ब्रिट्स और नादिन डी क्लार्क ने तीसरे विकेट के लिए तेज 71 रनों की साझेदारी की। डी क्लार्क 21 रन बनाकर आउट हुईं। हालांकि मध्यक्रम में कोई बड़ी पारी देखने को नहीं मिली, लेकिन क्लो टुयर्नान ने 9 गेंदों में 16 रन की तेज पारी खेली। अंत तक एक छोर संभालते हुए ब्रिट्स ने दक्षिण अफ्रीका को मजबूत स्कोर तक पहुंचाया। लक्ष्य का पीछा करने उभरे वेस्टइंडीज की शुरूआत तेज रही, लेकिन नियमित

अंतराल पर विकेट गिरते रहे। पॉवरप्ले में टीम ने 47 रन बनाए, जो दक्षिण अफ्रीका से ज्यादा थे, लेकिन 3 विकेट गंवा दिए, जिनमें कप्तान हेली मैथ्यूज का विकेट भी शामिल था। आठवें ओवर तक टीम के पांच विकेट गिर चुके थे। इसके बाद चिनेल हेनरी और जानीलिया ग्लासगो ने छठे विकेट के लिए 81 रन की साझेदारी कर कुछ संघर्ष जरूर दिखाया, लेकिन रन गति कम रहने के कारण वे लक्ष्य से बहुत पीछे रह गए। हेनरी ने 32 गेंदों में 26 रन बनाए, जबकि ग्लासगो 44 गेंदों में नाबाद 53 रन बनाकर लौटी।

फाइनल में 22वां वरीयता हासिल कर ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी जोशुआ मैनन को 149-143 से हराकर स्वर्ण पदक जीता। इस वर्ग में भारत को कांस्य पदक भी मिला जब सचिन चेची ने हिमू बछाड़ को 148-146 से हराया। महिलाओं की कम्पाउंड व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत को एक स्वर्ण और एक रजत पदक मिला क्योंकि फाइनल में मुकाबला भारतीय खिलाड़ियों के बीच ही हुआ। तेजल साल्वे ने शानमुखी नागा साईं बुट्टे को 146-144 से हराकर स्वर्ण पदक जीता। पुरुष और महिला कम्पाउंड टीम मुकाबलों में भारत को क्रमशः कजाकिस्तान और मलेशिया से हार का सामना करना पड़ा।

नीरज चोपड़ा ने दो साल बाद जीता पहला डायमंड लीग खिताब

एजेंसी पेरिस/नई दिल्ली। भारत के ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता भाला फेंक एथलीट नीरज चोपड़ा ने एक बार फिर विश्व मंच पर अपना लोहा मनवाया। उन्होंने पेरिस के शारलेती स्टेडियम में आयोजित डायमंड लीग मीट में शुक्रवार (भारतीय समयानुसार शनिवार) को शानदार प्रदर्शन करते हुए दो साल बाद अपना पहला डायमंड लीग खिताब जीता। नीरज ने अपने पहले ही प्रयास में 88.16 मीटर दूर भाला फेंककर बड़त बना ला, जो अंत तक कायम रही और उन्हें विजेता घोषित किया गया। यह उनके सीजन का दूसरा डायमंड लीग इवेंट था। इससे पहले उन्होंने मई में दोहा में हिस्सा लिया था, जहां उन्होंने पहली बार 90 मीटर की



दूरी पार करते हुए 90.23 मीटर भाला फेंक कर था, जो उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन भी है। जर्मनी के जूलियन वेबर, जिन्होंने नीरज को इस साल दोहा डायमंड लीग और पोलैंड में जनुज कुशोचिंस्की मेमोरियल में हराया था, इस बार 87.88 मीटर की दूरी के साथ दूसरे स्थान पर रहे।

पहला दिन बढ़िया रहा, गिल संयमित और शांत होकर खेले : यशस्वी

एजेंसी नई दिल्ली। सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल (101 रन) ने शुक्रवार को इंग्लैंड के खिलाफ पांच मैचों की एंडरसन-तेंदुलकर ट्रॉफी के पहले टेस्ट मैच के पहले दिन शतक जड़ने के बाद कहा कि उन्होंने इस पारी का पूरा लुत्फ उठाया। कप्तान शुभमन गिल (नाबाद 127 रन) और जायसवाल के शानदार शतकों की मदद से भारत ने पहले दिन तीन विकेट खोकर 359 रन बना लिए हैं। उप कप्तान ऋषभ पंत 65 रन बनाकर क्रीज पर मौजूद हैं। जायसवाल ने कहा कि पहला दिन बहुत बढ़िया रहा। सभी ने बहुत अच्छा खेला। इंग्लैंड की परिस्थितियों में क्रीज पर जाकर बल्लेबाजी करने में आनंद आया। मैंने बहुत अच्छी तरह से तैयारी की थी। हाल के दिनों में बहुत अच्छे अभ्यास सत्र थे हमने कई मैच खेले। इसलिए यह पारी सरल तरीके से खेली। उन्होंने कहा



कि गिल ने शानदार प्रदर्शन किया। वह संयमित और शांत रहे। उन्होंने वास्तव में अच्छी बल्लेबाजी की। गिल ने 56 गेंद में अपना आठवां अर्धशतक लगाया। यह भारत के टेस्ट कप्तान के रूप में गिल का पहला अर्धशतक है। भारत ने दूसरे सत्र में एक भी विकेट नहीं गंवाया। लंच से पहले केएल राहुल (42 रन) और इस मैच से डेब्यू करने वाले बी साईं सुरेशन के विकेट गिरे। सुरेशन खाता भी नहीं खोल सके। जायसवाल ने संयमित होकर बल्लेबाजी की, विशेषकर ऑफ स्टंप के बाहर जबकि वह सामान्यतः गेंदबाजी की ध्वजियां उड़ाते दिखते हैं।



बात यह रही कि पंत ने यह आंकड़ा महज 76 पारियों में पूरा किया, जबकि धोनी को इसके लिए 144 पारियां खेलनी पड़ी थीं। यही नहीं, पंत अब टेस्ट क्रिकेट इतिहास में सबसे तेज 3000 रन बनाने वाले दूसरे विकेटकीपर

भी बन गए हैं। उनसे आगे सिर्फ ऑस्ट्रेलिया के दिगज एडम गिलक्रिस्ट हैं, जिन्होंने 63 पारियों में यह कारनामा किया था। पंत को यह उपलब्धि सिर्फ भारत तक सीमित नहीं रही। उन्होंने एसएनए देशों यानी दक्षिण अफ्रीका, इंग्लैंड, न्यूजीलैंड और ऑस्ट्रेलिया में 27 मैचों में 38.80 की औसत से 1,746 रन बनाकर एशिया के सबसे सफल विकेटकीपर बल्लेबाज बनने का रिकॉर्ड अपने नाम किया है। इस मामले में उन्होंने एमएस धोनी को पीछे छोड़ दिया, जिन्होंने 38 मैचों में 1,731 रन बनाए थे। पंत के नाम इन देशों में अब तक चार शतक और छह अर्धशतक हैं। भारत की पहली पारी के तीसरे सत्र में पंत और गिल ने समझौता से खेलते हुए न केवल टीम को संकट से निकाला बल्कि स्कोर को 300 के पार पहुंचाया।

दूरी पार करते हुए 90.23 मीटर भाला फेंक कर था, जो उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन भी है। जर्मनी के जूलियन वेबर, जिन्होंने नीरज को इस साल दोहा डायमंड लीग और पोलैंड में जनुज कुशोचिंस्की मेमोरियल में हराया था, इस बार 87.88 मीटर की दूरी के साथ दूसरे स्थान पर रहे।

शुभमन गिल का इंग्लैंड में शतक

एजेंसी नई दिल्ली । शुभमन गिल ने इंग्लैंड के खिलाफ पहले टेस्ट मैच की पहली पारी में शानदार बल्लेबाजी करते हुए नाबाद शतक जड़ दिया और भारतीय क्रिकेट इतिहास में एक खास मुकाम हासिल कर लिया। पहले दिन का खेल खत्म होने तक 359 रन बना लिए और सिर्फ तीन विकेट खोए। यह टेस्ट क्रिकेट में भारत का इंग्लैंड में पहले दिन का सबसे बड़ा स्कोर बन गया। गिल की कप्तानी में यह पारी न सिर्फ टीम के लिए फायदेमंद रही बल्कि उन्होंने कई रिकॉर्ड भी अपने नाम किए। 25 साल की उम्र में गिल ने भारत के लिए कुल 15वां शतक लगाया है और इस मामले में सबसे



ज्यादा शतक जड़ने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में वह अब तीसरा स्थान हासिल किया और अपने करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए दक्षिण अमेरिका का नया रिकॉर्ड भी बनाया। ग्रेनेडा के एंडरसन पीटर्स, जिनसे कड़ी टक्कर की उम्मीद थी, 80.29 मीटर की सर्वश्रेष्ठ कोशिश

लगा पाए थे। इस सूची में सबसे ऊपर हैं सचिन तेंदुलकर जिन्होंने 25 की उम्र तक 40 शतक जड़े थे, जबकि विराट कोहली के नाम 26 शतक थे। इसके अलावा गिल ने टेस्ट करियर का छठा शतक लगाया है जो वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप में भी उनका छठा शतक है। उन्होंने इस आंकड़े के साथ विराट कोहली और यशस्वी जायसवाल को पीछे छोड़ दिया जिनके नाम डब्ल्यूटीसी में 5-5 शतक दर्ज हैं। अब गिल डब्ल्यूटीसी में भारत की ओर से सबसे ज्यादा शतक लगाने वाले बल्लेबाजों की सूची में दूसरे स्थान पर हैं, जहां पहले स्थान पर रोहित शर्मा हैं जिनके नाम 9 शतक दर्ज हैं।

आरपीएल में चमके जावेद हुसैन, अंक तालिका में शीर्ष पर

एजेंसी नई दिल्ली। रग्बी प्रीमियर लीग (आरपीएल) की शुरूआत को एक हफ्ता हुआ है और हैदराबाद हीरोज ने अब तक चारों में हैं, लेकिन उन्होंने अपनी पहली आरपीएल मैच से पहले की घबराहट को याद करते हुए कहा, रजब मैंने पहला मैच खेला तो मैं काफी घबराया हुआ था। मुझे नहीं पता था कि मैं इन बड़े खिलाड़ियों के सामने कैसा प्रदर्शन करूंगा, लेकिन जैसे ही मैंने पहला ट्राई किया, सब कुछ बदल गया। मैच खत्म होने पर कोच ने मुझे 'हीरो ऑफ द डे' घोषित किया और एक जर्सी दी। मैं वह जर्सी पाकर रो पड़ा। दिल्ली के वसंत कुंज की जुगियां से निकलकर रग्बी के मैदान तक का सफर तय करने जाइ जावेद की कहानी बेहद प्रेरक है। उन्होंने बताया, हम

जीत की कुंजी है। पिछले मैच में मुंबई ड्रीमर्स के खिलाफ जीत के बाद जावेद को 'प्लेयर ऑफ द मैच' भी चुना गया। हालांकि आरपीएल मैच से पहले की घबराहट को याद करते हुए कहा, रजब मैंने पहला मैच खेला तो मैं काफी घबराया हुआ था। मुझे नहीं पता था कि मैं इन बड़े खिलाड़ियों के सामने कैसा प्रदर्शन करूंगा, लेकिन जैसे ही मैंने पहला ट्राई किया, सब कुछ बदल गया। मैच खत्म होने पर कोच ने मुझे 'हीरो ऑफ द डे' घोषित किया और एक जर्सी दी। मैं वह जर्सी पाकर रो पड़ा। दिल्ली के वसंत कुंज की जुगियां से निकलकर रग्बी के मैदान तक का सफर तय करने जाइ जावेद की कहानी बेहद प्रेरक है। उन्होंने बताया, हम



जुगियों में रहते थे और शौचालय न होने के कारण पास के जंगल में जाना पड़ता था। फिर एक एनजीओ (अर्थ फाउंडेशन) आया, जिसने जंगल को साफ कर वहां मैदान बना दिया। दिल्ली

हरिकेन्स क्लब के कोच वहां बच्चों को रग्बी सिखाने आए। शुरूआत में मैं खेलता नहीं था, सिर्फ देखता था और उरता था। एक दिन कोच ने कहा कि अगर मैं खेलूंगा तो मुझे 'टाइगर

विस्कट' मिलेगा। विस्कट के लालच में मैंने खेलना शुरू कर दिया। जावेद ने साफ किया कि वह आरपीएल में पैसे या शोहरत के लिए नहीं, बल्कि अनुभव और सीखने के लिए खेल रहे हैं। उन्होंने कहा, रजब मैंने लीग जॉइन की तो मुझे पैसे की कोई चिंता नहीं थी। मैं बस उन लोगों के साथ खेलना चाहता था जिन्हें मैं टीवी पर देखा करता था। मैं उनसे सीखना चाहता हूँ, वह मायने नहीं रखता कि मैं अच्छा खेलू या नहीं, अनुभव ही मेरे लिए सबसे बड़ी चीज है। हैदराबाद हीरोज के ड्रेसिंग रूम में जावेद को ओलंपिक मंडलिस्ट जोजी नासोवा और टेरियो तामोनी जैसे विश्वस्तरीय खिलाड़ियों, और अनुभवी खिलाड़ियों के साथ खेलने का मौका मिल रहा है। वे

दुनिया के सबसे चर्चित कोचों में से एक, डीजे फोर्क्स के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण ले रहे हैं, जो ऑल ब्लैक्स सेवन्स टीम के पूर्व कप्तान रह चुके हैं। जावेद ने कहा, हमारे कोच मुझ पर किसी तरह का दबाव नहीं डालते। वह मेरे लिए सर्वश्रेष्ठ कोच हैं। वह मेरी क्षमताएं और ताकत जानते हैं और मुझे मैदान पर अच्छी तरह से दिशा निर्देश देते हैं। हमारे कप्तान मनु मोरोने भी बहुत सहयोगी हैं। जब भी मैं गलती करता हूँ, वे मेरी मदद करते हैं और समझते हैं। हर मैच में जावेद अपने हाथ पर 'मॉम', 'डैड' और एक दिल का चित्र बनाकर खेलते हैं। इस बारे में उन्होंने कहा, रजब मैं पहले खेलता था तो हमारे पास ज्यादा पैसे नहीं होते थे, फिर भी मेरे पापा मेरी हर जरूरत को पूरा करने की कोशिश करते थे।



बर्लिन में डब्ल्यूटीए टूर में महिला एकल क्वार्टरफाइनल टेनिस मैच के दौरान कजाकिस्तान की एलेना रघबाकिना को गेंद लौटाती बेलाारुस की आर्यना सबालेंका।

वास्तु के अनुसार, व्यक्ति को कुछ चीजों का दिखना अत्यंत शुभ होता है। वास्तु शास्त्र कहता है कि इन चीजों को देखना शुभ शगुन होता है। इससे व्यक्ति को शुभ फलों की प्राप्ति होती है और कार्यों में सफलता मिलती है।

नीलकंठ पक्षी का दिखना

वास्तु के अनुसार, अगर किसी यात्रा में बाहर जा रहे हों तो नीलकंठ पक्षी का दिखना शुभ होता है। मान्यता है कि इससे कार्यों की विघ्न-बाधा खत्म होती है और सफलता मिलती है।

घर के मंदिर में सुगंध आना

वास्तु के अनुसार, घर के मंदिर में सुगंध आना शुभ शगुन होता है। इससे घर की नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है और सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है। परिवार के सदस्यों की सेहत अच्छी रहती है।

सपने में भगवान का मंदिर या मूर्ति दिखना

वास्तु के अनुसार, सपने में भगवान का मंदिर या मूर्ति दिखाई देना शुभ होता है। मान्यता है कि ऐसा करने से जीवन में सुख-समृद्धि का आगमन होता है और करियर में तरक्की मिलती है।

वास्तु के अनुसार इन 5 चीजों का दिखना होता है शुभ शगुन

वास्तु शास्त्र कहता है कि जब किसी व्यक्ति के जीवन में कुछ अच्छा घटने वाला होता है, तो उसे शुभ संकेत दिखने लगते हैं। वास्तु में कुछ चीजों का दिखना शुभ संकेत माना गया है। मान्यता है कि इन चीजों के दिखने से जीवन में आर्थिक

संपन्नता व खुशहाली आती है। कार्यों की बाधाएं खत्म होती हैं और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। जानें वास्तु के अनुसार शुभ शगुन क्या होते हैं और इन्हें कैसे पहचानते हैं?

पूजा करते समय घर के द्वार पर गाय आना

वास्तु के अनुसार, पूजा करते समय घर के द्वार पर गाय या किसी भिक्षुक का आना शुभ होता है। द्वार पर आए गरीब व जरूरतमंद व्यक्ति को अपनी सामर्थ्यनुसार कुछ न कुछ अवश्य देना चाहिए। मान्यता है कि ऐसा करने से धन संबंधी बाधाएं दूर होती हैं और तरक्की के रास्ते खुलते हैं।

ऐसी स्त्री का दिखना जिसकी गोद में बच्चा हो

वास्तु के अनुसार, यात्रा या किसी शुभ कार्य के लिए जाते हुए किसी ऐसी स्त्री का दिखना, जिसकी गोद में बच्चा हो तो शुभ होता है। मान्यता है कि इससे यात्रा शुभ फलदायी सिद्ध होती है।



► **हाथ में कहां होती है विवाह रेखाएं** - हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार प्रेम व विवाह रेखाएं हाथ की सबसे छोटी उंगली यानी कनिष्ठा के नीचे होती हैं। ये रेखाएं हथेली के बाहर से अंदर की ओर आती हैं। ये बहुत ज्यादा लंबी नहीं होती हैं। कुछ लोगों के हाथ में ये रेखाएं तीन या चार भी हो सकती हैं।

► **जानें किन लोगों को मिलती है प्यार में सफलता** - हस्तरेखा शास्त्र के अनुसार, अगर हथेली में प्रेम या विवाह रेखा स्पष्ट व लंबी होती है और रिंग फिंगर के नीचे वाली रेखा (सूर्य रेखा) को छूती है। तो माना जाता है कि ऐसे लोगों को प्यार में सफलता मिलती है। ऐसे लोग लव मैरिज कर पाने में भी सफल हो सकते हैं।

► **विवाह रेखा का कटा होना** - अगर विवाह रेखा यानी छोटी उंगली के नीचे बाहर से अंदर आ रही रेखाएं कटी हुई होती हैं, तो इसे शुभ नहीं माना जाता है। कहते हैं कि ऐसे लोगों को प्यार में धोखा मिलने की आशंका रहती है। ऐसे लोगों को प्रेम संबंधों में उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ता है। अगर विवाह रेखा साफ व स्पष्ट होती है तो रिश्ता मजबूत होता है।

► **विवाह रेखा का दो भागों में बंटना होना** - अगर हथेली पर बनने वाली विवाह रेखा दो भागों में बंटी होती है, तो इसे शुभ नहीं माना जाता है। कहा जाता है कि ऐसे लोगों को वैवाहिक जीवन में परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

हथेली की ये रेखा देती हैं **लव लाइफ** से जुड़े संकेत

हस्तरेखा शास्त्र में हथेली की रेखाओं से जीवन से जुड़े कई पहलुओं का पता चलता है, जिसमें एक है लव लाइफ। बहुत सारे लोगों के मन में प्रश्न रहता है कि उनकी लव लाइफ कैसी रहेगी। ऐसे में आज हम आपको बता रहे हैं कि हाथ की किस रेखा को देखकर वैवाहिक जीवन की जानकारी मिलती है और पता चलता है कि प्यार परवान चढ़ेगा या रिश्ता टूट जाएगा।



गूंथा आटा सॉफ्ट और फ्रेश रखने का तरीका



गूंथे आटे को रखने का तरीका
लगाए ऑयल गूंथे आटे को जब भी स्टोर करके रखना हो तो गूंथने के बाद आटे पर तेल जरूर लगा दें। तेल की परत आटे को काला होने और साथ ही कड़ा होने से रोकेगी।

एयर टाइट कंटेनर में रखें

जब भी गूंथे आटे को डिब्बे में रखना हो तो हमेशा एयर टाइट कंटेनर में रखें। जिससे कि आटे में फ्रिज की ठंडी हवा ना घुसे। ऐसा करने से आटा ना केवल कड़ा होने से बचा रहता है बल्कि काला भी नहीं पड़ता।

ज्यादा मुलायम आटा ना गूंथें
रोटी के लिए गूंथकर आटा फ्रिज में रखना है तो उसे ना ज्यादा कड़ा गूंथें और ना ही ज्यादा मुलायम। क्योंकि फ्रिज से निकालकर जब आटे को यूज करेंगी तो मुलायम आटा ज्यादा चिपचिपा हो जाएगा और रोटी बनाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए आटे को थोड़ा सॉफ्ट लेकिन हार्ड ही गूंथें।

एल्युमिनियम फॉइल में रख सकते हैं
अगर आटे को कड़ा होने और काला होने से रोकना है तो एल्युमिनियम फॉइल में भी लपेट कर रख दें। इससे भी आटा सॉफ्ट बना रहता है।

फ्रिज की बजाय फ्रीजर में रखें
आटे को जब भी स्टोर करना हो तो हमेशा फ्रिज में रखने की बजाय फ्रीजर में स्टोर करके रखें। ऐसा करने से आटा ज्यादा लॉग टाइम तक फ्रेश बना रहता है और साथ ही कभी भी काला या कड़ा नहीं होता। रेस्टोरेट वालों का यही सीक्रेट है। वो आटे को हमेशा फ्रीजर में स्टोर करते हैं।

भा गंदे भरी लाइफ में काफी सारी महिलाएं आटे को गूंथकर फ्रिज में स्टोर करती हैं, लेकिन फ्रिज से निकालने के बाद ना केवल आटा काफी ज्यादा कड़ा रहता है बल्कि इसकी रोटियां भी काली बनती हैं। जो दिखने में अच्छी नहीं लगती। ऐसे में कुछ महिलाएं फ्रिज में आटा रखना अवॉइड कर देती हैं। लेकिन अगर आप अपनी बिजी लाइफ में काम को आसान बनाना चाहती हैं और गूंथे हुए आटे को सॉफ्ट के साथ ही काला होने से रोकना चाहती हैं तो इस टिप्स की मदद से रखें। साथ ही इस टॉप सीक्रेट को जान लें जिससे आपका आटा कभी भी काला नहीं पड़ेगा।

कट डिजाइन

— नेक पर इस तरह का कट डिजाइन काफी ट्रेंडी है। अगर आप कोई डिफरेंट डिजाइन की कुर्ती सिलवाना चाहती हैं तो इस पैटर्न को चुनें।

यूनिक नेक डिजाइन— यूनिक नेक डिजाइन आपको सिंपल कुर्ती को खास बना सकते हैं। इस तरह का पैटर्न काफी स्टाइलिश दिखता है।

कुर्ती के ये डिजाइन पहनकर मिलेगा बढ़िया लुक

हर पैटर्न बेहतरीन

कुर्ती सिलवाने के लिए स्टाइलिश डिजाइन खोज रही हैं तो यहां हम आपके लिए कुछ बेहतरीन पैटर्न लेकर आए हैं, जो दिखने में फैसी हैं और आपको स्टाइलिश लुक देंगे।

स्टाइलिश कुर्ती डिजाइन— अगर आप फैसी पैटर्न खोज रही हैं तो यहां हम आपके लिए कुछ बेहतरीन डिजाइन लेकर आए हैं, जिन्हें पहनकर आपको स्टाइलिश और मॉडर्न लुक मिलेगा।

सिंपल सूट डिजाइन— सिंपल-सोबर सूट डिजाइन खोज रही हैं तो इस तरह के पैटर्न को चुनें। कॉटन सूट में इस तरह का पैटर्न काफी अच्छा लगता है।

शॉर्ट कुर्ती डिजाइन— शॉर्ट कुर्ती में इस तरह से अंगराखा पैटर्न को बनवाएं। ये आपको फैसी और मॉडर्न लुक दे सकता है।

पार्टी वियर सूट डिजाइन— पार्टीवियर सूट बनवाना है तो इस तरह के फैसी डिजाइन में स्टिच करवाएं। इस पैटर्न में प्लाजो के साथ शॉर्ट कुर्ती है। जिसके साथ हाफ नेक डिजाइन को बनाया गया है।



साबूदाना कटलेट

व्रत या उपवास में बनने वाला यह कटलेट किचन के बेसिक सामानों से ही बन जाता है और खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है। यह व्रत की एक फेमस रेसिपी है जो साबूदाना से बनायी जाती है। फ्रिस्पी होने के कारण बच्चे बड़े सभी को बहुत पसंद आती हैं। वैसे तो यह उपवास की रेसिपी है पर आप इसे बच्चों के टिफिन में भी रख सकते हैं। आप इस उपवास कटलेट को गर्मा गरम चाय और व्रत वाली चटनी के साथ सर्व करना ना भूलें।

साबूदाना को 2-3 बार अच्छी तरह वॉश करके 5-6 घंटे या रात भर के लिए चित्र अनुसार भिगो दें। हमारा साबूदाना अच्छी तरह से फूल गया है इसे एक छलनी पर डाल देंगे जिससे उसका पानी निकल जाए और वह चित्र अनुसार ड्राई हो जाए। दूसरी तरफ मूंगफली को मध्यम आंच पर रोस्ट कर लेंगे और टंडा (नॉर्मल) होने पर मिक्सर में दरदरा पीस लेंगे। आलू को अच्छी तरह मैश कर लेंगे फिर उसमें फूलो हुए साबूदाना और दरदरा पीसी हुई

मूंगफली को भी डाल दें। बारीक कटी हरी मिर्च, हरी धनिया, अदरक, जीरा घर का पीसी लाल मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण से साबूदाने बड़ा या कटलेट का मनचाहा शेप दें। दूसरी तरफ कढ़ाई में कुकिंग ऑयल गर्म कर कटलेट्स को मध्यम आंच पर दोनों साइड से गोल्डन होने तक तले फिर प्लेट में निकाल लें। साबूदाना कटलेट तैयार है। साबूदाना कटलेट को गर्मा गरम चाय और व्रत वाली चटनी के साथ परोसें।

मां बनने में आ रही परेशानी तो डॉक्टर की इन टिप्सों को करें फॉलो

संतान सुख हर शादीशुदा जोड़े के जीवन का एक अहम सपना होता है, लेकिन कई बार उम्र बढ़ने, गलत लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से कपल्स को गर्भधारण करने में परेशानियों का सामना करना पड़ता है। स्वास्थ्यकर महिलाओं के लिए उम्र बढ़ने के साथ ओवैरियन रिजर्व यानी अंडों की संख्या और गुणवत्ता में गिरावट आना आम समस्या बन गई है। स्त्री रोग विशेषज्ञ के मुताबिक, हर 10 में से 6 कपल्स को आज के समय में इनफर्टिलिटी की समस्या हो रही है, जिसमें एग क्वालिटी खराब होना एक बड़ा कारण है। अगर महिला की एग क्वालिटी खराब हो जाती है तो IVF जैसी तकनीक से भी खुद के एग से बच्चा होना मुश्किल हो जाता है और डोनर एग का सहारा लेना पड़ता है। लेकिन ज्यादातर लोग चाहते हैं कि उनका बच्चा बायोलॉजिकल रूप से उनका अपना हो। ऐसे में जरूरी है कि समय रहते एग क्वालिटी में सुधार किया जाए।

एवोकाडो खाएं

एवोकाडो में विटामिन, मिनरल्स और हेल्दी फैट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इसका नियमित सेवन महिलाओं की एग क्वालिटी को सुधारने में काफी फायदेमंद होता है। एवोकाडो को आप सलाद, सैंडविच या ऐसे ही काटकर खा सकते हैं। इसके सेवन से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं जो अंडों के विकास में मदद करते हैं।

डाइट में दालों को करें शामिल

प्रेगनेसी प्लान करने वाली महिलाओं के लिए दालें भी बहुत लाभकारी हैं। दालों में प्रोटीन भरपूर होता है जो अंडों के विकास के लिए जरूरी है। साथ ही दालों में मौजूद आयरन पीरियड्स को नियमित करता है और फर्टिलिटी को बेहतर बनाता है। मसूर, मूंग, चना और अरहर की दाल खासतौर पर डाइट में शामिल करें।

ड्राई फ्रूट्स खाएं

ड्राई फ्रूट्स जैसे बादाम, अखरोट, किशमिश, अजीर और काजू में भरपूर मात्रा में माइक्रो न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं जो शरीर के हार्मोन बैलेंस को ठीक रखते हैं। रोजाना एक मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स रात भर भिगोकर सुबह खाने से न केवल फर्टिलिटी बढ़ती है बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य भी बेहतर होता है।

शराब और सिगरेट से दूरी बनाएं

डॉ। चंचल शर्मा के अनुसार, सिगरेट पीने और शराब पीने से महिलाओं की एग क्वालिटी पर बुरा असर पड़ता है। इससे मिसकेरेंज का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए जो महिलाएं प्रेगनेसी प्लान कर रही हैं, उन्हें इन बुरी आदतों से पूरी तरह दूर रहना चाहिए।

तनाव से बचें और करें नियमित एक्सरसाइज

तनाव का सीधा असर महिलाओं की फर्टिलिटी पर पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि आप तनाव कम करें। नियमित योग, प्राणायाम और हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करने से शरीर और दिमाग दोनों स्वस्थ रहते हैं। वॉकिंग, मेडिटेशन और डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज से हार्मोनल संतुलन बेहतर होता है।

समय रहते करें तैयारी

गर्भधारण से पहले की गई तैयारी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने से पहले ही महिलाएं अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव करें ताकि भविष्य में कंसीव करने में परेशानी न हो। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनावमुक्त जीवनशैली और बुरी आदतों से दूरी बनाकर महिलाएं आसानी से एग क्वालिटी सुधार सकती हैं।



प्रशंसकों की भीड़ के बीच फंसी नुसरत भरुचा सोशल मीडिया पर एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें नुसरत भरुचा फैंस के बीच में घिरी दिख रही हैं। इसके अलावा वो परेशान होकर अपने करीबियों को हड़ती हुई नजर आ रही हैं। इस वीडियो को देखने के बाद नेटिजंस की तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं आ रही हैं।

क्या है वायरल वीडियो?
हाल ही में सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें बॉलीवुड अभिनेत्री नुसरत भरुचा किसी समारोह में शामिल होने पहुंची हैं। उसी दौरान एक्ट्रेस के फैंस उनके साथ सेल्फी लेने का प्रयास करते हैं, जिस कारण अभिनेत्री भीड़ के बीच में फंस जाती हैं। इसके बाद उन्हें लोगों से ये पूछते हुए देखा जा सकता है कि उनके लोग कहाँ हैं, जिसके लिए



संजय दत्त को बेहद पसंद आयी द राजा साब की कहानी

दक्षिण भारतीय फिल्म निर्देशक मारुति का कहना है संजय दत्त को फिल्म द राजा साब की कहानी बेहद पसंद आयी है। प्रभास की हॉरर-फैंटेसी द राजासाब का टीजर हाल ही में रिलीज किया गया है। पैन-इंडिया फिल्म 'द राजा साब' को लेकर जो चर्चा थी, अब वो शोर बन चुकी है फिल्म के निर्देशक मारुति ने बताया है कि यह कहानी सिर्फ डरावनी नहीं, बल्कि दिल छू लेने वाली भी है। साथ ही उन्होंने यह भी खुलासा किया कि संजय दत्त को यह कहानी कितनी पसंद आई।

मारुति ने कहा, यह एकदम अलग दुनिया है। ऐसा कॉन्सेप्ट भारतीय सिनेमा में पहले कभी नहीं आया। इसलिए हमने टीजर के आखिर में लिखा है। 'भारतीय सिनेमा का अब तक का सबसे बड़ा हॉरर-फैंटेसी अनुभव! यह कहानी असल में एक पोते, दादा और दादी की भावनात्मक यात्रा है। संजय दत्त सर को भी ये बहुत पसंद आई, उन्होंने खुब एंजॉय किया। पीपुल मीडिया फैक्ट्री द्वारा समर्थित और टीजी विश्व प्रसाद द्वारा निर्मित, द राजासाब 05 दिसंबर, 2025 को पांच भाषाओं - तेलुगु, हिंदी, तमिल, कन्नड़ और मलयालम में रिलीज के लिए तैयार है। फिल्म का संगीत थमन एस ने तैयार किया है। इस पैन-इंडिया फिल्म में प्रभास के साथ संजय दत्त, मल्लिका मोहनन, निधि अग्रवाल और रिधि कुमार नजर आएंगी।



प्रभास से मिलना मेरे लिए सबसे खास पल मलविका मोहनन

जानीमानी अभिनेत्री मलविका मोहनन का कहना है कि प्रभास से मिलना उनके लिए सबसे खास पल रहा है। फिल्म 'द राजा साब' के भव्य टीजर ने जैसे ही दस्तक दी, फैंस की एक्साइटमेंट बढ़ गयी। इस फिल्म में मलविका मोहनन का किरदार अभी रहस्य बना हुआ है।

मलविका ने फैंस को पर्दे के पीछे की एक खास झलक दी सोशल मीडिया मंच एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर — जब वो पहली बार प्रभास से मिली थीं। उन्होंने लिखा, #द राजा साब टीजर की एक्साइटमेंट इतनी है कि पहले इसी सवाल का जवाब देती हूँ, मेरे लिए सबसे खास पल वो था जब मैं पहली बार प्रभास सर से मिली थी। मैं दूसरे फिल्म की शूटिंग करके सीधे हैदराबाद पहुँची थी, बिना नींद के — पूरी तरह थकी और ड्रेंड थो लेकिन जैसे ही प्रभास सर को देखा —

नींद उड़ गई, जैसे 5 कप चाय एक साथ पी ली हो! वो बेहद करिश्माई, चॉर्मी, वेलकमिंग और हॉ गजब के कन्वेंशनलिस्ट भी हैं! 'पीपल मीडिया फैक्ट्री' प्रस्तुत और विश्व प्रसाद द्वारा निर्मित फिल्म 'द राजा साब' पांच दिसंबर 2025 को पांच भाषाओं तेलुगु, हिंदी, तमिल, कन्नड़ और मलयालम में रिलीज होने जा रही है। थमन एस का संगीत और निर्देशक मारुति का विजन इसे एक 'बेमिसाल अनुभव' बनाने की तैयारी में है।



अपूर्वा मखीजा की भाषा पर भड़के सुधांशु पांडे

बोले- 'जब आपकी जुबान खराब हो तो...'



अमेजन प्राइम वीडियो के शो ट्रेटर्स में नजर आ रहे सुधांशु पांडे ने अपने इंस्टाग्राम पर लाइव जाकर शो के दो कंटेस्टेंट्स हर्ष गुजराल और अपूर्वा मखीजा के बारे में बात की। सुधांशु ने हर्ष की उस बात पर आपत्ति जताई है जहां हर्ष ने कहा था कि सुधांशु जी एलनाज पर लट्टू हो रहे हैं। इस वीडियो में सुधांशु ने अपूर्वा की भाषा को लेकर भी नाराजगी जताई है। सुधांशु वीडियो में कहते हैं उन्होंने ट्रेटर्स का वो एपिसोड देखा जहां अपूर्वा किसी से आशीष विद्यार्थी के बारे में ये बात कर रही थी कि 'आशीष जाएगा'। अपूर्वा के बारे में

बात करते हुए सुधांशु ने कहा, "अपूर्वा जो रिबेल किड के नाम से मशहूर हैं, वैसे तो उसके कई विवाद हैं, मैं ये नहीं कह रहा हूँ कि वो गलत है। वो अच्छी हैं, उसका दिल भी अच्छा है, लेकिन जब आपकी जुबान खराब हो तो वो सब खराब कर देती है।" सुधांशु आगे कहते हैं, "अगर आपको ये नहीं पता है कि क्या कहना है, कैसे कहना, खासकर आपसे सीनियर लोगों के लिए, क्योंकि आशीष भाई-आशीष विद्यार्थी-जो इतने सीनियर हैं, वो मेरे से भी बहुत सीनियर हैं, तो वो आशीष भाई के पीछे से किसी से बात कर रही थी, और कह रही थी कि मुझे लगता है आशीष जाएगा।" सुधांशु कहते हैं, रतुमहारे बरफपन का दोस्त है क्या वो? ये क्या तरीका है उन एक्टर्स के बारे में ऐसे बात करने का जो आपके पेरेंट्स से भी बड़े हैं? आप ऐसे बात कर रहे हो पीछे से। ये क्या दिखाता है? ये आपके बारे में क्या दिखाता है? प्लीज मुझे बताइए? क्या ये जेन जी है? क्या हम इसे कुल समझते हैं? नहीं, ये बिल्कुल भी कुल नहीं है।



प्रियंका चोपड़ा की शूट के दौरान बाल-बाल बची आंख

एक्ट्रेस ने बताया 'हेड्स ऑफ स्टेट' की शूटिंग का वाकया

प्रियंका चोपड़ा इस वक़्त अपनी हॉलीवुड फिल्म 'हेड्स ऑफ स्टेट' को लेकर सुर्खियों में हैं, जो जल्द ही रिलीज होगी। इसमें प्रियंका हाई-ऑक्टेंशन स्टंट और एक्शन करती नजर आएंगी। लेकिन हाल ही इस फिल्म के सेट पर प्रियंका के साथ बड़ा हादसा होने से बचा। एक सीन के दौरान उनकी आंख पर चोट लग गई। इसके कारण उनकी आइड्रो का एक हिस्सा निकल गया। प्रियंका चोपड़ा हाल ही जिमी फॉर्लन के शो 'द टुनाइट शो' में नजर आईं। इसमें उन्होंने 'हेड्स ऑफ स्टेट' की शूटिंग के एक्सपीरियंस के बारे में खुलकर बात की। प्रियंका ने यह भी बताया कि कैसे शूटिंग के दौरान उन पर कई प्रिक किए गए और कैसे उन्होंने इंदरीस एब्बा और जॉन सीना के बीच दोस्ती करवाने की कोशिश की। प्रियंका ने फिर बताया कि कैसे उनके साथ 'हेड्स ऑफ स्टेट' के सेट पर बड़ा हादसा होने से बचा। एक सीन के बारे में बात करते हुए वह बोली, 'कैमरे में मेट बॉक्स था, और मुझे फर्श पर लुढ़क कर गिरना था, और बारिश हो रही थी। और कैमरे को मेरे करीब आना था। इसलिए कैमरा ऑपरेटर थोड़ा और करीब आया, मैं थोड़ा और करीब आई।

किंसी न किसी रूप में प्रभावित होता है। शादी के बाद अदिति राव हैदरी भी कुछ ऐसा ही महसूस कर रही हैं।
शादी के बाद कैसा है अदिति का करियर?
अदिति राव हैदरी और एक्टर सिद्धार्थ ने बीते वर्ष सितंबर में शादी रचाई। काफी वक़्त एक-दूसरे को डेट करने के बाद कपल शादी के बंधन में बंधा। हाल ही में अदिति राव हैदरी शादी के बाद अपने करियर को लेकर बात करती दिखीं। उन्होंने एक चौकाने वाला खुलासा किया है।
शादी के बाद अभिनेत्रियों के सामने आती हैं चुनौतियां
तेलुगु 123 की रिपोर्ट के मुताबिक, हाल ही में एक बातचीत में अदिति राव हैदरी ने खुलासा किया कि शादी के बाद से उन्हें बहुत ज्यादा फिल्मों के ऑफर नहीं मिले हैं। अपनी खूबसूरती और बहुमुखी प्रतिभा के लिए जानी जाने वाली अदिति की इस टिप्पणी से पता चलता है कि निजी जिंदगी

कैरियर पर पड़ा अदिति की शादी का असर अभिनेत्री बोलीं- 'ज्यादा फिल्मों के ऑफर नहीं मिले हैं'

में माइलस्टोन के बाद अभिनेत्रियों को अवसर इंडस्ट्री में चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।
नज़रिया बदलने की जरूरत
अदिति की लोकप्रियता और अदाकारी को देखते हुए दर्शकों के लिए इस पर यकीन करना शायद मुश्किल हो कि उन्हें फिल्मों के कम ऑफर मिल रहे हैं। हालांकि, वे अपने करियर को लेकर सकारात्मक हैं। फिर भी अदिति की टिप्पणी ने इस बात पर जोर दिया है कि शादी के बाद अभिनेत्रियों के प्रति नज़रिया बदलने की जरूरत है। अदिति को बीते वर्ष सीरीज 'हीरमंडी' में देखा गया। इसमें उन्होंने 'बिंबोजान' का किरदार निभाया था।



क्या 'निकिता रॉय' ने खत्म कर दीं भाई-बहन की दूरियां



हालिया पोस्ट में कुश ने सोनाक्षी को किया टैग

अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल की शादी को एक साल होने आ रहा है। दोनों ने बीते वर्ष 23 जून को रजिस्टर्ड मैरिज की। सोनाक्षी की शादी इसे लेकर भी चर्चा में रही कि उनके दोनों भाई शादी की तस्वीरों में नजर नहीं आए। ऐसे कयास लगाए जाने लगे कि अभिनेत्री के दोनों भाई शायद दूसरे धर्म में शादी करने को लेकर सोनाक्षी से खुश नहीं, इसलिए शादी में शिरकत नहीं की। शादी के बाद सोनाक्षी और उनके भाईयों के बीच रिश्ते में खटास आने की बातें भी कही गईं। मगर, कुश सिन्हा के हालिया पोस्ट से सब साफ हो गया है।

भाई के निर्देशन में बनी पहली फिल्म में नजर आएंगी सोनाक्षी
सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल की शादी के करीब एक साल बाद कुश सिन्हा ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर किया है। इसमें उन्होंने बहन सोनाक्षी को टैग किया है। दरअसल, मामला यह है कि सोनाक्षी की अगली फिल्म है 'निकिता रॉय'। इस फिल्म के निर्देशन की कमान कुश सिन्हा ने संभाली है। कुश इसके जरिए निर्देशन में डेब्यू कर रहे हैं।
कुश सिन्हा ने शेयर की यादों से एक तस्वीर
आज शनिवार 21 जून को कुश सिन्हा ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है। इसमें उन्होंने फिल्म की शूटिंग की पहले दिन की तस्वीर शेयर की है, जो खुद उन्होंने ही क्लिक की। तस्वीर में

सोनाक्षी सिन्हा और सुहैल नैय्यर नजर आ रहे हैं। इसके साथ कुश ने कैप्शन लिखा है, 'सोनाक्षी (निकिता रॉय) और सुहैल (जाली जय हंस) के साथ शूटिंग का पहला दिन। 'निकिता रॉय' की यादों से एक तस्वीर'।
सोनाक्षी बोलीं- 'आपके थ्राप से मेरा कुछ नहीं बिगड़ने वाला'
सोनाक्षी सिन्हा ने यह फोटो अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर कर लिखा है, 'फिल्म 27 जून को थिएटर्स में रिलीज होगी। इसके अलावा उन्होंने फिल्म का एक वीडियो भी शेयर किया है। साथ में लिखा है, 'निकिता वसेंज नेगेटिविटी। आपके थ्राप से मेरा कुछ नहीं बिगड़ने वाला! इस बार डरने की बारी उसकी है, जो सबको डराता था'। इस फिल्म में परेश रावल और अर्जुन रामपाल भी अहम भूमिका में हैं।

योग मात्र शारीरिक क्रिया नहीं, एक साधना भी: बृजेश सिंह



नोएडा (चेतना मंच)। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर वसुधैव कुटुंबकम की भावना को मजबूती प्रदान करने वाले तथा पूरी मानवता को एक साथ जोड़ने में सशक्त माध्यम के रूप में 'एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य' के लिए' थीम पर आधारित 11वां अंतराष्ट्रीय योग दिवस नोएडा स्टेडियम सेक्टर 21ए नोएडा में स्थित ऑडिटोरियम में भव्यता के साथ मनाया गया, जिसका जनपद के प्रभारी

मंत्री बृजेश सिंह, प्रमुख सचिव पर्यटन संस्कृति एवं धर्मार्थ कार्य विभाग मुकेश कुमार मेश्राम व डीएम मनीष कुमार वर्मा ने दीप प्रज्वलित कर विधिवत रूप से शुभारंभ किया।

प्रभारी मंत्री, सांसद प्रतिनिधि, अन्य जनप्रतिनिधियों, प्रमुख सचिव पर्यटन विभाग, जिलाधिकारी, मुख्य विकास अधिकारी, जिला प्रशासन के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों के साथ आम नागरिकों ने कॉमन योग प्रोटोकॉल

के अनुसार योग अभ्यास करते हुए योग को अपने दैनिक जीवन में समायोजित करने का संदेश दिया। इस अवसर पर प्रभारी मंत्री ने कहा कि भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व में विगत 11 वर्षों से लगातार अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि योग वसुधैव कुटुंबकम की भावना को मजबूती प्रदान करने वाला तथा पूरी दुनिया को एक

साथ जोड़ने के लिए सशक्त माध्यम है। योग मात्र एक शारीरिक क्रिया नहीं है, योग एक साधन है और जो व्यक्ति इस साधना में अपने आप को पारंगत कर लेता है, वह एकाग्रता के साथ अपने चित्त को नियंत्रण में कर लेता है।

प्रमुख सचिव पर्यटन संस्कृति एवं धर्मार्थ कार्य विभाग ने इस मौके पर कहा कि भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के कुशल नेतृत्व

में अंतराष्ट्रीय योग दिवस प्रत्येक वर्ष मनाया जा रहा है, इससे आम नागरिकों में योग के प्रति जागरूकता बढ़ी है और हम सबको शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने के लिए अपने दैनिक जीवन में योग को भी बहुत ही गंभीरता के साथ समायोजित करना चाहिए।

जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा ने कहा कि आज हम सब भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी

आदित्यनाथ के प्रेरणा से प्रेरित होकर जनपद में बहुत ही वृहद स्तर पर 11वां अंतराष्ट्रीय योग दिवस मना रहे हैं, जिसमें सभी शहर वासियों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया।

इस अवसर पर आरोग्य इंडिया वैलनेस सेंटर द्वारा निशुल्क स्वास्थ्य जांच कैंप का आयोजन किया गया। इस दौरान प्रभारी मंत्री ने स्टेडियम में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का भी संदेश दिया।

भारत ने विश्व को दिया स्वस्थ रहने का संदेश : डॉ. शुक्ला



नोएडा (चेतना मंच)। अंतराष्ट्रीय योग दिवस-2025 के अवसर पर छात्रों को योग द्वारा निरोग रहने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए एमिटी विश्वविद्यालय में "योग संगम" का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर एमिटी विश्वविद्यालय की वाइस चांसलर डा बलविंदर शुक्ला, एडिशनल प्रो वाइस चांसलर डा चंद्रदीप टंडन सहित

सैकड़ों छात्रों ने योग किया।

एमिटी विश्वविद्यालय की वाइस चांसलर डा बलविंदर शुक्ला ने कहा कि प्राचीन समय से हमारे देश में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए किया जाने वाले योग के महत्व को आज सारा विश्व समझ रहा है और उसको अपना चुका है। भारत ने विश्व को योग दे कर पूरे विश्व को स्वस्थ रहने का संदेश दिया है और इसलिए आज

सारा विश्व भारत के विकास को देख रहा है।

इस अवसर पर एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन के मार्गदर्शक डॉ. एस के श्रीवास्तव, एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन के एसोसिएट प्रोफेसर डा संजय सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर डा उमेश कुमार, डा गरिमा जयसवाल आदि उपस्थित थे।

नोएडा की पुलिस कमिश्नर ने 6 चौकी प्रभारी किए सस्पेंड

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा की पुलिस कमिश्नर श्रीमती लक्ष्मी सिंह ने कड़ा कदम उठाते हुए अपराध रोकने में लापरवाही बरतने पर छह चौकी प्रभारियों को सस्पेंड कर दिया है। उनके विरोध विभागीय कार्रवाई की संस्तुति की गई है। इसके साथ ही नोएडा की पुलिस कमिश्नर ने गौतमबुद्धनगर कमिश्नरेट के चार थानों के प्रभारियों को कार्यों में सुधार लाने की कड़ी चेतावनी देते हुए कारण बताओं नोटिस दिया है।

गौतमबुद्धनगर कमिश्नरेट की पुलिस कमिश्नर श्रीमती लक्ष्मी सिंह ने अपराध नियंत्रण समीक्षा एवं आने वाले पर्व त्योहारों को देखते हुए गौतमबुद्धनगर कमिश्नरेट के वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। समीक्षा बैठक के दौरान कई व जून में अपराधों पर नियंत्रण को लेकर भी समीक्षा की

गई और पाया गया कि कुछ थानों द्वारा लगातार अपराधों पर नियंत्रण

कार्रवाई की संस्तुति की। इसके अलावा नोएडा की पुलिस कमिश्नर

लिफ्ट आरटीसी से संबंध किया। वहीं थाना नॉलेज पार्क के थानाध्यक्ष विपिन कुमार को मुख्यालय से संबंध कर दिया।

नोएडा की पुलिस कमिश्नर ने समीक्षा बैठक के दौरान गौतमबुद्धनगर में जुआ, अवैध शराब, मादक द्रव्यों की बिक्री व तस्करी पर प्रभावी नियंत्रण लगाने के निर्देश दिए। साथ ही जनपद में यातायात जाम ना लगने के निर्देश भी अधिकारियों को दिए गए।

नोएडा की पुलिस कमिश्नर ने जनपद में अवैध खनन पर प्रभावी रूप से नियंत्रण लगाने तथा ट्रैकों में ओवरलोडिंग की जांच करते हुए कड़ी कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने अपर पुलिस आयुक्त कानून एवं व्यवस्था को अधिकारियों से समन्वय करके अवैध खनन के विरोध एक सप्ताह का अभियान चलाने की निर्देश भी दिए।

जातिगत जनगणना पर किया जागरूक



नोएडा (चेतना मंच)। भारत जागरूक नागरिक संगठन द्वारा नोएडा के सेक्टर 74 के सुपरटेक केप टाउन सोसायटी में 'नो कॉस्ट कॉलम' के मुद्दे पर सोसाइटी के रजिस्ट्रेंट्स को जागरूक किया गया।

संगठन के अध्यक्ष शैलेंद्र वर्णवाल ने कहा कि अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर केप टाउन सोसायटी के लेक गार्डन ग्राउंड में सैकड़ों रजिस्ट्रेंट योग करने एकत्रित हुए। जहां जातिगत जनगणना में सभी से शामिल होने की अपील की गई। इस अवसर पर एओए अध्यक्ष अरुण शर्मा ने कहा कि स्वतंत्रता की अभिव्यक्ति प्रत्येक देशवासियों को है। जिनको अपनी जाति बतानी है वह जातिगत जनगणना में उल्लेख करें।

जागरूकता कार्यक्रम में भारत जागरूक नागरिक संगठन अध्यक्ष शैलेंद्र वर्णवाल सोसाइटी अध्यक्ष अरुण शर्मा विक्रम सेठी, दराराम चौरसिया, राम कुमार मिश्र अमित अवस्थी,विनोद गुप्ता हर्ष गंग आदि रजिस्ट्रेंट मौजूद रहे।

ग्लोबल योग मिशन के सदस्यों ने किया योग



नोएडा (चेतना मंच)। ग्लोबल योग मिशन, योग फॉर ऑल (JVCC चैंप्टर) द्वारा जलवायु विहार कम्प्युनिटी सेंटर, सेक्टर-21 में 11वां अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में 300 से अधिक योग साधकों ने भाग लिया।

ग्यारह वर्ष पूर्व नोएडा में योग प्रशिक्षण की शुरुआत ग्लोबल योग मिशन के अंतर्गत प्रेम बख्शी एवं संतोष बख्शी के

मार्गदर्शन में हुई थी। इस पहल ने आज एक सशक्त जनआंदोलन का रूप ले लिया है। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्रीमती बेला झांग एवं रियर एडमिरल के. झांग (सेवानिवृत्त), अध्यक्ष JVCC रहे, जिनका स्वागत कैप्टन शिव (सेवानिवृत्त) ने किया। कार्यक्रम में स्थानीय योग क्लबों से 300 से अधिक योग प्रेमियों एवं JVCC लाफ्टर योगा क्लब के 130 से अधिक सदस्यों ने भाग लिया।

‘योग संगम’ कार्यक्रम का भव्य आयोजन



नोएडा (चेतना मंच)। पार्श्वनाथ दिगम्बर जैन मंदिर, सेक्टर-50, नोएडा एवं विश्व जैन संगठन के संयुक्त तत्वावधान में, अहं योग प्रणैता 108 मुनि प्रणय। सागर महाराज के मंगल सान्निध्य में अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के अवसर पर 'योग संगम' कार्यक्रम का भव्य आयोजन शिवालयिक

पार्क, सेक्टर-33 में किया गया। विश्व जैन संगठन के अध्यक्ष के.के. जैन ने जानकारी दी कि इस आयोजन में 10,000 से अधिक लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में प्रतिभागियों की सुविधा के लिए योगा मैट, टी-शर्ट तथा अल्पाहार की नि:शुल्क व्यवस्था की गई थी।

‘योग दे असाध्य रोगों से छुटकारा’



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। जन शिक्षण संस्थान योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें एवं असाध्य से

गौतमबुद्धनगर द्वारा चौ. आर.एल.पब्लिक स्कूल, धंघोला, जेवर में अंतराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रताप सिंह आर्य योगाचार्य रहे।

योगाचार्य ने सभी को योग अभ्यास कराया एवं योग से होने वाले लाभों पर भी विस्तार से चर्चा की। संस्थान के निदेशक वीरेंद्र कुमार ने उपस्थित सभी प्रतिभागियों से आग्रह किया कि

असाध्य रोगों से छुटकारा पाएं योग हमारी प्राचीन परंपरा है। कार्यक्रम में वीरेंद्र कुमार निदेशक जन शिक्षण संस्थान, अकाश शर्मा, सहायक कार्यक्रम अधिकारी, राधेश्याम, ओमप्रकाश, उपेश आर्य प्रधानाचार्य चौ.आर.एल. पब्लिक स्कूल, अरुण जी, संस्थान के लाभार्थीगण, स्कूल के छात्र एवं छात्रों ग्रामीणजन सहित 96 प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया।

ARCHITECTURE/ CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME/ OFFICE
WE DESIGN DREAMS!

Certified by :

startupindia

Contact Us : 9999472324, 9999082512
www.grvbuildcon.com