



सबसे तेज प्रयागराज

सब पर नजर, सटीक खबर

नगर संस्करण



sabsetejprj2023@gmail.com

सोमवार, 22 जून 2026

वर्ष: 04, अंक: 94 पृष्ठ: 08, मूल्य: 2 रु.

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

योगमय हुई दुनिया: 'योग वास्तव में मानव चेतना से जुड़ने का मार्ग'

कोलकाता में मोदी बोले-70 की उम्र में 50 जैसा दिखें: योग इसमें मददगार, यह सबको जोड़ता है

कोलकाता/एजेंसी
कोलकाता के रेड रोड पर 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योगाभ्यास में भाग लिया। उनके साथ पश्चिम बंगाल के मुख्यमंत्री शुभेंदु अधिकारी, राज्यपाल आरएन रवि, राज्य सरकार के मंत्री, विधानसभा अध्यक्ष रथींद्रनाथ बसु, विधायक, छात्र-छात्राएं, खिलाड़ी, योग साधक तथा विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधि मौजूद रहे। प्रधानमंत्री के दौर और योग दिवस के मुख्य आयोजन को लेकर पूरे इलाके में सुखा के कड़े इंतजाम किए गए थे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार सुबह रेड रोड पहुंचे और मंच से देशवासियों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि 21 जून वर्ष का वह दिन है, जब पृथ्वी के एक हिस्से में सबसे लंबा दिन होता है, लेकिन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता मिलने के बाद इस दिन का महत्व और बढ़ गया है। प्रधानमंत्री ने कहा कि योग सभी को जोड़ने का माध्यम है और आज 21 जून दुनिया के सबसे बड़े पर्वों में परिवर्तित हो चुका है। प्रधानमंत्री ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा होने के बावजूद अब पूरी दुनिया की जीवनशैली का हिस्सा बन रहा है। उन्होंने कहा कि भारत में हिमालय से हिंद महासागर तक, पूर्वोत्तर



श्रीकृष्ण ने भी गीता में योग के महत्व का उल्लेख किया: पीएम मोदी

प्रधानमंत्री ने कहा कि श्रीकृष्ण ने भी गीता में योग के महत्व का उल्लेख किया है। उन्होंने कहा कि समाज स्वस्थ होगा तो देश भी स्वस्थ बनेगा। प्रधानमंत्री के संबोधन के बाद रेड रोड पर सामूहिक योगाभ्यास शुरू हुआ। इस बीच मुख्यमंत्री शुभेंदु अधिकारी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्वागत करते हुए कहा कि पश्चिम बंगाल में योग की पुरानी परंपरा रही है। प्रधानमंत्री की उपस्थिति से राज्य में योग और बंगाल से लेकर पश्चिम में सौराष्ट्र तक योग की ऊर्जा दिखाई दे रही है। कोलकाता में योग दिवस के आयोजन में शामिल होना उनके लिए सौभाग्य की

योग कार्यक्रम में 2 लाख 57 हजार लोगों ने कराया पंजीकरण

उन्होंने दावा किया कि रेड रोड पर आयोजित योग कार्यक्रम के लिए 2 लाख 57 हजार लोगों ने पंजीकरण कराया है। मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री को योग दिवस कार्यक्रम में शामिल होने के लिए धन्यवाद दिया। रेड रोड पर मुख्य योग कार्यक्रम सुबह करीब 6:30 बजे शुरू हुआ। कार्यक्रम में लगभग 35 हजार लोगों के प्रधानमंत्री के साथ योगाभ्यास में

भाग लेने की व्यवस्था की गई थी। प्रतिभागियों को सुबह 6:15 बजे तक कार्यक्रम स्थल में प्रवेश करने के निर्देश दिए गए थे। सुबह से ही शहर के विभिन्न हिस्सों से लोग रेड रोड की ओर पहुंचते दिखाई दिए। योग दिवस के कार्यक्रम में भाग लेने वाले लोगों की सुविधा के लिए रविवार तड़के से कोलकाता मेट्रो की सेवाएं शुरू कर दी गई थीं।

रामकृष्ण परमहंस की भूमि है। प्रधानमंत्री ने कहा कि इस धरती पर योग दिवस का आयोजन विशेष महत्व रखता है। उन्होंने श्री अरविंद के विचारों

दिवस का आयोजन ऐतिहासिक बन गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि लंबे समय तक पश्चिम बंगाल में योग दिवस को लेकर सरकारी स्तर पर कोई विशेष पहल नहीं हुई, लेकिन अब राज्य में योग के प्रति लोगों का उत्साह बढ़ा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व और उनके निर्णयों के कारण आज पश्चिम बंगाल में योग दिवस का इतना बड़ा आयोजन संभव हो सका है।

का उल्लेख करते हुए कहा कि श्री अरविंद ने अपने पूरे जीवन को योग से जुड़ा बताया था और योग वास्तव में मानव चेतना से जुड़ने का मार्ग है।

कोलकाता में तीन स्वदेशी युद्धपोत नौसेना को समर्पित

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को पश्चिम बंगाल के कोलकाता स्थित श्यामा प्रसाद मुखर्जी पोर्ट पर आयोजित एक भव्य समारोह में भारतीय नौसेना के लिए तीन अत्याधुनिक स्वदेशी सैन्य जहाजों आईएनएस अग्रय, आईएनएस दुनागिरी और आईएनएस संशोधक को राष्ट्र को समर्पित किया। इस अवसर पर नौसेना प्रमुख तथा वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों की उपस्थिति में प्रधानमंत्री ने रिबन काटकर तीनों जहाजों का औपचारिक रूप से नौसेना में शामिल किया। आयोजित कार्यक्रम में प्रधानमंत्री ने नौसेना और इन अभियानों से जुड़े वैज्ञानिकों, इंजीनियरों और श्रमिकों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि दुनिया इस बात की गवाह है कि समुद्री क्षमताओं के बिना कोई भी देश बड़ी ताकत नहीं बन सकता क्योंकि विकास, सुरक्षा और समृद्धि समुद्र से जुड़े हैं। आज दुनिया का ज्यादातर व्यापार समुद्र के रास्ते होता है और दुनिया को जोड़ने वाले डेटा के विशाल नेटवर्क भी समुद्र के नीचे से गुजरते हैं। भविष्य में जरूरी खनिज, गहरे समुद्र के संसाधन और ऊर्जा के नए स्रोत भी समुद्र से ही जुड़े होंगे।



आईएनएस संशोधक को जलसेना का हिस्सा बनाया गया

इस बीच कार्यक्रम में तीनों सैन्य जहाजों के नौसेना में आधिकारिक प्रवेश के समय पारंपरिक बिगुल ध्वनि के साथ राष्ट्रीय ध्वज और नौसेना के ध्वज को फहराया गया। 21 जून को 'विश्व हाइड्रोग्राफी दिवस' के अवसर पर देश के सबसे उन्नत सर्वेक्षण पोत आईएनएस संशोधक को जलसेना का हिस्सा बनाया गया। इस अवसर पर जहाजों का निरीक्षण किया और उन पर तैनात होने वाले चालक दल के सदस्यों से मुलाकात कर उनका

हौसला बढ़ाया। रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता पर जोर देते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत केवल रक्षा उपकरणों का खरीदार बनकर नहीं रहना चाहता, बल्कि एक प्रमुख निमाता के रूप में उभर रहा है। उन्होंने बताया कि पिछले कुछ वर्षों में भारतीय नौसेना ने 40 से अधिक मेड इन इंडिया युद्धपोत और पनडुब्बियां अपने बेड़े में शामिल की हैं। आईएनएस विक्रान्त से लेकर आज तक की यात्रा भारत की बढ़ती आत्मनिर्भरता का प्रतीक है।

तमिलनाडु: सीफूड यूनिट में अमोनिया गैस लीक होने से सात महिलाओं की मौत, 65 श्रमिक बेहोश

तिरुवल्लूर/एजेंसी
तमिलनाडु के तिरुवल्लूर जिले में रविवार को एक सीफूड निर्यात इकाई में अमोनिया गैस रिसाव की घटना सामने आई है। यह रिसाव

पेरियापालयम के पास कनिगाइपैर स्थितसेंट पीटर्स पॉल सीफूड्स एक्सपोर्ट्स फेक्ट्री में हुआ। जिसमें सात महिलाओं की मौत हो गई और 67 श्रमिक बीमार हैं। प्रशासन

ने मामले की जांच के आदेश दे दिए हैं और राहत एवं बचाव कार्य जारी है। वहीं, घटना की सूचना मिलते ही अरक्कोनम स्थित राष्ट्रीय आपदा मोचन बल

(एनडीआरएफ) की चौथी बटालियन को अलर्ट किया गया। इसके बाद चेन्नई से 30 एनडीआरएफ कर्मियों की एक विशेष टीम तुरंत मौके के लिए

रवाना की गई। एनडीआरएफ की टीम अत्याधुनिक सुरक्षा उपकरणों से लेस होकर घटनास्थल पहुंची। टीम के पास पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट (पीपीई), गैस

डिटेक्शन डिवाइस और रासायनिक, जैविक, रेडियोलॉजिकल और परमाणु (सीबीआरएन) आपदा से निपटने वाले विशेष उपकरण मौजूद हैं।

अधिकारियों के अनुसार, गैस रिसाव को नियंत्रित करने और प्रभावित क्षेत्र को सुरक्षित बनाने के लिए बचाव एवं राहत कार्य जारी है। फिलहाल स्थिति पर लगातार

नजर रखी जा रही है। हालांकि, अभी तक किसी के हताहत होने या गंभीर रूप से प्रभावित होने की सूचना नहीं मिली है।

Reg. No.: 0917500106



सत्यम शिवम हॉस्पिटल

टिकरी, कौड़िहार, प्रयागराज

संचालित सत्यम पब्लिक एजुकेशनल सोसाइटी 9/9/1A लुकरगंज प्रयागराज के द्वारा

नोट :- हमारे यहाँ हर समय विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध हैं और सभी प्रकार का इलाज कुशलता से किया जाता है।



- 150 बेड की व्यवस्था
- आई0 सी0 यू0
- एन0 आई0 सी0यू0
- आपरेशन थियेटर
- वेंटीलेटर, वाई0 पैप
- ओ0पी0डी0
- ई0 सी0 जी0
- डिजिटल एक्स-रे
- पैथोलॉजी
- अल्ट्रासाउण्ड
- नार्मल डिलीवरी
- आपरेशन से डिलीवरी की व्यवस्था
- 24 घंटा ऑक्सीजन की सुविधा
- 24 घंटा इमरजेन्सी की सुविधा
- एम्बुलेन्स की सुविधा उपलब्ध

निर्देशक : संजय शुक्ल
सम्पर्क सूत्र : 9451181332, 9198860735



कालेज कोड 01083



सत्यम शिवम शुभम ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स

टिकरी, धरवनपुर, प्रयागराज

सम्बद्ध प्रो. राजेन्द्र सिंह (रज्जू भैया) विश्वविद्यालय, प्रयागराज

छात्रवृत्ति की सुविधा भी उपलब्ध है।

Website : <http://sssgroup.co.in>

हेल्पलाइन नं.: 9451181332, 9198860735



SATYAM SHIVAM SHUBHAM GROUP OF INTITION
TIKRI PRAYAGRAJ



संजय शुक्ल
चेयरमैन

Course

B.A., M.A., B.Sc, M.Sc., (Ag)
B.Com., M.Com., LL.B.
B.A.LL.B., B.Pharm
D.Pharm, ITI, BTC.



राजकुमारी शुक्ला
निर्देशक

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के पर संगम नोज पर हजारों लोगों ने किया योगाभ्यास

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने का एक पवित्र माध्यम - केशव मौर्य

सबसे तेज प्रयागराज
प्रयागराज। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के पावन अवसर पर रविवार को प्रयागराज के ऐतिहासिक और पवित्र संगम नोज पर भव्य सामूहिक योग अभ्यास कार्यक्रम किया गया। इस अवसर पर उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए। उन्होंने योगाभ्यास भी किया। इस मौके पर सांसद प्रवीण पटेल, विधायक फाफामऊ गुरु प्रसाद मौर्य, विधायक फूलपुर दीपक पटेल, विधान परिषद सदस्य सुरेंद्र चौधरी, भाजपा महासचिव अश्वथ संजय गुप्ता, नोडल अधिकारी व प्रमुख सचिव सहकारिता अजय कुमार शुक्ला, जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा, मुख्य विकास अधिकारी हर्षिका सिंह ने भी योगाभ्यास किया। जिला



प्रशासन द्वारा आयोजित इस वृहद कार्यक्रम में हजारों की संख्या में गणमान्य नागरिक और योग अभ्यासियों सहित नौ हजार से अधिक लोगों ने एक साथ योगाभ्यास कर स्वास्थ्य और कल्याण का संदेश दिया। योग और स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुये उपमुख्यमंत्री श्री मौर्य ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने का एक पवित्र माध्यम है। नियमित योग करने से न केवल हमारा स्वास्थ्य उदाम रहता है, बल्कि यह हमें मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा भी प्रदान करता है। आज पूरी दुनिया भारत की इस प्राचीन विधा को अपना रही है, जो हर भारतीय के लिए गर्व का विषय

कराया। संगम तट पर सैंड आर्ट और सेल्फी पॉइंट का रहा आकर्षण संगत तट पर बनाया गया सैंड आर्ट (रेत कला) और विशेष सेल्फी प्वाइंट पूरे कार्यक्रम के दौरान लोगों के आकर्षण का केन्द्र रहा। योग अभ्यास के बाद युवाओं और नागरिकों ने सेल्फी प्वाइंट पर जमकर तस्वीरें खिंचीं। जिला प्रशासन की ओर से पेयजल, मैट और सुरक्षा सहित सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुदृढ़ तरीके से मुहैया कराई गई थी। कार्यक्रम में योगाचार्य धर्मेन्द्र मिश्रा द्वारा आयुष मंत्रालय के हर्षोमन योग प्रोटेक्टोलेज के अंतर्गत उपस्थिति जनसमूहों को क्रमबद्ध तरीके से योग और प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। आयोजन में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 एके तिवारी, डॉ0 नवीन सोनी क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी, अपर जिलाधिकारी-प्रशासन, वित्त एवं राजस्व, नजूल, नागरिक आपूर्ति, एवं नमामि गंगे, जिला विकास अधिकारी, परियोजना निदेशक, सहित ब्रह्मकुमारीज, विश्व आयुर्वेद परिषद, पतंजलि योगपीठ तथा अन्य सामाजिक व योग संगठनों के सदस्यों, विभिन्न सरकारी विभागों के अधिकारियों कर्मचारियों और स्थानीय नागरिकों ने उपस्थित रहकर पूरी उर्जा के साथ योग क्रियायें की तथा सभी ने योग को अपने दैनिक जीवन में आत्मसात करने की शपथ ली। कार्यक्रम का संचालन प्रभाकर त्रिपाठी द्वारा किया गया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्थित रामयश महाविद्यालय में योग शिविर का आयोजन

सबसे तेज प्रयागराज

रामयश महाविद्यालय में शनिवार को योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। योग शिविर के दौरान प्रतिभागियों को योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। प्रशिक्षकों ने नियमित योगाभ्यास को स्वस्थ जीवनशैली का आधार बताते हुए दैनिक जीवन में योग को अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए महाविद्यालय के प्रबंधक संगम मिश्र ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। महाविद्यालय के प्राचार्य विकास कुमार प्रभात ने विद्यार्थियों से नियमित योग करने और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने का आग्रह किया। वहीं कार्यक्रमामाधिकाारी विवेक मिश्र ने योग को तनावमुक्त एवं सकारात्मक जीवन का प्रभावी माध्यम बताते हुए इसके महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों ने नियमित रूप से योग करने का संकल्प लिया। महाविद्यालय प्रशासन ने सफल आयोजन के लिए सभी छात्र-छात्राओं एवं सहयोगियों का आभार व्यक्त किया।



12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिस लाइन्स में हुआ सामूहिक योगाभ्यास

हनुमान प्रसाद शुक्ल

प्रयागराज। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को पुलिस आयुक्त जोगेंद्र कुमार के नेतृत्व में कमिश्नरीट प्रयागराज की रिजर्व पुलिस लाइन्स में भव्य सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम "Yoga for Healthy Ageing (स्वस्थ आयु के लिए योग)" रही। कार्यक्रम में पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। इस दौरान योग के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए रखने तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया गया। अधिकारियों ने सभी को योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। योगाभ्यास कार्यक्रम में अपर पुलिस आयुक्त मुख्यालय, अपर पुलिस आयुक्त कानून एवं व्यवस्था अजय कुमार शर्मा, पुलिस उपायुक्त मुख्यालय, यमुनानगर विवेक चंद्र यादव, अपराध सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि नियमित योगाभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक तनाव को कम कर जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी करता है। कार्यक्रम का समापन सभी प्रतिभागियों द्वारा स्वस्थ एवं निरोग जीवन के संकल्प के साथ हुआ।



योग केवल व्यायाम नहीं, स्वस्थ जीवन का आधार है- अमरनाथ यादव

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर गोमती इंटर कॉलेज में भव्य योग शिविर, बड़ी संख्या में लोगों ने किया योगाभ्यास

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर शनिवार को गोमती इंटर कॉलेज परिसर में नगर पंचायत फूलपुर एवं भारतीय जनता पार्टी गंगापार के संयुक्त तत्वावधान में भव्य योग शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया। योग शिविर में प्रशिक्षकों द्वारा प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों ने योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखने की तकनीकों को समझा। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए नगर पंचायत फूलपुर के अध्यक्ष अमरनाथ यादव ने योग के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा को संतुलित रखने का एक सशक्त माध्यम है। आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग अत्यंत आवश्यक हो गया है, क्योंकि यह तनाव को कम करने के साथ-साथ मानसिक शांति प्रदान करता है और शरीर को निरोग रखने में सहायक है। उन्होंने लोगों से अपील की कि योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें, ताकि एक स्वस्थ, सकारात्मक और ऊर्जावान जीवन जिया जा सके। उन्होंने यह भी कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा शुरू की गई योग पहल ने भारत को विश्व स्तर पर एक नई पहचान दिलाई है। कार्यक्रम का संचालन आलोक गुप्ता ने किया। इस अवसर पर स्थानीय जनप्रतिनिधियों, भाजपा कार्यकर्ताओं, युवाओं तथा बड़ी संख्या में क्षेत्रीय नागरिकों की उपस्थिति रही। पूरे कार्यक्रम में उत्साह और जागरूकता का माहौल देखने को मिला। अंत में सभी प्रतिभागियों ने नियमित योग करने का संकल्प लिया।



कार्यक्रम को सफल बनाने में 16 यूपी बटालियन एनसीसी प्रयागराज एवं 6 यूपी गल्स बटालियन एनसीसी प्रयागराज के कैडेट्स तथा राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों तथा My भारत के स्वयंसेवकों का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम के अंत में सभी सभी स्वयंसेवकों एवं कैडेट्स ने अनुशासन, समर्पण एवं उत्साह के साथ कार्यक्रम के संचालन एवं व्यवस्थाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस अवसर पर सुनील मौर्य, विवेक श्रीवास्तव, सुरेंद्र प्रजापति, आनंद कुमार, स्वदेश पटेल, सचिन सरोज सहित अनेक गणमान्यजन उपस्थित रहे। वहीं स्वयंसेवकों में शिखा विश्वकर्मा, अंधिषेक, आदर्श त्रिपाठी, शालिनी, प्रियंका सहित अन्य प्रतिभागियों ने योगाभ्यास में सक्रिय सहभागिता निभाई। कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित लोगों ने नियमित योग करने तथा स्वस्थ, निरोग एवं सशक्त भारत के निर्माण में योगदान देने का संकल्प लिया। योग दिवस का यह आयोजन उत्साह, अनुशासन एवं जनजागरूकता का उत्कृष्ट उदाहरण रहा।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सीआरपीएफ गुप केन्द्र में हुआ सामूहिक योगाभ्यास

सबसे तेज प्रयागराज

थरवई। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सीआरपीएफ गुप केन्द्र परिसर में रविवार को उत्साह, अनुशासन और उमंग के साथ योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत योग संकल्प के साथ हुई। इसके बाद लगभग एक घंटे तक प्रशिक्षकों के निर्देशन में विभिन्न योगासन, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, ध्रमरी तथा ध्यान का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर अधिकारियों ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है। यह शरीर को स्वस्थ, मन को शांत और बुद्धि को स्पष्ट बनाता



है। योग तनाव प्रबंधन, मानसिक संतुलन तथा एकाग्रता बढ़ाने का सबसे प्रभावी माध्यम है। उन्होंने कहा कि सीआरपीएफ जैसे

सुरक्षा बलों के लिए शारीरिक फिटनेस के साथ मानसिक दृढ़ता भी अत्यंत आवश्यक है। योग कठिन एवं चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी शांत, संयमित और केंद्रित रहने की शक्ति प्रदान करता है। अधिकारियों ने सभी प्रतिभागियों से योग को केवल एक दिवस का कार्यक्रम न मानकर दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ भारत के निर्माण में शिक्षण संस्थानों और सुरक्षा बलों की महत्वपूर्ण भूमिका है तथा योग के माध्यम से जीवनशैली जनित रोगों, तनाव और अनिद्रा जैसी समस्याओं से बचाव संभव है। कार्यक्रम में सैकड़ों अधिकारियों, जवानों एवं कर्मचारियों ने सामूहिक योगाभ्यास कर "एक भारत, स्वस्थ भारत" का संदेश दिया। इस अवसर पर डीआईजी रेंज सुनील राय, डीआईजी मेडिकल डॉ. विनय अग्रवाल, कमांडेंट योगेश पुरोहित, 224 वी आई पी बटालियन डॉ गौरी द्वितीय कमान अधिकारी स्वतंत्र शुक्ला, उप कमांडेंट निरंजन सेनी उप कमांडेंट धर्मेन्द्र यादव उप कमांडेंट रीना घोष सहायक कमांडेंट वीरेंद्र प्रताप सिंह महाराणा सहायक कमांडेंट संजीव कुमार सरोज सहायक कमांडेंट समय जैन एस एम कुमार कन्हैया सहित अन्य अधिकारी एवं जवान बड़ी संख्या में योग दिवस पर मौजूद रहे।

नवाबगंज पुलिस द्वारा 2 वांछित अभियुक्त गिरफ्तार, कब्जे से चोरी के समरसेबुल स्टार्टर, 4 सोलर पैनल बरामद

सबसे तेज प्रयागराज

नवाबगंज। पुलिस उपायुक्त गंगांगर व अपर पुलिस उपायुक्त गंगांगर के कुशल पर्यवेक्षण में व सहायक पुलिस आयुक्त सोरांव के कुशल नेतृत्व में गंगांगर-जोन के थाना नवाबगंज पर पंजीकृत चोरी से सम्बन्धित 2 वांछित अभियुक्त विजय सरोज पुत्र स्व0 स्व0 आसरे सरोज . सोनु सरोज पुत्र स्व0 स्व0 संतलाल सरोज निवासीगंज ग्राम पंचदेवरा थाना नवाबगंज कमिश्नरीट प्रयागराज को थाना नवाबगंज पुलिस टीम द्वारा रविवार को थाना नवाबगंज क्षेत्रान्तर्गत कौड़िहार से पंचदेवरा जाने वाले हाईवे स्थित पुलिस



के पास से गिरफ्तार किया गया। उपरोक्त अभियुक्तों के कब्जे से मुकदमा उपरोक्त में चोरी हुए 01 समरसेबुल स्टार्टर तथा चोरी के 04 सोलर पैनल बरामद किया गया। याद दिला दे कि दिनांक-

30/31.05.2026 को थाना नवाबगंज क्षेत्रान्तर्गत ग्राम पंचदेवरा स्थित मुकदमा वादी के खेत पर लगा पम्पिंग सेट का दरवाजा तोड़कर समरसेबुल स्टार्टर अज्ञात चोरों द्वारा चुरा लेने के सम्बन्ध में दी गयी तहरीर के आधार पर थाना नवाबगंज पर मु0अ0सं0-203/2026 उपरोक्त पंजीकृत किया गया था। गिरफ्तारी/बरामदगी करने वाली पुलिस टीम उ0न0 राजेन्द्र कुमार पाल. उ0न0 विजेन्द्र नाथ राय, उ0न0 इन्द्रजीत सिंह यादव, थाना नवाबगंज कमिश्नरीट प्रयागराज।

वेंडिंग जोन की अनदेखी, जेठवारा रोड पर फिर सजने लगी सब्जी की दुकानें सड़क पर बढ़ने लगे जाम के हालात, राहगीर परेशान

सबसे तेज प्रयागराज

लालगोपालगंज, प्रयागराज। नगर पंचायत द्वारा सड़क किनारे लगने वाली दुकानों को व्यवस्थित करने के लिए बनाए गए वेंडिंग जोन के बावजूद जेठवारा रोड पर एक बार फिर सब्जी की दुकानें सजने लगी हैं। सड़क के दोनों किनारों पर ठेले और सब्जी विक्रेताओं के बैठने से यातायात प्रभावित होने लगा है तथा जाम के हालात बनने शुरू हो गए हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि नगर पंचायत ने दुकानदारों के लिए वेंडिंग जोन को व्यवस्था की थी, जिससे सड़क पर अतिक्रमण



और जाम की समस्या से निजात मिल सके। शुरुआती दिनों में अधिकतर दुकानदार वेंडिंग जोन में चले गए थे, लेकिन अब धीरे-धीरे कई विक्रेता फिर से जेठवारा रोड पर दुकानें लगाने लगे हैं। सड़क किनारे दुकानों के लगने से राहगीरों और वाहन चालकों को आवागमन में दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। रविवार को भीणरा जाम लगा रहा खासकर सुबह और शाम के समय बाजार

में भीड़ बढ़ने पर सड़क संकरी हो जाती है, जिससे जाम की स्थिति उत्पन्न हो रही है। स्थानीय नागरिकों ने नगर पंचायत प्रशासन से सड़क पर दोबारा हो रहे अतिक्रमण को रोकने तथा सभी दुकानदारों को वेंडिंग जोन में स्थानांतरित कराने की मांग की है, ताकि यातायात व्यवस्था सुचारु बनी रहे और लोगों को जाम की समस्या से राहत मिल सके।

रामदुलारी बच्चू लाल जायसवाल महाविद्यालय में उत्साहपूर्वक मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

सबसे तेज प्रयागराज

नवाबगंज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रामदुलारी बच्चू लाल जायसवाल महाविद्यालय, नवाबगंज, प्रयागराज में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं, शिक्षकों, राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के स्वयंसेवकों तथा एनसीसी कैडेट्स ने बड़े-चढ़कर सहभागिता की। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्रबंधक श्री लक्ष्मी नारायण जायसवाल द्वारा किया गया। उन्होंने अपने संबोधन में योग को भारतीय संस्कृति की अनुपम देन बताते हुए कहा कि योग स्वस्थ शरीर, शांत मन और सकारात्मक जीवन का आधार है। उन्होंने सभी को नियमित रूप से योग अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्तर की योग प्रशिक्षिका करिश्मा मौर्य ने उपस्थित प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया तथा योग के वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी सोनु केसरवानी, 16 यूपी



बटालियन एनसीसी प्रयागराज के लेफ्टिनेंट आशुतोष कुमार गुप्ता, 6 यूपी गल्स बटालियन एनसीसी प्रयागराज की लेफ्टिनेंट प्रतिमा कुमारी, सुमन पटेल तथा MY Bharat प्रयागराज (ब्लॉक कौड़िहार) की वालंटियर सपना साह विशेष रूप से उपस्थित रहीं। सपना साह ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम एवं युवाओं के जीवन में योग के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए।

कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित लोगों ने नियमित योग करने तथा स्वस्थ, निरोग एवं सशक्त भारत के निर्माण में योगदान देने का संकल्प लिया। योग दिवस का यह आयोजन उत्साह, अनुशासन एवं जनजागरूकता का उत्कृष्ट उदाहरण रहा।

सरायममरेज पुलिस द्वारा दुष्कर्म वांछित अभियुक्त गिरफ्तार

सबसे तेज प्रयागराज। डीसीपी के कुशल पर्यवेक्षण में व सहायक पुलिस आयुक्त हण्डिया के कुशल नेतृत्व में गंगांगर-जोन के थाना सरायममरेज पर पंजीकृत अपहरण से सम्बन्धित वांछित अभियुक्त जयसिंह उर्फ सोनु पुत्र सुरेश कुमार वैस निवासी ग्राम दुधरा थाना सरायममरेज कमिश्नरीट प्रयागराज को थाना सरायममरेज पुलिस द्वारा रविवार को थाना सरायममरेज क्षेत्रान्तर्गत ग्राम मोहिउद्दीनपुर स्थित नहर पुलिया के पास से गिरफ्तार किया गया। पीड़िता के बयान एवं साक्ष्य संकलन के आधार पर मुकदमा उपरोक्त में पॉक्सो एक्ट की बढोत्तरी कर नियमानुसार अग्रिम विधिक कार्यवाही की गयी। गिरफ्तारी करने वाली पुलिस टीम म0उ0न0 शांनु कुमारी. उ0न0 बृजभान कुमार गौड. का0 रामाश्रय यादव, थाना सरायममरेज कमिश्नरीट प्रयागराज।



हर वर्षों की भांति इस पांचवीं मुहर्रम के दिन हजरत बाबा फरीदुद्दीन मसऊद गंज शकर फारूकी चिरंजी रहमतुल्लाह अलैय जिनका मजार शरीफ पाकपतन शरीफ, पंजाब (पाकिस्तान) में है जो खास व आम जियारतगाह है उन्हीं के नाम से पांचवीं मुहर्रम को फातिहा कर मुल्क व मिल्लत के लिए दुआ मांगी गई।

इस्लाम जिन्दा होता है हर कर्बला के बाद: मौलाना शौकत निजामी

पांचवीं मुहर्रम के अवसर पर वरिष्ठ पत्रकार के आवास पर आयोजित हुई मजलिस

सबसे तेज प्रयागराज फूलपुर। माहे मुहर्रम की पांचवीं को हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी वरिष्ठ पत्रकार जैनुल आबदीन निवासी बाबूगंज बाजार के आवास पर कर्बला की याद में मजलिस आयोजित की गई। रविवार के दिन पांचवीं मुहर्रम पर मौलाना शौकत निजामी ने अपने जोशीले तकररी में कहा कि हजरत इमाम हुसैन ने अपने बहतर साथियों के साथ अपना सर न्योछवर कर बचपन में अपने नाना मुहम्मद साहब का वादा पूरा किया सर कटा दिया लेकिन यजीद के हाथ में अपना हाथ नहीं दिया उन्होंने ने कहा कि इमाम हुसैन का जीवन अन्याय के खिलाफ खड़े होने और मानवता की सेवा करने का संदेश देता है ऐसे आयोजन से समाज में आपसी भाईचारे और सांप्रदायिक सौहार्द को मजबूत करते हैं। हाफिज मकसूद हाशमी,कारी मोहम्मद हुसैन हाशमी हाफिज मोहम्मद अरमान, हाफिज अब्दुल हफीज ने ने शहीदानी कर्बला में का ब्यान किया। हाफिज गुलाम मोहम्मद ने नूरानी नातशरीफ पेश किया। मौके पर हाफिज हाजी अब्दुल खालिक,अली अहमद हाशमी वरिष्ठ पत्रकार,कारी मोहम्मद हुसैन, मोहम्मद मोबीन हाशमी, मोहम्मद सैफ, मोहम्मद अजफ, मोहम्मद मसूद, मोहम्मद सुखुल आदि लोग मौजूद रहे ?।

इफको फूलपुर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उत्साहपूर्वक आयोजन

सबसे तेज प्रयागराज फूलपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इफको फूलपुर इकाई के धियानगर स्थित आर. कृष्णन स्टेडियम में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम आर्ट ऑफ लिविंग, प्रयागराज के सहयोग से आयोजित किया गया। कार्यक्रम में अधिकारियों, कर्मचारियों, उनके परिवारजनों एवं बड़ी संख्या में महिलाओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। आर्ट ऑफ लिविंग, प्रयागराज के योग प्रशिक्षक श्री संवित मिश्रा के निर्देशन में प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। उन्होंने योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों पर प्रकाश डालते हुए नियमित योगाभ्यास को स्वस्थ एवं तनावमुक्त जीवन की कुंजी बताया। कार्यक्रम में इफको फूलपुर की टीम का नेतृत्व वरिष्ठ महाप्रबंधक (उत्पादन) श्री संजय भंडारी ने किया। इस अवसर पर महाप्रबंधक श्री पी. के. पटेल एवं श्री अरुण कुमार, संयुक्त महाप्रबंधक श्री शैलेश शेरकर, श्री संजय कुमार अग्रवाल, श्री आशीष कुमार, कामिक एवं प्रशासन विभाग के प्रमुख श्री शंभू शेखर, इफको ऑफिसर्स एसोसिएशन के महामंत्री श्री स्वयं प्रकाश, सुरक्षा प्रमुख कर्नल जी. एस. सेंगर सहित श्री डी. के. शुक्ला, श्री कपिलदेव, श्री सी. बी. सिंह, श्री पी. सी. मिश्रा, श्री बलवंत यादव एवं श्री माणिक चन्द्र ने सक्रिय रूप से सहभागिता की। कार्यक्रम का समापन स्वस्थ जीवन, मानसिक संतुलन एवं सामाजिक जागरूकता के संदेश के साथ हुआ। सभी प्रतिभागियों ने योग के महत्व को जन-जन तक पहुंचाने तथा नियमित योगाभ्यास करने का संकल्प लिया।



कार्यक्रम का समापन स्वस्थ जीवन, मानसिक संतुलन एवं सामाजिक जागरूकता के संदेश के साथ हुआ। सभी प्रतिभागियों ने योग के महत्व को जन-जन तक पहुंचाने तथा नियमित योगाभ्यास करने का संकल्प लिया।

कार्यक्रम का समापन स्वस्थ जीवन, मानसिक संतुलन एवं सामाजिक जागरूकता के संदेश के साथ हुआ। सभी प्रतिभागियों ने योग के महत्व को जन-जन तक पहुंचाने तथा नियमित योगाभ्यास करने का संकल्प लिया।

संपादकीय

योग वन-डे गेम नहीं है: योगसाधना को सिद्ध करने के लिए धैर्य और निरंतरता अनिवार्य है

आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस वर्ष 2015 से प्रत्येक वर्ष 21 जून को पूरी दुनिया में मनाया जाता है। वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा योग दिवस की औपचारिक घोषणा किए जाने के बाद 2015 से इसका आयोजन शुरू हुआ। योग एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक साधना है, जिसकी उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। योग कोई वन-डे मैच नहीं है। इसके लाभ प्राप्त करने के लिए इसे लंबे समय तक नियमित रूप से करना पड़ता है और जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना आवश्यक है। भारत की राजनीति में नियमित योग करने वालों में योगी आदित्यनाथ प्रमुख हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अनुलोम-विलोम को विशेष महत्व देते हैं। 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के स्थाई प्रतिनिधि अशोक मुखर्जी ने योग दिवस संबंधी प्रस्ताव का मसौदा प्रस्तुत किया था। इस प्रस्ताव को 177 सदस्य देशों का व्यापक समर्थन प्राप्त हुआ था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने संबोधन के दौरान योग के महत्व को समझाते हुए कहा था कि योग भारत की प्राचीन परंपरा की एक अमूल्य देन है। यह मन और शरीर, विचार और कर्म, संयम और संतुष्टि, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। इतना ही नहीं, यह स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति समग्र दृष्टिकोण को भी प्रोत्साहित करता है।

नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र में 21 जून की तिथि का सुझाव दिया था, क्योंकि यह उत्तरी गोलार्ध का सबसे लंबा दिन होता है और विश्व के अनेक देशों में इसका विशेष महत्व है।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह स्वयं के साथ, संसार के साथ और प्रकृति के साथ एकात्मता की अनुभूति प्राप्त करने का माध्यम है।

कथा के अनुसार भगवान शिव वर्षों तक गहन ध्यान में लीन रहे। अनेक लोग जिज्ञासावश उनके आसपास एकत्र हुए, लेकिन शिव ने किसी पर ध्यान नहीं दिया और वे लोग लौट गए। केवल सात व्यक्ति उनके पास डटे रहे। वे शिव से ज्ञान प्राप्त करने के लिए इतने हृदयकल्पित थे कि 84 वर्षों तक अडिग बने रहे। इसके बाद, जब ब्रह्म ऋतु में सूर्य उत्तर से दक्षिण की ओर गमन कर रहा था, तब शिव ने इन सात साधकों पर ध्यान दिया। अब वे उन्हें अनेकधा नहीं कर सकते थे। इसके पश्चात 28वें दिन शिव आदि गुरु बने और उन सातों ऋषियों अर्थात् सप्तर्षियों, को योग विज्ञान का ज्ञान प्रदान किया।

21 जून उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है, जबकि दक्षिणी गोलार्ध में सबसे छोटा। भारतीय पंचांग के अनुसार यह दिन उत्तरायण से दक्षिणायन की ओर संक्रमण का संकेत देता है। ग्रीष्म अयनांत के बाद आने वाली दूसरी पूर्णिमा को गुरु पूर्णिमा कहा जाता है। हिंदू मान्यताओं के अनुसार इसी कालखंड से आदि योगी शिव ने मानव जाति को योग का ज्ञान देना प्रारंभ किया था।

आजकल आंतरलाइन योग कक्षाएँ चलाने वालों की संख्या तेजी से बढ़ी है। श्री श्री रविशंकर द्वारा विकसित सुदर्शन क्रिया काफ़ी लोकप्रिय सिद्ध हुई है। सूर्य नमस्कार योग की महत्वपूर्ण क्रियाओं में से एक माना जाता है।

सदुर का कहना है कि मनुष्य की आंतरिक प्रसन्नता और कल्याण के लिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए और योग उसके लिए एक मजबूत आधारशिला बन सकता है। उनके अनुसार योग संपूर्ण विश्व के लिए उपयोगी है और मानवता के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण कदम है।

श्री श्री रविशंकर ने योग के प्रसार के लिए नरेंद्र मोदी के प्रयासों की सराहना की है। उनका कहना है कि किसी भी देश, धर्म या संस्कृति के लिए राज्य के संरक्षण के बिना लंबे समय तक टिके रहना अत्यंत कठिन होता है।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता बनाम हेट स्पीच

एडवोकेट किशन सनमुखदास सुप्रीम कोर्ट के 29 अप्रैल 2026 फैसले का व्यापक समग्र विश्लेषण भारतीय संविधान का अनुच्छेद 19(1)(C) नागरिकों को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का मौलिक अधिकार देता है, लेकिन अनुच्छेद 19(2) के तहत इस अधिकार पर उचित प्रतिबंध भी लगाए जा सकते हैं हेट स्पीच केवल एक कानूनी समस्या नहीं है यह एक सामाजिक, नैतिक और राजनीतिक चुनौती भी है। परम में कानूनों की कमी नहीं है, बल्कि उनकी प्रभावी शैलीता को बढ़ाने की वह सख्ती से क्रिया-न्वयन करने की आवश्यकता है वैश्विक स्तरपर संचार क्रांति ने जिस गति से समाज को बदला है, वह अभूतपूर्व है। इंटरनेट, सोशल मीडिया और 24/7 ब्रॉडकास्ट मीडिया के विस्तार ने सूचना के प्रवाह को इतना तेज बना दिया है कि अब किसी व्यक्ति, चाहे वह आम नागरिक हो, राजनीतिक नेता हो या धार्मिक वक्ता, इनका एक शब्द भी कुछ ही मिन्टों में लाखों-करोड़ों लोगों तक पहुंच जाता है। यह तकनीकी प्रगति जहां लोकतंत्र को मजबूत करने, विचारों के आदान-प्रदान और पारदर्शिता बढ़ाने का माध्यम बनी है, वहीं इसके नकारात्मक पहलू भी उतनी ही तेजी से सामने आए हैं। खासकर हेट स्पीच यानें नफरत फैलाने वाले भाषणों ने सामाजिक सौहार्द, धर्मानुरंधिता और भाईचारे की भावना के लिए गंभीर चुनौती पैदा कर दी है। मैं एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनाओं गोंदिया महाराष्ट्र यह मानता हूँ कि जब कोई भड़काऊ बयान, अफवाह या सांप्रदायिक टिप्पणी वायरल होती है, तो उसका प्रभाव केवल डिजिटल दुनियाँ तक सीमित नहीं रहता, वह वास्तविक जीवन में तनाव, अविश्वास, हिंसा और यहां तक कि देशों का कारण बन सकता है। यही कारण है कि पिछले कुछ वर्षों में भारत समेत दुनियाँ के कई देशों में हेट स्पीच को नियंत्रित करने के लिए कानूनों और न्यायिक हस्तक्षेप की मांग तेज हुई है।

ईरान फंड : पैसे खाड़ी देशों के, निवेश कंपनियों का और वाहवाही अमेरिका की

स्नेहा सिंह

ईरान और अमेरिका के बीच युद्ध रोकने के लिए एगो समझौते हुए हैं, वे अमेरिका की योजना के अनुसार ही हुए हैं। अमेरिका ने पहले ईरान के साथ युद्ध किया, पूरी दुनिया को भयभीत कर दिया और जब वह स्वयं थककर पीछे हटने लगा तो अब अन्य देशों को समझौते में फंसा दिया है।

बात यह है कि ईरान और अमेरिका के बीच हुए समझौते के अनुसार ईरान को 300 अरब डालर दिए जाएंगे। यह बातें चल रही हैं कि यह पैसा अमेरिका देगा, लेकिन जानकारों के अनुसार अमेरिका किसी को भी एक पैसा देने के मूढ़ में नहीं है। अमेरिकी राष्ट्रपति ने युद्ध के दौरान कई बार कहा भी था कि अमेरिका कभी किसी को फंड या ऋण नहीं देगा।

जानकारों के अनुसार ईरान को मिलने वाले 300 अरब डालर अमेरिका नहीं, बल्कि खाड़ी देशों द्वारा दिए जाएंगे, ऐसी व्यवस्था परें के पीछे की गई है। यह व्यवस्था भी अमेरिका द्वारा ही की गई है। कुछ लोग मानते हैं कि इस डील की आधी राशि का भुगतान ईरान को कर भी दिया गया है। दूसरी ओर कुछ लोगों का मानना है कि अमेरिका ने योजनाबद्ध तरीके से खाड़ी देशों को इस डील में फंसा दिया है।

वर्षों तक ईरान का भय दिखाकर अमेरिका ने खाड़ी देशों में अपनी कंपनियों के निवेश किए और सैन्य ठिकाने स्थापित किए। इससे उसने अरबों डालर कमाए। अब जब इस युद्ध को शांत करने की बात आई है तो अमेरिका ने एक बार फिर भय का हथियार इस्तेमाल किया है। अमेरिका ने खाड़ी देशों को ईरान के नाम पर डालकर उसे 300 अरब डॉलर निवेश के रूप में देने की व्यवस्था कर दी है।



इसका अर्थ यह है कि निवेश करेंगे खाड़ी देशों और एशिया के कुछ देशों की कंपनियाँ, पैसा मिलेगा ईरान को और वाहवाही होगी अमेरिका की। उल्लेखनीय है कि जब यह समझौता हुआ तब ईरान ने अपने नुकसान की भरपाई के लिए 400 अरब डालर की मांग की थी। उस समय ट्रम्प और अमेरिकी तंत्र द्वारा ईरान की मांग को अस्वीकार कर दिया गया था। इसके कारण समझौता रुक गया था।

अंततः इस मुद्दे पर दोनों के बीच सहमति बनी और ईरान को पुनर्निर्माण और विकास के नाम पर एक फंड देने का निर्णय लिया गया। इस धनराशि को इन्वेस्टमेंट फंड नाम दिया गया है। इसमें कतर, सऊदी अरब, कुवैत और यूएई जैसे खाड़ी देशों द्वारा फंड जारी किया जाएगा, यह भी तय किया गया है। कुछ समय पहले ही अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वैंस ने कहा था कि यदि ईरान समझौते के लिए तैयार

होगा तो उसे खाड़ी देशों द्वारा 300 अरब डालर का फंड उपलब्ध कराया जाएगा। एक रिपोर्ट के अनुसार जब अमेरिका ने बातचीत के दौरान यह राशि देने से मना कर दिया था, तब कतर सबसे पहले फंड देने के लिए तैयार हुआ था। इसके बाद अन्य खाड़ी देशों के साथ चर्चा की गई और 300 अरब डालर का फंड उपलब्ध कराने की व्यवस्था की गई।

इसके अलावा निजी कंपनियों द्वारा निवेश किया जाएगा, ऐसी योजना बनाई गई थी। ऐसी भी रिपोर्टें हैं कि अमेरिकी कंपनियाँ भी इसमें निवेश करेंगी। इसके अतिरिक्त एशिया और अफ्रीका के कुछ देशों की कंपनियों को भी निवेश करने के निर्देश दिए गए थे।

जानकारों के अनुसार दक्षिण कोरिया, जापान, सिंगापुर और मलेशिया की कुछ कंपनियों के नाम भी सामने आए थे। यह भी तय किया गया है कि ईरान के लॉजिस्टिक्स,

मैन्युफैक्चरिंग और ट्रांसपोर्टेशन जैसे क्षेत्रों में यह निवेश किया जाएगा। महत्वपूर्ण बात यह है कि जिनेवा में दोनों देशों के बीच जो ऐतिहासिक समझौता होने वाला है, उस पर औपचारिक हस्ताक्षर होने के बाद 60 दिनों की योजना बनाई जाएगी। इस दौरान फंड कैसे आएगा, किन क्षेत्रों में आएगा और उसका उपयोग कैसे किया जाएगा, इसका ढांचा तय किया जाएगा।

इसमें सबसे बड़ी बात यह है कि यदि जिनेवा में समझौते के दौरान ईरान सभी शर्तें मानने के लिए तैयार होगा तभी उसे यह धनराशि मिलेगी, अन्यथा उसे फंड नहीं दिया जाएगा। इस संबंध में वांस ने कुछ समय पहले ही कहा था कि यदि तेहरान अब वाशिंगटन के साथ समझौता करना चाहता है तो उसे सभी शर्तों का पालन करना होगा।

उसे अपना परमाणु कार्यक्रम बंद करना होगा, संबंधित परमाणु सामग्री के भंडार को गूट करना होगा, अपने भंडार खाली

भारतीय दर्शनशास्त्र का अद्भुत उपहार योग

21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस) योग स्वयं के माध्यम से आत्मा की यात्रा मार्ग हैहू अवचीन भारतीय दर्शन शास्त्र की पाठशाला में एक महत्वपूर्ण एवं अद्भुत शिक्षा योग भी हैहू योग शब्द मूलतः संस्कृत की भाषा से उपजा शब्द है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द 'युज,से हुई है इसके दो अर्थ है पहला अर्थ जोड़ना तथा दूसरा बहुत ही वृहद व्यापक शब्द अनुशासन है। योग से उसके अभ्यास के कारण शरीर तथा मस्तिष्क में एक सामंजस्य और संबंध बन जाता है, जिससे मस्तिष्क शांत तथा अनुशासित रहता है। यह व्यायाम का ही एक अंग है,जिससे शरीर तथा मन नियंत्रित रह कर जीवन को परिसिद्धियों के अनुकूल एवं सफल बनाता है। योग स्वस्थ जीवन जीने का एक विज्ञान है। यह एक प्रकार की योगिक औषधि है, वह हमारे शरीर के काम करने के तरीकों को धीरे-धीरे बेहतर कर शिथिल अंगों को स्वयं हल्के हल्के ठीक कर देता है।



आज के आधुनिक जीवन में हमें एक बहुत अस्त व्यस्त तथा मानसिक असंतुलन वाली जीवन शैली मिली है। यह सभी अनियमित भोजन, राजयोग और हठयोग भी अलग-अलग विषय हैं, पर सभी पांचों योगों के अलग-अलग तरीके तथा अलग-अलग फायदे हैं। कर्म योग संदेव दूसरों की सेवा के लिए प्रेरित करता है। और इसका मूल्य देश सामाजिक कल्याण यह समाज सेवा ही है। भक्ति योग हमें ईश्वर की साधना कैसे की जाए, यह पाठ पढ़ाता है।भक्ति योग मनुष्य के अंदर हृदय तथा मस्तिष्क को संतुलित कर एक सकारात्मक ऊर्जा की ओर प्रेरित करता है।भक्ति योग एक प्रकार का मानसिक योग है जिससे मन शांत रहकर सहिष्णुता की उत्पत्ति होती है, यह अहिंसक मार्ग की ओर प्रेरित करता है। ज्ञान योग बुद्धि के विकास एकाग्रता बढ़ाने तथा समाजिक ज्ञान विज्ञान की प्रेरणा देते एवं अध्ययन मनन में मनुष्य की सहायता करता है। राजयोग सर्वाधिक प्रचलित कथा को भी योग अभ्यास के जरिए सही आकार में लाने का यह सर्वाधिक

नियम, आसन, प्राणायाम,प्रत्याहार धारणा और ध्यान या समाधि इसमें परम आनंद की प्राप्ति या मोक्ष प्राप्ति की विधाओं के बारे में विस्तृत वर्णन है। योग का इतिहास पांच सौ साल पुराना है। पश्चिमी देशों के लोगों का परिचय योग से तब हुआ जब स्वामी विवेकानंद ने अपने शिकागो की यात्रा के समय लोगों को योग के महत्व के बारे में व्यापक रूप से बताया था। इसके बाद पूरे विश्व में योग के प्रचार प्रसार के लिए कई योग गुरु ने अनेक प्रयास कर योग को विश्वव्यापी पहलक पर विराजमान किया। फलेकी बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने इसकी पहलक 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ की आम सभा में अपने भाषण में उल्लेख कर इसे प्रतिपादित किया। उन्होंने अपने भाषण में कहा था कि योग शारीरिक तथा मानसिक सामंजस्य का अद्भुत सहयोग तथा तरीका है। यह मनुष्य तथा प्रकृति के बीच का एक सामंजस्य स्थापित करने वाला अद्भुत से सेतु है। और तब 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ में उसके 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की सहमति देकर इस प्रस्ताव को मंजूरी प्रदान की थी। इस प्रस्ताव को बहुत ही कम समय में मंजूरी प्रदान कर दी गई, जो कि संयुक्त राष्ट्र संघ के इतिहास की सबसे कम समय में दी गई मंजूरी थी।

योग के आसन प्राणायाम और ध्यान से संबंधित शरीर और आत्मा के साथ संतुलित जीवन शैली को प्राप्त किया जा सकता है। और इस जीवन में हम अपने को शक्तियान,ऊर्जावान महसूस करने लगते हैं। योगाभ्यास के जरिए न केवल बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है बल्कि स्वयं के अंदर एक नई ऊर्जा का संचार भी किया जा सकता है। अपने बेडौल शरीर को भी योग अभ्यास के जरिए सही आकार में लाने का यह सर्वाधिक

सुरक्षित आसान और कारगर तथा लागत विहीन जरिया है। योग्य के वैसे तो कर्म योग, भक्ति योग,ज्ञान योग, राजयोग और हठयोग भी अलग-अलग विषय हैं, पर सभी पांचों योगों के अलग-अलग तरीके तथा अलग-अलग फायदे हैं। कर्म योग संदेव दूसरों की सेवा के लिए प्रेरित करता है। और इसका मूल्य देश सामाजिक कल्याण यह समाज सेवा ही है। भक्ति योग हमें ईश्वर की साधना कैसे की जाए, यह पाठ पढ़ाता है।भक्ति योग मनुष्य के अंदर हृदय तथा मस्तिष्क को संतुलित कर एक सकारात्मक ऊर्जा की ओर प्रेरित करता है।भक्ति योग एक प्रकार का मानसिक योग है जिससे मन शांत रहकर सहिष्णुता की उत्पत्ति होती है, यह अहिंसक मार्ग की ओर प्रेरित करता है। ज्ञान योग बुद्धि के विकास एकाग्रता बढ़ाने तथा समाजिक ज्ञान विज्ञान की प्रेरणा देते एवं अध्ययन मनन में मनुष्य की सहायता करता है। राजयोग सर्वाधिक प्रचलित कथा को भी योग अभ्यास के जरिए सही आकार में लाने का यह सर्वाधिक

नियम, आसन, प्राणायाम,प्रत्याहार धारणा और ध्यान या समाधि इसमें परम आनंद की प्राप्ति या मोक्ष प्राप्ति की विधाओं के बारे में विस्तृत वर्णन है। योग का इतिहास पांच सौ साल पुराना है। पश्चिमी देशों के लोगों का परिचय योग से तब हुआ जब स्वामी विवेकानंद ने अपने शिकागो की यात्रा के समय लोगों को योग के महत्व के बारे में व्यापक रूप से बताया था। इसके बाद पूरे विश्व में योग के प्रचार प्रसार के लिए कई योग गुरु ने अनेक प्रयास कर योग को विश्वव्यापी पहलक पर विराजमान किया। फलेकी बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने इसकी पहलक 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ की आम सभा में अपने भाषण में उल्लेख कर इसे प्रतिपादित किया। उन्होंने अपने भाषण में कहा था कि योग शारीरिक तथा मानसिक सामंजस्य का अद्भुत सहयोग तथा तरीका है। यह मनुष्य तथा प्रकृति के बीच का एक सामंजस्य स्थापित करने वाला अद्भुत से सेतु है। और तब 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ में उसके 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की सहमति देकर इस प्रस्ताव को मंजूरी प्रदान की थी। इस प्रस्ताव को बहुत ही कम समय में मंजूरी प्रदान कर दी गई, जो कि संयुक्त राष्ट्र संघ के इतिहास की सबसे कम समय में दी गई मंजूरी थी।

योग: व्याधियों को घटाने तथा उत्तम स्वास्थ्य से जुड़ने का विज्ञान

लेखक: प्रो. (डा.) मनमोहन प्रकाश गुणवत्तापूर्ण मानव जीवन और दीर्घायु पूरी तरह से उत्तम स्वास्थ्य पर टिका है। लेकिन आज की बदलती जीवनशैली, मिलावटी खान-पान, मानसिक तनाव, शारीरिक निष्क्रियता, बढ़ता स्क्रीन टाइम और प्रदूषण इसानी शरीर को बीमारियों का घर बना रहे हैं। ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में योग केवल एक शारीरिक व्यायाम के रूप में नहीं, बल्कि निरोगी काया और मानसिक शांति प्राप्त करने की एक समय वे निःशुल्क वैज्ञानिक पद्धति के रूप में हम सबके सामने है। संस्कृत की 'युज्' धातु से उत्पन्न 'योग' शब्द का सीधा अर्थ है- जोड़ना, समन्वय स्थापित करना या एकाकार होना।

योग का अंतिम लक्ष्य केवल तात्कालिक तौर पर बीमारियों को दूर करना नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच ऐसा सुदृढ़ संतुलन स्थापित करना है, जिससे व्यक्ति दीर्घायु और पूर्ण स्वास्थ्य की ओर अग्रसर हो सके। 21 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ में उसके 177 सदस्यों द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की सहमति देकर इस प्रस्ताव को मंजूरी प्रदान की थी। इस प्रस्ताव को बहुत ही कम समय में मंजूरी प्रदान कर दी गई, जो कि संयुक्त राष्ट्र संघ के इतिहास की सबसे कम समय में दी गई मंजूरी थी।

योग - स्वस्थ जीवनशैली का भारतीय दर्शन

महेन्द्र तिवारी भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर योग आज संपूर्ण विश्व के लिए प्रतिबन्ध का मार्ग प्रशस्त कर रही है। प्रतिवर्ष 21 जून को मनाया जाने वाला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अब केवल भारत की सांस्कृतिक सीमाओं में बंधा उत्सव नहीं है, बल्कि यह वैश्विक धरातल पर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और समग्र आरोग्यता का एक विराट जन-आंदोलन बन चुका है। वर्ष 2026 में संपूर्ण विश्व इस ऐतिहासिक यात्रा का 12वां वार्षिक आयोजन देख रहा है।

इस महान वैश्विक यात्रा की औपचारिक शुरूआत 21 जून 2015 को हुई थी, जब प्रथम बार समस्त विश्व ने एक सूर में योग की महत्ता को अंगीकार करते हुए इसके सार्वभौमिक स्वरूप का उत्सव मनाया था। इस वर्ष का केंद्रीय विचार स्वस्थ युद्धव्यवस्था के लिए योग निर्धारित किया गया है, जो समकालीन वैश्विक समाज की एक अत्यंत संवेदनशील और अनिवार्य

आवश्यकता को रेखांकित करता है। चिकित्सा विज्ञान की प्रगति के कारण निरंतर बढ़ती जीवन उम्रव्याय, तीव्र गति से बदलती जीवनशैली, मानसिक एकाकीपन और बढ़ती हुई स्वास्थ्य चुनौतियों के मध्य योग को एक ऐसी सजीवनी के रूप में देखा जा रहा है जो वयोवृद्ध जनों को एक सक्रिय, स्वस्थ और सम्मानजनक जीवन शैली का सुदृढ़ आधार प्रदान करता है। योग भारत की उस पुरातन और सनातन ज्ञान परंपरा का अनमोल उपहार है जिसे हजारों वर्षों से भारतीय ऋषियों, मनीषियों और योगियों ने अपने तप से सींचा है। उनके अनुसार योग मात्र शारीरिक अर्थात् के संचालन या व्यायाम की एक पद्धति नहीं है, अपितु यह शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के मध्य परम सामंजस्य स्थापित करने का एक उत्कृष्ट माध्यम है।

योग का मूल ध्येय मानव को आंतरिक एवं बाह्य दोनों स्तरों पर संतुलित और शांत बनाना है। यह

चार महीने गदर मचा कर शांत हो गए अखाड़े के दोनों पहलवान

मनोज कुमार अग्रवाल अमेरिका और ईरान के बीच हुए 14-सूत्रीय ऐतिहासिक शांति समझौते से दशकों पुराने तनाव पर विराम लगने के आसार हैं। इस डील से वैश्विक स्तर पर शांति कायम होने की उम्मीद बढ़ी है। ईरान पर लगे तेल निर्यात के अर्थिक प्रतिबंधों में ढील दी गई है, जिससे वह अंतरराष्ट्रीय बाजार में खुलकर कच्चा तेल बेच सकेगा और अरबों डॉलर कमा सकेगा। ईरान के पुनर्निर्माण और आर्थिक विकास के लिए एक से कम 300 अरब डॉलर के फंड की रूपरेखा तैयार करने में सहयोग पर सहमति बनी है। ईरान को वैश्विक अर्थव्यवस्था में फिर से शामिल होने और होर्मुज जलडमरूमध्य में अपनी प्रबंधकीय भूमिका बनाए रखने में मदद मिलेगी। दोनों देशों के बीच महीनों से जारी प्रत्यक्ष सैन्य टकराव को खत्म करके एक स्थायी युद्धविराम लागू किया

गया है। वैश्विक ऊर्जा आपूर्ति के लिए बेहद महत्वपूर्ण 'होर्मुज जलडमरूमध्य' को खोल दिया गया है, जिससे जहाजों की आवाजाही फिर से शुरू हो गई है। ईरान द्वारा लिखित आश्वासन दिया गया है कि वह भविष्य में कभी भी परमाणु हथियार नहीं बनाएगा। आपको बता दें कि लगभग विगत 4 माह से अमरीका-इजरायल और ईरान के युद्ध ने न सिरफ पश्चिम एशिया के क्षेत्र का ही भारी नुकसान किया, अपितु इसका विश्व भर के देशों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ा। खाड़ी देशों का तेल और गैस का उत्पादन बहुत कम हो गया। होर्मुज जलमार्ग और ईरान की नाकाबंदी के कारण आवागमन वाले जहाज रुक गए। इस मार्ग से लगभग 20 प्रतिशत तेल और गैस का निर्यात होता था। फैंली इस गड़बड़ी ने जहां तेल और गैस की कीमतों को एक तरह आग लगा दी, वहीं खाद की सप्लाई रुक

जाने से कृषि के लिए भी संकट खड़ा हो गया था। भारत द्वारा निर्यात किए जाते बासमती चावल और अन्य सामान की सप्लाई में भी रुकावट पड़ने से व्यापार बेहद घाटे में चला गया था। इसलिए फ्रांस में डोनाल्ड ट्रम्प और ईरान में मसूद पेजेस्कियन द्वारा निर्धारित समय से 2 दिन पहले ही समझौते पर डिजिटली हस्ताक्षर करने के बाद विश्व भर में सुख की सांस ली है। यह संधि अंतरिम है। आगामी 2 माह तक सभी पक्षों द्वारा इस संबंध में वास्तवपूर्वक जरूरी पहलुओं पर बातचीत होगी, परन्तु ताजा जानकारी के अनुसार समझौते की कुछ धाराओं को लेकर अमरीका और ईरान के बीच पुनः कुछ मतभेद पैदा हो गए हैं।

ज्ञात हो कि संधि के संबंध में उठ रहे अनेक तरह के किन्तु परन्तु के कारण क्षेत्र में शांति होने संबंधी अभी भी विश्वास से कुछ नहीं कहा जा

सकता। इजरायल ने लेबनान पर हमले जारी रखने की घोषणा की है। उसने लेबनान के 20 प्रतिशत क्षेत्रफल पर कब्जा कर लिया है। उसका तर्क है कि वहां सक्रिय हिज्जुल्लाह संबंधी इस समझौते में कोई फेसला नहीं किया गया। यदि यमन के हूती, हिज्जुल्लाह और हमास इजरायल के विरुद्ध अपनी लड़ाई जारी रखते हैं तो यह समझौता पूरी तरह सफल होना कठिन हो जाएगा। अमरीका द्वारा ईरान के विरुद्ध यह हमला शुरू किया गया था, जिसके संबंध में अब उसे नमोशी से गुजरना पड़ रहा है। वर्ष 1979 में 47 वर्ष पहले ईरान के शाह का तख्ता पलट कर वहां इस्लामिक शासन स्थापित किया गया था। उसके बाद अमरीका और अन्य यूरोपियन देशों द्वारा उस पर तेल और अन्य वस्तुओं के निर्यात पर प्रतिबन्ध लगा दिए गए थे, जिस कारण ईरान

1/1

आगरा में आयोजित प्रथम ब्रिक्स एमएसएमई फोरम में शामिल हुए लघु उद्योग भारती मुरादाबाद के पदाधिकारी

लघु उद्योग भारती ने ब्रिक्स मंच पर बढ़ाई मुरादाबाद उद्योग की पहुंच, खुलेगा अंतरराष्ट्रीय रास्ता

मुरादाबाद। आगरा जिले में आयोजित प्रथम ब्रिक्स एमएसएमई फोरम 2026 एवं तीसरी एसएमई वर्किंग ग्रुप बैठक में भाग लेकर शनिवार को लौटे लघु उद्योग भारती मुरादाबाद इकाई के पदाधिकारियों ने कहा कि यह बैठक भारतीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योगों के वैश्विक एकीकरण की दिशा में ऐतिहासिक होगी। लघु उद्योग भारती ने इस मंच के आयोजन के लिए उत्तर प्रदेश सरकार का आभार व्यक्त किया।



लघु उद्योग भारती के पदाधिकारियों ने आगे कहा कि इसे भारतीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्योगों के वैश्विक एकीकरण की दिशा में

ऐतिहासिक कदम माना जा रहा है। इस आयोजन ने रूस, बेलारूस, मलेशिया, यूएई, चीन, दक्षिण अफ्रीका, युगांडा, ईरान और ब्राजील जैसे

देशों की एमएसएमई पर केंद्रित द्विपक्षीय व्यापार बढ़ाने की गहरी रुचि को प्रदर्शित करने का मंच प्रदान किया। यह कार्यक्रम ब्रिक्स

इंडिया 2026 के तहत लचीलापन, नवाचार, सहयोग और स्थिरता के लिए निर्माण थीम पर किया गया। इसमें 11 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। बैठक का मुख्य उद्देश्य एमएसएमई क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय सहयोग, तकनीकी हस्तांतरण और वैश्विक बाजारों तक पहुंच बढ़ाना रहा है। लघु उद्योग भारती के पदाधिकारियों ने कहा कि यह मंच भारतीय एमएसएमई के लिए विदेशी साझेदारी और अंतरराष्ट्रीय व्यापार के नए अवसर तैयार करेगा।

संगठन का मानना है कि इससे मुरादाबाद के पीतल, हस्तशिल्प और निर्यात उद्योगों को वैश्विक विस्तार मिलेगा। जिससे स्थानीय उद्योगों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता भी बढ़ेगी। उद्योग भारती मुरादाबाद इकाई के अध्यक्ष रजित अग्रवाल और महासचिव अमित कपूर ने इसे उद्योग के लिए महत्वपूर्ण पहल बताया। फोरम में लघु उद्योग भारती का प्रतिनिधित्व वरिष्ठ सदस्य राकेश गर्ग, अमित अग्रवाल, दीपक गोयल, गौरव मित्तल, महेश गुप्ता ने किया।

योग स्वस्थ भारत के संकल्प का प्रतीक, इसे दिनचर्या का हिस्सा बनाएं : राकेश सचान

कानपुर। योग शरीर, मन और आत्मा के एकीकरण का माध्यम है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है। आज दुनिया के अधिकांश देश योग को अपना रहे हैं। करें योग, रहें निरोग केवल संदेश नहीं बल्कि स्वस्थ जीवन का सूत्र है। योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। यह बातें रविवार को उत्तर प्रदेश के कैबिनेट मंत्री राकेश सचान ने कही। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को ग्रीन पार्क स्टेडियम में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन किया गया। इस वर्ष योग दिवस की थीम "स्वस्थ आयु के लिए योग" रही। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, विद्यार्थियों, युवाओं, स्वयंसेवी संगठनों के सदस्यों तथा आम नागरिकों ने भाग लेते हुए सामूहिक योगाभ्यास किया। पूरे परिसर में



स्वास्थ्य, जागरूकता और फिट जीवनशैली का संदेश गूजता रहा। कार्यक्रम में सांसद रमेश अवस्थी, विधायक सुरेंद्र मैथानी, विधायक सरोज कुरील, एमएलसी अरुण पाठक, जनपद के नोडल अधिकारी एस. सुंदरम एम.के., पुलिस आयुक्त रघुबीर लाल, जिलाधिकारी जितेंद्र प्रताप सिंह, संयुक्त पुलिस आयुक्त संकल्प शर्मा, संयुक्त पुलिस आयुक्त विपिन टाडा, नगर आयुक्त अर्पित उपाध्याय, मुख्य विकास अधिकारी अभिनव जे. जैन तथा क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं

यूनानी अधिकारी डॉ. कप्तान सिंह सहित अनेक जनप्रतिनिधि और अधिकारी मौजूद रहे। आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षकों के निर्देशन में प्रतिभागियों ने वीरभद्रासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, चक्रासन, दंडासन, पद्मासन, वज्रासन, शलभासन, भुजंगासन, विपरीत शलभासन, नौकासन, पवनमुकासन, सेतुबंधासन और शवासन सहित विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया। इसके साथ ही कपालभाति, अनुलोम-विलोम तथा ध्रामरी प्राणायाम भी कराया गया।

एनसीआर ने धूमधाम से मनाया बारहवाँ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

प्रयागराज। उत्तर मध्य रेलवे मुख्यालय, प्रयागराज तथा मण्डल रेल प्रबंधक कार्यालय में रविवार को 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस "योग फॉर हेल्दी एजिंग" थीम पर बड़े उत्साह एवं उमंग के साथ मनाया गया। यह कार्यक्रम कोलकाता में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा सम्बोधित मुख्य कार्यक्रम के सजीव प्रसारण के साथ प्रारम्भ किया गया। स्थानीय कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महाप्रबंधक, उत्तर मध्य रेलवे नरेश पाल सिंह के नेतृत्व एवं अध्यक्ष, उत्तर मध्य रेलवे महिला कल्याण संगठन हिमा चौहान सिंह की उपस्थिति में उत्तर मध्य रेलवे, मुख्यालय के रेलगांव परिसर सुबेदारगंज में स्थित बैडमिंटन हॉल में योग कार्यशाला का आयोजन किया गया।



महाप्रबंधक ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उपस्थित समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों को योग अभ्यास हेतु प्रोत्साहित करते हुए कार्यशाला का शुभारम्भ किया। उन्होंने कहा कि, योग शरीर एवं मन दोनों को स्वस्थ रखता है। रेलवे

कर्मियों की दिनचर्या में योग तनाव कम कर कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक है। सभी को इसे दैनिक जीवन में अपनाना चाहिए। कार्यक्रम में प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक अनुपमा नारायणी के मार्गदर्शन में योग कार्यशाला का अभ्यास कराया गया।

कॉमन योग प्रोटोकॉल-45 मिनट के कार्यक्रम के अनुसार प्रार्थना, चालन क्रिया, योग आसन, कपालभाति, प्राणायाम, ध्यान एवं संकल्प का अभ्यास एवं योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रशिक्षक द्वारा प्रेरित किया गया। इस अवसर पर महाप्रबंधक ने योग प्रशिक्षक को प्रशिक्षण हेतु प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार राशि से सम्मानित किया। वरिष्ठ जनसम्पर्क अधिकारी अर्पित मालवीय ने बताया कि इसी क्रम में उत्तर मध्य रेलवे के अधीन मंडलों एवं इकाइयों-यूनिटों में भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग कार्यशालाएं आयोजित की गयीं। इन कार्यशालाओं का उद्देश्य एक ऐसे जीवन जीने का तरीका विकसित करना है जिसमें कर्म के फल की आसक्ति न हो।

नार्दन रेलवे बहुत जल्द गंज-ए-शहीदा मस्जिद पर एक्शन ले सकता है - अपर मंडल रेल प्रबंधक

वाराणसी। उत्तर प्रदेश के वाराणसी में काशी रेलवे स्टेशन के विस्तार में अतिक्रमण बन रही गंज-ए-शहीदा मस्जिद के विषय में नार्दन रेलवे के अपर मंडल रेल प्रबंधक बृजेश कुमार ने बताया कि गंज-ए-शहीदा मस्जिद के बाहर नार्दन रेलवे की तरफ से नोटिस लगाया गया है। इसके लिए 20 जून तक का समय मस्जिद की समिति को दिया गया था। इस दौरान मस्जिद समिति के लोगों ने



नगर निगम और जिला प्रशासन में अपना पक्ष रखते हुए अधिकारी से बात की है जबकि जमीन

का विषय रेलवे से जुड़ा हुआ है। नार्दन रेलवे बहुत जल्द मस्जिद पर एक्शन ले सकता है। अपर मंडल रेल प्रबंधक ने आगे कहा कि काशी रेलवे स्टेशन के विस्तार के लिए और मल्टी मॉडल हब बनाने के लिए काशी रेलवे का विस्तार किया जा रहा है। गंज-ए-शहीदा मस्जिद पर एक्शन से पहले हमने एक मस्जिद को जमींदोज किया है और भी कुछ अतिक्रमण

का रेलवे की जमीन से हटाया है। काशी रेलवे स्टेशन अपने भव्य स्वरूप में भविष्य में दिखाई देगा। इसके लिए जो भी बाधा आएगी, उसे हटाया जाएगा। इससे पहले काशी रेलवे स्टेशन के पास बनी गंज-ए-शहीदा मस्जिद के बाहर नोटिस चस्पा किया गया था। मस्जिद की कस्टोडियन अंजुमन इंतजामिया मसाजिद कमेटी ने नोटिस पर सवाल खड़े किया है।

शराब पीने के बाद हुए विवाद में दोस्त की हत्या, आरोपित गिरफ्तार

फर्रुखाबाद। कोतवाली कयमगंज क्षेत्र में दोस्त को बुला कर शराब की दावत दी। फिर उसकी पीट-पीटकर हत्या कर दी। अपराध छिपाने के लिए शव को फांसी पर लटका दिया। पुलिस ने हत्यारोपी को रविवार को गिरफ्तार कर लिया है। कोतवाली क्षेत्र के ग्राम चिलसरी निवासी पंखिया (25) बीती रात गांव के महेश जाटव के पुत्र रोहित उर्फ भीमा के साथ गया था। दोनों ने शराब पी। नशा हो जाने पर दोनों में किसी बात को लेकर विवाद हो गया। इसी दौरान रोहित ने डंडों से पीट कर पंखिया को मार डाला और शव को गांव के बीरबल के बाग में आम के पेड़ पर फांसी पर लटका दिया। पंखिया की हत्या करने के बाद आरोपित पड़ोसी गांव नगला कंजर ममापुर में शराब पीने गया। वहां पर आरोपित ने शराब के नशे में एक अन्य व्यक्ति मिथुन गिहार को बताया कि उसने पंखिया को मार कर फांसी पर लटका दिया है। वह बहुत बोलता था। यह जानकारी मिलते ही गिहार लोगों ने डायल 112 को सूचना देकर आरोपित को पकड़वा दिया। उसकी निशानदेही पर पुलिस ने पंखिया के शव को बरामद कर लिया। जबदस्त पिटाई होने से पंखिया का शरीर लहलुहान था। गांव के गुरदयाल शाक्य के रिश्तेदार को पुलिस ने हिरासत में ले लिया। काफी समय से रिश्तेदारी में रहने वाले युवक के कपड़ों पर खून लगा देखा गया था। पकड़े जाने पर उसने पुलिस को बताया कि मेरे सामने ही आरोपित ने पंखिया को पीट कर मार डाला। मैंने पंखिया को बचाने का काफी प्रयास किया। भय के कारण मैंने घटना की किसी को जानकारी नहीं दी। बताया जाता है कि दबंग भीमा गांव के झब्बू लाल राठौर एवं ममापुर निवासी यादव की हत्या के मामले में जेल जा चुका है। उसने झब्बूलाल को कुएँ में धक्का देकर मारा था जबकि यादव की गला रेत कर हत्या की थी। पुलिस ने पंखिया के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पंखिया चार भाइयों में सबसे बड़ा था। उसकी पत्नी की मौत हो चुकी है। उसका करीब 5 साल का पुत्र है।

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है: गिरीश चंद्र यादव

जौनपुर। बारहवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को जौनपुर जिले के ऐतिहासिक शाही किले में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रदेश के खेलकूद एवं युवा कल्याण राज्य मंत्री गिरीश चंद्र यादव, जिलाधिकारी सिंबल पाल तथा विधान परिषद सदस्य बृजेश कुमार सिंह ने दीप प्रज्वलित कर किया। योग दिवस के आयोजन में बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, शिक्षकों, विद्यार्थियों और आम नागरिकों ने भाग लेकर योगाभ्यास किया। योग गुरु अचल हरिमूर्ति के निर्देशन में प्रातः छह बजे से योग सत्र प्रारंभ हुआ। उन्होंने प्रतिभागियों को अनुलोम-विलोम, कपालभाति, सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वज्रासन तथा शीर्षासन सहित विभिन्न योगासन कराए और उनके स्वास्थ्य लाभों की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है तथा कई बीमारियों से बचाव संभव है। इस दौरान उन्होंने सभी उपस्थित लोगों को प्रतिदिन योग करने का संकल्प भी दिलाया। इस अवसर पर राज्य मंत्री गिरीश चंद्र यादव ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है और आज पूरा विश्व भारतीय योग परंपरा को अपना रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश के सभी विकासखंडों और विभिन्न स्तरों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं। 15 जून से ही योग जागरूकता अभियान चलाया जा रहा था देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में एक बार फिर से योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्धि मिल रही है। आज लगभग 22 देश एक साथ योग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में प्रदेश में योग को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य किया जा रहा है। योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। स्वस्थ व्यक्ति ही समाज और राष्ट्र निर्माण में प्रभावी योगदान दे सकता है।

नगर निगम प्रांगण में योग दिवस पर सामूहिक योगाभ्यास

गोरखपुर। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर नगर निगम प्रांगण में भव्य सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान आयुष विभाग के अनुभवी योगाचार्य ने उपस्थित अधिकारियों और कर्मचारियों को योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में महापौर डॉ. मंगलेश श्रीवास्तव, नगर आयुक्त अजय सिंह सहित नगर निगम के वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

सभी को अपने दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए: कपिल देव अग्रवाल

बिजनौर। उत्तर प्रदेश के बिजनौर जिले में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को जिले के प्रभारी मंत्री और राज्य सरकार के व्यावसायिक शिक्षा एवं कौशल विकास के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) कपिल देव अग्रवाल की गरिमामयी उपस्थिति में जनपद मुख्यालय स्थित नेहरू स्टेडियम में वृहद योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रभारी मंत्री ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर जिलाधिकारी जसजीत कौर ने मंत्री को औपधीय पौधा भेंट कर स्वागत किया।



योग प्रशिक्षकों ने स्टेडियम में उपस्थित सैकड़ों योग साधकों को

ताड़ासन, भुजंगासन, प्राणायाम सहित विभिन्न योगासन एवं क्रियाएं

कराई गईं। कार्यक्रम के दौरान सभी प्रतिभागियों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

के संबोधन का सजीव प्रसारण भी सुना। प्रभारी मंत्री कपिल देव अग्रवाल ने कहा कि "हमें अपने जीवन में योग को अंगीकार करना चाहिए। योग जीवन के उत्थान के लिए है। नियमित योग करने वाले सदैव निरोगी रहते हैं और समाज का कभी अहित नहीं कर सकते। बढ़ती उम्र में स्वस्थ रहने के लिए योग अत्यंत आवश्यक है। जिलाधिकारी जसजीत कौर ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर संपूर्ण जनपद में व्यापक योग कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। सभी को अपनी दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए।

ब्रह्मदत्त द्विवेदी स्टेडियम में राज्य मंत्री व मंडलायुक्त ने दीप प्रज्वलित कर किया योग का शुभारम्भ

फर्रुखाबाद। उत्तर प्रदेश के फर्रुखाबाद जनपद में स्वर्गीय ब्रह्मदत्त द्विवेदी स्टेडियम में विश्व योग दिवस का शुभारम्भ राज्य मंत्री प्रतिभा शुक्ला ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस मौके पर कानपुर कमिश्नर, कार्यक्रम में जिला अधिकारी डॉक्टर अंकुर लाठर और पुलिस अधीक्षक आरती सिंह, भाजपा सांसद मंगेश राजपूत, विधायक सुरधि गुंवार सहित अन्य लोग शामिल हुए। योग दिवस के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे उत्तर प्रदेश सरकार में महिला कल्याण



एवं बाल विकास पुष्पाहार राज्य मंत्री प्रतिभा शुक्ला ने कहा कि आज 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस है।

हम लोग अपने तन और मन को स्वस्थ बनाने के लिए योग को अपनाएं और 365 दिन योग करें। अपने जीवन का अंग बनाएं। 177

देश में आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। मंडलायुक्त कानपुर मंडल के विजयेंद्र पांडेय ने कहा कि आज का दिन 21 जून दुनिया में सबसे लंबा दिनों में गिना जाता है। योग दिवस को सोच समझकर आज के दिन 21 जून को रखा गया है। आज का दिन योगा फॉर हेल्दी। जो जनसंख्या बढ़ती जा रही है, साथ-साथ बुजुर्ग की तरफ से भी जनसंख्या बढ़ती जा रही है। उसी की वजह से आज सरकार के ऊपर बोझ है। हेल्थ सिस्टम के ऊपर बोझ है।

पतंजलि ऋषिकुल में 'स्वस्थ आयु के लिए योग' थीम पर हुआ योग दिवस

विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों ने किया सामूहिक योगाभ्यास

प्रयागराज। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पतंजलि ऋषिकुल में 'स्वस्थ आयु के लिए योग' विषय पर आधारित विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन अत्यंत उत्साह वातावरण में किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों में योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा जीवन के प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य, संतुलन और मानसिक शांति के महत्व को रेखांकित करना था। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाचार्य, शिक्षकगण, विद्यार्थी

एवं अभिभावक बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। योग सत्र का संचालन विद्यालय की योग शिक्षिका सुचित्रा कुमारी ने निदेशन में किया गया। योगाभ्यास के दौरान प्रतिभागियों ने ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन, पादहस्तासन, शशांकासन, सेतुबंधासन, शवासनसहित विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। योग के माध्यम से शारीरिक सुदृढ़ता, मानसिक एकाग्रता तथा भावनात्मक संतुलन के महत्व को रेखांकित किया गया। इसके पश्चात सभी प्रतिभागियों ने ध्यान एवं शांति-पाठ में सहभागिता कर आंतरिक शांति एवं सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव किया।

मध्य वायु कमान में योग का महाअभियान, 35 हजार से अधिक वायुयोद्धाओं और परिजनों ने किया सामूहिक योगाभ्यास 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : 'स्वस्थ आयु के लिए योग' का संदेश, फिटनेस और मानसिक सशक्तिकरण के प्रति दिखाई प्रतिबद्धता

प्रयागराज। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को मध्य वायु कमान ने "स्वस्थ आयु के लिए योग" थीम के अंतर्गत उत्साह, अनुशासन और व्यापक जनभागीदारी के साथ योग दिवस का आयोजन किया। कमान के अधीन सभी वायुसेना स्टेशनों के मार्गदर्शन में प्रतिभागियों ने सामान्य योग प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान का

अभ्यास किया। पूरे आयोजन में अनुशासन, ऊर्जा और सकारात्मकता का अद्भुत संगम देखने को मिला। मध्य वायु कमान के अधिकारियों ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माध्यम नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन, भावनात्मक मजबूती और कार्यकुशलता बढ़ाने का प्रभावी साधन भी है। तेज-तर्रार और चुनौतीपूर्ण सैन्य जीवन में योग

तनाव को कम करने, एकाग्रता बढ़ाने तथा शारीरिक क्षमता को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कार्यक्रम के दौरान विशेष रूप से इस बात पर जोर दिया गया कि नियमित योगाभ्यास से शरीर में लचीलापन, ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। साथ ही ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन प्राप्त होता है, जो सैन्य

कर्मियों की परिचालनात्मक तत्परता को भी मजबूत बनाता है। योग दिवस पर सभी आयु वर्गों के लोगों को उत्साहपूर्ण सहभागिता ने यह साबित किया कि योग आज एक जनआंदोलन का स्वरूप ले चुका है। युवा वायुयोद्धाओं से लेकर वरिष्ठ अधिकारियों और परिवारजनों तक सभी ने स्वस्थ और संतुलित जीवन के लिए योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा

बनाने का संकल्प लिया। मध्य वायु कमान द्वारा आयोजित यह कार्यक्रम स्वास्थ्य, कल्याण और कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देने की उसकी प्रतिबद्धता का प्रतीक बना। योग दिवस के इस भव्य आयोजन ने यह संदेश दिया कि निरोग, सशक्त और सकारात्मक जीवन के लिए योग सबसे सरल, प्रभावी और भारतीय संस्कृति की अमूल्य देन है।

सक्षिप्त समाचार

विटकोंफ का दावा- ईरान देगा परमाणु टिकानों की जांच की इजाजत, मोजतबा की पहली प्रतिक्रिया सामने आई

तेहरान, एजेंसी। ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला मोजतबा खामेनेई ने अमेरिका के साथ सीधी बातों का समर्थन किया है। सरकारी मीडिया में पढ़े गए बयान में उन्होंने कहा कि भविष्य में होने वाली आमने-सामने की बातचीत का मतलब यह नहीं होगा कि ईरान विरोधी पक्ष की बात मान लेगा। यह बयान अमेरिका-ईरान के बीच हाल ही में हुए उस समझौते पर उनकी पहली प्रतिक्रिया है, जिसमें दोनों देशों ने तनाव कम करने की दिशा में कदम उठाए हैं। खामेनेई लंबे समय से सार्वजनिक रूप से नजर नहीं आए हैं। माना जा रहा है कि युद्ध की शुरुआत में हुए हमले में वे घायल हुए थे। वहीं, अमेरिकी सेना ने इरानी नौबहन पर लगी नाकाबंदी हटाने की घोषणा की है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के विशेष दूत स्टीव विटकोंफ ने अमेरिका के सांसदों को एक बंद कमरे में भेजा और बताया कि ईरान संयुक्त राष्ट्र की परमाणु निगरानी संस्था को अपने परमाणु टिकानों का निरीक्षण करने के लिए आमंत्रित करेगा। [इस जानकारी के अनुसार, ईरान यह भी अनुमति देगा कि उसकी संघर्षित परमाणु सामग्री कहा-कहां है, इसका पता लगाया जाए और उसकी पहचान की जाए। यह बैठक कांग्रेस (अमेरिकी संसद) के सदस्यों और राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ी समितियों के सदस्यों के साथ हुई। बैठक में बताया गया कि अमेरिका और ईरान के बीच हुए समझौते में कोई अनिश्चित गोपनीय समझौता शामिल नहीं था। लेकिन ईरान और अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी (आईएआर) के बीच एक अलग पत्र तैयार किया गया था। इस पत्र के तहत ईरान ने आईएआर को अपने परमाणु स्थलों के निरीक्षण का आमंत्रण दिया है। इस बात का खुलासा भी विटकोंफ ने बैठक में किया। विटकोंफ ने यह भी बताया कि यह पत्र आईएआर प्रमुख रोफेल मारियानो ग्रीसी को भेजा जाएगा, जिससे अमेरिकी परमाणु निरीक्षकों को भी तेहरान में जांच करने की अनुमति मिल सकेगी।

वीवाटेक समिट में भारत पर रहा फोकस : विक्रम मिसरी बोले - 15 जुलाई से शुरु होगा भारत-ब्रिटेन व्यापार समझौता

फ्रांस, एजेंसी। पेरिस में आयोजित यूरोप के सबसे बड़े स्टार्टअप और टेक्नोलॉजी महाकुंभ 'वीवाटेक' में इस बार भारत का जबरदस्त जलवा देखने को मिला। विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने गुरुवार को एक विशेष प्रेस ब्रीफिंग में बताया कि इस प्रतिष्ठित वैश्विक मंच पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हिस्सा लिया। इस समिट में भारत 'एआई कंट्री ऑफ फोकस' और 'एआई पार्टनर कंट्री' के रूप में शामिल हुआ। भारत ने इस मंच का उपयोग देश की तकनीकी प्रगति और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के भविष्य को दुनिया के सामने रखने के लिए किया। इस समिट में वैश्विक तकनीकी लीडर्स, स्टार्टअप और निवेशक एक साथ जुटे। विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने प्रधानमंत्री के फ्रांस दौरे पर जानकारी देते हुए कहा कि पीएम मोदी ने तकनीक के क्षेत्र में भारत में रह रहे नए आविष्कारों को सामने रखा। विदेश सचिव के अनुसार, पीएम मोदी ने एआई को लेकर भारत के दृष्टिकोण को दुनिया के सामने रखा। उन्होंने कहा कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक क्रांतिकारी तकनीक है और इसका मुख्य उद्देश्य हमेशा मानवता की सेवा करना होना चाहिए। मानव को तकनीक का गुलाम नहीं बनना चाहिए। पीएम मोदी ने टेक कंपनियों का स्वागत करते हुए कहा कि सरकार नियमों को आसान बना रही है और व्यापार को बढ़ावा दे रही है।

प्रिय मित्र नरेंद्र, फ्रांस आपसे प्यार करता है : मैक्रों ने हिंदी बोलकर बढ़ाई देश की शान, 2027 में आएंगे भारत

पेरिस, एजेंसी। फ्रांस के राष्ट्रपति एमनूएल मैक्रों ने राजनयिक प्रोटोकॉल तोड़कर एक अनोखा काम किया है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लिए हिंदी में विदाई संदेश जारी किया है। पीएम मोदी की फ्रांस यात्रा खत्म होने पर यह वीडियो संदेश आया। मैक्रों ने हिंदी बोलकर दोनों नेताओं की गहरी दोस्ती को दुनिया के सामने दिखाया है। इसके साथ ही दोनों देशों के मजबूत रिश्तों को एक नया रूप मिला है। एलिजी फेलेस ने इस खास वीडियो को रिकॉर्ड किया है। वीडियो में राष्ट्रपति मैक्रों बेहद अपनपन से हिंदी बोलते देख रहे हैं। उन्होंने कहा, 'प्रिय मित्र नरेंद्र, मुझे बहुत खुशी हुई आपका नीस, एवियन और पेरिस में स्वागत करके। फ्रांस और भारत की दोस्ती अमर रहे।' यह लाइन बोलने के तुरंत बाद मैक्रों मुस्कुरा दिए। फिर उन्होंने अंग्रेजी में कहा, 'मुझे उम्मीद है कि यह सही था।' इसके बाद उन्होंने दिल की बात की। मैक्रों ने कहा कि फ्रांस आपसे प्यार करता है...आप मेरे सच्चे दोस्त हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी-7 शिखर सम्मेलन में शामिल होले फ्रांस गए थे। इस दौरान नीस शहर के 'विला कैरीलोस' में दोनों नेताओं के बीच बड़ी बैठक हुई। बैठक का मुख्य मकसद दोनों देशों के बीच विशेष वैश्विक रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत करना था। इस मुलाकात में रक्षा क्षेत्र में मिलकर हथियार बनाने पर सहमति बनी।

यूएन से आई चौंकाने वाली रिपोर्ट: युद्धों में बच्चों पर टूटा कहर, पहली बार सरकारी सेनाएं बनीं सबसे बड़ी दोषी

न्यूयॉर्क, एजेंसी। संघर्ष और युद्ध क्षेत्रों में बच्चों की स्थिति लगातार बदतर होती जा रही है। संयुक्त राष्ट्र की नई रिपोर्ट के मुताबिक, पिछले साल दुनिया भर में करीब 25,000 बच्चे हत्या, यौन हिंसा, अपहरण और जबरन लड़ाई में भर्ती किए जाने जैसे गंभीर अपराधों का शिकार हुए। सबसे चौंकाने वाली बात यह है कि 30 वर्षों में पहली बार सरकारी सेनाएं बच्चों के खिलाफ सबसे ज्यादा गंभीर उल्लंघनों के लिए जिम्मेदार पाई गई हैं।



जिम्मेदार पाए गए हैं। पहले आमतौर पर सशस्त्र विद्रोही और आतंकी समूह ऐसे मामलों में प्रमुख दोषी माने जाते थे।

लगातार चौथे साल बड़े बच्चों के खिलाफ अपराध : UN की रिपोर्ट के अनुसार, बच्चों के खिलाफ दर्ज गंभीर उल्लंघनों की संख्या लगातार चौथे वर्ष बढ़ी है। वर्ष 2025 में ऐसे 38,558 मामले सत्यापित किए गए, जिनमें बच्चों की हत्या, अपहरण, स्कूलों और अस्पतालों पर हमले तथा मानवीय सहायता रोकने जैसी घटनाएं शामिल हैं।

24 हजार से ज्यादा बच्चे हुए प्रभावित : रिपोर्ट में बताया गया है कि कुल 24,174 बच्चे इन घटनाओं से प्रभावित हुए। इनमें लगभग एक-तिहाई बच्चे लड़कियां थीं। कई बच्चों को एक साथ कई तरह की हिंसा और अत्याचारों का सामना करना पड़ा।

30 साल में पहली बार बदली तस्वीर : संयुक्त राष्ट्र के महासचिव एंटोनियो गुटेरेस की वार्षिक रिपोर्ट के मुताबिक, बच्चों पर होने वाले अत्याचारों की निगरानी शुरू होने के तीन दशक बाद पहली बार सरकारी बल अधिकांश गंभीर उल्लंघनों के लिए

जिम्मेदार पाए गए हैं। पहले आमतौर पर सशस्त्र विद्रोही और आतंकी समूह ऐसे मामलों में प्रमुख दोषी माने जाते थे। इस्लामी सेना सबसे ऊपर, कांगो दूसरे नंबर पर : रिपोर्ट में कहा गया है कि 2025 के दौरान सबसे ज्यादा 12,445 उल्लंघन इस्लामी सेना और उससे जुड़ी सुरक्षा एजेंसियों के खाते में दर्ज किए गए। इसके बाद डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो में 4,114 मामले सामने आए। म्यांमार, सोमालिया और नाइजीरिया के विभिन्न सशस्त्र समूहों द्वारा भी 2,000 से अधिक गंभीर उल्लंघन किए गए। सूची में सूडान, दक्षिण सूडान, सीरिया और यूक्रेन में रूसी सैन्य बलों का भी उल्लेख है।

बच्चों की मौत और चोट के मामलों में भी सरकारी बल आगे : रिपोर्ट के अनुसार, सरकारी सेनाएं 6,266 बच्चों की मौत के लिए जिम्मेदार पाई गईं। यह आंकड़ा पिछले वर्ष की तुलना में 34 प्रतिशत अधिक

मामले : विशेषज्ञों के मुताबिक, युद्ध की बदलती प्रकृति इसकी बड़ी वजह है। अब लड़ाइयां खुले मैदानों के बजाय घनी आबादी वाले शहरों और बस्तियों में लड़ी जा रही हैं। ड्रोन, मिसाइलों और भारी विस्फोटक हथियारों के बढ़ते इस्तेमाल से बच्चों पर खतरा और बढ़ गया है।

हजारों बच्चों को जबरन बनाया गया लड़ाका : रिपोर्ट के अनुसार, 6,607 बच्चों को जबरन भर्ती कर युद्ध में इस्तेमाल किया गया। सबसे ज्यादा मामले कांगो, नाइजीरिया, हैती, सोमालिया और कोलंबिया में दर्ज हुए।

अपहरण और यौन हिंसा भी बढ़ी चिंता : संयुक्त राष्ट्र ने 5,129 बच्चों के अपहरण की पुष्टि की है। सबसे अधिक मामले नाइजीरिया, कांगो, सोमालिया, म्यांमार और मोजाम्बिक में सामने आए। वहीं 1,783 बच्चे बलात्कार और अन्य प्रकार की यौन हिंसा के शिकार हुए। ऐसे मामलों में कांगो, नाइजीरिया, सोमालिया, सूडान और हैती सबसे अधिक प्रभावित देशों में शामिल हैं।

संयुक्त राष्ट्र का संदेश: बच्चों की सुरक्षा का कोई विकल्प नहीं : रिपोर्ट का सबसे बड़ा संदेश यही है कि दुनिया भर में बढ़ते संघर्षों का सबसे ज्यादा असर बच्चों पर पड़ रहा है। संयुक्त राष्ट्र ने चेतावनी दी है कि यदि सरकारें और अंतरराष्ट्रीय समुदाय तुरंत ठोस कदम नहीं उठाते, तो आने वाले वर्षों में यह संकट और गंभीर हो सकता है।

आखिर क्यों बढ़ रहे हैं ऐसे

अमेरिका में गोलीबारी की तीन बड़ी घटनाओं से हड़कंप, न्यूयॉर्क से मिसिसिपी और कंसास सिटी तक तनाव

न्यूयॉर्क/मिसिसिपी/कंसास सिटी, एजेंसी। अमेरिका में एक ही दिन के दौरान हुई तीन अलग-अलग गोलीबारी की घटनाओं ने सुरक्षा व्यवस्था और पुलिस कार्रवाई पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। बता दें कि, न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वायर, मिसिसिपी के सेनाटोबिया और मिसौरी के कंसास सिटी में हुई घटनाओं ने लोगों में दहशत फैला दी। न्यूयॉर्क के मशहूर टाइम्स स्क्वायर में गुरुवार दोपहर अचानक गोलीबारी होने से अफरा-तफरी मच गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, दो लोग भीड़भाड़ वाले इलाके में आए और पिस्तौल जैसी दिखने वाली बंदूकों से फायरिंग शुरू कर दी। गोलियों की आवाज सुनते ही लोग इधर-उधर भागने लगे और कई लोग जमीन पर झुककर छिप गए। पुलिस ने तेजी से कार्रवाई करते हुए संदिग्ध का पीछा किया। घटना में एक व्यक्ति घायल हुआ, जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया। यह गोलीबारी ऐसे समय हुई जब एनबीए के चैंपियन न्यूयॉर्क निक्स की जीत के जश्न के बाद शहर में बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे। मिसिसिपी के छोट से शहर सेनाटोबिया में पुलिस की गोली लगने से एक साल के बच्चे कोहने वाइली की मौत हो गई। पुलिस एक दुकान से कथित चोरी की शिकायत पर कार्रवाई कर रही थी। पुलिस का दावा है कि संदिग्ध वाहन ने अधिकारियों को टक्कर मारने की कोशिश की, जिसके बाद एक अधिकारी ने गोली चला दी। हालांकि बच्चे की मां ने इस दावे को खारिज करते हुए कहा कि वाहन पुलिस कार्रवाियों की ओर नहीं जा रहा था। घटना के बाद शहर में विरोध प्रदर्शन शुरू हो गए हैं।

नगरिक अधिकार कार्यकर्ताओं ने इसे पुलिस जवाबदेही और नस्लीय भेदभाव से जुड़ा गंभीर मामला बताया है। मार्टिन लूथर किंग जूनियर की बेटी बर्निस किंग ने कहा कि कुछ डायपरी की कथित चोरी के मामले पर झुककर छिप गए। पुलिस ने तेजी से कार्रवाई करते हुए संदिग्ध का पीछा किया। घटना में एक व्यक्ति घायल हुआ, जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया। यह गोलीबारी ऐसे समय हुई जब एनबीए के चैंपियन न्यूयॉर्क निक्स की जीत के जश्न के बाद शहर में बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे। मिसिसिपी के छोट से शहर सेनाटोबिया में पुलिस की गोली लगने से एक साल के बच्चे कोहने वाइली की मौत हो गई। पुलिस एक दुकान से कथित चोरी की शिकायत पर कार्रवाई कर रही थी। पुलिस का दावा है कि संदिग्ध वाहन ने अधिकारियों को टक्कर मारने की कोशिश की, जिसके बाद एक अधिकारी ने गोली चला दी। हालांकि बच्चे की मां ने इस दावे को खारिज करते हुए कहा कि वाहन पुलिस कार्रवाियों की ओर नहीं जा रहा था। घटना के बाद शहर में विरोध प्रदर्शन शुरू हो गए हैं।

समझौते पर खामेनेई का पहला बयान, कहा- ट्रंप को मजबूरी में करना पड़ा एमव्यू, यूएस झुका या ईरान जीता

तेहरान, एजेंसी। ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला मोजतबा खामेनेई ने अमेरिका के साथ एक समझौते को जमाने पर हस्ताक्षर की पुष्टि करते हुए एक खास पोस्ट में कहा कि यह समझौता ईरान की उपयुक्तता से नहीं, बल्कि अमेरिका की मजबूरी की वजह से हुआ है। खामेनेई ने अपने पोस्ट में लिखा, 'जैसा कि आपको बताया गया है, ईरान और संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपतियों के बीच एक समझौता जमाने पर हस्ताक्षर किए गए हैं।' ईरानी अधिकारियों ने इस मुकाम तक पहुंचने के लिए ईमानदारी से काम किया था, लेकिन अमेरिकी पक्ष ने ही सबसे अधिक जोर दिया। अमेरिकी राष्ट्रपति ने ही मजबूरी में आकर इसे अंजाम देने के लिए हर तरह के दबाव और तरीकों का इस्तेमाल किया। समझौते पर थी आपत्ति, फिर भी क्यों दी मंजूरी : खामेनेई ने माना कि उन्हें व्यक्तिगत रूप से इस समझौते को लेकर कुछ आपत्तियां थीं। उन्होंने कहा, 'सिद्धांत के तौर पर मेरी राय अलग थी,' लेकिन साथ ही यह भी कहा कि उन्होंने ईरानी राष्ट्र और 'रिसिस्टेंस फ्रंट' (प्रतिरोध मोर्चा) के अधिकारों की रक्षा करने के ईरानी राष्ट्रपति के वादे के आधार पर अपनी मंजूरी दे दी। अमेरिका ने सीमा लांघी तो नहीं झुकेगा ईरान : हालांकि खामेनेई ने इस पोस्ट में यह भी कहा कि अगर अमेरिका तय की गई बातों से आगे बढ़ने की कोशिश करेगा तो

ईरान झुकेगा नहीं। उन्होंने साफ तौर पर कहा कि अगर अमेरिकी पक्ष हद से ज्यादा मांगें रखने की कोशिश करेगा, तो वे उन्हें नहीं मानेंगे। उन्होंने कहा कि 'विभव संकेत' बताते हुए सीधे अपने देश को संबोधित किया और ईरानियों से तय शर्तों के पूरा होने का इंतजार करने को कहा। वरसाय के महल में हुई ऐतिहासिक घोषणा : समझौते जमाने पर हस्ताक्षर जी7 शिखर सम्मेलन के समापन के बाद फ्रांस के राष्ट्रपति एमनूएल मैक्रों द्वारा वरसाय के महल में आयोजित रात्रिभोज के दौरान किए गए। मैक्रों ने एक्स पर इस घटनाक्रम की घोषणा करते हुए समझौते को ऐसा बताया जो 'स्थायी शांति का रास्ता बनाता है और होम्पूज को फिर से खोलने की अनुमति देता है।' औपचारिक हस्ताक्षर मूल रूप से शुक्रवार को स्विट्जरलैंड में होने वाले थे। तेहरान ने पुष्टि की कि जिनेवा में होने वाली नियोजित बैठक तय कार्यक्रम के अनुसार होगी। इस दस्तावेज का औपचारिक शीर्षक 'संयुक्त राज्य अमेरिका और इस्लामिक रिपब्लिक ऑफ ईरान के बीच इस्लामाबाद समझौता ज्ञापन' है। इसमें लेबनान सहित सभी मोर्चों पर सैन्य अभियानों को तुरंत और स्थायी रूप से समाप्त करने की मांग की गई है। इस शर्त के तहत अमेरिका ने 30 दिनों के भीतर ईरान की नौसैनिक नाकेबंदी हटाने का वादा किया है। इस दौरान जहाजों की आबाजाही के युद्ध-पूर्व स्तर पर लौटने की उम्मीद है। अमेरिका अंतिम समझौता होने के 30 दिनों के भीतर ईरान के आसपास से अपनी सेना हटाने पर भी सहमत हो गया है। अपनी ओर से ईरान 60 दिनों तक बिना किसी शुल्क के वाणिज्यिक जहाजों की सुरक्षित आबाजाही सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास करने पर सहमत हुआ है।

संयुक्त राष्ट्र में भारतीय महिला शांति सैनिकों की सराहना, संघर्ष क्षेत्र में महिलाओं को दे रहीं नई उम्मीद

न्यूयॉर्क, एजेंसी। संयुक्त राष्ट्र में भारत के स्थायी प्रतिनिधि पी. हरीश ने कहा कि भारतीय महिला शांति सैनिक संघर्ष क्षेत्रों में महिलाओं और बच्चों के लिए उम्मीद की किरण बन रही हैं। उन्होंने बताया कि वर्तमान में 160 से अधिक भारतीय महिलाएं अलग-अलग यूएन मिशनों में सेवा दे रही हैं। सुरक्षा परिषद में 'महिलाएं, शांति और सुरक्षा' विषय पर हुई बहस में पी. हरीश ने कहा कि महिला सैनिक समुदायों में भरोसा पैदा करती हैं और खासकर महिलाओं व बच्चों को सुरक्षा का एहसास दिलाती हैं। वे लैंगिक हिंसा जैसे मामलों को समझने और रोकने में भी अहम भूमिका निभाती हैं। उन्होंने भारतीय सेना की मेजर अभिलाषा



बराक का जिक्र किया, जिन्हें हाल ही में संयुक्त राष्ट्र का जेडर एडवोकेट अवॉर्ड मिला है। इससे पहले भी दो भारतीय महिलाएं यह सम्मान पा चुकी हैं। भारत की ऐतिहासिक पहल : भारत ने सबसे पहले लाइबेरिया में संयुक्त राष्ट्र मिशन के तहत पूरी तरह महिला यूनिट तैनात की थी। इससे हजारों स्थानीय महिलाओं को पुलिस में शामिल होने की प्रेरणा मिली। दिल्ली में बनाए गए संयुक्त राष्ट्र शांति स्थापना केंद्र के जरिए भारत दुनिया भर की महिला सैन्य अधिकारियों को प्रशिक्षण भी दे रहा है। पिछले साल 15 देशों के लिए उम्मीद की किरण बन रही हैं। उन्होंने बताया कि वर्तमान में 160 से अधिक भारतीय महिलाएं अलग-अलग यूएन मिशनों में सेवा दे रही हैं। सुरक्षा परिषद में 'महिलाएं, शांति और सुरक्षा' विषय पर हुई बहस में पी. हरीश ने कहा कि महिला सैनिक समुदायों में भरोसा पैदा करती हैं और खासकर महिलाओं व बच्चों को सुरक्षा का एहसास दिलाती हैं। वे लैंगिक हिंसा जैसे मामलों को समझने और रोकने में भी अहम भूमिका निभाती हैं। उन्होंने भारतीय सेना की मेजर अभिलाषा

अहम भूमिका निभाई है, जैसे राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु और पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी। संयुक्त राष्ट्र - महिला की प्रमुख सीमा बहस ने कहा कि लैंगिक समानता और महिला सशक्तिकरण शांति स्थापित करने के सबसे प्रभावी तरीके हैं। उन्होंने बताया कि 2000 में पास किए गए प्रस्ताव के बाद यह साबित हुआ है कि महिलाओं की भागीदारी से हिंसा कम होती है और शांति लंबे समय तक टिकती है। वहीं महिला अधिकार कार्यकर्ता कात्या अंसोका ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय कानून कमजोर हो रहा है और सिर्फ निंदा से काम नहीं चलेगा। उन्होंने हथियारों की आपूर्ति रोकने जैसे ठोस कदम उठाने की मांग की।

विशेष चुनाव में जीते लेबर पार्टी नेता बर्नहैम, पीएम स्टार्मर के सामने पद बरकरार रखना चुनौती

लंदन, एजेंसी। ब्रिटेन में एंडी बर्नहैम ने विशेष चुनाव में जीत हासिल की है। इस जीत के बाद वे प्रधानमंत्री स्टार्मर को चुनौती दे सकते हैं। शुक्रवार को घोषित नतीजों के बाद बर्नहैम लेबर पार्टी के नेता के अलावा देश में प्रधानमंत्री पद के प्रमुख दावेदार बनकर उभरे हैं। बर्नहैम ने उत्तर-पश्चिमी इंग्लैंड के मेकरफील्ड सीट पर रिफॉर्म यूके के रॉब केन्वॉन को हराया। उन्होंने वादा किया है कि यह सही था। 'इसके बाद उन्होंने दिल की बात की। मैक्रों ने कहा कि फ्रांस आपसे प्यार करता है...आप मेरे सच्चे दोस्त हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी-7 शिखर सम्मेलन में शामिल होले फ्रांस गए थे। इस दौरान नीस शहर के 'विला कैरीलोस' में दोनों नेताओं के बीच बड़ी बैठक हुई। बैठक का मुख्य मकसद दोनों देशों के बीच विशेष वैश्विक रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत करना था। इस मुलाकात में रक्षा क्षेत्र में मिलकर हथियार बनाने पर सहमति बनी।



मध्यावधि में नेता बदलने की अनुमति देती है। इस प्रक्रिया में विजेता को राष्ट्रीय चुनाव की आवश्यकता के बिना प्रधानमंत्री बना दिया जाता है। लेबर नियमों के तहत, एक सांसद पार्टी के हाउस ऑफ कॉमन्स के एक-पांचवें यानी 81 सांसदों के समर्थन से नेता को चुनौती दे सकता है।

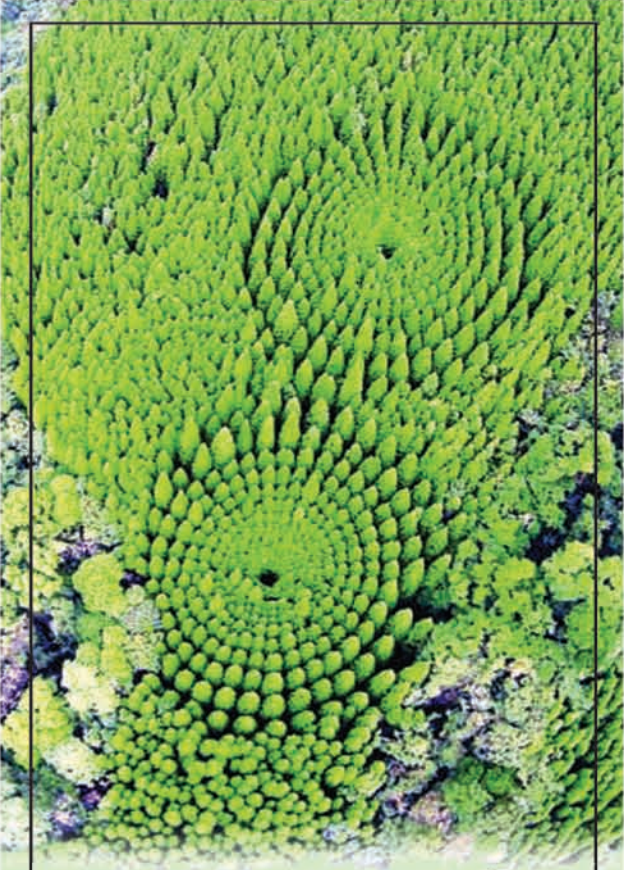
देश में नेतृत्व की दौड़ में कौन, बर्नहैम की दावेदारी कितनी मजबूत : स्ट्रीटिंग ने मंगलवार को कहा कि उन्हें उम्मीद है कि स्टार्मर पद छोड़ेंगे के लिए सहमत होंगे। यदि ऐसा नहीं होता है, तो एक प्रतियोगिता की आवश्यकता होगी और वह इसके लिए तैयार हैं। स्ट्रीटिंग संसदीय सहयोगियों के बीच समर्थन आगंवाले एक आश्चर्य संचारक हैं। हालांकि, बर्नहैम को स्टार्मर का अधिक संघर्षित उत्तराधिकारी माना जाता है। 56 वर्षीय राजनेता को 'किंग ऑफ द नॉर्थ' उपनाम दिया गया है। उन्होंने 2017 से मैनचेस्टर का नेतृत्व किया है। इस दौरान उन्होंने शहर के तीव्र पुनरुद्धार की देखरेख की है। मैनचेस्टर वह शहर है जहां औद्योगिक क्रांति का जन्म हुआ था। बर्नहैम राष्ट्रीय स्तर पर अपने 'मैनचेस्टरवाद' को दोहराने का वादा कर रहे हैं।

अंतरिम समझौते से तेहरान को बड़ी आर्थिक राहत, परमाणु मुद्दे पर कठिन फैसले टले

तेहरान, एजेंसी। अमेरिका और ईरान के बीच युद्ध रोकने को लेकर हुए अंतरिम समझौते से ईरान को महत्वपूर्ण आर्थिक राहत मिलने जा रही है। इस 14 सूत्रीय अंतरिम समझौते ने दोनों देशों के बीच परमाणु कार्यक्रम को लेकर सबसे विवादित मुद्दों पर अंतिम फैसले को आगे की बातचीत के लिए टाल दिया है। अप्रैल में घोषित युद्ध विराम को अगले 60 दिनों के लिए बढ़ाया गया है, ताकि दोनों पक्ष स्थायी शांति समझौते पर बातचीत कर सकें। समझौते के तहत अमेरिका ईरान के बंदरगाहों पर लगाए गए नौसैनिक प्रतिबंधों को हटायगा और ईरान को तेल निर्यात की अनुमति देने के लिए अस्थायी छूट देगा। इससे आर्थिक संकट से जूझ रहे ईरान को बड़ी राहत मिल सकती है।



शुरूआती समझौता ईरान के पक्ष में अधिक : ग्राजेव्स्की : इस समझौते को ईरान के लिए एक बड़ी कूटनीतिक जीत के रूप में देखा जा रहा है। समझौते के तहत अमेरिका ईरान पर लगे प्रतिबंधों को हटायगा और बंदरगाहों को खोलेंगा। ईरान की फ्रीज की गई अरबों डॉलर की संपत्ति को बहाल करेगा। साथ ही युद्ध के बाद पुनर्निर्माण के लिए 300 अरब डॉलर का निवेश कर बनाएगा। प्रमुख अंतरराष्ट्रीय संबंध विश्लेषक निकोल ग्राजेव्स्की ने कहा कि मौजूदा समझौता तत्काल लाभों के लिहाज से ईरान के पक्ष में अधिक दिखाई देता है। उन्होंने कहा कि अमेरिका जिन कठिन कदमों की मांग कर रहा था, उनमें से कई को आगे की बातचीत के लिए टाल दिया गया है। ईरान के साथ कूटनीतिक समर्थकों ने समझौते का खुवागत



पांच दशक पहले वैज्ञानिकों ने उगाया था ये जंगल

दुनिया में रहस्यों की कमी नहीं है इनमें भी कुछ तो ऐसे हैं जिनके बारे में आज तक कोई जान नहीं पाया. आज हम आपको बताने जा रहे हैं जापान के एक ऐसे जंगल के बारे में जहां जाने से हर कोई कतराता है. इस जंगल में कुछ ऐसा खास है जो इसे दुनिया के सभी जंगलों से अलग करता है. दरअसल, यह जंगल जापान के मियाजाकी प्रीफेक्चर में स्थित निचिनन सिटी के पास में है. इस जंगल की सबसे अजीब बात यह है कि इसे ऊंचाई से देखने पर ऐसा लगता है कि मानो यहां पर कोई युएफओ यानि एलियन उतरा हो. इस जंगल के पेड़ किसी घेरे में मौजूद हैं और चक्र जैसी आकृति का निर्माण करते हैं. अगर कोई प्लाइड या हेलीकॉप्टर से जा रहा हो तो उसे इस जंगल की आकृति थोड़ा चौंका सकती है.



बता दें कि ये जंगली प्राकृतिक नहीं है बल्कि इसे वैज्ञानिकों के एक एक्सपेरिमेंट के तरह पैदा किया है. इस जंगल की खास बात ये है कि यह एक्सपेरिमेंट अभी हाल फिलहाल में नहीं किया गया बल्कि 50 साल पहले वैज्ञानिकों की एक टीम ने इस एक्सपेरिमेंट को अंजाम दिया था. जिसके बाद यहां पर घुमावदार आकृति में पेड़ उगने लगे. बता दें कि इस प्रोजेक्ट का नाम एक्सपेरिमेंटल फॉरेस्ट्री रखा गया था. इस एक्सपेरिमेंट का मकसद पेड़ों की दूरी के आधार पर उनके विकास को समझना था. जब ये एक्सपेरिमेंट शुरू किया गया तो वैज्ञानिकों ने 10 गोलाकार पक्तियों में देवदार के पेड़ लगाए. जिसका नतीजा आज देखने को मिलता है.



हरियाणा का राज्य पक्षी है काला तीतर

काला तीतर का सिर भूरे रंग की आइरिस आंखों के रंग और भूरे रंग के मुकुट के अन्टू पैटर्न के साथ घुमावदार है और गले का रंग काला है। इसकी लंबाई 33 से 36 सेमी और वजन लगभग 453 ग्राम (16 औंस) और काला तीतर का आकार 9 से 16 इंच है। इसे इसेनस नाम से भी जाना जाता है। यह हरियाणा का राज्य पक्षी है। काला तीतर सबसे मूल्यवान पक्षियों में से एक है। बर्डलाइफ इंटरनेशनल के अनुसार तीतर की जनसंख्या स्थिर है। भारत में इस पक्ष को अभी भी एक सामान्य पक्षी माना जाता है। ईसीएन रेड लिस्ट के अनुसार यह संकटमुक्त श्रेणी में आने वाला एक मध्यम आकार का सुंदर पक्षी है, जिसकी सीमा से दक्षिण-पूर्वी से पूर्व को और ईरान से होते हुए दक्षिण-पश्चिम तुर्मेनिस्तान और उत्तर-पूर्व भारत और बांग्लादेश तक फैली हुई है। भारत में यह उत्तरी राज्यों में ज्यादा पाया जाता है। दूर से काला और सुनहरा दिखने वाला से नर तीतर गले में लेकर नीचे तक पूरा काला होता है। गाल पर एक सफेद पैरा शाहल कॉलर और किनारों पर सफेद धब्बे होते हैं। वयस्क काले तीतर का

500 ग्राम के बीच होता है। तीतर भोजन में अनाज, पास के सीज फल, अंकुर, कंद, दीमक, और चींटियों को खाते हैं।

10 से 14 तक अंडे देती है

तीतर का प्रजनन मार्च महीने में शुरू होता है बनाने का सबसे स्थान खेत मास के मैदान के अलावा खेतों की फसलों वाली जगह पर होता है, जिसे उनको शिकारी जानवरों से खतरा कम रहे। यह माना जाता है कि मादा एक ही दिन में सभी अंडे देने के बजाय अलग-अलग दिनों में अंडे देती है। आम तौर पर अंडों की 10 से 14



दुनिया का सबसे उंचा जलप्रपात है एंजिल जलप्रपात

यह जल प्रपात टेबल टॉप पर्वत औरतपुरई-टापू के शिखर के पास एक गुंबद से टकरा कर नीचे गिरता है और जिस जगह यह गिरता है उसे शीतान घाटी के नाम से जाना जाता है। इस जल-प्रपात को सैल्टो ऑन्गोला या स्वदेशी केरेपुपाई-मेरु के नाम से भी जाना जाता है। स्वदेशी नाम पेमोन नेटिव जिसका अर्थ होता है सबसे गहरी जगह से गिरना। इस प्रपात का नाम एक हवाई जहाज के पायलेट के नाम पर रखा गया है जिनका नाम जिमी एंजेल था। एंजिल जलप्रपात यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थल में शामिल है।

एंजिल जल प्रपात को 20वीं शताब्दी के दौरान एंजिल जलप्रपात के नाम से जाना गया। इसका नाम अमेरिका के एक हवाई जहाज चालक के नाम पर रखा गया था जिनका नाम जिमी एंजेल था। जोकि एंजिल जलप्रपात के ऊपर से हवाई उड़ान भरने वाले प्रथम व्यक्ति थे। एंजिल जलप्रपात, स्पैनिश साल्टो ऑन्गोला, जिसे साल्टो चुरुन मेरु भी कहा जाता है, बोलिवर राज्य के गुआना हाइलैंड्स में झरना है, जो चुरुन नदी पर वेनेजुएला के दक्षिण-पूर्व में, कैरोनी की सहायक नदी से 160 मील (260 किमी) सिउदाद बोलिवर के दक्षिण-पूर्व में स्थित है। एंजिल फॉल्स दुनिया का सबसे ऊंचा झरना है। यह ऑयनटेपुई नामक पर्वत से 3,212 फीट (979 मीटर) से गिरता है। एंजिल जलप्रपात वेनेजुएला में स्थित है, जो दक्षिण अमेरिका का एक देश है।

एंजिल जलप्रपात में पर्यटकों के लिए आकर्षण

एंजिल जलप्रपात वेनेजुएला के विभिन्न आकर्षित पर्यटक स्थलों में से एक है। हालांकि एंजिल जलप्रपात की यात्रा एक कठिन यात्रा होती है जिसमें पर्यटकों को कुछ सावधानी रखना बहुत जरूरी होता है। एंजिल जलप्रपात नामक यह स्थान एक अलग जंगल में स्थित है और स्यूदाद बोलिवर या पुररा ऑर्डोज से कैनिमा शिविर तक पहुंचने के लिए आपको एक यात्रा करनी पड़ेगी है।

एंजिल जलप्रपात में क्या क्या कर सकते हैं

यदि आप एंजिल जलप्रपात देखने जाते हैं और आप कैरो नदी की यात्रा करना चाहते हैं तो नदी की यात्रा विशेष रूप से जून से दिसंबर के महीनों में होती है। क्योंकि इस समय के दौरान नदियों में पर्याप्त पानी और गहराई होती जिससे नदी की यात्रा का आनंद दुगुना हो जाता है। जबकि दिसंबर से मार्च के महीने में कम पानी देखा जाता है। आप पहाड़ियों पर चढ़ने का अनुभव भी

यह कर सकते हैं। इस स्थान पर एक शानदार पिकनिक भी मनाई जा सकती है। झरने के करीब जाकर ऊपर से छोटी-छोटी बूंदों के रूप में गिरने वाले पानी में अपने आप को भिगोने का अनुभव भी आप कर सकते हैं। वेनेजुएला में स्थित एंजिल फाल्स विश्व के



चार खूबसूरत प्रसिद्ध झरनों में से एक है। यह झरना विश्व के सबसे अधिक उचाई से लगातार गिरने वाले झरने के रूप में प्रसिद्ध है। एंजिल फॉल्स अपनी ऊंचाई के लिए भी दुनिया भर में जाना जाता है, इस स्थान की ऊंचाई 3212 फीट ऊंचाई है। एंजिल फाल्स को यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में भी शामिल किया जा चुका है।

एंजिल जलप्रपात में इतनी ऊंचाई से गिरने वाला पानी आसपास के इलाकों में फूहारों की तरह उड़ता है। यहां का ऐसा दृश्य पर्यटकों के दिलों को छू लेता है जिससे यहां आने वाले पर्यटकों की तादाद बहुत जायदा है। एंजिल वाटर फाल्स ऑयनटेपुई पर्वत के पास से गुजरने वाली चुरुन नदी पर स्थित दुनिया का सबसे बड़ा जलप्रपात है। जोकि दक्षिण अमेरिका के ग्रान सबाना नामक जिले में स्थित है। वेनेजुएला का एंजिल झरना कैनेमा नेशनल पार्क के बीच में स्थित है जोकि गुयाना और ब्राजील की सीमा के लगभग करीब है। एंजिल जलप्रपात तक जाने के लिए कैनेमा नामक स्थान से 5 किलोमीटर का सफर तय करना पड़ेगा। प्योटो ऑर्डोज से एक छोटे डगलस के माध्यम से कैनिमा तक पहुंच सकते हैं।

एंजिल फाल्स कैसे देख सकते हैं

जब आप प्योटो ऑर्डोज से चलने वाले डगलस के माध्यम से कैनिमा तक का सफर तय करेंगे उस समय आप खिडकियों से यहां के टेपेउस के प्रसिद्ध टेबलटॉप

एंजिल जलप्रपात यह दुनिया का सबसे उंचा जलप्रपात है जोकि दक्षिण अमेरिका के वेनेजुएला में कोरोनी नदी पर स्थित है। इसकी ऊंचाई लगभग 979 मीटर और गहराई 807 मीटर है। एंजेल वाटर फाल्स ऑयनटेपुई नामक एक पर्वत पर स्थित है। इसकी ऊंचाई इतनी अधिक है कि इससे गिरने वाला पानी धुंध या धुएँ के रूप में बदल जाता है और यह दृश्य पर्यटकों के मन को उतना ही अधिक भाता है। एंजिल जलप्रपात वेनेजुएला के दूसरे सबसे बड़े राष्ट्रीय उद्यान कैनाइमा नेशनल पार्क में स्थित है।



पहाड़ों का खूबसूरत नजरा देख सकते हैं। इन पहाड़ों में सबसे ऊपर दुनिया के सबसे उंचे झरने को देखने का एक सुखद आनंद आप अपने दिल में संजो के ले जाना चाहेंगे। जब आप इस स्थान पर पहुंच जायेंगे तो नजदीक से एंजिल जलप्रपात का लुत्फ उठा सकते हैं।

एंजेल फाल्स को एंजेल फाल्स क्यों कहा जाता है

एंजेल फाल्स का नाम एंजेल फाल्स क्यों पड़ा? दरअसल बात उस समय की है जब एक अमेरिकी हवाई जहाज चालक जिनका नाम जिम एंजेल था और वह इस झरने के ऊपर से उड़ान भरने वाले प्रथम व्यक्ति भी थे। उन्ही के नाम पर इस झरने का नाम रखा गया है। उन्होंने सबसे पहले इस झरने के बारे में बताया था लेकिन किसी ने उनकी बात पर यकीन नहीं किया। उनकी ईशानुसार उनकी अस्तियों को इसी झरने के ऊपर से उड़ा दिया गया था। हालांकि वर्ष 2009 में वेनेजुएला के राष्ट्रपति ह्यूगो चावेज ने एंजेल फाल्स का नाम बदलने की बात कही थी, लेकिन बाद में उन्होंने ने अपनी बात को वापिस लेते हुए कहा कि मैं इस प्राचीन और प्रसिद्ध झरने के नाम में परिवर्तन नहीं कर सकता।



सोने की रहस्यमयी बीमारी से पीड़ित हैं कजाकिस्तान के कलाची गांव के लोग



किसी इंसान को जब नींद आती है तो वो सबकुछ छोड़कर सोने लगता है. उसके बाद इंसान तब तक सोता रहता है जब तक कि उसकी नींद पूरी ना हो जाए. कोई दो चार घंटे सोने के बाद ही जाग जाता है तो कोई सात या आठ घंटे की नींद लेता है. लेकिन कजाकिस्तान में एक ऐसा गांव है जहां के लोग चलते-फिरते सो जाते हैं. यही नहीं सोने के बाद वो कई दिनों तक नींद के आगोश में रहते हैं. दरअसल, कजाकिस्तान के कलाची नाम के इस गांव में

कर सकता. बता दें कि उत्तरी कजाकिस्तान में बसे इस गांव के लोग रहस्यमयी तरीके से सोने की बीमारी से पीड़ित हैं. जब ये लोग एक बार सो जाते हैं तो कई दिनों और महीनों तक नहीं उठते. कलाची गांव से कई दिनों तक सोने का पहला मामला साल 2010 में सामने आया था. कुछ बच्चे अचानक स्कूल में गिर गए थे और सोने लगे थे. इसके बाद इस बीमारी के शिकार लोगों की संख्या बढ़ने लगी. तभी से वैज्ञानिक इस गांव पर रिसर्च कर रहे हैं. बता दें कि अभी तक डॉक्टर और वैज्ञानिक भी इस बीमारी का पता नहीं लगा पाए हैं कि आखिर लोग इतने दिनों तक कैसे सोते रहते हैं. हालांकि डॉक्टरों का कहना है कि ऐसा यहां के दूषित पानी की वजह से हो रहा है. रहस्यमयी तरीके से सोने के कारण इस गांव को अब स्लीपी होलो भी कहा जाने लगा है. इस गांव की आबादी करीब 600 है. इस गांव के करीब 14 फीसदी लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं. इस गांव के लोगों की सबसे ज्यादा चौंकाने वाली बात ये है कि जिनको भी ये बीमारी है उनको पता ही नहीं चलता की वो सो गए हैं. मतलब ये कि यहां के लोग कहीं भी सोते हुए मिल जायेंगे. वो मार्केट, स्कूल या सड़क पर कहीं भी सोने लगते हैं. उसके बाद वो कई दिनों तक सोते रहते हैं. बता दें कि कजाकिस्तान के इस गांव के पास कभी यूरेनियम की खदान हुआ करती थी, जो अब बंद हो चुकी है. इस खदान में जहरीला रेडिएशन होता रहता था. रिपोर्ट के मुताबिक इस खदान की वजह से ही लोगों को ऐसी अजीब बीमारी ने जकड़ लिया है. हालांकि इस गांव में अभी रेडिएशन की कोई खास मात्रा नहीं है.



दुनिया की सबसे अनोखी तितली डेड लीफ बटरफ्लाई

प्रकृति ने इंसानों के साथ लाखों-करोड़ों जीव-जन्तु बनाए हैं. इनमें से कुछ जीव इतने सुंदर होते हैं कि आप उन्हें देखकर मंत्रमुग्ध हो जाएंगे. इनकी में से एक जीव है तितली. आपने तमाम रंगों की तितलियां देखी होंगी. जिनकी अदखलिया आपको भी प्रभावित करती होंगी. आज हम आपको एक ऐसी तितली के बारे में बताने जा रहे हैं जो रंग बिरंगी तो है ही इसके साथ ही वह एक सूखे पत्ते की भांति भी रंग बदल लेती है.

इस तितली को देखकर आप अंदाजा नहीं लगा पाएंगे कि ये तितली है या फिर कोई सूखा पत्ता. क्योंकि जब ये तितली अपने पंखों को बंद रखती है तो

ये किसी सूखे पत्ते जैसी दिखती है. जब ये उड़ती है या अपने पंख खोलती है तभी आप पता लगा सकते हैं कि ये तितली है. दरअसल, यही पंख उसे माहौल में गायब कर खतरनाक शिकारियों से बचाते हैं. इस तितली का नाम है डेड लीफ बटरफ्लाई, जो ट्रॉपिकल एशिया में पाई जाती है. इस तितली का एक वीडियो सोशल मीडिया में वायरल हो रहा है. जिसमें आप सूखे पत्तों जैसी दिखने वाली तितली को आसानी से देख सकते हैं.

इस वीडियो को टिवटर पर शेयर किया गया है. वीडियो को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा गया है, 'ट्रॉपिकल एशिया की डेड लीफ बटरफ्लाई, जो नजरों को धोखा देने में माहिर है! जब कोई विडियो या दूसरे शिकारी उसके करीब आते हैं तो वह अपने पंखों को बंद कर लेती है. ऐसा कर वो माहौल में गायब होकर खुद को शिकारियों से बचा लेती है!'



जानकारी

जौ का पानी पीने के ये पांच फायदे

हर रोज जौ का पानी पीने से एक ओर जहां स्वास्थ्य से जुड़ी बहुत सी समस्याएं दूर हो जाती हैं, वहीं कई बीमारियों के होने का खतरा भी बहुत कम हो जाता है।

जौ में विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, सेलेनियम, जिंक, कॉपर, प्रोटीन, अमीनो एसिड, डायटी फाइबर और कई तरह के एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। जौ एक बहुत ही फायदेमंद अनाज है। आप चाहे तो इसे अपने रोज के आहार में शामिल कर सकते हैं या फिर एक औषधि के रूप में भी ले सकते हैं।

हर रोज जौ का पानी पीने से एक ओर जहां स्वास्थ्य से जुड़ी बहुत सी समस्याएं दूर हो जाती हैं, वहीं कई बीमारियों के होने का खतरा भी बहुत कम हो जाता है। इसके साथ ही ये शरीर को स्वस्थ रखने में भी बहुत कारगर होता है। कई लोग जौ को भाप द्वारा पकाकर भी इस्तेमाल करते हैं, परंतु जौ का पानी स्वास्थ्य के लिए सबसे अधिक फायदेमंद होता है।

जौ का पानी तैयार करने के लिए कुछ मात्रा में जौ ले लीजिए और उसे अच्छी तरह साफ कर लीजिए। उसके बाद इसे करीब चार घंटे तक पानी में भिगोकर छोड़ दीजिए। उसके बाद इस पानी को तीन से चार कप पानी में मिलाकर उबाल लीजिए। पर इसे धीमी आंच पर ही उबलाने दें।

लगभग 45 मिनट बाद गैस बंद कर दीजिए और इस पानी को ठंडा होने दीजिए। जब ये ठंडा हो जाए तो इसे एक बोतल में भर लीजिए और दिनभर एक से दो गिलास पीते रहें।



जौ के पानी पीने के फायदे

- अगर आपको यूरिन से जुड़ी कोई समस्या है तो जौ का पानी आपके लिए बहुत फायदेमंद होगा। इसके अलावा किडनी से जुड़ी ज्यादातर समस्याओं में भी जौ का पानी बहुत कारगर होता है।
- अगर आप वजन घटाने के लिए प्रयास कर रहे हैं और लाख कोशिश के बावजूद आपका वजन कम नहीं हो पा रहा है तो जौ का पानी आपके लिए रामबाण साबित हो सकता है।
- ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने के लिए भी जौ का पानी बहुत फायदेमंद होता है। कोलेस्ट्रॉल लेवल कम होने की वजह से दिल से जुड़ी कई तरह की समस्याएं होने का खतरा कम हो जाता है। इससे दिल भी स्वस्थ रहता है।
- मधुमेह के रोगियों के लिए जौ का पानी बहुत फायदेमंद होता है। ये शरीर में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होता है।
- जौ का पानी पीने से शरीर के भीतर मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं, जिससे चेहरे पर भी निखार आता है। इसके साथ ही ये इम्यून सिस्टम को भी बेहतर बनाए रखता है।

स्टीम/साँना बाथ के फायदे और नुकसान

जिम हो या फिर स्पा बिना स्टीम बाथ और साँना बाथ के अधूरे हैं। ऐसा माना जाता है कि स्टीम बाथ का इतिहास प्राचीन रोमन सभ्यता से जुड़ा हुआ है, जहां से इसकी शुरुआत हुई थी। प्राचीन काल में रोमन वासियों ने कई प्रकार की शारीरिक समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए इस तकनीक को ईजाद किया था।

स्टीम/साँना बाथ क्या है?

स्टीम बाथ, जैसा की नाम से पता चल रहा है कि भाप के जरिए स्नान करना। यह एक प्रकार का खास स्नान है, जिसमें पानी की जगह पानी की भाप से नहया जाता है। इसमें सबसे पहले एक कमरे को भाप से लगभग 110 से 114 डिग्री फेरेनहाइट तापमान पर किया जाता है। लोग इस भाप वाले कमरे में कुछ समय के लिए रुक कर भाप के माध्यम से स्नान करते हैं, अर्थात् पूरे शरीर को भाप से सिकाई की जाती है। इसलिए, इसे स्टीम बाथ कहते हैं। वहीं, साँना बाथ में कमरे का तापमान 80 से 90 डिग्री सेल्सियस तक होता है, जिससे पसीने के माध्यम से हानिकारक पदार्थ शरीर से निकल जाते हैं। इसे 5 से लेकर 20 मिनट तक 1 से 3 बार दोहराया जा सकता है।

स्टीम/साँना बाथ के फायदे

जो लोग स्टीम बाथ या साँना बाथ लेते हैं, उन्हें भी नहीं मालूम होगा कि वो कितने फायदों का लाभ ले रहे हैं। यहां हम स्टीम बाथ और साँना बाथ कुछ प्रमुख फायदों का जिक्र कर रहे हैं।

वजन कम करने के लिए स्टीम बाथ लेने के फायदे

वया आप सोच सकते हैं कि नहाने से वजन कम हो सकता है। नहीं न, तो हम आपको बता दें कि स्टीम या साँना बाथ लेने से आप अपना वजन कम कर सकते हैं। यह अतिरिक्त कैलोरी को बर्न करने में आपकी मदद करता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। आप साँना बाथ के लगभग 30 मिनट के सेशन में लगभग 600 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं। कैलोरी बर्न होने से आपके शरीर की अतिरिक्तवर्मी कम हो जाती है और आप अपने वजन में कमी महसूस कर सकते हैं।

रक्त संचार के लिए साँना बाथ के फायदे

रक्त संचार में सुधार के लिए साँना या स्टीम बाथ आदर्श तरीके हो सकते हैं। दरअसल, जब आप स्टीम या साँना बाथ लेने के लिए स्टीम बाथरूम में बैठते हैं, तो शरीर की रक्त वाहिकाएं फैल जाती हैं, जिससे रक्तचाप और पल्स रेट कम हो जाता है, जिससे शरीर में रक्त संचार में सुधार हो सकता है। हालांकि, इस पर अभी और शोध की आवश्यकता है।

जोड़ों की अकड़न को दूर करने के लिए स्टीम बाथ लेने के फायदे

अगर आप जिम करके आ रहे हैं और जिम के दौरान मांसपेशियों और जोड़ों की अकड़न को दूर करना चाहते हैं, तो स्टीम या साँना बाथ आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। ये आपकी मांसपेशियों को रिलैक्स करता है। साथ ही जोड़ों की अकड़न और दर्द में भी राहत प्रदान कर सकता है।



रोग प्रतिरोधक क्षमता को ठीक करने के लिए साँना बाथ के फायदे

आपको जानकर हेरानी होगी कि स्टीम या साँना बाथ आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने में भी आपकी मदद करता है। स्टीम बाथ या साँना बाथ लेने से शरीर का तापमान बढ़ जाता है। इससे मोनोसाइट्स (एक प्रकार की सफेद रक्त कोशिका) की गतिविधि बढ़ जाती है। ये कोशिकाएं बैक्टीरिया को खत्म करने और मृत ऊतकों को हटाने में मदद करती हैं। इसके अलावा, ये कोशिकाओं के विकास में भी भूमिका अदा करती हैं। मोनोसाइट्स और न्यूट्रोफिल (सफेद रक्त कोशिका के प्रकार) हानिकारक सूक्ष्म जीवों से शरीर की रक्षा करने में मदद करने के साथ ही प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करते हैं।

स्टीम/साँना बाथ के नुकसान

- सावधानीपूर्वक लिया जाने वाला स्टीम या साँना बाथ फायदेमंद होता है, लेकिन लापरवाही बरतने पर नुकसानदायक भी साबित हो सकता है।
- स्टीम या साँना बाथ लेने से पहले एक बात जरूर ध्यान रखें कि ज्यादा देर तक बाथ लेने से गर्म तापमान के कारण आपकी त्वचा जल सकती है और फफोले पड़ सकते हैं।
- अल्कोहल का सेवन करने के बाद आपको स्टीम या साँना बाथ नहीं लेना चाहिए, इससे आपका रक्तचाप बढ़ सकता है, जो आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।
- हृदय और उच्च रक्तचाप की समस्या से पीड़ित व्यक्तियों के लिए भी ये बाथ नुकसानदायक हो सकते हैं। इससे हृदय गति बढ़ सकती है, जिससे गंभीर स्थिति पैदा हो सकती है।
- अगर आप गर्भवती हैं, तो ध्यान रहे कि अधिक समय तक लिया हुआ स्टीम या साँना बाथ आपके और आपके गर्भस्थ शिशु के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- स्टीम या साँना बाथ लेने से पहले आप अपने नाजूक अंगों को तौलिए से ढक कर रखें, नहीं तो वह भी त्वचा पर फफोले होने की समस्या हो सकती है।
- बाथ के दौरान अन्य लोगों के तौलिए और साबुन का उपयोग करने से संक्रमण का खतरा हो सकता है।
- स्टीम बाथ में ज्यादा देर तक बैठने या फिर दिए गए निर्देशों के पालन में किसी भी प्रकार की लापरवाही बरतने पर त्वचा संक्रमण की समस्या हो सकती है। कुछ गंभीर मामलों में तो मृत्यु तक हो सकती है।

सेहत

ओवर एक्टिव थायरॉइड में क्या खाएं क्या न खाएं?

हा इपरथाइरॉइडिज्म वह स्थिति होती है, जिसमें थायरॉइड ग्रंथि ओवर एक्टिव हो जाती है। इसके कारण हार्मोन का स्तर अधिक होता है। इसका असर मेटाबॉलिज्म के स्तर पर पड़ता है। इसमें थायरॉइडिज्म हार्मोन ज्यादा बनने के कारण वजन कम होने लगता है। इतना ही नहीं शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है, अनिद्रा, उल्टेजान, घबराहट और चिड़चिड़ापन जैसे समस्याएं शुरू हो जाती हैं। हाइपरथाइरॉइडिज्म में डायबिटीज होने की संभावना भी बढ़ जाती है। हाइपरथाइरॉइडिज्म (ओवर एक्टिव थायरॉइड ग्रंथि) को सामान्य बनाने में खान-पान की बहुत बड़ी भूमिका होती है। आइए हम आपको बताते हैं कि हाइपरथाइरॉइडिज्म में आपको कैसा आहार लेना चाहिए।

हाइपरथाइरॉइडिज्म में क्या खाएं?
हाइपरथाइरॉइडिज्म में ऐसे खाद्य पदार्थ जो आसानी से पाए जाते हैं उनको खा सकते हैं। ऐसा भोजन जो खाने के बाद तीन घंटे में पच जाता है, उसको खाएं, इन खाद्य-पदार्थों से मेटाबॉलिज्म का स्तर बढ़ता है। ठंडे पानी की मछली और मछली का तेल (जिसमें ईपीए और डीएचपी की मात्रा 1 से 2 ग्राम मौजूद होती है, जो थायरॉइड फंक्शन के लिए फायदेमंद होते हैं) थायरॉइड फंक्शन के लिए फायदेमंद होती है।

हाइपरथाइरॉइडिज्म क्या न खाएं?



कम आयोडीन युक्त आहार लें
जब शरीर में आयोडीन की मात्रा ज्यादा होती है, तब थायरॉइड ग्रंथि ओवर एक्टिव होती है और हाइपरथाइरॉइडिज्म की स्थिति पैदा होती है। हालांकि आयोडीन का सबसे अच्छा स्रोत खाद्य पदार्थों में है। इसलिए हाइपरथाइरॉइडिज्म में ज्यादा आयोडीन वाले आहार के सेवन से बचना चाहिए। समुद्री भोजन जैसे- समुद्री मछली, समुद्र के आसपास उगे पौधों को खाने से बचें, क्योंकि इनमें आयोडीन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसलिए खाते वकत ध्यान से चुनिंदा कर लीजिए कि जो आप खा रहे हैं, उसमें आयोडीन की मात्रा ज्यादा तो नहीं।

इन खाद्य पदार्थों से बचें
हाइपरथाइरॉइडिज्म में थायरॉइड ग्रंथि ओवर एक्टिव हो जाती है, हार्मोन का निर्माण ज्यादा मात्रा में होता है। ऐसे में कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे भी हैं, जो थायरॉइड हार्मोन के उत्पादन को प्रभावित करते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों को खाने से बचिए। गोभी, फूलगोभी, ब्रसल, सरसों का साग, आड़ू, सोयाबीन, पालक और शलजम थायरॉइड हार्मोन के उत्पादन को रोकते हैं। इसलिए इनको बिफुल मत खाएं। इसके अलावा रिफाइंड शुगर, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, जैसे पेय जिनमें कैफीन की मात्रा ज्यादा हो, उनको भी खाने से परहेज करना चाहिए।

टाईम पास

आज का राशिफल

- मेघ** चू वे चो ला ली लू ले लो आ
मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश सफल होगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम को प्राथमिकता से करें। शुभार्क-3-7-9
- वृष** इ उ ए ओ वा बी चू वे चो
कारोबारी काम में बाधा उभरने से मानसिक अशांति बनी रहेगी। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। यात्रा शुभ रहेगी। मांगलिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा। शुभार्क-3-4-6
- मिथुन** का की सू घ उ छ के को छ
स्वास्थ्य लाभ में समय और धन व्यय होगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास करें। परिश्रम से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। शुभार्क-3-6-9
- करक** ही हू हे हो डा डी डू डे डो
पर-प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कल का परिश्रम आज लाभ देगा। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल बन जाएगा। यार-दोस्तों के साथ किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व निर्धारित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। शुभार्क-5-8-9
- सिंह** मा मी मू ने मो रा टी हू डे
कार्यक्षेत्र में संतोषजनक सफलता मिलेगी। अपनी का सहयोग प्राप्त होगा। पत्नी व संतान पक्ष से थोड़ी विता रहेगी। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शुभार्क-3-5-7
- कन्या** दो पा पी पूष ण ठ पे पो
पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रखें। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। निष्ठा से किया गया कार्य पराक्रम व आत्मविश्वास बढ़ाने वाला होगा। शुभार्क-3-4-8
- तुला** रा टी छ रे दो ता ती चू रे
शारीरिक सुख के लिए व्यसन का त्याग करें। संतान पक्ष की समस्या समाप्त होगी। खान-पान में सावधानी रखें। व्यापार में प्रगति होगी। अधीनस्थ लोगों से कम सहयोग मिलेगा। प्रतुपक्ष में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। शुभार्क-3-5-8
- वृश्चिक** तो ना नी नू ने नो य थी यू
जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। आलस्य का त्याग करें। पुरुषार्थ का सहारा लें। कार्यसिद्धि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। किसी मांगलिक कार्य पर वार्ता होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभार्क-4-6-9
- धनु** वे यो भा मी मू या फा डा अ
मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास करें। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। शुभार्क-6-7-9

काकुरो पहेली - 3924

			12	21			9	12		
	11	11				16			7	13
	12		9		10					
	8		9	11		14	7			
	3	20		9				18		
11		4	30		13					
	11		3		11		3			6
	13		3	16			13			
							29			
			10				5			

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग को संख्या से मेल खाने चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

काकुरो - 3923 का हल

3	2	1	8	7	6	1	1	3	2	1
6	2	1	3	19	5	8	9	7		
4	1	3	24	8	7	9	10	2	1	
15	3	5	4	2	1	26	2	1	3	

उदाहरण:

1	2	3	4	5
7				
8				
9				

1+2=3
1+3=4
7+9=16
8+9=17

हंसी के फूत्वारें

पूजा में पण्डितजी ने बच्चों को लड्डू दिया और कहा-इसे हवन कुण्ड में डालों और कहो स्वाहा. बच्चों ने लड्डू मुंह में डाल लिया और कहा - आहा.

एक लड़का पार्क में साइकिल चला रहा था . उसकी मां बड़े गर्व से उसे देख रही थी. पहले चक्कर में मां के पास आने पर लड़के ने कहा, 'देखिये मम्मी, हाथों के बिना.' दूसरे चक्कर में बोला, 'देखिये मम्मी, पैरों के बिना.' तीसरे चक्कर में वहा चिल्लाया, 'देखिये मम्मी, दांतों के बिना.'

एक खूबसूरत लड़की बस स्टॉप पर खड़ी था, एक नौजवान बोला-चांद तो रात को निकलता है, आज दिन में कैसे निकल आया? लड़की बड़ी हाजिरजवाब थी. बोली - अरे उल्लू तो रात को बोला था, आज दिन में कैसे बोल रहा है ?

मास्टरजी: (व्याकरण पढ़ते हुए) एक ऐसा वाक्य बताओ जिसमें वर्तमानकाल, भूतकाल और भविष्यकाल तीनों आ जायें.

छात्र: सौ साल पहले मुझे तुमसे प्यार था, आज भी है, और कल भी रहेगा.

जज: (चोर से) तुम्हें बार-बार कचहरी में आते लज्जा नहीं आती ?

चोर: हजूर मैं तो साल में एक बार ही आता हूँ मगर आप तो रोज ही आते हैं.

फिल्म वर्ग पहेली- 3924

	2		3		4		5			
								6		
7		8		9		10				
13	14	15			16	17			18	
					20				21	
22				23				24		
					25			26		
	28	29						30		31
										32
								33		

ऊपर से नीचे:-

1. 'लगे रूखे मुजा भाई' में संजयदत्त के साथ नायिका कौन है-१,३
 2. सैफ अली खान, काजोल की फिल्म-३
 3. 'देखो देखो जानम' गीत वाली फिल्म-२
 4. दिलीपकुमार, संजयदत्त, पद्मिनी की 'हाथों की चंद' गीत वाली फिल्म-३
 5. अजय देवगन, आयशादेविका की फिल्म-३
 6. 'महेदो लाया साजन' गीत वाली फिल्म-३
 7. 'इश्क पे मत इल्जाम लगाना' गीत वाली अक्षयकुमार, फाहा की फिल्म-३
 8. अजय देवगन अभिषेक, बिपाशा की 'तेरे संग एक' गीत वाली फिल्म-३
 9. 'विक्टेरिया नं. २०३' में प्राण का नाम-२
 10. देवानंद, मधुबाला की 'साबन के महोने में एक' गीत वाली फिल्म-३
 11. 'रेशम जैसा रंग देखो' गीत वाली गोविंदा, सोमन की फिल्म-२
 12. राजेंद्रकुमार, कामिनी की फिल्म-३
 13. 'छाँकिया तेरा गली पर' गीत वाली मिथुन, स्वाति, माववी की फिल्म-२
 14. बॉबी, करिश्मा की 'तुम क्या जानो दिल करता' गीत वाली फिल्म-३
 15. 'पालक' में सनी का नाम क्या था-२
 16. अजय देवगन, जुही चावला की 'तुझे प्यार करते करते' गीत वाली फिल्म-४
 17. 'हम तो दिल से' गीत वाली फिल्म-२
 18. विनोद खन्ना, डिम्पल की फिल्म-२
 19. 'धीमी धीमी सी' गीत वाली फिल्म-२
 20. 'ओ डार्लिंग ये हे इंडिया' में 'मिस इंडिया' कौन बनी है-२
- फिल्म वर्ग पहेली- 3923**
- | | | | | | | | |
|----|----|----|------|----|---|----|---|
| उ | म | व | ज | न | आ | ग | अ |
| म | व | ज | न | आ | ग | अ | उ |
| ग | अ | उ | आ | ग | अ | उ | म |
| म | व | ज | न | आ | ग | अ | उ |
| स | र | ग | म | अ | र | स | द |
| द | ख | ल | र | क | स | र | ई |
| ली | ड | र | ज्वा | ख | ख | ख | ल |
| के | का | का | अ | अ | अ | अ | व |
| ख | त | औ | र | दि | न | पे | क |
| व | त | ज | क | म | न | स | द |

संरक्षक: संजय शुक्ला, (सत्यम शिवम शुभम पीजी व लॉ कॉलेज टिकरी) सलाहकार संपादक:

रिजवान सैफ खान

सह संपादक: मोहम्मद दानिश फरस्की,

सह संपादक: राम सिंह यादव

उक्त सभी पद अवैतनिक हैं

सूडोकु -3924

8	4	3	9	7	5	6		
3							2	
	9	6		5	8		1	7
5		1	4		9	8		2
4								5
2					6	1	4	
					7			
7		9	8	3	5	6		1

सूडोकु -3923 का हल

7	8	4	9	5	2	1	6	1	3
9	6	2	4	3	1	8	5	7	
1	3	5	7	8	6	2	4	9	
4	2	3	6	1	5	9	7	8	
8	5	9	2	4	7	1	3	6	
6	7	1	3	9	8	4	2	5	
3	1	7	8	6	4	5	9	2	
5	9	6	1	2	3	7	8	4	
2	4	8	5	7	9	3	6	1	

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।
■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
■ पहले से मौजूद अंकों को आप हटाने नहीं सकते।
■ पहेली का केवल एक ही हल है।

शब्द पहेली - 3924

1	2	3	4	5	6			
7						9		
13	14					15	16	
17								