

अग्रवाल समाज, तेलंगाना विवाद

रजिस्ट्रार के हस्तक्षेप पर लगाम

हैदराबाद, 20 जून, (शुभ लाभ ब्यूरो)

रजिस्ट्रेशन एवं स्टॉप्स विभाग (सोसाइटी), तेलंगाना ने गत 18 जून 2026 को जारी अपना एक विवादास्पद आदेश आज वापस ले लिया, जिसमें अग्रवाल समाज तेलंगाना के अध्यक्ष अनिरुद्ध गुप्ता, कार्यकारी अध्यक्ष नरेंद्र गोयल व अन्य को समाज के प्रशासनिक, वित्तीय व अन्य गतिविधियों में किसी भी प्रकार के हस्तक्षेप से रोक दिया गया था। साथ ही विभाग ने स्पष्ट किया कि समाज के संविधान में किये गये संशोधनों तथा वित्तीय लेन-देन पर लागू विभाग की रोक अब निष्प्रभावी हो गयी है। कुल मिलाकर विभाग ने माना है कि उसे समाज के विवाद में हस्तक्षेप और इस तरह के आदेश पारित करने का कोई कानून अधिकार नहीं है। विभाग का कहना है कि समाज के ऐसे मुद्दों का समाधान न्यायालय की चौखट पर ही संभव है। ताजा आदेश को टीम एके (अंजनी कुमार अग्रवाल) के मुँह पर करारा तमाचा माना जा रहा है। समाज के भूतपूर्व अध्यक्ष सुभाष अग्रवाल ने कहा कि 15 जून 2026 को जब आर्बिड्स थाने में दोनों पक्षों ने आपसी बातचीत से पूरे मामले को सुलझाने का निर्णय ले लिया और बाजामा अनिरुद्ध गुप्ता और अंजनी कुमार अग्रवाल (टीम एके) ने एमओयू पर दस्तखत कर दिये थे, तो मामले को 18 जून को रजिस्ट्रार के पास ले जाने का क्या औचित्य है? उन्होंने बताया कि दोनों गुटों से दूसरे दिन दो-दो नाम मांगे गये और यह सहमति बनी कि ये चारों बैठकर जो भी फैसला लेंगे, दोनों गुटों को अनिवार्य रूप से मानना होगा। सुभाष जी ने आश्चर्य जताया कि अचानक ऐसा क्या हुआ कि समाज के खिलाफ टीम एके को जाना पड़ा?



Agarwal Samaj
Telangana

विभाग का ताजा आदेश श्री नरेंद्र गोयल (अधिकृत प्रतिनिधि, अग्रवाल समाज) द्वारा 19 जून 2026 को दिए गए एक प्रतियेदन के संदर्भ में जारी किया गया है। श्री नरेंद्र गोयल ने अपने आवेदन में अनुरोध किया था कि विभाग द्वारा 9 जून 2026 को जारी किए गए उस निर्देश को रद्द किया जाए, जिसके तहत समाज के दिनांक 23-05-2026 के संशोधनों, खातों और वित्तीय लेन-देन को रोक दिया गया था। उन्होंने 23 मई 2026 को स्वीकृत कार्यकारी निकाय के बदलावों और संशोधनों को पूर्ण रूप से लागू करने की मांग की थी। इस मामले की गहन समीक्षा करने के बाद, जिला रजिस्ट्रार कार्यालय ने स्पष्ट किया है कि दिनांक 18-06-2026 को (कार्यवाही संख्या: 5486/सोसाइटी/2026 के माध्यम से) बिंदु ए से एच तक जारी किए गए निर्देश तेलंगाना सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 2001 के प्रावधानों से परे नहीं थे। हालांकि, कार्यालय द्वारा अब 18 जून 2026 को जारी की गई उस पिछली कार्यवाही को वापस लिया जा रहा है। गौरतलब है कि विभाग द्वारा जारी कार्यवाही संख्या 5486/सोसाइटी/2026, दिनांक 18 जून, 2026 के अनुसार, समाज के उपाध्यक्ष (कार्यकारी अध्यक्ष) रमेश कुमार अग्रवाल एवं अन्य सदस्यों ने शिकायत दर्ज कर आरोप लगाया था कि अनिरुद्ध गुप्ता व अन्य लोग विभाग द्वारा 9 जून 2026 को जारी आदेश का उल्लंघन कर रहे हैं। इस शिकायत में समाज के हितों, निधियों, संपत्तियों, अभिलेखों और प्रशासनिक व्यवस्था की सुरक्षा के लिए तत्काल हस्तक्षेप की मांग की गयी।

आंतरिक विवादों को सुलझाने के लिए रजिस्ट्रार के पास नहीं है कोई कानूनी शक्ति
विभाग ने 9 जून 2026 के आदेश (कार्यवाही संख्या: 5143/सोसाइटी/2026) का हवाला देते हुए स्थिति पूरी तरह स्पष्ट कर दी है।

►8रु

बैंकेट हॉल के चेयरमैन चिमनलाल सुरेश कुमार



हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)

अग्रवाल समाज तेलंगाना द्वारा अग्रसेन हॉल, आर्बिड्स में आयोजित केएस मीटिंग में एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया। बैठक में अग्रवाल समाज बैंकेट हॉल, पैराडाइज के सभी पदाधिकारियों को उनके पदों से बर्खास्त करने का निर्णय सर्वसम्मति से लिया गया।

बैठक के दौरान समाज अध्यक्ष अनिरुद्ध गुप्ता एवं कार्यकारी अध्यक्ष नरेंद्र गोयल ने संगठनात्मक व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से यह महत्वपूर्ण घोषणा की। इस निर्णय को उपस्थित पदाधिकारियों एवं सदस्यों द्वारा गंभीरता से लिया गया।

केएस मीटिंग के दौरान समाज अध्यक्ष अनिरुद्ध गुप्ता एवं कार्यकारी अध्यक्ष नरेंद्र गोयल द्वारा सुरेश कुमार अग्रवाल (चिमनलाल सुरेश कुमार - कपड़ा व्यापारी) को अग्रवाल समाज बैंकेट हॉल, पैराडाइज का चेयरमैन नियुक्त किया गया। उनकी नियुक्ति पर उपस्थित सदस्यों ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उन्हें नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं दीं। बैठक में समाज के पदाधिकारी, सलाहकार, विभिन्न शाखाओं के पदाधिकारी तथा विभिन्न समितियों के चेयरमैन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। सभी ने संगठन की गतिविधियों एवं भावी योजनाओं पर विचार-विमर्श किया। बैठक के उपरत समाज के अग्रबंधुओं ने विभिन्न माध्यमों से सुरेश कुमार अग्रवाल को नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं एवं बधाई प्रेषित कीं तथा उनके सफल कार्यकाल की कामना की।

नीट री-एग्जाम आज

1.38 लाख कैमरे, लीकप्रूफ व्यवस्था

नई दिल्ली, 20 जून (एजेंसियां)

नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) ने 21 जून को आयोजित होने वाली नीट-यूजी 2026 री-एग्जाम के लिए तैयारियां पूरी कर ली हैं। एनटीए ने 3 मई को आयोजित नीट-यूजी 2026 परीक्षा को कथित पेपर लीक के आरोपों के बाद 12 मई को रद्द कर दिया था। एजेंसी ने कहा है कि परीक्षा को पारदर्शी और निष्पक्ष बनाने के लिए देशभर में अभूतपूर्व सुरक्षा और निगरानी व्यवस्था लागू की गई है। एनटीए ने अभ्यर्थियों और अभिभावकों से केवल आधिकारिक सूचनाओं पर भरोसा करने और सोशल मीडिया पर फैलाए जा रहे कथित पेपर लीक जैसे भ्रामक दावों से सावधान रहने की अपील भी की है।

नीट-यूजी 2026 री-एग्जाम भारत के 551 शहरों में स्थित 5,440 परीक्षा केंद्रों और विदेश के 14 केंद्रों पर आयोजित की जाएगी। परीक्षा अंग्रेजी समेत 12 भारतीय भाषाओं में होगी। देशभर से 22 लाख से अधिक अभ्यर्थियों के परीक्षा में शामिल होने की उम्मीद है। एनटीए के मुताबिक परीक्षा 95 हजार से अधिक कमरों में आयोजित होगी और सभी कमरों में सीसीटीवी कैमरे लगाए गए हैं। कुल 1,38,560 सीसीटीवी कैमरों के जरिए निगरानी की जाएगी, जिनकी लाइव फीड राष्ट्रीय, राज्य और मंत्रालय स्तर पर मॉनिटर की जाएगी।

इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से नकल रोकने के लिए 51,311 जैमर तैनात किए गए हैं। इनमें 17,054 जैमर ईसीआईएल और 34,257 जैमर बीईएल द्वारा उपलब्ध कराए गए हैं। अभ्यर्थियों की पहचान सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत किया गया है। देशभर में 38,795 फ्रिस्किंग कर्मियों और 48,448 बायोमेट्रिक सत्यापन कर्मियों की तैनाती की गई है। बायोमेट्रिक सत्यापन के लिए कर्मियों की संख्या दोगुनी की गई है और फेस ऑथेंटिकेशन की भी व्यवस्था की गई है ताकि जांच प्रक्रिया तेज और पारदर्शी बनी रहे।

हर परीक्षा कक्ष में दो इन्विलिजलेटर
हर परीक्षा कक्ष में दो इन्विलिजलेटर मौजूद रहेंगे। इसके अलावा प्रत्येक केंद्र पर 10 से अधिक अतिरिक्त परीक्षा कर्मियों की तैनाती की गई है। सभी 5,440 केंद्रों पर एक-एक सेंटर सिस्टम ऑफिसर (सीएसओ) भी नियुक्त किया गया है,



जो सीसीटीवी निगरानी और तकनीकी समस्याओं का तुरंत समाधान करेगा।

एनटीए ने करीब 6,700 ऑब्ज़र्वरों को परीक्षा केंद्रों पर तैनात किया है। इनके अलावा 100 से अधिक चर्चुअल ऑब्ज़र्वर केंद्रीय स्तर पर लाइव सीसीटीवी फीड की निगरानी करेंगे। एजेंसी ने बताया कि सीसीटीवी फुटेज का विश्लेषण एआई आधारित तकनीक से भी किया जाएगा, जिससे किसी भी संदिग्ध गतिविधि या अनियमितता की पहचान तुरंत हो सके।

परीक्षा के सुचारु संचालन के लिए राज्य सरकारों, जिला प्रशासन, पुलिस, अर्धसैनिक बलों, भारतीय वायुसेना और डाक विभाग को भी जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं। प्रत्येक परीक्षा केंद्र पर औसतन 40 से 50 सुरक्षा कर्मियों की तैनाती की गई है। गोपनीय परीक्षा सामग्री रखने वाले लगभग 1500 बैंक शाखाओं में बैंक अधिकारियों की विशेष ड्यूटी लगाई गई है, जबकि देशभर के करीब 700 संग्रह केंद्रों से ओएमआर शीट एकत्र करने की जिम्मेदारी डाक विभाग निभाएगा। एनटीए ने बताया कि शनिवार को देशभर में मॉक ड्रिल आयोजित की गई, जिसमें जैमर, सीसीटीवी, बायोमेट्रिक सिस्टम और फ्रिस्किंग व्यवस्था की जांच की गई।

सभी केंद्र समन्वयकों ने कस्टोडियन बैंकों में रखी परीक्षा सामग्री की उपलब्धता की भी पुष्टि की। अभ्यर्थियों की सुविधा के लिए परीक्षा केंद्रों पर पेयजल, ओआरएम, एंबुलेंस और अभिभावकों के लिए वेटिंग एरिया जैसी सुविधाएं उपलब्ध कराई गई हैं। परीक्षा कक्षों में दीवार घड़ी, अतिरिक्त रफ वर्क पेज और बाएं हाथ से लिखने वाले विद्यार्थियों के लिए विशेष व्यवस्था भी की गई है। प्रवेश प्रक्रिया में लगने वाले अतिरिक्त समय को ध्यान में रखते हुए परीक्षा अवधि भी बढ़ाई गई है।

परभणी में मंदिर की छत गिरने से 6 श्रद्धालुओं की मौत

परभणी, 20 जून (एजेंसियां)

महाराष्ट्र के परभणी जिले के मानवत तहसील स्थित प्रसिद्ध यशवाड़ी मारुति मंदिर परिसर में शनिवार को बड़ा हादसा हो गया। मंदिर के सामने बना सभा मंडप अचानक भरभराकर गिर पड़ा। इस दुर्घटना में 6 श्रद्धालुओं की मौत हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक करीब 30 से 40 लोग मलबे में फंस गए, जिनमें से कई श्रद्धालु गंभीर रूप से घायल हैं, जिन्हें इलाज के लिए आर.पी. अस्पताल और अन्य अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। हादसे में मरने वालों की संख्या बढ़ने की आशंका व्यक्त की जा रही है। घायलों की संख्या को लेकर प्रशासन की ओर से अभी तक कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है। घटना की सूचना मिलते ही जिला



सभा मंडप अभी निर्माणाधीन था। हनुमान मंदिर और शनिवार का दिन होने के कारण बड़ी संख्या में श्रद्धालु यहां पहुंचे थे। मंदिर में कीर्तन समेत विभिन्न धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए गए थे। मंडप सभा में बड़ी संख्या में श्रद्धालु एकत्र हुए थे। कार्यक्रम जारी था तभी मंडप सभा की छत अचानक गिर गई। मौके पर मौजूद श्रद्धालुओं और नागरिकों ने तुरंत बचाव अभियान शुरू किया। प्रधानमंत्री मोदी ने महाराष्ट्र के परभणी में हुई घटना पर दुःख प्रकट किया। उन्होंने कहा, इस हादसे में लोगों की मौत बेहद दुःख है। जिन्होंने अपने प्रियजनों को खोया है, उनके प्रति मेरी गहरी संवेदनाएं हैं। मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि घायल जल्द स्वस्थ हों।

►8रु

डील गई तेल लाने!

लेबनान पर हमला, होर्मुज पर ताला

नयी दिल्ली, 20 जून (एजेंसियां)

ईरान की संयुक्त मिलिट्री कमांड ने स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से जहाजों की आवाजाही बंद करने की घोषणा की है। इसके पीछे उन्होंने युद्ध खतम करने वाले समझौते (एमओयू) का अमेरिका द्वारा उल्लंघन, दक्षिणी लेबनान से सेना न हटाने और इजरायल की ओर से लगातार युद्धविराम का उल्लंघन करने का कारण बताया है।

ईरानी सेना ने इसे पहला कदम बताते हुए चेतावनी दी है कि अगर उल्लंघन जारी रहा, तो और भी कदम उठाए जाएंगे। बता दें, अमेरिका और ईरान ने इस हफ्ते एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए थे, जिसके बाद स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को फिर से खोलने की घोषणा की गई थी।



सीजफायर समझौते की खबरों के कुछ ही घंटों बाद शनिवार को दक्षिणी लेबनान में इजरायली हमलों में कम से कम सात लोगों की मौत हो गई, जिनमें दो बच्चे भी शामिल हैं। अब ईरानी सेना द्वारा दोबारा स्ट्रेट ऑफ होर्मुज पर प्रतिबंध लगाने से समझौते पर संकट गहरा गया है। इस बीच पाकिस्तान के गृह मंत्री मोहसिन नकवी शनिवार को ईरान पहुंचे हैं। माना जा रहा है कि मोहसिन नकवी ईरान और अमेरिका के बीच चल रही बातचीत पर नजर रखेंगे। जहां एक ओर ईरान की सेना ने स्ट्रेट ऑफ होर्मुज पर पाबंदी लगाने की घोषणा कर दी है, वहीं दूसरी ओर पाकिस्तान के गृह मंत्री मोहसिन नकवी ने तेहरान में ईरान के

वहीं फॉक्स न्यूज के मुताबिक, अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने कहा है कि उन्हें पहुंचे हैं। माना जा रहा है कि मोहसिन नकवी

14-सूत्रीय समझौते में तय किया गया संघर्ष-विराम बना रहेगा। उन्होंने यह भी कहा कि अमेरिका को ऐसा कोई सबूत नहीं मिला है जिससे पता चले कि होर्मुज समुद्री यातायात के लिए बंद कर दिया गया है। इस बीच, अमेरिका और ईरान के

संकट गहरा गया है। इस बीच पाकिस्तान के गृह मंत्री मोहसिन नकवी शनिवार को ईरान पहुंचे हैं। माना जा रहा है कि मोहसिन नकवी ईरान और अमेरिका के बीच चल रही बातचीत पर नजर रखेंगे। जहां एक ओर ईरान की सेना ने स्ट्रेट ऑफ होर्मुज पर पाबंदी लगाने की घोषणा कर दी है, वहीं दूसरी ओर पाकिस्तान के गृह मंत्री मोहसिन नकवी ने तेहरान में ईरान के

सीट के लिए अबूझ पहेली

कहाँ गयी चरण पादुका?

अयोध्या, 20 जून (एजेंसियां)

अयोध्या के राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में एसआईटी (स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम) अब ऐसे दानदाताओं से संपर्क कर रही है, जिन्होंने मंदिर ट्रस्ट के किसी कर्मचारी को जेवर सौंपे थे। एसआईटी अपनी रिपोर्ट में ये कैबिनेट शामिल करेगी कि कब और किसके हाथों में जेवर सौंपे गए। कोई रसीद दी गई थी या नहीं। एसआईटी ने गुरुवार (18 जून) को ऐसे ही मुंबई के एक कारोबारी अनिल विश्वकर्मा के बयान दर्ज किए। कारोबारी का आरोप है,



हमने रामलला के लिए 3 किलो चांदी का हार और 1 किलो चांदी की चरण पादुका टिबू यादव को सौंपी थी, लेकिन मंदिर की तरफ से कोई रसीद नहीं मिली।

इसी तरह, 60 किलो चांदी की ईंट दान करने वाले इंडियन बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन के नॉर्थ इंडिया हेड अनुराग रस्तोगी का भी कहना है कि उनकी चांदी का भी

अब तक कुछ पता नहीं चला। अयोध्या के रोकड़िया हनुमान मंदिर के महंत आचार्य विनोद मिश्रा ने बताया, जौनपुर (मुंगराबादशाहपुर) के रहने वाले

अनिल विश्वकर्मा मुंबई के बड़े कारोबारी और हमारे शिष्य हैं। उन्होंने रामलला को चांदी का हार और चरण पादुका चढ़ाने का संकल्प लिया था। महीन कारीगरी से बना चांदी का हार करीब 3 किलो का और 64 दिव्य चिह्नों वाली चरण पादुका लगभग 1 किलो वजन की थी। पूरा परिवार महिलाओं और छोटे बच्चों के साथ 29 अक्टूबर, 2025 को 200 किलोमीटर नंगे पैर पैदल चलकर भजन-कीर्तन करते हुए अयोध्या पहुंचा था। बच्चों के पैरों में छाले पड़ गए थे।

►8रु

बांग्लादेश में जागे हिन्दू

राम प्रोजेक्ट रोकने का विरोध

ढाका, 20 जून (एजेंसियां)

बांग्लादेश की राजधानी ढाका में शुक्रवार रात को हजारों हिंदुओं ने सड़कों पर उतरकर विरोध प्रदर्शन किया। भगवान राम की प्रतिमा निर्माण का प्रोजेक्ट को रोकने से गुस्साए हिंदू समाज के लोगों ने हाथों में मशाल लेकर मार्च निकाला। प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि उत्तरी बांग्लादेश के गौर्धा जिले के पलाशाबाड़ी इलाके में एक मंदिर परियोजना के दौरान भगवान राम की तस्वीर को



कड़पथियों ने अपवित्र किया और निर्माण कार्य को जबरन रोक दिया। यह मार्च शाहबाग से शुरू होकर नेशनल प्रेस क्लब तक पहुंचा। पूरे रास्ते जय श्री राम के नारे गूँजते रहे। इसमें अलग-अलग हिंदू संगठनों के सदस्य और छात्र शामिल थे।

►8रु



दुनिया के सबसे सुरक्षित, अभेद्य और ताकतवर विमान एयरफोर्स वन रिटायर्ड

एसएएम 29000 ने पलक झपकते ही एक कोने से दूसरे कोने तक राष्ट्रपतियों को पहुंचाया

वाशिंगटन

दुनिया के सबसे सुरक्षित, अभेद्य और ताकतवर विमान एयरफोर्स वन का एक शानदार युग इतिहास के पन्नों में दर्ज हो गया है। तीन दशक से ज्यादा समय तक अमेरिका के राष्ट्रपतियों को पलक झपकते दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने तक पहुंचाने वाला

यह विमान एसएएम 29000 अब कभी उड़ान नहीं भरेगा। 35 साल की बेमिसाल और ऐतिहासिक सेवा के बाद इस विमान को रिटायर कर दिया गया है। जब भी अमेरिकी राष्ट्रपति इस पर सवार होते थे, तो हवा में इसका कोड नेम एयरफोर्स वन होता था।

मौडिया रिपोर्ट के मुताबिक कूटनीतिक बड़े फैसलों से लेकर कई वैश्विक संकटों का मूक गवाह रहा एयरफोर्स वन विमान सिर्फ एक हवाई जहाज नहीं, बल्कि अमेरिकी ताकत

का सबसे बड़ा प्रतीक था। हालांकि अब इस विमान की विदाई के साथ ही अमेरिकी राष्ट्रपति के हवाई सफर में एक नए और बेहद आधुनिक दौर की शुरुआत होने जा रही है। इस विमान में अमेरिकी राष्ट्रपतियों सुरक्षित यात्रा कराने वाले इस विमान ने तीन दशकों से अधिक समय तक दुनिया के सबसे शक्तिशाली देश के राष्ट्रपतियों को सुरक्षित अपनी मंजिल तक पहुंचाया है। बता दें इस विमान ने जाज एच डब्ल्यू बुश से लेकर बिल क्लिंटन, जाज डब्ल्यू बुश, बराक ओबामा,

डोनल्ड ट्रंप और जो बाइडन तक कई अमेरिकी राष्ट्रपतियों को आसमान की सैर कराई।

यह विमान दुनिया की कई ऐतिहासिक संधियों, संकटों और कूटनीतिक मुलाकातों का मूक गवाह रहा है। इस दिग्गज विमान के रिटायर होने के बाद अब अमेरिकी राष्ट्रपति के वेड़े में एक नया और बेहद आधुनिक मेहमान शामिल होने जा रहा है। उम्मीद है कि यह हार्ड-टैक विमान इसी साल अमेरिकी राष्ट्रपति के वेड़े में शामिल होकर अपनी सेवाएं देगा।

न्यूज़ ब्रीफ

वर्साय पैलेस: ट्रंप की डील और दूसरे विश्व युद्ध का ऐतिहासिक कनेक्शन



पेरिस। फ्रांस का ऐतिहासिक पैलेस आफ वर्साय फिर अंतरराष्ट्रीय सुर्खियों में है। हाल ही में इसी भव्य महल में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेशिकयान के बीच एक महत्वपूर्ण समझौते पर हस्ताक्षर हुए। ताजा घटनाक्रम ने इतिहास के पन्नों को पलट दिया है, क्योंकि यह वही महल है जहां करीब 107 साल पहले एक ऐसी विवादायित संधि हुई थी, जिसने दुनिया में शांति स्थापित करने के बजाय मानव इतिहास के सबसे विनाशकारी यानी दूसरे विश्व युद्ध की नींव रख दी थी। सन 1918 में जब प्रथम विश्व युद्ध समाप्त हुआ, तब विजेता देशों अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस और इटली के शीर्ष नेता युद्ध के बाद की दुनिया का भविष्य तय करने के लिए वर्साय के महल में एकत्र हुए। इस पूरी प्रक्रिया में पराजित जर्मनी को बातचीत में बराबरी का कोई मौका नहीं मिला और 28 जून 1919 को उस पर वर्साय की संधि थोप दी गई। इस संधि के तहत युद्ध की पूरी जिम्मेदारी सिर्फ जर्मनी पर डाल दी गई, जिसे वार गिल्ट क्लोज कहा गया। इसके साथ ही जर्मनी को अपनी 10 प्रतिशत भूमि और सभी विदेशी उपनिवेश छोड़ने पड़े। उसकी सेना को बेहद सीमित किया गया, वायुसेना रखने पर प्रतिबंध लगाया गया और उस पर 132 अरब गोल्ड राइख्समार्क का भारी-भरकम आर्थिक हर्जाना लगा दिया गया। इस अपमानजनक समझौते ने जर्मन जनता के भीतर गहरे गुस्से और बदले की भावना को जन्म दिया। युद्ध के बाद पहले से ही आर्थिक तबाही, बेरोजगारी और भीषण महंगाई से जूझ रहे जर्मनी में संधि पर हस्ताक्षर करने वाले नेताओं को नवंबर क्रिमिनल्स कहा गया। 1920 और 1930 के दशक में एडॉल्फ हिटलर और उसकी नाजी पार्टी ने जर्मन नागरिकों के इसी संचित आक्रोश को भुनाया। हिटलर ने वर्साय की संधि को पलटने का वादा करके 1933 में सत्ता हासिल की।

बिना हिजाब गाणा गाने पर ईरानी गायिका को 74 कोड़ों की सजा वैश्विक स्तर पर उठे सवाल



तेहरान। ईरान की वरिष्ठ गायिका परस्तु अहमदी को बिना हिजाब गाणा गाने और उसका आनलाइन प्रसारण करने के मामले में 74 कोड़ों की सजा सुनाए जाने की खबर ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बहस छेड़ दी है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ईरान के कोम प्रांत की एक अदालत ने परस्तु अहमदी और उनकी टीम के आठ सदस्यों को यह सजा सुनाई है। इसके साथ ही उन पर दो साल का विदेश यात्रा प्रतिबंध और दो साल तक कलात्मक गतिविधियों में भाग लेने पर भी रोक लगाई गई है। मामला वर्ष 2024 के उस आनलाइन कान्सर्ट से जुड़ा है, जिसमें परस्तु अहमदी ने बिना हिजाब के एक देशभक्ति गीत प्रस्तुत किया था। यह कार्यक्रम उनके यूट्यूब चैनल पर प्रसारित हुआ था और सोशल मीडिया पर व्यापक रूप से वायरल हो गया था। इसके बाद ईरानी अधिकारियों ने उन पर सार्वजनिक शालीनता का उल्लंघन और अनैतिक सामग्री के प्रसार जैसे आरोप लगाए। मानवाधिकार संगठनों और कई कानूनी विशेषज्ञों ने इस फैसले की आलोचना की है।

एक इंजेक्शन और बुढ़ापा गायब रिवर्स एजिंग के पहले मानव ट्रायल से जमी उम्मीद

बोस्टन। अवसर महिलाएं अपनी बढ़ती उम्र को लेकर चिंतित रहती हैं और जवान दिखने के लिए एंटी-एजिंग रिकनकेयर या ट्रीटमेंट करती हैं। अब विज्ञान इस दिशा में बड़ा कदम उठाने वाला है। हाल ही में रिवर्स एजिंग यानी बुढ़ापा रोकने की दवा का पहला मानव ट्रायल शुरू हुआ है, जिससे दुनियाभर में एक नई उम्मीद जाहिर की है। अमेरिका के बोस्टन स्थित बायोटेक स्टार्टअप लाइफ बायोसाइंसेज ने ऐतिहासिक परीक्षण की घोषणा की है। उन्होंने अपने एक मरीज को ईआर-100 रिवर्स एजिंग थेरेपी का पहला इंजेक्शन दिया है। यह सेल्यूलर रीप्रोग्रामिंग का इंजेक्शन काले मोतिवाबिद (ग्लूकोमा) से पीड़ित महिला की आंख की पुतली पर लगाया गया है। इस थेरेपी की प्रक्रिया बेहद अचूक है, क्योंकि इंजेक्शन देने के बाद मरीज को कुछ हफ्तों तक एंटीबायोटिक्स का कोर्स भी कराया जा रहा है। इस शुरुआती ट्रायल का कोर्स भी कराराया जा रहा है। इस शुरुआती ट्रायल में फिलहाल 20 से कम लोगों को शामिल किया गया है। सेल्यूलर रीप्रोग्रामिंग विज्ञान के क्षेत्र में उभरता हुआ ट्रेड है, जिसका मूल विचार है कि परिपक्व हो चुकी कोशिकाओं को फिर से उनकी शुरुआती, युवा अवस्था में वापस लाया जा सके। वैज्ञानिकों का मानना है कि कोशिका कितनी भी बूढ़ी क्यों न हो जाए, उसके अंदर जगनी से जुड़ी याददाश्त संग्रहित रहती है। इस ट्रायल का मुख्य उद्देश्य उम्र बढ़ने के कारण कमजोर हो चुकी कोशिकाओं को फिर से जवान और सक्रिय बनाना है।

कभी भारत से विदेशों में बड़ी संख्या में भेजे जाते थे मानव कंकाल

बर्लिन

साल 2022 में जर्मनी के श्लोडेन शहर के एक कब्रिस्तान में हुई एक घटना ने उस विवादायित व्यापार पर बहस छेड़ दी, जिसका सबसे बड़ा केंद्र कभी भारत था। कभी भारत से जर्मनी और अन्य देशों में बड़ी संख्या में मानव कंकाल भेजे जाते थे, जब तक कि इस पर प्रतिबंध नहीं लगा दिया गया। भारत में मानव कंकाल व्यापार की शुरुआत 18वीं और 19वीं सदी में हुई, जब यूरोपीय मेडिकल कालेजों की संख्या तेजी से बढ़ी। एनाटोमी यानी मानव शरीर की संरचना चिकित्सा शिक्षा का केंद्र बन गई और पढ़ाने के लिए इंसानी हड्डियों को भारी मांग थी, जो आसानी से उपलब्ध नहीं थीं। ब्रिटिश शासन के दौरान भारत में भी एनाटोमी की पढ़ाई शुरू हुई और 1835 में कोलकाता मेडिकल कालेज की स्थापना हुई। एक शोध के अनुसार, 1850 तक कोलकाता मेडिकल कालेज में हर साल लगभग 900 कंकाल तैयार किए जाते थे, जिनमें से ज्यादातर विदेशों में भेजे जाते थे।

भारत इस व्यापार का केंद्र इसलिए बना, क्योंकि यहां अंग्रेजी शासन था और ऐसे कानून बनाए गए जिससे मेडिकल शिक्षा के लिए किसी का भी शव लेना आसान हो गया। जो लोग गरीब थे और अपने परिजनों का अंतिम संस्कार नहीं कर पाते थे, उनके शव अक्सर ले लिए जाते थे। पश्चिमी देशों की तुलना में हड्डियां साफ करने और तैयार करने का खर्च बेहद कम था, और कोलकाता ब्रिटिश इंडिया का प्रमुख बंदरगाह होने के कारण निर्यात आसान था। यह व्यापार गहरे अनैतिक तरीकों से चलता था। पीएमसी में 2024 में की गई एक रिसर्च के अनुसार, गरीब परिवार जो गंगा में शव बहा देते थे, उन्हें निकालकर हड्डियों को निकाला जाता था।

एनपीआर के खोजी पत्रकार स्काट कार्नी की 2007 की रिपोर्ट में दावा किया गया था कि ब्रिटिश काल में डॉक्टरों ने भारतीय कब्रिस्तानों से शव निकालने के लिए चोरों को काम पर रखा था, जिससे पश्चिम बंगाल के कई गांवों और शहरों के कब्रिस्तान पीड़ितों तक खाली रहे। अस्पतालों में दम तोड़ने वाले गरीब मरीजों के शवों को लावारिस बचाकर व्यापार करने वालों को दे दिया जाता था। एनपीआर की रिपोर्ट में तो यहां तक दावा किया गया कि हड्डियों की कमी होने पर लोगों की हत्या तक की जा रही थी। कोलकाता इस हड्डियों व्यापार की राजधानी बन गया था। इसे चलाने वाले बोन ट्रेडर्स या स्केलेटन मर्चेंट्स शवों को इकट्ठा कर उन्हें साफ करते और पश्चिमी कंपनियों को भेजते थे। यूरोप ही नहीं, ये कंकाल अमेरिका में भी जाते थे और वहां से तैयार होकर मेडिकल कालेजों को भेजे जाते थे। 1947 में भारत की आजादी के बाद भी यह मांग घटी नहीं, बल्कि बढ़ती गई,



ट्रंप-मेलोनी फोटो विवाद से बढ़ा कूटनीतिक तनाव, इटली की प्रधानमंत्री ने रद्द किया अमेरिका दौरा

रोम। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और इटली की प्रधानमंत्री जाजिंया मेलोनी के बीच फोटो को लेकर शुरू हुआ विवाद अब कूटनीतिक तनाव में बदलता नजर आ रहा है। रिपोर्ट्स के अनुसार, ट्रंप ने दावा किया था कि जी-7 शिखर सम्मेलन के दौरान जाजिंया मेलोनी ने उनके साथ तस्वीर खिंचवाने के लिए गुजारिश की थी। इस बयान के बाद इटली में राजनीतिक और कूटनीतिक हलकों में तीखी प्रतिक्रिया देखने को मिली। जाजिंया मेलोनी ने ट्रंप के दावे को पूरी तरह मनागूठ बताते हुए खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि न तो वह और न ही इटली कभी किसी से गुजारिश करता है। मेलोनी ने ट्रंप के बयान पर आश्चर्य जताते हुए कहा कि किसी सहयोगी देश के नेता से इस तरह की टिप्पणी की उम्मीद नहीं की जा सकती। विवाद बढ़ने के बाद इटली के विदेश मंत्री एतोनियो तजानी ने अमेरिका की अपनी प्रस्तावित यात्रा रद्द कर दी। उन्होंने कहा कि ट्रंप की टिप्पणियां केवल प्रधानमंत्री का ही नहीं, बल्कि पूरे इटली का अपमान हैं। इस मुद्दे पर इटली के विभिन्न राजनीतिक दलों और नेताओं ने भी मेलोनी का समर्थन किया है। गौरतलब है कि कभी ट्रंप और मेलोनी को करीबी राजनीतिक सहयोगी माना जाता था। हालांकि हाल के महीनों में ईरान, मध्य पूर्व और अन्य अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर दोनों नेताओं के बीच मतभेद उभरकर सामने आए हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यह विवाद अमेरिका और यूरोप के संबंधों पर भी असर डाल सकता है।



क्योंकि उस दौर में नए छात्र स्ट्रेथेस्कोप खरीदने के साथ ही स्टडी स्केलेटन भी खरीदते थे। यह व्यापार नैतिक रूप से गलत था क्योंकि अधिकांश कंकाल उन लोगों के थे, जिनसे इस बात की सहमति नहीं ली गई थी कि उन्हें दफनाने या जलाने की बजाय कंकाल बना दिया जाए।

प्रो. सबरीना की रिसर्च में यह भी बताया गया कि पश्चिमी देशों में पहुंचने के बाद उन पर इंडिया का लेबल नहीं होता था, बल्कि इन्हें ब्रिटिश या अमेरिकी कंपनी के

नाम पर बेचा जाता था। 20वीं सदी के मध्य तक, ज्यादातर छात्रों और प्रोफेसर्स को पता भी नहीं होता था कि उनकी क्लास में जो कंकाल हैं, वह किसी भारतीय का हो सकता है। 1970 के दशक तक, मानवाधिकार संगठनों ने इस व्यापार का विरोध करना शुरू कर दिया। बढ़ते दबाव के बाद, भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने 1985 में नेशनल इंपोर्ट-एक्सपोर्ट एक्ट के तहत मानव हड्डियों के निर्यात पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया।

एंडी बर्नहैम ने सांसद चुनाव जीता, पीएम स्टार्मर की कुर्सी खतरे में



लंदन। इंग्लैंड के ग्रेटर मैनचेस्टर के मेयर एंडी बर्नहैम ने गुरुवार को ब्रिटिश सांसद का उपचुनाव जीत लिया है। उन्हें करीब 25 हजार वोट मिले जो कुल मतों का 55 प्रतिशत है। दूसरे नंबर पर नाइजल पराज की रिफॉर्म यूके पार्टी रही, जिसे 35 प्रतिशत वोट मिले। मुख्य विपक्षी पार्टी कंजरवेटिव को सिर्फ 997 वोट यानी 2 प्रतिशत वोट मिले। बर्नहैम की यह जीत इसलिए अहम मानी जा रही है, क्योंकि इससे ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर की कुर्सी पर खतरा माना जा रहा है। लेबर पार्टी में बर्नहैम, स्टार्मर के सबसे बड़े विरोधी माने जाते हैं। ऐसे में वे अब पार्टी की लीडरशिप के लिए दावेदारी पेश कर सकते हैं। लेबर पार्टी के पास 400 से ज्यादा सांसद हैं। ऐसे में बर्नहैम को कम से कम 81 सांसदों के हस्ताक्षर जुटाने होंगे। इसमें उनका अपना नाम भी शामिल होगा। स्टार्मर की लोकप्रियता काफी गिर चुकी है और पार्टी के कई सांसद पहले ही उनके इस्तीफे की मांग कर चुके हैं। इसलिए राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि बर्नहैम के लिए यह समर्थन जुटाना मुश्किल नहीं होगा।

सेहत के लिए चिकन सही या मटन, अमेरिकी गाइडलाइंस से छिड़ी बहस

वाशिंगटन

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) जहां रेड मीट को नुकसानदेह बताया है, वहीं अमेरिकी सरकार रेड मीट और फूल-फैट डेयरी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा दे रही है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) ने पहली ही इस बात का जवाब दिया था, कि सेहत के लिए फायदेमंद मटन है या चिकन, लेकिन अब अमेरिकी सरकार की ओर से एक नई गाइडलाइन्स जारी कर इस बहस को फिर से जन्म दे दिया गया है। हैथ एक्सपर्ट के अनुसार, चिकन और मटन दोनों को ही प्रोटीन का अच्छा स्रोत माना जाता है। 100 ग्राम रिकनलेस चिकन में लगभग 31 से 32 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि वसा 3 से 4 ग्राम होती है, यानी इसमें फैट कम होता है। इसीलिए फिटनेस पर ध्यान देने वाले लोग चिकन को खाना पसंद करते हैं। इसमें विटामिन बी3 और सेलेनियम भी अच्छी मात्रा में होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। वहीं, 100 ग्राम पके हुए मटन में 25 से 27 ग्राम प्रोटीन मिलता



है, लेकिन वसा और कैलोरी चिकन से अधिक होती है। हालांकि, इसमें आयरन, विटामिन बी12 और जिंक जैसे पोषक तत्व ज्यादा पाए जाते हैं। मटन में आयरन की मात्रा काफी ज्यादा होती है, जो

खून की कमी में मददगार माना जाता है। इसमें विटामिन बी12 और जिंक भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो दिमाग, नसों और इम्यूनिस्टिम के लिए जरूरी हैं। दिल की सेहत के नजरिए से

चिकन को बेहतर माना जाता है, क्योंकि इसमें सैचुरेटेड फैट कम होता है। सैचुरेटेड फैट खून में बुरे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है, जिससे नसें सिकुड़ने लगती हैं और दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। मटन में सैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया

गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, एक रिसर्च में दावा किया गया था कि चिकन और मटन का स्वास्थ्य पर ज्यादा असर नहीं पड़ता, बल्कि इनके साथ इस्तेमाल होने वाला अतिरिक्त सैचुरेटेड फैट ही स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यानी, अगर चिकन या मटन के साथ ढेर सारा तेल, मक्खन या क्रोम इस्तेमाल की जाए, तो दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह हैं। अगर मटन को ग्लिल किया जाए, दिखने वाली चर्बी हटाई जाए और कम तेल में बनाया जाए, तो यह भी उतना बुरा नहीं है, जितना समझा जाता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) की ओर से जारी गाइडलाइन्स में प्रोटीन की जरूरतों के बारे में बताया गया है। एएचए का कहना है कि शरीर के लिए पौधों से मिलने वाला प्रोटीन सबसे बेहतर है, जैसे दालें, राजमा, छोले, नट्स और बीज। इनका भरपूर सेवन करने वालों में दिल की बीमारी का खतरा कम पाया जाता है। एएचए के मुताबिक, रेड मीट अधिक होती है, इसीलिए दिल के मरीजों को इसका सेवन कम करने की सलाह दी

श्रावण का राशिफल

मेघ - चू,चे,चो,ला,लि,लू,ले,लो,अ



तनाव से बचने के लिए मधुर संगीत का सहारा लें। चंद्र की स्थिति की वजह से आज आपका धन बेवजह की चीजों पर खर्च हो सकता है। अगर आपको धन संचयन करने की जरूरत है तो अपने जीवनसाथी या माता पिता से इस बारे में बात करें। परिवार के सदस्यों की अच्छी सलाह आज आपके लिए लाभदायक सिद्ध होगी। राशि के छात्र छात्राओं को आज के दिन पढ़ाई में मन लगाने में दिक्कत आ सकती है। आज आप अपना कीमती समय दोस्तों के चक्कर में बर्बाद कर सकते हैं।

वृषभ - इ,उ,ए,ओ,वा,वि,सु,वे,वो



आपमें आज चुस्ती-फूली देखी जा सकती है। आपका स्वास्थ्य आज पूरी तरह से आपका साथ देगा। आज घर दोस्तों के साथ पार्टी में आप खुब पैसे लुटा सकते हैं लेकिन इसके बावजूद भी आपको आर्थिक पक्ष आज मजबूत होगा। घर में रसम-रिवाज आदि होगा। आपका प्रेमी या प्रेमिका आज बहुत गुस्से में नजर आ सकते हैं इसकी वजह उनके घर की स्थिति होगी। बातचीत में कुशलता आज आपको मजबूत पक्ष सारित होगी। अगर आपके जीवनसाथी की सेहत कर चलते किसी से मिलने की योजना रह सकती है।

मिथुन - क,कि,कू,घ,ड,छ,के,को,ह



आज खास दिन है, क्योंकि अच्छा स्वास्थ्य आपको कुछ असाधारण काम करने की क्षमता देगा। व्यापार को मजबूती देने के लिए आज आप कोई अहम कदम उठा सकते हैं जिसके लिए आपको कोई करीबी आपकी आर्थिक मदद कर सकता है। सहकर्मियों के साथ काम करते वक़्त युक्ति और चतुता की जरूरत होगी। आज अपने लिए वक़्त निकालकर अपने जीवनसाथी के साथ आप कहीं घूमने जा सकते हैं। अगर हाल में आप घ या आपका जीवनसाथी बहुत ख़ुश महसूस नहीं कर रहे थे, तो आज हालात बदल सकते हैं।

कर्क - ही,हु,हे,हो,डा,डी,डू,डे,डो



भले ही आप उसाह से लवरेज़ हैं, फिर भी आज आप किसी ऐसे की कमी महसूस करोगे जो आज आपके साथ नहीं है। शाम को ज़्यादातर समय मेहमानों के साथ गुज़रेगा। अन्य दिनों की अपेक्षा आज आपके सहकर्मियों आपकी अधिक समझने की कोशिश करेंगे। आपका कर्मिकेशन और काम करने की क्षमता असाधारण सिद्ध होगी। इस बात की प्रबल सम्भावना है कि आपके अस-पास के लोग आप दोनों के बीच मतभेद पैदा करने का प्रयास करेंगे। अतः बाहरी लोगों के कहने पर अमल करना ठीक नहीं होगा।

सिंह - म,मी,मु,मे,मो,टा,टी,टू,टे



किसी बड़े समूह में भागीदारी आपके लिए दिलचस्प साबित होगी, हान-फ़ायदे आपके खर्च बंद कर सकते हैं। उदार बर्तन और इंगमदारी से तारीफ़ें करें। आपकी धनकी और उदास ज़िन्दगी आपके जीवन-साथी को तनाव दे सकती है। आपको पता लग सकता है कि आपके बाँस आपसे इनके रखेपन से क्यों बात करते हैं। वजह जानकर आपको वाकई तसल्ली होगी। कार्यक्षेत्र में किसी काम के अटकने की वजह से आज आपका काम का कीमती वक़्त खराब हो सकता है। खुद तनावग्रस्त होने की इच्छाएँ आप बेवजह अपने जीवनसाथी पर निकाल सकते हैं।

कन्या - टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो



आज के दिन आपको अपने उन दोस्तों से बचकर बचने की जरूरत है जो आपसे उधार मांगते हैं और फिर उसे लौटाने नहीं हैं। आपके जीवन-साथी की सेवा वित्त का सबब बन सकती है और उसे विकसित करने के लिए ज़रूरत है। किसीकी दुखलानेगी के चलते आपके और आपके प्रिय के रिश्ते में तूटपाँच आ सकती है। पेशेवा तौर पर आज का दिन सकारात्मक रहेगा। इसका भरपूर उपयोग करें। अगर आप लंबे समय से अपने जीवन में किसी रोचक चीज़ के होने का इंतज़ार कर रहे हैं, तो निश्चय ही आपको उसके संकेत दिखाई देने लगेंगे।

तुला - र,री,रु,रे,रो,ता,ति,तू,ते



जब आप कोई फैसला लें, तो दूसरों की भावनाओं का ख़ास ध्यान रखें। आपका कोई भी गुलत निर्णय न केवल ऊपर उतराएँ, बल्कि आपको भी मानसिक तनाव देगा। अपने बीते समय में बहुत धैर्य बर्तना है जिसका ख़ास ध्यान आज आपको मुहान्त पक्ष देना है। आज आपको पेशे की जरूरत होगी लेकिन जो आपको मिल नहीं पाएगा, वह परिवार में देखा बनाए रखने की अपनी आसों को छोड़ने का वक़्त है। रिश्तों के जमा-बढ़ाने में उनके कंधे से कंधा मिलाकर साथ दें। पचासों से व्यवसाय के नए प्रोजेक्ट्स। आज के मौकों को हाथ से नहीं जाने दें।

वृश्चिक - तो,न,नी,नू,ने,नो,या,यी,यू



आज आप अपने घर के सदस्यों को कहीं घुमाने जा सकते हैं और आपका काफी धन खर्च हो सकता है। परिवार वालों का हँसी-मजाक भरा बर्ताव घर के वातावरण को हल्का-फुल्का और ख़ुशनुमा बना देगा। आपकी ज़ोली और काम करने का नया अन्दाज़ उन लोगों में दिलचस्पी पैदा करेगा, जो आप पर नज़दीकी से गौर करते हैं। बेवजह की ख़तरानों से दूर होकर आज आप किसी मंदिर, गुफ़ाएँ या किसी भी धार्मिक स्थल पर अपना ख़ाली समय बिता सकते हैं।

धनु - ये,यो,म,मी,मू,घा,फा,बा,भे



आज आपके ऑफिस का कोई सहकर्मियों आपकी कीमती वक़्त चुरा सकता है इसलिए आज आपको अपना सामान्य ध्यान से रखने की जरूरत है। वक़्त आपके अपनी उपलब्धियों से गर्व का अनुभव कराएँगे। व्यावसायिक साहजिक सहयोग करेंगे और आप साथ मिलकर टलते आ रहे कामों को पूरा कर सकते हैं। कार्यक्षेत्र के किसी काम में खराबी की वजह से आज आप परेशान रह सकते हैं और इस बारे में सोचकर अपना कीमती वक़्त बर्बाद कर सकते हैं।

मकर - भो,ज,जी,खि,खू,खे,खो,ग,गि



आज आप पवित्र्य के लिए कोई आर्थिक योजना बना सकते हैं और उम्मीद है कि यह योजना सफल भी होगी। अपनी उपयोगिता की ताकत को सकारात्मक सोच और बावचीत के ज़रिए विकसित करें, ताकि आपके परिवार के लोगों को लाभ हो। इस राशि के जो लोग रचनात्मक कार्यों से जुड़े हैं उन्हें आज परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। आज आपको महसूस हो सकता है कि रचनात्मक कार्य करने से बेहतर नौकरी करना था। आज ख़ाली वक़्त का सही उपयोग करने के लिए आप अपने पुराने मित्रों से मिलने का प्लान बना सकते हैं। आज वैवाहिक जीवन में तनाव हो सकता है।

कुम्भ - गु,गे,गो,सा,सी,सू,से,सो,स



कोई पुराना मित्र आज आपसे आर्थिक मदद मांग सकता है और यदि आप उसकी आर्थिक मदद करते हैं तो आपके आर्थिक हालात थोड़े तंग हो सकते हैं। पारिवारिक उत्तरदायित्व में वृद्धि होगी, जो आपको मानसिक तनाव दे सकती है। आज का दिन ख़ास प्रदर्शन और खास कामों के लिए है। आज कुछ ऐसा दिन है जब चीजें उस तरह नहीं होंगी, जैसी आप चाहते हैं। मुमकिन है कि आपके माता-पिता आपको कुछ शान्तिदायक आशीर्वाद दें।

मीन - दी,दू,थ,झ,ज,दे,दो,बा,बी



लम्बे समय से अटके मुआवज़े और कर्ज़ आदि आधिकार आपको मिल जाएँगे। आप दोनों के साथ वैश्मिक वक़्त वित्तों, लेकिन माझी चलाते वक़्त ज़्यादा सावधानी बर्तें। किसी तीसरे इंसान का दुखल आपके और आपके प्रिय के बीच गतिविधि पैदा करेगा। यह वह दिन है जब आपको अपनी अहम योजनाओं पर रोशनी डालने के लिए खास और बड़े लोगों से मिलना चाहिए। आपका ख़ाली वक़्त आज किसी गैरकरी काम में ख़राब हो सकता है। आपकी भावनाएँ भी दिनचर्या के कारण आपका जीवनसाथी खुद को दारिद्र्य महसूस कर सकता है।

आज का पंचांग

दिनांक : 21 जून 2026, रविवार
विक्रम संवत् : 2083
मास : ज्येष्ठ, शुक्ल पक्ष
तिथि : सप्तमी दोपहर 03:23 तक
नक्षत्र : पूर्वाफाल्गुनी प्रातः 09:32 तक
योग : सिद्धि प्रातः 11:20 तक
करण : वणिज दोपहर 03:23 तक
चन्द्रराशि : सिंह दोपहर 03:40 तक
सूर्योदय : 05:42, सूर्यास्त 06:52 (हैदराबाद)
सूर्योदय : 05:54, सूर्यास्त 06:48 (बंगलौर)
सूर्योदय : 05:46 सूर्यास्त 06:42 (तिरुपति)
सूर्योदय : 05:35, सूर्यास्त 06:42 (विजयवाड़ा)

शुभ वीडियो

घन : 07:30 से 09:30
नभः 09:00 से 11:30
अमृत : 10:30 से 12:00
शुभ : 01:30 से 03:00
राहुकाल : मार्ग 04:30 से 06:00
शुभ राशि : मेष राशि
अमृत : गुड खाकर वाक का अर्थ करें
दिन विधि : धि मन्त्री, योग टिप्स, पूर्व जन्मकारण आदि, पुस्तक सूर्योदय से सूर्यास्त, मंगल दोपहर 03:22 से रात्रि 03:25 तक, वर्षा ऋतु आदि

पं.चिदम्बर मिश्र (पूर्व यज्ञ महाराज)
हमारे यहाँ पाण्डित्य पूर्ण यज्ञ अनुष्ठान, भागवत कथा एवं मूल पाठ्यक्रम, वास्तुशास्त्र, गृहप्रवेश, शतचंडी, विवाह, कुंडली मिलान, नवग्रह शान्ति, ज्योतिष सम्बन्धी शंका समाधान किए जाते हैं। फ़क़ड़ का मन्दिर, रिक़ाबगंज, हैदराबाद, (तेलंगाना) 9246159232, 9866165126 chidamber011@gmail.com

अग्रवाल शिक्षा समिति में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया



300 से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं पदाधिकारियों ने किया योगाभ्यास

योग स्वस्थ, निरोग एवं सुखी जीवन की आधारशिला : प्रमोद कुमार केडिया

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। अग्रवाल शिक्षा समिति द्वारा समिति के नेरेडी मंडप में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम में योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए वक्ताओं ने कहा कि भारतीय संस्कृति सनातन संस्कृति है और इसमें योग का अत्यधिक महत्व है। स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन के लिए योगाभ्यास रामबाण औषधि के समान है। योग के महत्व को आज संपूर्ण विश्व ने स्वीकार किया है और प्रधानमंत्री के प्रयासों से प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्वभर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। समिति के अध्यक्ष श्री प्रमोद कुमार

केडिया ने अपने संदेश में कहा कि मात्र एक घंटे के योगाभ्यास से शरीर में अद्भुत चुस्ती और स्फूर्ति का संचार हो जाता है। यदि प्रतिदिन योग का अभ्यास किया जाए तो मनुष्य अपने जीवन को निरोग, स्वस्थ एवं तंदुरुस्त बना सकता है। उन्होंने कहा कि आधुनिक युग में स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी संपत्ति है और योग उसके संरक्षण का सर्वोत्तम माध्यम है। ट्रस्ट बोर्ड के चेयरमैन डॉ. श्यामसुंदर अग्रवाल ने सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योगासन, प्राणायाम और ध्यान योग क्रिया के तीन प्रमुख प्रारूप हैं। इनके माध्यम से शरीर, मस्तिष्क और मन को ऊर्जा प्रदान की जा सकती है तथा उनकी कार्यक्षमता एवं शक्ति में वृद्धि की जा सकती है। इस अवसर पर योग प्रशिक्षिका श्रीमती सोनम सिंह एवं उनकी सहायिका कुमारी सान्वी ने उपस्थित सभी लोगों को योग के विभिन्न आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास

कराया। सोनम सिंह ने व्यवस्थित रूप से योग के महत्व की जानकारी दी तथा योग क्रियाओं को मनोरंजक ढंग से प्रस्तुत किया, जिससे प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। योगाभ्यास के समापन पर विद्यार्थियों ने संगीतमय ताल-योग का प्रभावी, स्फूर्तिदायक, मनोरंजक एवं सराहनीय प्रदर्शन प्रस्तुत किया। इस कार्यक्रम में 300 से अधिक विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने भाग लेकर उत्साहपूर्वक योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में समिति के अध्यक्ष श्री प्रमोद कुमार केडिया, ट्रस्ट बोर्ड के चेयरमैन डॉ. श्यामसुंदर अग्रवाल, मानद मंत्री सीए नवीन कुमार अग्रवाल, बीबीएमएस स्कूल के कोरेस्पॉन्डेंट शेष कुमार गोयल, समिति सदस्य विश्वनाथ अग्रवाल, अकादमिक निदेशिका डॉ. सरोज जैन, संयुक्त अकादमिक निदेशिका डॉ. राजेश अग्रवाल, सीईओ आर-धना मोदानी, विभिन्न संस्थाओं के प्रधानाचार्य, शिक्षकगण, विद्यार्थी एवं कार्यकर्ता उपस्थित थे।

समाज और राष्ट्र निर्माण में सामूहिक सहभागिता आवश्यक : महेश अग्रवाल



हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। राधे-राधे ग्रुप हैदराबाद के तत्वावधान में शनिवार को बेगम बाजार स्थित भू देवी माता मंदिर के पास गौशाला के सामने नियमित अन्नदान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं एवं सेवा भावी कार्यकर्ताओं ने भाग लेकर जरूरतमंदों की सेवा की। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए महेश अग्रवाल ने कहा कि समाज और राष्ट्र के विकास के लिए सभी लोगों को एकजुट होकर कार्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब व्यक्ति अपने व्यक्तिगत हितों से ऊपर उठकर समाजहित को प्राथमिकता देता है, तभी एक मजबूत और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण संभव होता है। सेवा, सहयोग और समर्पण की भावना ही किसी

भी समाज की वास्तविक शक्ति होती है। उन्होंने राधे-राधे ग्रुप द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि यह सगठन निरंतर अन्नदान, गौसेवा एवं जन-सेवा के माध्यम से समाज में सकारात्मक संदेश दे रहा है। ऐसे कार्यों से लोगों में मानवता, करुणा और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास होता है। कार्यक्रम में जगत नारायण अग्रवाल, महेश अग्रवाल, अनिल धरसुवाले, मीना अग्रवाल, नीलम विजयवर्गीय, अरुण विजयवर्गीय, रेनु शर्मा, ज्योति अग्रवाल, पन्नालाल जी, पंकज गोयल, फलक गोयल, दिशा गोयल, भूमि गोयल, निक्की गोयल एवं दीपचंद अग्रवाल सहित अनेक सदस्यों ने सक्रिय सहभागिता निभाई। सभी ने सेवा कार्यों को निरंतर आगे बढ़ाने तथा अधिक से अधिक लोगों को इससे जोड़ने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का समापन जरूरतमंदों को भोजन वितरण एवं समाज कल्याण की कामना के साथ हुआ। राधे-राधे ग्रुप हैदराबाद द्वारा संचालित यह नियमित सेवा अभियान क्षेत्र में मानव सेवा और सामाजिक एकता का प्रेरणा-स्रोत बना हुआ है।

उत्तराधिकार नहीं, संघर्ष से उभर रहा राहुल गांधी का नेतृत्व : गोपालदादा तिवारी



पुणे, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) महाराष्ट्र कांग्रेस के वरिष्ठ प्रवक्ता गोपालदादा तिवारी ने कहा कि राहुल गांधी का नेतृत्व किसी पारिवारिक उत्तराधिकार से नहीं, बल्कि बेहद प्रतिकूल परिस्थितियों में किए गए संघर्ष से उभर रहा है। उन्होंने कहा कि गांधी-नेहरू परिवार ने महात्मा गांधी की लोक कल्याणकारी राज्य की संकल्पना को जमीन पर उतारा, संवैधानिक लोकतंत्र को मजबूत किया और देश में राष्ट्रीय संपत्ति का जाल तैयार किया। देश की अखंडता के लिए इस परिवार ने राजधर्म के कर्तव्यभाव से

बलिदान दिए, इसलिए इनका नेतृत्व निःस्वार्थ रहा। गोपालदादा तिवारी शनिवार को बालासाहेब ठाकरे कला दालन में लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के जन्मदिन पर आयोजित विशेष फोटो प्रदर्शनी के समापन समारोह को संबोधित कर रहे थे। महाराष्ट्र प्रदेश युवक कांग्रेस और एनएसयूआई के वर्तमान व पूर्व पदाधिकारियों ऋत्विक् धनवट, अक्षय कांबले और सहयोगियों द्वारा आयोजित इस प्रदर्शनी में राहुल गांधी के जीवन के विविध पहलुओं और जनता की

पेयजल संकट पर भाजपा का ज्ञापन, आंदोलन की चेतावनी

मंचेरियाल, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) नगर के 60 डिवीजनों में पिछले तीन महीनों से पेयजल संकट को लेकर भाजपा नेता मुकेश गौड़ ने पार्षदों के साथ नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने टैंकर और नलों से तत्काल पानी आपूर्ति की मांग की। गौड़ ने बताया कि सड़क विस्तार के दौरान मुख्य पाइपलाइन क्षतिग्रस्त होने से वार्ड 57, 58, 59 समेत अंडालम्मा कॉलोनी, राजीव नगर, गांधी नगर, हमाली वाड़ा में पानी की भारी किल्लत है। इन इलाकों में सड़क और स्ट्रीट लाइट की भी समस्या है। भाजपा ने चेतावनी दी कि यदि समस्याओं का शीघ्र समाधान नहीं हुआ तो नगर परिषद के सामने धरना-प्रदर्शन किया जाएगा।



पेदापल्ली जिला कलेक्टर कोया श्रीहर्ष को शुक्रवार को हैदराबाद के एलबी स्टेडियम में राज्यपाल और मुख्यमंत्री द्वारा पेदापल्ली जिले में शिक्षा के स्तर को बढ़ाने में अग्रणी भूमिका निभाने के लिए पुरस्कृत किया गया। इसके बाद कलेक्टर ने सरकारी सचेतक पेदापल्ली विधायक चिंताकुटा विजयराम राव ने उन्हें शॉल देकर सम्मानित किया।

पेदापल्ली जिला अस्पताल में डॉक्टरों की भर्ती 24 जून को

पेदापल्ली, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) पेदापल्ली जिला सरकारी अस्पताल में अनुबंध आधार पर सिविल असिस्टेंट सर्जन (चइइड) के 2 रिक्त पदों के लिए 24 जून को वॉक-इन इंटरव्यू होगा। अस्पताल अधीक्षक डॉ. के. श्रीधर ने बताया कि इच्छुक अभ्यर्थी बायोडाटा, शैक्षणिक योग्यता के मूल प्रमाणपत्र और फोटोकॉपी के एक सेट के साथ उपस्थित हों। चयनित डॉक्टर को 52,351 रुपये मासिक वेतन मिलेगा। अधिक जानकारी के लिए 9492457809, 8499061999 पर संपर्क करें।

बेरोजगार युवाओं के लिए निःशुल्क ट्रेनिंग और प्लेसमेंट ड्राइव 22 को

पेदापल्ली, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) जिले के बेरोजगार युवाओं को कौशल विकास और रोजगार देने के लिए टास्क और डॉ. रेड्डीज फाउंडेशन मिलकर विशेष प्रशिक्षण व प्लेसमेंट ड्राइव आयोजित कर रहे हैं। जिला रोजगार अधिकारी एम. राजशेखर ने बताया कि 10वीं, इंटर और डिग्री पास 18-28 वर्ष के युवा इसमें भाग ले सकते हैं। चयनित अभ्यर्थियों को उद्योगों की मांग के अनुसार प्रशिक्षण देकर बड़ी कंपनियों में नौकरी के अवसर दिए जाएंगे। इच्छुक युवा 22 जून को सुबह 10 बजे टास्क क्षेत्रीय केंद्र, आरटीसी बस स्टैंड, बस डिपो परिसर, पेदापल्ली पहुंचें। अधिक जानकारी के लिए 9154909057, 9959892960 पर संपर्क करें।

पेदापल्ली कलेक्टर-डीईओ सम्मानित, टीएनजीओ ने दी बधाई



पेदापल्ली, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) जिले में शिक्षा के विकास और सरकारी स्कूलों में नामांकन बढ़ाने के लिए जिला कलेक्टर कोया श्रीहर्ष और जिला शिक्षा अधिकारी शारदा को मुख्यमंत्री रेंवत रेड्डी ने विशेष पुरस्कार से सम्मानित किया। इस उपलब्धि पर टीएनजीओ जिला संघ ने शनिवार को कलेक्टर के कलेक्टर श्रीहर्ष को सम्मानित किया। संघ के नेताओं ने कहा कि सरकारी शिक्षा प्रणाली को मजबूत करने और स्कूलों में जनता का विश्वास बढ़ाने के उनके प्रयास सराहनीय हैं। कार्यक्रम में टीएनजीओ जिलाध्यक्ष बॉकुरी शंकर, महासचिव ऐरेडी संदीप रेड्डी, गोपू अनीता, आदेपु श्रीनिवास समेत कई पदाधिकारी मौजूद थे। संघ ने कलेक्टर और डीईओ से जिले के लिए और राष्ट्रीय स्तर के पुरस्कार लाने की अपेक्षा जताई।



राधे-राधे ग्रुप हैदराबाद के तत्वावधान में नामपल्ली स्थित पब्लिक गार्डन पिलर नंबर 1265 के पास जारी नियमित अन्नदान कार्यक्रम में शनिवार को सेवाभावी कार्यकर्ताओं ने जरूरतमंदों को भोजन वितरित किया।

शिवलिंग को यदि घर पर रखे तो ना करे ये कार्य

अगर आप भी शिवलिंग की पूजा करते हैं तो इन बातों का खास ध्यान रखें क्योंकि अगर महादेव भोले हैं तो उनका क्रोध भी किसी से छुपा नहीं है क्योंकि त्रिदेवों में वो विनाशक भी हैं। शिवलिंग की पूजा अगर सही नियम से किया जाये तो वो आपके लिए लाभकारी सिद्ध होता है अन्यथा कुछ नुटियां विनाशकारी भी हो सकती हैं।

हम आपको वही कृतियां गिनाते जा रहे हैं जो कही न कही आप शिव की पूजा करते समय कर बैठते हैं। शिवलिंग को कभी भी ऐसे स्थान पर न रखें जहां आप उसे पूज न रहे हो। हिनू मान्यताओं के अनुसार कभी भी शिवलिंग को घर पर न रखें अगर आप उसे पुरे विधि विधान से उसकी पूजा न कर रहे हो, क्योंकि अगर आप ऐसा करने वाले में से हैं तो सावधान हो जायें क्योंकि इससे आप शिवलिंग का अपमान कर रहे हैं और कुछ अनर्थकारी चीजों को आमंत्रित कर रहे हैं।

एक किस्सा आप सब ने सुना ही होगा, एक बार की बात है जब भगवान विष्णु और ब्रहमा के बीच कौन सब से

सर्वश्रेष्ठ होने की होड़ मची और जब ये बहस युद्ध का रूप लेने लगी तो महादेव ज्योतिर्लिंग क रूप में प्रगट हुए और कहा जो भी इसके छोर तक पहले पहुंचेगा वो सर्वश्रेष्ठ कहलायेगा। विष्णु नीचे की तरफ गये और ब्रहमा ऊपर की तरफ लेकिन विष्णु ने स्वीकार कर लिया की वो इसका छोर नहीं पा सक और ब्रहमदेव ने कुछ और ही कहानी रची उन्होंने केतकी के फूलों से झूठी गवाही देने की कही की ब्रहमदेव छोर पा गये हैं जब ये बात पछी जाये महादेव के सामने ब्रहमदेव ने बिलकुल वैसा ही किया वो लौटे और उन्होंने केतकी के फूलों को साक्ष्य बनाते हुए महादेव से कहा की वो छोर तक पहुंच गये हैं। महादेव ने इस झूठ पर क्रोधित होकर ब्रहमा का एक सर काट दिया और साथ ही केतकी के फूलों पर भी पूजा अर्चना में इस्तेमाल होने पर प्रतिबन्ध लगा दिया शिवपुराण के अनुसार जालंधर की एक कहानी है जिसे वरदान था की उसे तब तक कोई नहीं हरा सकता जब तक उसकी पत्नी वृंदा पतिव्रता रहेगी और इसी के चलते भगवान विष्णु ने उसका पतिव्रता संकल्प भंग किया और महादेव ने जालन्धर का विनाश लेकिन वृंदा जो बाद में तुलसी में परिवर्तित हो चुकी थी उसने अपने पतिव्रतों का

उपयोग महादेव की पूजा में इस्तेमाल होने पर रोक लगा दी इसलिए शिवलिंग पर तुलसी कभी भी अर्पित न करे हल्दी एक स्त्री की सुन्दरता निखारने के लिए इस्तेमाल होती है और शिवलिंग महादेव का प्रतीक है। इसलिए हल्दी का उपयोग शिवलिंग पर ना करे हिनू मान्यताओं के अनुसार सिन्दूर या कुमकुम का उपयोग एक महिला अपने पति की लम्बी आयु के लिए करती है और महादेव त्रिदेवों में विध्वंसक की भूमिका निभाते हैं यानी की संघार तो शिवलिंग पर सिन्दूर अर्पित करना शुभ नहीं माना जाता शिवलिंग का स्थान बदलते समय उसके चरणों को स्पर्श करे और एक बर्तन में साफ पानी गंगाजल से मिक्स हुआ हो उसमें शिवलिंग को रखे और अगर शिवलिंग पत्थर से बना हुआ है तो उसका गंगाजल से अभिषेक करे शिवलिंग पर जब भी दूध से अभिषेक करे तो ध्यान रखे की पैक दूध न चढ़ाए, दूध ठंडा और



साफ होना चाहिए। शिवलिंग को घर लाते समय ध्यान रखे की मूर्ति में नाग लिपटा हो और शिवलिंग सोने, चांदी, या ताम्बे का हो। शिवलिंग को घर पर रखे तो कोशिश करे की उस जलधारा बरकरार रहे अन्यथा वो नकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करती है।

शिवलिंग के समीप गौरी और गणेश की मूर्ति जरूर होनी चाहिए अकेले न रखे शिवलिंग को।

राशि अनुसार ये उपाय करें आपके घर में धन संबंधी कार्यों में आ रही बाधाएं होंगी दूर

संबंधी कार्यों में सफलता मिल सकती है।

मिथुन राशि-हर बुधवार खडे मूंग का दान करें। किसी सुहागिन को सुहाग का सामान दान करें। सफेद गाय को हरी घास खिलाएं। इन उपायों से घर के सभी दोष दूर होते हैं। घर में वायव्य कोण (घर की पश्चिम-उत्तर दिशा) में पैसा रखेंगे तो शुभ होगा। राशि स्वामी बुध की प्रसन्नता के लिए श्रीगणेश को दूर्वा अर्पित करें। समय-समय पर किसी किन्नर को धन का दान करें।

कर्क राशि-हर रोज घर की पश्चिम दिशा में कबूतरों को ज्वार के दानें चुगाएं। ऐसा करने पर घर के सभी दोष शांत हो जाते हैं। घर का वातावरण पवित्र और सकारात्मक बनता है। परिवार में शांति बनी रहती है। राशि स्वामी चंद्र के लिए शिवलिंग पर दूध और जल अर्पित करें। हर हिन्दी माह में दो चतुर्थियां आती हैं, इन दोनों तिथियों पर चंद्र का पूजन करें।

सिंह राशि-रोज रात को तांबे के लोटे में जल भरें और सुबह जल्दी उठकर अपने घर की पूर्व दिशा में इस जल का छिड़काव करें। ऐसा करने से घर-परिवार में शुभ समाचार प्राप्त होते हैं। घर में बुजुर्गों को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है।

राशि स्वामी सूर्य की कृपा पाने के लिए हर रोज नित्य कर्मों से निवृत्त होकर सूर्य को जल अर्पित करें। इसके लिए तांबे के लोटे का उपयोग करें।

कन्या राशि-अपने घर की उत्तर दिशा में गायों को हरी घास खिलाएं। यदि संभव हो सके तो हर बुधवार किसी भिक्षुक को खडा मूंग और गुड का दान करें। यह करने से घर में लक्ष्मी का वास होगा। धन का अपव्यय रूकेगा। साथ ही, रुका धन प्राप्त होगा। राशि स्वामी बुध के लिए श्रीगणेश को दूर्वा अर्पित करें और मोदक का भोग लगाएं। हरे रंग का रुमाल अपने साथ रखें।

तुला राशि-किसी भी शुक्रवार को सुबह के समय घर के वायव्य कोण (पश्चिम-उत्तर दिशा) में सफेद कपडे में चावल बांधकर लटका दें। समय-समय पर ये चावल बदलते रहें। ऐसा करने से मांगलिक कार्य में गति आएगी तथा वैवाहिक कार्य में सफलता मिलेगी। राशि स्वामी शुक्र के लिए शिवजी को चावल और दूध अर्पित करें। शुक्रवार को किसी गरीब बच्चे को दूध का दान करें।

वृश्चिक राशि-अपने घर के दक्षिण-पूर्व कोने में जौ को लाल कपडे में बांधकर रखें। ऐसा करने से बुरी शक्तियां घर में प्रवेश नहीं करेंगी। घर का वातावरण शुभ और पवित्र बना रहेगा। परिवार के सदस्यों की सोच सकारात्मक होगी तो कार्यों में भी

सिंह राशि-रोज रात को तांबे के लोटे में जल भरें और सुबह जल्दी उठकर अपने घर की पूर्व दिशा में इस जल का छिड़काव करें। ऐसा करने से घर-परिवार में शुभ समाचार प्राप्त होते हैं। घर में बुजुर्गों को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। राशि स्वामी सूर्य की कृपा पाने के लिए हर रोज नित्य कर्मों से निवृत्त होकर सूर्य को जल अर्पित करें। इसके लिए तांबे के लोटे का उपयोग करें।

कन्या राशि-अपने घर की उत्तर दिशा में गायों को हरी घास खिलाएं। यदि संभव हो सके तो हर बुधवार किसी भिक्षुक को खडा मूंग और गुड का दान करें। यह करने से घर में लक्ष्मी का वास होगा। धन का अपव्यय रूकेगा। साथ ही, रुका धन प्राप्त होगा। राशि स्वामी बुध के लिए श्रीगणेश को दूर्वा अर्पित करें और मोदक का भोग लगाएं। हरे रंग का रुमाल अपने साथ रखें।

तुला राशि-किसी भी शुक्रवार को सुबह के समय घर के वायव्य कोण (पश्चिम-उत्तर दिशा) में सफेद कपडे में चावल बांधकर लटका दें। समय-समय पर ये चावल बदलते रहें। ऐसा करने से मांगलिक कार्य में गति आएगी तथा वैवाहिक कार्य में सफलता मिलेगी। राशि स्वामी शुक्र के लिए शिवजी को चावल और दूध अर्पित करें। शुक्रवार को किसी गरीब बच्चे को दूध का दान करें।

करें। पीले रंग का रुमाल अपने साथ रखें।

मकर राशि-घर की पश्चिम दिशा में तुलसी का पौधा लगाएं। हर रोज इस पौधे में जल अर्पित करें। उचित देखभाल करें। ऐसा करने से रुके हुए कार्यों में प्रगति होगी। मांगलिक कार्य के साथ आर्थिक लाभ के योग बनेंगे। राशि स्वामी शनि के लिए हर शनिवार तेल का दान करें। शनि देव को नीले रंग के पुष्प अर्पित करें। काले कंबल का दान करें।

कुंभ राशि-घर की पश्चिम-उत्तर दिशा को हमेशा स्वच्छ रखें। इस स्थान पर उपयोगी कागजात को ही स्थान दें। यदि कागजात काफी अधिक हैं तो किसी अन्य स्थान पर इन्हें रख सकते हैं। इस दिशा में मनी प्लांट लगाएं। राशि स्वामी शनि के लिए काली उडद का दान करें।

हनुमानजी को सिंदूर और चमेरी का तेल अर्पित करें। शनि को तेल से बने व्यंजन का भोग लगाएं। मीन राशि-घर की पूर्वोत्तर (पूर्व-उत्तर) दिशा में देवी-देवताओं के मंदिर बनवाएं। प्रयास करें कि घर में मंदिर, रसोई घर साथ-साथ न हो। यदि रसोई घर में ही मंदिर हो तो मंदिर और गैस चूल्हा एक सीध में न हो। विशेष तौर पर लक्ष्मीनारायण की उपासना आपको भूमि-धन का लाभ देगी। राशि स्वामी गुरु के लिए हल्दी की गांठ का दान करें। शिवजी को बेसन से बने लड्डू का भोग लगाएं।

हनुमानजी को सिंदूर और चमेरी का तेल अर्पित करें। शनि को तेल से बने व्यंजन का भोग लगाएं। मीन राशि-घर की पूर्वोत्तर (पूर्व-उत्तर) दिशा में देवी-देवताओं के मंदिर बनवाएं। प्रयास करें कि घर में मंदिर, रसोई घर साथ-साथ न हो। यदि रसोई घर में ही मंदिर हो तो मंदिर और गैस चूल्हा एक सीध में न हो। विशेष तौर पर लक्ष्मीनारायण की उपासना आपको भूमि-धन का लाभ देगी। राशि स्वामी गुरु के लिए हल्दी की गांठ का दान करें। शिवजी को बेसन से बने लड्डू का भोग लगाएं।

श्रापित हैं शनि, इन्हें शांत करने के लिए कोई भी व्यक्ति निम्न उपाय कर सकता है

पुराण के मतानुसार शनिदेव सूर्य के पुत्र हैं, जो उनकी छाया नामक पत्नी से उत्पन्न हुए हैं। पिता की आज्ञा से शनिदेव ग्रह बने तथा अपनी पत्नी के श्राप की वजह से उन्हीं रूप प्राप्त हुआ। कहा जाता है कि शनि की पत्नी चित्ररथ गंधर्व की कन्या थी, जो उग्र स्वभाव की थी। एक बार शनिदेव भजन में लिस थे। वह ऋतु-स्नान व श्रृंगार कर रमण करने के उद्देश्य से वहाँ आयी, परंतु शनि ने उनकी तरफ ध्यान नहीं दिया। इससे क्रोध में आकर उनकी पत्नी ने उन्हें श्राप दे दिया कि तुम्हारी दृष्टि जहाँ पर भी पड़ेगी, वहाँ विनाश ही विनाश हो जाएगा। ऐसा भी कहा जाता है कि गणेश जी का सिर कटने की वजह शनि ग्रह की उन पर पड़ने वाली दृष्टि ही थी। शनि का वर्ण काला है।

इनका वाहन गिद्ध तथा भैंसा हैं तथा इस ग्रह के पीछे अधिष्ठित देवता भैरव हैं। एक कथा के अनुसार शनि के द्वारा रोहिणी नक्षत्र का भेदन अच्छा नहीं होता है, क्योंकि राजा दशरथ पत्नी की रक्षा करने के लिए शनि देव को रोहिणी नक्षत्र का भेदन करने से रोकने के लिए उनसे युद्ध करने गये। जिससे प्रसन्न होकर शनिदेव ने उन्हें वर मांगने को कहा था, तब राजा दशरथ ने उनसे रोहिणी-भेदन न करने का वर मांगा, जिसे शनिदेव ने स्वीकार कर लिया तथा उन्होंने रोहिणी-भेदन नहीं किया। शनिदेव बचपन



से ही क्रोधी स्वभाव के थे। एक बार उन्होंने अपनी माँ छाया को तुरंत भोजन देने के लिए कहा, परन्तु माता के यह कहने पर कि भोजन भोग लगाने के पश्चात् दूर्गी, शनिदेव ने अपना एक पांव उठाकर माँ पर प्रहार करना चाहा, जिससे क्रोध में आकर उनकी माता ने उन्हें श्राप दिया कि उनका पांव इसी समय टूट जाये तथा वे लंगड़े हो जायें। तभी से शनिदेव लंगड़े हो गये।

नवग्रहों में शनि ग्रह अपना एक अलग ही महत्व रखता है। शनि ग्रह को रू तथा तामसिक ग्रह भी कहा जाता है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार मकर तथा कुंभ राशि पर शनि ग्रह का स्वामित्व होता है। शनि ग्रह तुला राशि में उच्च तथा मेष राशि में नीच होता है। शुक्र ग्रह को शनि का सबसे घनिष्ठ मित्र तथा सूर्य को सबसे बड़ा शत्रु कहा गया है। शनिदेव एक राशि से दूसरी

राशि में प्रवेश करने में लगभग ढाई वर्ष का समय लेते हैं। शनि ग्रह की गणना पाप ग्रहों में की जाती है। इनके विषय में यह भी कहा जाता है कि अगर ये विपरीत चल दें तो सम्राट को भी भिखारी बना सकते हैं। शनि ग्रह के पास तीसरी, सातवीं तथा दसवीं पूर्ण दृष्टियां भी हैं।

शनि ग्रह के बुध, शुक्र, राहु मित्र हैं तथा सूर्य, चंद्र, मंगल शत्रु तथा गुरु व केतु सम हैं। शनि ग्रह की महादशा 19 वर्ष की होती है। लान राशि या चंद्र राशि से बारहवें स्थान पर शनिदेव के आने पर साठेसाती का प्रारंभ माना जाता है तथा द्वितीय स्थान से निकल जाने को शनि की साठेसाती का अंत माना जाता है। इसके अतिरिक्त लान राशि या चंद्र राशि से चौथे या आठवें स्थान पर शनिदेव के भ्रमण को ढैंया कहकर पुकारा जाता है। शनिकृत पीडा को शांत करने के लिए कोई भी व्यक्ति निम्न उपाय कर सकता है।

सरसों के तेल का दान, उडद या बादाम का दान। बजरंग बाण का पाठ। भैरव चालीसा का पाठ। स्नान से पहले तेल मालिश। शनिवार को मंदिर में बतारो चढाना। लोहे का कडा धारण करना। शनिवार को एक नारियल मंदिर में चढाना।

वाहन तथा पहनने वाले जूतों को ठीक रखना भी शनि को अच्छा लगता है।

शहीदों के सरताज, सच्चे पातशाह गुरु श्री अर्जुन देव जी



सिखों के पांचवें गुरु गुरु अर्जुन देव का प्रकाश श्री गुरु रामदास जी तथा माता भानी जी के यहां वैशाख बदी 7, संवत 1620 मुताबिक 15 अप्रैल 1563 ई को गोइंदवाल साहिब में हुआ। आपका पालनपोषण गुरु अमरदास तथा बाबा बुड्डा की देखरेख में हुआ। मानव-कल्याण के लिए आजीवन शुभ कार्य करने वाले गुरु अर्जुन देव सिखों के पांचवें गुरु हैं। कल्पना कीजिए, उस मंजर की जब मुगल बादशाह जहांगीर गर्म था, लाहौर शहर का वजीर गर्म था, चंदू व्यवसायी गर्म था, जेट का महीना गर्म था, लोहे का तवा गर्म

था, जल रही चूल्हे की आग गर्म थी, शरीर पर डाली जा रही रेत भी गर्म थी। केवल गुरु श्री अजरुन देव, इन सब की परवाह न करते हुए बिल्कुल उठे थे। तनिक भी विचलित नहीं हुए थे। किंचित मात्र क्रोध नहीं आया था इन जल्लादों पर। 'वाहेगुरु' के सिमरन (सुमिरन) में वह पूरी तरह लीन थे। शांति के पुंज, शहीदों के सरताज गुरु अजरुन देव की शहादत अतुलनीय है।

हर विचारवान व्यक्ति के मन में यह प्रश्न कौंध जाता है कि गुरु देव ने ऐसा कौन-सा 'अपराध' किया कि उन्हें इस तरह यासा व सियासत कानून के तहत शहीद कर दिया गया। अकबर के देहांत के बाद जहांगीर दिल्ली का शासक बना। वह कट्टरपंथी था। अपने धर्म के अलावा उसे और कोई धर्म पसंद नहीं था। गुरु जी के धार्मिक व सामाजिक कार्य भी उसे बुरे लगते थे। इसी दौरान जहांगीर का पुत्र खुसरो बगावत करके आगरा से पंजाब की ओर आ गया। जहांगीर

को सूचना मिली कि गुरु जी ने खुसरो को मदद की है। इसलिए उसने उन्हें गिरफ्तार करने के आदेश दिया। स्वयं जहांगीर भी गुरु जी के सिख धर्म के प्रचार-प्रसार से डर गया था। जहांगीर के आदेश पर उनको गिरफ्तार कर लाहौर लाया गया तथा मृत्युदंड सुनाने का फरमान दे दिया गया। इसके साथ ही अमानवीय यातनाओं का अंतहीन दौर चल पडा। लाहौर के बजीर ने गुरु जी को एक रुटिवादी व्यवसायी चंदू को सुपुर्द कर दिया। कहा जाता है कि चंदू ने गुरुजी को तीन दिन तक ऐसी-ऐसी यातनाएं दीं, जो न तो शब्दों में बयां की जा सकती हैं, न ही वैसे कोई मिसाल इतिहास में ढूँढे मिलेगी। ऐसी दर्दनाक अवस्था में ही गुरुजी को लोहे की जंजीरों में बांधकर 30 मई सन 1606 ईस्वी में रावी नदी में फेंकवा दिया गया। शांतिपूर्वक अपने धर्म के प्रचार-प्रसार के उनके इस प्रयास को आनेवाले समय में बदलने की आवश्यकता का बीजा रोपण उसी दिन हो गया।

जब भगवान राम ने दिया था हनुमान को मृत्युदंड

हिन्दू धर्म के महान ग्रन्थ रामायण में सब जानते हैं भगवान राम के सबसे बड़े भक्त हनुमान जी थे, परन्तु फिर ऐसा क्या हुआ की भगवान राम ने हनुमान जी को मृत्यु दंड दिया और जब हनुमान जी मृत्यु को प्राप्त नहीं हुए तो उन पर ब्रह्मास्त्र चलाया, आइये जानते हैं क्या हुआ था की भगवान राम को उनके सबसे प्रिय भक्त को मृत्युदंड देना पडा।

श्री राम जब अयोध्या के राजा बने तो नारद मुनि ने हनुमान जी से ऋषि विश्वामित्र के सिवाय सभी साधुओं और ऋषियों से मिलने को कहा क्योंकि विश्वामित्र कभी महान राजा हुआ करते थे। हनुमान ने इसका पालन किया लेकिन इससे विश्वामित्र को कोई फर्क नहीं पडा।

तब कपट से नारद मुनि विश्वामित्र के पास गए और उन्हें हनुमान के खिलाफ भड़काया। इसके बाद विश्वामित्र हनुमान पर बेहद गुस्सा हो गए और उन्होंने भगवान श्रीराम से हनुमान जी को मौत की सजा देने के लिए कहा। राम अपने गुरु विश्वामित्र की बात टाल नहीं सकते थे इसी कारण उन्होंने हनुमान जी को मृत्युदंड दिया मृत्युदंड देने के बाद भगवान राम ने हनुमान जी पर बाण चलाए लेकिन हनुमान राम का नाम जपते रहे और उनको कुछ नहीं हुआ। भगवान श्री राम को अपने गुरु विश्वामित्र की आज्ञा का पालन करना ही था इसलिए श्रीराम ने हनुमान पर ब्रह्मास्त्र चलाया।

आश्चर्यजनक रूप से राम नाम का जप कर रहे हनुमान जी का ब्रह्मास्त्र भी कुछ नहीं बिगाड पाया। यह

लगाया जाता है। श्री राम का अपने



देखकर नारद मुनि विश्वामित्र के पास गए और अपनी भूल स्वीकार की।

ऐसा कहा जाता है की एक बार जब हनुमान जी ने माता सीता को मांग में सिंदूर लगाते हुए देखा तो हनुमान जी ने इसका कारण पूछा। तब सीता मां ने उन्हें बताया कि इससे भगवान राम की आयु बढ़ेगी। जब हनुमान ने यह सुना तो उन्होंने सोचा कि जब मांग में सिंदूर भरने से भगवान राम की आयु बढ़ती है तो क्यों न पूरे शरीर में ही सिंदूर लगा लिया जाए। और तब से हनुमान जी पुरे शरीर पर सिंदूर

लगाते हैं और वही प्रथा चली आ रही है और आज भी हनुमान जी को मूर्ति को सिंदूर

लगाया जाता है। श्री राम का अपने

से युद्ध भी हुआ था। भगवान राम के गुरु विश्वामित्र के निर्देशानुसार भगवान राम को राजा ययाति को मारना था। राजा ययाति ने हनुमान से शरण मांगी। हनुमान ने राजा ययाति को वचन दे दिया। हनुमान ने किसी तरह के अस्त्र-शस्त्र से लडने के बजाए भगवान राम का नाम जपना शुरू कर दिया। राम ने जितने भी बाण चलाए सब बेअसर रहे। विश्वामित्र हनुमान की श्रद्धाभक्ति देखकर हैरान रह गए और भगवान राम को इस धर्मसंकेत से मुक्ति दिलाई।

तब एक यमदूत को मानव स्वभाव के एक गुण अहंकार के बारे में ध्यान आया। उसने कहा, इन 11 मूर्तियों में से एक मूर्ति में एक वृत्ति है। जैसे ही यमदूत ने यह वाक्य कहे, मूर्तिकार तुरंत बोल उठा, कौन सी मूर्ति में कैसी गलती। फिर क्या था यमदूत उस मूर्तिकार को तुरंत यमलोक ले गए। उन्होंने कहा, अहंकारवश यही गलती तो की है तुमने कि तुम बोल उठे। संक्षेप में अहंकार मानव स्वभाव का एक हानिकारक गुण है। यह गुण जब स्वभाव का आ जाता है तो अपना ही नहीं औरों का भी नुकसान करवाता है।

अहंकार मानव स्वभाव का एक हानिकारक गुण है

एक मूर्तिकार था। वह ऐसी मूर्तियां बनाता था, जो सजीव लगती थीं। लेकिन मूर्तिकार को अपनी इस कला पर अहंकार था। जब उसे लगने लगा कि उसकी मृत्यु आने वाली है तब उसने यमदूतों को भ्रम में डालने के लिए स्वयं की सजीव मूर्तियां बनाईं। उसने अपने जैसी करीब 10 मूर्तियां बनाईं और उन मूर्तियों के बीच में जाकर बैठ गया। जब यमदूत आए तो उन्हें 11 मूर्तियां दिखाई दीं। वह एक जैसी 11 मूर्तियां देखकर हैरान थे। वह एक विषम परिस्थिति में फंस गए। वो यह कि यदि मूर्ति तोड़ते हैं तो कलाकार के सम्मान को ठेस पहुंचेगी और यदि मूर्तिकार को यमलोक नहीं ले जाएंगे तो प्रकृति का नियम टूटा जाएगा।

तब एक यमदूत को मानव स्वभाव के एक गुण अहंकार के बारे में ध्यान आया। उसने कहा, इन 11 मूर्तियों में से एक मूर्ति में एक वृत्ति है। जैसे ही यमदूत ने यह वाक्य कहे, मूर्तिकार तुरंत बोल उठा, कौन सी मूर्ति में कैसी गलती। फिर क्या था यमदूत उस मूर्तिकार को तुरंत यमलोक ले गए। उन्होंने कहा, अहंकारवश यही गलती तो की है तुमने कि तुम बोल उठे। संक्षेप में अहंकार मानव स्वभाव का एक हानिकारक गुण है। यह गुण जब स्वभाव का आ जाता है तो अपना ही नहीं औरों का भी नुकसान करवाता है।

खूबसूरत त्वचा के लिए खाएं इन्हें कच्चा



हमारी त्वचा से हमारे शरीर की स्वस्थता के बारे में पता चलता है। हमारा शरीर जितना हेल्दी होगा। हम उतने की स्वस्थ होंगे। कई ऐसे फूड होते हैं जिनका सेवन करने से त्वचा दमक उठती है और शरीर पर भी उनका प्रभाव अच्छा पड़ता है। आइए जानते हैं ऐसे फूड के बारे में जो त्वचा को स्वस्थ व दमकदार बनाते हैं।

पालक

पालक में फाइबर और विटामिन होते हैं जो त्वचा को सूर्य की पराबैंगनी किरणों के दुष्प्रभाव से बचाते हैं। पालक के सेवन से शरीर में कैल्शियम की मात्रा भी अच्छी हो जाती है और बीटा कारोटेन और ल्यूटेन की मात्रा भी अच्छी हो जाती है जो त्वचा में नरमी ला देते हैं। साथ ही इसमें एंटी इन्फ्लेमेट्री गुण भी होते हैं।

अखरोट

अखरोट विटामिन बी से भरपूर होता है जो शरीर में रक्त के संचार को बढ़ाता है और इसकी वजह से त्वचा स्वस्थ बनी रहती है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं जो बढ़ती उम्र को थाम लेते हैं। अखरोट में ओमेगा 3 होता है जो त्वचा को बेकार होने से बचाता है।

सेब

सेब एंटीऑक्सीडेंट का भंडार है जो शरीर को स्वस्थ बना देते हैं। सेब की मदद से मेलेनिन बनने में सहायता मिलती है और बाल काले होते हैं। विटामिन ए से त्वचा में दमक आती है। साथ ही प्रतिदिन एक सेब खाने से चेहरे पर तालिमा बनी रहती है।

आम

आम एक एंटीऑक्सीडेंट फ्रूट है जो विटामिन ए और सी से भरपूर है। ये विटामिन त्वचा को शांति बना देते हैं।

बादाम वाला दूध

बादाम पड़ना हुआ दूध विटामिन ई से भरपूर होता है जो युवी क्षति से त्वचा की रक्षा करता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हैं।

करता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण भी होते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हैं।

बेरी

बेरी में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जो शरीर से टॉक्सिक बाहर निकाल देता है और साथ ही बढ़ती त्वचा को थाम लेता है। बेरी में पेलोरोनॉयड भी होते हैं जो त्वचा को बुरे प्रभावों से बचाते हैं और उसे जवां बनाए रखते हैं।

सिट्रस

सिट्रस वाले फल जैसे संतरा नींबू अमरू आदि में विटामिन सी की मात्रा काफी ज्यादा होती है। यह कोलेजन के निर्माण में आवश्यक होता है और त्वचा को मुलायम बनाए रखता है। साथ ही इससे त्वचा में भीतर चमक आती है।



सर्दी-खांसी से तुरंत राहत दिलाए तेजपता

तेजपता न सिर्फ जायके को बढ़ाता है, बल्कि स्वास्थ्य और सौंदर्य वृद्धि के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। यह दांतों की चमक व सफेदी बढ़ाता है। सांस की समस्या होने पर इसे पानी में उबाल लें और उसमें 2-3 तेजपते डालें। अब इसमें 10 मिनट तक भाप बनने दें। फिर इस पानी में एक कपड़ा भिगोएं और यह कपड़ा सीने पर रखें। इससे पलू, सर्दी और खांसी कम हो जाती है।



इसलिए जरूरी है ब्रश करना

दांतों की रोज़ दिन में दो बार सफाई करना बेहद जरूरी है। दांतों की सफाई करने से सांसों की तकलीफ व मुंह की अन्य बीमारियां नहीं होतीं। इसके साथ ही एक हालिया शोध कहता है वयस्कों द्वारा अपने दांतों की उचित देखभाल करना यानी नियमित रूप से ब्रश करना यदादाश बनाए रखने में मददगार साबित होता है। दांतों और मसूढ़ों की उचित देखभाल न करने से डिमेंशिया का खतरा पैदा हो सकता है।



सेहत के लिए फायदेमंद हैं ये चाय



कमेलिया सिनेंसिस एक सदाबहार झाड़ीनुमा छोट्टा पौधा है, जिसकी पत्तियों और कलियों का इस्तेमाल खास तरह की चाय बनाने में किया जाता है। जैसे कमीलया थीएसीआई प्लांट का ही जौनस है, जिसे आमतौर पर टी प्लांट, टी शर्ब (शाड़ी) और टी ट्री भी कहा जाता है। इसकी दो प्रमुख किस्में हैं, एक कमेलिया सिनेंसिस की चाइनीस टी और दूसरी कमेलिया, भारत के असम की अस्समिका टी।

सफेद, पीली, हरी, उल्लोंग, पुएर और काली चाय सभी इसी पौधे द्वारा प्राप्त की जाती है लेकिन पत्तियों की कटाई की प्रक्रिया और इसे बनाने की विधि सबकी अलग-अलग है। हर एक चाय को ऑक्सीकरण के स्तर पर अलग-अलग ढंग से प्राप्त किया जाता है। कमेलिया चाय के गुण इस बात पर निर्भर करते हैं कि उसकी पत्तियों को कब और कैसे काटा जा रहा है। कुकिचा टी भी कमेलिया पौधे से ही बनाई जाती है, इसे बोचा भी कहते हैं। इस चाय की खास बात यह है कि यह पत्तियों से नहीं बल्कि पौधे के तने और टहनियों से तैयार की जाती है। कमेलिया से बनी हर एक चाय को अपने ही औषधीय और रासायनिक गुण हैं, जिसे गर्म और ठंडे, दोनों रूप में पिया जाता है।

ग्रीन टी

ग्रीन टी यानि हरी चाय, कमेलिया सिनेंसिस पौधे की पत्तियों से ही बनाई जाती है। पहले तो चीन के लोग इसका ज्यादा सेवन करते थे लेकिन अब तो हर जगह इसका सेवन आम हो गया है। आज ग्रीन टी को सेहत के सुपरस्टार के रूप में जाना जाता है। कमेलिया की युवा हरी पत्तियों को काटकर उबाला जाता, फिर सुखाया और पिसा जाता है। इसके बनाने की प्रक्रिया में ऑक्सीकरण न्यूनतम होती है। ग्रीन टी के सेवन से ब्रेन सिस्टम और इम्यून सिस्टम भी दुरुस्त रहता है साथ ही शरीर फुर्तीला बनता है।

फायदे

- इसका नियमित सेवन करने से सिर्फ रोगों से ही छुटकारा नहीं मिलता बल्कि इससे हमारी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।
- इसका रोजाना सेवन मोटापा कम करने में मदद करता है। इससे शरीर का मेटाबोलिज्म बढ़ता है और खडिजेरिस्टम सिस्टम से जुड़ी परेशानियां खत्म होती हैं।
- ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट प्रो रेडिकल्स से स्किन की रक्षा करते हैं। चेहरे पर झुर्रियां कम और फेस ग्लोइंग होता है। इसमें मौजूद कैमिकल स्ट्रेस कम करने में सहायक है।
- ग्रीन टी कैन्सर के विषाणुओं को मारती है। शोभों की बात करें तो ग्रीन टी पीने वाले लोगों में ब्रेस्ट कैन्सर का खतरा 2.5 प्रतिशत कम होता है। इससे त्वचा के कैन्सर की संभावना भी कम होती है।
- इससे कोलेस्ट्रॉल सही और हाई ब्लड प्रेशर को रोकने में मदद करती है।
- ग्रीन टी के सेवन से अल्जेरिया जैसी बीमारियां ठीक होती हैं। यह ब्रेन सेल्स को बचाती हैं और डेमेज सेल्स को रिकवर भी करती हैं।

कमेलिया ब्लैक टी के फायदे

रंग गहरा होने की वजह से इसे ब्लैक टी कहा जाता है लेकिन अगर आप इसे गौर से देखें तो यह गहरे सिंदूरी रंग में दिखेगी। इसलिए

इसे कई जगहों पर रैड टी भी कहा जाता है। कमेलिया सिनेंसिस की झाड़ी से मिलने वाली यह चाय, ग्रीन व्हाइट और उल्लोंग टी की पत्तियों से ज्यादा ऑक्सीकृत होती है। इसका स्वाद बाकियों के मुकाबले ज्यादा कड़क होता है। ब्लैक चाय में मसाले, लौंग, इलायची और अदरक का मिश्रण तैयार करके भी बनाया जाता है।

फायदे

- ब्लैक टी का स्वाद अधिक समय तक बरकरार रहता है। यह दिल की बीमारियों, कोलेस्ट्रॉल, कैन्सर, जैसे समस्याओं से बचाए रखने में मदद करती है।
- दिमागी फुर्ती, प्रतिरक्षा प्रणाली, हड्डियों की मजबूती, वजन को कंट्रोल और एनर्जी को बनाए रखने में भी सहायक होती है।
- ब्लैक टी शरीर में तनाव हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायक होती है।
- ब्लैक टी में कैटचिन एंटीऑक्सीडेंट होता है जो मुंह के कैन्सर के खतरे को कम करता है। ब्लैक टी में फ्लोराइड्स होते हैं जो सांसों की दुर्गंध के साथ कैविटी से हानिकारक बैक्टीरिया को भी बाहर निकालते हैं।

कमेलिया व्हाइट टी

व्हाइट टी बनाने के लिए कमेलिया सिनेंसिस पौधे की यंगस्ट कलियों और पत्तियों को खिलने से पहले ही बसंत ऋतु में ही काट लिया जाता है। यह आक्सीकृत नहीं होती है। व्हाइट टी में कैफीन की मात्रा पत्तियों की गुणवत्ता पर निर्भर करता है। फ्लेवर की बात करें तो यह बाकी चायों के मुकाबले मीठी होती है।

फायदे

- चीन के लोग कई सालों से लंबी उम्र और स्वस्थ रहने के लिए व्हाइट टी पीते आ रहे हैं। यह कई बीमारियों से सुरक्षित रखती है।

- वाइट टी, ब्लैक और ग्री टी से कहीं ज्यादा फायदेमंद मानी जाती है। कैन्सर से लड़ने की क्षमता, एंजियो एरिस्ट, अधिक जीवाणुरोधी क्षमता, तनाव से राहत पहुंचाने में फायदेमंद साबित होती है।
- यह ब्लड सर्कुलेशन को सही रखने और दिल को सेहतमंद रखने में फायदेमंद है।
- दांतों के बैक्टीरिया से लड़ने में मददगार साबित होती है।

उल्लोंग टी

उल्लोंग टी काफी हद तक ब्लैक टी की तरह ही होती है लेकिन इसमें चाय की पत्तियों को मशीन में ज्यादा देर तक सुखाया जाता है। फर्मेट होने की वजह से इसका स्वाद कड़क होता है। ब्लैक टी के मुकाबले इसमें अधिक मात्रा में टैनिन होता है। तुरंत चुस्ती और एनर्जी पाने के लिए इसका सेवन कारगर माना जाता है।

फायदे

- उल्लोंग टी स्किन की एलर्जी को दूर करने में मददगार है। रोजाना 3 कप उल्लोंग टी पीने से एंजिमा से निजात पाई जा सकती है। त्वचा की समस्याओं, जलन और सूजन और स्किन इरीटेशन से राहत दिलाता है।

हर्बल टी

हर्बल टी सुखे मेवे, तरह तरह के फल और जड़ी बूटियां डालकर बनाई जाती है इसमें इस्तेमाल की गई अनेक तरह की जड़ी बूटियों से डायबिटीज, नींद और हार्ट से जुड़ी परेशानियां से निजात पाई जा सकती है।

पुएर टी

कमेलिया सिनेंसिस पौधे की पत्तियों और तने से ही तैयार की जाने वाली पुएर टी रैड ब्राउन कलर की होती है। ब्लैक और उल्लोंग टी की तरह पुएर टी की पत्तियों भी फर्मेंटेड होती हैं।

फायदे

- यह ब्रेन और हार्ट के लिए फायदेमंद होती है।
- फैट वन कर वजन को कंट्रोल में रखती है।

यैलो टी

यैलो यानि पीली चाय बहुत ही मंहंगी और दुर्लभ चाय है। इसे बनाने का तरीका भी यूनिक है। इसे डैम्प कपड़े में भाप (बहुत कम समय के लिए) दी जाती है। आक्सीडेशन के बाद पत्तियों का रंग पीला हो जाता है। इसे उच्च गुणवत्ता वाली चाय में शामिल किया गया है।

फायदे

- कैलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक
- ब्लड कैन्सर और ब्रेस्ट कैन्सर से रोकथाम
- डायबिटीज और लिवर से जुड़ी समस्या में मददगार

पलेवर्ड टी

किसी भी तरह की चाय में (ब्लैक, व्हाइट, ग्रीन टी) तरह तरह के पलेवर जैसे लौंग, अनार, दालचीनी, ओरेंज, पुदीना, कैफिन आदि डालकर पलेवर्ड टी बनाई जाती है। ऐसी चाय से सेहत के साथ साथ जायकों का लुप्त उदाया जाता है।

ध्यान में रहें

भले ही इन चायों में औषधी गुण भरपूर मात्रा में हैं लेकिन फिर भी इनका सेवन करने से पहले डॉक्टरों परामर्श जरूर लें।

बोलने की प्रैक्टिस करें...



अगर आप लोगों से संपर्क करने और उनके बीच खुल कर बोलने में असहज महसूस करते हैं तो आज से ही इसे बदलने की कोशिश शुरू करें। अंतर्मुखी प्रकृति सफलता में बड़ी बाधा भी बन सकती है। खुद पर विश्वास है तो लोगों के बीच घबराना कैसा? अगर किसी को अचानक एक बड़े जनसमूह के सामने कुछ बोलने के लिए कह दिया जाए तो अधिकतर लोग बुरी तरह घबरा जाते हैं। हालांकि इस बात का आपकी योग्यता से कोई लेना-देना नहीं होता, फिर भी यह बात आपकी छवि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। ऐसा पढ़ाई के दिनों में, नौकरी के लिए दिए जाने वाले साक्षात्कार के समय, नौकरी के दौरान या कभी भी हो सकता है। इससे लोग आपका सही मूल्यांकन नहीं कर पाते और आप कई अवसरों से चूक जाते हैं। इस हिचक को तोड़ना बहुत मुश्किल भी नहीं है। यह हिचक तोड़ कर आप सफलता के कुछ और करीब हो जाएंगे। बस आपको अपने डर पर काबू पाना होगा।

मजबूत पक्ष याद रखें

दूसरों के सामने बोलने में होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजॉयटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य याद रखें, ना कि उसमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी कमजोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वजहों को तलाशने की कोशिश करें, जिनके कारण आपको दृष्टिक्रम या संकोच महसूस होता है। इसकी तीन संभावित वजहें हो सकती हैं। मुमकिन है कि आप खुद को लेकर आश्वस्त न हों। खुद के बारे में जरूरत

मुस्कराहट से काम लें

किसी भी प्रेजेंटेशन में या कि किसी सामाजिक स्थिति में कई लोगों के बीच मुस्कराहट से आपकी छवि का तुरंत प्रभाव बनता है। इसी से अपनी बात की शुरुआत करें। मुस्कराहट से मानसिक तनाव भी कम हो जाता है और आप ज्यादा आत्मविश्वास अनुभव करते हैं। सुनने वाली से आपका एक जुड़ाव तुरंत बन जाता है। औपचारिक या अनौपचारिक माहौल में भी बोलते समय मुस्कराहट महत्वपूर्ण मानी जाती है।



से ज्यादा सोचते हों या जब कोई आपको तारीफ करता है तो आप उस पर यकीन न कर पाते हों। इसे दूर करने के लिए लोगों के बीच बोलने की प्रैक्टिस कर सकते हैं। प्रेरक किताबें पढ़ें। यदि आवश्यकता लगे तो काउंसलर की सहायता भी ले सकते हैं।

परिचितों से करें शुरुआत

लोगों के बीच आत्मविश्वास से बोलने के अभ्यास की पहल दोस्तों से करें। जब आप यहां सहज महसूस करने लगे, तब अपरिचितों के बीच इसे आजमाएं। इसे भी एक-दो लोगों से ही शुरू करें। अगर आप शुरू में ही सीधे बड़े समूह में बात रखने की कोशिश करेंगे तो बहुत अधिक दबाव होने के कारण संभवतः कठिनाई भी ज्यादा होगी। आप पाएंगे कि दो व्यक्तियों के सामने बोलने में आपको तुलनात्मक रूप से ज्यादा आसानी हुई और यह भी कि जल्द ही आपकी हिचक टूट गई और अब विशाल जनसमूह में भी अपनी बात रखने में कोई परेशानी नहीं हो रही है।

अभ्यास की है जरूरत

हिचक मिटाने के लिए आपको नियमित रूप से प्रयास करना जरूरी है। अपने डर पर आपको विजय पानी होगी। उसे खुद पर हावी न होने दें। शुरू-शुरू में ऐसा करने में आप खुद को असहज महसूस करेंगे, लेकिन लगातार प्रयास करते रहें। धीरे-धीरे आप महसूस करेंगे कि आपको अब अपनी बात

रखने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ रहा है, आप बड़ी सहजता से अपनी बात रख पा रहे हैं।

बेवजह के परिचय से बचें

बड़ा सामाजिक दायरा होने का एक अर्थ यह भी है कि आपको लोगों का सामना करने में हिचक नहीं होती। यह आपके आत्मविश्वास की व्यक्तित्व का झोतक भी है। आप भी अपना सोशल सर्कल बढ़ा करें। इसके लिए खुद अपने क्षेत्र से जुड़े कार्यक्रमों पर नजर रखें। अपने परिचितों से यह कह सकते हैं कि वे ऐसे कार्यक्रमों की जानकारी आपको दे दिया करें। एक समय के बाद आप अपनी मर्जी से भी आयोजनों को चुनें कि कहां जाना है या नहीं जाना है। इसका एक कारण यह भी है कि अंतर्मुखी ना होने का मतलब यह नहीं है कि हर जगह या समूह में आपकी उपस्थिति जरूरी हो। बेमतलब किसी इवेंट या समूह में न जाएं।

अपनी तैयारी पूरी रखें

अगर आप सच में लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना चाहते हैं तो इस नुस्खे को आजमाएं। अगर आप किसी सामूहिक आयोजन में जा रहे हैं या कई लोगों के सामने आपको कुछ बोलना है तो विषय आदि के बारे में पूरी जानकारी कर लें। अपनी भाषा पर भी खास ध्यान दें। ऐसी स्थिति में उच्चारण, शब्दों के उचित चयन आदि का विशेष महत्व होता है। उस कार्यक्रम की पूरी रूप-रेखा और वहां आने वाले मेहमानों के बारे में मुकम्मल जानकारी रखें। अनौपचारिक आयोजनों में वहां आने वाले आगंतुकों की मदद करें, उन्हें कार्यक्रम और मेहमानों के बारे में अपनी तरफ से पहल कर बताएं। इस तरह से आप वहां आने वाले दूसरे लोगों की मदद कर अपनी छवि बेहतर बना सकते हैं और लोग आप पर ध्यान देंगे।

रेसिपी



स्पिन्च एंड चिक पि सूप

सामग्री

- 1 1/2 कप पतली लंबी कटी हुई पालक,
- 3/4 कप भिगोए और उबले हुए काबूली चने,
- 2 टी-स्पून जैतून का तेल, 2 टी-स्पून बारीक कटा हुआ लहसुन, 1 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/4 कप बारीक कटा हुआ हरी प्याज का सफेद भाग, 3 कप बेसिक वेजिटेबल स्टॉक, नमक और ताजी पीसी काली मिर्च स्वादअनुसार, 1 टी-स्पून सूखा ऑरेंगानो, 1 टेबल-स्पून नींबू का रस

विधि

एक गहरी नॉन-स्टिक कढ़ाई में जैतून का तेल गरम करें, लहसुन, हरी मिर्च और हरी प्याज का सफेद भाग डालकर मध्यम आंच पर एक मिनट तक भुनें। पालक और काबूली चना डालकर मध्यम आंच पर और 2 मिनट तक भुनें। बेसिक वेजिटेबल स्टॉक, नमक, काली मिर्च, ऑरेंगानो और नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलावें और उबाल लें। तुरंत परोसें।



ओट्स भुर्जी

सामग्री

- 2 चम्मच ओट्स
- 2 अंडे और 4 अंडे के सफेद भाग (वेजिटेरियन इसे पनीर से बदल सकते हैं)
- तेल, 1 कटी प्याज
- हरी मिर्च, टमाटर (पसंद अनुसार) नमक

विधि

एक बड़े कटोरे में अंडे, ओट्स, सब्जियां, हरी मिर्च और नमक मिलाएं करें। एक बड़े पैन में गरम करें, उसमें अंडे वाला तैयार मिश्रण डालें। इसे कुछ देर के लिए पकने दें, जब यह पक जाए तब इसे कलछुली से चलाते हुए भुर्जी बनाएं। फिर इसे आंच से हटा कर इस पर हरी धनिया छिड़कें और सर्व करें। टिप्स: अगर आप नॉन वेज नहीं खाती, तो अंडे की जगह पर पनीर का प्रयोग करें। इसके लिए तेल में सब्जियां पकाएं, फिर ओट्स मिला कर थोड़ा पानी डाल कर पकाते हुए उसमें पनीर डालें। फिर जब मिश्रण सूख जाए तब इसे उतार लें।



एफआईएच महिला हाकी नेशंस कप 2025-26 : भारत ने चिली को 6-0 से रौंदकर फाइनल में बनाई जगह

आकलैंड
भारतीय महिला हाकी टीम ने शानदार प्रदर्शन जारी रखते हुए एफआईएच महिला हाकी नेशंस कप न्यूजीलैंड 2025-26 के सेमीफाइनल में शनिवार को चिली को एकतरफा मुकाबले में 6-0 से हराकर लगातार चौथी जीत दर्ज की और फाइनल में प्रवेश कर लिया।

भारतीय टीम को इस शानदार जीत में नवनीत कौर और दीपिका ने दो-दो गोल दामे, जबकि नेहा और ऋतुजा दादासो पिसाल ने एक-एक गोल किया। कप्तान सलीमा टेते को उनके बेहतरीन आलराउंड प्रदर्शन के लिए प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। भारत अब फाइनल में अमेरिका और मेज़वान न्यूजीलैंड के बीच होने वाले दूसरे सेमीफाइनल को विजेता टीम से भिड़ेगा। भारत ने मुकाबले को शुरुआत से ही गेंद पर नियंत्रण बनाए रखा और छठे मिनट में मिले पहले पेनल्टी कानर को गोल में बदलते हुए बढ़त हासिल की। नवनीत कौर ने सटीक

शाट लगाकर भारत को 1-0 की बढ़त दिलाई। 13वें मिनट में कप्तान सलीमा टेते ने बार्फ्लैक से शानदार मूव बनाते हुए गेंद नवनीत तक पहुंचाई और उन्होंने अपना दूसरा गोल दागकर भारत की बढ़त दोगुनी कर दी। इसके बाद दीपिका ने लगातार दो पेनल्टी कानर को गोल में बदलते हुए 14वें और 18वें मिनट में गोल दागे और भारत ने पहले हाफ में ही 4-0 की मजबूत बढ़त बना ली। दीपिका के इन दो गोलों के साथ टूर्नामेंट में उनके कुल गोलों की संख्या छह हो गई और वह शीर्ष गोल स्कोरर बन गईं।

दूसरे हाफ में भी भारतीय टीम ने आक्रामक खेल जारी रखा। नेहा ने 32वें मिनट में पेनल्टी कानर को गोल में बदलकर स्कोर 5-0 किया। इसके बाद ऋतुजा दादासो पिसाल ने 39वें मिनट में ओपन प्ले से शानदार रिवर्स हिट लगाकर भारत का छठा गोल दाग दिया। अंतिम क्वार्टर में चिली ने कुछ मौके बनाए, लेकिन भारतीय गोलकीपर सविता ने बेहतरीन बचाव करते हुए विपक्षी टीम को कोई गोल नहीं करने दिया। भारत ने अंत तक अपना दबदबा बनाए रखा और 6-0 की बड़ी जीत के साथ खिताबी मुकाबले में जगह पक्की कर ली।

न्यूज़ ब्रीफ

आईएसएसएफ जूनियर विश्व चैंपियनशिप : समीर, रोहित ने दिलाया स्वर्ण, भारत ने दूसरे दिन जीते पांच पदक

सुहल (जर्मनी)। भारतीय निशानेबाजों ने आईएसएसएफ जूनियर विश्व चैंपियनशिप 2026 में शानदार प्रदर्शन जारी रखते हुए दूसरे दिन शुक्रवार को कुल पांच पदक अपने नाम किए। इस प्रदर्शन के साथ भारत ने दो दिन में कुल आठ पदक (4 स्वर्ण, 1 रजत और 3 कांस्य) हासिल कर पदक तालिका में शीर्ष स्थान बरकरार रखा। भारत के लिए समीर ने 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल जूनियर पुरुष वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने फाइनल में शानदार संयम दिखाते हुए 28 हिट्स के साथ पहला स्थान हासिल किया। वहीं 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन जूनियर पुरुष वर्ग में रोहित कन्यान ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए भारत को दूसरा स्वर्ण पदक दिलाया और भारतीय अभियान को और मजबूत किया। महिला वर्ग में प्राची गायकवाड़ ने 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन जूनियर महिला स्पर्धा में 354.7 अंक के साथ रजत पदक जीतकर भारत की झोली में एक और सफलता जोड़ी। टीम स्पर्धाओं में भी भारतीय निशानेबाजों ने दमदार प्रदर्शन किया। 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन जूनियर पुरुष टीम स्पर्धा में रोहित कन्यान, वेदांत नितिन वाघमारे और हितेश श्रीनिवासन की तिफडी ने कांस्य पदक जीता। इसके अलावा 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल जूनियर पुरुष टीम स्पर्धा में समीर, अभिनव चौधरी और साहित चौधरी ने कांस्य पदक हासिल कर भारत के पदकों की संख्या बढ़ाई। लगातार दूसरे दिन शानदार प्रदर्शन के दम पर भारतीय दल ने चैंपियनशिप में अपनी मजबूत दावेदारी पेश की है और व्यक्तिगत व टीम दोनों वर्गों में प्रभावशाली शुरुआत की है।

मैं शीर्ष स्थान बरकरार रखा। भारत के लिए समीर ने 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल जूनियर पुरुष वर्ग में स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने फाइनल में शानदार संयम दिखाते हुए 28 हिट्स के साथ पहला स्थान हासिल किया। वहीं 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन जूनियर पुरुष वर्ग में रोहित कन्यान ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए भारत को दूसरा स्वर्ण पदक दिलाया और भारतीय अभियान को और मजबूत किया। महिला वर्ग में प्राची गायकवाड़ ने 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन जूनियर महिला स्पर्धा में 354.7 अंक के साथ रजत पदक जीतकर भारत की झोली में एक और सफलता जोड़ी। टीम स्पर्धाओं में भी भारतीय निशानेबाजों ने दमदार प्रदर्शन किया। 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन जूनियर पुरुष टीम स्पर्धा में रोहित कन्यान, वेदांत नितिन वाघमारे और हितेश श्रीनिवासन की तिफडी ने कांस्य पदक जीता। इसके अलावा 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल जूनियर पुरुष टीम स्पर्धा में समीर, अभिनव चौधरी और साहित चौधरी ने कांस्य पदक हासिल कर भारत के पदकों की संख्या बढ़ाई। लगातार दूसरे दिन शानदार प्रदर्शन के दम पर भारतीय दल ने चैंपियनशिप में अपनी मजबूत दावेदारी पेश की है और व्यक्तिगत व टीम दोनों वर्गों में प्रभावशाली शुरुआत की है।

फीफा विश्व कप 2026 : मोरक्को ने स्काटलैंड को 1-0 से हराया

फाक्सबोरो। फीफा विश्व कप 2026 में मोरक्को ने शानदार प्रदर्शन करते हुए शुक्रवार को स्काटलैंड को 1-0 से हराकर टूर्नामेंट में अपनी पहली जीत दर्ज की और नाकआउट चरण की ओर मजबूत कदम बढ़ाया। मुकाबले का एकमात्र और निर्णायक गोल इस्माइल साइबारी ने मैच शुरू होने के केवल 71 सेकंड बाद दागा, जो अब तक इस विश्व कप का सबसे तेज गोल बन गया है। मोरक्को के लिए यह जीत बेहद अहम रही। टीम अब दो मैचों में चार अंक लेकर ग्रुप-सी में मजबूत स्थिति में पहुंच गई है और अंतिम-32 में जगह बनाने के करीब है। 125 वर्षीय इस्माइल साइबारी ने पिछले मुकाबले में ब्राजील के खिलाफ भी गोल किया था। इस बार उन्होंने शुरुआती मिनट में मिले मौके को शानदार तरीके से गोल में बदलकर स्काटलैंड को शुरुआती झटका दिया। बताया जा रहा है कि साइबारी जन्म ही नीदरलैंड्स वलब पीएसवी आइडहोवन से जर्मनी के वलब बायर्न म्युनिख में बड़ी राशि पर स्थानांतरण कर सकते हैं। मोरक्को ने पूरे मैच में बेहतर नियंत्रण बनाए रखा और कई मौके बनाए, लेकिन टीम बढ़त को बड़ा अंतर नहीं दे सकी। पहले हाफ में बिलांल एल खनुस एक अछूता मौका गंवा बैठे। दूसरे हाफ में भी मोरक्को ने दबाव बनाए रखा। 50वें मिनट में साइबारी का एक और प्रयास फ्रांसिस से टकरा गया। इसके कुछ देर बाद स्काटलैंड के गोलकीपर एगस गन ने शानदार बचाव करते हुए टीम को दूसरा गोल खाने से बचाया। स्काटलैंड की टीम पूरे मुकाबले में आक्रामक खेल नहीं दिखा सकी और मोरक्को के गोलकीपर यासीन बूनू को ज्यादा चुनौती नहीं दे पाई। रयान क्रिस्टी और स्कॉट मैकटोमिने ने अंत में प्रयास जरूर किए, लेकिन बराबरी का गोल नहीं मिल सका।

का सबसे तेज गोल बन गया है। मोरक्को के लिए यह जीत बेहद अहम रही। टीम अब दो मैचों में चार अंक लेकर ग्रुप-सी में मजबूत स्थिति में पहुंच गई है और अंतिम-32 में जगह बनाने के करीब है। 125 वर्षीय इस्माइल साइबारी ने पिछले मुकाबले में ब्राजील के खिलाफ भी गोल किया था। इस बार उन्होंने शुरुआती मिनट में मिले मौके को शानदार तरीके से गोल में बदलकर स्काटलैंड को शुरुआती झटका दिया। बताया जा रहा है कि साइबारी जन्म ही नीदरलैंड्स वलब पीएसवी आइडहोवन से जर्मनी के वलब बायर्न म्युनिख में बड़ी राशि पर स्थानांतरण कर सकते हैं। मोरक्को ने पूरे मैच में बेहतर नियंत्रण बनाए रखा और कई मौके बनाए, लेकिन टीम बढ़त को बड़ा अंतर नहीं दे सकी। पहले हाफ में बिलांल एल खनुस एक अछूता मौका गंवा बैठे। दूसरे हाफ में भी मोरक्को ने दबाव बनाए रखा। 50वें मिनट में साइबारी का एक और प्रयास फ्रांसिस से टकरा गया। इसके कुछ देर बाद स्काटलैंड के गोलकीपर एगस गन ने शानदार बचाव करते हुए टीम को दूसरा गोल खाने से बचाया। स्काटलैंड की टीम पूरे मुकाबले में आक्रामक खेल नहीं दिखा सकी और मोरक्को के गोलकीपर यासीन बूनू को ज्यादा चुनौती नहीं दे पाई। रयान क्रिस्टी और स्कॉट मैकटोमिने ने अंत में प्रयास जरूर किए, लेकिन बराबरी का गोल नहीं मिल सका।

दोहा डायमंड लीग 2026 में चौथे स्थान पर रहे नीरज, राष्ट्रमंडल खेलों के लिए किया क्वालिफाई

दोहा। भारतीय थला फेंक खिलाड़ी नीरज चोपड़ा ने लगभग आठ महीने बाद प्रतियोगी वापसी करते हुए शुक्रवार रात दोहा डायमंड लीग 2026 में चौथा स्थान हासिल किया। हालांकि यह पदक से चूक गए, लेकिन उन्होंने राष्ट्रमंडल खेल 2026 के लिए निर्धारित क्वालिफिकेशन मार्क पार कर लिया। 28 वर्षीय नीरज पीठ की चोट के कारण लंबे समय से मैदान से बाहर थे। प्रतियोगिता में उनका पहला प्रयास फाउल रहा, लेकिन इसके बाद उन्होंने लय हासिल की और तीसरे प्रयास में 85.69 मीटर थला फेंककर तीसरे स्थान पर पहुंच गए। इसके बाद चौथे प्रयास में उन्होंने 83.45 मीटर का थ्रो किया। अंतिम चरण में जगह बनाने के लिए उन्हें पांचवें प्रयास में 86 मीटर से अधिक दूरी हासिल करनी थी, लेकिन उनका यह प्रयास भी फाउल हो गया और वह चौथे स्थान पर खिसक गए। हालांकि नीरज अपनी वापसी को यादगार जीत में नहीं बदल सके, लेकिन उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 85.69 मीटर राष्ट्रमंडल खेल 2026 के क्वालिफिकेशन मानक 82.61 मीटर से बेहतर रहा प्रतियोगिता का खिताब श्रीलंका के रुमेश शर्या पथिरगे ने 88.68 मीटर के थ्रो के साथ जीता। उन्होंने हाल ही में 88 डायमंड लीग में 92.62 मीटर का शानदार प्रदर्शन किया था।

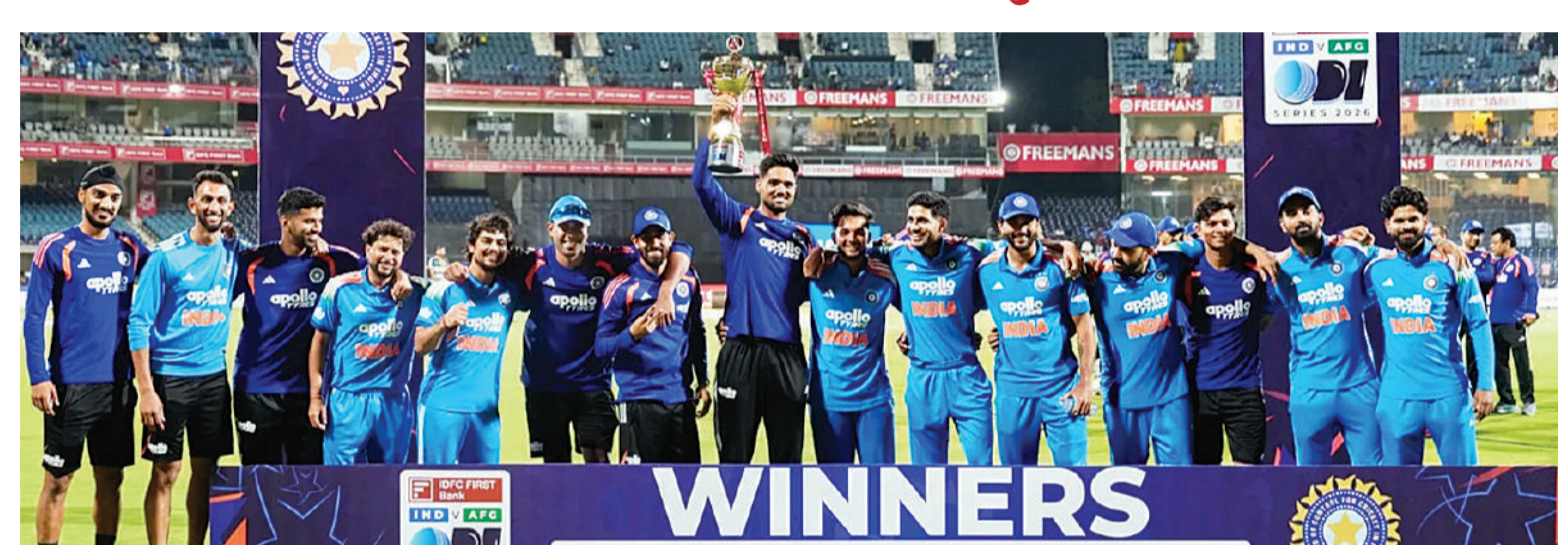
दोहा। भारतीय थला फेंक खिलाड़ी नीरज चोपड़ा ने लगभग आठ महीने बाद प्रतियोगी वापसी करते हुए शुक्रवार रात दोहा डायमंड लीग 2026 में चौथा स्थान हासिल किया। हालांकि यह पदक से चूक गए, लेकिन उन्होंने राष्ट्रमंडल खेल 2026 के लिए निर्धारित क्वालिफिकेशन मार्क पार कर लिया। 28 वर्षीय नीरज पीठ की चोट के कारण लंबे समय से मैदान से बाहर थे। प्रतियोगिता में उनका पहला प्रयास फाउल रहा, लेकिन इसके बाद उन्होंने लय हासिल की और तीसरे प्रयास में 85.69 मीटर थला फेंककर तीसरे स्थान पर पहुंच गए। इसके बाद चौथे प्रयास में उन्होंने 83.45 मीटर का थ्रो किया। अंतिम चरण में जगह बनाने के लिए उन्हें पांचवें प्रयास में 86 मीटर से अधिक दूरी हासिल करनी थी, लेकिन उनका यह प्रयास भी फाउल हो गया और वह चौथे स्थान पर खिसक गए। हालांकि नीरज अपनी वापसी को यादगार जीत में नहीं बदल सके, लेकिन उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 85.69 मीटर राष्ट्रमंडल खेल 2026 के क्वालिफिकेशन मानक 82.61 मीटर से बेहतर रहा प्रतियोगिता का खिताब श्रीलंका के रुमेश शर्या पथिरगे ने 88.68 मीटर के थ्रो के साथ जीता। उन्होंने हाल ही में 88 डायमंड लीग में 92.62 मीटर का शानदार प्रदर्शन किया था।

दोहा। भारतीय थला फेंक खिलाड़ी नीरज चोपड़ा ने लगभग आठ महीने बाद प्रतियोगी वापसी करते हुए शुक्रवार रात दोहा डायमंड लीग 2026 में चौथा स्थान हासिल किया। हालांकि यह पदक से चूक गए, लेकिन उन्होंने राष्ट्रमंडल खेल 2026 के लिए निर्धारित क्वालिफिकेशन मार्क पार कर लिया। 28 वर्षीय नीरज पीठ की चोट के कारण लंबे समय से मैदान से बाहर थे। प्रतियोगिता में उनका पहला प्रयास फाउल रहा, लेकिन इसके बाद उन्होंने लय हासिल की और तीसरे प्रयास में 85.69 मीटर थला फेंककर तीसरे स्थान पर पहुंच गए। इसके बाद चौथे प्रयास में उन्होंने 83.45 मीटर का थ्रो किया। अंतिम चरण में जगह बनाने के लिए उन्हें पांचवें प्रयास में 86 मीटर से अधिक दूरी हासिल करनी थी, लेकिन उनका यह प्रयास भी फाउल हो गया और वह चौथे स्थान पर खिसक गए। हालांकि नीरज अपनी वापसी को यादगार जीत में नहीं बदल सके, लेकिन उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 85.69 मीटर राष्ट्रमंडल खेल 2026 के क्वालिफिकेशन मानक 82.61 मीटर से बेहतर रहा प्रतियोगिता का खिताब श्रीलंका के रुमेश शर्या पथिरगे ने 88.68 मीटर के थ्रो के साथ जीता। उन्होंने हाल ही में 88 डायमंड लीग में 92.62 मीटर का शानदार प्रदर्शन किया था।

भारत ने अफगानिस्तान को 9 विकेट से हराया, सीरीज 3-0 से जीती

यशस्वी का शानदार शतक, रोहित की दमदार फिफ्टी; प्रसिद्ध कृष्णा ने झटके 5 विकेट

चेन्नई। भारतीय क्रिकेट टीम ने अफगानिस्तान को तीसरे और अंतिम वनडे मुकाबले में 9 विकेट से करारी शिकस्त देकर तीन मैचों की शृंखला 3-0 से अपने नाम कर ली। एमए चिदंबरम स्टेडियम, चेन्नई में खेले गए मुकाबले में भारत ने 219 रन के लक्ष्य को मात्र 28.4 ओवर में एक विकेट खोकर हासिल कर लिया। यशस्वी जायसवाल ने शानदार बल्लेबाजी करते हुए नाबाद 110 रन बनाए। उनकी पारी में 14 चौके और 3 छक्के शामिल रहे। कप्तान रोहित शर्मा ने भी 79 रनों की तेजतर्रार पारी खेली, जिसमें 9 चौके और 3 छक्के शामिल थे। दोनों बल्लेबाजों ने पहले विकेट के लिए 170 रन जोड़कर भारत की जीत की मजबूत नींव रखी। ग्रेस अय्यर 20 रन बनाकर नाबाद लौटे।



गिल ने बतौर कप्तान पहली वनडे सीरीज जीती

कप्तान शाहिदी का पहला वनडे शतक भी नहीं बचा सका अफगानिस्तान को इससे पहले अफगानिस्तान के कप्तान हश्मतुल्लाह शाहिदी ने अपने वनडे करियर का पहला शतक लगाते हुए 102 रन बनाए। अजमतुल्लाह उमरज़ई ने 50 रनों का महत्वपूर्ण योगदान दिया। हालांकि भारतीय गेंदबाजों के सामने अफगानिस्तान की पूरी टीम 44.2 ओवर में 218 रन पर सिमट गई। भारत की ओर से प्रसिद्ध कृष्णा ने घातक गेंदबाजी करते हुए 23 रन देकर 5 विकेट हासिल किए। गुरनूर बरार, हर्ष दुबे और प्रिंस यादव को एक-एक विकेट मिला।

अफगानिस्तान के खिलाफ शृंखला जीतकर शुभमन गिल ने भारतीय टीम के कप्तान के रूप में अपनी पहली वनडे सीरीज जीत दर्ज की। इससे पहले उनकी कप्तानी में भारत को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 2-1 से हार का सामना करना पड़ा था। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ भारत ने 2-1 से सीरीज जीती थी, लेकिन उस शृंखला में कप्तानी केएल राहुल ने की थी। वहीं न्यूजीलैंड के खिलाफ घरेलू वनडे सीरीज में भारतीय टीम को 2-1 से हार झेलनी पड़ी थी। यशस्वी बने सबसे तेज दो वनडे शतक

लगाने वाले भारतीय यशस्वी जायसवाल वनडे क्रिकेट में सबसे कम पारियों में दो शतक लगाने वाले भारतीय बल्लेबाज बन गए हैं। उन्होंने महज 6 पारियों में यह उपलब्धि हासिल की। इससे पहले शिखर धवन ने 7 पारियों और केदार जाधव ने 9 पारियों में दो शतक पूरे किए थे। भारत का सबसे तेज 200+ रन का सफल रन चेज भारतीय टीम ने 219 रन के लक्ष्य को 29वें ओवर से पहले ही हासिल कर लिया। भारत ने 128 गेंद शेष रहते मुकाबला जीत लिया। यह घरेलू मैदान पर वनडे क्रिकेट में भारत द्वारा 200 से अधिक रनों के लक्ष्य

का सबसे तेज सफल पीछा है। रोहित शर्मा बने भारत के सबसे सफल सलामी बल्लेबाज रोहित शर्मा अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले भारतीय सलामी बल्लेबाज बन गए हैं। इससे पहले यह रिकॉर्ड वीरेंद्र सहवाग के नाम था, जिन्होंने औपनर के रूप में 16,119 रन बनाए थे। रोहित के नाम अब 16,137 रन दर्ज हो गए हैं। इसके अलावा रोहित शर्मा भारत के लिए वनडे क्रिकेट में सबसे ज्यादा 50+ स्कोर बनाने वाले खिलाड़ियों की सूची में तीसरे स्थान पर पहुंच गए हैं। उन्होंने 95वीं बार 50 या उससे अधिक रन की पारी खेली, जबकि राहुल द्रविड़ ने अपने करियर में 94

बार यह उपलब्धि हासिल की थी। प्रसिद्ध कृष्णा ने इस मुकाबले में 23 रन देकर 5 विकेट लिए। यह चेपाॉक के मैदान पर वनडे क्रिकेट में किसी भी गेंदबाज का सर्वश्रेष्ठ गेंदबाजी प्रदर्शन है। साथ ही, इस मैदान पर किसी भारतीय गेंदबाज द्वारा लिया गया यह पहला पांच विकेट हॉल भी है। हश्मतुल्लाह शाहिदी का पहला वनडे शतक वर्ष 2013 में वनडे पदार्पण करने वाले हश्मतुल्लाह शाहिदी ने अपने करियर का पहला वनडे शतक जड़ा। डेब्यू के 4,644 दिन बाद उनके बल्ले से यह शतक निकला। यह वनडे पदार्पण के बाद शतक बनाने के लिए चौथा सबसे लंबा इंतजार माना जा रहा है।

सरांश का आलराउंड' कहर; छक्के से दिलाई रायल निमाड़ को रोमांचक जीत



इंदौर। मध्य प्रदेश प्रीमियर लीग 2026 में शुक्रवार को होलकर स्टेडियम में रोमांच की पराकाष्ठा देखने को मिली। कप्तान सरांश जैन के शानदार हरफनमौला प्रदर्शन (4 विकेट और नाबाद 39 रन) की बदौलत रायल निमाड़ इंगल्स ने बुदेलखंड बुल्स को 4 विकेट से हराकर प्लेआफ की दावेदारी को और मजबूत कर लिया। टास जीतकर पहले गेंदबाजी करने का सरांश जैन का फैसला टीम के लिए सही साबित हुआ। रायल निमाड़ के गेंदबाजों ने अनुशासित प्रदर्शन करते हुए बुदेलखंड बुल्स को 19.4 ओवर में 166 रन पर समेट दिया। बुदेलखंड की ओर से कप्तान अभिषेक अरुण कुमार पाठक ने 13 गेंदों में 31 रन की तूफानी पारी खेली, जिसमें पांच छक्के शामिल थे। शिवांग कुमार ने 18 गेंदों में 31 रन बनाए, जबकि पार्थ गोस्वामी (25) और अनंत दुबे (21) ने उपयोगी योगदान दिया। रायल निमाड़ की ओर से कप्तान सरांश जैन ने गेंद से शानदार प्रदर्शन करते हुए 4 ओवर में 28 रन देकर चार विकेट झटकें। वहीं परुष मंडल ने भी प्रभावी गेंदबाजी करते हुए 3.4 ओवर में 31 रन देकर चार बल्लेबाजों को पवेलियन भेजा। 167 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए रायल निमाड़ की शुरुआत खराब रही और टीम ने 38 रन के भीतर तीन विकेट गंवा दिए। दबाव के समय शिवांश चतुर्वेदी ने 16 गेंदों में 30 रन की तेजतर्रार पारी खेली।

टी20 महिला विश्व कप में अब भारतीय टीम को दक्षिण अफ्रीका और आस्ट्रेलिया से मिलेगी चुनौती

लंदन
आईसीसी महिला टी20 विश्व कप 2026 में भारतीय टीम की शुरुआत बेहद अच्छी रही है और उसने अपने शुरुआती दोनो ही मैच जीते हैं। भारतीय टीम ने पहले मैच में पाकिस्तान और दूसरे में नीदरलैंड्स को आसानी से हराया है। इन दोनों ही मुकाबलों में मिली जीत से भारतीय टीम खिताब की प्रबल दावेदार बन गयी है हालांकि उसकी राह इतनी भी आसान नहीं है।



भारतीय टीम को अब दक्षिण अफ्रीका और आस्ट्रेलिया जैसी मजबूत टीमों से खेलना है। इसके अलावा उसे बांग्लादेश से भी खेलना है। ऐसे में उसे इन मैचों में पूरी तैयारी और दृढ़ता के साथ मैदान पर उतरना होगा। पहले दोनो ही मैच जीतकर भारतीय टीम अपनी अंक तालिका में नंबर एक पर है। भारत के अलावा, आस्ट्रेलिया ने भी अपने शुरुआती दो मैच जीते हैं और उसके भी 4 अंक हैं, हालांकि बेहतर नेट रन रेट के चलते भारतीय टीम शीर्ष पर है। वहीं, दक्षिण अफ्रीका ने पाकिस्तान के खिलाफ एक मैच जीतकर और आस्ट्रेलिया से हारकर अपनी स्थिति बनाए रखी है। ग्रुप-ए से सेमीफाइनल के लिए ये तीनों टीमों - भारत, आस्ट्रेलिया और दक्षिण अफ्रीका - ही सबसे प्रबल

दावेदार मानी जा रही हैं। ऐसे में, भारतीय टीम के लिए सेमीफाइनल तक का सफ़र अब निर्णायक और चुनौतीपूर्ण होने वाला है। भारत के ये तीन महत्वपूर्ण मुकाबले 21 जून को दक्षिण अफ्रीका, 25 जून को बांग्लादेश और 28 जून को आस्ट्रेलिया से होने वाले हैं। सेमीफाइनल में जगह पक्की करने के लिए टीम इंडिया को इन तीन मैचों में से कम से कम दो में जीत हासिल करना अनिवार्य होगा। यदि भारतीय टीम ऐसा करने में असफल रहती है और सिर्फ एक मैच जीत पाती है, तो उसकी मुश्किलें काफी बढ़ सकती हैं और उसे सेमीफाइनल में प्रवेश के लिए अन्य टीमों के मैचों के परिणामों पर निर्भर रहना पड़ सकता है। आंकड़ों पर गौर करें तो, टी20 विश्व कप में आस्ट्रेलिया की टीम भारत पर भारी पड़ी है, जहां वह हेड-टू-हेड रिकार्ड में 5-2 से आगे है। हालांकि, दक्षिण अफ्रीका और बांग्लादेश के खिलाफ भारतीय टीम का प्रदर्शन और रिकार्ड अच्छा रहा है जो टीम के लिए एक सकारात्मक पहलू है।



ग्लैम अप फेस्ट 2026 : जेन-जी और नान-मेट्रो इंडिया की वजह से फिलपकार्ट ब्यूटी में 50 फीसदी की ग्रोथ

नई दिल्ली

ई-कामर्स क्षेत्र की प्रमुख कंपनी फिलपकार्ट ने शुक्रवार को घोषणा की कि उसकी ब्यूटी और पर्सनल केयर कैटेगरी में साल-दर-साल 50 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। इस प्लेटफॉर्म पर अब ब्यूटी से जुड़ी कुल खरीदारी में से करीब 60 फीसदी खरीदारी जेन-जी कर रहे हैं।

ई-कामर्स मार्केटप्लेस, फिलपकार्ट की ओर से नई दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित ग्लैम अप फेस्ट 2026 के चौथे एडिशन में यह जानकारी सामने आई, जिसमें 100 से ज्यादा बड़े ब्यूटी ब्रांड्स और 6 हजार से ज्यादा क्रिएटर्स, इन्फ्लुएंसर्स और सेलिब्रिटीज शामिल

हुए। इस इवेंट में फिलपकार्ट ने अपना ग्लोबल लक्स ब्यूटी स्टोर भी लॉन्च किया, जिसका अनावरण जाह्नवी कपूर ने किया।

ग्लैम अप फेस्ट 2026 में फिलपकार्ट ने क्वॉटम कंज्यूमर साल्यूशंस के साथ मिलकर तैयार की गई अपनी एनुअल ब्यूटी ट्रेंड्स रिपोर्ट 2.0 जारी की। यह रिपोर्ट भारतीय खरीदारों के ब्यूटी के प्रति बदलते रुचि को दिखाती है। रिपोर्ट के मुताबिक अब प्लेटफॉर्म पर ब्यूटी से जुड़ी कुल खरीदारी में से लगभग 60 फीसदी खरीदारी जेन-जी कर रहे हैं। इस तेजी को बढ़ाने में टियर 2 और टियर 3 शहरों के खरीदारों की बड़ी भूमिका है।

इस रिपोर्ट के अनुसार, एक समय लोग सौंदर्य को सिर्फ अपनी आकांक्षाओं वाली श्रेणी मानते थे, लेकिन आज इसे आत्म देखभाल और व्यक्तिगत पहचान की रोजाना जरूरत के रूप में देख रहे हैं। फिलपकार्ट पर ब्यूटी से जुड़ी हर तीन में से दो सच नान-मेट्रो शहरों से आती हैं। कटक, बर्धमान, गोरखपुर, कोट्टायम, गुंटूर, जामनगर और सांगली जैसे कई शहर देश में ब्यूटी ट्रेंड्स और खरीदारी के फेसलों को तेजी से आकार दे रहे हैं। ई-कामर्स क्षेत्र की प्रमुख कंपनी फिलपकार्ट की रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत के सौंदर्य एवं व्यक्तिगत देखभाल (बीपीसी) उत्पाद बाजार के वर्ष 2030 तक 39

अरब यूएस डालर पर पहुंचने का अनुमान है। ग्लैम अप फेस्ट 2026: हर पल के लिए ब्यूटी - ग्लैम अप फेस्ट 2026 इवेंट में फिलपकार्ट ने अपना ग्लोबल लक्स ब्यूटी स्टोर भी लॉन्च किया, जिसका अनावरण जाह्नवी कपूर ने किया। इससे भारतीय खरीदारों को डर्मा केयर, खुशबू (फ्रैग्रेंस) और के-ब्यूटी जैसे इंटरनेशनल ब्यूटी प्रोडक्ट्स तक पहुंच मिली। इस स्टोर में 100 से ज्यादा ब्रांड्स शामिल हैं, जिनमें केल्विन क्लाइन, गुच्ची, नाटिका, यूसेरिन, मेडिकव्यूव, डीअल्बा, सेटाफिल, सोरावे, ब्यूटी आफ जोसोन और टिर टिर जैसे ब्रांड्स शामिल हैं।

न्यूज ब्रीफ

यूपी में महंगी होगी बिजली! नोएडा के 2.5 लाख उपभोक्ताओं पर पड़ेगा सीधा असर



लखनऊ। उत्तर प्रदेश में बिजली जल्द महंगी हो सकती है। इसकी शुरुआत नोएडा और ग्रेटर नोएडा के द्वाइ लाख उपभोक्ताओं से होगी, जहां नोएडा पावर कंपनी लिमिटेड (एनपीसीएल) की 10 फीसदी छूट खत्म हो सकती है। यह फैसला उत्तर प्रदेश विद्युत नियामक आयोग द्वारा कंपनी की सरप्लस (अधिशेष) राशि के पुनरीक्षण के बाद आया है। नियामक आयोग ने एनपीसीएल की पहले अनुमानित 1500.62 करोड़ की सरप्लस राशि को घटाकर अब 593.81 करोड़ कर दिया है। यह निर्णय एनपीसीएल द्वारा अपीलित न्यायाधिकरण में वर्ष 2018 से 2025 तक के बिजली टैरिफ मामलों में अपील के बाद पुनरीक्षण के तहत लिया गया। सरप्लस राशि में इस भारी कमी से एनपीसीएल को उपभोक्ताओं को मिलने वाली करीब 10 फीसदी की छूट घटनी या खत्म करने पड़ सकती है, जिससे नोएडा और ग्रेटर नोएडा के लाखों उपभोक्ताओं के बिजली बिल बढ़ जाएंगे। केवल नोएडा ही नहीं, पूरे प्रदेश में भी नया बिजली टैरिफ जल्द जारी होने वाला है, जिसमें बिजली महंगी होने की आशंका है। विद्युत उपभोक्ता परिषद ने नियामक आयोग के इस फैसले का विरोध करते हुए याचिका दाखिल की है। परिषद का दावा है कि प्रदेश की अन्य बिजली वितरण कंपनियों (डिस्कॉम) पर भी उपभोक्ताओं का करीब 51,000 करोड़ रुपए का सरप्लस बनता है। ऐसे में एनपीसीएल के इस मामले से भविष्य में अन्य कंपनियों के सरप्लस की जांच की मांग भी उठ सकती है, जिसका अंतिम फैसला नियामक आयोग के टैरिफ आदेश के बाद ही स्पष्ट होगा।

बॉन्ड बाजार की शार्ट-टर्म खुशी पर आरबीआई का ब्रेक! महंगी बनी चिंता
नई दिल्ली। विदेशी निवेशकों को लुभाने के सरकार के हालिया प्रयासों ने बॉन्ड बाजार में जबरदस्त उछाल ला दिया है, खासकर कम अवधि वाले सरकारी बॉन्ड में। हालांकि यह उछाल अल्पकालिक साबित हो सकता है।

मर्सिडीज-बेंज ने पेश की अपनी नई एस-क्लास लज्जरी कार

नई दिल्ली

भारतीय ग्राहकों के लिए लज्जरी वाहन निर्माता कंपनी मर्सिडीज-बेंज ने अपनी नई एस-क्लास पेश कर दी है। सबसे बड़ी खासियत यह है कि पहली बार भारतीय बाजार में एस-क्लास को प्लग-इन हाइब्रिड तकनीक के साथ पेश किया गया है, जिससे यह न केवल अधिक शक्तिशाली बल्कि पहले से अधिक ईंधन-किफायती भी बन गई है। कंपनी ने इस प्रतिष्ठित लज्जरी सेडान के अद्यतन संस्करण को कई तकनीकी और डिजाइन सुधारों के साथ बाजार में उतारा है। कंपनी ने इस नई कार की शुरुआती कीमत 2.20 करोड़ रुपये (एक्स-शोरूम) निर्धारित की है। फिलहाल इसे केवल एस 450 ई संस्करण में उपलब्ध कराया गया है और इसकी बुकिंग शुरू कर दी गई है, जिसकी डिलीवरी इस वर्ष दीपावली के आसपास मिलने की संभावना है। नई एस-क्लास की शुरुआती कीमत पुराने माडल की तुलना में लगभग 35 लाख रुपये अधिक रखी गई है, जो इसमें शामिल नई तकनीक और उन्नत शक्ति प्रणाली को दर्शाता है। भारतीय बाजार में इसका

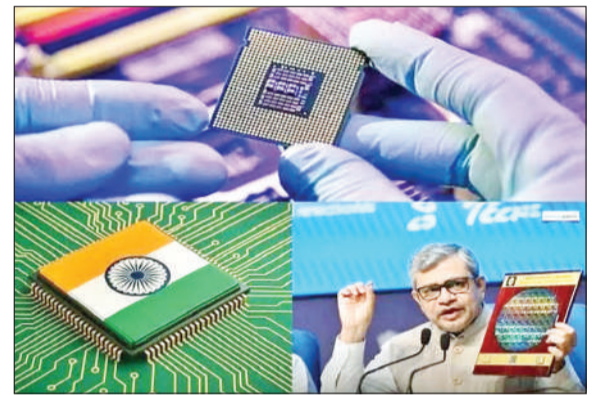


मारुति सुजुकी ने अपने ग्राहकों के लिए पेश किया स्मार्ट मेंटेंस प्लान

नई दिल्ली। अपने ग्राहकों के लिए मारुति सुजुकी कंपनी ने स्मार्ट मेंटेंस प्लान नामक एक नई और सुविधाजनक रखरखाव योजना पेश की है। यह योजना निजी और व्यावसायिक दोनों प्रकार के वाहन मालिकों के लिए उपलब्ध है। इस पहल का उद्देश्य वाहन मालिकों को सेवा और रखरखाव से जुड़े खर्चों पर बेहतर नियंत्रण देना, भविष्य में बढ़ने वाली सेवा लागतों से बचाना और वाहन स्वाभिमूर्ति के अनुभव को अधिक सुविधाजनक बनाना है। ग्राहक चाहें तो नया वाहन खरीदते समय ही इसे अपना सकते हैं, वहीं पहले से वाहन उपयोग कर रहे ग्राहक भी देशभर में स्थित किसी भी अधिकृत मारुति सुजुकी सेवा केंद्र से इसे खरीद सकते हैं। इस योजना की सबसे बड़ी विशेषता इसका लचीलापन है। वाहन मालिक अपनी जरूरत और बजट के अनुसार विभिन्न प्रकार के सेवा पैकेज चुन सकते हैं। इनमें केवल श्रम शुल्क वाले पैकेज, पुर्जों और श्रम दोनों को शामिल करने वाले पैकेज, व्यावसायिक वाहनों के लिए विशेष रखरखाव सेवाएं तथा इंजन आयल और शीतल द्रव से संबंधित सुविधाएं शामिल हैं। कुछ चुनिंदा पुर्जों जैसे दल और ब्रेक के लिए घिसावट और सामान्य उपयोग से होने वाले नुकसान की सुरक्षा का विकल्प भी उपलब्ध है। कंपनी के अनुसार, इस योजना का लाभ लेने वाले ग्राहकों को श्रम शुल्क में कम से कम दस प्रतिशत तक की बचत हो सकती है और विभिन्न पुर्जों पर भी अतिरिक्त आर्थिक लाभ मिल सकता है। चूंकि यह एक पूर्व भुगतान आधारित योजना है, इसलिए ग्राहक सेवा पैकेज खरीदते समय ही भविष्य के रखरखाव खर्च को तय कर सकते हैं, जिससे आने वाले वर्षों में सेवा शुल्क बढ़ने की स्थिति में भी उन्हें अतिरिक्त आर्थिक बोझ नहीं उठाना पड़ेगा। निजी वाहन मालिक दो वर्ष या बीस हजार किलोमीटर से लेकर दस वर्ष या एक लाख किलोमीटर तक के विकल्प चुन सकते हैं, जबकि व्यावसायिक वाहनों के लिए यह सुविधा दस वर्ष या एक लाख साठ हजार किलोमीटर तक उपलब्ध होगी। कंपनी के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने कहा है कि यह योजना ग्राहकों को अधिक विकल्प, बेहतर सुविधा और खर्चों में पारदर्शिता उपलब्ध कराएगी, जिससे वाहन स्वाभिमूर्ति को आसान में मदद मिलेगी।



भारत बनेगा कुशल सेमीकंडक्टर पेशेवरों का केंद्र : अश्विनी वैष्णव



नई दिल्ली

केंद्रीय इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने घोषणा की है कि भारत वैश्विक सेमीकंडक्टर उद्योग में कुशल मानव संसाधन का एक प्रमुख केंद्र बनने के लिए तैयार है। उन्होंने पटना में कहा कि इस क्षेत्र में 10 लाख पेशेवरों की वैश्विक कमी को देखते हुए, यह देश के लिए एक बड़ा अवसर है।

मंत्री वैष्णव ने 10 लाख पेशेवरों की कमी को भारत के लिए बड़ा अवसर बताया

क्षमता विकसित करने पर काम कर रही है, ताकि भारतीय छात्र वैश्विक स्तर पर सर्वश्रेष्ठ प्रतिभाओं में गिने जाएं। उन्होंने बताया कि सेमीकंडक्टर डिजाइन से जुड़े विभिन्न कार्यक्रमों से अब तक लगभग 75,000 छात्रों को आकर्षक अवसर मिले हैं, और लक्ष्य इस संख्या को 5 लाख तक पहुंचाना है। उन्होंने यह भी कहा कि भारत में सेमीकंडक्टर निर्माण गतिविधियां पहले ही शुरू हो चुकी हैं, और उत्पादन बढ़ाने के साथ कोशल विकास कार्यक्रम भी तैयार किए जाएंगे।

मंत्री वैष्णव ने बताया कि लगभग 800 अरब डालर का वर्तमान सेमीकंडक्टर उद्योग एक वर्ष के भीतर 1 ट्रिलियन डालर को पार कर जाएगा, जिससे 2032 तक लगभग 10 लाख नई नौकरियां पैदा होंगी। उन्होंने कहा कि इस अवसर का लाभ उठाने के लिए भारत को सेमीकंडक्टर डिजाइन और निर्माण पर विशेष ध्यान देना होगा। वैष्णव ने पुष्टि की कि सरकार देश में विश्वस्तरीय सेमीकंडक्टर डिजाइन

प्रथम पृष्ठ का शेष...

रजिस्ट्रार के ...

रजिस्ट्रार कार्यालय ने साफ तौर पर सूचित किया है कि उनके पास किसी भी संस्था (सोसाइटी) या उसके सदस्यों के खिलाफ कोई भी दंडात्मक या सुधारात्मक कार्रवाई करने का कानूनी अधिकार नहीं है। अतः, अग्रवाल समाज को यह आधिकारिक सलाह दी गई है कि वे अपने संशोधनों को नियमित करने, संस्था के कामकाज को सुचारु रूप से चलाने और सदस्यों के बीच जारी आपसी मतभेदों व विवादों को हल करने के लिए सक्षम न्यायालय की शरण लें।

कार्यालय ने अपने आदेश में तेलंगाना सोसायटी पंजीकरण अधिनियम, 2001 की धारा 23 का विशेष उल्लेख किया है, जो इस प्रकार है :- यदि समिति या समाज के सदस्यों के बीच समाज के मामलों से संबंधित किसी भी विषय पर कोई विवाद उत्पन्न होता है, तो समाज का कोई भी सदस्य मध्यस्थता और सुलह अधिनियम, 1996 के प्रावधानों के तहत विवाद को आगे बढ़ा सकता है, या संबंधित जिला न्यायालय में एक आवेदन दायर कर सकता है। उक्त न्यायालय आवश्यक जांच के बाद ऐसा आदेश पारित करेगा जैसा वह उचित समझे।

इसी कानूनी प्रावधान के आधार पर हैदराबाद के जिला रजिस्ट्रार ने अंतिम रूप से सूचित किया है कि रजिस्ट्रार के पास किसी भी संस्था के आंतरिक विवादों की जांच करने, जबरन अनुपालन सुनिश्चित कराने, या पदाधिकारियों को हटाने/उनके खिलाफ कार्रवाई करने का कोई अधिकार नहीं है। अधिनियम की धारा 23 के अनुसार, ऐसे सभी विवादों का निपटारा केवल जिला अदालत के माध्यम से ही किया जाना अनिवार्य है।

परभणी में मंदिर...

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने हादसे पर दुःख जताया। उन्होंने एक्स पर पोस्ट किया, परभणी जिले के यशवाड़ी में स्थित हनुमान मंदिर में निर्माणाधीन छत का एक हिस्सा गिरने से कुछ श्रद्धालुओं की दुःखद मृत्यु हो गई। मैं दिवंगत श्रद्धालुओं को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ। इस दुःख की घड़ी में हम उनके परिजनों के साथ खड़े हैं। हादसे में घायल हुए लोगों का उपचार जारी है। स्थानीय प्रशासन के अधिकारी मौके पर मौजूद हैं और राहत एवं बचाव कार्य तेजी से चलाया जा रहा है।

डील गई ...

विदेश मंत्री अब्बास अराघची से मुलाकात की है। पाकिस्तान के चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ फील्ड मार्शल आसिम मुनिर के करीबी माने जाने वाले नकवी ने एओयू

पर हस्ताक्षर से पहले अमेरिका और ईरान के बीच संबंधों को बेहतर बनाने और आपसी मतभेद दूर करने के उद्देश्य से ईरान की कम से कम तीन अहम यात्राएं की थीं।

ईरान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता का कहना है कि हमने अपने वादों का पालन किया है, और अमेरिका की यह जिम्मेदारी है कि वह इजरायल को लेबनान पर हमले रोकने के लिए मजबूर करे। स्विट्जरलैंड में हम अमेरिका से उसके वादों को लागू करने की मांग करेंगे और यह जानेंगे कि वे उन्हें कैसे पूरा करने का इरादा रखते हैं।

ईरान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता का कहना है कि अगर दूसरी पार्टी के कुछ वादे लागू नहीं किए गए, तो समझौता मुश्किल में पड़ जाएगा।

कहाँ गयी ...

इसके बावजूद उनके चेहरों पर मुस्कान थी। परिवार सबसे पहले मेरे आश्रम आया, जहां दोनों वस्तुओं का पूजन हुआ। फिर परिवार इन्हें थाल में सजाकर, सिर पर रखकर रामलला के दरबार पहुंचा था। मैं भी उनके साथ गया था। गेट पर हमें समाधि पर उर्फ टिट्टू यादव मिला, जो वीवीआईपी रास्ते से हलें सीधे गर्भगृह ले गया। वहां पुजारियों ने कुछ देर के लिए उन वस्तुओं को प्रभु के चरणों में रखा और फिर टिट्टू ने उन्हें अपने पास रख लिया। जब पीड़ित परिवार ने हार पहनाए जाने की तस्वीर और चढ़ावे की रसीद मांगी, तो टिट्टू ने बहाना बनाया। उसने कहा, पहले बैंक के अधिकारी हार की शुद्धता जांचेंगे, फिर इसे प्रभु को पहनाया जाएगा। तब आपको सूचना देकर फोटो-वीडियो उपलब्ध करा देंगे। रसीद के सवाल पर उसने कहा कि एक बार भाई साहब (ट्रस्ट महासचिव चंपत राय) देख लें, फिर रसीद मिल जाएगी।

महत विनोद मिश्रा ने आरोप लगाया, ट्रस्ट ने न तो कभी हार पहनाया और न ही परिवार को कोई सूचना दी। जब भी मैं टिट्टू से रसीद मांगता, वह टालमटोल करता। बाद में उसने दावा किया कि दोनों आभूषणों को बंगाल भेजकर गलवा दिखा गया है और उनकी ईंटें बनवा दी गई हैं। ताकि जरूरत के अनुसार भगवान के बर्तन बनाए जा सकें। इस धांधली की खबर सुनकर श्रद्धालु परिवार बेहद आहत है।

राम मंदिर निर्माण के समय दान देने वाले भी अब खुद को ठगा महसूस कर रहे हैं। इंडियन बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन के नॉर्थ इंडिया हेड अनुराग रस्तोगी ने बताया, देशभर के सर्राफा कारोबारियों ने हमारे पास 10-10, 20-20 ग्राम चांदी भिजवाई थीं। कुल 60 किलो चांदी इकट्ठा हुई थी। इसे गलाकर 1 से सवा किलो वजन की चांदी की ईंटें तैयार की गईं। इन पर दानदाताओं के नाम

और गोत्र लिखे थे। इसके अलावा ऋषिकेश एसोसिएशन की तरफ से 1 किलो चांदी का कलश भी भेजा गया था। अनुराग रस्तोगी के अनुसार, 20 जुलाई, 2020 को चंपत राय की सहमति के बाद हम चांदी की ईंटें लेकर अयोध्या रामकचहरी पहुंचे। वहां अध्यक्ष शशिशांता दास ने डेढ़ घंटे पूजन कराया। वहां मौजूद राय, डॉ. अनिल मिश्रा और कैशियर प्रकाश गुप्ता भी मौजूद थे। डॉ. अनिल मिश्रा और प्रकाश गुप्ता ने इस भेंट को स्वीकार करके शुद्धता प्रमाण पत्र के साथ इसकी रसीद भी दी थी। हमारा अनुरोध था कि इन्हें नींव पूजन के समय इस्तेमाल किया जाए। अनुराग रस्तोगी ने व्यक्तिगत रूप से 1-1 किलो चांदी के एक दीपक व दो कटोरे, 200 ग्राम की पंचधातु की सिंघी और नाग-नागिन का जोड़ा दान किया था। रस्तोगी ने बताया, चांदी के एक दीपक में डॉ. अनिल मिश्रा और उनकी पत्नी ने अखंड ज्योति जलाई थी। जब पीएम नरेंद्र मोदी ने रामलला को साष्टांग प्रणाम किया था, उस वक्त तस्वीरों में वह चांदी की अखंड ज्योति साफ दिख रही थी। लेकिन भव्य मंदिर बनने के बाद न तो वह दीपक वहां दिखा और न ही भगवान को भोग लगाने के लिए दिए गए चांदी के कटोरे।

श्रीराम जन्मभूमि मंदिर का चढ़ावा चोरी मामले में एसआईटी 4 दिन से जांच कर रही है। इसमें सामने आया कि पूरे मंदिर का मैनेजमेंट 3 सदस्य- चंपत राय, डॉ. अनिल मिश्रा और गोपाल राव देख रहे थे। मंदिर की व्यवस्थाओं में किसी दूसरे पदाधिकारी का दखल उन्हें पसंद नहीं था। यही तीनों सदस्य चढ़ावा गिनने और फिर उसके बैंक में डिपॉजिट होने तक का मैनेजमेंट संभालते थे।

ये सदस्य ट्रस्ट में पदेन सदस्य के रूप में शामिल अयोध्या के जिलाधिकारी, अपर मुख्य सचिव (गृह) और केंद्र सरकार के नामित सदस्यों से कोई बातचीत नहीं करते थे। न ही उन्हें कोई जानकारी दी जाती थी। एसआईटी जांच में सामने आया कि चढ़ावा गिनने में चूक हुई। सिस्कोमिटी का ध्यान नहीं रखा गया। अपनी रिपोर्ट में एसआईटी ट्रस्ट के सरकारी (पदेन) सदस्यों की जिम्मेदारी बढ़ाने की सिफारिश कर सकती है। इसमें अयोध्या के डीएम को केंद्र में रखा जा सकता है। चढ़ावा गिनने की व्यवस्था पारदर्शी नहीं। मंदिर परिसर में लगे 14 दानपात्र से नकदी निकालने, उसे ऑफिस तक लाने, फिर गणना कक्ष में गिनने की पूरी प्रक्रिया अस्तरित मिली।

सोने-चांदी का कोई रिकॉर्ड नहीं

भक्तों के चढ़ाए सोने-चांदी के जेवरत का कोई पुख्ता रिकॉर्ड नहीं मिला। ट्रस्ट की हर 3 महीने में होने वाली बैठक में नकदी का ब्योरा तो दिया जाता है। लेकिन, सोने-चांदी की मात्रा का खुलासा नहीं किया गया।

भर्ती और टेंडर प्रक्रिया संदिग्ध

सुरक्षा गार्डों की नियुक्ति, सामग्री की खरीद के टेंडर और मंदिर में तैनात कर्मचारियों की नियुक्ति प्रक्रिया पूरी तरह संदेह के घेरे में मिली। यह भी सामने आया कि प्रभाव वाले सदस्यों ने अपने रिश्तेदारों को नौकरी पर रखा लिया। श्रद्धालुओं के दर्शन, प्रसाद वितरण, सीता रसोई में भोजन वितरण से लेकर भीड़ नियंत्रण तक में भारी खामियां मिली हैं।

टिट्टू के दबदबे से एसआईटी हैरान

सूत्रों के मुताबिक, राम शंकर उर्फ टिट्टू यादव के श्रीराम जन्मभूमि परिसर में रसूख को देखकर एसआईटी के सदस्य भी हैरान दिखे। एसआईटी ने मुख्य किरदार माने जा रहे टिट्टू यादव से लंबी पूछताछ की है। सूत्रों का कहना है कि जांच रिपोर्ट के बाद टिट्टू समेत कई कर्मचारियों को हटाया जा सकता है। उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई भी हो सकती है।

मंदिर के जिस परिसर में आम जनता तो दूर, वीआईपी मेहमानों को भी मोबाइल ले जाने की इजाजत नहीं है, वहां टिट्टू के करीबी कर्मचारी बिना रोक-टोक घूमते थे। टिट्टू के मेहमानों की कहीं चेकिंग नहीं होती, उन्हें मंत्रियों जैसा प्रोटोकॉल मिल रहा था।

एसआईटी ने स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के अधिकारियों से भी बात की। उन्होंने स्वीकार किया कि चढ़ावा गिनने के लिए जो सिव्हादार्कमी रखे गए थे, वो ट्रस्टी चंपत राय के कहने पर ही रखे गए थे। बैंक के अधिकारियों ने कहा कि जितनी राशि उन तक पहुंचती है, वे उसे जमा कर लेते हैं। बीच के रास्ते में क्या होता है, इसकी उन्हें जानकारी नहीं है।

क्या शिरिडी-वैष्णो देवी की तर्ज पर अफसर संभालेंगे कमान?

करोड़ों के चढ़ावे की चोरी और अव्यवस्था के सामने आने के बाद राम मंदिर का पूरा मैनेजमेंट अब संतों और ट्रस्टियों के हाथों से निकलकर प्रशासनिक अधिकारियों के पास जा सकता है।

बांग्लादेश में ...

प्रदर्शनकारियों के बीच हल्की झड़प की भी जानकारी सामने आई है।

गौबांधा जिले के पलाशबाड़ी में एक प्रस्तावित मंदिर परिसर में भगवान राम की 81 फुट ऊंची प्रतिमा का निर्माण चल रहा था। इसके साथ 53 फुट की भगवान कृष्ण और 30 फुट की भगवान शिव की प्रतिमा भी बनाई जा रही थी। इस पूरे प्रोजेक्ट की अनुमानित लागत करीब 22 करोड़ बांग्लादेशी टका यानी 16.9 करोड़ रुपए बताई

गई है।

यह निर्माण 2025 की शुरुआत में निजी फंडिंग से शुरू हुआ था। श्री श्री राधा गोविंद मंदिर समिति के मुताबिक निर्माण कार्य के दौरान कुछ कथित इस्लामिक समूहों ने धमकियां दीं, जिसके बाद काम रोकना पड़ा। समिति ने कहा कि स्थिति तनावपूर्ण हो गई थी और सुरक्षा कारणों से निर्माण अस्थायी रूप से बंद किया गया।

प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि इसी दौरान एक प्रदर्शन में भगवान राम की तस्वीर का अपमान किया गया और उसे नुकसान पहुंचाया गया।

हिंदू संगठनों ने सरकार को 72 घंटे का अल्टीमेटम दिया है। उन्होंने साफ कहा है कि अगर कार्रवाई नहीं हुई तो बड़ा आंदोलन शुरू किया जाएगा। संगठनों ने प्रधानमंत्री से मुलाकात और औपचारिक ज्ञापन देने की भी घोषणा की है। यह ज्ञापन धार्मिक मामलों के मंत्रालय को सौंपा जाएगा।

इसके साथ ही देशभर में रैलियों और विरोध कार्यक्रमों की तैयारी की जा रही है। कुछ संगठनों ने 64 जिलों में राम मंदिर निर्माण अभियान शुरू करने की बात भी कही है। हिंदू संगठन ने आरोप लगाया कि सरकार इस मामले में कार्रवाई करने में ढिलाई बरत रही है। कट्टरपंथी संगठन इमाम-उलमा परिषद और अन्य ने इस प्रोजेक्ट के विरोध पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने मांग की है कि खुफिया एजेंसियां जांच करें कि क्या किसी विदेशी सरकार या संगठन से पैसा आया है।

इस मांग में परोक्ष रूप से भारत की ओर इशारा माना जा रहा है। विरोधियों ने इस पहल से जुड़े लोगों के बैंक खातों व संपत्तियों की जांच कराने की भी मांग की है। उक्त कहना है कि प्रोजेक्ट का हमारी संभ्रमता पर असर होगा।

राम प्रतिमा प्रोजेक्ट से पहले भी दो साल में हिंदू आस्था से जुड़े 2 प्रोजेक्ट पर रोक लग चुकी है। 2025 में कट्टरपंथियों के विरोध पर ढाका में दुर्गा मंदिर प्रशासन ने गिराई। 2024 में ढाका के उत्तर में दुर्गा पूजा मूर्ति स्थापना पर आपत्ति के बाद उसकी जगह बदलनी पड़ी।

दो साल में हिंदुओं पर 2,839 हमले व 100 हत्याएं आमत 2024 में शोब हसीना सरकार के गिरने के बाद से बांग्लादेश में हिंदुओं समेत अल्पसंख्यकों पर 2,839 हमले हुए हैं। बांग्लादेश हिंदू बौद्ध ईसाई एकता परिषद के अनुसार, 4-20 अगस्त 2024 के बीच 2,010 घटनाएं हुईं। 2025 में 522 तो 2026 के पहले 3 महीनों में 133 घटनाएं दर्ज की गई हैं। इनमें 100 से ज्यादा हत्याएं, यौन हिंसा, घर-दुकान पर हमला, मंदिरों-प्रतिमाओं की तोड़फोड़, लूट, आगजनी और जमीन कब्जे जैसी घटनाएं शामिल हैं।

पिती ट्रस्ट—सेवा दल ने किया बत्तीनी गौड़ परिवार का भव्य सम्मान

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। बदरीविशाल पन्नालाल पिती ट्रस्ट एवं अग्रवाल सेवा दल द्वारा शुक्रवार, 19 जून को चिराम अली लेन, आबिडूस स्थित होटल रॉयल्टन में विश्व प्रसिद्ध बत्तीनी गौड़ परिवार का भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मूंगशिरा पर्व के अवसर पर आयोजित मछली प्रसाद वितरण कार्यक्रम की अभूतपूर्व सफलता पर गौड़ परिवार के सदस्यों का अभिनंदन किया गया। अग्रवाल सेवा दल के प्रचार संयोजक अजित गुप्ता द्वारा जारी प्रेस विज्ञापन के अनुसार, दमा रोगियों को पिछले लगभग 180 वर्षों से निःशुल्क मछली प्रसाद वितरित करने वाली विश्व प्रसिद्ध बत्तीनी गौड़ परिवार की सेवा भावना को सम्मानित करने के उद्देश्य से यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। उन्होंने बताया कि पिती ट्रस्ट के चेयरमैन एवं सेवा दल के परामर्शदाता शरद बी. पिती, सेवा दल के संयोजक अजित गुप्ता, कैलाश केडिया, गोपाल सिंह सहित अन्य पदाधिकारियों ने बत्तीनी परिवार के चंद्रशेखर गौड़, अमरनाथ गौड़, गौरीशंकर गौड़,



शिवशंकर गौड़ एवं संतोष गौड़ का शॉल ओढ़ाकर सम्मान किया। इस अवसर पर गौड़ परिवार की वरिष्ठ महिला सदस्यों का भी शॉल भेंट कर अभिनंदन किया गया। सभा को संबोधित करते हुए गौड़ परिवार के

सदस्यों ने बताया कि इस वर्ष 8 जून को रात्रि 9 बजे मछली प्रसाद वितरण प्रारंभ किया गया, जो 9 जून की रात्रि 10 बजे तक निर्बाध रूप से चलता रहा। उन्होंने जानकारी दी कि इस वर्ष लगभग दो लाख से अधिक लोगों ने मछली प्रसाद ग्रहण

किया। गौड़ परिवार के सदस्यों ने दमा रोगियों एवं उनके परिजनों की सुविधा के लिए 5 जून से 9 जून तक पिती ट्रस्ट एवं अग्रवाल सेवा दल द्वारा की गई सेवाओं की सराहना करते हुए दोनों संस्थाओं के प्रति आभार व्यक्त किया। सभा को संबोधित करते हुए शरद बी. पिती ने कहा कि पिती ट्रस्ट एवं अग्रवाल सेवा दल का बत्तीनी परिवार से वर्षों पुराना आत्मीय संबंध रहा है। उन्होंने बत्तीनी परिवार द्वारा समाजहित में किए जा रहे सेवा कार्यों की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए भविष्य में भी पूर्ण सहयोग एवं समर्थन का आश्वासन दिया। कार्यक्रम में अग्रवाल सेवा दल के संयोजक विनय सी. अग्रवाल, प्रदीप अग्रवाल, सुधीर गुप्ता, सुरेंद्र अग्रवाल, निखिल अग्रवाल, उर्मिला अग्रवाल, समाजसेवी शंकरलाल यादव, घनश्याम यादव तथा गौड़ परिवार के अनेक सदस्य उपस्थित रहे। अंत में विनय सी. अग्रवाल ने सभी अतिथियों एवं उपस्थितजनों के प्रति धन्यवाद ज्ञापित किया।



श्री रघुनाथ मंदिर कांचीगुडा हैदराबाद
 प्रातः दर्शन 20-06 2026
 श्री रघुनाथ मंदिर कमेटी कांचीगुडा हैदराबाद

कांग्रेस पार्टी के पूर्व अध्यक्ष एवं लोकसभा के विपक्ष के नेता राहुल गांधीसि का 56वां जन्मदिन गांधी भवन में धूमधाम से मनाया गया। इस शुभ अवसर पर गांधी भवन में केक काटते हुए कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एन.के. सिंह, मनिलाल शाह, सूरि, संपत कुमार एवं अन्य कार्यकर्ता उपस्थित हुए।



शनिवार के पावन एवं पुण्यदायी अवसर पर आरामचर चौरस्था स्थित श्री सर्व मनोकामना पूर्ति हनुमान मंदिर में श्री हनुमान जी महाराज एवं माता अंजनी के दिव्य आशीर्वाद से महिलाओं को प्रसाद स्वरूप साड़ी भेंट कर सेवा एवं श्रद्धा का सुंदर कार्य संपन्न हुआ। इस पुण्य कार्यक्रम का आयोजन मंदिर के संस्थापक पंडित गणेश जोशी महाराज के मार्गदर्शन एवं सान्निध्य में किया गया।

योग भारत की पहचान, मानवता के लिए वरदान: जगत नारायण अग्रवाल

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर समाजसेवी जगत नारायण अग्रवाल ने कहा कि योग भारत की प्राचीन संस्कृति की महान धरोहर और मानवता के लिए अमूल्य वरदान है। उन्होंने कहा कि तनाव और असंतुलित जीवनशैली से जूझ रहे विश्व के लिए योग आशा की किरण है। योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि तन, मन और आत्मा के संतुलन की संपूर्ण कला है। नियमित योगाभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, एकाग्रता आती है और सकारात्मक सोच विकसित होती है। अग्रवाल ने कहा कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित होना साबित करता है कि योग की उपयोगिता सीमाओं से परे है। यह अनुशासन, संयम और आत्मविश्वास सिखाकर सशक्त समाज के निर्माण में सहायक है। उन्होंने अपील की कि योग को केवल एक दिन के आयोजन तक सीमित न रखें, बल्कि इसे दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। बच्चों और युवाओं के लिए योग एकाग्रता व मानसिक क्षमता बढ़ाने में विशेष उपयोगी है।

योग स्वस्थ जीवन और सशक्त समाज का आधार: राम प्रकाश अग्रवाल

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर समाजसेवी राम प्रकाश अग्रवाल ने कहा कि योग भारत की प्राचीन संस्कृति का सर्वोपरि उपहार है, जो आज करोड़ों लोगों की जीवनशैली बन चुका है। उन्होंने कहा कि तनाव और व्यस्तता भरे युग में योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक संतुलन देता है। नियमित योगाभ्यास से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और सकारात्मकता आती है। अग्रवाल ने बताया कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित होना भारत के सांस्कृतिक वैभव की वैश्विक स्वीकृति है। योग केवल आसन नहीं, बल्कि तन-मन-आत्मा के सामंजस्य की प्रक्रिया है जो अनुशासन और आत्मविश्वास सिखाती है। राधे-राधे ग्रुप, हैदराबाद की ओर से उन्होंने संकल्प लेने की अपील की कि योग को एक दिन के आयोजन तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। स्वस्थ समाज के लिए योग को जन-जन तक पहुंचाना जरूरी है।

निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा को गांव-गांव तक पहुंचा रहा एनएमडीसी

स्वास्थ्य शिविरों से सैकड़ों ग्रामीणों को मिला निःशुल्क उपचार, आदिवासी समुदाय को हो रहा लाभ

हैदराबाद, 20 जून 2026। देश की अग्रणी खनन कंपनी एनएमडीसी अपने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीए-सआर) कार्यक्रमों के माध्यम से आसपास के ग्रामीण एवं आदिवासी समुदायों के जीवन स्तर को बेहतर बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। स्वास्थ्य, शिक्षा और आजीविका जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में किए जा रहे प्रयासों के क्रम में कंपनी द्वारा दंतेवाड़ा क्षेत्र की विभिन्न ग्राम पंचायतों में 'समुदाय स्वास्थ्य जागरूकता एवं स्वास्थ्य सेवा पहुंच कार्यक्रम' के तहत निःशुल्क चिकित्सा शिविरों का सफल आयोजन किया जा रहा है।

इस पहल के अंतर्गत 19 मई से ग्राम पंचायत भांसी, बड़े बचेली, धुरली, पाड़ापुर, नेरली, दुगेली, गंजेनार, मसेनार, मोलसनार एवं कमलूर में स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए गए, जिनमें सैकड़ों ग्रामीणों ने स्वास्थ्य परीक्षण एवं परामर्श सेवाओं का लाभ उठाया। लाभार्थियों में अधिकांश संख्या अनुसूचित जनजाति (एसटी) समुदाय से संबंधित ग्रामीणों की रही।

एनएमडीसी की यह स्वास्थ्य सेवा पहल निरंतर जारी है और आने वाले समय में भी अधिक से अधिक गांवों तक पहुंचकर ग्रामीण एवं आदिवासी समुदायों को निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराती रहेगी। सबसे हालिया चिकित्सा शिविर 19 जून को ग्राम पंचायत कमलूर में आयोजित किया गया, जहां 96 ग्रामीणों को निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की गईं। बैलाडीला क्षेत्र मुख्यतः आदिवासी आबादी वाला दूरस्थ इलाका है, जहां गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाओं तक नियमित पहुंच एक बड़ी चुनौती बनी रहती है।

ऐसे में एनएमडीसी द्वारा कलेपाल, टिकनपाल, कोडेनार, बेनपाल, कदमपाल, मदाडी, हिरोली, गुमियापाल, समलवार, चोलनार, मडकामिरास एवं पालनार जैसे दूरस्थ गांवों तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने की यह पहल स्थानीय समुदाय के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण साबित हो रही है। चिकित्सा शिविरों के दौरान विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा सामान्य स्वास्थ्य जांच, रक्तचाप (बीपी) परीक्षण, रैंडम ब्लड शुगर (आरबीएस) जांच, शरीर के महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संकेतकों का परीक्षण तथा स्वास्थ्य परामर्श प्रदान किया जा रहा है। साथ ही पोषण, मातृ एवं शिशु



स्वास्थ्य, व्यक्तिगत स्वच्छता तथा स्वस्थ जीवनशैली को लेकर जागरूकता सत्र भी आयोजित किए जा रहे हैं। आवश्यकता अनुसार मरीजों को उच्च स्तरीय उपचार हेतु निकटवर्ती स्वास्थ्य संस्थानों में रेफर किया गया तथा चिकित्सकीय सलाह के अनुसार निःशुल्क दवाइयों का वितरण भी किया जा रहा है। इन शिविरों के माध्यम से ग्रामीणों में न केवल स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ रही है, बल्कि उच्च रक्तचाप, मधुमेह जैसी गैर-संचारी बीमारियों की प्रारंभिक

चिकित्सकीय परामर्श और दवाइयों उपलब्ध होने से उन्हें बड़ी राहत मिली है। एनएमडीसी का मानना है कि किसी भी क्षेत्र का वास्तविक और सतत विकास तभी संभव है, जब स्थानीय समुदाय स्वस्थ, जागरूक और सशक्त हो। इसी सोच के साथ कंपनी स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच बढ़ाने, जन-जागरूकता को मजबूत करने और ग्रामीण एवं आदिवासी समुदायों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए लगातार प्रयासरत है। उल्लेखनीय है कि ग्रामीण एवं आदिवासी क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने की दिशा में एनएमडीसी ने हाल ही में जगदलपुर स्थित सुपर स्पेशियलिटी अस्पताल के संचालन हेतु भी वित्तीय सहयोग प्रदान किया है। यह पहल बस्तर क्षेत्र के हजारों लोगों को आधुनिक एवं विशेषज्ञ चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। एनएमडीसी की ये पहलें केवल स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास का लाभ पहुंचाने और स्थानीय समुदायों के साथ विश्वास एवं सहभागिता का मजबूत रिश्ता बनाने की उसकी प्रतिबद्धता को भी दर्शाती हैं।

अग्र महिला मंच, तेलंगाना की वार्षिक साधारण सभा एवं वार्षिक उत्सव भव्यता से संपन्न



हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। अग्र महिला मंच, तेलंगाना की वार्षिक साधारण सभा एवं वार्षिक उत्सव का आयोजन सिकंदराबाद स्थित अग्रसेन बैंकेट हॉल में अत्यंत उत्साह एवं भव्यता के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में सदस्यों ने भाग लेकर विभिन्न गतिविधियों का आनंद उठाया। प्रेस विज्ञापन में मंच की अध्यक्ष दीपा गर्ग ने बताया कि कार्यक्रम का प्रारंभ समय पर पहुंची सदस्यों के लिए आयोजित मनोरंजक तम्बोला खेल से किया गया। इसके पश्चात मंत्राणी अंजू गोयल एवं सीमा पंसारी के नेतृत्व में विभिन्न आकर्षक एवं मनोरंजक खेलों का आयोजन किया गया, जिनमें सभी सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि श्रीमती सीमा जैन (सी.ए.) एवं मंच की पदाधिकारियों द्वारा महाराजा अग्रसेन जी के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। अध्यक्ष दीपा गर्ग ने स्वागत भाषण देते हुए सभी सदस्यों का अभिनंदन किया तथा नवीन सत्र के लिए

शुभकामनाएं प्रेषित कीं। मंच की मंत्राणी अंजू गोयल ने वर्ष 2025-26 का आय-व्यय विवरण प्रस्तुत किया। वहीं परामर्शदाता प्रभावती अग्रवाल ने मुख्य अतिथि का परिचय कराया। मुख्य अतिथि श्रीमती सीमा जैन का सम्मान अध्यक्ष एवं मंत्राणी द्वारा स्मृति-चिह्न, पुष्पगुच्छ एवं दुपट्टा भेंट कर किया गया। अपने उद्बोधन में उन्होंने अग्र महिला मंच द्वारा किए जा रहे सामाजिक एवं सांस्कृतिक कार्यों की सराहना करते हुए महिलाओं को आत्मनिर्भर एवं सशक्त बनने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर मंच की सदस्या शारदा गुप्ता एवं रूपा अग्रवाल ने अध्यक्ष एवं मंत्राणी का उनके उत्कृष्ट नेतृत्व एवं सेवाओं के लिए सम्मान किया। मंच द्वारा शारदा गुप्ता का भी विशेष सम्मान किया गया। साथ ही कार्यकारिणी की अन्य सदस्याओं को उनके अथक परिश्रम एवं समर्पण के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में पंजीकरण की जिम्मेदारी मंजू केजरीवाल एवं संगीता देवड़ा ने सफलतापूर्वक निभाई। वहीं वंदना अग्रवाल, सीमा गर्ग एवं मीता पंसारी ने भोजन व्यवस्था को सुचारु रूप से संचालित किया। पायल गर्ग एवं मीना कुंछल का भी आयोजन को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान रहा। कार्यक्रम का कुशल संचालन मधु गोयल एवं सरला अग्रवाल द्वारा किया गया, जिन्होंने पूरे आयोजन को प्रभावी एवं रोचक बनाए रखा। नवीन सत्र 2026-27 के लिए मंच की 90 महिलाओं ने सदस्यता ग्रहण की। कार्यक्रम में लगभग 75 सदस्याओं ने सहभागिता करते हुए मंच द्वारा आयोजित अल्पाहार एवं स्वादिष्ट मध्याह्न भोजन का आनंद लिया।

तेलंगाना गोशाला फेडरेशन ने बांटा निःशुल्क सेंधा नमक



हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो) तेलंगाना गोशाला फेडरेशन ने शनिवार को शहर की विभिन्न गोशालाओं को निःशुल्क सेंधा नमक (रॉक सॉल्ट) वितरित किया। भूलक्ष्मी माता गोशाला, रामलक्ष्मी गोशाला, चितल गोशाला और वीरानंजय गोशाला को यह वितरण किया गया। फेडरेशन अध्यक्ष महेश अग्रवाल ने बताया कि सेंधा नमक में प्राकृतिक खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो गोवंश की पाचन क्षमता बढ़ाते हैं, भूख में सुधार करते हैं और शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखते हैं। इससे दुग्ध उत्पादन और समग्र स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। गर्मी में खनिज लवणों की कमी दूर करने में यह विशेष उपयोगी है। मुख्य अतिथि विशाल अग्रवाल ने कहा कि गोवंश को संतुलित आहार के साथ आवश्यक खनिज उपलब्ध कराना जरूरी है। इसी उद्देश्य से निःशुल्क वितरण किया गया। कार्यक्रम में तनीरू ममता, दुर्गा अग्रवाल और सुरभि केडिया ने फेडरेशन के प्रयास की सराहना की और कहा कि ऐसे गोसेवा अभियान लगातार चलने चाहिए। फेडरेशन ने प्रेस विज्ञापन में बताया कि निकट भविष्य में 50 से कम गोवंश वाली गोशालाओं को निःशुल्क सेंधा नमक और मिनरल मिक्सचर वितरित किया जाएगा।

भव्य योग महोत्सव, हजारों लोगों ने लिया हिस्सा

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। केंद्रीय कोयला और खान मंत्री जी. किशन रेड्डी की अगुआई में शनिवार सुबह सिकंदराबाद रोड ग्राउंड में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एक भव्य योग महोत्सव आयोजित किया गया।

तेलंगाना के राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ला और देश के पूर्व उपराष्ट्रपति एम. वेंकैया नायडू मुख्य अतिथि के तौर पर इस कार्यक्रम में शामिल हुए और हजारों प्रतिभागियों के साथ योग किया। कार्यक्रम में हैदराबाद भर से युवाओं, छात्रों, महिलाओं, स्वयंसेवी संस्थाओं और योग प्रेमियों ने बड़े-चढ़कर हिस्सा लिया, जिससे रोड ग्राउंड लोगों से खचाखच भर गया। राज्यसभा सदस्य के. लक्ष्मण, कई सांसद, विधायक, जन-प्रतिनिधि, योग साधक और सांस्कृतिक हस्तियों ने भी इस उत्सव में भाग लिया।

सभा को संबोधित करते हुए राज्यपाल ने योग को एक ऐसा विज्ञान बताया जो शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य बिठाता है। आज की तनावपूर्ण दुनिया में योग आंतरिक शांति, अनुशासन और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। उन्होंने योग को वैश्विक मंच पर ले जाने का श्रेय



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को दिया और बताया कि उन्होंने के प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र ने 2014 में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। राज्यपाल ने नागरिकों से आग्रह किया कि वे एक स्वस्थ, समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण के लिए योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं।

पूर्व उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू ने कहा कि योग धर्म से ऊपर है और यह भारत की ओर से मानवता को दिया गया एक ऐसा तोहफा है जो हमेशा बना रहेगा। इसे दुनिया के लिए भारत का सबसे बड़ा योगदान बताते हुए उन्होंने कहा कि योग आपसी भाईचारे, मानसिक शांति, शारीरिक फिटनेस और सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास को बढ़ावा देता है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी संपत्ति है और लोगों से प्रकृति के साथ तालमेल बिठाते हुए योग को जीवनशैली के तौर पर अपनाने का आग्रह किया।

तेलंगाना प्रदेश भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) अध्यक्ष एन. रामचंद्र राव ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की दूरदर्शी नेतृत्व की वजह से योग एक वैश्विक आंदोलन बन गया है। उन्होंने बताया कि शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सेहत, व्यक्तित्व विकास और तनाव प्रबंधन में योग अहम भूमिका निभाता है। उन्होंने युवाओं को चिंता, तनाव और डिप्रेशन से निपटने के लिए योग अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया और कहा कि नियमित अभ्यास से स्वस्थ भारत के विज्ञ को साकार करने में मदद मिलेगी।

बाद में मीडिया से बात करते हुए श्री किशन रेड्डी ने कहा कि हैदराबाद कई सालों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पहले 24 घंटे के अनोखे काउंटडाउन इवेंट की मेजबानी कर रहा है। उन्होंने बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक हजारों लोगों की उत्साहपूर्ण भागीदारी पर खुशी ज़ाहिर की और कहा कि यह इवेंट देश में योग दिवस के सबसे अहम आयोजनों में से एक बन गया है।

योग महोत्सव का समापन इस संकल्प के साथ हुआ कि प्रतिभागी योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करेंगे और शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए इसके लाभों के बारे में जागरूकता फैलाएंगे।

भाजपा ने कोयला घोटाले की जांच की मांग की, शिक्षा क्षेत्र को लेकर जतायी चिंता

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)।

तेलंगाना प्रदेश भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) अध्यक्ष एन. रामचंद्र राव ने शनिवार को कांग्रेस सरकार पर आरोप लगाया कि वह भाजपा नेताओं और केंद्रीय मंत्री जी. किशन रेड्डी को निशाना बनाकर कथित कोयला घोटाले से ध्यान भटकाने की कोशिश कर रही है।

भाजपा के प्रदेश कार्यालय में संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए श्री राव ने आरोप लगाया कि मुख्यमंत्री ए. रेवंत रेड्डी, किशन रेड्डी की बेबुनियाद आलोचना इसलिए कर रहे हैं क्योंकि उन्हें डर है कि कोयला घोटाले से जुड़े तथ्य सामने आ जायेंगे। उन्होंने कहा कि श्री किशन रेड्डी ने कथित अनियमितताओं की व्यापक जांच की मांग करते हुए मुख्यमंत्री को औपचारिक रूप से पत्र लिखा है।

भाजपा नेता ने बताया कि सिंगरेनी कोलरीज कंपनी लिमिटेड में तेलंगाना सरकार की 51 प्रतिशत और केंद्र सरकार की 49 प्रतिशत हिस्सेदारी है, लेकिन कंपनी का कामकाज और वित्तीय अधिकार पूरी तरह से राज्य सरकार के पास हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि इस मुद्दे पर सवाल का जवाब देने के बजाय, कांग्रेस सरकार सिर्फ राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप में लगी हुई है।

श्री राव ने तेलंगाना में शिक्षा क्षेत्र की हालत पर भी चिंता जतायी। उन्होंने सरकार की आलोचना करते हुए कहा कि सरकारी स्कूलों में दाखिले बढ़ने के आधार पर सफलता का दावा तो कर रही है, लेकिन बुनियादी सुविधाओं की कमी



को दूर करने में नाकाम रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि कई स्कूलों में पर्याप्त क्लासरूम, टॉयलेट, फर्नीचर, पाठ्यपुस्तकें और दूसरी ज़रूरी सुविधाएं नहीं हैं, और सवाल उठाया कि कितने सरकारी स्कूल अपनी खुद की इमारतों में चल रहे हैं। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि राज्य का शिक्षा बजट अपर्याप्त है और सरकार से तुरंत आवंटन बढ़ाने की अपील की। उन्होंने उस्मानिया यूनिवर्सिटी के लिए वादा किए गए एक हजार करोड़ रुपये के आवंटन को लागू करने की भी मांग की। उन्होंने आरोप लगाया कि यूनिवर्सिटी में हॉस्टल का इंफ्रास्ट्रक्चर खराब हालत में है, कुछ हॉस्टल पहले ही बंद हो चुके हैं और अन्य भी बंद होने की कगार पर हैं।

श्री राव ने स्कूली शिक्षा को एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बताते हुए मुख्यमंत्री से दखल देने और राज्य भर में सरकारी स्कूलों और उच्च शिक्षण संस्थानों को मजबूत करने के लिए तत्काल कदम उठाने का आग्रह किया।

राधे-राधे ग्रुप से जुड़कर जीवन हुआ धन्य : राजश्री गुप्ता



हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। राधे-राधे ग्रुप हैदराबाद के तत्वावधान में शनिवार को इंडो अमेरिकन कैंसर हॉस्पिटल के सामने केबीआर पार्क पर नियमित अन्नदान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस

अवसर पर जरूरतमंदों को भोजन वितरित कर सेवा कार्य किया गया। कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए राजश्री गुप्ता ने कहा कि राधे-राधे ग्रुप हैदराबाद से जुड़कर उनका जीवन धन्य हो गया है। उन्होंने कहा कि यहां

बिना किसी भेदभाव के सभी के लिए निस्वार्थ भाव से सेवा की जा रही है। सेवा, समर्पण और मानवता का जो अद्भुत संगम इस समूह में देखने को मिलता है, वह समाज के लिए प्रेरणास्रोत है। उन्होंने कहा कि यह सब राधे रानी की असीम कृपा एवं बड़े-बुजुर्गों के आशीर्वाद का प्रतिफल है, जिसके कारण ग्रुप निरंतर सेवा कार्यों के माध्यम से लोगों के जीवन में खुशियां बांट रहा है।

उन्होंने सभी सदस्यों से सेवा कार्यों में बड़े-चढ़कर भाग लेने का आह्वान करते हुए कहा कि जरूरतमंदों की सहायता करना सबसे बड़ा पुण्य है। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सदस्यों ने भी सेवा कार्यों में अपना सक्रिय सहयोग प्रदान किया।

इस अवसर पर राजश्री गुप्ता, कुशाग्र गुप्ता, महिमा जैन, अनीशा गुप्ता, मनीषा गुप्ता, उमा डालमिया, उर्मिला गुप्ता, उमाकांतजी गुप्ता, सुभाष गुप्ता एवं मनीषा अग्रवाल उपस्थित रहे। राधे-राधे ग्रुप हैदराबाद द्वारा नियमित रूप से संचालित किए जा रहे सेवा एवं अन्नदान कार्यों की सभी ने सराहना की।

हिंदी सेवासदन द्वारा 'विशिष्ट हिंदी प्रतिभा रत्न पुरस्कार समारोह का आयोजन

राज्य स्तरीय हिंदी प्रतियोगिता के विजेता 26 विद्यार्थियों को किया गया सम्मानित

हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो)। हिंदी सेवासदन के संस्थापक सचिव एस. गैबुवली के नेतृत्व में 'विशिष्ट हिंदी प्रतिभा रत्न पुरस्कार-2025' प्रदान उल्लेख्य विजयवाड़ा के यू.टी.एफ. भवन में धूमधाम एवं उत्साहपूर्ण वातावरण में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता हिंदी सेवासदन के संस्थापक प्रधान सचिव तथा केंद्रीय सहकारिता एवं पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति के सदस्य एस. गैबुवली ने की। समारोह में आंध्र प्रदेश सोशल वेलफेयर बोर्ड के चेयरमैन पोतुला बाल कोटय्या मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथियों के रूप में आंध्र प्रदेश सोशल ऑडिट निदेशक जी. श्रीकांत, एन-आरआई सेल, अमरावती के कोऑर्डिनेटर सी.एच. राजशेखर, हार्डकोर्ट अधिवक्ता जे. वेंकट नरसिंहा रेड्डी, केंद्रीय कोयला एवं खनन मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति के सदस्य शुकितिका भारती तथा हिंदी प्रमुख गिरिधर राव उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन केंद्रीय वित्त मंत्रालय की हिंदी सलाहकार समिति के सदस्य कोने श्रीधर ने



किया। इस अवसर पर एस. गैबुवली ने बताया कि आंध्र प्रदेश में हिंदी भाषा के महत्व एवं ज्ञान के प्रसार तथा विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षाओं के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से कक्षा 6 से इंटरमीडिएट स्तर तक दो चरणों में हिंदी प्रतियोगिता परीक्षा आयोजित की गई। उन्होंने बताया कि प्रथम चरण में विद्यालय एवं महाविद्यालय स्तर पर परीक्षाएं आयोजित की गईं। इस परीक्षा के विजेताओं को जिला स्तर पर श्रीकाकुलम जिले के रणस्थलम तथा अनंतपुरम में पूर्व में ही सम्मानित किया जा चुका है।

समारोह को संबोधित करते हुए अतिथियों ने कहा कि हिंदी भाषा का ज्ञान केवल भारत में ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी रोजगार और आजीविका के अनेक अवसर प्रदान करता

है। उन्होंने राज्य भर के विद्यार्थियों के लिए हिंदी सेवासदन द्वारा आयोजित इस महत्वपूर्ण प्रतियोगिता एवं सम्मान समारोह की सराहना करते हुए संस्था को शुभकामनाएं दीं। समारोह में आंध्र प्रदेश राज्य स्तर पर चयनित 26 विजेता विद्यार्थियों को नगद पुरस्कार, स्मृति-चिह्न, पदक एवं प्रशस्ति-पत्र प्रदान कर 'विशिष्ट हिंदी प्रतिभा रत्न पुरस्कार-2025' से सम्मानित किया गया। इसके साथ ही हिंदी अध्यापकों एवं प्राध्यापकों को भी उनके योगदान के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में हिंदी सेवासदन के संयोजक इम्तियाज एवं हाजी करीम, विद्यार्थी, अभिभावक, हिंदी अध्यापक, प्राध्यापक तथा हिंदी भाषा के प्रति समर्पित अनेक हिंदी प्रेमी एवं भाषाभिमानी उपस्थित रहे।

बीबी का अलम जुलूस के लिए हाथी का रिहर्सल शुरू, पुलिस कमिश्नर ने दिखाई हरी झंडी



हैदराबाद, 20 जून (शुभ लाभ ब्यूरो):

ऐतिहासिक मुहरम जुलूस की तैयारियों के तहत आज डबीरपुरा स्थित अलाव-ए-बीबी में वार्षिक 'बीबी का अलम' के लिए 'हाथी शीदेवी' के रिहर्सल को हरी झंडी दिखाई गई। हैदराबाद के पुलिस कमिश्नर श्री सी.वी. सज्जान (खड्ड), अतिरिक्त सीपी तफसीर इकबाल (खड्ड) और शिया समुदाय के प्रमुख नेताओं ने मिलकर इस अभ्यास का शुभारंभ किया।

भाजपा के पूर्व प्रदेश प्रवक्ता मीर फरासत अली बाकरी ने बताया कि 17वीं शताब्दी (कुतुब शाही काल) से चली आ रही यह ऐतिहासिक परंपरा देश के सबसे पुराने मुहरम जुलूसों में से एक है। हजरत इमाम हुसैन की शहादत की याद में यह मुख्य जुलूस मुहरम के 10वें दिन 'यौम-ए-आशुरा' (शनिवार, 26 जून) को निकाला जाएगा। इसी मुख्य आयोजन की तैयारी के लिए आज मुहरम के चौथे दिन डबीरपुरा से चादरघाट तक हाथी का यह पारंपरिक रिहर्सल किया गया, जिसमें पुलिस प्रशासन के आला अधिकारी और शिया समुदाय के कई नेता शामिल हुए।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक, सम्पादक गोपाल अग्रवाल द्वारा श्री शेषसाई इंटरप्राइजेज प्लॉट नंबर. 98/1, को-ऑपरेटिव इंडस्ट्रीयल एस्टेट, गांधी नगर, बालानगर के पास मेडचेल-मल्काजगिरि जिला. हैदराबाद 500037, तेलंगाना स्टेट से मुद्रित तथा प्लॉट नं. ए-23/5 तथा 6, दूसरा माला, ओपीआईई, बालानगर, हैदराबाद, मेडचल मलकाजगिरि जिला, तेलंगाना राज्य-500037 से प्रकाशित। आर. एन. आई रजिस्टर्ड नं. TELHIN/2019/78163, फोन नं. 040-29551811. E-mail : dailyshubhlabh@gmail.com.

