राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

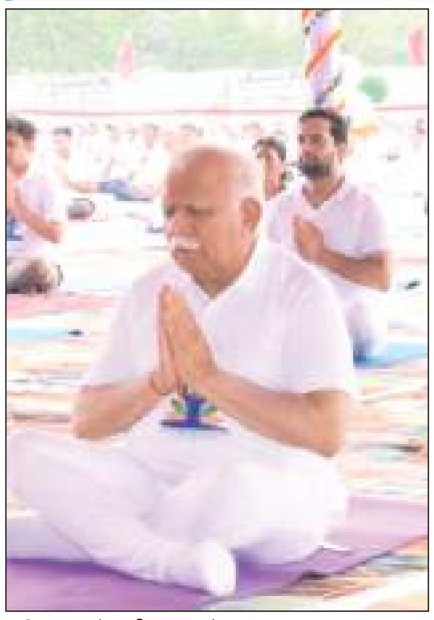
# एक्शन इंडिया

वर्षः 14 अंकः 169 पृष्ठः 08

RNI : UTTHIN/2009/31653

actionindiaddn@gmail.com | उत्तराखण्ड संस्करण | दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड

RKB GROUP Rakesh Bhardwaj Group



हरियाणा के सीएम मनोहर लाल खट्टर योगाभ्यास करते हुए।

# यूएन के आंगन से हिंद का योग-संदेश

योग को घर या बाहर कहीं भी किया जा सकता है, ये फ्लेक्सिबल है, ये सभी संस्कृतियों के लिए है | योग के लिए एकजुट हुई दुनिया

### योगमय हुई दुनिया...

● पीएम मोदी की मौजूदगी में यूएन में बना वर्ल्ड रिकॉर्डः पहली बार एकसाथ 135 देश के लोगों ने किया योग

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली/न्यूयॉर्क**

**यूएन** के हेडक्वार्टर में बुधवार को पीएम नरेंद्र मोदी की मौजूदगी में हुए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बना। दुनिया में पहली बार एक साथ 135 देशों के प्रतिनिधियों ने योग किया। इसके बाद गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड के अधिकारी माइकल एम्परिक ने यूएन में भारत की राजदूत रुचिरा कंबोज को वर्ल्ड रिकॉर्ड का सर्टिफिकेट दिया। वहीं, प्रधानमंत्री मोदी ने योग कार्यक्रम में कहा- योग का मतलब है- यूनाइट करना यानी साथ लाना। मुझे याद है मैंने यहां 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव रखा था। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए पूरी दुनिया भारत के साथ आई। पीएम मोदी ने कहा कि योग भारत की पुरानी संस्कृति है और इस पर किसी का कॉपीराइट नहीं है। कार्यक्रम यूएन के नॉर्थ लॉन के गार्डन में हुआ। इसमें न्यूयॉर्क के मेयर एरिक एडम, शेफ विकास खन्ना, संयुक्त राष्ट्र महासभा के अध्यक्ष साबा कोरोसी समेत 135 देशों के प्रतिनिधि शामिल हुए। पीएम मोदी ने कहा -योग को घर या बाहर कहीं भी किया जा सकता है। ये फ्लेक्सिबल है। ये सभी संस्कृतियों के लिए है। योग जिंदगी जीने का तरीका है। पीएम ने कहा कि योग खुद के साथ और दुनिया के साथ शांतिपूर्ण तरीके से रहने का तरीका सीखाता है। पिछले साल भारत के इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स (मोटे अनाज) को लेकर पूरी दुनिया एक साथ आई थी आज योग के लिए पूरी दुनिया को एकजुट हुआ देखकर अच्छा लग रहा है।

### सूरत में सवा लाख लोगों ने एक साथ योग किया

**देश** में बुधवार को नौवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। सूरत में सवा लाख लोगों ने एक साथ योग करके रिकॉर्ड बनाया। उधर, भारतीय सेना के अफसरों और जवानों ने कश्मीर से कन्याकुमारी तक योग किया। राजस्थान के रेगिस्तान में भी जवानों ने आसन लगाए। इस साल इसकी थीम 'वसुधैव कुटुम्बकम के लिए योग' रखी गई है।

### बाजरा एक सुपरफूड हैः पीएम नरेंद्र मोदी

**लोगों** को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि योग आपकी आयु, लिंग और फिटनेस स्तर के अनुकूल है।

योग पोर्टेबल है और वास्तव में सार्वभौमिक है। आगे कहा कि पिछले साल, 2023 को अंतरराष्ट्रीय बाजरा वर्ष के रूप में मनाने के भारत के प्रस्ताव का समर्थन करने के लिए पूरी दुनिया एक साथ आई थी। बाजरा एक सुपरफूड है। वे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और पर्यावरण के लिए भी अच्छे ... पूरी दुनिया को देखना अद्भुत है योग के लिए फिर से साथ आएं।

**योग जीवन का एक तरीका है**

पीएम मोदी ने कहा कि योग भारत से आता है।

सभी प्राचीन भारतीय परंपराओं की तरह यह भी जीवंत और गतिशील है। योग जीवन का एक तरीका है। ये विचारों और कार्यों में सावधानी बरतने का एक तरीका है। ये स्वयं के साथ, दूसरों के साथ और प्रकृति के साथ सद्भाव से जीने का तरीका है।

**महात्मा गांधी की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किएः** प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम की शुरूआत लॉन में लगी महात्मा गांधी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर की है। इससे पहले पीएम मोदी ने सुबह लोगों को योग दिवस की शुभकामनाएं दी थी। उन्होंने कहा था- आज योग दिवस पर मैं कई दायित्वों के चलते आप लोगों के बीच नहीं हूं। भले मैं आपके साथ योग नहीं कर रहा हूं, लेकिन मैं योग करने के दायित्व से भाग नहीं रहा हूं। उन्होंने कहा कि योग दुनिया को जोड़ रहा है।

**पाकिस्तान के विरोध के बावजूद भारत की योग डिप्लोमेसी पर यूएन में लगी थी मुहरः** 27 सितंबर 2014 को प्रधानमंत्री मोदी ने पहली बार यूनाइटेड नेशन्स में हर साल अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग दिवस मनाए जाने का प्रस्ताव रखा था। फोर्ब्स के मुताबिक मोदी के इसी भाषण से जाहिर हो गया था कि भारत अब खुलकर योग को डिप्लोमेसी के तौर पर इस्तेमाल कर रहा है। 11 दिसंबर 2014 को यूनाइटेड नेशन में भारतीय राजदूत अशोक मुखर्जी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव पेश किया था। इसके बाद पाकिस्तान ने भारत के इस प्रस्ताव का समर्थन नहीं किया। पाकिस्तान नहीं चाहता था कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव पास हो। हालांकि इस प्रस्ताव को पहले से ही यूनाइटेड नेशन के करीब 177 देशों का समर्थन मिला।

### पीएम मोदी बोले योग मतलब यूनाइट

**पीएम** मोदी ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में सभी देशों के लोग मौजूद हैं। आपमें से बहुत सारे लोग बहुत दूर यहां आए हैं। कार्यक्रम में आने वाले सभी लोगों का धन्यवाद। योग भारत से आया और यह पुरानी परंपरा है। मैं आप सभी को देखकर प्रसन्न हूं और यहां पर आने के लिए आप सभी का धन्यवाद करता हूं। मुझे बताया गया है कि आज यहां लगभग हर राष्ट्रीयता का प्रतिनिधित्व है। योग का अर्थ है जोड़ना इसलिए आप एक साथ आ रहे हैं यह योग के दूसरे रूप की अभिव्यक्ति है पीएम मोदी बोले योग मतलब यूनाइट। योग कॉपीराइट-रॉयल्टी और पेटेंट फ्री है।

### योग की शक्ति का उपयोग करेंः पीएम मोदी

**प्रधानमंत्री** नरेंद्र मोदी बोले हम योग की शक्ति का उपयोग न केवल स्वस्थ, खुश रहने के लिए करें बल्कि स्वयं और एक-दूसरे के प्रति दयालु होने के लिए भी करें। आइए हम योग की शक्ति का उपयोग करें। मित्रता, एक शांतिपूर्ण दुनिया और एक स्वच्छ, हरित और टिकाऊ भविष्य के पुल बनाने के लिए योग की शक्ति का उपयोग करें। आइए हम एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य के लक्ष्य को साकार करने के लिए हाथ मिलाएं। पीएम मोदी ने अमेरिका से वीडियो संदेश में कहा, 'योग ग्लोबल स्पिरिट बन गया।' उधर, नेवी ने इस मौके पर 'ओशन रिंग ऑफ योगा' का फॉर्मेशन किया।

दुनिया में पहली बार एक साथ 135 देशों के प्रतिनिधियों ने योग किया। इसके बाद गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड के अधिकारी माइकल एम्परिक ने यूएन में भारत की राजदूत रुचिरा कंबोज को वर्ल्ड रिकॉर्ड का सर्टिफिकेट दिया।

## बंगाल पंचायत चुनावः सीएपीएफ की 22 कंपनियां तैनात होंगी

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**

**केंद्र** सरकार पंचायत चुनाव के लिए पश्चिम बंगाल के सभी जिलों में तत्काल प्रभाव से सीएपीएफ की 22 कंपनियों को तैनात करेगी। 15 जून को कलकत्ता हाई कोर्ट ने राज्य में सेंट्रल फोर्सेज की तैनाती को लेकर आदेश जारी किया था। इस फैसले को बंगाल सरकार और राज्य चुनाव आयोग ने सुप्रीम कोर्ट ने चुनौती दी थी, जिन्हें कोर्ट ने 20 जून को खारिज कर दिया। जस्टिस बीवी नागरत्ना और जस्टिस मनोज मिश्रा की वेकेशन बेंच ने मंगलवार को सुनवाई करते हुए कहा- बंगाल में चुनाव के दौरान हिंसा का पुराना इतिहास रहा है। हिंसा के साथ चुनाव नहीं हो सकते। राज्य सरकार और चुनाव आयोग को सेंट्रल फोर्स की तैनाती पर क्या एतराज है।

## 26 जून को एसजीपीसी ने बुलाया हाउस

**टीम एक्शन इंडिया/अमृतसर**

**पंजाब** विधानसभा में गुरबाणी प्रसारण को लेकर गुरुद्वारा एक्ट 1925 में संशोधन मते को मिली मंजूरी को एसजीपीसी ने नकार दिया है। एसजीपीसी प्रधान एडवोकेट हरजिंदर सिंह धामी ने 26 जून को विशेष बैठक जनरल इजलास को बुलाया है। जिसमें एक्ट में संशोधन और धर्म में राजनीति की दखलअंदाजी के मुद्दों को उठाया जाएगा। एडवोकेट धामी ने आरोप लगाए हैं कि गुरबाणी प्रसारण को लेकर एसजीपीसी पहले ही कमेटी गठित कर चुकी थी। जिसने अपने विचार भी देने थे। लेकिन एक महीने तक फैसले का इंतजार नहीं किया गया। 21 जुलाई को कमेटी अपने तौर पर कोई ऐसा फैसला न ले ले, कि एसजीपीसी की छवि बन जाए। लोगों के सामने मुख्यमंत्री ने अपनी छवि बनाने के लिए कि यह फैसला जल्दबाजी की है।

## 'मलिक को राजनीति करनी है तो खुलकर मैदान में आए'

**टीम एक्शन इंडिया/पानीपत**

**भारतीय** कुश्ती संघ के पूर्व अध्यक्ष बृजभूषण और रेसलर्स विवाद में पहलवान साक्षी मलिक और बबीता फोगाट आमने-सामने हो गई हैं। बबीता फोगाट ने जमकर साक्षी मलिक को फटकार लगाई। बबीता ने साक्षी को चुनौती दी कि राजनीतिक करनी है तो खुलकर मैदान में आइए। आपकी बातें सुनकर मुझे समझ नहीं आ रहा कि आप पहलवान के पक्ष में हैं या कांग्रेस प्रवक्ता के तौर पर बयान दे रही हैं। बबीता ने फिर दोहराया कि परमिशन लेटर पर मेरे साइन नहीं हैं। बबीता का ये बयान साक्षी के उस दावे पर आया, जिसमें उन्होंने कहा था कि बबीता फोगाट ने उन्हें धरना देने को मोटिवेट किया। उन्हें धरना देने की परमिशन तक दिलाई।

## सिकुड़ रहा खालिस्तानी आतंकियों का नेटवर्क

**टीम एक्शन इंडिया/अमृतसर**

**पंजाब** में खालिस्तानी मूवमेंट कुछ समय से रफ्तार पकड़ने लगा था। पहले यूके में अवतार सिंह खांडा की मौत और अब आतंकी हरदीप सिंह निज्जर की मौत के बाद यह नेटवर्क सिकुड़ता जा रहा है। वहीं, पंजाब में खालिस्तानी मूवमेंट को हवा देने वाला अमृतपाल सिंह डिब्रूगढ़ जेल में बंद है। जिसके बाद अब एनआईए का पूरा फोकस सिख फॉर जस्टिस के आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू पर हो गया है। एनआईए की तरफ से तैयार की गई आतंकियों की 54 लोगों की लिस्ट में 11 खालिस्तानी आतंकी शामिल हैं। जिनमें एक नाम एसएफजे का गुरपतवंत सिंह पन्नू है। एसएफजे के प्रमुख गुरपतवंत सिंह पन्नू को पकड़ना सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता बन गई है।

## प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मिले एलन मस्क

**टीम एक्शन इंडिया/न्यूयॉर्क/नई दिल्ली**

### भारत में संभावनाएं

● एलन मस्क ने कहा कि वह मोदी के फैन हैं और भारत में निवेश को लेकर काफी उत्साहित हैं

**इलेक्ट्रिक** कार बनाने वाली कंपनी टेस्ला के मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) एलन मस्क ने बुधवार को न्यूयॉर्क में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात की। एलन मस्क ने कहा कि वह मोदी के फैन हैं और भारत में निवेश को लेकर काफी उत्साहित हैं। भारत के पास दुनिया के किसी भी दूसरे देश की तुलना में ज्यादा संभावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि वह अगले साल भारत की यात्रा कर सकते हैं। दुनिया के सबसे अमीर मस्क ने प्रधानमंत्री मोदी से मुलाकात के बारे में कहा कि यह शानदार मुलाकात रही। टेस्ला प्रमुख ने कहा कि सोलर एनर्जी क्षेत्र में भारत में अपार संभावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि वे भारत के भविष्य को लेकर अविश्वसनीय रूप से उत्साहित हैं। उन्होंने कहा कि मोदी भारत के लिए काफी फिक्र करते हैं, मैं कह सकता हूं कि उनका नजरिया नई कंपनियों को लेकर बहुत उदारवादी है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी तीन दिवसीय अमेरिका दौरे पर हैं। एलन मस्क से मुलाकात के बाद प्रधानमंत्री मोदी ने ट्विट कर कहा, 'ऊर्जा से लेकर आध्यात्मिकता तक के मुद्दों पर हमने बहुआयामी बातचीत की।"

## कुछ खुद को देश से अलग समझते हैंः अनुराग ठाकुर

**टीम एक्शन इंडिया/शिमला**

**केंद्रीय** सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा कि हम पूरे विश्व को एक परिवार के रूप में लेकर चल रहे हैं। किसी का नाम लिए बगैर विपक्ष पर कटाक्ष करते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा कि कुछ लोग अपने आप को देश से अलग समझते हैं, लेकिन यह उनकी मानसिकता है। 9वें इंटरनेशनल योग-दिवस पर हमीरपुर में अनुराग ने कहा कि अमेरिका के राष्ट्रपति नरेंद्र मोदी के लिए रात्रिभोज रख रहे हैं और दूसरी बार पीएम मोदी दोनों हाउस को संबोधित करेंगे, यह एक ऐतिहासिक पल है।

इससे पहले उन्होंने हमीरपुर के अणु सिंथेटिक ग्राउंड में योगाभ्यास किया। इस दौरान उन्होंने योग को लेकर योग को लेकर लोगों में जागरूकता फैलाने का आग्रह किया।

## चीन ने भारत के वांटेड आतंकी को बचाया

### साजिद मीर को ग्लोबल टेररिस्ट डिक्लेयर किया जाना था, मुंबई हमले में शामिल था

**टीम एक्शन इंडिया/न्यूयॉर्क**

**मुंबई में** 26/11 के हमले में वांटेड लश्कर-ए-तैयबा के आतंकवादी साजिद मीर को ग्लोबल टेररिस्ट घोषित करने के प्रस्ताव को चीन ने रोक दिया है। अमेरिका ने यूनाइटेड नेशंस सिक्योरिटी काउंसिल की 1267 अलकायदा प्रतिबंध समिति की बैठक में यह प्रस्ताव पेश किया था। भारत इसका सह प्रस्तावक था।

**पहले भी चीन ने कई बार अड़ंगा लगायाः** यह पहली बार नहीं है जब चीन ने किसी पाकिस्तानी आतंकी को ग्लोबल टेररिस्ट घोषित करने में अड़ंगा लगाया हो। चीन ने पिछले साल सितंबर में भी साजिद को ग्लोबल टेररिस्ट घोषित करने के प्रस्ताव पर रोक लगाई थी। इस बार उसने प्रस्ताव को ब्लॉक कर दिया है। पिछले साल चीन ने पाकिस्तानी आतंकी मौलाना मसूद अजहर के भाई अबुल रऊफ असगर उर्फ अब्दुल रऊफ अजहर को संयुक्त राष्ट्र की आतंकवादियों की सूची में शामिल कराने के लिए लाए गए अमेरिका और भारत के प्रस्ताव का विरोध किया था। पिछले साल अक्टूबर में लश्कर-ए-तैयबा के चीफ हाफिज सईद के बेटे तालहा सईद को ग्लोबल टेररिस्ट घोषित करने के लिए लाया गया प्रस्ताव भी चीन ने रोक दिया था।

## डॉक्टर ने की पूरे परिवार की हत्या

**टीम एक्शन इंडिया/मुंबई**

### कलह...

● दोनों बच्चों को घर के पास बने कुएं में फेंक दिया। इसके बाद घर आकर खुद भी फंदे से लटक कर आत्महत्या कर ली

**पुणे में** जानवरों के एक डॉक्टर ने मंगलवार को अपने पूरे परिवार की हत्या कर दी। पहले उसने पत्नी का गला घोंटा, उसे फंदे पर लटकाया। फिर दोनों बच्चों को घर के पास बने कुएं में फेंक दिया। इसके बाद घर आकर खुद भी फंदे से लटक कर आत्महत्या कर ली। मामले को लेकर पुलिस ने एक सुसाइड नोट बरामद किया है। इसमें पति ने लिखा है कि वह पत्नी की प्रताड़ना से परेशान होकर ये कदम उठा रहा है। फिलहाल पुलिस मामले की जांच कर रही है। स्थानीय लोगों ने घटना की जानकारी पुलिस को दी। जिसके बाद बच्चों के शव को कुएं से बाहर निकाला गया। पुणे की दौंड तहसील के वरवंड इलाके में रहने वाले डॉ. अतुल दिवेकर (42) और पल्लवी दिवेकर (39) के बीच बीते कई दिनों से मामूली बात को लेकर झगड़ा चल रहा था।

सुझाव

हिंदूओं और पारसियों के उत्तराधिकार, मुस्लिमों का बहुविवाह व विवाह की उम्र के कानून बदल जाएंगे

## यूनिफॉर्म सिविल कोड से कई मामलों पर होगा असर

**टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली**

### सब पर पड़ेगा प्रभाव

● यूसीसी लागू होता है तो सभी लड़कियों की शादी की उम्र बढ़ जाएगी, जिससे वे विवाह से पहले ग्रेजुएशन कर सकें

**केंद्र** सरकार ने लोगों से समान नागरिक संहिता यानी यूनिफॉर्म सिविल कोड (यूसीसी) पर राय मांगी है। जिसे लेकर देशभर में चर्चाएं शुरू हो गई है। कुछ ने विरोध, तो कुछ ने इसे सही ठहराना शुरू कर दिया है। लोगों के सुझावों और लॉ कमीशन की सिफारिश के आधार पर जो टेम्पलेट बना है, उसके आधार पर विधि विशेषज्ञों से बात की। उनका कहना है कि यूसीसी से लोगों पर प्रभाव पड़ेंगे।

**शादी की उम्रः** यूसीसी के टेम्पलेट में सभी धर्मों की लड़कियों की विवाह योग्य उम्र एक समान करने का प्रस्ताव है। अभी कई धर्मों के पर्सनल लॉ और कई अनुसूचित जनजातियों में लड़कियों की विवाह की उम्र 18 से कम है। अगर यूसीसी लागू होता है तो सभी लड़कियों की शादी की उम्र बढ़ जाएगी, जिससे वे विवाह से पहले ग्रेजुएशन कर सकें।

**विवाह रजिस्ट्रेशन अनिवार्यः** भारत में हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, बौद्ध, जैन व कई अन्य धर्मों में रीति-रिवाज से होने वाले विवाह को रजिस्टर्ड कराना अभी अनिवार्य नहीं है। लोग तभी रजिस्ट्रेशन कराते हैं, जब उन्हें पति-पत्नी के रूप में विदेश में जाना हो। यूसीसी में सुझाव है कि सभी धर्मों में विवाह का रजिस्ट्रेशन अनिवार्य होगा। इसके बिना सरकारी सुविधा का लाभ नहीं दिया जाएगा।

**बहुविवाह पर रोकः** मौजूदा समय में कई धर्म और समुदाय के पर्सनल लॉ बहुविवाह को मान्यता देते हैं। खासतौर पर मुस्लिम समुदाय में तीन विवाह करने की अनुमति है। यूसीसी के लागू होने पर बहु-विवाह पर पूरी तरह से रोक लग जाएगी।

**हलाला और इद्दत खत्म-** मुस्लिम पर्सनल लॉ में तलाक के बाद अगर पति-पत्नी फिर से विवाह कर साथ रहना चाहें, तो मुस्लिम महिलाओं को हलाला और इद्दत जैसी प्रक्रियाओं से गुजरना होता है। यूसीसी के सुझावों को अगर कानून बनाकर लागू किया गया तो यह सब खत्म हो जाएगा। इन कानूनों की बाध्यता नहीं रहेगी।

## मणिपुर में फिर हुई फायरिंग, हिंसा जारी

### सेना ने प्रतिबंधित संगठन के 4 लोगों को गिरफ्तार किया; इंटरनेट 25 जून तक बैन

**टीम एक्शन इंडिया/इंफाल**

**मणिपुर** में 3 मई से शुरू हुआ हिंसा का दौर मंगलवार को भी शांत नहीं हुआ। रात 11:45 बजे यहां के थंगजियांग में फायरिंग हुई। अधिकारियों के मुताबिक, ऑटोमैटिक हथियार के 15-20 राउंड फायर किए गए। मंगलवार को ही सेना ने प्रतिबंधित संगठन यूनाइटेड नेशनल लिबरेशन फ्रंट के चार सदस्यों को भी गिरफ्तार किया। उनके पास से 51 मिलीमीटर की मोर्टार और बम बरामद किया गया है। सेना ने ट्वीट कर जानकारी दी कि 19 जून की शाम को लिलोंग इलाके में चलाए गए चेकिंग अभियान में इन्हें पकड़ा गया है।

### हथियार बरामद

● अधिकारियों के मुताबिक, ऑटोमैटिक हथियार के 15-20 राउंड फायर किए गए

**इंटरनेट 25 जून तक बैन, स्कूल 1 जुलाई तक बंदः** हालात को देखते हुए 4 मई से बंद स्कूलों की छुट्टियां 1 जुलाई तक बढ़ा दी गई हैं। पहले स्कूल 21 जून को खोलने की तैयारी थी। इस बीच मणिपुर के 1,500 बच्चों ने मिजोरम के स्कूलों में एडमिशन ले लिया है। मिजोरम के शिक्षा निदेशक लालसांग लियाना ने बताया कि विस्थापित बच्चों को सरकारी स्कूलों में मुफ्त में एडमिशन दिया गया। राज्य में इंटरनेट बैन को भी 25 जून तक बढ़ा दिया गया है। हालांकि मणिपुर हाईकोर्ट ने राज्य सरकार को सीमित नेट सेवा प्रदान करने का निर्देश दिया है।

# उत्तराखंडः पहाड़ से मैदान तक योगमय, मुख्यमंत्री धामी ने योगगुरु बाबा रामदेव के साथ किया योग

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
उत्तराखंड में पहाड़ से लेकर मैदान तक 09 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर देवभूमि योगमय हो गई। मुख्यमंत्री ने सुबह पतजंलि योगपीठ में बाबा रामदेव के साथ योगाभ्यास किया तो अन्य स्थानों पर लोगों को प्रशिक्षित योगाचार्यों ने योग का अभ्यास कराया।
बुधवार सुबह मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी पतंजलि योगपीठ में आयोजित योग शिविर में शामिल हुये। इस दौरान बाबा रामदेव और आचार्य बालकृष्ण के साथ मुख्यमंत्री मंच से सधे अंदाज में योग किया। बाबा रामदेव ने मुख्यमंत्री धामी की प्रशंसा भी की। इस दौरान योगगुरु बाबा रामदेव ने

कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के विशेष प्रयासों से आज भारत के योग को पूरे विश्व में अपनाया जा रहा है। जिसका नेतृत्व भारत कर रहा है यह गर्व का विषय है।
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर खेल निदेशालय की ओर से महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में आयोजित योग कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि खेल एवं युवा कल्याण मंत्री रेखा आर्य ने योग किया। इस दौरान जिला खेल कार्यालय छात्रावास के खिलाड़ी और खेल निदेशालय के अधिकारी व स्टाफ कर्मचारियों ने भी योग किया।
खेल एवं युवा कल्याण मंत्री ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा पहले भी था। लेकिन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग की महत्ता बताने का कार्य प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने किया है। जिससे आज विश्व में योग की धूम है।
उअंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में चारों धाम- बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री, यमुनोत्री, कुमाऊं के 15 मानस खंड मंदिर, हर की पैड़ी हरिद्वार, गंगा रिजॉर्ट, ऋषिकेश एवं 300 आयुष हेल्थ एंड वेलनेस केंद्रों में भी योग के कार्यक्रम हुए। राज्य के गढ़वाल और कुमाऊं मंडल के सभी जिलों में प्रशिक्षित योगाचार्यों ने लोगों को योगाभ्यास कराया। इसके साथ ही योग के फायदे भी बताए।
देहरादून, हरिद्वार, ऋषिकेश, पिथौरागढ़, नैनीताल, हल्द्वानी, रुद्रपुर, बागेश्वर, अल्मोड़ा, चंपावत, रामनगर में लोग शिविरों के साथ ही घरों में भी योगाभ्यास करते नजर आए।
अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर राज्य में मुख्य कार्यक्रम जागेश्वर धाम, अल्मोड़ा व सह कार्यक्रम सूर्य मंदिर, कोसी कटारमल, अल्मोड़ा में आयोजित किया गया।

# राज्यपाल ने कर्मचारियों के साथ किया योगा

**राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि) ने कहा कि योग से मन, मस्तिष्क स्वस्थ रहते हैं**

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
राज्यपाल ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजभवन में सभी अधिकारियों और कर्मचारियों के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया। इस दौरान राज्यपाल ने कहा कि अब योग को विश्व ने स्वीकार किया है।
इस दौरान राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेनि) ने कहा कि योग से मन, मस्तिष्क और शरीर स्वस्थ रहते हैं। 08 वर्ष पूर्व योग को संयुक्त राष्ट्र की ओर से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाए जाने के पश्चात योग विश्व के लगभग हर कोने में अपनाया जाने लगा है। उत्तराखण्ड की योग भूमि ने पूरी दुनिया को

योग का संदेश दिया है। प्रत्येक व्यक्ति को योग अपने नित्य दिनचर्या में अपनाना चाहिए। योग हमारी सोच, हमारे विचार और क्रिया में सकारात्मक बदलाव लाता है। उन्होंने कहा कि भारत में युगों-युगों से ह्लवसुधैव कुटुम्बकमह्ल के मंत्र का पालन किया जाता रहा है, जिसे आज विश्व भर में योग को स्वीकार कर लिया गया है, हम सब एक-दूसरे के आरोग्य की कामना कर रहे हैं। योग के माध्यम से भारत ने पूरे विश्व को एकता का संदेश दिया है। राज्यपाल ने कहा कि कोरोना महामारी ने हमें सबक सिखाया है कि अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए योग एवं प्राणायाम को प्राथमिकता देनी चाहिए।

## चोरी की योजना बना रहे 03 शातिर दबोचे

**हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया**
गंगा घाटों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन और भीड़ भाड़ वाले इलाकों में श्रद्धालुओं की जेब काट कर चोरी करने वालों की धरपकड़ के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत पुलिस ने विष्णुघाट से 03 आरोपितों को चोरी की योजना बनाते हुए 03 ब्लेड कटर के साथ गिरफ्तार किया।
पुलिस पूछताछ में आरोपितों ने अपने नाम अनार निवासी मीरगज बरेली हाल झुग्गी झोपड़ी रोडीवेलवाला कोतवाली नगर हरिद्वार, घोलू निवासी सपेरा बस्ती घुग्गी झोपडी चण्डीघाट कोतवाली नगर हरिद्वार और विशाल निवासी म.न. 436 गली नं. 10 फोकल प्वाइंट मोतीनगर लुधियाना, पंजाब बताए। पुलिस ने भी सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनका चालान कर दिया है।

# योग शारीरिक प्रक्रिया नहीं, मन, आत्मा और परमात्मा का विषय : तारकेश्वरानन्द

**इस अवसर पर त्रेतानन्द, महात्मा पुष्पा बाई, संगीता बाई तथा आश्रम के सेवादारों सहित सैकड़ों लोग मौजूद रहे**

**हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया**
9वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में श्री प्रेमनगर आश्रम में सतपाल महाराज के शिष्य, महात्मा तारकेश्वरानन्द की अध्यक्षता में योग शिविर हुआ। इसमें सैकड़ों लोगों ने योग प्रशिक्षक सरोज कुमार और राजेंद्र सिंह के निर्देशन में योगाभ्यास किया। योगाभ्यास के उपरान्त तारकेश्वरानन्द ने योग के महत्व को समझाते हुए कहा कि योग सिर्फ शरीर और श्वांस

की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि योग मन, आत्मा तथा परमात्मा का विषय है। पतंजलि ऋषि के अनुसार चित्त-वृत्ति का निरोध ही योग है। अर्थात अपने चित्त के सभी विचारों को रोककर मन को प्रभु के नाम, रूप और शब्द में जोड़ना ही योग है।
ऋषि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताए हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इन आठों अंग का एक दूसरे से सम्बन्ध है। समाधि में जाकर ही आत्मा का परमात्मा से योग अथवा मिलन होता है, लेकिन समाधि में जाने का मार्ग है ध्यान। ध्यान कहां और किसमें तथा कैसे लगाना है, इसका ज्ञान तत्वदर्शी गुरु देते हैं। उन्होंने कहा कि योग केवल शरीर को ही स्वस्थ नहीं रखता, बल्कि यह हमारे मन व चित्त को भी स्वस्थ रखता है। इस अवसर पर त्रेतानन्द, महात्मा पुष्पा बाई, संगीता बाई तथा आश्रम के सेवादारों सहित सैकड़ों लोग मौजूद रहे।

## संक्षिप्त खबरें

### गंगोत्री-यमुनोत्री धाम समेत जिले भर में आमजन ने किया योग, फिट रहने का दिया संदेश

**उत्तरकाशी/टीम एक्शन इंडिया**
जिले भर में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। गंगोत्री एवं यमुनोत्री धाम के साथ ही गंगा ग्रामों,नमामि गंगे स्नान घाटों व जनपद मुख्यालय पर केदारघाट एवं कीर्ति इंटर कालेज परिसर में स्थानीय नागरिकों,अधिकारियों एवं कर्मचारियों,आईटीबीपी व मीडिया कर्मियों द्वारा योगाभ्यास किया गया। जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने नौवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कीर्ति इंटर कालेज परिसर एवं केदारघाट में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया औ? योगाभ्यास किया। जिले भर में आयोजित कार्यक्रम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम """वन वल्ड, वन हेल्थ"""" (वसुधैव कुटुम्बकम) की परंपरा का अनुश्रवण किया गया। तथा विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग कार्यक्रम में लोगों द्वारा योगाभ्यास किया गया।
जिलाधिकारी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की जनपदवासियों को बधाई व शुभकामनाएं देते हुए योग को अपने दिनचर्या का हिस्सा बनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि हम सभी को उत्साह के साथ प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग के माध्यम से शरीर को अनेक लाभ मिलते है। कहा कि दैनिक जीवन में योग को महत्व देने से जीवन अनुशासित रहने के साथ मन शांत रहता है। इस दौरान जिलाधिकारी ने विशेषकर युवाओं से आवाह्न करते हुए योग को अपने जीवन में आत्मसात करने एवं नित्य प्रतिदिन योगाभ्यास करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि योग करने से जहां शारीरिक स्वास्थ्य में लाभ मिलेगा वहीं मानसिक संतुलन भी अच्छा रहेगा। साथ ही स्वस्थ जीवन बिताने के लिए योग आवश्यक है,इसलिए योग जरूर करें। इस दौरान जागेश्वर धाम से माननीय मुख्यमंत्री जी के संबोधन को सीधे प्रसारण के माध्यम से देखा व सुना गया।
केदारघाट में आयोजित योग कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक एडवोकेट अभयराज सिंह बिष्ट एवं कीर्ति इंटर कालेज में योग प्रशिक्षक कृष्णानंद विजलवाण द्वारा योगाभ्यास कराया गया।
इस दौरान योगाभ्यास में वरिष्ठ भाजपा नेता विजयपाल मखलोगा,एडीएम तीर्थपाल सिंह,प्रशिक्षु आईएएस अनामिका,पीडी रमेशचंद्र, एसडीएम चतर सिंह चौहान,मीनाक्षी पटवाल, मुख्य शिक्षा अधिकारी जेएन काला,आपदा प्रबंधन अधिकारी देवेंद्र पटवाल,सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी राकेश मोहन राणा सहित अन्य अधिकारी व जनप्रतिनिधिगण उपस्थित रहे।

### गंगोत्री-यमुनोत्री धाम समेत जिले भर में आमजन ने किया योग, फिट रहने का दिया संदेश

**उत्तरकाशी/टीम एक्शन इंडिया**
जिले भर में नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। गंगोत्री एवं यमुनोत्री धाम के साथ ही गंगा ग्रामों,नमामि गंगे स्नान घाटों व जनपद मुख्यालय पर केदारघाट एवं कीर्ति इंटर कालेज परिसर में स्थानीय नागरिकों,अधिकारियों एवं कर्मचारियों,आईटीबीपी व मीडिया कर्मियों द्वारा योगाभ्यास किया गया। जिलाधिकारी अभिषेक रुहेला ने नौवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कीर्ति इंटर कालेज परिसर एवं केदारघाट में आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया औ? योगाभ्यास किया। जिले भर में आयोजित कार्यक्रम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम """वन वल्ड, वन हेल्थ"""" (वसुधैव कुटुम्बकम) की परंपरा का अनुश्रवण किया गया। तथा विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग कार्यक्रम में लोगों द्वारा योगाभ्यास किया गया।
जिलाधिकारी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की जनपदवासियों को बधाई व शुभकामनाएं देते हुए योग को अपने दिनचर्या का हिस्सा बनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि हम सभी को उत्साह के साथ प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग के माध्यम से शरीर को अनेक लाभ मिलते है। कहा कि दैनिक जीवन में योग को महत्व देने से जीवन अनुशासित रहने के साथ मन शांत रहता है। इस दौरान जिलाधिकारी ने विशेषकर युवाओं से आवाह्न करते हुए योग को अपने जीवन में आत्मसात करने एवं नित्य प्रतिदिन योगाभ्यास करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि योग करने से जहां शारीरिक स्वास्थ्य में लाभ मिलेगा वहीं मानसिक संतुलन भी अच्छा रहेगा। साथ ही स्वस्थ जीवन बिताने के लिए योग आवश्यक है,इसलिए योग जरूर करें। इस दौरान जागेश्वर धाम से माननीय मुख्यमंत्री जी के संबोधन को सीधे प्रसारण के माध्यम से देखा व सुना गया।

# योग का मंतव्य वसुधैव कुटुंबकम है : विधानसभा अध्यक्ष ऋतु

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बुधवार को उत्तराखंड विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूडी भूषण ने विधानसभा भवन, देहरादून में विधानसभा के अधिकारियों और कर्मचारियों के संग योगाभ्यास किया। इस वर्ष ह्लवसुधैव कुटुंबकम के लिए योग'ह्ल थीम को अपनाते हुए विधानसभा अध्यक्ष ने विभिन्न आसनों के साथ योगाभ्यास किया।
इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष ऋतु ने कहा कि योग, मन, शरीर और आत्मा के संगठन का एक अद्वितीय और प्राकृतिक तरीका है। यह हमें स्वस्थ, सुखी और समृद्ध जीवन की ओर ले जाता है। योग का महत्व और लाभ आजकल दुनिया भर में मान्यता प्राप्त कर रहे हैं और इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी मान्यता दी है। उन्होंने कहा की योग शरीर, मन और आत्मा को संयोजित करने का एक शानदार माध्यम है। इसके माध्यम से हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं, मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं और अपनी आत्मा को शांति और स्थिरता की ओर ले जा सकते हैं। योग आपकी सामरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रगति में मदद करता है और आपको अपने दैनिक जीवन में सुख और सफलता का अनुभव करने में सहायता प्रदान करता है। विधानसभा अध्यक्ष ने कहा की योग का अभ्यास करने से हम अपने अंतःकरण को शुद्ध करते हैं और सकारात्मकता, संयम, तत्परता और ध्यान के गुणों का विकास करते हैं। इसके अलावा, योग स्वास्थ्य सुधार, ताकत और धैर्य को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे हम अपने कार्यक्षमता को बेहतर बना सकते हैं। उन्होंने कहा कि सम्पूर्ण मानवता को भारतीय संस्कृति के इस अनमोल उपहार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने प्रयासों से वैश्विक स्वीकृति प्रदान करवाई है।
योगाचार्या दयाशंकर ने योग के महत्व को जागृत करने के लिए योग के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने विधानसभा कर्मियों को योग के माध्यम से जीवन की गुणवत्ता को सुधारने और शरीर, मन, और आत्मा के साथ संतुलन स्थापित करने के गुण सिखाए।

## बिड़ला स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर किए गए आसन और प्राणायाम

**हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया**
आर्यमान विक्रम बिड़ला स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। पूनम डसीला और गिरीश काराकोटी के कुशल निर्देशन में योगार्थियों ने त्रिकोणासन, पर्वतासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, ताड़ासन, वृक्षासन आदि आसन और प्राणायाम किए।
उप प्रधानाचार्य बीजो थॉमस ने अंतरराष्ट्रीय योग की थीम वसुधैव कुटुंबकम समझाते हुए योग की आज के समय में निरंतर बढ़ती जा रही उपयोगिता और इसके शारीरिक, मानसिक व आत्मिक महत्व पर प्रकाश डाला।

# बद्रीनाथ मंदिर प्रांगण व गांव माणा में योगाभ्यास

**श्री बदरीनाथ धाम सिंह द्वार के परिसर में प्रातः सात बजे से योग दिवस का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ**

**बदरीनाथ/टीम एक्शन इंडिया**
श्री बदरीनाथ- केदारनाथ मंदिर समिति (बीकेटीसी) के सहयोग से जिला आयुष और आयुष शिक्षा विभाग ने श्री बदरीनाथ धाम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया।
श्री बदरीनाथ धाम सिंह द्वार के परिसर में प्रातः सात बजे से योग दिवस का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इसके पश्चात विशेषज्ञों ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला। योग गुरु रवींद्र बर्थवाल ने एक घंटे तक योग प्रणाली के अंतर्गत आसन,

प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास कराया।
योगाभ्यास कार्यक्रम में बीकेटीसी उपाध्यक्ष किशोर पंवार, अपर जिलाधिकारी अभिषेक त्रिपाठी, मंदिर समिति के प्रभारी अधिकारी अनिल ध्यानी, सहायक अभियंता गिरीश देवली, मंदिर अधिकारी राजेंद्र चौहान, डा. एसके रतूड़ी, डा हरीश गौड़, डा. टीएस रावत, कोतवाल केसी भट्ट सहित आयुष विभाग, मंदिर समिति, पुलिस-एसडीआरएफ, होमगार्ड, नगर पंचायत तीर्थ पुरोहितगण तथा देश विदेश के तीर्थयात्रियों ने योगाभ्यास किया।

# गणेश जोशी ने गोवा में किया योग, बोले-दिनचर्या में शामिल करें

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
कृषि एवं कृषक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने अपने तीन दिवसीय गोवा दौरे के दौरान बुधवार को गोवा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम में शामिल हुए और योग किया। इस दौरान मंत्री ने स्वस्थ जीवन के लिए सभी से अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करने का आग्रह किया।
कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई और शुभकामनाएं देते हुए प्रधानमंत्री नरेद्र मोदी का विशेष आभार प्रकट किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने यूएनओ में योग को विश्व स्तर पर मनाने और इसे विश्व योग दिवस का दर्जा दिलाने में अहम

भूमिका निभाई।
मंत्री जोशी ने कहा कि योग से मन के साथ ही शरीर स्वस्थ रहता है। योग से असाध्य रोग भी दूर होते हैं, इसलिए सभी को योग करना चाहिए। योग भारत में प्राचीन काल से किया जाता है। उन्होंने स्वस्थ जीवन के लिए सभी से योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने की अपील की और दूसरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करने का आग्रह भी किया।
इस मौके पर गोवा मंडी बोर्ड के अध्यक्ष प्रकाश विलीय, कौसम्ब के उपाध्यक्ष और हरियाणा मंडी के अध्यक्ष आदित्य चोटाला, कौसम्ब के उपाध्यक्ष और पंजाब मंडी के अध्यक्ष हरचंद सिंह बरसत, कौसम्ब के प्रबंध निदेशक डॉ जेएस यादव, उत्तराखंड मंडी से महाप्रबंधक निर्मला बिष्ट, विजय कुमार, देहरादून मंडी समिति के सचिव विजय थपलियाल आदि उपस्थित रहे।

# स्मृति वन ऋषिकेश में हुआ योगाभ्यास और पौधरोपण कार्यक्रम

**ऋषिकेश/टीम एक्शन इंडिया**
अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस पर पण्डित ललित मोहन शर्मा श्रीदेव सुमन उत्तराखंड विश्व विद्यालय परिसर, ऋषिकेश के नमामि गंगे प्रकोष्ठ, राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई एवं जिला गंगा सुरक्षा समिति देहरादून के संयुक्त तत्वावधान में स्वास्थ्य के लिए योग विषय पर स्मृति वन ऋषिकेश में कार्यशाला और योगाभ्यास का आयोजन किया गया।
इस अवसर पर रक्षा संस्कृति उत्थान न्यास के प्रान्त पर्यावरण प्रमुख एवं जिला गंगा सुरक्षा समिति के सदस्य विनोद जुगलान ने कहा कि भारत में योग विद्या उतनी ही पुरानी है जितनी हमारी संस्कृति। हमारे सर्वाधिक पुरातन

ऋग्वेद से लेकर धर्म ग्रंथ गीता में 'योगः कर्मसु कौशलम' का जिक्र मिलता है। तीर्थ और योग नगरी ऋषिकेश ने हमें कई विश्व विख्यात योग गुरु दिए जिनमें स्वामी राम धीरेंद्र ब्रह्मचारी के कार्यों को भुलाया नहीं जा सकता है। वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी एवं नमामि गंगे के नोडल अधिकारी डॉ. अशोक कुमार मेंदोला ने कार्यशाला में कहा योग से शरीर के साथ-साथ आपका मानसिक स्वास्थ्य भी सही रहता है। योग, प्राचीन भारत से उत्पन्न केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि एक समग्र अभ्यास है। इसकी मदद से हम मन और आत्मा को शांति की ओर ले जा सकते हैं। योग आंतरिक शांति और व्यक्तिगत विकास का मार्ग प्रदान करता है। भारत में ऋषि-मुनि भी खुद को फिट रखने के लिए योग का सहारा लेते थे। योग के कई दूरगामी लाभ हैं।
नियमित योग अभ्यास से शारीरिक शक्ति, लचीलापन और संतुलन में सुधार होता है। साथ ही समग्र स्वास्थ्य को भी बढ़ावा मिलता है। योग मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है, तनाव कम करता है और जीवन की चुनौतियों के बीच आंतरिक शांति की भावना पैदा करता है और दूसरों के साथ हमारे संबंधों को पोषण देता है। इसलिए संयुक्त राष्ट्र संघ ने इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 की थीम 'योग फॉर वसुधैव कुटुम्बकम' रखा है।
श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.एनके जोशी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सभी को बधाई देते हुए अपने संदेश में कहा की जहां बड़े-बड़े विकसित राष्ट्रों की सामाजिक एवं आर्थिक व्यवस्थाओं में पतन की स्थिति दृष्टिगोचर होती है तो वहीं भारतीय संस्कृति अपने जीवन मूल्यों के आधार पर पुनर्जीवन प्रदान कर रही है। भारतीय संस्कृति विश्व की सर्वाधिक प्राचीन संस्कृतियों में से एक समृद्ध संस्कृति है।

# बीएचईएल में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

**हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया**
समूचे देश और विश्व के साथ-साथ बीएचईएल में भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। इस उपलक्ष्य में बीएचईएल योग मंडल ने उपनगरी स्थित स्वर्ण जयंती पार्क में एक विशेष योग प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महाप्रबंधक (प्रभारी) सीएफएफपी विवेक कुमार रायजादा थे।
विवेक कुमार रायजादा ने योग से होने वाले अनेक लाभों से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि योग हजारों वर्ष पूर्व हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा अपनाई गई जीवन पद्धति है, जिससे वे अपने शरीर को स्वस्थ रखते थे। साथ ही श्री रायजादा ने सभी से योगासन एवं प्रणायाम को

अपनी दिनचर्या में शामिल करने की अपील की। कार्यक्रम को बीएचईएल योग मंडल के अध्यक्ष श्री एस. के. सोमानी ने भी सम्बोधित किया और सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक एलएस रावत ने अनेक आसनों एवं प्राणायामों का विधिवत अभ्यास कराया । प्रतिभागियों ने भी बड़ी लगन एवं उत्साह के साथ मर्झर, त्रिपाद, उष्ट्र, शशांक, मंडूक आदि आसनों एवं कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी सहित विभिन्न प्राणायामों आदि का अभ्यास किया। इस अवसर पर बीएचईएल योग मंडल के सचिव जेबी सिंह सहित अनेक महाप्रबंधक, वरिष्ठ अधिकारी, कर्मचारी एवं उनके परिजन आदि उपस्थित थे।

# साहस और शौर्य की अमूल्य खान है भारतीय सैन्य अकादमी : ठकराल

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
भारतीय सैन्य अकादमी (आईएमए तथा आईसीसी) की विलक्षणता राष्ट्रीय नहीं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्यातिनाम है। इस अकादमी से निकलने वाले सैन्य अधिकारी देश की रक्षा में सतत प्रयासरत रहते हैं। इस बारे में बुधवार को भारतीय सैन्य अकादमी की दी गई जानकारी के अनुसार अकादमी के जैंटेलमेन कैडेट्स का शौर्य और पराक्रम निरंतर चचाओं का कारण बनता है। यह शौर्य अन्य संस्थानों में इस तरह नहीं दिखता।
अकादमी के 50 वर्ष पूरे होने पर अकादमी की जनसम्पर्क अधिकारी ने अकादमी के शौर्य के बारे में बताया कि यह 1973 की गर्मियों की बात है, जब तीन सौ से अधिक युवाओं का एक बैंड भारतीय सैन्य अकादमी , देहरादून के पवित्र पोर्टल से होकर गुजरा, जिसके कंधे पर सितारे थे और हमारे राष्ट्र, भारत की संप्रभुता की रक्षा करने का मौका था। पांच दशकों से अधिक की एक उतार-चढ़ाव भरी और साहसिक जीवन यात्रा के ठीक बाद, 51 रेगुलर और 35 टेक के लड़कों का बैंड आईएमए में 19-21 जून 2023 को इकट्ठा हुआ। इस बार अपने जीवनसाथी के साथ, बुद्धिमान दिग्गजों के रूप में उस स्थान पर अपना सम्मान देने के लिए जो उन्हें युवा पुरुषों से कठोर सैनिकों में बदल दिया था, वे वरिष्ठ भी मौजूद थे। उनके लिए यह लंबी यात्रा कठिन, साहसिक, फलदायी, संतोषजनक, घटनापूर्ण और विनम्र अनुभव रही है।

पाठ्यक्रम की भावना को कायम रखते हुए, समारोह की शुरूआत उनके दिवंगत साथियों को याद करने और श्रद्धांजलि देने के साथ हुई। कमांडेंट, आईएमए, लेफ्टिनेंट जनरल वीके मिश्रा, पीवीएसएम, एवीएसएम, द्वारा किया गया जोरदार स्वागत इस बात की याद दिलाता है कि पालना उन लोगों को कभी नहीं भूलता है जिन्होंने यहां से शिक्षा ग्रहण की और जीवन और बाद में इसके राजदूत बने। बुधवार को हुई कार्यक्रम में शहीद हुए वीरों की स्मृति में पुष्पांजलि अर्पित की गई।
इन अधिकारियों ने देश के सभी हिस्सों में सेवा की है और कई ने विदेशों में भी काम किया है। इस कोर्स ने एक लेफ्टिनेंट गवर्नर और तीन सेना कमांडर भी तैयार किए हैं।
पाठ्यक्रम के अधिकारियों ने अपनी सेवा के दौरान विभिन्न रैंकों पर कई कमांड और स्टाफ असाइनमेंट किए हैं, जिसमें संरचनाओं की कमान और प्रमुख सेना प्रशिक्षण संस्थान शामिल हैं।

# कांग्रेस ने बेलड़ा गांव की घटना की निंदा

**कड़े शब्दों में निन्दा करते हुए पीड़ित परिवार को न्याय की मांग करते हुए उच्च स्तरीय जांच की मांग की है।**

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
कांग्रेस ने हरिद्वार जनपद के रुड़की ब्लाक के अन्तर्गत बेलड़ा गांव में अनुसूचित जाति परिवार के साथ घटी घटना की कड़े शब्दों में निन्दा करते हुए पीड़ित परिवार को न्याय की मांग करते हुए उच्च स्तरीय जांच की मांग की है।
प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष करन माहरा की अध्यक्षता में हुई बैठक में कांग्रेस नेताओं ने बेलड़ा गांव में दलित परिवार के साथ घटी घटना को निन्दनीय बताया। सरकार से मांग की कि बेलडा गांव की घटना की उच्च स्तरीय जांच करवाते हुए दोषियों के खिलाफ धारा 302 के तहत मुकदमा दर्ज करने की मांग की है।
कांग्रेस नेताओं ने कहा कि राज्य की कानून व्यवस्था पूरी तरह से ध्वस्त हो चुकी है और राज्य में जंगल राज कायम हो गया है। राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में माफिया का बोलबाला हो रहा है। जब से भाजपा सरकार राज्य में सत्तासीन हुई है तब से पूरे प्रदेश में अनुसूचित जाति वर्ग के साथ अत्याचार की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही है।
कांग्रेस नेताओं ने पुलिस प्रशासन से बेलड़ा गांव की घटना की न्यायिक जांच कराते हुए महिलाओं, बच्चों के साथ मारपीट करने वाले दोषियों के खिलाफ शीघ्र कार्रवाई किये जाने और राज्य सरकार से मृतक के पीड़ित परिवार को उचित मुआवजा देने की मांग की है।
कांग्रेस नेताओं ने कहा कि जिन निर्दोष लोगों को गिरफ्तार किया गया है उन्हें बाइज्जत बरी किया जाना चाहिए।
बैठक में नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य,पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत,पूर्व प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल, विधायक मनोज तिवारी,विधायक फुरकान अहमद,विधायक विरेन्द्र जाति,अनुपमा रावत,प्रदेश उपाध्यक्ष संगठन प्रशासन मथुरादत्त जोशी, सलाहकार अमरजीत सिंह,रुड़की महानगर अध्यक्ष राजेन्द्र चौधरी,अनुसूचित जाति विभाग अध्यक्ष दर्शन लाल,सीपी सिंह, जिलाध्यक्ष हरिद्वार राजीव चौधरी, कार्यकारी महानगर अध्यक्ष अमन गर्ग, मुरली मनोहर, कुन्ना राम आर्य मौजूद थे।

## बीएड और पीएचडी प्रवेश परीक्षा के लिए आवेदन की प्रक्रिया शुरू

**नैनीताल/टीम एक्शन इंडिया**
कुमाऊँ विश्वविद्यालय ने इस वर्ष की बीएड व पीएचडी की प्रवेश परीक्षा के लिए आवेदन पत्र आमंत्रित कर दिए हैं।
कुलसचिव दिनेश चंद्रा ने बताया कि आगामी 30 जुलाई को प्रस्तावित बीएड प्रवेश परीक्षा हेतु विवि की वेबसाइट केयूनैनीताल डॉट एसी डॉट इन के माध्यम से आवेदन शुल्क 1310 रुपए जमा कर 22 जून से 20 जुलाई तक आवेदन किए जा सकते हैं। वहीं 23 जुलाई 2023 को प्रस्तावित पीएचडी प्रवेश परीक्षा के लिए 2150 रुपए शुल्क जमा कर 22 जून से 12 जुलाई तक आवेदन किए जा सकते हैं।

# शांतिकुंज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया

**योग केवल तन और मन को पुष्ट ही नहीं करता है। वरन यह मानसिक-आध्यात्मिक विकास के लिए प्रगति के द्वार भी खोलता है**

**हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया**
गायत्री तीर्थ शांतिकुंज में नौवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम शुभारंभ देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के कुलपति शरद पारधी, शिवप्रसाद मिश्र और वरिष्ठ प्रतिनिधियों ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्ज्वलन कर किया।
प्रतिकुलपति शरद पारधी ने योग केवल तन और मन को पुष्ट ही नहीं करता है। वरन यह हमारी मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए प्रगति के द्वार भी खोलता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन में योग विशेषज्ञ एवं प्रतिकुलपति डॉ. चिन्मय पण्ड्या ने कहा कि योग से न केवल शरीर के अंगों बल्कि मन, मस्तिष्क और आत्मा में संतुलन बनाया जाता है। यही कारण है कि योग से शारीरिक व्याधियों के अलावा मानसिक समस्याओं से भी निजात पाया जा सकता है। इससे पूर्व संगीत विभाग के भाइयों ने गीतों से उपस्थित साधकों, योगाचार्यों के तन मन को योग के मानसिक रूप से तैयार किया फिर देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के उच्च प्रशिक्षित योगाचार्यों ने भारत सरकार द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्सास कराया। शांतिकुंज मीडिया सेल के अनुसार देवसंस्कृति विश्वविद्यालय एवं शांतिकुंज परिवार के योगाचार्यों ने उत्तराखण्ड सहित कई राज्यों के सामूदायिक भवनों, गायत्री शक्तिपीठों, जोन संगठन कार्यालय, उपजोनों में योगाभ्यास कराया। अमेरिका में प्रो. विश्वप्रकाश त्रिपाठी, सिंगापुर में प्रो. अभय सक्सेना-ब्रजमोहन महतो, कनाडा में ओंकार पाटीदार-संतोष सिंह, न्यूजीलैण्ड में शांतिभाई पटेल आदि सहित देसंविवि व शांतिकुंज से प्रशिक्षित योगाचार्यों ने अनेक देशों में योगाभ्यास कराया।

शांतिकुंज विदेश विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में वाशिंगटन में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में विशेष रूप से आमंत्रित तीन सौ से अधिक गायत्री परिवार के कार्यकर्ता शामिल होंगे।

## संक्षिप्त खबरें

### शहर की गतिशीलता में सुरक्षित, समावेशी और सतत नवाचार को बढ़ावा देने के लिए 9 मिलियन डॉलर ग्लोबल सिटी चैलेंज की शुरूआत

**देहरादून।** टोयोटा मोबिलिटी फाउंडेशन ने चैलेंज वर्क्स और वर्ल्ड रिसोर्सेस इंस्टीट्यूट के साथ साझेदारी में 9 मिलियन डॉलर ग्लोबल सिटी चौलेंज की शुरूआत की है, जिसका उद्देश्य दुनिया भर में लाखों लोगों के जीवन में परिवर्तन लाने की क्षमता के साथ शहरों को भविष्य के अनुकूल बनाने में मदद करना है। जैसे-जैसे शहरों का विकास होता है, लोगों और सामानों के विश्वसनीय, कुशल और समावेशी तरीकों से एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचने की चुनौतियाँ भी कम होती जाती हैं। इसके साथ ही, ट्रांसपोर्ट मोड्स, इंफ्रास्ट्रक्चर डिजाइन, संचालन, ऊर्जा विकल्प और कनेक्टेड डेटा सिस्टम्स में नवाचार अपनाने के अवसरों को भी गति मिलती है। सस्टेनेबल सिटीज चैलेंज का उद्देश्य नौकरियों, शिक्षा और अन्य आवश्यक सेवाओं तक पहुँच को न सिर्फ आसान बनाना है, बल्कि इसे बढ़ावा देकर लोगों के जीवन में सुधार भी करना है।

### आईसीआरआई और डीआईटी विश्वविद्यालय सीखने की सीमा को विस्तारित करने के लिए शुरू की नई पेशकश

**देहरादून।** क्लिनिकल रिसर्च के क्षेत्र में एक प्रसिद्ध संस्थान, आईसीआरआई, और देहरादून के एक प्रमुख शैक्षिक संस्थान, डीआईटी विश्वविद्यालय,ने साथ मिलकर छात्रों को क्लिनिकल रिसर्च में सीखने की सीमा का विस्तार और विशेषकृत कार्यक्रम प्रदान करने का उद्देश्य रखा है। पेश किए गए पाठ्यक्रम में एमएससी और डॉक्टरी पाठ्यक्रम शामिल हैं, जो छात्रों को इस दशक के सबसे बेहतरीन इंडस्ट्रीज में एक संतोषजनक करियर को बनाने के लिए सुविधा प्रदान करते हैं। निजी बाजार मैं हुए कंपनियों पर शोध के अनुसार, वैश्विक क्लिनिकल रिसर्च बाजार की मूल्यांकन के अनुसार प्लस40-50 अरब के लगभग है। इस बढ़ते हुए क्षेत्र की मांग को पूरा करने के लिए, अनुमानित रूप से अगले पांच वर्षों में लगभग 50,000 क्लिनिकल रिसर्च पेशेवरों की आवश्यकता होगी। क्लिनिकल रिसर्च नई दवाओं के विकास और लॉन्च में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे यह फार्मास्यूटिकल उद्योग का अविभाज्य हिस्सा बना हुआ है।

### बॉडीकेयर किड्स ने नए और आकर्षक रंगों में पेश किया नया समर कलेक्शन

**देहरादून।** बॉडीकेयर इंटरनेशनल लिमिटेड के किड्सवियर ब्रैंड बॉडीकेयर किड्स के नये समर कलेक्शन का इंतजार खत्म हो गया है और अब यह कलेक्शन ग्राहकों के लिए उपलब्ध है। यह कलेक्शन चमक-धमक, आकर्षण और मन की खुशी जैसे गर्मी के कुछ अनूठे अहसासों से प्रेरित है। स्टाइल और उत्साह के साथ अब यह खुशियों और मौज-मस्ती से सराबोर करने को भी तैयार है। इस कलेक्शन से बच्चों को गर्मी के मौसम की मनपसंद वार्डरोब मिल सकेगी। कंपनी के पुराने कलेक्शंस से एकदम अलग, यह नया समर कलेक्शन और भी ज्यादा रंगों की चॉइस लेकर आया है, जिसमें कैरेक्टर प्रिंट्स और नए डिजाइंस भी शामिल हैं। शबॉडीकेयर किड्सश की यह कलेक्शन 450 से अधिक डिट्रिब्यूटर, 19,000 से अधिक रिटेल स्टोर्स और 20प्लस एक्सक्लूसिव ब्रांड आउटलेट्स (ईबीओ) पर उपलब्ध है।
इस कलेक्शन में अनेक प्रिंट्स वाली रंग-बिरंगी टी-शर्ट्स की बड़ी रेंज पेश की गई है और कैरेक्टर प्रिंट्स इन्हें आकर्षक बनाते हैं।

### आईसीआरआई और डीआईटी विश्वविद्यालय सीखने की सीमा को विस्तारित करने के लिए शुरू की नई पेशकश

देहरादून। क्लिनिकल रिसर्च के क्षेत्र में एक प्रसिद्ध संस्थान, आईसीआरआई, और देहरादून के एक प्रमुख शैक्षिक संस्थान, डीआईटी विश्वविद्यालय,ने साथ मिलकर छात्रों को क्लिनिकल रिसर्च में सीखने की सीमा का विस्तार और विशेषकृत कार्यक्रम प्रदान करने का उद्देश्य रखा है। पेश किए गए पाठ्यक्रम में एमएससी और डॉक्टरी पाठ्यक्रम शामिल हैं, जो छात्रों को इस दशक के सबसे बेहतरीन इंडस्ट्रीज में एक संतोषजनक करियर को बनाने के लिए सुविधा प्रदान करते हैं। निजी बाजार मैं हुए कंपनियों पर शोध के अनुसार, वैश्विक क्लिनिकल रिसर्च बाजार की मूल्यांकन के अनुसार प्लस40-50 अरब के लगभग है। इस बढ़ते हुए क्षेत्र की मांग को पूरा करने के लिए, अनुमानित रूप से अगले पांच वर्षों में लगभग 50,000 क्लिनिकल रिसर्च पेशेवरों की आवश्यकता होगी। क्लिनिकल रिसर्च नई दवाओं के विकास और लॉन्च में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे यह फार्मास्यूटिकल उद्योग का अविभाज्य हिस्सा बना हुआ है।

# कांग्रेस ने केदारनाथ मंदिर में सोने का रंग बदलने पर सरकार और बीकेटेसी को घेरा, एसआईटी की मांग

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
कांग्रेस ने केदारनाथ मंदिर के दीवारों पर स्वर्णजड़ित होने के बाद रंग छोड़ने और तांबा-पीतल दिखने की शंका पर बीकेटीसी से सवाल करते हुए सरकार से एसआईटी बैठाकर जांच की मांग की। कांग्रेस का साफ कहना है कि सरकार 230 किलो के सोने के प्रचार के बाद अब 23 किलो की सोने की बात कह रही है। यह गंभीर मामला है।
कांग्रेस मुख्यालय राजीव भवन में कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्या, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत, प्रदेश अध्यक्ष करन माहरा, केदारनाथ के पूर्व विधायक मनोज रावत की उपस्थित में पत्रकार वार्ता में केदारनाथ धाम के गर्भगृह की दीवारों पर लगाई गईं सोने की परतों को लेकर सरकार पर हमला बोला।इस दौरान गणेश गोदियाल ने कहा कि, "जब मैं बदरी-केदार मंदिर का अध्यक्ष था तो उस समय भी सोने का दान में देने की एक बड़े व्यक्ति ने बात कही थी और उसके कहने पर में मुम्बई गया और उससे वार्ता की"। "जब सोने की वजन और उसकी गुणवत्ता की बात की तो उन्होंने उनका अपमान कर बाहर जाने को कहा और हम वहां से आ आए। वार्ता के दौरान उन्होंने एक बात कही थी कि हजारों किलो सोना सोमनाथ मंदिर में दे दिया"। उसी व्यक्ति ने सोना केदारनाथ में दान दिया है। गोदियाल ने कहा कि सोमनाथ मंदिर में एक व्यक्ति ने आरटीआई लगा कर सोने का दान करने वाले दानदाता का नाम मांगा तो वहां से जवाब आया कि इसका जवाब देना उचित नहीं है। गणेश गोदियाल ने कहा कि मंदिर समिति ने पहले इस सोने को 230 किलो का सोना बताया था, जिसे अब 23 किलो बताया जा रहा है बाकी सोना कहां गया? मंदिर समिति ने उसका खंडन क्यों नहीं किया। मंदिर समिति ने अपने स्टाक रजिस्टर में इस सोने की एंट्री की है। जबकि मंदिर समिति के अध्यक्ष का कहना है कि दानदाता ने अपने आप ही सोना लगाया। बिना जांच के समिति रजिस्टर में क्यों इसकी एंट्री की गई। इसके अलावा पुरातत्व विभाग के अधिकारी भी जनता के सामने आए जिनकी भी भूमिका इस सोने को लगाने में है।

## मानसून को लेकर प्रशासन अलर्ट, डीएम ने दिए निर्देश

**हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया**
हल्द्वानी में प्री मानसून के साथ ही प्रशासन मानसून की तैयारियों में जुट गया है। जिलाधिकारी ने सभी लैंडस्लाइड जोन और संवेदनशील स्थानों पर जेसीबी और पोकलैंड पहुंचाने के निर्देश दिए हैं।
जिलाधिकारी वंदना सिंह ने मानसून की तैयारियों को लेकर अधिकारियों को 24 घण्टे अलर्ट पर रहने को कहा है।उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा बाढ़ चैकियां स्थापित किए जाने से लेकर सभी डेंजर प्वाइंट और भूस्खलन वाले स्थानों को चिन्हित कर सरकारी मशीनरी को समय पर पहुंचा दिया गया हैं। साथ ही जिन इलाकों से संपर्क टूटता है वहां खाद्यान्न और रसद भी समय पर पहुंचाने के निर्देश दे दिए गए हैं।

# मोबाइल टावरों से केबल चोरी करने वाले गिरफ्तार

**पुलिस ने आरोपितों के पास से चोरी के तार का बंडल बरामद किया है**

**हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया**
मोबाइल टावरों से कॉपर के तार चोरी करने वाले दो शातिर चोरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपितों के पास से चोरी के तार का बंडल बरामद किया है।
रानीपुर कोतवाली पुलिस ने एयरटेल, आइडिया के टावर से कॉपर केबल तार चोरी करते हुए बुधवार को दो आरोपितों को रंगेहाथों दबोच लिया। पुलिस ने आरोपितों के पास से 01 बंडल कॉपर केबल तार बरामद किया।

पुलिस पूछताछ में आरोपितों ने अपने नाम अंकित और रोहित निवासीगण सलेमपुर थाना रानीपुर हरिद्वार बताए। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनका चालान कर दिया है।

# प्रधानमंत्री मोदी का नौ साल का कार्यकाल ऐतिहासिक रहा है: भट्ट

**गोपेश्वर/टीम एक्शन इंडिया**
चमोली जिला मुख्यालय गोपेश्वर में बुधवार को भाजपा के महा जन संपर्क अभियान के तहत टिफिन बैठक में भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नौ वर्षों का कार्यकाल ऐतिहासिक रहा है। सरकार की इन नौ वर्षों की उपलब्धि को आम जन तक पहुंचाने के लिए घर-घर जाकर लोगों से संपर्क कर उन्हें समझाना होगा ताकि जनता भाजपा की नीतियों के साथ जुड़ें और अपना समर्थन दें। भाजपा जिला कार्यालय में हुई टिफिन बैठक में प्रदेश अध्यक्ष भट्ट ने कहा कि प्रत्येक कार्यकर्ता घर-घर संपर्क अभियान में पूर्ण मनोयोग से जुड़ें। पार्टी का उद्देश्य विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यमों से कार्यकताओं में नेतृत्व करने की क्षमता का विकास करना है।

हमारा कार्यकर्ता हर क्षेत्र में आगे रहे। कार्यकर्ता समर्पण भाव से पार्टी संगठन को मजबूत बनाने में अपना सहयोग दे।उन्होंने कार्यकताओं से सरकार के कार्यों और संगठन के कार्यों का फीड बैक भी लिया।
भाजपा के जिलाध्यक्ष रमेश मैखुरी ने कहा कि कार्यकताओं को सरकार की योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य करना होगा ताकि जनता इनका लाभ ले सके और जनता का सीधा जुड़ाव भाजपा से हो सके।
बैठक में जिला सहसंयोजक विनोद कनवासी, पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष हरक सिंह नेगी, नगर पालिका अध्यक्ष पुष्पा पासवान, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य नंदन बिष्ट, गढ़वाल संयोजक महिला मोर्चा चंद्रकला तिवारी, विरेंद्र फरस्वान, महेन्द्र राणा, बल्लभ थपलियाल, राजेंद्र हटवाल आदि मौजूद थे।

# भाजपा महा जनसम्पर्क अभियान का तीसरा चरण प्रारंभ : खिलेन्द्र चौधरी

**देहरादून/टीम एक्शन इंडिया**
भारतीय जनता पार्टी अपने कार्यक्रम और महाजनसम्पर्क अभियान के माध्यम से निरंतर लोगों तक पहुंच रही है। अब अभियान का अंतिम चरण प्रारंभ होने वाला है। इसके लिए पार्टी पूरी तरह तैयार है।
भाजपा प्रदेश महामंत्री एवं महा जनसम्पर्क अभियान के संयोजक खिलेन्द्र चौधरी ने बुधवार को बताया कि अब तीसरे चरण में घर-घर सम्पर्क किया जाएगा।
भाजपा महामंत्री ने बताया कि महा जनसंपर्क अभियान के अंतिम चरण में प्रदेश की सभी लोकसभा सीटों पर एक एक बड़ी रैली होनी है, जिसको लेकर संगठन स्तर पर तैयारियां पूरी कर ली गई है। रैली कहां होगी किस तिथि में होगी, इस पर भी मुहर लग चुकी है।

इस महारैली के संबंध में महा जनसंपर्क अभियान के प्रदेश संयोजक प्रदेश महामंत्री खिलेंद्र चौधरी ने जानकारी देते हुए बताया माह के अंत में 27, 28, 30 जून को सभी पांचों लोकसभा सीटों पर यह रैलियां की जाएंगी। उन्होंने बताया कि इन रैलियों में प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी उपस्थित रहेंगे। इतना ही नहीं केंद्र से भी इस संदर्भ में अनुरोध किया गया है कि केंद्रीय नेतृत्व प्रतिनिधि भी इन महारैलियों में शामिल हों ताकि महारैलियों का प्रवाह और तेज हो।उन्होंने कहा कि इन रैलियों में राष्ट्रीय नेतृत्व भी मौजूद रहे ऐसी संगठन की अपेक्षा है। तिथि की जानकारी देते हुए प्रदेश महामंत्री खिलेन्द्र चौधरी ने बताया कि 27 जून को टिहरी लोकसभा क्षेत्र में विशाल रैली होगी। इसी क्रम में 28 जून को पौड़ी और हरिद्वार लोकसभा क्षेत्र के गोपेश्वर व रुड़की में रैली प्रस्तावित की गई है। कुमाऊं मंडल के बारे में खिलेन्द्र ने बताया कि अल्मोड़ा लोकसभा क्षेत्र मैं 30 जून को बागेश्वर में और नैनीताल लोकसभा क्षेत्र में भी 30 जून को विशाल रैली का आयोजन सुनिश्चित हुआ है।
इस पूरे महा संपर्क अभियान के संबंध में भाजपा प्रदेश महामंत्री महा जनसंपर्क अभियान के प्रदेश संयोजक खिलेंद्र ने बताया की 29 मई से शुरू हुए इस अभियान के तहत अभी तक प्रेस वार्ता, टिफिन कैबिनेट, मोर्चों के सम्मेलन रैलियां पदाधिकारियों के साथ बैठकर प्रबुद्धजन के साथ बैठक आदि कार्यक्रम किए गए।
20 जून से 30 जून के बीच महा जनसंपर्क अभियान के तहत प्रदेश अध्यक्ष समेत सभी पदाधिकारियों प्रतिनिधियों के द्वारा घर घर जाकर संपर्क स्थापित कर केंद्र सरकार और राज्य सरकार की उपलब्धियों के बारे में वार्ता की।
इसी क्रम में पत्रक वितरित करना झंडा स्टीकर लगाना साथ ही मिस कॉल देकर पार्टी के साथ जोड़ने का कार्यक्रम 30 जून तक प्रस्तावित है। भाजपा के देवतुल्य कार्यकर्ता अपने अपने बूथ पर प्रत्येक घर में जाकर महा जनसंपर्क स्थापित कर रहे हैं।

# शहर की गतिशीलता में सुरक्षित, समावेशी और सतत नवाचार को बढ़ावा देने के लिए 9 मिलियन डॉलर ग्लोबल सिटी चैलेंज की शुरूआत

**टीम एक्शन इंडिा/देहरादून।**
टोयोटा मोबिलिटी फाउंडेशन ने चैलेंज वर्क्स और वर्ल्ड रिसोर्सेस इंस्टीट्यूट के साथ साझेदारी में 9 मिलियन डॉलर ग्लोबल सिटी चौलेंज की शुरूआत की है, जिसका उद्देश्य दुनिया भर में लाखों लोगों के जीवन में परिवर्तन लाने की क्षमता के साथ शहरों को भविष्य के अनुकूल बनाने में मदद करना है। जैसे-जैसे शहरों का विकास होता है, लोगों और सामानों के विश्वसनीय, कुशल और समावेशी तरीकों से एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचने की चुनौतियाँ भी कम होती जाती हैं। इसके साथ ही, ट्रांसपोर्ट मोड्स, इंफ्रास्ट्रक्चर डिजाइन, संचालन, ऊर्जा विकल्प और कनेक्टेड डेटा सिस्टम्स में नवाचार अपनाने के अवसरों को ी गति मिलती है। सस्टेनेबल सिटीज चैलेंज का उद्देश्य नौकरियों, शिक्षा और अन्य आवश्यक सेवाओं तक पहुँच को न सिर्फ आसान बनाना है, बल्कि इसे बढ़ावा देकर लोगों के जीवन में सुधार भी करना है। यह गतिशील समाधानों को लागू करने के लिए शहरों और इनोवेटर्स को एक साथ लाएगा। ये समाधान कार्बन को कम कर सकते हैं, पहुँच में सुधार कर सकते हैं और सुलभ ट्रांसपोर्ट सिस्टम्स स्थापित करने के लिए डेटा का उपयोग कर सकते हैं। रेयान क्लेम, डायरेक्टर-प्रोग्राम्स, टोयोटा मोबिलिटी फाउंडेशन, ने कहा कि पिछले एक दशक के हमारे अनुभव के अनुरूप, स्थानीय शहरों में हमारी गतिविधियों के साथ जुड़ाव के महत्व को विशेष रूप से गति मिली है। सस्टेनेबल सिटीज चैलेंज के दौरान, हम नवाचार के समाधान खोजने के लिए उन शहरों के साथ जुड़ना जारी रखेंगे, जो भविष्य के अनुरूप शहरों के लिए एक स्केलेबल मॉडल विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

## संपादकीय

# भारत अमेरिकी संबंधों पर टिकी निगाहें

**अमेरिका** का भारत के साथ संबंधों का इतिहास बहुत मधुर नहीं रहा है पर अब लगता है कि अमेरिकी संबंधों की विश्वसनीयता की धूल धीरे धीरे हटने लगी है' पिछले एक दशक से प्रधानमंत्री मोदी के भारत में सत्ता में आने के बाद अमेरिकी राष्ट्रपतियों बराक ओबामा ,डोनाल्ड ट्रंप, और अब जो बायडेन से अच्छे संबंधों के चलते भारत और अमेरिका काफी नजदीक आ गए हैं और भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की 3 दिन की अमेरिकी स्टेट विजिट से अमेरिका तथा भारत के संबंधों से संदेह के बादल हटने लगे हैं' इस यात्रा से भारत और अमेरिका की मित्रता एक नई ऊंचाई तथा सोपान को मूर्त रूप देने में कामयाब होने की काफी आशाएं हैं' प्रधानमंत्री ने वहां की आधिकारिक प्रेस वार्ता में स्पष्ट कर दिया है कि भारत टठस्थ तो है पर वह शांति का पक्षधर है' भारत और अमेरिका के बीच 5 सूत्रों में डायलॉग होंगे जो मुख्यतः स्वास्थ्य सेवाओं, नवीन ऊर्जा, शिक्षा तथा रक्षा जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर आधारित होंगे' उल्लेखनीय है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भी प्रधानमंत्री न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र संघ के महासचिव एंटोनियो गुटेरेस के आमंत्रण पर न्यूयॉर्क के संयुक्त राष्ट्र संघ मुख्यालय के समक्ष हजारों की भीड़ में योग अभ्यास करेंगे और इसमें लगभग 180 देश शामिल होने की संभावना है भारतीय सनातन परंपरा की धरोहर योग विद्या का अवधान भारत विश्व को प्रदान करेगा उल्लेखनीय है कि संयुक्त राष्ट्र संघ ने 22 जून 1917 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया था और इसके अंतर्गत पूरे विश्व में योग दिवस मनाया जाता है। यह भारत सरकार की एक बड़ी उपलब्धि है' इतिहास गवाह है कि 1998 में ऑपरेशन शक्ति के तहत भारत ने अमेरिका के सेटेलाइट को चकमा देकर पोखरण में दूसरा परमाणु परीक्षण किया था जिसके फलस्वरूप अमेरिका ने भारत पर कई प्रतिबंध लगा दिए थे। उसके पश्चात तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह और अमेरिकी राष्ट्रपति जॉर्ज बुश जूनियर के बीच एक महत्वपूर्ण परमाणु सौदा हुआ था जिसके अंतर्गत भारत और शक्तिशाली देशों में शामिल हुआ था जिसके पास परमाणु शक्ति थी' इसी तारतम्य में 2014 में भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अमेरिका के राष्ट्रपति बराक ओबामा के साथ एक रणनीतिक साझेदारी भी हुई थी जिससे भारत और अमेरिका के संबंध मजबूत हुए थे। 2020 में भारत अमेरिका के संबंधों का एक नवीन सोपान शुरू हुआ था जिसमें भारत के प्रधानमंत्री का स्वागत डोनाल्ड ट्रंप ने ह्यूस्टन में किया था जहां 50,000 से ज्यादा लोग शामिल हुए थे' प्रधानमंत्री की 21 से 24 जून 23 तक की यात्रा में भारत तथा अमेरिका के बीच कई समझौता होने की संभावना दिखाई दे रही है' भारत अमेरिका के साथ जेट इंजन के निर्माण में टेक्नोलॉजी स्थानांतरण का समझौता करेगा यह समझौता एक अरब डॉलर का होगा' इसके अलावा भारत के प्रधानमंत्री अमेरिका में एक्सपर्ट विशेषज्ञ से भी चर्चा करेंगे जिनमें वीजा की संख्या में बढ़ोतरी और उस पर सरलीकरण पर चर्चा होगी इसके अलावा भारत और अमेरिकी सरकार के बीच हिंद प्रशांत क्षेत्र में चीन की बढ़ती दखलंदाजी पर नियंत्रण रखने हेतु नरेंद्र मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति के बीच वन तू वन चर्चा होगी' उल्लेखनीय है कि वर्ष 2023 में ही मई में अमेरिकी राष्ट्रपति ने प्रधानमंत्री की अनेक तारीफ कर उनसे गले लग कर उनसे ऑटोग्राफ चाहने की भी पेशकश की थी।

# विपक्षी एकता की बैठक के पूर्व बढ़ रही है नीतीश की टेंशन

अशोक भाटिया

> "बहुजन समाज पार्टी की अध्यक्ष और उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री मायावती ने भी सपा प्रमुख अखिलेश यादव के पीडीए फॉर्मूले को खारिज करते हुए इसे तुकबंदी करार दिया। बसपा प्रमुख ने कहा कि सपा की ओर से राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन के जवाब में पीडीए का राग केवल तुकबन्दी के सिवाय और कुछ नहीं है। मायावती ने कहा कि इनके पीडीए का वास्तविक अर्थ है- परिवार, दल, अलायंस है और यहीं तक यह पार्टी सीमित है। इसीलिए अखिलेश ने जिन वर्गों के लोगों का जिक्र किया है वे जरूर सावधान रहें। इससे पहले बीते दिन भाजपा सांसद रविशंकर प्रसाद ने कहा था कि उनका पीएम का चेहरा कौन होगा?"

**मुख्यमंत्री** नीतीश कुमार केंद्र का मौजूदा सरकार के खिलाफ नेता बनना तय नहीं है लेकिन वह इसके अगुवा जरूर बन गए हैं। जो अगुवा होता है, झेलता ही है। मौके पर बीमार भी पड़ जाता है। रूठता-मनाता भी है। नीतीश कुमार इसी स्थिति में हैं। वह मंगलवार को तमिलनाडु जाते-जाते रुक गए। इससे पहले 12 जून को विपक्षी दलों की बैठक होते-होते रुक गई। अब 23 जून को बैठक होते-होते कई बैठकें होंगी। 12 जून की बैठक रद्द होने की वजह भी कांग्रेस थी और अब भी जो हो रहा है, जिम्मेदार वही है। कैसे, यह समझें तो इस बात का अनुमान लगाना मुश्किल नहीं होगा कि विपक्षी दलों को मैनेज करना कितना मुश्किल है या होने वाला है। राष्ट्रीय दलों का क्षेत्रीय दलों से रिश्ता बदलता रहता है। कांग्रेस और भाजपा के साथ यह देखा जाता रहा है। जहां तक विपक्षी दलों के बीच संबंध का सवाल है तो कांग्रेस के साथ भी यही होता रहा है। पश्चिम बंगाल में कांग्रेस और तृणमूल कांग्रेस के बीच झंझट जगजाहिर है। एक तरफ विपक्षी एकता को लेकर होने वाली बैठक की तारीख नजदीक आ रही है तो दूसरी तरफ यह तनाव घटने की जगह बढ़ता रहता है। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पश्चिम बंगाल में मुख्यमंत्री ममता बनर्जी से बात कर ही आगे बढ़े लेकिन जब-तब कांग्रेस-तृणमूल के बीच गतिरोध की खबरें आ ही रही हैं। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एम के स्टालिन के साथ भी कांग्रेस का यही रिश्ता है। स्टालिन की कांग्रेस से नाराजगी भी जगजाहिर है हालांकि तमिलनाडु के मुख्यमंत्री ने देर शाम विपक्षी एकता की बैठक में शामिल होने की पुष्टि कर दी। ममता बनर्जी 23 जून को विपक्षी एकता के लिए पटना की बैठक में रहेंगी लेकिन उन्हें मैनेज करने की जिम्मेदारी राष्ट्रीय जनता दल अध्यक्ष व पूर्व रेल मंत्री लालू प्रसाद को उठानी पड़ रही है। कांग्रेस को मैनेज करने में भी लालू की अहम भूमिका रही है। 23 जून को राहुल गांधी विपक्षी दलों की बैठक से पहले कांग्रेस के प्रदेश कार्यालय में अपनी पार्टी के लोगों से मिलेंगे तो इधर इसी बैठक से पहले ममता बनर्जी की लालू प्रसाद से मुलाकात होगी। लालू-ममता की मुलाकात के दौरान नीतीश भी रह सकते हैं। मुलाकात का एजेंडा ही है कि कांग्रेस के साथ तृणमूल का बाकी मामलों में जैसा भी रिश्ता हो, केंद्र की नरेंद्र मोदी

सरकार के खिलाफ एकजुटता में कमी नहीं आए। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री स्टालिन अबतक विपक्षी एकता की बैठक से दूरी बनाए रखने पड़ अड़े हैं। कांग्रेस इसकी एक बड़ी वजह है। स्टालिन के साथ बिहार के डिप्टी सीएम तेजस्वी यादव का रिश्ता इधर अच्छा है। वह स्टालिन के जन्मदिन पर भी जा चुके हैं। तमिलनाडु ने बिहार के यूट्यूबर मनीष कश्यप के खिलाफ एक्शन चाहा तो तेजस्वी यादव ने उसमें भी सक्रियता दिखाई, हालांकि आरोप यह भी रहा कि तेजस्वी के कारण ही तमिलनाडु ने उसे टारगेट किया। वह बात फिलहाल दरकिनार है, लेकिन मंगलवार को जब नीतीश कुमार तमिलनाडु नहीं गए तो चर्चा चल निकली कि स्टालिन अपनी जिद पर रहेंगे, इसलिए उड़ीसा की तरह तमिलनाडु से नीतीश कुमार खाली हाथ नहीं लौटना चाहते हैं। नीतीश के बीमार होने की जानकारी दी गई, लेकिन विपक्षी एकता को लेकर मुख्यमंत्री जिस तरह से अभियान चला रहे हैं- तबीयत बहुत मायने नहीं रखती है। दूसरी तरफ भाजपा नेताओं की नजरे भी 23 जून के इस आयोजन की तरफ लगी हुई है केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने सोमवार को तंज कसते हुए कहा कि जो विपक्ष के नेता बिहार जा रहे हैं, उन्हें नीतीश कुमार से वहां चल रहे भ्रष्टाचार के बारे में पूछना चाहिए। बिहार में 1750 करोड़ रुपये का पुल एक बार नहीं कई बार ताश के पत्तों की तरह ढह गया। वहां एंबुलेंस का सैकड़ों करोड़ रुपये का घोटाला हुआ है। गठबंधन का आधार भ्रष्टाचार करने वाली पार्टियों का इकट्ठा होना नहीं हो सकता। ये भ्रष्ट पार्टियों का गठबंधन नहीं होना चाहिए। उन्हें ये भी बताना चाहिए कि उनके गठबंधन का नेता कौन है। अखिलेश यादव ने शनिवार को लोकसभा चुनाव में भाजपा नीत राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन सरकार की बड़ी हार का दावा करते हुए कहा था कि आने वाले लोकसभा चुनाव में पिछड़े, दलितों और अल्पसंख्यकों की एकता भाजपा नीत एनडीए पर भारी पड़ेगी। भाजपा साल 2014 में सत्ता में जैसे आई थी, 2024 में उसकी वैसे ही उप्र से विदाई होगी। 2024 में पीडीए (पिछड़े, दलितों, अल्पसंख्यकों) की एकता भाजपा और एनडीए पर भारी पड़ेगी। भाजपा नेता और उत्तरप्रदेश के डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि विपक्ष के पास कोई एजेंडा नहीं है और अगर वे एकजुट भी हो जाएं तो भी लोग उनका समर्थन नहीं करेंगे। जनता 2024 के चुनाव में पीएम मोदी के नेतृत्व में भाजपा को 350 से ज्यादा सीटें देने को तैयार है। उन्होंने अखिलेश यादव पर निशाना साधते हुए कहा कि मैं पीडीए का मतलब बता रहा हूं। पी का मतलब परिवारवाद, डी से दंगा और ए से अपराधियों का संग इसलिए उनका पीडीए वह नहीं जो वे बता रहे हैं। पिछड़े वर्ग ने उनको नकार दिया है। दलित उनको देख नहीं सकता क्योंकि सत्ता में रहते हुए उन्होंने काफी दमन किया है। दूसरे दल भी मौका नहीं छोड़ रहे । बहुजन समाज पार्टी की अध्यक्ष और उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री मायावती ने भी सपा प्रमुख अखिलेश यादव के पीडीए फॉर्मूले को खारिज करते हुए इसे तुकबंदी करार दिया। बसपा प्रमुख ने कहा कि सपा की ओर से राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन के जवाब में पीडीए का राग केवल तुकबन्दी के सिवाय और कुछ नहीं है। मायावती ने कहा कि इनके पीडीए का वास्तविक अर्थ है- परिवार, दल, अलायंस है और यहीं तक यह पार्टी सीमित है। इसीलिए अखिलेश ने जिन वर्गों के लोगों का जिक्र किया है वे जरूर सावधान रहें। इससे पहले बीते दिन भाजपा सांसद रविशंकर प्रसाद ने कहा था कि उनका पीएम का चेहरा कौन होगा? ममता तो कह रही हैं कांग्रेस पार्टी सीपीएम से दोस्ती करेगी तो मैं नहीं आऊंगी, मैं विरोध करूंगी। ये आपस में ही खटपट हैं। ये कुर्सी के लिए स्वार्थी लोगों का एक गठबंधन है वे अकेले पीएम मोदी का मुकाबला नहीं कर सकते हैं, वे इसे एक साथ करने की कोशिश कर रहे हैं। देश स्थाई सरकार चाहता है आपस में लड़ने वाले लोगों का रगड़ा नहीं चाहता है। भाजपा के आरोपों पर विपक्षी नेताओं ने भी पलटवार किया है। कांग्रेस नेता गौरव वल्लभ ने कहा कि रविशंकर प्रसाद, आप चाहे जितनी कोशिश कर लें, लेकिन आप दोबारा कैबिनेट में शामिल नहीं होंगे। जहां तक हमारे प्रधानमंत्री उम्मीदवार का संबंध है, हमारी बैठक जनता के समान मुद्दों और एजेंडे पर चर्चा पर केंद्रित होगी। हम आपको अपना पीएम का चेहरा भी बताएंगे और कितनी सीटों पर चुनाव लड़ेंगे, ये भी बताएंगे। आप धैर्य रखें। टीएमसी सांसद सौगत रॉय ने कहा कि रविशंकर प्रसाद जो कहते हैं उसका कोई महत्व नहीं है। उनकी अपनी पार्टी ने उन्हें मंत्रालय से हटा दिया था। 23 को पटना में विपक्ष की बैठक मोदी का विकल्प प्रदान करने का तरीका खोजने के लिए है। मोदी की सरकार स्वार्थी, सांप्रदायिक, संकीर्ण और अडानी पर निर्भर रही है। शिवसेना (यूबीटी) के सांसद संजय राउत ने कहा कि 23 जून को हम सब पटना में मिल रहे हैं। उद्धव ठाकरे यहां से जाएंगे, शरद पवार भी जाने वाले हैं। पूरे देश से लोग वहां आएंगे, हम वहां एक चर्चा करेंगे। हम सब एक साथ हैं और रहेंगे। कांग्रेस सांसद प्रमोद तिवारी ने कहा कि विपक्ष की एकता बयानों से ज्यादा अहम है। भाजपा के खिलाफ एक साझा उम्मीदवार जरूरी है।

## कविता

**आओ उजालों से कुछ सीख लेते है'**

आओ उजालों से कुछ सीख लेते है,
ताजी हवाओ से उमंगें भर लेते हैं।
जमाने की तमाम बुराई रखे एक तरफ,
फूलों से दो पल,मुस्कुराना सीख लेते है।
पतझड़ में पत्तो को समेट देते है किनारे,
सावन की फुहारो से मन भिगो लेते है
कलिओ के साथ दो पल खिल लेते है,
भवरों संग प्रेम गीत गुन-गुना लेते हैं।
कितना विलाप करे जिंदगी का भी अब,
नन्हो संग खिलखिलाना सीख लेते है।
सुरज सुबह उगता, शाम अस्त होता हि है,
उजालों के संग कुछ मौज मना लेते है।
जीवन कभी डाल-डाल कभी पात-पात,
जिंदगी से जीना जिलाना सीख लेते हैं।
संसार में निराशा की गुंजाइश नहीं,
सूरज से कुछ चलो रौशन हो लेते है।

संजीव ठाकुर

# फ्रीबीज बनाम जनकल्याणकारी योजनाएं!

**सुनील कुमार महला**

**आज** राजनीति का स्तर लगातार गिरता चला जा रहा है। राजनीति का मतलब आज सेवा नहीं अपितु मेवा खाना हो गया है। देश में आजकल रेवड़ी कल्चर खूब प्रचलन में है।यह तथ्य आज किसी से भी छिपा हुआ नहीं कि रेवडि?ां बांटने की राजनीतिक संस्कृति ने न जाने कितने देशों को तबाह किया है। आज राजनीति का मतलब है रेवड़ी कल्चर।आम आदमी को रेवड़ियां बांटकर वोट हथियाना शायद आज की राजनीति का प्रमुख हथियार हो गया है।एक समय था,जब लोग राजनीति में समाज सेवा,देश सेवा, सामाजिक सरोकारों के लिए आते थे। राजनीति का असली धर्म भी सेवा ही तो है लेकिन आज इसके उलट देखने को मिल रहा है और राजनीति आज तुच्छ राजनीति हो चली है, यहां स्वार्थ और लालच की नदियां बहती है, देश व समाज चाहे भाड़ में जाए,किसी को देश व समाज से कोई लेना देना अथवा कोई सरोकार नहीं रह गया है। सच तो यह है कि रेवड़ी कल्चर आज के राजनीतिक गलियारों का प्रमुख शब्द हो गया है, सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर हम रोज रेवड़ी कल्चर की बातें पढ़ते ही हैं। जानकारी देना चाहूंगा कि कुछ समय पहले भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी रेवड़ी कल्चर को लेकर सवाल उठाए थे। दरअसल, रेवड़ी एक मिठाई होती है और राजनीति में रेवड़ी का अर्थ आमजन को राजनीतिक दलों के नेताओं द्वारा उपलब्ध कराई गई मुफ्त की विभिन्न स्कीमों से लिया गया है। स्वयं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रेवड़ी कल्चर को देश व समाज के लिए अत्यंत घातक बताया था। आज हमारे देश की राजनीति का स्वरूप बहुत बदल चुका है और आज की इस मुकाम पर पहुंच चुकी है कि राजनेता 'रेवड़ी कल्चर' से ऊपर सोच ही नहीं सकते। चुनाव नजदीक आते-आते देश में हर तरफ रेवड़ियां बांटने की राजनेताओं में व राजनीतिक दलों में होड़ लग जाती है कि कौन-सी पार्टी कितनी रेवड़ियां आमजन में बांट सकती है। वास्तव में, आज जरूरत इस बात की है कि हमें जल्द ही देश की राजनीति से इस रेवड़ी कल्चर को हटाने की जरूरत है। इन रेवड़ी कल्चर वालों को यह लगता है कि देश की जनता को मुफ्त की रेवड़ी बांटकर, वे उन्हें खरीद लेंगे, लेकिन ऐसा नहीं है और आज की जनता खूब समझदार है। वास्तव में जनता को फ्री सुविधाओं का लगातार एलान करने वाले राजनीतिक दलों व उनके नेताओं के बारे में जनता यह बात आज अच्छी तरह से जानती व समझती है कि कोई भी नेता अपने घर से रेवड़ी नहीं बांटता है। ये रेवड़ियां राजनेताओं की जेब से नहीं अपितु प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूप से निकलती तो आम जनता की जेब से ही है और राजनेता इन्हें अपनी रेवड़ी बताकर जनता को मूर्ख बनाते हैं कि उन्होंने जनता को फलां फलां सुविधाएं या रेवड़ियां उपलब्ध कराई है।

सच तो यह है कि आज रेवड़ी बांटने वाले राजनेता अपने राजनीतिक हित व स्वार्थ सिद्ध करते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो वे रेवड़ी बांटकर अपने चूल्हे के नीचे ही आंच सरकाते है।

## विचार

# लोकसभा चुनाव में अहम भूमिका अदा करेंगे ऊर्जा मंत्री के निर्णय?

**डॉ.अजय कुमार मिश्रा**

**लोकसभा** चुनाव अप्रैल-मई 2024 में महज 7 महीने की अवधि अब शेष है` हालियाँ विधानसभा चुनाव परिणाम ने केंद्र सरकार को पुनः उत्तर प्रदेश पर गहराई से फोकस करने हेतु सजग किया है, क्योंकि देश की सत्ता की चाभी उत्तर प्रदेश की सहमति के बिना संभव नहीं है। सर्वाधिक लोकसभा सीट (80) उत्तर प्रदेश में ही है` केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं को प्रदेश में लागू करने में उत्तर प्रदेश सरकार प्रथम भी रहा है` पर यदि यहाँ की आम जनता की आवश्यकताओं को मूल्यांकित कर प्राथमिक आवश्यकताओं का चुनाव करना हो तो बिजली की आपूर्ति महत्वपूर्ण आवश्यकताओं में से एक है` रोजगार, स्व-रोजगार सभी की धूरी बिजली पर निर्भर करती है` ऐसे में ऊजामंत्री की भूमिका अति महत्वपूर्ण रूप से निकलकर सामने आती है जिन्होंने महज एक वर्ष के कार्यकाल में अपने निर्णय से यह सुनिश्चित कर दिया है की प्रत्येक आदमी तक न्यूनतम मूल्य पर बिजली पहुचाने के लिए वो न केवल प्रतिबद्ध है बल्कि लगातार बिना रुके बिना थके कार्य कर रहें है` इनकी प्रतिबद्धता को प्रमाणित सिर्फ एक तथ्य और आकड़ों से भी किया जा सकता है की ह्यू.पी. ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023ह्व में सर्वाधिक निवेश प्रस्ताव ऊर्जा के लिए आये है उत्तर प्रदेश में बिजली की मांग में भारी वृद्धि की पूर्ति के लिए ऊर्जा मंत्री ने जिस संजीदगी से कार्य किया है वह वास्तव में सराहनीय है` सीमित अवधि में एक दो नहीं बल्कि अनेकों जन-उपयोगी निर्णय लेकर सभी के हितों की रक्षा कर रहें है` यह सर्वविदित है की बिजली की मांग और पूर्ति की समस्यां उत्तर प्रदेश में दशकों से विभिन्न सरकारों के कार्यकाल में रही है` पर ठोस रणनीति बनाकर ऊर्जा मंत्री के अब तक के किये गए कार्य यह सुनिश्चित कर रहें है की जनता उनसे जुड़ने लगी है और किये गए कार्यो से प्रभावी भी है` इसका सकरात्मक परिणाम हालियाँ नगर निकाय चुनाव में भी दिखा है और लोकसभा 2024 के चुनाव में अत्यंत महत्वपूर्ण रूप में सामने दिखेगा। खास कर किसानों के लिए किये गए कार्य न केवल उपयोगी है बल्कि चर्चा का विषय भी है` किये गए कार्यो में से महत्वपूर्ण पर चर्चा करना यहाँ जरुरी है` बिजली की आपूर्ति में व्यापक सुधार करतें हुए यह सुनिश्चित किया गया कि ग्रामीण क्षेत्रों में 18 से 20 घंटे, तहसील मुख्यालय को 20 से 22 घंटे तथा जिला मुख्यालय को 24 घंटे विद्युत आपूर्ति हो` 1,21,324 मजरों का विद्युतिकरण का कार्य पूरा किया गया है तथा 1 करोड़ 58 लाख घरों का विद्युत सयोंजन किया गया है` 33/11 के.वी. के 749 नए विद्युत उपकेन्द्र की न केवल स्थापना की गयी है बल्कि 1503 विद्युत उपकेंद्रों की क्षमता में वृद्धि भी की गयी है` 1931 गाँवों/मजरों जिनकी आबादी 1000 से अधिक है में 26,805 कि.मी. ए.बी. केबल लगाये गए है` 8.60 लाख उपभोक्ताओं के यहाँ बिजली मीटर लगाये गए जिनके यहाँ पहले बिजली मीटर नही थे` कुल विद्युत उत्पादन क्षमता 30,462 मेगावाट किया गया है। स्मार्ट मीटरिंग एवं विद्युत तंत्र के आधुनिकीकरण के लिए रिवैम्पड डिस्ट्रीब्यूशन स्कीम चलायी जा रही है।

निजी नलकूप कनेक्शन देने में डार्क जोन में वर्षो से लगा प्रतिबन्ध समाप्त कर के किसानों को बड़ा लाभ दिया गया है इससे एक लाख से अधिक किसान लाभान्वित हो रहे है` किसानों की आय में वृद्धि करने के लिए निजी नलकूपों के बिजली बिलों में शत-प्रतिशत की छूट प्रदान करना एक बड़ा साहसिक कदम है` खराब ट्रांसफार्मर को 24 घंटे में बदलने की अनिवार्यता आम लोगों के हितों में है। 2,10,436 निजी नलकूपों का सयोजन किया गया है` किसानों के लिए अलग से 2390 ग्रामीण विद्युत फीडर बनाये गए है` निजी पूंजी निवेश से 2035 मेगावाट क्षमता की तथा रूफटॉप सोलर पॉवर प्लांट की 256 मेगावाट क्षमता की सौर्य परियोजनाओं की स्थापना की गयी है।


# एक्शन इंडिया दैनिक

**भगवान शंकर जी के ग्यारहवें रुद्रावतार हनुमान जी (मेंहदीपुर, श्री बाला जी) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में श्रद्धापूर्वक समर्पित है।**

**आरएनआई: UTTHIN / 2009 / 31653**

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक, राकेश भारद्वाज द्वारा मारुतिनंदन प्रिंटर्स एंड पब्लिशर्स, ए-15, बड़ा बाग, जीटी करनाल रोड इन्डस्ट्रीयल एरिया, नई दिल्ली-33 से मुद्रित एवं 7/1 बल्लूपुर रोड, डॉ. टी पटनायक के सामने, कृष्णा नगर चौक के पास देहरादून, उत्तराखंड से प्रकाशित। एक्शन इंडिया में प्रकाशित लेखों में व्यक्त किये गये विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं। संपादक या प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र देहरादून ही होगा।

**सम्पादक: रवि भारद्वाज (+919999889104)**
**actionindiaddn@gmail.com**



**वैधानिक सूचना**

पाठकों को सलाह है कि एक्शन इंडिया, समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन के आधार पर कोई निर्णय लेने से पहले विज्ञापन में प्रकाशित उक्त उत्पाद या सेवा के बारे में आवश्यक जांच-पड़ताल कर लें। समाचार पत्र प्रबंधक किसी भी विज्ञापन में गुणवत्ता, सेवा आदि के विवरण के बारे में विज्ञापनदाता द्वारा किए गए दावे या उल्लेख की पुष्टि या समर्थन नहीं करता है। अतः समाचार पत्र उक्त विज्ञापनों के बारे में किसी प्रकार से उत्तरदायी नहीं होगा।


## चिंतन

# अंतरात्मा की आवाज बताती- क्या सही है और क्या गलत

**प्रियंका सौरभ**

**नैतिक** कम्पास एक शब्द है जिसका उपयोग हमारे सही और गलत की आंतरिक भावना का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो हमारे कार्यों को निर्देशित करने के लिए एक रूपरेखा प्रदान करता है। विवेक एक व्यक्ति की आंतरिक नैतिक भावना है जो उसे अपने व्यवहार को विनियमित करने के लिए मार्गदर्शन करती है। अंतरात्मा की आवाज एक आंतरिक आवाज से मेल खाती है जो आपके व्यवहार का न्याय करती है। अंतरात्मा की आवाज कई लोगों के लिए नैतिक निर्णय लेने का स्रोत है। विवेक को हम में से प्रत्येक के भीतर कुछ के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो हमें बताता है कि क्या सही है और क्या गलत है। इसलिए, यदि कोई निर्णय लेते समय अपने विवेक का उपयोग करता है तो वह इस बात से निर्देशित होगा कि क्या करना सही है और क्या गलत। पारंपरिक परीक्षण नैतिक निर्णय लेने के तरीकों को लागू करना है जैसे अधिकार सिद्धांत जो हमें दूसरों के अधिकारों का सम्मान करने और उनके प्रति अपने दायित्वों को पूरा करने के लिए बाध्य करता है। एक अन्य दृष्टिकोण है हितधारकों पर कार्रवाई के वैकल्पिक पाठ्यक्रमों के संभावित लाभ और नुकसान का मूल्यांकन करना जो हमारे संभावित कार्यों से प्रभावित हो सकते हैं और शुद्ध लाभ को अधिकतम करने वाले को चुनें। हमारा विवेक हमारा आंतरिक मार्गदर्शक है और यह आपको यह पता लगाने में मदद करता है कि अच्छे चुनाव कैसे करें। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम गलत से सही सीखते हैं। हमारा विवेक वह विचार और भावना है जो हमारे पास है जो हमें बताता है कि कुछ करना या कहना सही है या गलत। इस प्रकार विवेक की आवाज नैतिक निर्णय लेने के लिए एक सतत मार्गदर्शक है। एक व्यक्ति रुककर और मुद्दे के आयामों के बारे में सोच कर खुद को अंतरात्मा की आवाज सुनने के लिए तैयार कर सकता है। एक इंसान हमेशा निर्णय लेने की प्रक्रिया में नैतिक दुविधाओं का सामना करता है। विवेक की आवाज सही निर्णय लेने के लिए मार्गदर्शक के रूप में कार्य करती है जब हमें किसी दिए गए।

# राम मुद्रा विश्व शांति में सहायक

**चंद्र मोहन**

**राम** राज्य कोई कोरी कल्पना मात्र नहीं है. इसे मूर्त रूप दिया है भारत के ही महषि महेश योगी ने. महषि योगी जी कु संस्था 'द ग्लोबल कंट्री ऑफ वर्ल्ड पीस, जिसे जी सी डब्ल्यू पी के नाम से भी जाना जाता है, ने वर्ष 2002 मैं यूरोप के एक देश नीदरलैंड मैं राम मुद्रा का चलन शुरू कर राम राज्य की पहले पायदान पर कदम रखा. यह संस्था नान प्रॉफिट, मैडिटेशन, शिक्षा व विश्व के शहरों मैं शक्ति के प्रसार के लिए काम करती है. जी सी डब्लू पी ने अमरीका के आइओवा स्तिथ महषि वैदिक सिटी मैं अपना मुख्यालय बनाया. वासुदेव कुटुंबकम की तर्ज पर विश्व मैं तीसरी दुनिया के देशों मैं कृषि वह भी जैविक कृषि को बढ़ावा देने हेतु गरीबी को मिटाने के लिए राम नाम की मुद्रा का प्रकाशन किया. वर्ष 2003 तक कुछ यूरोपीय व अमेरिकी शहरों मैं जैविक खेती ओर राम मुद्रा का इस्तेमाल शुरू हो चुका था. राम नाम की मुद्रा, 10 यूरो में मिलता है एक 'फें 'राम' नाम की इस मुद्रा में आकर्षित रंगों का इस्तेमाल किया गया है। राम मुद्रा के एक, पांच और दस के नोट उपलब्ध हैं। इन नोटों पर मयार्दा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम की फोटो भी लगी है. मयार्दा पुरुषोत्तम भगवान राम का नाम भारत की सभ्यता में रचा-बसा हुआ है। यहां अक्सर राम राज्य की बात भी होती है। भगवान राम और उनका जन्म स्थान अयोध्या यहां राजनीति का भी विषय है। यहां की अधिसंख्य जनता भगवान राम को अराध्य मानती है और उनके दिलों में भगवान राम निवास करते हैं। भारतीय मुद्रा यानी रुपयों पर अशोक स्तंभ और आजादी की लड़ाई के महानायक महात्मा गांधी को तो जगह मिली, लेकिन भगवान इस रेस में पीछे रह गए। भारत में भले ही भगवान राम को नोटों पर जगह न मिली हो, लेकिन दुनिया में एक देश ऐसा भी है जहां राम नाम की मुद्रा चलती

है। राम मुद्रा के एक, पांच और दस के नोट उपलब्ध हैं। इन नोटों पर मयार्दा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम की फोटो भी लगी है।

## न्यूज फ्लैश

### इंटरनेशनल योगा प्लेयर एसएचओ सतविंदर ने मनाया योग दिवस

**टीम एक्शन इंडिया/अम्बाला (मनीष कुमार)**
**आज के** युग में अगर स्वास्थ्य ठीक रखना है तो योग जरूरी हमारे देश में योग दिवस के रूप में मनाया जाता है ! इसी तरह योग में हमारी हरियाणा पुलिस की इंस्पेक्टर सतविंदर कौर भी इंटरनेशनल योगा प्लेयर है जो चाइना और दुबई (विदेश) में हमारे हिंदुस्तान का नाम रोशन कर चुकी है।

सतविंदर कौर आजकल अंबाला साइबर थाना डिस्ट्रिक्ट अंबाला में रल्ड है। अपराधी इंस्पेक्टर सतविंदर कौर का नाम सुनते ही कांपते है जब हमने रल्ड मैडम से बात की तो उन्होने बताया की मेरी बचपन से ही खेलों में रुचि थी ! पहले मैं जूडो कराटे की प्लेयर भी रह चुकी हु भविष्य में भी मैं योगा खेल कर अपने देश का नाम रोशन करती रहूंगी। इंस्पेक्टर सतविंदर कौर अंबाला ने हरियाणा वासियों को रोज योग करने के लिए कहा और योग दिवस पर हरियाणा वासियों को योग दिवस पर बधाई दी !

### ऑर्किड्स द इंटरनेशनल स्कूल ने उत्साह और उल्लास के साथ मनाया "विश्व योग दिवस"

**गुरुग्राम।** ऑर्किड्स द इंटरनेशनल स्कूल ने छात्रों के लिए योग दिवस पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में कक्षा 6 से 12 तक के छात्रों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखी गई, जिन्होंने शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए अपना समर्थन दिखाया। हर साल योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है जब दुनिया भर के लोग अपने स्वास्थ्य, शांतिपूर्ण मन और आत्मा की देखभाल के लिए अपना समय देते हैं।
ऑर्किड्स द इंटरनेशनल स्कूल के छात्रों को अपनी भलाई का मूल्यांकन करने और आध्यात्मिक अनुशासन से अवगत होने का अवसर मिला। सुश्री रेणुका (पेशेवर योग प्रशिक्षक) की सहायता से, छात्र योग का अभ्यास करने में सक्षम थे; उन्होंने खुद को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने के लिए अपनी दिनचर्या में लागू करने के लिए विभिन्न आसन, श्वास अभ्यास, ध्यान तकनीक और कुछ रोजमर्रा की आसनों और योग अभ्यास को सीखा। छात्रों को महत्व के साथ सुप्त पवनमुक्तासन, भुजंगासन, गरुड़ासन, ताड़ासन, सूर्यासन और अन्य कई आसन सिखाए गए। कुछ शिक्षक आसन कर रहे छात्रों की लगातार मदद कर रहे थे और उन तक पहुंच रहे थे। पूरे सत्र के दौरान छात्र-छात्राएं खुशी और उत्साह से झूम उठे।

### टाटा एआईए ने पॉलिसीधारकों के लिए सर्वोच्च 1,183 करोड़ रुपये के बोनस की घोषणा की

**नोएडा।** भारत की अग्रणी जीवन बीमा कंपनियों में से एक टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड (टाटा एआईए) ने वित्तीय वर्ष 2022-23 के लिए पार्टिसिपेटिंग (पीएआर) पॉलिसीधारकों के लिए 1,183 करोड़ रुपये के बोनस की घोषणा की है। कंपनी वर्षों से अपने योग्य पॉलिसीधारकों को बोनस का भुगतान कर रही है, और वित्तीय वर्ष 23 बोनस वित्तीय वर्ष 22 में घोषित 861 करोड़ रुपये बोनस से 37% अधिक था। इस बोनस के लिए कुल 7,49,229 प्रतिभागी पॉलिसीज पात्र हैं।
टाटा एआईए अपनी मजबूत फंड प्रबंधन क्षमताओं को मजबूत जोखिम प्रबंधन प्रथाओं को देखते हुए अपने भाग लेने वाले पॉलिसी धारकों को उच्च बोनस के साथ लगातार पुरस्कृत करने में सक्षम रहा है, इस प्रक्रिया में, इसने सुनिश्चित किया है कि इसके उपभोक्ता इसके अभिनव बीमा समाधानों से लाभान्वित हों और आनंद लें। उपभोक्ता इसे दृढ़ता के मामले में सर्वश्रेष्ठ में से एक कंपनी के रूप में स्वीकार करते हैं। दृढ़ता एक मैट्रिक्स है जो उन उपभोक्ताओं का प्रतिशत दिखाती है जो अपनी पॉलिसी को नवीनीकृत करना चुनते हैं, इस प्रकार ब्रांड में अपना विश्वास दोहराते हैं। इस अवसर पर टिप्पणी करते हुए, टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस के अध्यक्ष और मुख्य वित्तीय अधिकारी, समित उपाध्याय ने कहा, "टाटा एआईए में, हम उपभोक्ता जुनून के अपने बुनियादी मूल्य से प्रेरित हैं। हमारा प्रयास अपने उपभोक्ताओं को उनकी वित्तीय भलाई में भागीदार बनाना है और यह बोनस घोषणा इस संबंध में हमारे पॉलिसीधारकों के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का प्रदर्शन है। हम यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी मेहनत करना जारी रखेंगे कि टाटा एआईए के उपभोक्ता वित्तीय रूप से सुरक्षित हैं और उनकी निष्ठा के लिए उन्हें पुरस्कृत किया जाए।
टाटा एआईए द्वारा विकसित पीएआर उत्पाद जीवन बीमा कवर, आय, साथ ही बोनस के रूप में एकमुश्त लाभ प्रदान करते हैं। इन समाधानों में निवेश करने से उपभोक्ताओं को बाजार से जुड़े उत्पादों से जुड़े जोखिमों के बिना अपने निवेश को बढ़ाने का अवसर मिलता है। नकद बोनस तरलता प्रदान करते है।

# नई मुसीबत में फंसे सूरजमुखी उगाने वाले

## किसान नेता के नेतृत्व में मार्किट कमेटी सचिव व कृषि विभाग के अधिकारियों से की मुलाकात

**टीम एक्शन इंडिया/गन्नौर**
अब गन्नौर क्षेत्र के करीब 20 किसान नई मुसीबत में फंसे है। सूरजमुखी उगाने वाले किसानों की पोर्टल पर डाटा पेरीफाई न होने की गड़बड़ी से फसल नही बिक पा रही। इसी मामले में बुधवार को भाकियू नेता जयभगवान मलिक के नेतृत्व में मार्किट कमेटी के सचिव व कृषि विभाग के अधिकारियों से मिलकर किसानों की समस्या के समाधान की मांग की।
किसानों का कहना कि किसानों को अपनी उपज बेचने के लिए मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन कराना होता है। इसमें आधार का वेरिफिकेशन भी कराना

होता है। इसके बाद कृषि विभाग के अधिकारी फसल के साथ किसान की फोटो को अपलोड करते है। उसके बाद डाटा वेरीफाई करना होता है लेकिन राजस्व विभाग द्वारा डाटा वेरीफाई नही होने व पोर्टल पर गलत डाटा अपलोड होने की वजह से उनका गेट पास नहीं बन पा रहा है। इससे उन्हें उपज बेचने में परेशानी हो रही है। गन्नौर क्षेत्र के सूरजमुखी उगाने वाले किसान एक नई आफत में फंस गए हैं। नई आफत इसलिए कही जा रही है क्योंकि किसान अपनी फसल को बेचने के लिए मंडी के चक्कर काट रहे है लेकिन उनका गेट पास नही बन रहा है। किसानों की शिकायत है कि उनका ब्योरा गलत ढंग से पोर्टल पर पेश किया गया है जिससे उन्हें अपनी उपज बेचने में परेशानी हो रही है।

**राजस्व विभाग ने नही किया वेरीफाई :** किसान नेता जयभगवान मलिक व राजपुर व लड़सौली गांव के किसानों का कहना कि हमने अपनी फसल का रजिस्ट्रेशन पोर्टल पर कराया, वेरिफिकेशन हुआ और पोर्टल पर उपज भी दिख रही है लेकिन जब मैं उपज बेचने गया तो गेट पास जारी नहीं हो रहा था। पता किया तो राजस्व विभाग ने उनकी फसल को वेरीफाई नही किया। जिस कारण न तो फसल बिक रही और न ही उन्हें सबिसडी प्रति एक हजार रुपएं एकड़ के हिसाब से मिल रही है।

**मार्किट कमेटी सचिव ने कहा कि खरीद केन्द्र नही है: सचिव चन्द्रप्रकाश**
मार्किट कमेटी सचिव चन्द्रप्रकाश ने किसानों ने बताया कि उनकी फसल का पंजीकरण पूर्ण रूप से नही हुआ है। जो पोर्टल पर दिखाई नही दे रहा। गन्नौर में सुरजमुखी खरीद केन्द्र भी नही है। सरकार ने पूरे प्रदेश में 13 खरीद केन्द्र बनाए है। जहां ज्यादा इस फसल की पैदावार होती है। कृषि विभाग के खंड अधिकारी आन्नद सिंह श्योराण ने बताया कि डाटा वेरीफाई कर दिया अब राजस्व विभाग से क्या कमी रही हमें पता नही है।

## ऑनलाइन पिंडदान व पूजा के लिए पोर्टल बनाएगा केडीबी

**टीम एक्शन इण्डिया/ कुरुक्षेत्र (दलबीर मलिक )विकास** बोर्ड के नवनियुक्त मानद सचिव उपेंद्र सिंघल ने कहा कि उनका यह कार्यकाल विश्वप्रसिद्ध सन्निहित सरोवर को समर्पित रहेगा। सन्निहित सरोवर पर श्रद्धालु तीर्थाटन की दृष्टि से आते हैं इसलिए इस तीर्थ के जीर्णोद्धार और सौंदर्यीकरण में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। उपेंद्र सिंघल आज मानद सचिव का कार्यभार संभालने के पश्चात श्रीब्राह्मण एवं तीर्थोद्धार सभा द्वारा संचालित कुरुक्षेत्र संस्कृत वेद विद्यालय एवं छात्रावास में प्रवेश पाने वाले नवोदित 51 ब्रह्मचारियों के यज्ञोपवीत संस्कार कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में बोल रहे थे। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता सभा के मुख्य सलाहाकार जयनारायण शर्मा एडवोकेट ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में सभा के प्रधान श्याम सुंदर तिवारी तथा प्रधान महासचिव रामपाल शर्मा कार्यक्रम में सम्मिलित हुए।

## आर्य बाल भारती स्कूल में खेल प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया

**टीम एक्शन इंडिया/पानीपत**
**विश्व योग** दिवस पर आर्य बाल भारती स्कूल परिसर में खेल प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया । समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य आर्य सत्यवान मलिक ने की । कार्यक्रम का शुभारंभ गायत्री मंत्र से और समापन शांति पाठ के साथ हुआ। समारोह को डीपी जगदीश चहल और ओम दत्त आर्य ने भी संबोधित किया । यह जानकारी देते हुए स्कूल के प्रधान आर्य रणदीप कादियान ने बताया कि विद्यालय की छात्रा साइना को अंबाला में आयोजित प्रदेश स्तरीय ताइक्वांडो चैंपियनशिप में प्रथम पुरस्कार मिलने पर हरियाणा आर्य प्रतिनिधि सभा रोहतक के प्रधान सेठ राधा कृष्ण आर्य ने बधाई दी है और साइना के उज्जवल भविष्य की कामना की है ।
कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्राचार्य आर्य सत्यवान मलिक ने कहा खेलों से जहां तन-मन स्वस्थ रहता है वहीं बच्चों में नेतृत्व करने की भावना को भी बल मिलता है। उन्होंने कहा हरियाणा भारतीय खेलों और प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की जन्म व कर्म स्थली है। विद्यालय की छात्रा ने अंबाला में आयोजित इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करके पानीपत का नाम रोशन किया है। इसलिए विद्यालय के अन्य छात्रों को भी साइना की इस उपलब्धि से प्रेरणा लेनी चाहिए। इस अवसर पर साइना के पिता महबूब खान ने बताया कि वह साधनों के अभाव में भी बच्चों को उच्च कोटि की शिक्षा व संस्कार देने के सभी प्रयास कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि उनके परिवार में 4 बच्चे हैं तीन बेटी और एक बेटा है और साइना सबसे छोटी है इसलिए इससे सभी प्यार करते हैं। बड़ी लड़की मुस्कान भी आर्य कॉलेज में इ.अ. में पढ़ती है और वह भी पढ़ाई के साथ साथ खेलों में भी भाग लेती है पिता महबूब बेटी साइना को विश्व स्तर की खिलाड़ी बनाना चाहते हैं।

## ऊंच-नीच का भेदभाव मिटाकर करें समाज सेवा: मुख्यमंत्री

**पानीपत: मुख्यमंत्री** मनोहर लाल ने बुधवार को मॉडल टाऊन स्थित गुरूद्वारा श्री गुरू रामदास सिंह सभा में माथा टेककर सभी के कल्याण के लिए अरदास करते हुए कहा कि गुरूओं के द्वारा बताया गया मार्ग और उनकी शिक्षाएं जनकल्याण व लोगों की भलाई करने वाली रही है। हमें भाई चारा बनाकर और ऊंच-नीच का भेदभाव मिटाकर समाज की सेवा करनी चाहिए। इस मौके पर सभा की ओर से उन्हें सरोपा व स्मृति चिह्नद देकर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने इस दौरान गुरूद्वारे में हरियाणा गुरूद्वारा प्रबंधक कोर कमेटी के साथ चर्चा भी की। इस मौके पर उनके साथ सांसद संजय भाटिया, शहरी विधायक प्रमोदय विज, मेयर अवनीत कौर, भाजपा जिला अध्यक्ष अर्चना गुप्ता, उपायुक्त वीरेन्द्र कुमार दहिया, एसडीएम वीरेन्द्र कुमार ढुल आदि मौजूद रहे।

## योग दिवस पर कोर्ट कंपलेक्स नारायणगढ़ में कार्यक्रम का किया आयोजन

**टीम एक्शन इंडिया/अम्बाला (मनीष कुमार) अंतर्राष्ट्रीय** योग दिवस पर कोर्ट काम्पलैक्स नारायणगढ़ में सब डिवीजनल लीगल सर्विस कमेटी नारायणगढ़ की चेयरपर्सन माननीया सुमित्रा कादियान की अध्यक्षता में कार्यक्रम का आयोजन किया गया।
जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं चेयरपर्सन डीएलएसए अम्बाला के निदेशार्नुसार आयोजित इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में न्यायिक अधिकारी, बार के सदस्यों, पैनल अधिवक्ताओं, पैरा लीगल वालंटियर्स और कोर्ट स्टाफ द्वारा भाग लिया गया और योग एवं प्राणायाम किया गया। उपमण्ड़ल विधिक सेवा समिति नारायणगढ़ द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने योग एवं प्राणायाम किया।
इस अवसर पर सब डिवीजनल लीगल सर्विस कमेटी (एसडीएलएससी) नारायणगढ़ की चेयरपर्सन माननीया सुमित्रा कादियान ने सभी लोगों को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए अपने संदेश में योग के महत्व पर प्रकाश डाला और कहा कि योग हमारे जीवन का आधार है। यह एक सम्पूर्ण जीवन शैली है। योग करके हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते है। प्रत्येक दिन योग करें और इसे अपनी जीवनशैली में शामिल करें।
योग को अपनाकर जीवन बेहतर बनाया जा सकता है। बता दें कि पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय, चंडीगढ़ के निदेर्शों के अनुसार, आयोजित योग दिवस कार्यक्रम के आयोजन में बार एसोसिएशन नारायणगढ़, जिला प्रशासन अम्बाला तथा आयुष विभाग का भी सहयोग रहा। पतंजलि से योग शिक्षक एवं एडवोकेट अमरनाथ धीमान, आयुष विभाग से योग शिक्षक नरेन्द्र सिंह, देवन्द्र शर्मा ने सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल) करवाया और योग एवं प्राणायाम के महत्व पर जानकारी दी। मंत्रो उच्चारण के साथ योग अभ्यासक्रम शुरू हुआ और संकल्प उपरांत शांति पाठ के साथ सम्पन्न हुआ।

## 'योग करने से व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है'

**टीम एक्शन इंडिया/अम्बाला (मनीष कुमार)**
**एसडीएम** सी जया शारधा ने कहा कि योग एवं प्राणायाम को प्रतिदिन करें और स्वस्थ रहे। दिनचर्या में योग को शामिल कर हम अपने तन और मन को निरोग रख सकते है। नियमित रूप से योग करने से व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। एसडीएम आज राजकीय मॉडल संस्कृति सीनीयर सैकण्डरी स्कूल नारायणगढ़ में आयोजित अर्न्तराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को बतौर मुख्यतिथि सम्बोंधित कर रही थी। उन्होंने कहा कि योग को मात्र एक दिन नहीं बल्कि स्वेच्छा से

हर रोज करें। योग से शरीर के सभी अंग सही प्रकार से काम करते है। उन्होंने कहा कि महिलाएं भी प्रतिदिन अपनी क्षमता अनुसार योग करें। इस मौके पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी तथा मुख्यमंत्री मनोहर लाल का संदेश स्क्रीन के माध्यम से देखा और सुना गया।
एसडीएम ने कहा कि योग करने से जहां हम स्वस्थ रहते है वहीं हमारें अंदर सकारात्मक विचार आते है। उन्होंने कहा कि शरीर को फिट रखने के लिए योग, प्राणायाम एवं ध्यान करना चाहिए। आजकल की लाइफ स्टाइल के हिसाब से सभी को प्रतिदिन अपनी शारीरिक क्षमता अनुसार योग करना चाहिए। योगासन हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाते है। योग, प्राणायाम व ध्यान से शरीर के अंग सक्रिय रहते है और दिमाग की सकारात्मकता बढती है। बता दें कि यह कार्यक्रम उपमण्डल प्रशासन, हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग हरियाणा के तत्वाधान में आयोजित किया गया था। जिसमें शिक्षा विभाग का विशेष सहयोग रहा।
हरियाणा योग फैडरेशन के सदस्य व पतजंलि योग समिति के मण्डल प्रभारी सुरेन्द्र सैनी, प्राध्यापक एवं योग साधक संजय धीमान, योग साधक सीद्धी भारती, नमन सैनी ने योग क्रियाओं एवं प्राणायाम के बारे में जानकारी देने के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के आसन प्रोटोकाल के मुताबिक करवाये। कार्यक्रम में प्रमाण-पत्र देकर उन्हें व अन्य योग साधकों को सम्मानित भी किया गया।

## पिडिलाइट के प्रभावी टाइल फिक्सिंग एडहेसिव ब्रांड रॉफ ने उपभोक्ता जागरूकता अभियान शुरू किया

**हिसार :** पिडिलाइट, कंस्ट्रक्शन और स्पेशिलिटी कैमिकल्स के प्रमुख निमार्ता ने टाइल फिक्सिंग के लिए पुराने विकल्पों की बजाए अपने प्रभावी टाइल फिक्सिंग एडहेसिव ब्रांड रॉफ की ह्यमगर की जकड़ह्य जैसी मजबूती को लेकर नया उपभोक्ता जागरूकता अभियान शुरू किया है। ये कैम्पेन सीमेंट सहित पारंपरिक टाइल फिक्सिंग प्रोसेस के परिणामस्वरूप टूटी हुई टाइलों, डिबॉन्डिंग, गिरने वाली टाइलों और ऊबड़-खबड़ लगी टाइलों के साथ ग्राहक की हताशा को भी सामने लाएगा। इसमें साफ दिखाया गया है कि गलत टाइल लगाने के कारण ग्राहक लगातार परेशानियों का सामना करता है ।पिछले कुछ दशकों में टाइलों के उपयोग में काफी तेजी से बदलाव आया है, और पारंपरिक टाइल फिक्सिंग विधियों का पालन करना आज के ग्राहकों की उभरती जरूरतों के अनुरूप नहीं हो सकता है ।दरअसल, सिरेमिक टाइलों के पीछे मिट्टी की सतह होती है जो सीमेंट के साथ अच्छी तरह से बंध जाती है, विट्रीफाइड टाइलें, जो आज सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली टाइलें हैं, के पीछे एक चिकनी, सपाट और बिना किसी छेदवाली सतह होती है जो अकेले सीमेंट के साथ मजबूती से बंध पाना मुश्किल होता है। साथ ही अलग अलग जगहों पर लगने वाली टाइल का आकार भी बड़ा होता जा रहा है। टाइल लगाने की पारंपरिक विधि उनकी पकड़ की ताकत को काफी कम कर देती है। लगातार बेहतर होती मॉडर्न टाइलों और पत्थरों को अधिक मजबूती के साथ पकड़ बनाए रखने के लिए हाई पावर एडहेसिव्स की आवश्यकता होती है जो सही फिक्सिंग के लिए समान रूप से फैलते हैं।

## ड्रेन न. 2 में नहाते समय डूबने से 11 वर्षीय बच्चे की मौत

**टीम एक्शन इंडिया/पानीपत**
**छाजपुर कलां** गांव में ड्रेन न. 2 में नहाते डूबने से समय करीब 11 वर्षीय बच्चे की मौत हो गई। जिससें परिजनों व ग्रामीणों में शोक की लहर है। जानकारी अनुसार छाजपुर कलां गांव निवासी विकास पुत्र प्रवीण अपने अन्य साथियों के साथ घर से बिना बताए ड्रेन न. 2 में नहाने के लिए गया था, लेकिन अचानक पैर फिसलने से गहरे पानी में चला गया। जिसकों अन्य बच्चों ने बचाने का प्रयास किया और बचाओ-बचाओ की आवाज लगाई तो खेतों में काम कर रहे ग्रामीण मौके पर पहुंचे और इसकी सूचना सरपंच राजेन्द्र रावल को देते हुए बच्चे को ढूंढने लगें। सूचना मिलते ही सरपंच राजेन्द्र रावल मौके पर पहुंचा और परिजनों, ग्रामीणों व पुलिस को सुचित किया सूचना मिले ही भारी संख्या में ग्रामीण व पुलिस मौके पर पहुंची और ग्रामीणों ने डूबे बच्चे को ढूंढने का प्रयास किया। करीब सवा घंटे के उपरांत बच्चा मिला और उसको निजी अस्पताल पानीपत ले गए। जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

## पुलिस ने पंजाब से गुजरात ले जाए जा रहे शराब के कंटेनर को पकड़ा, 256 पेटी अवैध शराब मिली

**नारनौल/संतोष यादव**
**सीआईए पुलिस** ने एक शराब से भरे कंटेनर को पकड़ने में कामयाबी हासिल की है। बताया जा रहा है कि कंटेनर में शराब भरकर पंजाब से गुजरात ले जाई जा रही थी। इस मामले में पुलिस ने एक स्कार्पियो व एक आई 10 गाड़ी को भी पकड़ा है। दोनों गाड़ियां शराब के कंटेनर को एस्कॉर्ट कर रही थी। वही इन गाड़ियों में से चंडीगढ़ पुलिस की दो वर्दियां भी बरामद हुई हैं। अनुमान लगाया जा रहा है कि तस्करी के मामले में चंडीगढ़ पुलिस के कर्मचारियों का भी हाथ है।
सीआईए पुलिस को सूचना मिली कि एक कंटेनर बंद गाड़ी में भरकर भारी मात्रा में अवैध शराब पंजाब से गुजरात ले जाई जा रही है। इस गाड़ी के आगे पायलट गाड़ी स्कॉर्पियो तथा एक आई 10 गाड़ी भी है। जिसमें चालक रविंदर निवासी मुंडिया खेड़ा तथा अनिल निवासी भिवानी बैठा हुआ है। जबकि 10 गाड़ी में भिवानी के दिनोद निवासी नवीन वह अनु भी हैं। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने गांव कादीपुर के पास नाकेबंदी की। नेशनल हाईवे नंबर 152 से होकर ट्रक 148 पर जाने लगा तो पुलिस ने कैंटर व स्कॉर्पियो गाड़ी को रुकवाया। पूछताछ करने पर स्कार्पियो चालक ने अपना नाम रविंद्र तथा 10 चालक ने अपना नाम अनु बताया। वही कैंटर चालक ने अपना नाम केवल सोनी निवासी भिवानी वह हेल्पर ने अपना नाम प्रिंस निवासी भिवानी बताया। जिसके बाद पुलिस ने गाड़ी को चेक किया। गाड़ी के अंदर चंडीगढ़ पुलिस की कॉन्स्टेबल रविंद्र वह कॉन्स्टेबल अनिल कुमार नेम प्लेट की दो वर्दियां भी मिली। वहीं पुलिस ने जब कंटेनर को चेक किया तो पुलिस ने कंटेनर के अंदर से पेटियों में रखी हुई अंग्रेजी शराब व बीयर बरामद की। इनमें अधिकांश शराब की पेटी मैकडोल नंबर वन की मिली, जबकि रेड लेबल की भी 16 पेटी शराब बरामद हुई। वही बीयर बुडवाइजर की भी 18 पेटी शराब बरामद हुई।

## समझौता करने नाम पर रुपए ऐंठने वाले के खिलाफ एसआईटी गठित

**टीम एक्शन इंडिया/गन्नौर।**
**दुष्कर्म मामले** में समझौता करने नाम पर रुपए ऐंठने के आरोप में गिरफ्तार हुए गिरोह के खिलाफ जांच के लिए एसआईटी गठित कर दी गई है। एसीपी गन्नौर गोरखपाल के नेतृत्व क्राइम यूनिट गन्नौर की टीम व थाना बड़ी की टीम गिरोह द्वारा दर्ज करवाए गए सभी दुष्कर्म के मामलों की जांच करेगी। इस संबंध में एसीपी गोरखपाल ने बुधवार को क्राइम यूनिट गन्नौर की टीम व थाना बड़ी की टीम के साथ बैठक करते हुए जांच को तेज करने के आदेश दिए हैं। उन्होंने कहा कि मामले में गिरफ्तार हो

चुके गिरोह के सदस्यों द्वारा दर्ज करवाए गए सभी दुष्कर्म के मामलों की जल्द रिपोर्ट तैयार कर उन्हें सौंपे। जांच में पाए जाने वाले झूठे मुकदमों को निरस्त भी किया जाएगा। एसीपी गोरखपाल का कहना है कि मामले में जल्द ही खुलासे किए जाएंगे।
**एसीपी** गोरखपाल ने बताया कि कि एक महिला ने दिनेश नाम के युवक के खिलाफ दुष्कर्म का मामला थाना बड़ी औद्योगिक क्षेत्र में दर्ज करवाया था। इसके बाद दिनेश के साथी लल्हेड़ी गांव के रहने वाले विजय ने थाना बड़ी में शिकायत दी कि उसके दोस्त दिनेश के खिलाफ दुष्कर्म का झूठा मामला दर्ज करवाया गया है। दुष्कर्म का आरोप लगाने वाली महिला और उसके सहयोगियों ने समझौता करने के नाम पर 7 लाख रुपए की डिमांड कर रहे हैं। जिसके बाद क्राइम युनिट टीम ने दो महिलाओं के साथ सोनीपत के ईश्वर को विजय से 3 लाख रुपए लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार कर लिया था। पूछताछ में सामने आया कि गिरफ्तार आरोपित एक गिरोह की तरह काम करता है।
इससे पहले भी वह इस तरह के कई मामले दर्ज करवा चुके हैं। अब एसआईटी यह पता लगा रही है कि यह गिरोह इस तरह की ठगी वह कितने व्यक्तियों के साथ कर चुके हैं।

## राई स्पोर्ट्स स्कूल परिसर में 400 से अधिक एन सी सी कैडेट्स ने किया योगाभ्यास

**टीम एक्शन इंडिया/सोनीपत/ राई** स्पोर्ट्स स्कूल परिसर में नवम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम प्रातः मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर व प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ऑनलाइन संदेश के बाद प्रारंभ किया गया। लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत समिति के अध्यक्ष लक्ष्मीनारायण ने कार्यक्रम प्रारंभ होने से पहले कैडेट्स को संबोधित करते हुए बताया कि योग के नियमित अभ्यास में प्रतिदिन आसन व प्राणायाम करने से शरीर सदा नीरोगी रहता है,मन व आत्मा प्रसन्न रहती है,शरीर में वात पित्त कफ का उचित अनुपात

**▶▶ अभ्यास के दौरान करवाए गए सूक्ष्म व्यायाम, आसनों की विधि,उनसे होने वाले लाभ तथा सावधानियां भी बताई गई**

रहने से सप्त धातुओं का निर्माण होता है। यशस्वी वैलनेस संस्था के योग प्रशिक्षकों ने कार्यक्रम में उपस्थित 400 से अधिक एन सी सी के कैडेट्स व अधिकारियों को सामान्य योग प्रोटोकॉल का अनुसार पहले गर्दन,घुटने, कमर के सूक्ष्म आसन, खड़े होकर किए जाने वाले ताड़ासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, मंडूकासन,शशांकासन,उष्ट्रासन, पेट के बल मकरासन,भुजंगासन, शलभासन आदि का अभ्यास करवाया। पीठ के बल पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन आदि का अभ्यास करवाकर शवासन में विश्राम करवाया। अभ्यास के दौरान करवाए गए सूक्ष्म व्यायाम, आसनों की विधि,उनसे होने वाले लाभ तथा सावधानियां भी बताई गई। लक्ष्य समिति की कार्यकारिणी सदस्य व योग प्रशिक्षिका मोनिका ने मंच संचालन किया। स्टेज से अंकित गहलावत,यश वर्मा,घनश्याम,अभिषेक ने आसनों का प्रदर्शन किया।

# टूथपेस्ट में होते हैं हानिकारक केमिकल

हम अपने दांतों को साफ क्यो करते हैं, इसीलिए न की हमारे दांत सही और तंदुरुस्त और चमकदार बने रहें, ताकि हम जो भी खाएं दांतों के द्वारा सही ढंग से चबाया जा सके और हमारी पांचन क्रिया सही बनी रहे। पर आपको यह जान कर हैरानी होगी कि दांतों को साफ करने वाले टूथपेस्ट आपको बीमारी दे सकते हैं। टूथपेस्ट बनाने में इस्तेमाल होने वाले केमिकल आपके दांतों के साथ शरीर के अंगों को भी नुक्सान पंहुचा सकते हैं। जब आप टूथपेस्ट से ब्रश करते हैं तो उसमें मौजूद केमिकल मुंह की कैविटी के जरिए आपके शरीर में चले जाते हैं।

- टूथपेस्ट बनाने में इस्तेमाल होने वाले केमिकल आपके दांतों को नुक्सान पंहुचा सकते हैं
- इसमें मौजूद हानिकारक केमिकल्स मुंह के जरिए खून में जाकर शरीर के अंगों को नुक्सान पंहुचा सकते हैं
- जब आप टूथपेस्ट से ब्रश करते हैं तो उसमें मौजूद केमिकल मुंह की कैविटी के जरिए आपके शरीर में चले जाते हैं
- 'डीएथलोमिन' नाम के केमिकल से लीवर कैंसर, किडनी कैंसर और हार्मोनल इम्बैलेंस हो सकता है

**1. लीवर और गुर्दे का कैंसर :** टूथपेस्ट में ''डीएथलोमिन' नाम का केमिकल पाया जाता है जिससे टूथपेस्ट में झाग बनता है। इस केमिकल से लीवर कैंसर, किडनी कैंसर और हार्मोनल इम्बैलेंस हो सकता है। जिसके बाद केमिकल आपके खून में जमा होने लगते हैं जो लंबे समय के बाद आपको गंभीर बीमारी दे सकता है।

**2. थायराइड :** बाजार में मिलने वाले टूथपेस्ट में ट्रिक्लोसन नाम का जर्म किलर केमिकल पाया जाता है जिसे पहले पेस्टसाइड की तरह इस्तेमाल किया जाता था। अध्यन से पता चला है कि यह केमिकल थायराइड, हृदय की समस्या और कैंसर जैसे रोगों को जन्म दे सकता है।

**3. दिमाग, किडनी और हृदय की समस्या :** कुछ टूथपेस्ट में पॉलीथीन ग्लाइकोल्स (पॉलीथीन) नाम का पदार्थ पाया जाता है जो और कुछ नहीं प्लास्टिक होती है। यह केमिकल आपके शरीर के लिए जहर की तरह है जो आपके दिमाग, किडनी और हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है।

**4. बच्चों में बुद्धि की कमी :** टूथपेस्ट में फ्लोराइड नाम का केमिकल पाया जाता है जो आपके मसूड़ों को नुक्सान पंहुचा सकता है साथ ही बच्चों के दिमाग को भी कमजोर करता है। गर्भवती महिलाएं अगर इसका इस्तेमाल करती हैं तो उन्हें थायरॉयड, हड्डियों की परेशानी, पेट की समस्या और कैंसर हो सकता है।

**5. मुंह का अल्सर और हार्मोनल इम्बैलेंस :** टूथपेस्ट में एक ऐसा पदार्थ मिलाया जाता है जो साबुन की तरह काम करता है जिसे सोडियम सल्फेट कहा जाता है। इससे मुंह का अल्सर, त्वचा में इरिटेशन और हार्मोनल इम्बैलेंस हो सकता है।

**6. मधुमेह और वजन बढ़ना :** टूथपेस्ट में एस्पार्टेम (आर्टीफिशल शुगर) पाई जाती है। इस जीरो कैलोरी शुगर से मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ जाता है। साथ ही इससे ब्रेन ट्यूमर सहित कई अन्य बीमारियां भी होती हैं।

# अंडरगारमेंट जो करेगा कूल्हे की चोट से रक्षा

- दरअसल यह एक डिवाइस है जिसे अंडरगारमेंट में फिट किया गया है, यह डिवाइस हिप एरिया पर स्थित फीमर बोन की सुरक्षा करेगा
- यह डिवाइस पूरी तरह से कॉटन से तैयार की गई है
- माइक्रो सेल्यूलर इंजेक्शन के साथ इसमें प्लास्टिक फोम का भी प्रयोग किया गया है, यह डिवाइस काफी लचीली भी है

**नई दिल्ली।** आजकल वृद्धों में कूल्हे की चोट काफी आम बात सी हो गई है। जरा सा भी गिरने पर आपके घर में मौजूद किसी भी वृद्ध को कूल्हे पर गंभीर चोट लग जाती है। अब आईआईटी के छात्रों ने एक ऐसा अंडरगारमेंट तैयार किया है जो वृद्ध लोगों को इस तरह की चोट से बचाएगा। जल्द ही आप इसे ऑनलाइन भी खरीद सकेंगे।

दरअसल यह एक डिवाइस है जिसे अंडरगारमेंट में फिट किया गया है। यह डिवाइस हिप एरिया पर स्थित फेमुर बोन की सुरक्षा करेगा। आईआईटी दिल्ली के मैकेनिकल इंजीनियरिंग के स्टूडेंट्स ने इस डिवाइस को तैयार किया है। आईआईटी के प्रोफेसर नरेश भटनागर ने इस डिवाइस के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि यह डिवाइस पूरी तरह से कॉटन से तैयार की गई है। माइक्रो सेल्यूलर इंजेक्शन के साथ इसमें प्लास्टिक फोम का भी प्रयोग किया गया है। उन्होंने बताया कि यह डिवाइस काफी लचीली भी है।

कैसे बचाता है चोट से प्रोफेसर नरेश के मुताबिक, गिरने पर यह डिवाइस हिप एरिया के आसपास मौजूद टिश्यूज पर पड़ने वाले दबाव को कम करती है। इसकी वजह से कोई भी चोट या फिर घाव नहीं होता है। इसका आकार काफी छोटा है, वजन भी कम है और इसकी डिजाइन भी काफी सुविधाजनक है। ऐसे में अगर आप चाहें तो इस डिवाइस को आसानी से अपने साथ कैरी कर सकेंगे। प्रो. भटनागर ने जानकारी दी कि जल्द ही यह डिवाइस फ्लिपकार्ट पर 1,000 रु पए से भी कम कीमत पर लोगों के लिए मुहैया कराई जाएगी। उन्होंने जानकारी दी कि अमेरिका में इसी तरह की एक डिवाइस है जिसकी कीमत 100 अमेरिकी डॉलर है लेकिन भारत में यह काफी सस्ती है।

# टाईम पास

## आज का राशिफल

**मेष** (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): अपने हितैषी समझे जाने वाले ही पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर होगी। किसी से वाद-विवाद अथवा कहासुनी होने का भय होगा। मानसिक एवं शारीरिक शिथिलता पैदा होगी। जल्दबाजी में कोई भूल संभव है। आय-व्यय की स्थिति सामान्य रहेगी। शुभांक-5-7-8

**वृष** (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। दूसरों के कार्यों में अनावश्यक हस्तक्षेप न करें। निर्मूल शंकाओं के कारण मनमुटाव भी पैदा हो सकते हैं। भय तथा शत्रुहानि की आशंका होगी। एकाकी प्रवृत्ति का त्याग करें। यात्रा न करें। शुभांक-4-6-7

**मिथुन** (का की कू घ ङ छ के को हा): शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। मन प्रसन्न बना रहेगा। अचल संपत्ति की खरीद अथवा कृषि उद्यम में रुचि पैदा होगी। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। शुभांक-4-6-8

**कर्क** (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): नये-नये व्यापारिक अनुबंध होंगे। शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। संतान पक्ष की समस्या समाप्त होगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। हरि को भी खरी इसीलिए पूरे मनोयोग से कार्य करें। शुभांक-3-6-9

**सिंह** (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): कार्यक्षेत्र में खुशनुमा माहौल बनेगा। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने के प्रयास होंगे। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर-प्रपंच में न पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। अतःआलस्य का त्याग करें। शुभांक-4-6-8

**कन्या** (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): भावनाओं का उद्वेग बढ़ेगा। जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। हित के काम में आ रही बाधा मध्याह्न पश्चात् दूर हो जाएगी। अपने काम आसानी से बनते चले जाएंगे। आपसी प्रेम-भाव में बढ़ोतरी होगी। धार्मिक कार्य शुभ रहेगा। शुभांक-2-4-6

**तुला** (रा री रू रे रो ता ती तू ते): योजना क्रियान्वन के लिए समय अच्छा व सकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। जीवन साथी अथवा यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। सफलता मिलेगी। सुनियोजित तरीके से कार्यारम्भ करें। शुभांक-3-6-7

**वृश्चिक** (तो ना नी नू ने नो या यी यू): व्यवसाय में प्रतिद्वंद्वी परेशान कर सकते हैं। समय व्यवधानकारी सिद्ध होगा। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। दिमाग में निर्मूल तर्क-कुतर्क पैदा होंगे। महत्त्वपूर्ण कार्य को समय पर कर लें तो अच्छा ही होगा। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। मनोरथ सिद्धि का योग है। शुभांक-2-5-7

**धनु** (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): लाभदायक कार्यों की चेष्टाएं प्रबल होंगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। धार्मिक यात्रा का योग बन रहा है। शुभांक-2-5-7

**मकर** (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। अपने हित के काम सुबह-सवेरे ही निपटा लें। पुराने मित्र के कारण कार्य बाधा हटेगी। शुद्ध गोचर का लाभ। यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। आर्थिक लाभ हेतु किये गए कार्यों का तत्काल प्रतिफल मिलेगा। शुभांक-3-6-8

**कुंभ** (गू गे गो सा सी सू से सो दा): मनोरंजन के साधनों पर धन-व्यय होगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। पर प्रपंच में न पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। शुभांक-6-8-9

**मीन** (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): सुबह-सुबह की महत्त्वपूर्ण सिद्धि के बाद दिन-भर उत्साह रहेगा। किसी लाभदायक कार्य के लिए व्यवसायक स्थितियां पैदा होंगी। अल्प-परिश्रम से ही लाभ होगा। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। निवेशित धन से लाभ होने लगेगा। जान-पहचान का दायरा बढ़ेगा। शुभांक-5-8-9

## लॉफिंग ज़ोन

एक टीवी सेल्समैन एक गृहिणी को अपनी कंपनी के नये कलर टीवी की विशेषताएं बता रहा था. यह दिखाने के लिए कि रिमोट कंट्रोल कितना शक्तिशाली है, वह रंगीन टीवी को बैठक में छोड़कर रसोईघर में गया और वहीं से टीवी का चैनल बदलकर दिखाया.

एक माह बाद वह फिर पहुंचा और उस गृहिणी से टीवी के बारे में पूछा.

गृहिणी ने कहा, 'टीवी तो अच्छा है पर चैनल बदलने के लिए हर बार मुझे रसोईघर में जाना पड़ता है.'

☺ ☺ ☺

वकील साहब (मुजरिम से)- 'क्या यह सही है कि तुमने दस हजार रुपये के साथ-साथ गहने भी चुराए हैं?'

मुजरिम (वकील से)- हां साहब. मेरी मां का कहना है कि केवल रुपये से ही खुशी नहीं मिल सकती.'

☺ ☺ ☺

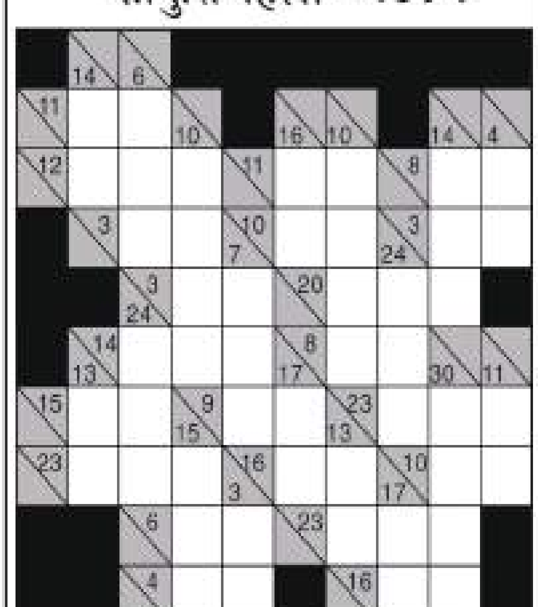
मालिक (नौकर से)- 'इन सारे मच्छरों को मार दो.'

थोड़ी देर बाद मालिक फिर गुस्से से बोला, 'तुमने इनको मारा नहीं इनकी भिनभिनाहट सुनकर मेरे कान पक गए हैं.'

नौकर (मालिक से)- साहब जी, 'मच्छरों को तो मैंने कभी का मार दिया. ये तो उनकी विधवाएं हैं जो उनकी याद में विलाप कर रही हैं.'

☺ ☺ ☺

## काकुरो पहेली - 4091



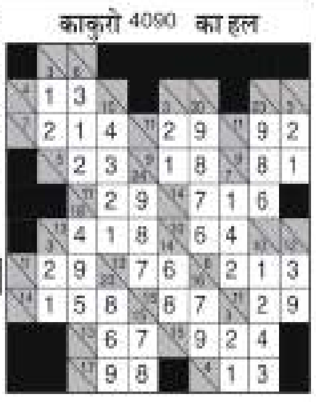
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए. किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणार्थ:

1 2 3 4 5 / 7 8 9

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

काकुरो 4090 का हल



## फिल्म वर्ग पहेली-4091

**बायें से दायें:-**

1. अनिल कपूर, श्रीदेवी, उर्मिला की 'हो मुझे प्यार हुआ' गीत वाली फिल्म-3
3. 'मन क्यों बहका रे' गीत वाली फिल्म-3
5. बॉबी, संजयदत्त, रवीना की 'पहला रे लड़की मस्त मस्त' गीत वाली फिल्म-3
6. 'छोड़ कल्ला जानके' गीतवाली फिल्म-3
7. अक्षय, बॉबी, सुनील, रवीना, लारा की 'कोई प्यार न करे' गीतवाली फिल्म-3
8. फिल्म 'चलते चलते' में नायिका-2
9. शाहरुख, मनीषा, प्रीति की 'जिया जले जान' गीत वाली फिल्म-2,1
11. 'खुल गया नसीब देखो खाला' गीत वाली सुनील शेट्टी, पूजा की फिल्म-2
12. अभिताभ, फरदीन, करीना की 'जब नहीं आये थे' गीत वाली फिल्म-2
13. 'पैसा भी पाया को' गीत वाली मनोज बाजपेयी, रवीना टंडन की फिल्म-2
14. विश्वजीत, माला सिन्हा की 'अकेला हूं मैं' गीत वाली फिल्म-2
15. 'तेरी दुनिया से दूर' गीत वाली महीपाल, श्यामा की फिल्म-3
18. कंवलजीत, वहीदा रहमान की 'पर्वतों के पेड़ों पर' गीत वाली फिल्म-3
20. मिथुन, आयशा जुल्का की फिल्म-3
21. राजेशखन्ना, मुमताज की 'गोरे रंग पे ना इतना' गीत वाली फिल्म-2
22. 'दुनिया जब जलती है' गीत वाली धर्मेन्द्र, हेमा मालिनी की फिल्म-2
23. देव आनंद, माला की 'कोई सोने के दिल वाला' गीत वाली फिल्म-2
25. 'मेरी उमर के नौजवानों' गीत वाली ऋषिकपूर, टीना मुनीम की फिल्म-2
28. नसीर, अमिर, सोनाली की 'होशवालों को खबर' गीत वाली फिल्म-5
29. 'प्रहार' में डिम्पल के साथ नायक ?-2
30. गोविंदा, नीलम की 'मैं प्यार का पुजारी' गीत वाली फिल्म-2
31. 'मैं क्या करूं राम' गीतवाली फिल्म-3

**ऊपर से नीचे:-**

1. 'जब कोई बात बिगड़ जाये' गीत वाली विनोद खन्ना, मीनाक्षी शेषाद्रि की फिल्म-2
2. संजीवकुमार, लीना चंदावरकर की 'पैसे बिना प्यार फिजूल है' गीत वाली फिल्म-3
3. 'इन आँखों की मस्ती के' गीत वाली नसीर, फारुख शेख, रेखा की फिल्म-4,2
4. राजकुमार, सुनीलदत्त, साधना, शर्मिला की 'हम जब सिमट' गीत वाली फिल्म-2
5. 'ये प्यार करने वाले' गीत वाली फिल्म-3
6. जैकी श्रॉफ, जूही, अमृता की 'मेरी छतों की' गीत वाली फिल्म-3
9. 'शाम है धुआं धुआं' गीत वाली अजय देवगन, मधु, सोनाली बेंद्रे की फिल्म-4
10. विनोद खन्ना, नीतूसिंह की 'चमके चमके सी निकली' गीत वाली फिल्म-3
16. 'अगर जिंदगी हो तेरे' गीत वाली अभिनाश वधावन, आयशा की फिल्म-3
17. गुरुदत्त, आशा पारेख की 'जो दिल कहाँ से लाऊं' गीत वाली फिल्म-3
19. 'दुनिया हसीनों का मेला' गीत वाली बॉबी, मनीषा, काजोल की फिल्म-2
20. संजीवकुमार, रेहाना सुल्तान की फिल्म-3
24. 'छू कर मेरे मन' गीत वाली अमिताभ, अमजदखान, नीतूसिंह की फिल्म-3
25. 'मैं कुड़ी अनजानी' गीत वाली फिल्म-2
26. 'तू लाली है सवेरे वाली' गीत वाली विनोद मेहरा, शबाना की फिल्म-3
27. मनोज बाजपेयी, उर्मिला की 'मेरे पास भी है' गीत वाली फिल्म-4
29. संजयदत्त, कुमार गौरव, पूनम की फिल्म-2

फिल्म वर्ग पहेली 4090

## सूडोकु 4091

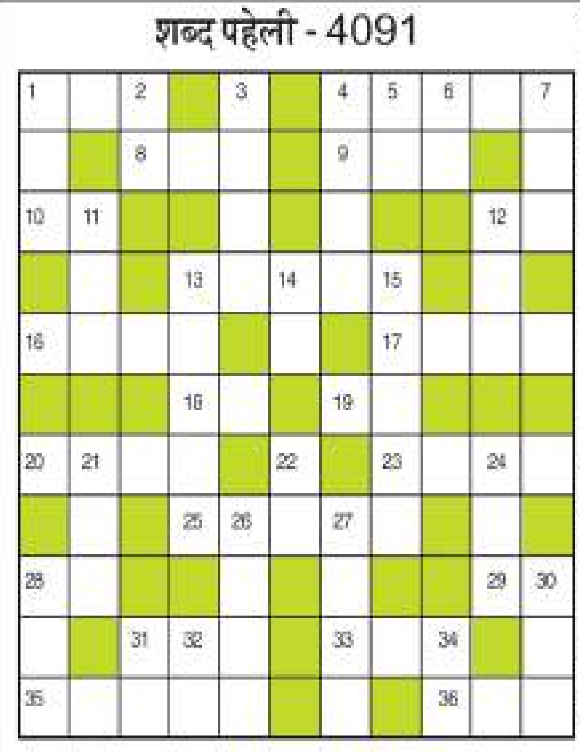
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | | | 9 | | | |
| | 2 | | | 8 | 4 | | | |
| 8 | | | | | | 3 | | |
| | | | | | | | 9 | 4 |
| | 3 | | | | | | 7 | |
| 5 | 6 | | | | | | | |
| | | 7 | | | | | | 9 |
| | | | 2 | 5 | | | 8 | |
| | | | 6 | | | 2 | | |

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

सूडोकु 4090 हल

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

## शब्द पहेली - 4091



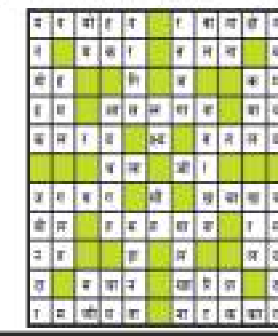
**बाएं से दाएं**

1. द्वेष,झगड़ा,रार-3
4. बुरकापोश-5
8. गागर,घड़ा-3
9. प्याऊ (उर्दू-3)
10. पैदा,हला-2
12. बरस,वर्ष-2
13. सतत,लगातार-5
16. मजार,समाधि-4
17. उदारता,बड़प्पन-4
18. वायदा,कसम-2
19. महीना,माह-2
20. हमसफर-4
23. आदेश,आज्ञा-4
25. कहानी लेखक-5
28. गाथा,गर्दभ-2
29. श्रवणेंद्रिय-2
31. बारिश,वर्षा-3
33. देवर्षि-3
35. दया करना-3,2
36. चिंतन

**ऊपर से नीचे**

1. कुपुत्र-3
2. अधिकार-2
3. सलाह,राय-4
4. अफसोस,खेद-4
5. शीतकालीन फसल-2
6. दलहन-2
7. ठंडा,सर्द-3
11. जिज्ञासा,उत्साह-3
12. बारिश का मौसम-3
13. धारावाही,अविराम, सीरियल-5
14. रीत,परंपरा-2
15. जीवनसाथी, हमराही-5
21. मोर-3
22. जल,नीर-2
24. पीहर-3
26. गजशाला, हाथी घर-4
27. करतब, करामात-4
28. उपभोग,खर्च-3
30. नेत्र,चक्षु,आंख-3
31. सवारी गाड़ी-2
32. रहन,गिरवी वस्तु-2
34. ताकत,जोर,बल-2

शब्द पहेली - 4090 हल



# भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमों को तनाव से निपटने में मदद करता है योग

**बेंगलुरु।** पिछले कुछ वर्षों में, भारतीय पुरुष और महिला हॉकी टीमों ने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लिया है। योग का अभ्यास करने से खिलाड़ियों के दिमाग और शरीर को फिट रखने में कई फायदे हुए हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर, भारतीय हॉकी टीमों के खिलाड़ियों ने बताया कि कैसे योग से उन्हें अपने प्रदर्शन में मदद मिली है। भारतीय पुरुष टीम के उपकप्तान हार्दिक सिंह ने कहा, सबसे पहले जब हमें योग से परिचित कराया गया, तो हमें लगा कि यह बहुत धीमा है और एक घंटे के योगाभ्यास में सभी आसनों को ठीक से करना आसान नहीं है। लेकिन आखिरकार, हमें पता चला है कि योगाभ्यास ने ध्यान की शक्ति में जबरदस्त मदद की है।

उन्होंने कहा, आज, योग हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। व्यक्तिगत रूप से, यह मुझे बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है और विशेष रूप से विश्व कप के दौरान मेरी चोट के बाद, योग ने मुझे रिकवरी प्रक्रिया में मदद की है। मैं योग सत्रों के बाद बहुत अधिक आराम महसूस करता हूं और यह इससे हमें बेहतर ध्यान केंद्रित करने में भी मदद मिली है।

हार्दिक के विचारों का समर्थन करते हुए, भारतीय महिला हॉकी टीम की उप कप्तान नवनीत कौर

ने लोगों से अपने समग्र कल्याण के लिए योग का अभ्यास करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा, योग हमारी साप्ताहिक दिनचर्या का हिस्सा है और इसने हमें अपने तनाव के स्तर को प्रबंधित करने में बहुत मदद की है। यह हमारे शरीर को आराम देता है, विशेष रूप से एक भारी सत्र के बाद। कुछ आसनों ने हमारे लचीलेपन में बहुत मदद की है।

भारतीय महिला हॉकी टीम वर्तमान में अपने स्पेन दौरे से पहले राष्ट्रीय कोचिंग शिविर के लिए साई, बेंगलुरु में है, भारतीय पुरुष टीम यूरोप में अपने प्रो लीग अभियान के बाद दो सप्ताह के ब्रेक पर है। चीन में होने वाले एशियाई खेलों से पहले अगले कुछ महीने दोनों टीमों के लिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे अपनी-अपनी श्रेणियों में स्वर्ण पदक जीतकर 2024 पेरिस ओलंपिक खेलों के लिए सीधे क्वालीफाई करने की कोशिश करेंगी।

कौर ने कहा, शिविर में हम जो भी सत्र देखते हैं, चाहे वह जिम हो, योग हो, हॉकी कौशल प्रशिक्षण, रिकवरी आदि ये सभी एशियाई खेलों की हमारी तैयारियों में महत्वपूर्ण होते हैं और हम महसूस करते हैं कि हम जो कुछ भी करते हैं उसमें अपना 100 प्रतिशत देने की आवश्यकता है। हम भाग्यशाली हैं कि साई, बेंगलुरु में एक पेशेवर सेट अप है जो हमें प्रशिक्षित करने के लिए एक शानदार वातावरण प्रदान करता है।

## प्रीमियर हैंडबॉल लीग:महाराष्ट्र आयरन मैन और तेलुगू टैलंस ने खेला रोमांचक ड्रा

**जयपुर।** राजधानी जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में चल रहे प्रीमियर हैंडबॉल लीग मैच में महाराष्ट्र आयरनमैन और तेलुगु टैलंस के बीच पहले सीजन का 25वां मैच बराबरी पर समाप्त हुआ।

खेल के अंत तक स्कोर 30-30 था। प्रीमियर हैंडबॉल लीग में यह अब तक का केवल दूसरा ड्रा है। प्रीमियर हैंडबॉल लीग की दो सर्वश्रेष्ठ टीमों महाराष्ट्र आयरन मैन और तेलुगू टैलंस ने एक बेहद आकर्षक मैच में एक-दूसरे का सामना किया। टैलंस और आयरन मैन दोनों ने इस मैच से पहले ही प्लेऑफ़ के सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली थी। आयरनमैन के कोच डॉ सुनील कुमार ने मैच में प्रमुख सदस्यों को आराम दिया। चिसेलिनेथेव और कियानी ने बेंच पर रहते हुए मैच शुरू किया, जबकि नवीन देशवाल को बाहर रखा गया।

## घाना के स्टार फुटबॉलर असामोआह ग्यान ने पेशेवर फुटबॉल से लिया संन्यास

**अकारा।** घाना के स्टार फुटबॉलर असामोआह ग्यान ने 20 साल से अधिक के शीर्ष पेशेवर करियर के बाद फुटबॉल से आधिकारिक सेवानिवृत्ति की घोषणा की है। 2003 और 2019 के बीच घाना के लिए 109 मैच खेलने वाले 38 वर्षीय असामोआह

ने अफ्रीकी एक्सपोर्ट-इम्पोर्ट बैंक की वार्षिक आम बैठक के दौरान एक पैनल चर्चा के बाद यह घोषणा की। घाना की राष्ट्रीय टीम के पूर्व कप्तान ग्यान ने घोषणा की, मैं अपने देश और प्रशंसकों के लिए घोषणा करना चाहता हूं कि मैंने आज फुटबॉल से आधिकारिक रूप से संन्यास ले लिया है। यह हाल ही में घाना प्रीमियर लीग में लेगॉन सिटीज के लिए एक स्ट्राइकर के रूप में खेले। अपने पेशेवर करियर के दौरान ग्यान ने स्थानीय क्लब लिबर्टी प्रोफेशनल्स, इटली में मोडेना और उडीनीज, फ्रेंच लीग 1 क्लब रेनेस और इंग्लिश प्रीमियर लीग में सुंदरलैंड एएफसी के लिए खेले। ग्यान संयुक्त अरब अमीरात में अल ऐन और चीनी सुपर लीग पक्ष शंघाई एसआईपीजी के लिए भी खेले।

## नेशनल इंटर-स्टेट चैंपियनशिप में तजिंदरपाल, श्रीशंकर का रहा जलवा

**भुवनेश्वर।** नेशनल इंटर-स्टेट चैंपियनशिप जो कि आगामी एशियाई खेलों के लिए क्वालीफाइंग इवेंट भी है, में शॉट पुटर तजिंदरपाल सिंह तूर और लॉन्ग जम्पर मुरली श्रीशंकर के नेतृत्व में देश के एलीट एथलीटों ने शीर्ष स्तर का प्रदर्शन किया। यहां गर्म और उमस भरी परिस्थितियों के बावजूद, 70 से अधिक एथलीटों ने अपने-अपने इवेंट्स के क्वालीफाइंग मार्क्स को पार कर लिया, जो एशियाई खेलों के लिए एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (एएफआई) द्वारा निर्धारित किए गए थे। अब यह एएफआई चयन समिति पर निर्भर है कि वह भारतीय एथलेटिक्स टीम का चयन करे। एएफआई चयन करते वक्त फेडरेशन कप सहित वर्ष में पहले आयोजित कार्यक्रमों के प्रदर्शन को भी ध्यान में रखेगी। एक देश प्रति इवेंट में केवल दो एथलीट भेज सकता है और भारत के लिए कई इवेंट्स में दो से अधिक एथलीटों ने एशियाई खेलों के क्वालीफाइंग मार्क को पार किया है। एएफआई ने भाला फेंक खिलाड़ी नीरज चोपड़ा और 3000 मीटर स्टीपलचेजर अविनाश साबले को छोड़कर सभी एथलीटों के लिए चैंपियनशिप में भाग लेना अनिवार्य कर दिया था।

# वीरेंद्र सहवाग, प्रज्ञान ओझा ने मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

**नई दिल्ली।** पूर्व भारतीय क्रिकेटरों वीरेंद्र सहवाग और प्रज्ञान ओझा ने बुधवार को अपने अनोखे तरीके से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। विस्फोटक सलामी बल्लेबाज सहवाग, ने शीर्षासन करते हुए सोशल मीडिया पर अपना एक वीडियो पोस्ट किया और लिखा, आप सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं। सहवाग के साथ, पूर्व भारतीय क्रिकेटर और उनके साथी प्रज्ञान ओझा ने इंस्टाग्राम पर योग करते हुए अपनी एक तस्वीर साझा की। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि योग का व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। अपनी पोस्ट में, उन्होंने लिखा, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं! इस प्राचीन अभ्यास को अपनाने से शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा मिलता है, सद्भाव और आंतरिक शांति को बढ़ावा मिलता है। आइए योग की शक्ति का उपयोग करके माइंडफुलनेस पैदा करने, तनाव कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए एकजुट हों। हर साल 21 जून को दुनियाभर में

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। यह योग के असंख्य लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की अवधारणा को प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने संबोधन के दौरान पेश किया था। तब से, योग ने लचीलेपन, शक्ति, संतुलन और समग्र फिटनेस को बढ़ाने की अपनी क्षमता के कारण दुनिया भर में भारी लोकप्रियता हासिल की है। इस वर्ष योग दिवस की थीम 'वसुधैव कुटुम्बकम के लिए योग' यानी 'एक विश्व-एक परिवार' के रूप में सभी के कल्याण के लिए योग है। यह योग की भावना पर जोर देता है, जो सबको साथ लेकर चलती है।

# पीसीबी अध्यक्ष के रूप में जाका अशरफ की वापसी तय

**लाहौर।** जाका अशरफ पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के अध्यक्ष के रूप में वापसी करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। 2011-13 की अवधि में पीसीबी का नेतृत्व करने वाले अशरफ देश में शासन करने वाले राजनीतिक गठबंधन में बदलाव के बाद पाकिस्तान में शीर्ष खेल पद के दावेदार के रूप में उभरे हैं। वर्तमान अध्यक्ष नजम सेठी, सोमवार (19 जून) अस्थायी रूप से पीसीबी से बाहर हैं। प्रधान मंत्री शहबाज शरीफ, जो पीसीबी के संरक्षक-इन-चीफ भी हैं, ने अशरफ और सुप्रीम कोर्ट के वकील मुस्तफा रामदे को बोर्ड ऑफ गवर्नर्स में शामिल करने के लिए नामित किया है। चुनाव जल्द ही होने की उम्मीद है और अशरफ की नियुक्ति एक औपचारिकता है। एक सप्ताह के भीतर पीसीबी चुनाव होने की उम्मीद है।

पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी (पीपीपी) द्वारा पीसीबी के भीतर नेतृत्व में बदलाव करने की मांग की गई थी, जिसका नेतृत्व सत्ताधारी गठबंधन के आसिफ अली जरदारी भुट्टो ने किया था। पीपीपी ने मांग की थी कि पीसीबी

पद उन्हें आवंटित किया जाए क्योंकि उनके पास खेल मंत्रालय है। सेठी, निवर्तमान प्रमुख, गठबंधन में दूसरी पार्टी, पाकिस्तान मुस्लिम लीग (पीएमएल-एन) के थे। पर्यवेक्षकों का सुझाव है कि पीपीपी खेल मामलों में अधिक प्रभाव डालती है, पीएमएल-एन को गठबंधन की मांगों का पालन करने के अलावा कोई विकल्प नहीं है। सेठी को शुरू में दिसंबर 2022 में चार महीने के लिए नियुक्त किया गया था। उनका कार्यकाल दो महीने के लिए बढ़ाया गया था और यह सोमवार को समाप्त हो गया। देश के राजनीतिक ढांचे में अस्थिर स्थिति को जानने के बाद सेठी भी पीसीबी अध्यक्ष पद की दौड़ से अलग हट गए।

# एशेज श्रृंखला में ऑस्ट्रेलिया ने बनाई बढ़त, पहले टेस्ट में इंग्लैंड को दो विकेट से हराया

**बर्मिंघम।** ऑस्ट्रेलिया ने एजबेस्टन में खेले गए एशेज श्रृंखला के पहले टेस्ट मैच में इंग्लैंड को 2 विकेट से हरा दिया है। इस जीत के साथ ही ऑस्ट्रेलिया ने एशेज श्रृंखला में 1-0 की बढ़त ले ली है। वैसे मैच में शानदार प्रदर्शन करने वाले उस्मान ख्वाजा को मैन ऑफ मैच चुना गया है। जिन्होंने पहली पारी में 141 रन और दूसरी पारी में 65 रन बनाए। लेकिन खास बात यह रही कि ख्वाजा में अपनी पारी में कुल 518 गेंदों का सामना किया। बैजबॉल क्रिकेट के जरिए ऑस्ट्रेलिया को चौंकाने की बात कहने वाली इंग्लिश टीम को पैट कमिंस और नॉथन लियान की नौवें विकेट के लिए 55 रन की साझेदारी ने बेकार कर दिया। कप्तान पैट कमिंस (44 रन नाबाद) की पारी के दम पर ऑस्ट्रेलिया ने इंग्लैंड के मुंह से जीत छीन ली। 2 विकेट से पहला एशेज टेस्ट जीतकर ऑस्ट्रेलिया ने सीरीज में 1-0 की बढ़त भी हासिल कर ली है। मैच की चौथी पारी में ऑस्ट्रेलिया को 281 रन के लक्ष्य की जरूरत थी। एक समय मेहमना टीम पर हार का खतरा मंडरा रहा था लेकिन कमिंस और लियान ने नाबाद 55 रन की साझेदारी कर टीम को जीत दिला दी। बता दें बैजबॉल क्रिकेट खेलते हुए इंग्लैंड ने मैच के पहले ही दिन 8 विकेट पर 393 रन बनाकर अपनी पारी घोषित कर दी थी। जिसके जवाब में ऑस्ट्रेलिया पहली पारी में 386 रन पर ऑलआउट हो गई। इस

तरह पहली पारी में इंग्लैंड को 7 रन की लीड मिल गई। फिर इंग्लैंड की दूसरी पारी को ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों ने 273 रन पर समेट कर मैच को रोमांचक बना दिया। इंग्लैंड की ओर से मिले 281 रन के लक्ष्य की पीछा करते हुए ऑस्ट्रेलिया की शुरुआत बेहद खराब रही। इनके तीन विकेट चौथे दिन के आखिरी सेशन में ही गिर गए। इस बीच बारिश ने भी खलल डाला और चौथे दिन के आखिर का कुछ समय बेकार गया। यही नहीं पांचवें दिन का पहला सेशन तो बारिश के कारण धुल ही गया। दूसरे सेशन में ऑस्ट्रेलिया ने 107 रन से आगे खेलते अपना अभियान शुरू किया। तब उस्मान ख्वाजा 34 रन और स्कॉट बोलैंड 13 रन बनाकर लड़खड़ाती पारी को संभालने में लगे थे। ऑस्ट्रेलिया को आखिरी दिन का पहला झटका स्कॉट बोलैंड के रूप में लगा। बोलैंड 20 रन बनाकर आउट हुए। बोलैंड के बाद ट्रैविस हेड भी 16 रन बनाकर चलते बने जीत से पांच विकेट दूर इंग्लैंड के गेंदबाजों ने पूरी ताकत झोंक दी और कैमरन ग्रीन व एलेक्स कैरी को भी ज्यादा देर तक टिकने नहीं दिया। ग्रीन 28 रन बनाकर आउट हुए। क्रीज का एक छोर संभालकर खेल रहे उस्मान ख्वाजा को बेन स्टोक्स ने बोल्ड कर ऑस्ट्रेलिया को तगड़ा झटका दिया। ख्वाजा ने 65 रन बनाए। ख्वाजा के बाद कैरी भी 20 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। एक समय ऑस्ट्रेलिया ने 227 रन पर 8 विकेट गंवा दिए थे। तब कप्तान पैट कमिंस और नॉथन लियान ने मोर्चा संभाला और अगले 12 ओवर में 55 रन की अटूट साझेदारी की और इंग्लैंड के मुंह से जीत छीन ली।

# सिकंदर रजा ने रचा इतिहास, जिम्बाब्वे के लिए जड़ा सबसे तेज ओडीआई शतक

**नीदरलैंड।** आईसीसी क्रिकेट विश्व कप क्वालिफायर 2023 के 5वें मैच में जिम्बाब्वे ने नीदरलैंड के खिलाफ 6 विकेट रहते धमाकेदार जीत हासिल की। नीदरलैंड ने 6 विकेट खोकर 316 रनों का लक्ष्य दिया था, लेकिन सिकंदर रजा के तूफानी शतक के आगे यह कम साबित हो गया। सिकंदर ने 5वें नंबर पर आते हुए 54 गेंदों में नाबाद 102 रनों की पारी खेली, जिसमें 6 चौके व 8 छक्के शामिल रहे। इसी के साथ उन्होंने नया इतिहास रच दिया।

इसी के साथ सिकंदर अब जिम्बाब्वे के लिए वनडे में सबसे तेज शतक लगाने वाले बल्लेबाज बन गए हैं। जिम्बाब्वे जब जीत से महज 3 रन दूर था तो सिकंदर को शतक के लिए 4 रन की जरूरत थी, लेकिन उन्होंने 41वें ओवर की 5वीं गेंद पर वान बीक को

छक्का लगाकर ना सिर्फ टीम को जीत दिलाई बल्कि अपना शतक भी 54 गेंदों में पूरा कर लिया। सिकंदर से पहले जिम्बाब्वे के लिए सबसे तेज वनडे शतक सीन विलियम्स ने लगाया था, जिन्होंने हाल ही में 18 जून को नेपाल के खिलाफ हुए मैच में 70 गेंदों में नाबाद 102 रन बनाए थे।

### गेंद से भी किया कमाल

37 साल के सिकंदर ने ना सिर्फ बल्ले से बल्कि गेंद से भी कमाल किया। मैच की बात करें तो जिम्बाब्वे ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। नीदरलैंड के ओपनर विक्रमजीत सिंह व मैक्स ओदैद ने पहले विकेट के लिए 20.2 ओवर में 120 रनों की साझेदारी की। इस साझेदारी को तोड़ने का काम सिकंदर ने किया। उन्होंने पहले ओदैद (59) को पवेलियन भेजा। फिर तीसरे नंबर पर आए बरेसी को भी 4 रन पर बोल्ड करते हुए आउट किया। इसके बाद उन्होंने तीसरा शिकार विक्रम (88) के रूप में बनाया। फिर चौथा शिकार उनका बास डे लीडे बने, जो 4 रन बनाकर बोल्ड हुए। इस तरह सिकंदर ने टॉप बल्लेबाजों को समेटने का काम किया। उन्होंने 55 रन देकर 4 विकेट लिए।

# प्रणय और कश्यप ताइपे ओपन के प्री क्वार्टर फाइनल में पहुंचे

**ताइपे।** भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ियों एचएस प्रणय और पारुपल्ली कश्यप ने बुधवार को यहां अपने अपने प्रतिद्वंद्वियों के खिलाफ सीधे गेम में जीत के साथ ताइपे ओपन के पुरुष एकल प्री क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई। दुनिया के नौवें नंबर के खिलाड़ी प्रणय को स्थानीय खिलाड़ी लिन यु सिएन को इस बीडब्ल्यूएफ विश्व टूर सुपर 300 टूर्नामेंट के पहले दौर में सिर्फ 26 मिनट में 21-11 21-10 से हराने के दौरान अधिक मशक्कत नहीं करनी पड़ी। पिछले महीने मलेशिया मास्टर्स सुपर 300 का खिताब जीतने वाले तीसरे वरीय प्रणय अगले दौर में चेन ची टिंग और टॉमी सुगियार्तो के बीच पहले दौर के मुकाबले के विजेता से

भिड़ेंगे। राष्ट्रमंडल खेलों के पूर्व स्वर्ण पदक विजेता कश्यप ने भी जर्मनी के सैमुअल सियाओ के खिलाफ सीधे गेम में 21-15 21-16 की आसान जीत के साथ अगले दौर में जगह बनाई। वह प्री क्वार्टर फाइनल में स्थानीय खिलाड़ी सू ली यैंग से भिड़ेंगे। एस शंकर मुथुस्वामी सुब्रमण्यन को हालांकि जापान के छठे वरीय केंटा सुनयामा के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा। सुनयामा ने एकतरफा मुकाबले में भारतीय खिलाड़ी को 21-13 21-5 से हराकर बाहर का रास्ता दिखाया।

# नासिर हुसैन ने कहा- हमने इंग्लैंड में ऑस्ट्रेलिया को हराया है, हमें 'बाजबॉल' की जरूरत नहीं थी

**बर्मिंघम।** इंग्लैंड के पूर्व कप्तान नासिर हुसैन ने बहुप्रतीक्षित एशेज सीरीज के पहले टेस्ट में मेजबान टीम की हार के बाद ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ इंग्लैंड की आक्रामक क्रिकेट शैली जिसे 'बैजबॉल' कहा जाता है और इसके प्रभावी होने पर संदेह व्यक्त किया। ऑस्ट्रेलिया ने मंगलवार को एजबेस्टन में दो विकेट से जीत के साथ एशेज में इंग्लैंड को पहला झटका देते हुए रोमांचक अंतिम दिन जीत हासिल की। नए आईसीसी विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप चक्र का पहला खेल नाटकीय अंदाज में समाप्त हुआ जिसमें पैट कमिंस ने बर्मिंघम ट्वाइलाइट में एक प्रसिद्ध जीत के लिए नाबाद 44 रनों की कप्तानी पारी खेली। नासिर हुसैन ने बताया कि इंग्लैंड ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ एशेज में अपनी आक्रामक क्रिकेट शैली पर भरोसा किए बिना सफलता हासिल की है, जिसे 'बाजबॉल' कहा जाता है। उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के अपने तरीकों का पालन करने और महत्वपूर्ण मैचों में अच्छा

प्रदर्शन करने के लिए उनकी निरंतरता की प्रशंसा की।

उन्होंने कहा, 'याद रखें, हमने 2001 से इंग्लैंड में पुराने तरीके से खेलते हुए ऑस्ट्रेलिया को हराया है - हमें ऑस्ट्रेलिया को हराने के लिए 'बाजबॉल' की जरूरत नहीं थी। मैं केवल इतना ही कहूंगा कि उन्होंने दिखाया कि वे विश्व टेस्ट चैंपियन और दुनिया में नंबर 1 पक्ष क्यों हैं। उनके पास कुछ गंभीर खिलाड़ी हैं और कुछ कठिन खिलाड़ी भी हैं। हुसैन ने कहा, आप इसके पीछे नहीं छिप सकते (मनोरंजन करना चाहते हैं) और मैं रिकी पोंटिंग के दिमाग को लगभग पढ़ सकता हूं क्योंकि वह एक विजेता है। हुसैन ने न्यूजीलैंड से 1 रन की हार का जिक्र करते हुए कहा, इंग्लैंड न्यूजीलैंड में (अंतिम टेस्ट) भी हार गया, अगर आपको याद है। लेकिन अब वे यहां हार गए हैं और क्रिकेट के दो खेल हैं जिन्हें वे जीत सकते थे, जीतना चाहिए था। इस जीत से ऑस्ट्रेलिया को चार टेस्ट मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त हासिल हो गई है। दूसरा टेस्ट अगले बुधवार से लॉर्ड्स में शुरू होगा।

# 'मुझे बहुत गर्व है', पहला एशेज गंवाने के बाद इंग्लैंड के कप्तान स्टोक्स ने दिया बयान

**बर्मिंघम (यूके)।** इंग्लैंड के टेस्ट कप्तान बेन स्टोक्स ने एजबेस्टन में एशेज 2023 के पहले टेस्ट मैच में मंगलवार को दो विकेट से हार के बाद ऑस्ट्रेलिया को सीरीज में हराने की बात कही है। स्टोक्स ने अपने इरादे काफी स्पष्ट कर दिए थे क्योंकि उनकी टीम ने टेस्ट मैच के पहले दिन 393/8 के स्कोर पर घोषित की। हार के बाद भी स्टोक्स ने कहा कि वे पांच मैचों की श्रृंखला में ऑस्ट्रेलिया से ऊपर रहेंगे। स्टोक्स ने मैच के बाद की प्रस्तुति में कहा, 'हार तो हार होती है। मुझे बहुत गर्व है। इसे पांचवें दिन के अंत तक ले जाने के लिए ... यह एक रोलरकोस्टर था, ऊपर और नीचे। यह उन खेलों में से एक है जिसे हम पिछले साल के दौरान कभी नहीं भूलेंगे।' पहले मैच के सबसे चर्चित पलों में से एक स्टोक्स का पहले दिन पारी घोषित करने का फैसला था। इसने ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजों को कुछ ओवर खेलने के लिए बाहर आने और अंतिम गेंद तक जीवित रहने के लिए छोड़ा। स्टोक्स ने कहा, 'मैंने (घोषणा) ऑस्ट्रेलिया पर इसे अवसर के रूप में देखा। कोई भी दिन के अंत में 20 मिनट के लिए बाहर जाना पसंद नहीं करता। कौन जानता है, यह काम कर सकता था।' पहले मैच के अंतिम सत्र में पैट कमिंस और नाथन लायन ने मैच विजेता अर्धशतकीय साझेदारी की। गेंद के साथ अपने कारनामों के लिए अधिक जाने जाने वाले पैट कमिंस ने 44* और नाथन लियोन ने 16* रन बनाए। रॉबिन्सन ने कैमरन ग्रीन (28) को क्लीन बोल्ड करने के बाद इंग्लैंड की वापसी करवाई। ऑस्ट्रेलिया को एक बड़ा झटका लगा क्योंकि स्टोक्स ने ख्वाजा को 65 रन पर आउट कर दिया। ऑस्ट्रेलिया 209/7 क्रीज पर दो नए बल्लेबाजों एलेक्स केरी और पैट कमिंस के साथ था। इंग्लैंड की उम्मीदों पर 81वें ओवर में पानी फिर गया जब एलेक्स केरी को वापस पवेलियन भेज दिया गया। ऑस्ट्रेलिया को 227/8 जीत के लिए 54 रनों की जरूरत थी और सिर्फ दो विकेट हाथ में थे। कमिंस और लायन की शानदार अर्धशतकीय साझेदारी ने ऑस्ट्रेलिया को खेल के एक गहन चरण में ले गए। ऑस्ट्रेलिया ने अब सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है।

ACTION INDIA

# एक्शन इंडिया

RKB GROUP
Rakesh Bhardwaj Group

Fro- t Page - 2

एक्शन इंडिया ▸ देहरादून ▸ 22 जून 2023 ▸ पृष्ठ 08 ▸ आरएनआई: UTTHIN / 2009 / 31653

## न्यूज फ्लैश

### बिजली की समस्या को लेकर भाजपा विधायक ने ऊर्जा मंत्री को लिखा पत्र

**शाहजहांपुर।** ददरौल विधनासभा क्षेत्र के भाजपा विधायक मानवेन्द्र सिंह ने ऊर्जा मंत्री को पत्र भेजकर क्षेत्र में व्याप्त विद्युत समस्या को दुरुस्त कराने तथा पहले से स्वीकृत विद्युत केंद्रों का जल्द से जल्द निर्माण कराए जाने की मांग की है। भाजपा विधायक मानवेन्द्र सिंह ने पत्र में बताया है कि विद्युत उपखण्ड मदनापुर, विद्युत उपखण्ड चौहनापुर और विद्युत उपखण्ड बादशाहनगर क्षेत्र में बिजली की स्थिति काफी खराब है। क्षमता से अधिक भार तथा पहले से स्वीकृत कहिलिया एवं बरीखास विद्युत केन्द्रों का निर्माण कार्य शुरू न किया जाना इसका मुख्य कारण है। पुराने व जर्जर विद्युत तार आए दिन टूट कर गिर रहे हैं और दुर्घटनाएं हो रही हैं। ट्यूबवेल की लाईनों पर मात्र 04 से 05 घंटे ही बिजली आ रही है। इस कारण किसानों को धान की रोपाई करने में कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है। सिंचाई न हो पाने के कारण गन्ना, मूंगफली आदि फसलें सूख रही हैं। भाजपा विधायक ने मांग की है कि जनहित और कृषक हित को देखते हुए पूर्व में स्वीकृत कहिलिया व बरीखास विद्युत केंद्रों का निर्माण कार्य शुरू कराएं तथा सरकार की मंशानुसार विद्युत आपूर्ति की जाए।

### विजिलेंस ने भ्रष्ट तहसीलदारों की सूची सरकार को भेजी

**चंडीगढ़।** पंजाब सरकार भ्रष्टाचार के खिलाफ पूरी तरह एक्शन मोड में आ गई है। पंजाब विजिलेंस ब्यूरो ने प्रदेश की सभी तहसीलों में जांच के बाद अपनी रिपोर्ट मुख्यमंत्री को भेज दी है। इस विजिलेंस रिपोर्ट में 48 अधिकारियों के नामों का खुलासा किया है, जिनकी भ्रष्टाचार में संलिप्तता के आरोप हैं। इनमें तहसीलदार, नायब तहसीलदार और उनके एजेंट अर्जी नवीस भी शामिल हैं। जानकारी के अनुसार विजिलेंस ने अपनी रिपोर्ट में लिखा है कि खुलेआम एजेंटों के माध्यम से तहसीलों में रिश्वखोरी का धंधा चल रहा है। वसीका-नवीस और अर्जी नवीस रजिस्ट्री पर कोड वर्ड डाल देते हैं और उसी के अनुसार तहसील में दिनभर हुई कलेक्शन का हिस्सा शाम को तहसीलदार के पास पहुंच जाता है। पंजाब विजिलेंस ब्यूरो की इस रिपोर्ट के बाद राज्य के राजस्व अधिकिारियों में हड़कंप मचा है।

### बद्दी में 825 ग्राम गांजा बरामद

**सोलन:** पुलिस थाना बद्दी के अन्तर्गत मलकुमाजरा-चुनड़ी मार्ग पर गश्त के दौरान एक व्यक्ति की शक के आधार पर तलाशी ली गई जिसमें उसके कब्जे से 825 ग्राम गांजा बरामद हुआ है।

# मोक्ष के लिए मानसून का इंतजार...

## सूख गयी नदी तो विसर्जित नहीं हुई अस्थियां, रेत के अंदर दबी कर रही हैं मानसून का इंतजार...

### बारिश का इंतजार....

**मेदिनीनगर में दाह संस्कार के बाद अस्थि विसर्जन के लिए 148 शवों को नदी में दोबारा पानी लौट आने का इंतजार है**

**टीम एक्शन इंडिया/मेदिनीनगर**
**अगर** मरने के बाद भी मोक्ष के लिए पानी का इंतजार करना पड़े तो? झारखंड के मेदिनीनगर में दाह संस्कार के बाद अस्थि विसर्जन के लिए 148 शवों को नदी में दोबारा पानी लौट आने का इंतजार है। झारखंड में मानसून ने भले ही दस्तक दे दी है लेकिन नदी में पानी भरने के लिए अभी इंतजार करना होगा। इस बार राज्य में गर्मी ऐसी पड़ी की कई नदियां सूख गयी। वैसे झरने भी सूख गये जिनमें सालों भर पानी भरा रहता था। दाह संस्कार के बाद मोक्ष के लिए इन शवों को भी नदी में पानी लौट आने का इंतजार करना पड़ रहा है।

**मरने के बाद भी नसीब नहीं है पानी:** मेदिनीनगर (डाल्टनगंज) में कोयल नदी के सूख जाने से लोगों के अंतिम संस्कार करने में समस्या होने लगी है। परिजनों की मौत के बाद नदी में पानी ना होने की वजह से विधि-विधान से अंतिम संस्कार करने में समस्या आ रही है। कोयल तट पर पहाड़ी मुहल्ला में स्थित राजा हरिश्चंद्र श्मशान घाट में लोगों को अंतिम संस्कार के लिए भी पानी नसीब नहीं हो रहा है।

**सूख गयी कोयल नदी, रेत के अंदर दबा दी गयीं अस्थियां:** मेदिनीनगर में सूख चुकी कोयल नदी की रेत में 48 अस्थि कलश दफनाए गए हैं। इन अस्थियों को मानसून की बारिश का इंतजार है ताकि उनको मोक्ष मिल सके। कोयल नदी इस वर्ष अप्रैल के शुरूआती सप्ताह में ही सूख गई थी। नदी किनारे स्थित पहाड़ी मुहल्ला श्मशान घाट में अप्रैल से अब तक 48 शवों का दाह संस्कार किया गया लेकिन अस्थियां नहीं बहाई जा सकी। दाह संस्कार के बाद बची चिता की राख को भी इकट्ठा कर रखा गया है ताकि बारिश के बाद उन्हें बहाया जा सके। मार्च के अंतिम सप्ताह से जून के दूसरे सप्ताह तक 148 शवों का अंतिम संस्कार पहाड़ी मुहल्ला स्थित श्मशान घाट पर हुआ। मरने के बाद भी मोक्ष के लिए सभी बारिश के इंतजार में हैं।

**झारखंड में सूख गयी हैं 44 नदियां:** इस बार सिर्फ झारखंड में ही नहीं बिहार, यूपी और उत्तराखंड की तकरीबन 175 नदियां सूख गई। झारखंड में 44 नदियां सूखी हैं। झारखंड में 4 जलप्रपात दशम, हुंडरू, सीता और जोन्हा भी सूख गयी हैं। इन जलप्रपात में सालभर पानी रहता था। ये झरने मार्च में ही सूख गये। झारखंड में नदियों की स्थिति गंभीर है।

#### क्यों सूख रही हैं नदियां ?

**सवाल** है झारखंड में नदियों की यह स्थिति हुई कैसे ? जवाब मानसून के आंकड़े में छिपा है। पिछले 10 वर्षों के आंकड़े बताते हैं कि किसी भी साल सामान्य बारिश नहीं हुई। हर साल सामान्य से कम बारिश दर्ज की गयी। साल 2013 से सामान्य बारिश के आंकड़े को पांच-पांच के अंतराल के बाद कम किया जाता रहा इसके बावजूद भी सामान्य से भी कम हो रहे आंकड़े को मानसून नहीं छू सका।

#### पलामू में सूख जाती हैं 30 नदियां

**पलामू** प्रमंडल के तीन जिलों पलामू, गढ़वा और लातेहार में 30 नदियां बहती हैं। 26 मार्च आते-आते ही नदियों में पानी खत्म होने लगता है। मई के महीने में सभी 30 नदियां पूरी तरह सूख जाती हैं। दक्षिण छोटानगपुर के गुमला जिले की 13 नदियों की हालत भी यही है। शंख, उत्तरी कोयल, पारस, नागफेनी जैसी प्रमुख नदियों में मार्च के बाद रेत नजर आथा है। खूंटी जिले की सभी 3 नदियां सूख जाती हैं।

### साइबर क्राइम का शिकार हुई युवती

**अररिया:** फारबिसगंज सुलतान पोखर वार्ड संख्या 3 के रहने वाले कारोबारी कन्हैया लाल खतरी के 18 साल की बेटी नेहा खतरी से साइबर अपराधियों ने खाते से 30 हजार रुपये ले लिये। अपराधियों ने नेहा से कैशबैक की बात कह झांसा में लेकर ओटीपी पूछ बचत खाता से 30 हजार रुपये की निकासी कर ली।मामले को लेकर कारोबारी कन्हैया लाल खतरी ने फारबिसगंज थाना में आवेदन देकर कानूनी कार्रवाई की मांग की है। आवेदन में उन्होंने बताया कि उनकी बेटी का भारतीय स्टेट बैंक के मुख्य शाखा में बचत खाता खुला हुआ है।अज्ञात मोबाइल संख्या 6295115972 से कॉल आया और उनके खाता में कैशबैक के रूप में 30 हजार रुपैया मिलने की बात कह उनसे उनके मोबाइल पर आए ओटीपी संख्या पूछ डाला। जिस पर नेहा ने इससे पहले कुछ समझ पाती ओटीपी नंबर शेयर कर दी और जिसके बाद उनके खाता से धीरे धीरे सारी रकम की साइबर अपराधियों ने निकासी कर ली।

## योग दिवस पर आकर्षक फोटो प्रदर्शनी का किया अनावरण

**टीम एक्शन इंडिया/सुजानपुर टीरा मैदान, जिला हमीरपुर**
**अंतरराष्ट्रीय** योग दिवस के शुभ अवसर पर सुजानपुर टीरा मैदान में 5 दिवसीय आकर्षक फोटो प्रदर्शनी का उद्घाटन किया गया। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, के केंद्रीय संचार ब्यूरो, हमीरपुर क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा आयोजित यह प्रदर्शनी 'सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के 9 साल' मनाने और केंद्र सरकार द्वारा शुरू की गई प्रभावशाली स्कीम्स पर प्रकाश डालने के लिए समर्पित है। प्रदर्शनी 21 जून 2023 से 25 जून 2023 तक आयोजित की जाएगी। इस अवसर की शोभा बढ़ाते हुए जितेंद्र संजता, एडीसी हमीरपुर ने इस उल्लेखनीय कार्यक्रम की शुरूआत के प्रतीक के रूप में रिबन काटा। संजता ने आकर्षक चित्रों और उनके द्वारा दिए गए संदेश की सराहना की योग दिवस की भावना के अनुरूप राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुजानपुर के छात्रों ने आकर्षक चित्रकला और नारा लेखन प्रतियोगिता में भाग लिया। उनकी रचनात्मकता और प्रतिभा पूर्ण प्रदर्शन पर थी जब उन्होंने अपनी कलाकृति में योग के सार को खूबसूरती से दशार्या था।

ईशा शादयाल पोस्टर पेंटिंग श्रेणी में विजेता के रूप में उभरीं, जबकि मुस्कान ठाकुर ने दूसरा स्थान हासिल किया, उसके बाद रक्षंदा तीसरे स्थान पर रहीं। स्लोगन राइटिंग कैटेगरी में दीक्षा ठाकुर ने पहला, स्नेहा ने दूसरा और अक्षिता रतन ने तीसरा स्थान हासिल किया।

### आकर्षक चित्रकला

**ईशा शादयाल पोस्टर पेंटिंग श्रेणी में विजेता के रूप में उभरीं, जबकि मुस्कान ठाकुर ने दूसरा स्थान हासिल किया**

देवभूमि उत्तराखंड में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे उत्साह के साथ मनाया गया। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी और बाबा रामदेव ने एक मंच पर योग किया। हरिद्वार में आयोजित शिविर में योग दिवस पर सर्वपंथ एकता के साथ सबके लिए योग का संदेश दिया।

## हाई कोर्ट ने हिंसा मामले में राज्य सरकार से मांगा स्टेटस रिपोर्ट

**टीम एक्शन इंडिया/रांची**
**झारखंड** हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस संजय कुमार मिश्र की अध्यक्षता वाली खंडपीठ ने बुधवार को वर्चुअल मोड में रांची में 10 जून को हुई हिंसा मामले पर राज्य सरकार को स्टेटस रिपोर्ट प्रस्तुत करने का निर्देश दिया है। खंडपीठ ने मामले में हस्तक्षेपकर्ता और याचिकाकर्ता की ओर से उठाए गए सवालों पर जवाब दाखिल करने का निर्देश दिया है। घटना में मृतक दो युवकों के पिता ने हस्तक्षेप याचिका दाखिल की है। उनकी ओर से अधिवक्ता मुख्तार खान ने कोर्ट से आग्रह किया कि मामले की जांच स्वतंत्र एजेंसी से कराई जाए। क्योंकि, इस मामले में पुलिस ने ही भीड़ पर गोली चलाई थी, जिससे दो युवकों की मृत्यु हुई थी। इसलिए पुलिस की जांच निष्पक्ष नहीं हो सकती है। याचिकाकर्ता की ओर से अधिवक्ता राजीव कुमार ने पैरवी की।

## 'साहस और शौर्य की अमूल्य खान है भारतीय सैन्य अकादमी'

**टीम एक्शन इंडिया/देहरादून**
**भारतीय** सैन्य अकादमी (आईएमए तथा आईसीसी) की विलक्षणता राष्ट्रीय नहीं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्यातिनाम है। इस अकादमी से निकलने वाले सैन्य अधिकारी देश की रक्षा में सतत प्रयासरत रहते हैं। इस बारे में बुधवार को भारतीय सैन्य अकादमी की दी गई जानकारी के अनुसार अकादमी के जैंटेलमेन कैडेट्स का शौर्य और पराक्रम निरंतर चचाओं का कारण बनता है। यह शौर्य अन्य संस्थानों में इस तरह नहीं दिखता। अकादमी के 50 वर्ष पूरे होने पर अकादमी की जनसम्पर्क अधिकारी ने अकादमी के शौर्य के बारे में बताया कि यह 1973 की गर्मियों की बात है, जब तीन सौ से अधिक युवाओं का एक बैंड भारतीय सैन्य अकादमी , देहरादून के पवित्र पोर्टल से होकर गुजरा, जिसके कंधे पर सितारे थे और हमारे राष्ट्र, भारत की संप्रभुता की रक्षा करने का मौका था।

दशकों से अधिक की एक उतार-चढ़ाव भरी और साहसिक जीवन यात्रा के ठीक बाद, 51 रेगुलर और 35 टेक के लड़कों का बैंड आईएमए में 19-21 जून 2023 को इकट्ठा हुआ। इस बार अपने जीवनसाथी के साथ, बुद्धिमान दिग्गजों के रूप में उस स्थान पर अपना सम्मान देने के लिए जो उन्हें युवा पुरुषों से कठोर सैनिकों में बदल दिया था, वे वरिष्ठ भी मौजूद थे।

## बीएड-पीएचडी प्रवेश परीक्षा के लिए आवेदन की प्रक्रिया शुरू

**टीम एक्शन इंडिया/नैनीताल**
**कुमाऊँ** विश्वविद्यालय ने इस वर्ष की बीएड व पीएचडी की प्रवेश परीक्षा के लिए आवेदन पत्र आमंत्रित कर दिए हैं। कुलसचिव दिनेश चंद्रा ने बताया कि आगामी 30 जुलाई को प्रस्तावित बीएड प्रवेश परीक्षा हेतु विवि की वेबसाइट केयूनैनीताल डॉट एसी डॉट इन के माध्यम से आवेदन शुल्क 1310 रुपए जमा कर 22 जून से 20 जुलाई तक आवेदन किए जा सकते हैं। वहीं 23 जुलाई 2023 को प्रस्तावित पीएचडी प्रवेश परीक्षा के लिए 2150 रुपए शुल्क जमा कर 22 जून से 12 जुलाई तक आवेदन किए जा सकते हैं। कुलसचिव ने यह भी साफ किया कि पीएचडी प्रवेश परीक्षा से मुक्त अभ्यर्थियों को भी इस परीक्षा के लिए ऑनलाइन आवेदन करना अनिवार्य होगा। अन्य जानकारियों विवि की वेबसाइट में दी गई विवरणिका से प्राप्त की जा सकती है।

**कुमाऊं विवि ने किए परीक्षा परिणाम घोषित:** कुमाऊं विवि ने बुधवार को एमएससी गणित के तीसरे तथा एमएससी जंतु विज्ञान के काशीपुर महाविद्यालय को छोड़कर अन्य सभी परिसरों, महाविद्यालयों व संस्थानों के पहले व तीसरे सेमेस्टर की परीक्षाओं के परिणाम घोषित कर दिए हैं। विवि के कुलसचिव दिनेश चंद्रा ने बताया कि परीक्षार्थी अपना परीक्षाफल विवि की आधिकारिक वेबसाइट केयूएनटीएल डॉट नेट पर लॉग इन करके तथा अपने परिसर व महाविद्यालय से भी प्राप्त कर सकते हैं।

जमीन की खुदाई

### भारत की सनातन संस्कृति से जुड़े योग को पूरी दुनिया ने स्वीकार किया: ब्रजेश पाठक

## शारीरिक योग के साथ कर्मयोग भी करें: राज्यपाल

**टीम एक्शन इंडिया/लखनऊ**
**प्रदेश** की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने बुधवार को 9वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर समस्त प्रदेशवासियों को बधाई दी। प्रदेश के कई हिस्सों के साथ राजधानी लखनऊ में हुई बारिश से सुहावने हुए मौसम के बीच राज्यपाल की गरिमामयी उपस्थिति में वसुधैव कुटुम्बकम् के लिए योग की थीम पर आधारित सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम प्रदेश के उपमुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक और मुख्य सचिव दुगार्शंकर मिश्र के साथ राजभवन के विविध सभागारों में सम्पन्न हुआ। प्रशिक्षित योगाचार्यों के कुशल नेतृत्व में विभिन्न विभागों के अधिकारियों, कर्मचारियों, राजभवन के अध्यासितों और उनके परिजनों तथा स्वयंसेवी संगठनों के प्रतिनिधियों ने बड़ी संख्या में योगाभ्यास में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम के प्रारम्भ में देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वीडियो सन्देश का प्रसारण किया गया। राज्यपाल ने कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए स्वस्थ जीवन के लिए योग को आत्मसात करने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा नियमित योग कर-के इसे जीवनचर्या में इस भांति शामिल करें की ये एक मस्तिष्क संचालित क्रिया की भांति आत्मसात हो जाये। राज्यपाल ने अपने उद्बोधन में शारीरिक योग के साथ-साथ कर्मयोग की प्रेरणा भी दी। उन्होंने कहा जिस प्रकार योग हमें निरोग करता है, उसी प्रकार कार्यों का प्रतिबद्धता से निष्पादन मन को स्वस्थ करता है।

उन्होंने योग को लेकर विश्व गुरु के रूप में भारत की स्थापित हुयी छवि का श्रेय प्रधानमंत्री के सशक्त नेतृत्व को दिया। इस अवसर पर उपमुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने कहा कि योग हमारी सनातन संस्कृति से जुड़ा है।