



INS ACCREDITED

यूनिक्ॉम

unicomadvertising.com

परणास्रोत पूज्यनीय राजनलाल गौतम जी

यूनिक् समय

डीएवीपी द्वारा मान्यता प्राप्त
डाक पंजीकृत संख्या मथुरा 071/2026-28

Sweetly

BY

MR GROUP

Presents

Unique Samay Update
uniquesamay.com

वर्ष-4 | अंक-115 | सांध्य दैनिक | मथुरा, रविवार, 21 जून 2026 | पेज-12 | 5 रुपया | www.facebook.com/uniquesamay | X.com/Theuniquesamay | www.linkedin.com/in/uniquesamay

योगीराज की जन्मस्थली में मंत्री और अधिकारियों का अनुलोम-विलोम

कैबिनेट मंत्री चौधरी लक्ष्मी नारायण ने किया शुभारंभ
लोग दैनिक जीवन में योग को बनाएं हिस्सा: डीएम

यूनिक् समय, मथुरा। रविवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मंत्री और अधिकारियों ने योगीराज की जन्मस्थली में अनुलोम-विलोम करके योग के महत्व को जाना। दैनिक जीवन में योग को हिस्सा बनाने को लोगों को प्रेरित किया गया। योग के लाभ बताकर लोगों को इसे अपनाने को समझाया गया। योगीराज भगवान श्रीकृष्ण की नगरी



मोहन पहलवान स्टेडियम में आयोजित योग शिविर में कैबिनेट मंत्री चौ. लक्ष्मीनारायण।



योग शिविर में डीएम चंद्रप्रकाश सिंह।

में योग दिवस उत्साह और ऊर्जा के साथ मना। मुख्य कार्यक्रम स्व. मोहन

पहलवान स्पोर्ट्स स्टेडियम में हुआ, जहां कैबिनेट मंत्री चौधरी लक्ष्मी नारायण ने

कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में शामिल विधायक श्रीकांत शर्मा,

प्रशासनिक अधिकारियों, कर्मचारियों और बड़ी संख्या में नागरिकों ने योगासन

और प्राणायाम कर योग के महत्व को समझा।

योग दिवस को सफल बनाने के लिए जिला प्रशासन, आयुष विभाग, शिक्षा विभाग और सामाजिक संगठनों ने मिलकर व्यापक तैयारियां की थीं। डीएम चंद्र प्रकाश सिंह ने योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि स्वस्थ समाज के निर्माण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। कार्यक्रमों में प्रतिभागियों ने नियमित योग करने और दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक करने का संकल्प लिया। इस मौके पर योग कराने वाले प्रशिक्षक और सहयोगियों को मंत्री और अधिकारियों ने सम्मानित भी किया।

विदेशी मेहमानों को लुभाएंगे छप्पनभोग और माखन मिश्री



यूनिक् समय, मथुरा। मथुरा के छप्पन भोग और माखन मिश्री की मिठास और खुशबू अब देश सात समंदर पार पहुंचने के लिए तैयार है। 25 से 29 सितंबर तक नोएडा में आयोजित होने वाले यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो में जुटने वाले विदेशी मेहमानों को मथुरा के इन व्यंजनों के अलावा पेड़ा और तरौली की खबड़ी परोसी जाएगी। प्रवासी मेहमान इन मिठाइयों के अलावा प्रदेश के 74 जिलों के खास व्यंजनों का जायका लेंगे।

ट्रेड शो में मथुरा के पेड़े को प्रमुखता

नोएडा में इंटरनेशनल ट्रेड शो 25 सितंबर से मथुरा के पेड़ा का भी स्वाद चखेंगे प्रवासी मेहमान

से प्रदर्शित करने की तैयारी है। इसके लिए जिला प्रशासन की ओर से कारोबार से जुड़े प्रमुख उद्यमियों के नाम शासन को प्रस्तावित किए जा चुके हैं। अंतिम चयन के बाद इन्हें

इन व्यंजनों का दिखेगा जलवा

आगरा के पेठा, दालमोट, गजक और पराठा, मथुरा के पेड़ा, छप्पनभोग, माखन मिश्री और तरौली की खबड़ी, मैनपुरी की सोहन पापड़ी और भुना हुआ आलू, फिरोजाबाद की आलू टिक्की और कचौड़ी, अलीगढ़ के डेयरी उत्पाद, कचौड़ी और इगलास की चमचम, हाथरस की खबड़ी, गोरखपुर के लिट्टी चोखा, लहसुन वाले छोले-समोसे और बर्फी, कानपुर के समोसे, लड्डू और मलइयो, लखनऊकी रेवड़ी, आम के उत्पाद और मलाई मक्खन, वाराणसी की तिरंगा बर्फी, ठंडाई- लस्सी, कचौरी, बनारसी पान, लौंग लता और मलइयो, जौनपुर की इमरती, एटम बम मिठाई और जौनपुरी मूली, शामली के गुड़ आधारित उत्पाद, चाट और पलंग तोड़ मिठाई ट्रेड शो में जलवा दिखाएंगे।

अंतरराष्ट्रीय मंच पर अपना हुनर दिखाने का मौका मिलेगा। डीएम चंद्रप्रकाश सिंह ने बताया कि इस प्रकार के बड़े आयोजनों से स्थानीय उत्पादों को नया और बड़ा बाजार मिलता है, जिससे जिले के मिठाई कारोबार को सीधे तौर पर बड़ा आर्थिक लाभ मिलेगा।

शासन ने प्रदेश के सभी जिलाधिकारियों से अपने-अपने क्षेत्र के मशहूर और प्रामाणिक व्यंजनों के स्टॉल संचालकों की सूची जल्द से जल्द उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं, ताकि समय रहते अंतरराष्ट्रीय स्तर की तैयारियां पूरी की जा सकें। उपायुक्त जिला उद्योग केंद्र कार्यालय के

अनुसार, कि सभी प्रदेश के जिलों से व्यंजनों के आधार पर उद्यमी की सूचना मांगी गई है। नोएडा ट्रेड शो में इन उद्यमियों को व्यंजनों के साथ भेजा जाएगा।

ओडीओसी योजना का मुख्य उद्देश्य सदियों पुराने स्थानीय खाद्य उत्पादों को आधुनिक पैकेजिंग, ब्रांडिंग और व्यापक बाजार उपलब्ध कराना है। सरकार की इस पहल से न केवल सदियों पुरानी पाक कला को नया जीवन मिल रहा है, बल्कि स्थानीय स्तर पर छोटे कारोबारियों, हलवाईयों और किसानों के लिए रोजगार के व्यापक अवसर भी पैदा हो रहे हैं।

भ्रष्ट अफसरों को अल्टीमेटम एक्शन लो, वरना एक दिन में 100 से ज्यादा सस्पेंड करूंगा: योगी

यूनिक् समय, मथुरा। प्रदेश में आए दिन रिश्वतखोरों को पकड़ने की बीच मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने भ्रष्टाचार को लेकर सख्त तेवर दिखाए दिए हैं। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग में मुख्यमंत्री ने वरिष्ठ प्रशासनिक और पुलिस अधिकारियों को भी चेतावनी दी। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने साफ कहा कि भ्रष्ट अधिकारियों और कर्मचारियों की सूची तैयार की जा रही है। अफसरों को दो टूक निर्देश देते हुए उन्होंने कहा कि वे अपने स्तर से भ्रष्टाचारियों पर तत्काल

सख्त कार्रवाई करें। चेतावनी भरे लहजे में कहा कि अगर अधिकारी खुद कार्रवाई नहीं करेंगे, तो वे एक ही दिन में 100 से अधिक अधिकारियों को निलंबित कर सकते हैं। सीएम ने साफ कर दिया कि शासन की प्राथमिकता जोरो टॉलरेंस है और भ्रष्टाचार में लिप्त किसी भी अधिकारी-कर्मचारी को बख्शा नहीं जाएगा। मुख्यमंत्री के भ्रष्टाचार के तलख तेवरों को लेकर मथुरा के प्रशासनिक हल्कों में हड़कंप मचा हुआ है।

GLA UNIVERSITY
Accredited with A+ Grade by NAAC
Mathura | Greater Noida

28 Years
ADMISSIONS OPEN
2026-27

North India's
Google
Agentic AI University
1st

Powered by
Gemini Enterprise Edu for Campus | Google Cloud Digital Campus-GCDC 4.0

INDUSTRY LEARNING PARTNERS

| | |
|--|--|
| Microsoft GenAI Campus | MBA-Logistics & Supply Chain Management |
| Capgemini Code Experience Centre | BBA-DABI & MBA-Business Analytics Programs |
| intel Unnati Centre of Excellence in AI and Analytics | BBA-DABI & MBA-Business Analytics Programs |
| wipro Centre of Excellence in ServiceNow | MBA-Financial Markets & Banking Program |
| Tech Mahindra Centre of Excellence in Cloud Technology | GrantThorton Digital Marketing |
| NEC Centre of Excellence in High Performance Computing | cesim Business Simulations & Capstone Projects |
| aws academy Member Institution | THE HINDU Business Standard |

Mathura Campus:
17km Stone, NH-44, Mathura-Delhi Road, P.O. Chaumuhan, Mathura-281406 (U.P.) India

Gr. Noida Campus:
15 A, Knowledge Park - II, Greater Noida - 201310 (U.P.) INDIA

EMPOWER YOUR GROWTH WITH GLA ONLINE | Find details at: online.gla.ac.in

+91-9027068068 | Visit us: www.gla.ac.in

वीकेंड पर नजदीकी ठिकानों की बढ़ी मांग

मथुरा के आसपास ही मिल रहा छुट्टियों का सुकून

यूनिक् समय, मथुरा। छुट्टियां बिताने का तरीका अब तेजी से बदल रहा है। पहले लोग लंबी दूरी की यात्राओं, महंगे होटल और हवाई टिकटों पर खर्च करने को प्राथमिकता देते थे, लेकिन अब मथुरा के लोग भी 'माइक्रो-स्टेकेशन' का रुख कर रहे हैं। यानी घर से कुछ किलोमीटर दूर स्थित शांत और प्राकृतिक स्थानों पर एक-दो दिन बिताकर खुद को तरोताजा करना।

मथुरा और आसपास के क्षेत्रों में यह ट्रेड तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। वीकेंड आते ही लोग गोवर्धन, बरसाना, गोकुल, राधाकुंड, वृंदावन के शांत



इलाकों, यमुना किनारे स्थित रिसॉर्ट्स और ग्रामीण परिवेश वाले फार्महाउसों की ओर रुख कर रहे हैं। यहां उन्हें धार्मिक आस्था, प्राकृतिक वातावरण और मानसिक शांति का अनूठा संगम मिल रहा है। पर्यटन कारोबार से जुड़े

कम खर्च में मिल रहा बेहतर आराम

लोगों का कहना है कि पिछले कुछ समय में स्थानीय रिसॉर्ट, हेरिटेज प्रॉपर्टी और फार्म स्टे की मांग बढ़ी है। खासकर युवा और कामकाजी परिवार कम समय में ज्यादा आराम पाने के लिए नजदीकी स्थलों को चुन रहे हैं। इससे समय और धन दोनों की बचत हो रही है।

विशेषज्ञों के अनुसार, लंबी यात्राओं की भागदौड़ और खर्च के मुकाबले माइक्रो-स्टेकेशन लोगों को तनावमुक्त

अनुभव देता है। बिना ज्यादा योजना बनाए लोग सुबह निकलकर शाम तक या एक रात रुककर वापस लौट सकते हैं।

पर्यटन से जुड़े कौशल कुमार कहते हैं कि ब्रज क्षेत्र की सांस्कृतिक और प्राकृतिक विरासत इस ट्रेड को और खास बना रही है। मथुरा के लोगों के लिए अब सुकून की तलाश किसी दूर देश में नहीं, बल्कि अपने ही आसपास के खूबसूरत और आध्यात्मिक स्थलों में पूरी हो रही है। यही कारण है कि माइक्रो-स्टेकेशन धीरे-धीरे स्थानीय पर्यटन की नई पहचान बनता जा रहा है।

जाम से कष्ट भरी है वृंदावन की शाम



शनिवार रात वृंदावन के प्रेम मंदिर के सामने लगे जाम में फंसे वाहन।

यूनिक समय, मथुरा। मंदिरों की नगरी वृंदावन की हर शाम जैसे तो लंबे समय से जाम के नाम चली आ रही है, लेकिन अब रात भी जाम के आगोश में आने लगी है। शाम के बाद श्रद्धालुओं के रैला और वाहनों की धमाचौकड़ी से स्थानीय लोग जाम और व्यवस्था को कोसते नजर आते हैं। मंदिर बंद होने के बाद सड़कों पर सजे फड़ और हठथेले जाम के दर्द को हर दिन के अलावा शनिवार और

रविवार को अधिक असहनीय बनाते हैं। बांकेबिहारी की नगरी जैसे तो काफी समय से जाम की जूझ रही है, लेकिन अब मंदिर बंद होने के बाद श्रद्धालु की भीड़ और वाहनों का रैला नई समस्या लेकर पैदा हो गया है। वृंदावन के प्रमुख मंदिर रात आठ बजे से बंद होने लगते हैं, करीब आधा घंटे बाद भगवान के शयन में चले जाने के बाद मंदिरों के पट पूरी तरह से बंद हो जाते हैं, लेकिन इसके बाद वृंदावन और

प्रेम मंदिर बंद होने के बाद दो घंटे तक थमती है जिंदगी

यातायात पुलिस के अभाव में समय और ईंधन की बर्बादी

मंदिर बंद, लेकिन नहीं थमती भीड़

फड़-टेलों से बढ़ी यातायात परेशानी

स्थानीय नागरिकों को इसके बाद शांति का अहसास नहीं होता है। वाहनों की चिल्ल-पौं मंदिरों के पट बंद होने के बाद करीब दो से तीन घंटे तक जाम की वजह बनती रहती है।

वृंदावन का प्रेम मंदिर इन दिनों भीड़-भाड़ वाला इलाका बन चुका है। यह मंदिर रात 8:30 बजे तक बंद

हो जाता है, लेकिन इसके बाद भी यहां शांति का अभाव दो घंटे तक दिखता है। सड़क पर फड़ और टेल यहां के शांत वातावरण को दो घंटे तक पलीता लगाते हैं। टेल और फड़ की वजह से श्रद्धालु यहां चाट-पकोड़ी से लेकर अन्य खान-पान का सामान खरीदने को जुटते हैं, जिससे केशवधाम की ओर जाने वाला रोड़ जाम में फंस जाता है। यातायात पुलिसकर्मियों की गैर मौजूदगी ही इस समय लोगों के लिए जी का जंजाल बन जाती है। जाम तो सांस घोंटने लगता है, जबकि वाहनों का शोर और हॉर्न की आवाज कानों को बहरा बना देती है।

स्थानीय निवासी गौरव गोस्वामी इसके लिए प्रशासन और वाहन चालकों के साथ ई-रिक्शा संचालकों को दोषी मानते हुए कहते हैं कि प्रेम मंदिर में सप्ताह के दो दिन हालात इस कदर बेकावू होते हैं कि जिंदगी की चाल बिगड़ जाती है। विनय अग्रवाल इस व्यवस्था के लिए फुटपाथ पर कारोबार करने वालों को दोषी ठहराते हैं।

राया से कल कश्मीर जाएगी खाद्य सामग्री

यूनिक समय, राया। श्री अमरनाथ सेवा समिति के तत्वावधान में श्री अमरनाथ यात्रा के दौरान कश्मीर में लगने वाले भंडारे के लिए खाद्य सामग्री 22 जून को सायं चार बजे सादाबाद मार्ग से रवाना की जाएगी। समिति के प्रतुल गंगल ने बताया कि अमरनाथ यात्रा के दौरान मथुरा द्वारा 15 वां विशाल भंडारे का आयोजन कश्मीर के कार्जगुड़ और बनिहाल में किया जाएगा, इसके लिए 22 जून को क्षेत्रीय लोगों के सहयोग से एक गाड़ी खाद्य सामग्री मथुरा से भेजी जायेगी। मथुरा से 24 जून को रीश्वर महोदय से तीन ट्रक खाद्य सामग्री कश्मीर के लिये रवाना किया जाएगा।

फरह का बेटा सुजल बना सीए, कस्बा में हर्ष

यूनिक समय, फरह। कस्बा के मुहल्ला पैठ निवासी और मुख्य बाजार में कपड़ा की दुकान संचालित करने वाले अजय अग्रवाल के पुत्र सुजल अग्रवाल ने अपनी कड़ी मेहनत और लगन से कस्बा और पूरे क्षेत्र का मान बढ़ाया है। सुजल ने कठिन मानी जाने वाली चार्टर्ड अकाउंटेंट की परीक्षा उत्तीर्ण कर अपने माता-पिता और परिवार का नाम चमकाया है।

संबंध रखने वाले सुजल अग्रवाल ने हाईस्कूल परीक्षा बाद स्थित कान्हा माखन पब्लिक स्कूल से 94.4



सुजल अग्रवाल

The First Premier Institute of RK Education Hub

RAJIV ACADEMY
FOR TECHNOLOGY & MANAGEMENT
Mathura (UP)

Affiliated to AKTU Lucknow & DBRAU, Agra
Approved by AICTE, NCTE, MHRD Govt. of India

From Class Room to AI Powered Career

21+ MoUs WITH TRAINING PARTNERS for Assured **AI POWERED SKILLS** & PROFESSIONAL GROWTH

1250+ CORPORATE PARTNERS for Assured **PLACEMENT EXPOSURE**

15500+ ALUMNI EMPOWERING CAREER WORLDWIDE

ADMISSIONS OPEN

MBA | BBA | MCA | BCA
B.Sc.(CS) | M.Lib | B.Lib | M.Ed. | B.Ed

OUTSTANDING ACADEMIC ACHIEVEMENT

GOLD MEDALIST
DR B R AMBEDKAR UNIVERSITY, AGRA

MODERN INFRASTRUCTURE and AC CLASSROOMS

NH#19, Mathura-Delhi Road, PO-Chhatikara, Mathura (UP)
admissions@ratm.in
www.ratm.in

Contact @
9997596633
9997398811
9997596464

Aakash CIMS Super Speciality Hospitals

भारतीय गुणवत्ता परिषद् QUALITY COUNCIL OF INDIA

24x7 Emergency Services

डॉ. गौरव भारद्वाज Director - Aakash CIMS

एडवार्ड एम.आर.आई, कैथलेब, सीटी स्कैन, एक्स-रे, अल्ट्रासाउण्ड, ईको, टीएमटी, ईईजी, एनसीवी, एडवार्ड सर्जिकल माइक्रोस्कोप, लेजर द्वारा सर्जरी, पैथ-लैबोरेटरी आदि।

“देश के जाने-माने अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं के साथ विश्वस्तरीय इलाज।”

टीपीए एवं बीमा कम्पनियों द्वारा कैंसरलैस इलाज उपलब्ध।

Call Connect +91-9258113570, 9258113571

आकाश सिम्स हॉस्पिटल, निकट राधावैली, एन.एच. 19, मथुरा, उत्तर प्रदेश

चित्र-विचित्र ने दिया टीबी मुक्त भारत का संदेश

धार्मिक हस्तियों के संदेश लोगों तक पहुंचते तेजी से

स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने में मिलती मदद

यूनिक समय, मथुरा। प्रधानमंत्री के टीबी मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत संचालित 100 दिवसीय सघन टीबी खोज अभियान को जनआंदोलन बनाने के प्रयास जारी हैं। सुप्रसिद्ध भजन गायक चित्र-विचित्र ने देशवासियों से टीबी के प्रति जागरूक रहने और समय पर जांच कराने की अपील की है।

अपने संदेश में भजन गायक ने कहा कि टीबी एक गंभीर, लेकिन पूरी तरह से ठीक होने वाली बीमारी है। यदि किसी व्यक्ति को दो सप्ताह से अधिक समय तक खांसी, लगातार बुखार, वजन कम होना, कमजोरी या रात में अत्यधिक पसीना आने जैसी समस्या हो तो उसे तत्काल जांच करानी चाहिए। उन्होंने कहा कि लक्षणों को नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो



सकता है। सरकार द्वारा टीबी की जांच और उपचार की सभी सुविधाएं निःशुल्क उपलब्ध कराई जा रही हैं। चिकित्सकों की सलाह के अनुसार पूरा उपचार लेना चाहिए। अधूरा उपचार बीमारी को और गंभीर बना सकता है।

उन्होंने समाज के सभी वर्गों, धार्मिक और सामाजिक संगठनों से टीबी मुक्त भारत अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान किया। उनका कहना था कि जागरूकता और जनसहयोग के बल पर ही टीबी जैसी बीमारी को जड़ से समाप्त किया जा सकता है। जिला क्षय रोग अधिकारी डॉ.संजीव यादव ने कहा कि चित्र-विचित्र जैसी लोकप्रिय धार्मिक हस्तियों के संदेश लोगों तक तेजी से पहुंचते हैं और स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने में मददगार साबित होते हैं। इससे टीबी मुक्त भारत अभियान को और अधिक जनसमर्थन मिलने के साथ-साथ आमजन में जागरूकता भी बढ़ेगी।

स्मार्ट होगी पढ़ाई, निखरेंगे डिजिटल कंटेंट से क्लासरूम

यूनिक समय, मथुरा। अब परिपक्व विद्यार्थियों में शिक्षा को अधिक रोचक, आधुनिक और प्रभावी बनाने के लिए नई पहल शुरू की जा रही है। इसके तहत कक्षा छह से आठ तक के विद्यार्थियों को प्रत्येक पाठ के दौरान कम से कम 10 मिनट डिजिटल माध्यम से शिक्षण दिया जाएगा। शिक्षण प्रक्रिया में वीडियो, ई-सामग्री, प्रश्नोत्तरी और अन्य

तकनीकी संसाधनों का उपयोग किया जाएगा, जिससे विद्यार्थियों की विषयों के प्रति रुचि और समझ दोनों में वृद्धि हो सके। इस नई व्यवस्था से जिले के लगभग डेढ़ लाख विद्यार्थियों को लाभ मिलने की उम्मीद है। बेसिक शिक्षा अधिकारी रतन कीर्ति ने बताया कि डिजिटल माध्यम से पढ़ाई होने पर कठिन विषयों और अवधारणाओं को समझना आसान होगा, जिससे

बच्चों की सीखने की गुणवत्ता में सुधार आएगा। उन्होंने कहा कि चित्रों, वीडियो और अन्य डिजिटल संसाधनों के माध्यम से विषयवस्तु को अधिक प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया जा सकेगा। दूर्य आधारित शिक्षण से विद्यार्थियों की समझ, सहभागिता और विषयों के प्रति रुचि बढ़ेगी, जिससे कक्षा शिक्षण अधिक प्रभावशाली और परिणामोन्मुख बनेगा।

तापमान / मौसम

39 डिग्री सेल्सियस अधिकतम

30 डिग्री सेल्सियस न्यूनतम

सोना-चांदी भाव

सोना

24 कैरेट 1,46,010
22 कैरेट 1,33,842

(रेट प्रति 10 ग्राम में, जीएसटी समेत)

चांदी

2,50,000 प्रति किलो

हंसता आईना



यूनिक समय

स्वामी पवन गौतम के लिए राजकुमार गौतम द्वारा दैनिक यूनिक समय, 6 शंकर विहार, कृष्णा नगर मथुरा 281004 से प्रकाशित एवं बालाजी ऑफसेट प्रिंटिंग प्रेस कृष्णा नगर, मथुरा से मुद्रित।
कार्यालय:- यूनिक बिल्डिंग, 289-290 डायबिल नगर, कृष्णा नगर चौक, मथुरा।
संपादक-पवन गौतम
फोन नंबर-0565-2420150,
मो. 9837155888
E-mail : uniquesamaynews@gmail.com
website : uniquesamay.com
RNI-UPHIN/2023/85053
DAVP:- 134220
डाक पंजीकृत संख्या मथुरा 071/2026-28
सभी विवादों का न्यायालय स्थान मथुरा होगा।

पुलिस ने रंजिश में हत्या करने वाले दो अभियुक्त किए गिरफ्तार

पुलिस एनकाउंटर में एक के दोनों पैरों में लगी गोलियां

घायल अभियुक्त को अस्पताल में कराया अभिरक्षा में भर्ती

यूनिक समय, मथुरा। रिफाइनरी के गोपालनगर इलाके में जमीनी रंजिश को लेकर शनिवार को पिता-पुत्र पर हमला करने वाले दो अभियुक्तों को मुठभेड़ के दौरान गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस की चलाई गई गोलियां एक अभियुक्त के दोनों पैरों में लगी है। घायल को अस्पताल में भर्ती कराया गया है।



गोली लगने से घायल अभियुक्त को ले जाती पुलिस।

सीओ रिफाइनरी ने बताया कि जमीनी रंजिश को लेकर सेनापति कुंतल को अपने पुत्र संदीप कुंतल के साथ बाजार जाते समय रास्ते में ग्लोबल

कॉलोनी में बना है तनाव, पुलिस तैनात

यूनिक समय, मथुरा। गोपालपुर की मीरा कॉलोनी में सेनापति कुंतल की मौत और उनके पुत्र के गंभीर रूप से घायल होने के कारण तनाव का माहौल बना हुआ है। हालांकि शांति और कानून व्यवस्था को बनाए रखने के लिए कॉलोनी में पुलिस तैनात है, जबकि कॉलोनी में रहने वाले लोग दहशत में हैं।

एकेडमी स्कूल के समीप घात लगा कर पहले से मौजूद लोगों ने सरिया और डंडों के प्रहार से गंभीर घायल कर दिया था। घायलों को पुलिस ने हॉस्पिटल भेजा था, जहां चिकित्सकों ने सेनापति कुंतल को मृत घोषित कर दिया। इस मामले में मीरानगर निवासी मुरारी लाल कुंतल की तहरीर पर पुलिस ने योगेंद्र उर्फ कहैया, समय सिंह सहित अन्य लोगों को नामजद किया गया था।

सीओ ने बताया कि अभियुक्तों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस की दो टीमों को लगाया गया था। अभियुक्तों के

बारे में मिली सूचना पर पुलिस की टीम ने कोयला कट के समीप गिरफ्तारी के लिए दबिश दी। अभियुक्तों ने पुलिस पर फायरिंग शुरू कर दी। पुलिस ने भी अपने बचाव में गोलियां चलाई। पुलिस द्वारा चलाई गई गोली से अभियुक्त योगेंद्र पहलवान घायल हो गया। पुलिस की गोली अभियुक्त के दोनों पैरों में लगी। समय सिंह को पुलिस पार्टी ने घेर कर गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने घायल योगेंद्र पहलवान को इलाज के लिए पुलिस अभिरक्षा में अस्पताल में भर्ती कराया है।

डंपर से टकराई विधायक के काफिले की एस्कॉर्ट गाड़ी

सुरक्षा कर्मी की हुई मौत, कई अन्य घायल



दारोगा राजेन्द्र सिंह यादव का फाइल फोटो

यूनिक समय, सुरीर, मथुरा। जेवर एयरपोर्ट के समीप मांट विधायक के काफिले में शामिल एस्कॉर्ट की गाड़ी डंपर से टकरा गई। दुर्घटना में सुरक्षा गार्ड की मौत हो गई, जबकि कई लोग घायल हो गए। घायलों को हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है। कई की हालत चिंताजनक बताई जा रही है। विधायक पूरी तरह सुरक्षित हैं।

मांट विधायक राजेश चौधरी आज अपने काफिले के साथ जा रहे थे। बताया गया कि काफिले में शामिल एस्कॉर्ट गाड़ी को जेवर एयरपोर्ट के समीप एक डंपर ने जोरदार टक्कर मार दी। दोनों वाहनों में हुई इस भीषण टक्कर के बाद



हादसे का शिकार हुई मांट विधायक राजेश चौधरी की स्कॉर्ट की गाड़ी।

घायलों का चल रहा है हॉस्पिटल में इलाज

एस्कॉर्ट गाड़ी बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई। गाड़ी में बैठे लोग फंस गए। दुर्घटना को देख विधायक और उनके साथ चल रहे अन्य लोगों में हड़कंप मच गया। पुलिस और अधिकारियों को सहायता के लिए फोन किया गया। कुछ ही देर में घटनास्थल पर पुलिस-प्रशासन के अधिकारी पहुंच गए। मौके पर पहुंची पुलिस ने दुर्घटनाग्रस्त वाहन में फंसे लोगों

को किसी तरह निकाल कर एम्बुलेंस से हॉस्पिटल पहुंचाया गया। बताया गया कि सुरक्षा कर्मी राजेन्द्र सिंह यादव निवासी एटा ने हॉस्पिटल ले जाते समय रास्ते में ही दम तोड़ दिया। दूसरे घायलों को हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है। कई लोगों की हालत चिंताजनक बताई जा रही है। हादसे से विधायक और अन्य लोग बेहद दुखी हैं।

ऑटो में बैठी सवारी का मोबाइल छीनने वाले दो गिरफ्तार

घटना में प्रयुक्त की गई बाइक भी हुई बरामद

यूनिक समय, मथुरा। यमुनापार पुलिस ने ऑटो में बैठे व्यक्ति से मोबाइल छीन कर बाइक से भागने वाले झपट्टा मार अभियुक्तों को गिरफ्तार किया है।

16 जून को ऑटो में बैठकर सफर करने वाली एक सवारी से बाइक पर सवार तीन युवकों ने उसके हाथ में लगा मोबाइल झपट्टा मारकर छीन लिया।

मोबाइल के कवर में दो हजार रुपये भी रखे हुए थे। सवारी कुछ समझती, इससे पहले बाइक सवार तेज गति से भाग गए। लूट का शिकार हुई सवारी ने थाना यमुनापार में अज्ञात लुटेरों के खिलाफ पुलिस को तहरीर दी। पुलिस ने घटनास्थल के आस-पास के सीसी टीवी कैमरों की फुटेज खंगाली, इसके



बाइक से झपट्टा मारी करने वाले दो युवक पुलिस की गिरफ्त में।

साथ ही मुखबिरों का भी सहारा लिया। मोबाइल छिनौती करने वालों की पहचान करने के बाद पुलिस ने उनको गिरफ्तार करने के लिए दबिश दी। पुलिस ने धर्म लोक नगर (कोतवाली) और राजा निवासी कठौती कुआं कोतवाली को पुराने यमुना पुल के समीप से घटना में प्रयुक्त बाइक के साथ गिरफ्तार कर लिया है।

बाबू शिवनाथ अग्रवाल डिग्री कॉलेज प्रबंध समिति का चुनाव संपन्न

यूनिक समय, मथुरा। बाबू शिवनाथ अग्रवाल डिग्री कॉलेज मथुरा की प्रबंध समिति का त्रैवार्षिक चुनाव वर्ष 2026-29 तक का रविवार को मतदान प्रक्रिया के साथ निर्वाचन अधिकारी नगेन्द्र मोहन मिश्र की देखरेख में हुआ। अक्षयश मुगरी लाल अग्रवाल और उपाध्यक्ष महेश चंद्र गर्ग लोहेवाले, प्रदीप गर्ग बनाए गए, मंत्री धीरेंद्र कुमार अग्रवाल, उपमंत्री अंशुल अग्रवाल चुने गए। साथ ही सदस्य दिनेश चंद्र अग्रवाल विसावर वाले, विनोद कुमार गर्ग, रजनीकांत अग्रवाल चौकसी, उमेश चंद्र अग्रवाल गुडेहरा वाले, अपूर्व अग्रवाल, पवित्र अग्रवाल बनाए गए।

BSA COLLEGE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY, MATHURA
A.S.M. POLYTECHNIC, MATHURA
 Established & Governed by Shri Agrawal Shiksha Mandal (Regd.), Mathura
 Approved by A.I.C.T.E. & P.C.I. and Affiliated to A.K.T.U. & B.T.E.U.P., Lucknow

ADMISSION OPEN 2026-27

Courses Offered

Only College in the Region Affiliated to AKTU for BBA & BCA

B.TECH. | MBA | MCA
 (C.E., CEE, CE, JAMUL, ECE, EE, ME) (FIN, HR, MKTG, IT, IB, OP) (2 YEAR PROGRAM)

B.PHARM. | D.PHARM.
 POLYTECHNIC DIPLOMA
 (C.E., CEE, ECE, EE, ME, ME(AUTOMOBILE), ME(PRODUCTION))

9105337818

Uma Shankar Agrawal (Adv.) (Chairman)

BSA Engineering College Road, Near New Bus Stand, Mathura

वृंदावन में श्रद्धालुओं को निशाना बनाने वाले चैन स्नैचर मुठभेड़ में दबोचे

यूनिक समय, वृंदावन। परिक्रमा मार्ग में श्रद्धालुओं और महिलाओं की सुरक्षा को लेकर मुस्तेद पुलिस ने देर रात बड़ी कार्रवाई को अंजाम दिया। महिलाओं के गले से चैन झपटने वाले शातिर तीन बदमाशों का पुलिस से सामना हो गया। मुठभेड़ में घायल तीनों बदमाशों को गिरफ्तार कर लिया। बदमाशों की फायरिंग के दौरान प्रभारी निरीक्षक संजय कुमार पांडेय की बुलेट प्रूफ जैकेट पर गोली लगी, लेकिन सुरक्षा कवच के कारण वह सुरक्षित बच गए।

पुलिस के अनुसार, देर रात प्रभारी निरीक्षक संजय कुमार पांडेय हमराह अमित कुमार और चालक शैलेश कुमार के साथ केसीघाट क्षेत्र में शांति व्यवस्था की ड्यूटी पर थे। इसी दौरान वायरलेस सेट पर सूचना मिली कि परिक्रमा मार्ग में लाल रंग की मोटरसाइकिल पर सवार तीन युवक संदिग्ध अवस्था में घूम रहे हैं और महिलाओं के पास बाइक को रफ्तार धीमी कर उनके गले से चैन छीनने का प्रयास कर रहे हैं। सूचना मिलते ही प्रभारी निरीक्षक ने तत्काल मोर्चा संभाला। थाने के अधिकतम पुलिस बल को परिक्रमा मार्ग पर उतार दिया। पुलिस टीम ने संदिग्धों की तलाश शुरू कर दी। पुलिस के अनुसार, जगन्नाथ घाट के पास पुलिस टीम को लाल रंग की एक्सट्रीम बाइक पर तीन युवक आते दिखाई दिए। पुलिस ने उन्हें रुकने का इशारा किया, लेकिन बदमाशों ने बाइक को कच्चे रास्ते पर दौड़ा दिया और भागने लगे। पुलिस टीम

इंस्पेक्टर की बुलेट प्रूफ जैकेट पर लगी गोली

ने पीछा किया तो करीब 400 मीटर आगे बाइक गड्डे में फंसकर गिर गई। इसके बाद बदमाशों ने पैदल भागते हुए पुलिस टीम पर फायरिंग शुरू कर दी। आरोप है कि बदमाशों ने पुलिस को डराकर भागने के इरादे से कई राउंड गोलियां चलाईं। इस दौरान एक गोली प्रभारी निरीक्षक संजय पांडेय की बुलेट प्रूफ जैकेट पर जा लगी। पुलिस ने बिना डरे बदमाशों को आत्मसमर्पण की चेतावनी दी, लेकिन बदमाश लगातार फायरिंग करते रहे। जवाबी कार्रवाई में तीनों बदमाश घायल हो गए और पुलिस ने उन्हें दबोच लिया। गिरफ्तार आरोपियों ने अपने नाम विनय (23 वर्ष), अनिकेत (22 वर्ष) और धर्मेन्द्र (21 वर्ष) निवासी थाना हाईवे क्षेत्र मथुरा बताया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से तीन तमंचे 315 बोर, जिंदा और खोखा कारतूस, मिस कारतूस, पीली धातु की चैन और घटना में प्रयुक्त लाल रंग की मोटरसाइकिल बरामद की है। पूछताछ में आरोपियों ने कबूल किया कि वे इसी बाइक से महिलाओं को निशाना बनाते थे और वारदात के दौरान दहशत फैलाने के लिए तमंचे रखते थे। पुलिस के अनुसार, बरामद चैन 12 जून को वृंदावन के केशवधाम क्षेत्र में अंबाला कैंट निवासी भारती पासी के गले से झपटी गई थी।

के.डी. मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेण्टर

अल्ट्रासाउंड फ्री

प्रत्येक रविवार दिनांक 21 एवं 28 जून, 2026 समय - प्रातः 9 से 1 बजे तक

DEPARTMENT OF RADIOLOGY

► MRI ► CT SCAN ► ULTRASOUND ► DIGITAL XRAY

सबसे कम दाम में सबसे विश्वसनीय रिपोर्ट

| INVESTIGATION | OUR RATES | MARKET RATES | INVESTIGATION | OUR RATES | MARKET RATES |
|-------------------|-----------|--------------|----------------------|-----------|--------------|
| MRI BRAIN | 2500 | 4500 | CT ANGIOGRAPHY BRAIN | 5500 | 8000 |
| MRI WHOLE SPINE | 7000 | 11000 | COLOR DOPPLER | 400/500 | 2000 |
| MRI WHOLE ABDOMEN | 5000 | 8000 | ECHO CARDIOGRAPHY | 1000 | 2000 |
| MRI ANY JOINT | 3500 | 4500 | ULTRASOUND ABDOMEN | 200 | 800 |
| MRCP | 4000 | 5000 | DIGITAL XRAY | 100 | 300 |
| CT WHOLE ABDOMEN | 3000 | 4500 | MEMOGRAPHY | 1500 | 3000 |
| CT HEAD | 1500 | 2000 | OPG | 400 | 600 |
| CT ANGIOGRAPHY | 7000 | 8000 | | | |

16 SLICE CT SCAN MACHINE

1.5 TESLA MRI MACHINE

ओपीडी परामर्श फ्री
 समय: प्रातः 9:00 बजे से सायं 5:00 बजे तक

HELPLINE NO. +91 7088105741

अकबरपुर, छाता, मथुरा 7055400400

प्रधानमंत्री वन आयोग के तहत अग्रणीय भारत के विकास को सुनिश्चित

भारतीय रेडियोलॉजी सोसाइटी

हेल्थ इंटरवेंशन से कैंसर को इलाज की सुविधा

ECHS की सुविधा

10 नई रेसिपियों को मिली मंजूरी

आंगनवाड़ी में बच्चों के राशन में बढ़ेगा स्वाद और पोषण

यूनिक समय, मथुरा। जिले के बच्चों, गर्भवती महिलाओं और धात्री माताओं को अब पहले से अधिक पौष्टिक और स्वादिष्ट राशन मिलेगा। शासन ने टेक होम राशन की 10 नई रेसिपियों को मंजूरी दे दी है। यह राशन जिले के सभी आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से वितरित किया जाएगा। नई रेसिपियों में मीठे और नमकीन दोनों प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हैं, ताकि लाभार्थियों को स्वाद के साथ बेहतर पोषण भी मिल सके।

बाल विकास एवं पुष्टाहार विभाग के अधिकारियों के अनुसार, योजना का लाभ लेने के लिए पात्र लाभार्थियों का पोषण ट्रेकर ऐप पर पंजीकरण होना जरूरी है। बिना पंजीकरण वाले लाभार्थियों को राशन मिलने में परेशानी हो सकती है। इसलिए सभी पात्र परिवारों



से समय रहते पंजीकरण कराने की अपील की गई है। नई व्यवस्था के तहत राशन की पूरी आपूर्ति प्रक्रिया ऑनलाइन निगरानी में रहेगी। आईसीडीएस विभाग की मांग के अनुसार राशन तैयार किया जाएगा। इसके बाद जीपीएस लगे वाहनों से राशन को निर्माण स्थल से जिला गोदाम तक पहुंचाया जाएगा और फिर वहां से आंगनवाड़ी केंद्रों तक भेजा

पोषण ट्रेकर ऐप पर पंजीकरण जरूरी

क्यूआर कोड से होगी निगरानी

जाएगा। राशन के हर पैकेट पर क्यूआर कोड होगा। इसे स्कैन करने पर उत्पाद का नाम, पोषण मूल्य, बैच नंबर, निर्माण तिथि और समाप्ति तिथि की जानकारी मिल सकेगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री मोबाइल ऐप और ओटीपी के माध्यम से राशन प्राप्त होने का सत्यापन करेंगी। इससे राशन वितरण में पारदर्शिता बढ़ेगी और किसी भी गड़बड़ी की संभावना कम होगी। जिला कार्यक्रम अधिकारी

बुद्धि मिश्रा ने जानकारी देते हुए बताया कि छह माह से एक वर्ष तक के बच्चों को शिशु अमृत (आटा-बेसन हलवा) दिया जाएगा। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को शिशु आहार (आटा-बेसन बर्फी) और तीन से छह वर्ष तक के बच्चों को बाल पुष्टिकार और मूंग, सोया व दलिया से बनी पौष्टिक खिचड़ी मिलेगी। कुपोषित बच्चों के लिए विशेष ऊर्जा युक्त हलवा और दलिया की व्यवस्था की गई है। गर्भवती और धात्री महिलाओं को आटा, बेसन और सोया से बनी पौष्टिक बर्फी और मूंग दाल की खिचड़ी उपलब्ध कराई जाएगी। अधिकारियों का कहना है कि नई व्यवस्था से बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार होगा और कुपोषण कम करने में मदद मिलेगी।

कड़े इंतजामों के बीच हुई नीट-यूजी 314 अभ्यर्थी रहे अनुपस्थित



बीएसए कॉलेज में नरीक्षण करते हुए डीएम सीपी सिंह, एसएसपी श्लोक कुमार आदि।

यूनिक समय, मथुरा। राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी द्वारा रविवार को नीट-यूजी परीक्षा शांतिपूर्ण तरीके से कराई गयी। पेपर लीक की घटना के बाद रद्द हुई परीक्षा को लेकर इस बार सुरक्षा व्यवस्था काफी सख्त रखी गई। जिले में परीक्षा के लिए छह केंद्र बनाए गए थे। साथ ही सभी केंद्रों पर छह मजिस्ट्रेटों की ड्यूटी लगाई गई। नीट-यूजी परीक्षा के लिए जिले में कुल 3,380 अभ्यर्थी पंजीकृत थे। इनमें से 3,066 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी, जबकि 314 अभ्यर्थी अनुपस्थित रहे। परीक्षा केंद्रों पर छात्रों की भीड़ दिखाई दी। निर्धारित समय से पहले ही छात्रों को केंद्रों में प्रवेश दिया गया। परीक्षा को नकलविहीन और पारदर्शी बनाने के लिए डीएम सीपी सिंह और एसएसपी श्लोक कुमार ने कंट्रोल रूम में जाकर केंद्रों की जानकारी ली, परीक्षा केंद्रों पर जाकर-जाकर निरीक्षण किया गया। केंद्रों पर पुलिस बल तैनात रहा और प्रवेश से पहले सभी अभ्यर्थियों की

जिले के छह केंद्रों पर 3,066 छात्रों ने दी परीक्षा, प्रशासन ने रखी कड़ी नजर

गहन जांच की गई। किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण को केंद्र के अंदर ले जाने की अनुमति नहीं थी। केंद्रों पर सीसी कैमरों के माध्यम से लगातार निगरानी की गई। परीक्षा के दौरान सभी व्यवस्थाएं सुचारू रही और कहीं से भी किसी प्रकार की गड़बड़ी की सूचना नहीं मिली। परीक्षा समाप्त होने के बाद छात्र केंद्रों से बाहर निकले। अधिकारियों ने बताया कि राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी के दिशा-निर्देशों का पूरी तरह पालन करते हुए परीक्षा कराई गई। जिले के सभी केंद्रों पर परीक्षा बिना किसी व्यवधान के सफलतापूर्वक संपन्न हुई। प्रश्नपत्र भी कड़ी सुरक्षा और निगरानी के बीच केंद्रों तक पहुंचाए गए।

छापे में उजागर हुआ लोगों की जिंदगी से खिलवाड़ का खेल

कोसीकला में धड़ल्ले से बन रहा था 'जहर' जैसा नकली पनीर

यूनिक समय, कोसीकला। खाद्य सुरक्षा विभाग की छापेमारी ने नगर में चल रहे सेहत के सबसे बड़े धोखे से पर्दा उठा दिया है। कार्रवाई से साफ हो गया है कि नगर में खुलेआम नकली पनीर बनाकर लोगों की जिंदगी से खिलवाड़ किया जा रहा था। शाहपुर रोड स्थित गोपालबाग में कल्लू डेयरी में पाउडर और पामोलिन ऑयल से 'जहर' जैसा पनीर तैयार कर बाजार में खपाया जा रहा था।

एफएसडीए की टीम ने गोपाल बाग स्थित कल्लू डेयरी पर छापा मारा तो वहां का नजारा देखकर अधिकारी भी सन्न रह गए। डेयरी में दूध की एक बूंद नहीं थी, बल्कि मिल्क पाउडर, रिफाईंड और पामोलिन ऑयल को मिलाकर मशीनों से नकली पनीर की ईंट तैयार की जा रही थी। सहायक आयुक्त खाद्य

'त्योहार से पहले रची जा रही थी साजिश'

यूनिक समय, कोसीकला। अधिकारियों का मानना है कि त्योहारी सीजन में दूध-पनीर की मांग बढ़ते ही मिलावटखोर सक्रिय हो गए थे। सस्ता नकली पनीर बनाकर उसे असली के दाम पर बेचने की तैयारी थी। अगर समय पर छापा न पड़ता तो यह 'जहर' शादी-ब्याह और होटलों के जरिए हजारों लोगों की थाली तक पहुंच जाता।

जतिन कुमार सिंह ने बताया कि जो पनीर पकड़ा गया है, वह सीधे किडनी-लीवर को फेल कर सकता है। पामोलिन ऑयल और केमिकल वाला यह सफेद जहर अगर बाजार में बिक जाता तो सैकड़ों लोगों की जान खतरे में पड़ जाती। कल्लू डेयरी का खाद्य लाइसेंस रद्द कर दिया है।

यमुना एक्सप्रेसवे के सुरक्षा उपायों को लोग दे रहे हैं चुनौती

अवैध पार्किंग चलाने वाले बार-बार काट रहे हैं फेंसिंग

यूनिक समय, सुरीर, मथुरा। यमुना एक्सप्रेसवे पर यात्रियों की सुरक्षा के लिए जेपी इंफ्राटेक द्वारा किए जा रहे प्रयासों को अवैध रूप से पार्किंग चलाने वाले असामाजिक तत्वों द्वारा चुनौती दी जा रही है।

एक्सप्रेसवे पर वाहनों की अवैध पार्किंग पर रोक लगाने के उद्देश्य से कंपनी द्वारा विभिन्न संवेदनशील स्थलों पर फेंसिंग कराई गई थी। अवैध रूप से पार्किंग चलाने वालों द्वारा फेंसिंग को क्षतिग्रस्त कर रहे हैं। मांट टोल प्लाजा के एजीएम भरत सिंह राठौर ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय के निर्देश से एक्सप्रेसवे पर किसी भी प्रकार की अवैध पार्किंग नहीं की जा सकती है। इसके बावजूद एक्सप्रेसवे की सीमा से बाहर संचालित कुछ अवैध ढाबों के समक्ष वाहनों को राइट ऑफ वे क्षेत्र में खड़ा कराया जाता है। इस पर रोक लगाने के लिए कंपनी द्वारा कई स्थानों पर तारबाड़ (फेंसिंग) कराई गई, लेकिन असामाजिक तत्वों द्वारा उसे बार-बार काटकर अनधिकृत



यमुना एक्सप्रेसवे की फेंसिंग को काट कर बनाई गई अवैध पार्किंग।

रास्ते बना दिए जाते हैं। उन्होंने बताया कि कि.मी. 68, 75.200 (एलएचएस), 75+500 (आरएचएस एवं एलएचएस), 92, 94.100, 96 (एलएचएस एवं आरएचएस) और 104.000 (आरएचएस) सहित कई स्थानों को संवेदनशील श्रेणी में चिह्नित किया गया है, जहां विशेष निगरानी रखी जा रही है।

एजीएम भरत सिंह राठौर के अनुसार, हाईवे रूट पेट्रोलिंग टीम और पुलिस पेट्रोल वाहन नियमित रूप से इन स्थानों से खड़े वाहनों को हटाकर

यातायात व्यवस्था को सुरक्षित बनाए रखने का कार्य कर रहे हैं। इसके बावजूद कुछ ढाबा संचालकों द्वारा व्यावसायिक हितों के चलते वाहनों को पुनः वही खड़ा कराया जाता है, जिससे सुरक्षा मानकों का उल्लंघन तो होता ही है, इसके साथ एक्सप्रेसवे के उपयोगकर्ताओं के जीवन को खतरा भी पैदा हो रहा है। सुरक्षा व्यवस्था से खिलवाड़ करने वाले, अवैध पार्किंग को बढ़ावा देने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई के लिए संबंधित विभागों से मिलकर कार्रवाई की जाएगी।

कम उम्र में बच्चों को घेर रही फैटी लिवर बीमारी

यूनिक समय, मथुरा। बर्गर, पिज्जा, चिप्स और कोल्ड ड्रिंक जैसे जंक फूड का बढ़ता चलन बच्चों और किशोरों की सेहत पर भारी पड़ने लगा है। जिला अस्पताल में इन दिनों पेट और लिवर से जुड़ी समस्याओं वाले मरीजों की आ रहे हैं। चिकित्सकों के अनुसार कम उम्र में फैटी लिवर जैसी बीमारी के मामले सामने आने लगे हैं। जिला अस्पताल के चिकित्सकों का कहना है कि पहले लिवर से जुड़ी बीमारियां अधिकतर वयस्कों में देखी जाती थीं, लेकिन अब बच्चों और किशोरों में भी ऐसे मामले बढ़ रहे हैं। अस्पताल की ओपीडी में रोजाना कई बच्चे पेट दर्द, गैस, कब्ज, भूख न लगने और कमजोरी जैसी शिकायतों के साथ पहुंच रहे हैं। इनमें कई मरीज 8 से 18 वर्ष आयु वर्ग के हैं।



फिजिशियन फिजिशियन डॉ. रवि माहेश्वरी ने बताया कि जंक फूड में पोषक तत्व कम और वसा, नमक और चीनी की मात्रा अधिक होती है। लगातार ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन शरीर में चर्बी बढ़ाने के साथ-साथ लिवर को भी प्रभावित करता है। यही कारण है कि फैटी लिवर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। उन्होंने बताया कि फैटी लिवर की शुरुआत में अक्सर कोई विशेष लक्षण दिखाई नहीं देते,

जंक फूड से बढ़ रहा खतरा

डॉक्टरों ने दी खानपान की सलाह

जिला अस्पताल में बच्चों और किशोरों में पेट व लिवर का इजाज के संबंधित आ रहे हैं, रोगी

लेकिन समय के साथ पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, पेट फूलना, गैस बनना, थकान, कमजोरी और भूख कम लगने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। बीमारी बढ़ने पर आंखों और त्वचा में पीलापन भी दिखाई दे सकता है, जो लिवर

संबंधी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ. नीरज अग्रवाल ने बताया कि बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित भोजन और नियमित दिनचर्या बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि घर का ताजा भोजन, हरी सब्जियां, फल और पर्याप्त पानी शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। वहीं जंक फूड और मीठे पेय पदार्थों का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक साबित हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि बच्चों की खानपान की आदतों पर ध्यान देना चाहिए। नियमित व्यायाम, खेलकूद और योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। समय पर भोजन करने और मोबाइल और टीवी के सामने बैठकर खाने की आदत से भी बचना चाहिए।

जीवन को निरोगी बनाने को हर कोई अपनाएं योग



अनुलोम-विलोम करती युवती।



योग दिवस पर योगाभ्यास करती बालिका।

यूनिक समय, मथुरा। रविवार सुबह से ही 12 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शहर और समूचा जिला प्राणायाम और भुंजगासन जैसी योग क्रियाएं करने को आतुर दिखा। उत्साह और ऊर्जा के साथ लोगों ने योग से जुड़ी क्रियाएं कीं। योग से जुड़े कार्यक्रमों में हजारों लोगों ने सहभागिता करके सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन और सकारात्मक सोच का संदेश दिया। योग शिविरों और विशेष आयोजनों में लोगों की सक्रिय भागीदारी देखने को मिली।

श्री कृष्णा अहिरानी यदुवंशी बृजवासी परिवार और अखिल भारतवर्षीय यादव महासभा महिला इकाई की संगोष्ठी में योग शिक्षिका विशिष्टा यादव ने योग को भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर बताया।

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान में प्राचार्य सत्यदेव और आयुष विभाग के मार्गदर्शन में ब्रह्माकुमारी रिफाइनरी नगर सेवा केंद्र की प्रभारी बीके कृष्णा और आलोक कुमार ने योग की जानकारी दी। कार्यक्रम प्रभारी हर्ष कुमार सिंह ने योग सप्ताह की जानकारी दी। कार्यक्रम में मनोहर, प्रवक्ता हर्ष कुमार सिंह, दिगंबर सिंह, नरेंद्र सिंह, शिखा शर्मा, रचना बाला, हिमांशु रावत, सूर्यकांत, राजकुमार, सुभाष, राजीव, प्रेम का योगदान रहा।

रोमेक्स इंटरनेशनल स्कूल में चेरमैन एसपी सिंह, डायरेक्टर कृष्णा चौधरी, प्रिंसिपल डॉ. प्रिया चौधरी, शिक्षक-विद्यार्थियों ने योगासन किए। योग प्रशिक्षिका कंचन रानी ने अभ्यास कराया। पीटीआई शैलेन्द्र सिंह ने योग अपनाने को प्रेरित किया।

रतन लाल फूल कटोरी देवी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में प्रधानाचार्य डॉ. नीता सिंह के मार्गदर्शन में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, भुजंगासन, वृक्षासन और



रोमेक्स इंटरनेशनल स्कूल में योग दिवस पर मौजूद शिक्षक आदि।



रतन लाल फूल कटोरी देवी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में योग क्रियाएं करती प्रधानाचार्य आदि।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम किए।

राधिका विहार स्थित पार्क में महर्षि वशिष्ठ योग संस्थान द्वारा आयोजित कार्यक्रम में प्रशिक्षकों की देखरेख में साधकों ने क्रियाएं कीं। कार्यक्रम में भाजपा मंडल मीडिया प्रभारी पंकज खंडेलवाल, संतोष लवानिया रहल सिंह राठौड़, यदुवीर सिंह सिसोदिया, कैप्टन वीरेंद्र सिंह, बच्चू सिंह सूबेदार, विजेंद्र सिंह, गोपेश अग्रवाल, मुकेश अग्रवाल, बच्चू सिंह आदि उपस्थित रहे। किशोरी रमण स्नातकोत्तर महाविद्यालय में एनएसएस, एनसीसी के संयुक्त तत्वावधान में योग दिवस मना। अध्यक्षता प्राचार्य प्रो. प्रवीण कुमार अग्रवाल ने की। महिला पतंजलि योग समिति की जिला प्रभारी रुचि द्विवेदी के निर्देशन में तमन्ना सिंह और सहयोग सिंह ने योगाभ्यास

कराया। कार्यक्रम में कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अशोक कुमार कौशिक, डॉ. नवीन अग्रवाल, प्रो. चिंतामणि देवी, डॉ. अजय उपाध्याय, डॉ. रामदत्त मिश्रा, डॉ. सुरेश सिंह, रामकिशन शर्मा, हीरालाल शर्मा, प्रवेश कुमार, संतोष कुमार, प्रेम चौकीदार, यशपाल सहित एनसीसी कैडेट्स- राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

जिला सैनिक कल्याण एवं पुनर्वास कार्यालय में उत्तर प्रदेश इंडियन एक्स सर्विसेज लीग के कोऑर्डिनेटर खेमचंद शर्मा नागेश ने योग के महत्व पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ पूर्व सैनिक वृज सिंह पांडव ने योग कराया। कैप्टन जवाहरलाल, सूबेदार आरबीएस यादव, मनोज कुलश्रेष्ठ वरिष्ठ सहायक, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पीएलवी डॉ. प्रवीण पाल सिंह एडवोकेट, महेंद्र प्रताप

योग दिवस पर शहर और समूचे जिले में उमड़ा उत्साह का सैलाब

सुबह से पार्क, मैदान और अन्य स्थानों पर दिखा योग का उत्साह



जनपद न्यायालय के केंद्रीय कक्ष में आयोजित योग शिविर में योग क्रिया करता साधक।

गौतम, विमल कुमार तिवारी, रचना देवी, सुधा, सीमा, सूरज, सदा ब्रज आदि अनेक पूर्व सैनिक उपस्थित रहे।

जनपद न्यायालय के केंद्रीय कक्ष में योग दिवस प्रभारी जनपद न्यायाधीश राम किशोर पांडेय की अध्यक्षता में मना। अग्र जिला जज अजय पाल सिंह, ब्रजेश कुमार, विनय कुमार सहित अन्य न्यायिक अधिकारी, कर्मचारी, लीगल एड डिफेंस कार्टिसिल आदि ने क्रियाएं कीं। पेशकार हरकृष्ण ने योगाभ्यास कराते हुए २ लाभ बताया।

भाजपा द्वारा बारह साल विश्वास के, विकास के, जन कल्याण के थीम के अंतर्गत योग दिवस पर जनपद के सभी 18 मंडलों में योग कार्यक्रम जिलाध्यक्ष निर्भय पांडेय के नेतृत्व में हुए, जिनमें पार्टी पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं और आमजन ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। वृंदावन मंडल में कैबिनेट मंत्री लक्ष्मी नारायण चौधरी ने योगाभ्यास कर योग के महत्व पर प्रकाश डाला। मोंट मंडल में विधायक राजेश चौधरी, बलदेव मंडल में विधायक पूरन प्रकाश ने कार्यकर्ताओं-नागरिकों के साथ योगाभ्यास किया।



किशोरी रमण स्नातकोत्तर महाविद्यालय में योग कार्यक्रम के दौरान मौजूद शिक्षक और अन्य।



डायट परिसर में आयोजित कार्यक्रम में प्रशिक्षुओं को योग का महत्व बताती बीके कृष्णा।



राधिका विहार स्थित पार्क में महर्षि वशिष्ठ योग संस्थान के योग शिविर में मौजूद साधक।



कोसीकला में योग शिविर में मौजूद अमर सिंह पौनियां और आदि।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मौजूद भाजपा पदाधिकारी अन्य।

बीएसए इंजीनियरिंग कॉलेज में मना योग दिवस



बीएसए कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में योग शिविर में योग क्रियाएं करते चेरमैन एडवोकेट उमाशंकर अग्रवाल आदि।

यूनिक समय, मथुरा। बीएसए कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी मथुरा में कॉलेज के शिक्षकों और छात्रों ने विभिन्न आसनो के जरिये योग करके विश्व योग दिवस मनाया।

संस्थान के चेरमैन एडवोकेट उमाशंकर अग्रवाल ने योग दिवस की सराहना करते हुए कहा कि दुनिया को जोड़ने के पांच माध्यम खेल, कला, विचार, व्यापार और आध्यात्म हैं। हम इनके जरिये दुनिया को जोड़ना चाहते

हैं और यहां एकत्र हुए शिक्षक-शिक्षिकाओं को देखकर लग रहा है कि दुनिया एक हो रही है, भारत का वसुधैव कुटुम्बकम का सपना पूरा हो रहा है। वाइस चेरमैन डॉ. नितिन मित्तल ने योग की सराहना की गई। निदेशक प्रो. श्याम सुन्दर अग्रवाल, ए.एसएम पॉलिटेक्निक निदेशक विशाल लाल गोस्वामी, सभी विभागाध्यक्ष, शिक्षक, स्टाफ और छात्र-छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

योगाभ्यास को बनाएं नियमित जीवन का हिस्सा: डॉ. रामकिशोर

यूनिक समय, मथुरा। रविवार को केडी विश्वविद्यालय और आरके एज्युकेशन ग्रुप के शैक्षिक संस्थानों में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उल्लास और उमंग के साथ मना। विद्यार्थियों, शिक्षकों, अधिकारियों और कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया। अतिथियों ने सभी को स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग को अपनाने का संकल्प दिलाया।

केडी विश्वविद्यालय के कुलाधिपति डॉ. रामकिशोर अग्रवाल ने अपने संदेश में कहा कि भारतीय धर्म और दर्शन में योग का विशेष महत्व है। योग शरीर और मस्तिष्क के बीच सन्तुलन बनाने में मदद करता है। केडी विश्वविद्यालय के प्रो-चांसलर - नोडल अधिकारी मनोज अग्रवाल ने कहा कि योग क्रिया से हम शरीर के सभी विकारों पर काबू पा सकते हैं। कुलपति डॉ. मनेष लाहौरी ने कहा कि हमारा देश समूची दुनिया का योग गुरु है। हमें योग को सिर्फ कसरत नहीं



योग दिवस पर योगाभ्यास करते कुलपति डॉ. मनेष लाहौरी।

मानना चाहिए, बल्कि इससे हम अपनी जीवन शैली को बदल सकते हैं।

के.डी. मेडिकल कॉलेज-हॉस्पिटल एण्ड रिसर्च सेंटर के डीन और प्राचार्य डॉ. आरके अशोका ने कहा कि यदि हमें अपने व्यस्त जीवन अपनी दिनचर्या में शामिल करना होगा। परीक्षा नियंत्रक डॉ. अम्बरीश कुमार, डीन स्टूडेंट एंड रिसर्च डॉ. विक्रम शर्मा, के.डी. कॉलेज ऑफ नर्सिंग एंड पैरामेडिकल साइंस की प्राचार्य डॉ.

एन.पी. चानू, कुलसचिव डॉ. विकास कुमार अग्रवाल आदि ने भी योग की महत्ता से अवगत कराया। केडी विश्वविद्यालय में योगाभ्यास योग प्रशिक्षक दर्शना उपाध्याय के निर्देशन में हुआ। कार्यक्रम के समन्वयक डॉ. राहुल गोयल ने स्पोर्ट्स आफिसर डॉ. सोनू शर्मा, एओ पवन कुमार आदि सराहना की। के.डी. डेंटल कॉलेज में योगाभ्यास के बाद प्राचार्य डॉ. नवप्रीत कौर ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परम्परा का एक अमूल्य उपहार है।

राजीव एकेडमी फॉर टेक्नोलॉजी एड मैनेजमेंट में शिक्षकों-कर्मचारियों ने योगासन और प्राणायाम का अभ्यास किया। योगाभ्यास सत्र का संचालन जिम ट्रेनर मयंक शक्करवाल और वर्षा शर्मा ने किया। राजीव एकेडमी के निदेशक डॉ. अमर कुमार सक्सेना ने कहा कि हम प्रतिदिन योगासन-प्राणायाम कर पूरा दिन आनन्दमय रह सकते हैं।

जी.एल. बजाज ग्रुप आफ इंस्टीट्यूशन की निदेशक प्रो. नीता अवस्थी ने कहा कि जान है तो जहान है। सिद्धांत योग पर ही आधारित है। जीएल बजाज में योगाभ्यास स्पोर्ट्स आफिसर लोकेश शर्मा की देखरेख में योग प्रशिक्षक दर्शना उपाध्याय ने कराए। राजीव इंटरनेशनल स्कूल में योग दिवस उत्साह के साथ मना। प्रधानाचार्य नंदिता ढीगरा ने सभी से योग को जीवनशैली का नियमित हिस्सा बनाने का संदेश दिया।

खाली पेट हल्दी पानी से मधुमेह, लीवर को मिलेगा फायदा

यूनिक समय, नई दिल्ली। भारतीय रसोई में हल्दी सिर्फ एक मसाला नहीं, बल्कि सेहत का खजाना मानी जाती है। आयुर्वेद में सदियों से इसका उपयोग औषधि के रूप में किया जाता रहा है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन नामक तत्व अपने एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के लिए जाना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, सुबह खाली पेट हल्दी पानी का सेवन शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचा सकता है। यूट्यूब चैनल 'हेल्दी हमेशा' के संस्थापक डॉ. सलीम जैदी के मुताबिक, हल्दी पानी शरीर में होने वाली सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और असंतुलित खानपान के कारण शरीर में सूजन की समस्या बढ़ रही है। ऐसे में हल्दी के गुण सूजन को नियंत्रित करने में सहायक हो सकते हैं।

इसके अलावा, हल्दी पानी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में भी मददगार माना



जाता है। इसमें मौजूद करक्यूमिन शरीर को संक्रमणों से लड़ने की ताकत देने में योगदान कर सकता है। यही कारण है कि बदलते मौसम में कई लोग इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं। डायबिटीज से जूझ रहे लोगों के लिए भी हल्दी पानी लाभकारी बताया जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, यह इंसुलिन संवेदनशीलता

को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, जिससे ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायता मिल सकती है। हालांकि, मधुमेह के मरीजों को इसे अपनी नियमित दवा का विकल्प नहीं मानना चाहिए।

हल्दी पानी को लिवर के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। कुछ अध्ययनों में संकेत मिले हैं कि करक्यूमिन लिवर की कार्यक्षमता

वजन कम करने की हर कोशिश हो रही फेल

यूनिक समय, नई दिल्ली। कई लोग वजन कम करने के लिए घंटों जिम में पसीना बहाते हैं और सख्त डाइट भी फॉलो करते हैं, लेकिन फिर भी मनचाहा रिजल्ट नहीं मिलता। फिटनेस विशेषज्ञों का मानना है कि इसके पीछे कुछ ऐसी रोजमर्रा की आदतें हो सकती हैं, जिन पर अक्सर ध्यान नहीं जाता।

चेन्नई के फिटनेस कोच राज गणपथ के अनुसार, ये आदतें अनजाने में आपकी कैलोरी इन्टेक बढ़ा देती हैं और वजन घटाने की प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं।

सबसे बड़ी वजहों में से एक है पर्याप्त नींद न लेना। जब शरीर को पूरी नींद नहीं मिलती, तो मीठा और ज्यादा कैलोरी वाला भोजन खाने की

इच्छा बढ़ जाती है। इससे अनजाने में अतिरिक्त कैलोरी शरीर में पहुंच जाती है।

इसके अलावा, डाइट में प्रोटीन और फाइबर की कमी भी वजन कम होने में बाधा बन सकती है। यदि भोजन में प्रोटीन और सब्जियां कम हैं, तो कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा बढ़ जाती है। इससे जल्दी भूख लगती है और व्यक्ति जरूरत से ज्यादा खाना खा लेता है।

फिटनेस एक्सपर्ट का कहना है कि वेत लॉस सिर्फ एक्सरसाइज पर निर्भर नहीं करता, बल्कि अच्छी नींद, संतुलित आहार और सही लाइफस्टाइल भी उतनी ही जरूरी है। इन छोटी-छोटी आदतों में सुधार करके वजन घटा

फिट रहने की मेहनत बेकार तो नहीं

यूनिक समय, नई दिल्ली। अगर आप हल्दी खाना खाते हैं और रोजाना व्यायाम भी करते हैं, लेकिन फिर भी थकान, वजन बढ़ना या पाचन संबंधी समस्याएं बनी हुई हैं, तो इसकी वजह आपकी रात की आदतें हो सकती हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, देर रात भारी भोजन करना, मोबाइल-टीवी का अधिक इस्तेमाल, चाय-कॉफी का सेवन और अनियमित समय पर सोना शरीर की रिकवरी प्रक्रिया को प्रभावित करता है।

इससे नींद की गुणवत्ता खराब होती है और शरीर को पूरी तरह आराम नहीं मिल पाता। बेहतर स्वास्थ्य के लिए रात की दिनचर्या में सुधार करना बेहद जरूरी है।

डॉक्टर ने बताए चौंकाने वाले लाभ

पहले जान लें इसका सही तरीका और फायदे

को बेहतर बनाने और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही शरीर के अंदरूनी डिटॉक्सिफिकेशन का असर त्वचा पर भी दिखाई दे सकता है, जिससे त्वचा अधिक स्वस्थ और चमकदार नजर आ सकती है।

कैसे करें सेवन- विशेषज्ञों के अनुसार, सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में चुटकीभर हल्दी मिलाकर खाली पेट पी सकते हैं। हालांकि, यदि आपको किसी प्रकार की एलर्जी, पित्त की समस्या या कोई गंभीर बीमारी है, तो इसे नियमित रूप से शुरू करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

16 एफडीसी दवाओं पर तत्काल प्रभाव से रोक



जनता की सेहत के लिए बड़ा कदम

इनमें एमोक्सिसिलिन, सेराटियोपेप्टिडेज, क्लोक्सासिलिन, सेफुरोक्सिम जैसे कई कॉम्बिनेशन दवाएं भी शामिल हैं। इसके अलावा कुछ स्कनकेयर फॉर्मूलेशन पर भी रोक लगाई गई है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, 13 उच्च दवाएं वे होती हैं जिनमें दो या अधिक सक्रिय दवा तत्वों को एक निश्चित अनुपात में मिलाया जाता है। यदि इनका संयोजन वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित न हो, तो मरीजों को फायदा कम और नुकसान अधिक हो सकता है।

सरकार का कहना है कि इस कदम का उद्देश्य लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करना, दवाओं के सही उपयोग को बढ़ावा देना और बाजार में केवल वैज्ञानिक आधार पर प्रमाणित दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना है। राज्यों के ड्रग कंट्रोल अधिकारियों को आदेश का सख्ती से पालन करने के निर्देश दिए गए हैं, जबकि दवा निर्माताओं और वितरकों को तुरंत आवश्यक कार्रवाई करने को कहा गया है।

यूनिक समय, नई दिल्ली। देशभर में दवाओं की सुरक्षा को लेकर केंद्र सरकार ने बड़ा फैसला लिया है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने 16 फिक्सड-डोज कॉम्बिनेशन दवाओं के निर्माण, बिक्री, वितरण और सप्लाय पर तत्काल प्रभाव से रोक लगा दी है। सरकार का कहना है कि इन दवाओं के उपयोग का कोई ठोस चिकित्सीय आधार नहीं मिला और इनके लगातार इस्तेमाल से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ सकते हैं।

यह फैसला 'ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स एक्ट, 1940' की धारा 26अ के तहत जारी अधिसूचना के माध्यम से लिया गया है। वैज्ञानिक समीक्षा और विशेषज्ञ समिति की जांच के बाद इन दवाओं को तर्कहीन, अप्रभावी या संभावित रूप से असुरक्षित माना गया। प्रतिबंधित दवाओं में कुछ एंटीबायोटिक कॉम्बिनेशन, दर्द निवारक, ऐंठन रोकने वाली दवाएं और त्वचा संबंधी उत्पाद शामिल हैं।

ताड़ासन को बनाएं दिनचर्या का हिस्सा



यूनिक समय, नई दिल्ली। आज की व्यस्त जीवनशैली, घंटों कंप्यूटर पर काम और मोबाइल के बढ़ते इस्तेमाल ने पीठ दर्द, झुके हुए कंधे और खराब बाँडी पोस्चर जैसी समस्याओं को आम बना दिया है।

ऐसे में योग का एक सरल लेकिन बेहद प्रभावी आसन ताड़ासन आपकी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं हो सकता। विशेषज्ञों के अनुसार, रोजाना

शरीर बनेगा मजबूत और पोस्चर होगा परफेक्ट

सिर्फ 10 मिनट ताड़ासन करने से शरीर को कई महत्वपूर्ण फायदे मिल सकते हैं।

ताड़ासन रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने और पूरे शरीर के संतुलन को बेहतर बनाने में मदद करता है। नियमित अभ्यास से कंधे, पीठ, जांघ और पैरों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे शरीर अधिक लचीला और मजबूत बनता है।

यही नहीं, यह आसन लंबे समय तक बैठकर काम करने वालों के लिए भी बेहद फायदेमंद माना जाता है।

बच्चों और किशोरों के लिए

ताड़ासन विशेष रूप से लाभकारी हो सकता है, क्योंकि इससे रीढ़ में खिंचाव आता है और शरीर की प्राकृतिक ग्रोथ को समर्थन मिलता है। साथ ही यह पाचन तंत्र को भी सक्रिय करने में मदद करता है, जिससे कब्ज जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है।

ताड़ासन करने के लिए सीधे खड़े होकर दोनों हाथ ऊपर उठाएं, उंगलियां फंसाएं और एड़ियों को ऊपर उठाकर शरीर का संतुलन पंजों पर रखें। रोजाना 8 से 10 बार इसका अभ्यास करने से कुछ ही दिनों में शरीर में सकारात्मक बदलाव महसूस हो सकते हैं। योग की यह आसान आदत आपकी फिटनेस को नई दिशा दे सकती है।

आइसक्रीम खाते ही क्यों होता है सिरदर्द

यूनिक समय, नई दिल्ली। गर्मियों में आइसक्रीम, कुल्फी, फालूदा और ठंडे पेय पदार्थों का आनंद लेना लगभग हर किसी को पसंद होता है। ये चीजें गर्मी से राहत तो देती हैं, लेकिन कई बार इन्हें खाते ही सिर में अचानक तेज दर्द शुरू हो जाता है। कुछ लोगों को ऐसा लगता है जैसे सिर के बीचों-बीच किसी ने जोर से चोट मार दी हो। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है, तो घबराने की जरूरत नहीं है। इस स्थिति को मेडिकल भाषा में "ब्रेन फ्रीज" या "आइसक्रीम हेडेक" कहा जाता है।

मैक्गोर हॉस्पिटल के जनरल फिजिशियन डॉ. प्रतीक कुमार के अनुसार, यह दर्द शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया है। जब हम बहुत ठंडी चीजें तेजी से खाते या पीते हैं, तो मुंह के उम्रि हिस्से यानी तालू और गले के पीछे का भाग अचानक



ठंडा हो जाता है। तापमान में यह बदलाव शरीर की रक्त वाहिकाओं और नसों को प्रभावित करता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि इस प्रक्रिया में ट्राइजेमिनल नर्व अहम भूमिका निभाती है। यह तंत्रिका चेहरे और सिर से जुड़ी संवेदनाओं को दिमाग तक पहुंचाती है। जब तालू का हिस्सा अत्यधिक ठंडा हो जाता है, तो यह नर्व उत्तेजित हो जाती है। इसके कारण मस्तिष्क को दर्द का संकेत

मिलता है और व्यक्ति को अचानक सिरदर्द महसूस होने लगता है। माइग्रेन से पीड़ित लोगों में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। उनकी नसों और तंत्रिकाएं तापमान में बदलाव के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं। हालांकि, आइसक्रीम हेडेक और माइग्रेन अलग-अलग स्थितियां हैं। ब्रेन फ्रीज का दर्द आमतौर पर कुछ सेकंड या मिनटों तक रहता है, जबकि माइग्रेन कई घंटों या दिनों तक परेशान

आइसक्रीम से होने वाले सिरदर्द का सच

कर सकता है। अच्छी बात यह है कि यह स्थिति गंभीर नहीं होती और ज्यादातर मामलों में अपने आप ठीक हो जाती है। यदि आइसक्रीम खाने के बाद सिर में दर्द हो, तो जीभ को मुंह की छत यानी तालू से लगाएं या सामान्य तापमान का पानी पी लें। इससे प्रभावित हिस्सा धीरे-धीरे गर्म होता है और दर्द कम होने लगता है।

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि आइसक्रीम या अन्य ठंडी चीजें धीरे-धीरे खाएं। बहुत तेजी से खाने पर ब्रेन फ्रीज होने की संभावना बढ़ जाती है। अगर सिरदर्द बार-बार हो रहा हो या लंबे समय तक बना रहे, तो डॉक्टर से सलाह लेना बेहतर होगा। इससे किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का समय रहते पता लगाया जा सकता है।

घर में मौजूद चीजों से तैयार करें इम्यूनिटी बूस्टर

यूनिक समय, नई दिल्ली। अगर मौसम बदलते ही आपको सर्दी, जुकाम और खांसी घेर लेती है या फिर बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, तो आपकी रसोई में मौजूद काली मिर्च आपकी बड़ी मदद कर सकती है। छोटे से आकार वाली यह मसालेदार चीज औषधीय गुणों से भरपूर मानी जाती है और आयुर्वेद में इसका विशेष महत्व बताया गया है। काली मिर्च में मौजूद पाइपेरिन नामक तत्व शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करता है। यही कारण है कि बदलते मौसम में इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार, यह शरीर में वात, पित्त और कफ के संतुलन को बनाए रखने में भी सहायक हो सकती है। काली मिर्च पाचन तंत्र को मजबूत बनाने, गैस

और अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में मददगार मानी जाती है। इसके अलावा सर्दी-जुकाम होने पर काढ़े, सूप या गर्म पानी में इसका उपयोग गले को आराम पहुंचा सकता है और कफ निकालने में सहायक हो सकता है।

आयुर्वेद में इसे लिवर की कार्यक्षमता बेहतर करने, शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालने और श्वसन संबंधी समस्याओं में भी उपयोगी माना गया है। हालांकि, इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए, क्योंकि अधिक मात्रा में खाने से शरीर में गर्मी बढ़ सकती है।

रोजाना खाने में चुटकीभर काली मिर्च शामिल करके आप अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और मौसमी बीमारियों से बचाव में मदद पा सकते हैं।

सुविचार



खामोशी भी बहुत कुछ कहती है, बस सुनने वाला चाहिए।

कल का पंचांग

| | | | | |
|--------------|----------------|--------------------|----------------|-------------|
| तिथि | अष्टमी | 03:20-03:40 तक | पक्ष | शुक्ल पक्ष |
| नक्षत्र | उत्तर फाल्गुनी | 09:31-10:22 तक | माह | ज्येष्ठ |
| सूर्योदय | | 5:29 AM | चन्द्रोदय | 12:43 PM |
| सूर्यास्त | | 7:13 PM | चंद्रास्त | 12:37 AM |
| सूर्य राशि | | मिथुन राशि | चंद्र | कन्या राशि |
| शुभ मुहूर्त | | 12:20PM - 02:03 PM | ब्रह्म मुहूर्त | 03:51-04:39 |
| त्योहार/व्रत | | | विक्रम संवत् | 2083 |
| राहुकाल | | 07:12 AM: 08:55 AM | वार | सोमवार |

ब्रज के मंदिरों के दर्शन



ब्रज की सभी कथा और श्री राधा कृष्ण की सभी लीलाओं के दर्शन यूनिक समय चैनल के माध्यम से करें।

Youtube Channel : <https://youtube.com/uniquesamay>

मंदिर खुलने व बंद होने का समय

- श्रीबांके बिहारीजी मंदिर में सुबह 8.00 से दोपहर 01.30 बजे तक और शाम 4.00 से रात 9.00 बजे तक।
- श्रीकृष्ण जन्मभूमि में श्री गर्भगृह के दर्शन सुबह 6.30 बजे से रात 9 बजे तक।
- श्रीकृष्ण जन्मभूमि के भागवत भवन व अन्य मंदिर में सुबह 6.30 बजे से दोपहर 12 बजे तक और शाम 4 बजे से रात 9 बजे तक।
- द्वारकाधीश मंदिर में सुबह 6.30 बजे से 11 बजे तक और शाम 4 बजे से 7.30 बजे तक।

कल का राशिफल

मेघ: नए कार्यों में सफलता मिलेगी। आत्मविश्वास बढ़ेगा। परिवार का सहयोग मिलेगा। खर्च नियंत्रित रखें, स्वास्थ्य का ध्यान रखें।
वृषभ: आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। सका धन मिलने के संकेत हैं। कार्यक्षेत्र में सम्मान बढ़ेगा। रिश्तों में मधुरता रहेगी।
मिथुन: नौकरी और व्यापार में नए अवसर मिलेंगे। मित्रों का सहयोग मिलेगा। यात्रा लाभदायक रहेगी। तनाव से दूर रहें।
कर्क: परिवार के साथ सुखद समय बिताएं। कार्यों में प्रगति होगी। निवेश सोच-समझकर करें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।
सिंह: भाग्य का साथ मिलेगा। महत्वपूर्ण निर्णय आपके पक्ष में रहेंगे। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। धन लाभ के योग बनेंगे।
कन्या: कार्यस्थल पर जिम्मेदारियां बढ़ सकती हैं। मेहनत का अच्छा परिणाम मिलेगा। परिवार का सहयोग मन प्रसन्न रखेगा।
तुला: दंपत्य जीवन में मधुरता रहेगी। व्यापार में लाभ मिलेगा। नई योजनाएं सफल होंगी। आत्मविश्वास बना रहेगा।
वृश्चिक: पुराने विवाद समाप्त हो सकते हैं। धन संबंधी मामलों में लाभ मिलेगा। स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।
शुभ समाचार मिलेंगे।
धनु: शिक्षा और करियर में प्रगति होगी। धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। यात्रा से लाभ मिलेगा। मन प्रसन्न रहेगा।
मकर: आर्थिक मामलों में सतर्क रहें। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी। परिवार के साथ समय बिताने का अवसर मिलेगा।
कुंभ: नई योजनाओं पर काम शुरू कर सकते हैं। मित्रों का सहयोग मिलेगा। आय में वृद्धि के संकेत हैं।
मीन: रचनात्मक कार्यों में सफलता मिलेगी। परिवार में खुशियां आएंगी। मानसिक शांति बनी रहेगी। धन लाभ संभव है।

फादर्स डे : पिता के आशीर्वाद से चमकेगा भाग्य

सूर्य और पिता का गहरा संबंध
सम्मान से मजबूत होता है भाग्य

यूनिक समय, मथुरा। हर वर्ष जून महीने के तीसरे रविवार को फादर्स डे मनाया गया है। यह दिन पिता के त्याग, समर्पण और मार्गदर्शन को सम्मान देने का अवसर है। ज्योतिष शास्त्र में भी पिता को विशेष स्थान दिया गया है। माना जाता है कि पिता केवल परिवार के संरक्षक नहीं होते, बल्कि संतान के भाग्य निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
 वैदिक ज्योतिष में सूर्य को पिता का कारक ग्रह माना गया है। कुंडली में सूर्य



की स्थिति व्यक्ति के आत्मविश्वास, सम्मान, नेतृत्व क्षमता और पिता से मिलने वाले सहयोग को दर्शाती है। जिन लोगों की कुंडली में सूर्य मजबूत होता है, उन्हें जीवन में मान-सम्मान और सफलता मिलने की संभावना अधिक रहती है। वहीं सूर्य के कमजोर होने पर व्यक्ति को आत्मविश्वास की कमी और पिता से जुड़े कुछ उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ सकता है। ज्योतिषाचार्यों के अनुसार पिता का सम्मान करने और उनका आशीर्वाद

लेने से सूर्य मजबूत होता है। धार्मिक मान्यता है कि जो संतान अपने माता-पिता का आदर करती है, उसके जीवन में सुख, समृद्धि और उन्नति के रास्ते खुलते हैं। फादर्स डे पर पिता के चरण स्पर्श कर आशीर्वाद लेना विशेष फलदायी माना जाता है।
 सूर्य देव को अर्घ्य देना भी शुभ माना गया है।
 सुबह तांबे के लोटे में जल, लाल पुष्प और अक्षत डालकर सूर्य को अर्पित करने से सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है। साथ ही पिता को कोई उपयोगी उपहार देना, उनके साथ समय बिताना और उनकी भावनाओं का सम्मान करना भी ज्योतिषीय दृष्टि से शुभ फल देने वाला माना गया है।

ज्योतिष शास्त्र में नवम भाव को पिता, गुरु और भाग्य का भाव माना गया है। इसलिए पिता का सम्मान करना केवल सामाजिक कर्तव्य ही नहीं, बल्कि भाग्य को मजबूत करने का माध्यम भी माना जाता है। फादर्स डे हमें यह याद दिलाता है कि पिता का स्नेह और मार्गदर्शन जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है।
 मान्यता है कि जिस घर में माता-पिता का सम्मान होता है, वहां सुख, शांति और समृद्धि का वास होता है। इसलिए इस फादर्स डे पर केवल उपहार ही नहीं, बल्कि प्रेम, सम्मान और कृतज्ञता के भाव से अपने पिता को धन्यवाद कहना भी जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।



सुबह हथेली देखने की परंपरा क्यों मानी जाती शुभ?

यूनिक समय, मथुरा। हिंदू धर्म में दिन की शुरुआत शुभ कार्यों से करने की परंपरा रही है। इन्हीं में से एक है सुबह उठते ही अपनी हथेलियों के दर्शन करना। घर के बड़े-बुजुर्ग अक्सर बच्चों को यह सीख देते हैं कि बिस्तर से उठने के बाद सबसे पहले अपनी हथेलियों को देखें और एक विशेष मंत्र का जाप करें। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार ऐसा करने से दिनभर सकारात्मक ऊर्जा और शुभता बनी रहती है।
 ज्योतिषाचार्यों के अनुसार सामुद्रिक शास्त्र और धार्मिक ग्रंथों में हथेलियों को विशेष महत्व दिया गया है। मान्यता है कि हथेली के अग्रभाग में मां लक्ष्मी, मध्य भाग में मां सरस्वती और मूल भाग में भगवान विष्णु का वास होता है। इसलिए सुबह सबसे पहले हथेलियों के दर्शन करने से धन, ज्ञान और समृद्धि का आशीर्वाद प्राप्त होता है।
 धार्मिक परंपरा के अनुसार हथेलियों को देखते समय 'करदर्शनम' मंत्र का



जाप करना चाहिए—
"कराग्रे वसते लक्ष्मीः, कर्ममध्ये सरस्वती। कर्ममूले तु गोविन्दः, प्रभाते करदर्शनम्॥"
 मान्यता है कि इस मंत्र के उच्चारण से मन में सकारात्मक विचार आते हैं और व्यक्ति पूरे दिन उत्साह के साथ अपने कार्यों में लगा रहता है।
 कई विद्वान इसे आत्मविश्वास और कर्म के प्रति जागरूकता का प्रतीक भी मानते हैं।
 ज्योतिषीय दृष्टि से यह भी कहा जाता है

कि सुबह उठने के बाद धरती पर पैर रखने से पहले पृथ्वी माता को प्रणाम करना चाहिए। साथ ही माता-पिता और घर के बुजुर्गों का आशीर्वाद लेने से जीवन में सुख, शांति और समृद्धि बनी रहती है।
 धार्मिक मान्यताओं के अनुसार दिन की शुरुआत अच्छे विचारों, ईश्वर स्मरण और बड़ों के सम्मान के साथ करने से सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यही कारण है कि हथेली दर्शन की यह परंपरा आज भी भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा मानी जाती है।

भोजन का तरीका भी बदल सकता है घर की ऊर्जा

यूनिक समय, मथुरा। वास्तु शास्त्र में भोजन को केवल पेट भरने का माध्यम नहीं, बल्कि सकारात्मक ऊर्जा और स्वास्थ्य से भी जोड़ा गया है। मान्यता है कि भोजन करने का स्थान, दिशा और तरीका व्यक्ति के जीवन पर प्रभाव डालता है।
 वास्तु और आयुर्वेद के अनुसार जमीन पर पालथी मारकर भोजन करना सबसे उत्तम माना गया है। इससे पाचन तंत्र बेहतर रहता है और शरीर का संतुलन बना रहता है। हालांकि सीधे फर्श पर बैठकर भोजन करने के बजाय आसन का उपयोग करना शुभ माना जाता है। भोजन की थाली भी जमीन पर रखने के बजाय छोटी चौकी पर रखनी चाहिए। यदि डाइनिंग टेबल पर भोजन करते हैं तो उसका आकार आयताकार या चौकोर होना बेहतर माना गया है। भोजन करते समय मुख पूर्व या उत्तर दिशा की ओर रखना शुभ माना जाता है। पूर्व दिशा स्वास्थ्य और सकारात्मक

ऊर्जा का प्रतीक मानी जाती है, जबकि उत्तर दिशा धन और ज्ञान से जुड़ी मानी जाती है। वास्तु के अनुसार दक्षिण दिशा की ओर मुख करके भोजन करने से बचना चाहिए। मान्यता है कि इससे मानसिक तनाव और नकारात्मकता बढ़ सकती है। सही दिशा और सही तरीके से किया गया भोजन न केवल स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि घर में सुख-समृद्धि और सकारात्मक वातावरण बनाए रखने में भी सहायक माना जाता है। वास्तु और आयुर्वेद के अनुसार जमीन पर पालथी मारकर भोजन करना सबसे उत्तम माना गया है। इससे पाचन तंत्र बेहतर रहता है और शरीर का संतुलन बना रहता है। हालांकि सीधे फर्श पर बैठकर भोजन करने के बजाय आसन का उपयोग करना शुभ माना जाता है। भोजन की थाली भी जमीन पर रखने के बजाय छोटी चौकी पर रखनी चाहिए।

कृष्ण की बेटा चारुमती का रहस्य जानकर चौंक जाएंगे

यूनिक समय, मथुरा। भगवान श्रीकृष्ण के जीवन से जुड़ी अनेक कथाएं आज भी लोगों को आकर्षित करती हैं। उनके जन्म, बाल लीलाओं, महाभारत में भूमिका और श्रीमद् भागवत गीता के उपदेशों के बारे में तो अधिकांश लोग जानते हैं, लेकिन उनके परिवार से जुड़े कुछ ऐसे तथ्य भी हैं जिनसे बहुत कम लोग परिचित हैं। इन्हीं में से एक नाम है उनकी पुत्री चारुमती का, जिसका उल्लेख कुछ धार्मिक ग्रंथों और पुराणों में मिलता है।
 आमतौर पर भगवान कृष्ण के पुत्र प्रद्युम्न, सांब और अन्य संतानों की चर्चा अधिक होती है, लेकिन उनकी पुत्री चारुमती के बारे में कम जानकारी उपलब्ध है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार चारुमती भगवान कृष्ण और



उनकी प्रमुख पत्नी रक्मिणी की पुत्री थीं। उनका नाम संस्कृत के दो शब्दों 'चारु' और 'मति' से मिलकर बना माना जाता है, जिसका अर्थ सुंदर विचारों वाली या श्रेष्ठ बुद्धि वाली महिला होता है।
 कुछ पौराणिक कथाओं के अनुसार

चारुमती अपने पिता की तरह तेजस्वी, गुणवान और धार्मिक प्रवृत्ति की थीं। कहा जाता है कि उनका पालन-पोषण द्वारका के राजमहल में हुआ और उन्हें उस समय की राजकुमारियों के अनुरूप शिक्षा एवं संस्कार प्राप्त हुए। हालांकि

धर्मग्रंथों में मिलता चारुमती का उल्लेख

कृष्ण परिवार का अनसुना और रोचक पक्ष

उनके जीवन से जुड़ी विस्तृत जानकारी अन्य प्रमुख पात्रों की तुलना में कम मिलती है, फिर भी उनका उल्लेख कृष्ण वंश की महत्वपूर्ण सदस्य के रूप में किया जाता है।
 धार्मिक ग्रंथों में यह भी उल्लेख मिलता है कि चारुमती का विवाह एक योग्य और वीर राजकुमार से हुआ था। कई परंपराओं में माना जाता है कि उन्होंने वैवाहिक जीवन में भी धर्म और आदर्शों का पालन किया। हालांकि

विभिन्न ग्रंथों और परंपराओं में उनके जीवन से जुड़े विवरण अलग-अलग मिलते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि भगवान कृष्ण की पुत्री चारुमती का उल्लेख इस बात का प्रमाण है कि कृष्ण का पारिवारिक जीवन भी उतना ही व्यापक था जितना उनका राजनीतिक और आध्यात्मिक जीवन। आज भी चारुमती का नाम उन रोचक तथ्यों में शामिल है, जिन्हें जानकर लोग आश्चर्यचकित हो जाते हैं।
 भगवान कृष्ण के जीवन की तरह उनकी पुत्री चारुमती की कहानी भी भारतीय धार्मिक परंपरा का एक दिलचस्प अध्याय है, जो यह बताती है कि इतिहास और आस्था के अनेक ऐसे पहलू हैं जिनके बारे में आम लोगों को बहुत कम जानकारी है।

सम्पादकीय

यूपी की सड़कें बन रही मौत का गलियारा

उत्तर प्रदेश देश का सबसे बड़ा राज्य है और यहां सड़कों का विशाल नेटवर्क विकास की नई तस्वीर पेश करता है। एक्सप्रेसवे, फोरलेन हाईवे और चौड़ी होती सड़कें प्रदेश की प्रगति का प्रतीक हैं, लेकिन एक कड़वी सच्चाई यह भी है कि इन्हीं सड़कों पर हर दिन दर्जनों परिवार सड़क हादसों की वजह से उजड़ रहे हैं। सड़क सुरक्षा के लिए तमाम कानून, भारी जुर्माने और जामरुकता अभियानों के बावजूद सड़कें लगातार 'मौत का गलियारा' बनती जा रही हैं।

हाल के वर्षों में उत्तर प्रदेश सड़क दुर्घटनाओं के मामलों में देश के शीर्ष राज्यों में शामिल रहा है। आगरा-लखनऊ एक्सप्रेसवे, पूर्वीचल एक्सप्रेसवे, यमुना एक्सप्रेसवे और राष्ट्रीय राजमार्गों पर तेज रफ्तार वाहनों के कारण लगातार हादसे सामने आते रहते हैं। कई बार चालक की लापरवाही जिम्मेदार होती है तो कई बार सड़क इंजीनियरिंग की खामियां और कमजोर यातायात प्रबंधन दुर्घटनाओं की वजह बनते हैं।

सबसे बड़ी चिंता यह है कि नियमों का उल्लंघन अब सामान्य बात बनती जा रही है। बिना सीट बेल्ट, बिना हेलमेट, गलत दिशा में वाहन चलाना, ओवरलोडिंग और शराब पीकर ड्राइविंग जैसी घटनाएं लगातार देखने को मिलती हैं। कई वाहन बार-बार चालान होने के बावजूद सड़कों पर दौड़ते रहते हैं। इससे साफ है कि केवल जुर्माना वसूलना पर्याप्त नहीं, बल्कि आदतन नियम तोड़ने वालों के खिलाफ कठोर कार्रवाई की जरूरत है। उत्तर प्रदेश में बड़ी संख्या में ऐसे ब्लैक स्पॉट हैं जहां हर वर्ष अनेक दुर्घटनाएं होती हैं। इन स्थानों की पहचान तो कर ली जाती है, लेकिन सुधार कार्य अक्सर धीमी गति से चलते हैं। परिणामस्वरूप वही स्थान बार-बार लोगों की जान लेते रहते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में स्थिति और गंभीर है, जहां सड़क संकेतक, स्ट्रीट लाइट और सुरक्षा बैरियर तक पर्याप्त संख्या में नहीं हैं। पैदल यात्रियों और दोपहिया वाहन चालकों की सुरक्षा भी बड़ा मुद्दा है। शहरों में जेब्रा क्रॉसिंग और फुटओवर ब्रिज होने के बावजूद लोग सुरक्षित महसूस नहीं करते। तेज रफ्तार वाहन और यातायात नियमों की अनदेखी आम नागरिकों के लिए खतरा बन चुकी है। सड़क दुर्घटनाएं केवल आंकड़े नहीं होती। इनके पीछे टूटे परिवार, अनाथ होते बच्चे और बिखरते सपने छिपे होते हैं। इसलिए सड़क सुरक्षा को केवल पुलिस या परिवहन विभाग की जिम्मेदारी मानना पर्याप्त नहीं होगा। सरकार, प्रशासन और नागरिकों को मिलकर जिम्मेदारी निभानी होगी। यदि उत्तर प्रदेश को वास्तव में विकास की राह पर सुरक्षित रूप से आगे बढ़ाना है तो सड़क सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी होगी। बेहतर सड़क डिजाइन, नियमों का सख्त पालन, चालकों का प्रशिक्षण और जन-जागरूकता ही वह रास्ता है, जो प्रदेश की सड़कों को मौत का गलियारा बनने से रोक सकता है। विकास तभी सार्थक होगा जब सड़कें लोगों को मंजिल तक सुरक्षित पहुंचाएं, न कि उन्हें असमय मौत की ओर धकेलें।



पवन गौतम
संपादक



संपादकीय सुनने के लिए
मोबाइल से QR कोड
को स्कैन करें।

सबसे बड़ी चिंता यह है कि नियमों का उल्लंघन अब सामान्य बात बनती जा रही है। बिना सीट बेल्ट, बिना हेलमेट, गलत दिशा में वाहन चलाना, ओवरलोडिंग और शराब पीकर ड्राइविंग जैसी घटनाएं लगातार देखने को मिलती हैं। कई वाहन बार-बार चालान होने के बावजूद सड़कों पर दौड़ते रहते हैं। इससे साफ है कि केवल जुर्माना वसूलना पर्याप्त नहीं, बल्कि आदतन नियम तोड़ने वालों के खिलाफ कठोर कार्रवाई की जरूरत है। उत्तर प्रदेश में बड़ी संख्या में ऐसे ब्लैक स्पॉट हैं जहां हर वर्ष अनेक दुर्घटनाएं होती हैं। इन स्थानों की पहचान तो कर ली जाती है, लेकिन सुधार कार्य अक्सर धीमी गति से चलते हैं। परिणामस्वरूप वही स्थान बार-बार लोगों की जान लेते रहते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में स्थिति और गंभीर है, जहां सड़क संकेतक, स्ट्रीट लाइट और सुरक्षा बैरियर तक पर्याप्त संख्या में नहीं हैं। पैदल यात्रियों और दोपहिया वाहन चालकों की सुरक्षा भी बड़ा मुद्दा है। शहरों में जेब्रा क्रॉसिंग और फुटओवर ब्रिज होने के बावजूद लोग सुरक्षित महसूस नहीं करते। तेज रफ्तार वाहन और यातायात नियमों की अनदेखी आम नागरिकों के लिए खतरा बन चुकी है। सड़क दुर्घटनाएं केवल आंकड़े नहीं होती। इनके पीछे टूटे परिवार, अनाथ होते बच्चे और बिखरते सपने छिपे होते हैं। इसलिए सड़क सुरक्षा को केवल पुलिस या परिवहन विभाग की जिम्मेदारी मानना पर्याप्त नहीं होगा। सरकार, प्रशासन और नागरिकों को मिलकर जिम्मेदारी निभानी होगी। यदि उत्तर प्रदेश को वास्तव में विकास की राह पर सुरक्षित रूप से आगे बढ़ाना है तो सड़क सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी होगी। बेहतर सड़क डिजाइन, नियमों का सख्त पालन, चालकों का प्रशिक्षण और जन-जागरूकता ही वह रास्ता है, जो प्रदेश की सड़कों को मौत का गलियारा बनने से रोक सकता है। विकास तभी सार्थक होगा जब सड़कें लोगों को मंजिल तक सुरक्षित पहुंचाएं, न कि उन्हें असमय मौत की ओर धकेलें।

नजरिया

समुद्री सुरक्षा में आत्मनिर्भर भारत की छलांग

नीरज कुमार दुबे

भारत की सामरिक शक्ति का आकलन अब केवल उसकी थल और वायु सेनाओं से नहीं किया जा सकता। 21वीं सदी में समुद्री क्षेत्र वैश्विक राजनीति, व्यापार, ऊर्जा सुरक्षा और सैन्य रणनीति का सबसे महत्वपूर्ण केंद्र बन चुका है। ऐसे समय में भारतीय नौसेना को स्वदेशी युद्धपोत आईएनएस दुनागिरी, आईएनएस संशोधक और आईएनएस अग्रय का मिलना केवल सैन्य उपलब्धि नहीं, बल्कि भारत की समुद्री महत्वाकांक्षाओं और आत्मनिर्भर रक्षा नीति का सशक्त प्रदर्शन है। कोलकाता में इन तीनों जहाजों के नौसेना में शामिल होने के साथ भारत ने यह स्पष्ट संकेत दिया है कि वह हिंद महासागर क्षेत्र में केवल अपनी सुरक्षा तक सीमित नहीं रहना चाहता, बल्कि क्षेत्रीय स्थिरता और समुद्री शक्ति संतुलन में निर्णायक भूमिका निभाने की तैयारी कर चुका है।

भारत का लगभग 95 प्रतिशत विदेशी व्यापार समुद्री मार्गों से संचालित होता है। देश की ऊर्जा आवश्यकताओं का बड़ा हिस्सा भी समुद्री रास्तों से आने वाले तेल और गैस पर निर्भर है। ऐसे में समुद्री सीमाओं की सुरक्षा और हिंद महासागर में प्रभावी उपस्थिति राष्ट्रीय सुरक्षा का अनिवार्य हिस्सा बन चुकी है। पिछले कुछ वर्षों में चीन ने हिंद महासागर क्षेत्र में अपनी गतिविधियां लगातार बढ़ाई हैं। श्रीलंका, पाकिस्तान, म्यांमार और अफ्रीकी देशों में उसके बढ़ते निवेश तथा नौसैनिक गतिविधियों ने भारत की रणनीतिक चिंताओं को बढ़ाया है। इसी पृष्ठभूमि में भारतीय नौसेना का आधुनिकीकरण और स्वदेशी युद्धपोतों का निर्माण अत्यंत महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

आईएनएस दुनागिरी इस नई रणनीति का सबसे शक्तिशाली प्रतीक है। यह परियोजना 17ए के तहत निर्मित आधुनिक स्टील्थ फ्रिगेट है, जिसे दुश्मन के राडार से बचते हुए लंबी दूरी तक प्रभावी युद्ध संचालन के लिए तैयार किया गया है। इसकी डिजाइन और तकनीक इसे भारतीय नौसेना के सबसे उन्नत युद्धपोतों में शामिल करती है। ब्रह्मोस सुपरसोनिक मिसाइलों और आधुनिक वायु रक्षा प्रणाली से लैस यह युद्धपोत समुद्र, हवा और सतह पर मौजूद खतरों से एक साथ मुकाबला करने में सक्षम है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता इसकी बहुआयामी युद्ध क्षमता है, जो किसी भी आधुनिक नौसेना के लिए आवश्यक मानी जाती है।

दुनागिरी केवल एक युद्धपोत नहीं, बल्कि भारत की 'ब्लू वॉटर नेवी' बनने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। ब्लू वॉटर नेवी का अर्थ ऐसी नौसैनिक शक्ति से है जो अपने तटों से हजारों किलोमीटर दूर जाकर भी प्रभावी सैन्य अभियान चला सके। अमेरिका, चीन और कुछ अन्य बड़ी शक्तियों के पास यह क्षमता पहले से मौजूद है। भारत भी लंबे समय से हिंद महासागर क्षेत्र में अपनी निर्णायक मौजूदगी स्थापित करने की दिशा में काम कर रहा है। दुनागिरी इस लक्ष्य को मजबूत आधार प्रदान करता है।

दूसरी ओर आईएनएस संशोधक की भूमिका अपेक्षाकृत शांत लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण है। आधुनिक युद्ध केवल हथियारों और सैनिकों से नहीं जीते जाते, बल्कि सूचना और आंकड़ों की श्रेष्ठता भी निर्णायक भूमिका निभाती है। संशोधक एक अत्याधुनिक सर्वेक्षण पोत है, जो समुद्र की गहराइयों, समुद्र तल की संरचना, जलधाराओं और भूभौतिकीय स्थितियों का विस्तृत अध्ययन करेगा। यह जानकारी नौसैनिक अभियानों, पनडुब्बियों की तैनाती, समुद्री मार्गों की सुरक्षा और आपदा प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। समुद्री विशेषज्ञों का मानना है कि भविष्य के युद्धों में डेटा और खुफिया जानकारी की भूमिका पारंपरिक हथियारों जितनी ही महत्वपूर्ण होगी। समुद्र की सतह के नीचे की सटीक जानकारी किसी भी नौसेना को सामरिक बल प्रदान कर सकती है। संशोधक इसी दृष्टि से भारतीय नौसेना की आंख और कान की तरह काम करेगा। इसके माध्यम से प्राप्त सूचनाएं न केवल सैन्य उपयोग के लिए महत्वपूर्ण होंगी, बल्कि समुद्री व्यापार, बंदरगाह विकास, समुद्री संसाधनों के दोहन और प्राकृतिक आपदाओं से निपटने में भी सहायक साबित होंगी।

तीसरा जहाज आईएनएस अग्रय भारतीय नौसेना की तटीय सुरक्षा रणनीति का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह अर्गोला श्रेणी का पनडुब्बी रोधी युद्धपोत है, जिसे विशेष रूप से उथले समुद्री क्षेत्रों में दुश्मन की पनडुब्बियों का पता लगाने और उन्हें निष्क्रिय करने के लिए



विकसित किया गया है। आधुनिक नौसैनिक युद्ध में पनडुब्बियों को सबसे घातक हथियारों में गिना जाता है क्योंकि वे लंबे समय तक समुद्र के भीतर छिपकर कार्य कर सकती हैं और अचानक हमला करने की क्षमता रखती हैं।

चीन लगातार अपनी पनडुब्बी शक्ति का विस्तार कर रहा है और हिंद महासागर क्षेत्र में उसकी गतिविधियां बढ़ रही हैं। पाकिस्तान भी चीनी सहयोग से अपनी नौसैनिक क्षमताओं को मजबूत कर रहा है। ऐसे में अग्रय जैसे युद्धपोत भारत की समुद्री सुरक्षा के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बन जाते हैं। यह बंगाल की खाड़ी, अरब सागर और तटीय क्षेत्रों में संभावित खतरों का समय रहते पता लगाकर उन्हें निष्प्रभावी करने में सक्षम होगा। इन तीनों जहाजों की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता उनका स्वदेशी निर्माण है। इन्हें भारतीय नौसेना के युद्धपोत डिजाइन ब्यूरो ने डिजाइन किया है और कोलकाता स्थित गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स द्वारा निर्मित किया गया है। इनमें 75 प्रतिशत से अधिक स्वदेशी सामग्री का उपयोग हुआ है। यह तथ्य केवल तकनीकी उपलब्धि नहीं, बल्कि भारत की आत्मनिर्भर रक्षा नीति की सफलता का प्रमाण भी है।

रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता किसी भी राष्ट्र की रणनीतिक स्वतंत्रता का आधार होती है। जो देश अपनी सैन्य आवश्यकताओं के लिए विदेशी तकनीक और उपकरणों पर अत्यधिक निर्भर होते हैं, उनकी सुरक्षा नीति भी कई बार बाहरी दबावों से प्रभावित हो सकती है। भारत लंबे समय तक रक्षा आयातकों की सूची में प्रमुख देशों में शामिल रहा है, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में स्थिति तेजी से बदल रही है। स्वदेशी युद्धपोत, मिसाइल, लड़ाकू विमान और रक्षा प्रणालियां इस परिवर्तन की स्पष्ट तस्वीर प्रस्तुत करती हैं। इन परियोजनाओं में दो सौ से अधिक सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्योगों की भागीदारी भी उल्लेखनीय है। इससे न केवल देश की औद्योगिक क्षमता मजबूत हुई है, बल्कि लाखों लोगों के लिए रोजगार और तकनीकी विकास के नए अवसर भी पैदा हुए हैं। रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण का विस्तार भारत को भविष्य में वैश्विक रक्षा निर्यातक बनाने की दिशा में भी महत्वपूर्ण कदम साबित हो सकता है।

वास्तव में आईएनएस दुनागिरी, आईएनएस संशोधक और आईएनएस अग्रय का नौसेना में शामिल होना केवल तीन नए जहाजों का जुड़ना नहीं है। यह भारत की बदलती सामरिक सोच, बढ़ते आत्मविश्वास और वैश्विक भूमिका का प्रतीक है। हिंद महासागर में अब भारत केवल अपनी सीमाओं की रक्षा करने वाला देश नहीं, बल्कि क्षेत्रीय सुरक्षा और स्थिरता का प्रमुख स्तंभ बनने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

समुद्री शक्ति आज किसी भी वैश्विक शक्ति की पहचान बन चुकी है। ऐसे में स्वदेशी तकनीक से निर्मित ये तीनों युद्धपोत भारत के लिए केवल सैन्य संसाधन नहीं, बल्कि राष्ट्रीय सामर्थ्य, तकनीकी आत्मनिर्भरता और रणनीतिक दूरदृष्टि के प्रतीक हैं। आने वाले वर्षों में यही क्षमता भारत को हिंद महासागर क्षेत्र में अधिक प्रभावशाली, सुरक्षित और निर्णायक भूमिका निभाने में मदद करेगी।

विचार विण्डो

राम प्रकाश शर्मा

21 जून को मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आज केवल भारत का सांस्कृतिक उत्सव नहीं, बल्कि पूरी मानवता के लिए स्वास्थ्य, शांति और संतुलन का वैश्विक संदेश बन चुका है। आधुनिक युग में जहां दुनिया युद्ध, आतंकवाद, मानसिक तनाव, पर्यावरणीय संकट और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसी अनेक चुनौतियों से जूझ रही है, वहीं योग एक ऐसे समाधान के रूप में उभरकर सामने आया है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। यही कारण है कि भारत की हजारों वर्ष पुरानी यह परंपरा आज विश्व भर में तेजी से लोकप्रिय हो रही है।

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत का महत्वपूर्ण हिस्सा है। ऋषि-मुनियों की तपोभूमि भारत में योग का विकास केवल शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नहीं, बल्कि आत्मज्ञान और जीवन के उच्चतम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हुआ था। महर्षि पतंजलि ने योग को "चित्तवृत्ति निरोध" अर्थात् मन की चंचलता और विकारों पर नियंत्रण का माध्यम बताया है। योग का वास्तविक उद्देश्य मनुष्य को स्वयं से जोड़ना और उसके भीतर छिपी असीम संभावनाओं को जागृत करना है। आज का दौर तकनीक और भागदौड़ का दौर है। लोग भौतिक सुख-सुविधाओं के पीछे लगातार

दौड़ रहे हैं, लेकिन मानसिक शांति उनसे दूर होती जा रही है। तनाव, अवसाद, अनिद्रा, चिंता और अकेलेपन जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन भी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लगातार चिंता व्यक्त कर रहा है। ऐसे समय में योग व्यक्ति को मानसिक संतुलन प्रदान करता है। नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान न केवल तनाव कम करते हैं, बल्कि आत्मविश्वास, धैर्य और सकारात्मक सोच को भी विकसित करते हैं।

योग की सबसे बड़ी विशेषता इसकी समग्रता है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक कला है। योग शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। विभिन्न योगासन शरीर को लचीला और मजबूत बनाते हैं, जबकि प्राणायाम श्वसन प्रणाली को बेहतर बनाकर शरीर में ऊर्जा का संचार करता है। वहीं ध्यान मन को शांत और एकाग्र बनाने में सहायता करता है। यही कारण है कि आज दुनिया के अनेक चिकित्सक और स्वास्थ्य विशेषज्ञ योग को स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं।

कोविड-19 महामारी के दौरान योग की उपयोगिता और भी अधिक स्पष्ट हुई। जब पूरी दुनिया स्वास्थ्य संकट से जूझ रही थी, तब योग और प्राणायाम ने लाखों लोगों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



लोगों ने महसूस किया कि मजबूत प्रतिरोधक क्षमता और संतुलित मानसिक स्थिति किसी भी संकट से लड़ने में कितनी महत्वपूर्ण होती है। महामारी के बाद योग के प्रति लोगों की रूचि और बढ़ी है। योग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामाजिक और वैश्विक शांति का भी माध्यम है। योग का अर्थ ही है-जोड़ना। यह मनुष्य को मनुष्य से, समाज को समाज से और मानवता को प्रकृति से जोड़ता है। आज जब दुनिया विभिन्न प्रकार के संघर्षों और विभाजनों का सामना कर रही है, तब योग एकता, सह-अस्तित्व और भाईचारे का संदेश देता है। योग व्यक्ति के भीतर करुणा, प्रेम और अहिंसा जैसे गुणों का विकास करता है, जो किसी भी शांतिपूर्ण समाज की आधारशिला होते हैं। भारतीय संस्कृति में योग के साथ-साथ नैतिक मूल्यों पर भी विशेष बल दिया गया है। योग के यम और नियम सत्य, अहिंसा, संयम, संतोष और अपरिग्रह जैसे सिद्धांतों की शिक्षा देते हैं। यदि इन मूल्यों को व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में अपनाया जाए,

तो भ्रष्टाचार, हिंसा, अपराध और सामाजिक विद्रोह जैसी समस्याओं को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इस दृष्टि से योग केवल स्वास्थ्य का विषय नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण और समाज सुधार का भी प्रभावी माध्यम है। भारत की इस प्राचीन धरोहर को वैश्विक पहचान दिलाने में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया था। इसके बाद से दुनिया के लगभग सभी देशों में बड़े उत्साह के साथ योग दिवस मनाया जा रहा है। यह भारत की सांस्कृतिक शक्ति और ज्ञान परंपरा को वैश्विक स्वीकार्यता का प्रमाण है। योग ने विश्व मंच पर भारत की सकारात्मक और रचनात्मक पहचान को मजबूत किया है। योग का संबंध आयुर्वेद से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। जहां आयुर्वेद शरीर के स्वास्थ्य और रोगों की रोकथाम पर केंद्रित है, वहीं योग मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन प्रदान करता है। दोनों मिलकर एक ऐसी जीवनशैली का निर्माण करते हैं जो स्वस्थ, संतुलित और प्राकृतिक जीवन की ओर प्रेरित करती है। आज जब दुनिया रासायनिक दवाओं के दुष्प्रभावों और अस्वस्थ जीवनशैली से उत्पन्न रोगों से परेशान है, तब योग और आयुर्वेद स्थायी समाधान के रूप में सामने आ रहे हैं। वर्तमान समय में युवाओं के सामने भी अनेक चुनौतियां हैं। प्रतिस्पर्धा, करियर का

दबाव, सोशल मीडिया की लत और बदलती जीवनशैली उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। योग युवाओं को आत्म-अनुशासन, एकाग्रता और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में योग को बढ़ावा देकर विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक विकास को नई दिशा दी जा सकती है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस केवल एक औपचारिक आयोजन नहीं होना चाहिए, बल्कि इसे जन-आंदोलन का स्वरूप देना आवश्यक है। परिवारों, विद्यालयों, कार्यालयों और सामाजिक संस्थाओं में योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। जब व्यक्ति स्वस्थ होगा तो परिवार स्वस्थ होगा, परिवार स्वस्थ होगा तो समाज स्वस्थ होगा और समाज स्वस्थ होगा तो राष्ट्र भी मजबूत बनेगा। योग भारत का वह अमूल्य उपहार है जो पूरी मानवता के कल्याण का मार्ग दिखाता है। यह शरीर को निरोध, मन को शांत, बुद्धि को निर्मल और आत्मा को जागृत करता है। वर्तमान समय में जब दुनिया तनाव और संघर्ष के दौर से गुजर रही है, तब योग केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि आवश्यकता बन चुका है। यदि मानवता योग के मूल संदेश-संतुलन, शांति और सह-अस्तित्व-को अपनाए, तो एक स्वस्थ, शांतिपूर्ण और समृद्ध विश्व का निर्माण संभव है। यही योग का सार है और यही भारत का विश्व को दिया गया सबसे बड़ा संदेश भी।

वैभव के बल्ले ने फाइनल में मचाया तहलका श्रीलंकाई खिलाड़ियों को वैभव का करारा जवाब

यूनिक समय, नई दिल्ली। क्रिकेट में अक्सर कहा जाता है कि सबसे करारा जवाब प्रदर्शन से दिया जाता है और इंडिया ए के युवा बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी ने श्रीलंका ए के खिलाफ ट्राई सीरीज के फाइनल में यही साबित कर दिखाया।

पिछले मुकाबले में हुई तीखी नोकझोंक और मैदान पर मिले तातों के बाद 15 वर्षीय बल्लेबाज ने ऐसा तूफान खड़ा किया कि श्रीलंकाई गेंदबाजों के पास कोई जवाब नहीं बचा।

फाइनल मुकाबले में श्रीलंका ए ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया, लेकिन यह निर्णय जल्द ही उनके लिए भारी पड़ गया। क्रीज पर आते ही वैभव ने आक्रामक तेवर दिखाए और हर गेंदबाज पर हमला बोल दिया। चौकों और छक्कों



की बारिश के बीच उन्होंने गेंदबाजों की लय पूरी तरह बिगाड़ दी।

दरअसल, पिछले मैच में इंडिया ए को सुपर ओवर में हार का सामना करना पड़ा था। उस दौरान वैभव का बल्ला शांत रहा था, जिसके बाद कुछ श्रीलंकाई खिलाड़ियों ने उन्हें निशाना बनाया। मैच खत्म होने के बाद दोनों टीमों के खिलाड़ियों के

बीच बहस और तनाव भी देखने को मिला था। लेकिन फाइनल में वैभव ने शब्दों की जगह अपने बल्ले को बोलने दिया।

बिहार के इस युवा बल्लेबाज ने सिर्फ 11 गेंदों में अर्धशतक पूरा कर लिस्ट-ए क्रिकेट का सबसे तेज अर्धशतक जड़ने का नया विश्व रिकॉर्ड बना दिया। उनकी विस्फोटक

बल्लेबाजी यही नहीं रुकी। वैभव ने महज 29 गेंदों पर 94 रन की तूफानी पारी खेली, जिसमें 10 चौके और 8 छक्के शामिल रहे। हालांकि वह शतक से केवल 6 रन दूर रह गए, लेकिन उनकी पारी ने मैच का रुख पूरी तरह बदल दिया।

पिछले कुछ मुकाबलों में बड़ी पारी नहीं खेलने के कारण वैभव की फॉर्म पर सवाल उठ रहे थे, लेकिन फाइनल में खेली गई इस धमाकेदार पारी ने सभी आलोचनाओं का जवाब दे दिया।

अब ट्राई सीरीज के बाद वैभव आयरलैंड दौरे पर भारतीय टीम के साथ नजर आ सकते हैं। ऐसे में क्रिकेट प्रेमियों की निगाहें इस उभरते सितारे पर टिकी रहेंगी, जिसने कम उम्र में ही अपने खेल से दुनिया को प्रभावित करना शुरू कर दिया है।

बॉक्स ऑफिस पर धमाका करने आ रही है 'टॉक्सिक'



सिल्वर स्क्रीन पर लौट रहे यश

यूनिक समय, नई दिल्ली। साउथ सुपरस्टार यश की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'टॉक्सिक' को लेकर बड़ा अपडेट सामने आया है। कई महीनों से रिलीज टलने के बाद आखिरकार मेकर्स ने फिल्म की नई रिलीज डेट का ऐलान कर दिया है, जिससे फैंस की उत्सुकता और बढ़ गई है।

केवीएन प्रोडक्शंस ने सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा करते हुए बताया कि 'टॉक्सिक' 26 अगस्त 2026 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। पहले यह फिल्म 4 जून 2026 को रिलीज होने वाली थी, लेकिन कुछ कारणों से इसकी तारीख आगे बढ़ा दी गई थी। फिल्म को लेकर यश पहले ही बता चुके हैं कि यह सिर्फ एक

लव स्टोरी नहीं, बल्कि भावनाओं, रिश्तों और बदले की कहानी का अनोखा मिश्रण है। उन्होंने कहा था कि फिल्म में एक गहरी प्रेम कहानी के साथ पिता-पुत्र के रिश्ते और संघर्ष को भी दिखाया जाएगा। यही वजह है कि 'टॉक्सिक' को उनकी अब तक की सबसे अलग फिल्मों में से एक माना जा रहा है।

फिल्म की स्टारकास्ट भी काफी दमदार है। इसमें यश, कियारा आडवाणी, नयनतारा, हुमा कुरैशी, रुक्मिणी वसंत और तारा सुतारिया अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।

रिलीज डेट सामने आते ही सोशल मीडिया पर फिल्म को लेकर चर्चा तेज हो गई है। अब फैंस को 26 अगस्त 2026 का बेसब्री से इंतजार है, जब यश एक बार फिर बड़े पर्दे पर धमाका करते नजर आएंगे।

टी-20 में नया किंग बने कायरन पोलार्ड



यूनिक समय, नई दिल्ली। टी-20 क्रिकेट में एक बड़ा रिकॉर्ड टूट गया है। वेस्टइंडीज के अनुभवी ऑलराउंडर कायरन पोलार्ड ने क्रिस गेल का 12 साल पुराना रिकॉर्ड ध्वस्त करते हुए 20 क्रिकेट में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बनने का गौरव हासिल कर लिया है।

अमेरिका में खेली जा रही मेजर लीग क्रिकेट में टक न्यूयॉर्क की ओर से खेलते हुए पोलार्ड ने 56

क्रिस गेल का 12 साल पुराना ताज छिना

गेंदों में शानदार शतक जड़ा। इस पारी के दौरान उनके कुल टी-20 रन 14,582 तक पहुंच गए, क्रिस गेल साल 2014 से इस सूची में शीर्ष स्थान पर बने हुए थे, लेकिन अब पोलार्ड ने उन्हें पीछे छोड़कर नया इतिहास रच दिया है। 39 वर्षीय पोलार्ड ने अपने करियर में 736 टी-20 मैच खेले हैं और 14 हजार से ज्यादा रन बनाने के साथ 333 विकेट भी लिए हैं। इस उपलब्धि के साथ पोलार्ड ने साबित कर दिया कि वह टी-20 क्रिकेट के सबसे महान खिलाड़ियों में से एक हैं।

पैपराजी के सवाल पर अक्षय कुमार का मजेदार जवाब

यूनिक समय, नई दिल्ली। बॉलीवुड के खिलाड़ी कुमार यानी अक्षय कुमार एक बार फिर अपने मजाकिया अंदाज को लेकर चर्चा में हैं। इन दिनों अपनी आगामी फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' को लेकर सुर्खियां बटोर रहे अक्षय का एक वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है, जिसे देखकर फैंस अपनी हंसी नहीं रोक पा रहे हैं।

दरअसल, वायरल वीडियो में अक्षय कुमार एयरपोर्ट पर नजर आ रहे हैं। हमेशा की तरह पैपराजी उन्हें कैमरे में कैद कर रहे थे। इसी दौरान एक फोटोग्राफर ने उनसे पूछा, "सर, कहां जा रहे हैं?" सवाल सुनते ही अक्षय ने अपने खास अंदाज में मुस्कुराते हुए जवाब दिया, "मामा है क्या तू मेरा, जो तुझे बताकर जाऊंगा?"



अभिनेता का यह जवाब सुनते ही वहां मौजूद लोग हंस पड़े और वीडियो कुछ ही समय में सोशल मीडिया पर वायरल हो गया।

अक्षय कुमार का यह हल्का-फुल्का मजाक फैंस को खूब पसंद आ रहा है। सोशल मीडिया पर लोग वीडियो पर दिलचस्प

अक्षय कुमार का देसी अंदाज फिर आया नजर

इमोजी और मजेदार कमेंट्स के जरिए अपनी प्रतिक्रिया दी।

वर्क फ्रंट की बात करें तो अक्षय कुमार जल्द ही मल्टीस्टारर फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' में नजर आएंगे। फिल्म को लेकर दर्शकों के बीच पहले से ही काफी उत्साह है। हाल ही में अभिनेता वैष्णो देवी मंदिर में माता का आशीर्वाद लेने भी पहुंचे थे, जिसकी तस्वीरें और वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुए थे।

फिलहाल, एयरपोर्ट पर पैपराजी के साथ हुई यह मजेदार बातचीत इंटरनेट पर छाई हुई है और अक्षय कुमार का चुटीला अंदाज एक बार फिर फैंस का दिल जीत रहा है।

किंग खान के अंदाज ने बनाया शादी को यादगार

यूनिक समय, नई दिल्ली। राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) की सांसद सुप्रिया सुले की बेटी रेवती सुले ने उद्योगपति सारंग लखानी के साथ विवाह रचाया। मुंबई में आयोजित इस भव्य शादी समारोह में राजनीति, उद्योग जगत और बॉलीवुड की कई नामी हस्तियों ने शिरकत की। बच्चन परिवार, कपूर खानदान और अंबानी परिवार समेत कई बड़े चेहरे इस खास मौके के गवाह बने, लेकिन सबसे ज्यादा सुर्खियां बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान ने बटोरें।

शादी समारोह से सामने आए वीडियो और तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। इनमें शाहरुख खान का अंदाज लोगों का खास ध्यान खींच रहा है। किंग खान ने न सिर्फ दूल्हा-दुल्हन के साथ डांस किया, बल्कि अपने मशहूर सिग्नेचर पोज से इस पल को और भी यादगार बना दिया।

वायरल वीडियो में शाहरुख खान



स्टेज पर रेवती और सारंग के साथ नजर आ रहे हैं। इस दौरान उन्होंने अपनी बाहें फैलाकर अपना आइकॉनिक सिग्नेचर पोज दिया, जिसे देखकर दुल्हन रेवती की खुशी देखते ही बन रही थी। इसके बाद शाहरुख ने नवविवाहित जोड़े को शुभकामनाएं भी दीं। यह खास पल कैमरे में कैद हो गया और अब सोशल मीडिया पर खूब पसंद किया जा रहा है।

शाहरुख खान ने शादी के माहौल को और भी शानदार बना दिया। जैसे ही वह डांस फ्लोर पर पहुंचे, सभी की निगाहें उन पर टिक गईं। अभिनेता ने अपने लोकप्रिय गीतों पर दूल्हा-दुल्हन और मेहमानों के साथ जमकर डांस किया। उनकी मौजूदगी ने समारोह में चार चांद लगा दिए।

एक अन्य वायरल वीडियो में शाहरुख खान अपनी सुपरहिट फिल्म

रेवती सुले की शादी में छाए शाहरुख खान

सिग्नेचर पोज और डांस से जीत लिया सबका दिल

'कुछ कुछ होता है' के मशहूर गाने 'कोई मिल गया' पर थिरकते नजर आ रहे हैं। इस दौरान रेवती और सारंग भी उनके साथ डांस का आनंद लेते दिखाई दिए। गायक राहुल वैद्य लाइव परफॉर्मंस दे रहे थे और पूरा माहौल उत्साह से भरा हुआ था।

शादी से जुड़े ये वीडियो और तस्वीरें इंटरनेट पर चर्चा का विषय बने हुए हैं। फैंस शाहरुख खान के सहज और दिल जीत लेने वाले अंदाज की जमकर तारीफ कर रहे हैं। किंग खान ने अपनी मौजूदगी, डांस और सिग्नेचर पोज से इस रॉयल वेडिंग को और भी खास बना दिया।

इंग्लैंड सीरीज के लिए भारतीय टीम घोषित

वापसी करने वाले खिलाड़ियों ने बटोरी सुर्खियां

यूनिक समय, नई दिल्ली। इंग्लैंड के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए भारतीय टीम का ऐलान कर दिया गया है। टीम की कमान एक बार फिर युवा बल्लेबाज शुभमन गिल को सौंपी गई है, जबकि विराट कोहली और जसप्रीत बुमराह की वापसी ने क्रिकेट प्रशंसकों का उत्साह बढ़ा दिया है। हालांकि विराट कोहली का चयन उनकी फिटनेस क्लीयरेंस पर निर्भर करेगा। अफगानिस्तान सीरीज के दौरान चोट के कारण बाहर रहे कोहली को टीम में शामिल तो किया गया है, लेकिन

अंतिम फैसला मेडिकल टीम की रिपोर्ट के बाद होगा। वहीं, लंबे समय बाद वनडे टीम में लौटे जसप्रीत बुमराह भारतीय गेंदबाजी आक्रमण को नई धार देंगे। उन्होंने अपना आखिरी वनडे 2023 विश्व कप फाइनल में खेला था। टीम में रोहित शर्मा, श्रेयस अय्यर, कोएल राहुल और ईशान किशन जैसे अनुभवी बल्लेबाज भी शामिल हैं। श्रेयस अय्यर को उपकप्तान बनाया गया है। ऑलराउंडर विभाग में अक्षर पटेल, वाशिंगटन सुंदर और नितीश कुमार रेड्डी को जगह मिली है। इस बीच भारत को एक झटका भी लगा है। चोट से पूरी तरह उबर नहीं पाने के कारण मिस्ट्री स्पिनर वरुण चक्रवर्ती आयरलैंड के खिलाफ टी-20 सीरीज से बाहर हो गए हैं।

महोबा में विकास की सौगात, योगी ने गिनाई उपलब्धियां 697 करोड़ की परियोजनाओं से बुंदेलखंड के विकास को रफ्तार

विकास पथ पर दौड़ा बुंदेलखंड

यूनिक समय, महोबा। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने रविवार को महोबा जिले को 697.07 करोड़ रुपये की 88 विकास परियोजनाओं की सौगात दी। उन्होंने विभिन्न परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास कर बुंदेलखंड के विकास को नई गति देने का संदेश दिया। इस अवसर पर आयोजित जनसभा में बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए और मुख्यमंत्री का जोरदार स्वागत किया। महोबा पहुंचने पर मुख्यमंत्री सबसे पहले गोरखगिरी पहुंचे, जहां उन्होंने पर्यटन तीर्थ के रूप में विकसित किए जा रहे स्थल का निरीक्षण किया। अधिकारियों से विकास कार्यों की जानकारी लेने के बाद उन्होंने



आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। इसके बाद गोरखगिरी मंदिर में पूजा-अर्चना कर प्रदेश की सुख-समृद्धि की कामना की। जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि बुंदेलखंड अब पिछड़ेपन की पहचान नहीं, बल्कि विकास और आत्मनिर्भरता का प्रतीक बन रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का लाभ समाज के हर वर्ग तक पहुंच

रहा है और क्षेत्र में आधारभूत सुविधाओं का तेजी से विस्तार किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित कर सम्मानित भी किया। उन्होंने कहा कि पहले जिस बुंदेलखंड की पहचान पलायन और अव्यवस्था से होती थी, आज वही क्षेत्र विकास, निवेश और रोजगार के नए अवसरों के लिए जाना जा रहा है। योगी

आदित्यनाथ ने कहा कि बुंदेलखंड में निर्मित रक्षा उपकरण, तोपें और मिसाइलें देश की सुरक्षा को मजबूत कर रही हैं। उन्होंने कहा कि यहां की रक्षा उत्पादन इकाइयों से तैयार हो रहे उपकरण दुश्मनों को कड़ा संदेश दे रहे हैं। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था मजबूत हुई है और विकास कार्यों को प्राथमिकता के साथ आगे बढ़ाया जा रहा है।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी परियोजनाओं को गुणवत्ता और समयबद्धता के साथ पूरा किया जाए, ताकि जनता को उनका लाभ शीघ्र मिल सके।

मुख्यमंत्री ने विश्वास जताया कि आने वाले समय में बुंदेलखंड देश के विकास मानचित्र पर और अधिक मजबूती से उभरेगा।

बाइक बचाने में खंभे से टकराई कार, बड़ा हादसा टला



**एएमयू चौराहे पर हुआ
हादसा**

**कार सवार परिवार पूरी
सुरक्षित**

यूनिक समय, अलीगढ़। शहर के एएमयू क्षेत्र स्थित टीचिंग स्टाफ चौराहे के पास रविवार सुबह एक बड़ा सड़क हादसा टल गया। शादी समारोह से लौट रहा एक परिवार उस समय दुर्घटना का शिकार हो गया, जब चालक ने अचानक सामने आए बाइक सवार को बचाने की कोशिश की।

जानकारी के अनुसार, सुबह करीब 10:30 बजे कार डग पॉइंट से बाब-ए-सैयद गेट की ओर जा रही थी। इसी दौरान चौराहे के निकट एक बाइक अचानक कार के सामने आ गई। टक्कर से बचने के लिए चालक ने वाहन मोड़ा, लेकिन कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे

लगे लोहे के खंभे से जा भिड़ी। हादसे में कार का अगला हिस्सा बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। खंभे पर लगा सीसीटीवी कैमरा और इलेक्ट्रॉनिक बॉक्स भी टूट गया। घटना के बाद मौके पर लोगों की भीड़ जुट गई, जिससे कुछ देर यातायात प्रभावित रहा।

गनीमत रही कि कार में सवार सभी लोग सुरक्षित रहे और किसी को गंभीर चोट नहीं आई। सूचना पर एएमयू प्रशासन के अधिकारी मौके पर पहुंचे और घटना की जानकारी ली। हादसे ने एक बार फिर सड़क सुरक्षा और सावधानीपूर्वक वाहन चलाने की आवश्यकता को रेखांकित किया है।

राज्यपाल और डिप्टी सीएम ने किया योग



यूनिक समय, लखनऊ। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उत्तर प्रदेश योगमय नजर आया। राजधानी लखनऊ समेत प्रदेश के विभिन्न जिलों में सामूहिक योग कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों और आम नागरिकों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस वर्ष योग दिवस की थीम "स्वस्थ बुढ़ापे के लिए योग" रही। राजभवन के लॉन में आयोजित विशेष कार्यक्रम में राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने योगाभ्यास किया और

स्वस्थ जीवन का दिया संदेश

योग को स्वस्थ जीवन का आधार बताया। वहीं उपमुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक ने लखनऊ की ऐतिहासिक रेजिडेंसी में आयोजित योग सत्र में भाग लेकर लोगों को नियमित योग करने का संदेश दिया।

भारतीय जनता पार्टी की ओर से भी प्रदेशभर में योग कार्यक्रम आयोजित किए गए। विभिन्न जिलों में मंत्री, विधायक, जनप्रतिनिधि और कार्यकर्ताओं ने सामूहिक योगाभ्यास कर योग को जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया। कार्यक्रमों में बड़ी संख्या में युवाओं, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों की भागीदारी देखने को मिली।

योग का नहीं धर्म से कोई संबंध: मौलाना

यूनिक समय, बरेली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ऑल इंडिया मुस्लिम जमात के राष्ट्रीय अध्यक्ष मौलाना शहाबुद्दीन रजवी ने योगाभ्यास कर लोगों को सकारात्मक संदेश दिया। ग्रैंड मुफ्ती हाउस में आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने कहा कि योग किसी धर्म विशेष से जुड़ा नहीं है, बल्कि शरीर और मन को स्वस्थ रखने का प्रभावी माध्यम है। मौलाना रजवी ने कहा कि योग की परंपरा सदियों पुरानी है और सूफी परंपरा में भी रूहानी साधना के साथ योग जैसी प्रक्रियाओं का उल्लेख मिलता है। उन्होंने लोगों से योग को स्वास्थ्य और मानसिक शांति के नजरिए से देखने की अपील की। इसमें कैबिनेट मंत्री धर्मपाल सिंह, सांसद छत्रपाल गंगवार, एमएलसी बहोरन लाल मौर्य समेत हजारों लोगों ने सामूहिक योगाभ्यास किया।

सीएम ग्रिड निरीक्षण में लापरवाही पर चला सख्त प्रशासनिक डंडा

एक्सईएन को नोटिस जारी

संस्था पर तीन लाख जुर्माना

यूनिक समय, वाराणसी। मुख्यमंत्री ग्रिड योजना के तहत चल रहे विकास कार्यों के निरीक्षण में सामने आई गंभीर अनियमितताओं पर नगर निगम प्रशासन ने कड़ा रुख अपनाया है। नगर आयुक्त हिमांशु नागपाल ने कचहरी क्षेत्र समेत कई स्थानों का निरीक्षण कर लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों और कार्यदायी संस्थाओं के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान सड़क निर्माण



कार्यों की गुणवत्ता खराब मिलने और कार्यों की गति धीमी पाए जाने पर संबंधित संस्था पर तीन लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया। वहीं निगरानी में लापरवाही बरतने के आरोप में अधिशासी अभियंता को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। नगर आयुक्त ने अतिक्रमण करने वाले दुकानदारों के खिलाफ भी कार्रवाई के निर्देश दिए। इसके अलावा सदर नाले

में सिल्ट मिलने पर संबंधित एजेंसी पर 50 हजार रुपये का अर्थदंड लगाया गया। पुलिस लाइन चौराहे और अन्य स्थानों पर निर्माण कार्यों में देरी मिलने पर जिम्मेदार अधिकारियों को कड़ी चेतावनी दी गई। निरीक्षण के दौरान डिवाइडर और फ्लाइओवर पर गंदगी मिलने पर भी नाराजगी जताई गई। इस मामले में सफाई निरीक्षक का वेतन रोकने और विभागीय कार्रवाई शुरू करने के आदेश जारी किए गए हैं। नगर निगम प्रशासन की इस कार्रवाई से साफ है कि विकास कार्यों में लापरवाही और अनियमितता किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं की जाएगी। गुणवत्ता मानकों के अनुसार कार्य पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं।

छात्रा बेहोश, अस्पताल में भर्ती पुलिस ने पहुंचाया सही सेंटर

यूपी में नीट री-एग्जाम शांतिपूर्ण, दिखी सख्त निगरानी

यूनिक समय, लखनऊ। उत्तर प्रदेश में रविवार को यूपी नीट री-2026 कड़े सुरक्षा इंतजामों और व्यापक प्रशासनिक निगरानी के बीच सफलतापूर्वक संपन्न हो गई। प्रदेश के 59 जिलों में आयोजित इस परीक्षा में करीब 3.5 लाख अभ्यर्थियों ने हिस्सा लिया। परीक्षा केंद्रों पर सुबह 11 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक प्रवेश दिया गया, जहां उम्मीदवारों की बायोमेट्रिक सत्यापन, पहचान पत्रों की जांच और अन्य सुरक्षा प्रक्रियाओं के बाद ही एंटी सुनिश्चित की गई।

परीक्षा को निष्पक्ष और पारदर्शी बनाने के लिए प्रशासन ने विशेष व्यवस्था की थी। सभी प्रमुख केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरों के जरिए निगरानी रखी गई, जबकि प्रश्नपत्रों को जीपीएस युक्त वाहनों से सुरक्षित तरीके से पहुंचाया गया। अधिकारियों ने पूरे दिन परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया।



इस दौरान कुछ ऐसी घटनाएं भी सामने आईं, जिन्होंने प्रशासन की संवेदनशीलता और तत्परता को उजागर किया। लखनऊ में एक छात्रा गलती से दूसरे परीक्षा केंद्र पहुंच गई थी। समय कम बचा होने के कारण उसके परीक्षा छूटने की आशंका थी, लेकिन मौके पर मौजूद पुलिसकर्मियों ने मानवता का परिचय देते हुए उसे अपनी गाड़ी से सही केंद्र तक पहुंचाया। उनकी मदद से छात्रा समय रहते परीक्षा

में शामिल हो सकी। वहीं, बरेली में परीक्षा के दौरान एक छात्रा की अचानक तबीयत खराब हो गई। केंद्र प्रशासन ने तुरंत चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराई और छात्रा को अस्पताल भेजा गया। इस घटना ने परीक्षा के दौरान स्वास्थ्य सुविधाओं की अहमियत को भी रेखांकित किया। सुरक्षा के लिहाज से नोएडा में अभ्यर्थियों से कलावा, अंगूठी, चैन और अन्य ज्वैलरी उतरवाई गई।

3.5 लाख छात्रों ने दी परीक्षा

सख्त सुरक्षा और मानवीय संवेदनाओं के बीच संपन्न हुई परीक्षा

गोरखपुर और आजमगढ़ सहित कई जिलों में जूते, मोजे और बालों की भी विशेष जांच की गई, ताकि किसी प्रकार की अनियमितता की संभावना न रहे।

अभ्यर्थियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए राज्य सरकार ने रोडवेज बसों के किराए में 50 प्रतिशत छूट भी प्रदान की। सख्त सुरक्षा, तकनीकी निगरानी और मानवीय सहयोग के बीच संपन्न हुई यह परीक्षा लाखों छात्रों के मेडिकल करियर की दिशा तय करने वाला महत्वपूर्ण पड़ाव साबित हुई।

दिनदहाड़े फायरिंग से दहला गाजियाबाद शहर

बिल्डर के ऑफिस पर ताबड़तोड़ फायरिंग

यूनिक समय, गाजियाबाद। गाजियाबाद के खोड़ा थाना क्षेत्र में शुक्रवार देर रात उस समय सनसनी फैल गई, जब अज्ञात बदमाशों ने एक स्थानीय बिल्डर के ऑफिस के बाहर फायरिंग कर दी। घटना मास्टर पार्क इलाके की है, जहां 'पाल बिल्डर' के नाम से मशहूर सीताराम अपने कार्यालय में मौजूद थे। राहत की बात यह रही कि गोली किसी को नहीं लगी और बड़ा हादसा टल गया।

जानकारी के अनुसार, देर रात नीले रंग की स्कूटी पर सवार दो युवक बिल्डर के ऑफिस के बाहर पहुंचे। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, बदमाशों ने बिना किसी बातचीत के सीधे ऑफिस की ओर निशाना साधते हुए फायरिंग कर दी। गोली चलने की आवाज सुनते

ही इलाके में अफरा-तफरी मच गई। वारदात को अंजाम देने के बाद दोनों आरोपी मौके से फरार हो गए।

यह पूरी घटना ऑफिस के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। फुटेज में बदमाशों की गतिविधियां साफ दिखाई दे रही हैं। पुलिस ने सीसीटीवी रिकॉर्डिंग को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। साथ ही आसपास लगे अन्य कैमरों की फुटेज भी खंगाली जा रही है, ताकि आरोपियों की पहचान और उनकी लोकेशन का पता लगाया जा सके।

सूचना मिलते ही खोड़ा थाना पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस का कहना है कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है और जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा। घटना के बाद इलाके में दहशत का माहौल है, जबकि स्थानीय लोग सुरक्षा व्यवस्था को लेकर चिंता जता रहे हैं।

समुद्र की गहराई से हिमालय की चोटियों तक गुंजा योग



राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु योगा करती हुई।



पीएम मोदी योगा करते हुए।



भारतीय नौसेना के जवानों ने पानी के अंदर योगाभ्यास करते हुए।



आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू और योग गुरु बाबा रामदेव योगाभ्यास करते हुए।

पीएम मोदी ने कोलकाता में किया नेतृत्व

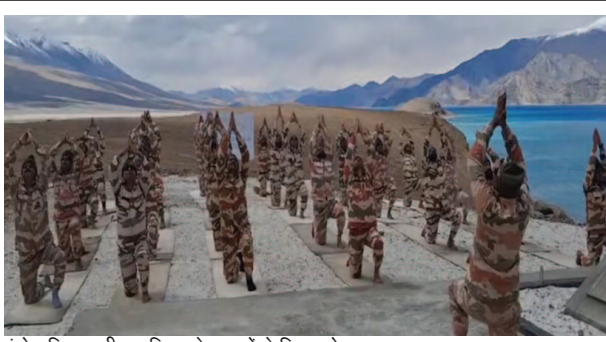
नौसेना, आईटीबीपी ने दिखाया जज्बा

यूनिक समय, नई दिल्ली। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर रविवार को देशभर में योग का उत्साह देखने को मिला। इस वर्ष की थीम "स्वस्थ आयु के लिए योग" रही। समुद्र की गहराइयों से लेकर 14 हजार फीट उंचे हिमालयी क्षेत्रों तक योगाभ्यास कर भारत ने दुनिया को स्वास्थ्य, संतुलन और अनुशासन का संदेश दिया।

कोलकाता के ऐतिहासिक रेड रोड पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हजारों लोगों के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया।



योगाभ्यास करते अभिनेता अक्षय कुमार। सफेद परिधान में पहुंचे प्रधानमंत्री करीब 40 मिनट तक योग सत्र में शामिल रहे। इस दौरान उन्होंने प्रतिभागियों के बीच जाकर योगासन की मुद्राओं का



इंडो-तिब्बत सीमा पुलिस के जवानों ने किया योगाभ्यास।

अवलोकन किया और कई लोगों को सही तरीके से आसन करने के सुझाव भी दिए। कार्यक्रम स्थल के एक ओर भारतीय सेना की पूर्वी कमान का मुख्यालय और दूसरी ओर प्रसिद्ध मैदान स्थित था। मध्य प्रदेश के जबलपुर में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने योग दिवस

समारोह में भाग लेते हुए कहा कि योग व्यक्ति को स्वयं से, समाज को प्रकृति से और मानवता को विश्व चेतना से जोड़ने का प्रभावी माध्यम है। उन्होंने देश और दुनिया के सभी योग साधकों को शुभकामनाएं भी दीं। अहमदाबाद के प्रह्लाद नगर गार्डन

में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने योगाभ्यास किया। उन्होंने कहा कि योग शरीर, मन और आत्मा को संतुलित कर समग्र कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है। आंध्र प्रदेश के गुंटूर जिले के उंदावली गांव में लगभग 1600 वर्ष पुरानी गुफाओं के सामने मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू और योग गुरु बाबा रामदेव ने योग सत्र में हिस्सा लिया। बाबा रामदेव ने विभिन्न योगासन कर उनके लाभ भी बताए।

इस बार भारतीय नौसेना ने समुद्र के भीतर योगाभ्यास कर सबका ध्यान आकर्षित किया। नौसेना ने "मन से शांत, शरीर से मजबूत, सेवा के प्रति समर्पित" संदेश के साथ योग को सैनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा

बताया। वहीं पूर्वी लद्दाख में लगभग 14 हजार फीट की ऊंचाई पर तैनात आईटीबीपी के जवानों ने कठिन मौसम और ऑक्सीजन की कमी के बावजूद योग कर अदम्य साहस का परिचय दिया। दिल्ली में केंद्रीय मंत्री मनसुख मांडविया के साथ अभिनेता अक्षय कुमार ने भी योगाभ्यास किया। इस कार्यक्रम में तीन हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया। देशभर के स्कूलों, विश्वविद्यालयों, सरकारी संस्थानों और सामाजिक संगठनों में भी बड़े पैमाने पर योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।

योग दिवस का यह भव्य आयोजन दर्शाता है कि योग अब केवल भारत की सांस्कृतिक धरोहर नहीं, बल्कि वैश्विक जनआंदोलन बन चुका है, जिसकी अगुवाई भारत कर रहा है।

तमिलनाडु फैक्ट्री में अमोनिया गैस रिसाव, सात लोगों की मौतें

यूनिक समय, नई दिल्ली। तमिलनाडु के तिरुवल्लूर जिले में स्थित एक निजी सी-फूड प्रोसेसिंग फैक्ट्री में अमोनिया गैस रिसाव से बड़ा हादसा हो गया। इस दुर्घटना में सात महिला कर्मचारियों की मौत हो गई, जबकि 67 अन्य कर्मचारियों की तबीयत बिगड़ने पर उन्हें विभिन्न अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। घटना पेरियापालयम के पास मंजागरानाई स्थित फैक्ट्री में हुई, जहां अचानक गैस रिसाव के बाद कर्मचारियों में अफरा-तफरी मच गई।

प्रशासन ने तुरंत राहत एवं बचाव अभियान शुरू किया। गंभीर रूप से प्रभावित कई कर्मचारियों को चेन्नई के सरकारी अस्पतालों में रेफर किया गया है।

सूचना मिलते ही राष्ट्रीय आपदा

67 कर्मचारी अस्पताल में भर्ती, जांच के आदेश राहत जारी

प्रतिक्रिया बल एनडीआरएफ की विशेष सीबीआरएन टीम मौके पर पहुंची और गैस रिसाव को नियंत्रित करने का अभियान शुरू किया। टीम आधुनिक सुरक्षा उपकरणों और गैस डिटेक्शन मशीनों के साथ बचाव कार्य में जुटी रही।

जिला प्रशासन ने हादसे की जांच के आदेश दे दिए हैं। प्रारंभिक आशंका वाल्व में खराबी की जताई जा रही है। अधिकारियों ने फैक्ट्री की सुरक्षा व्यवस्था और संभावित लापरवाही की भी जांच शुरू कर दी है। प्रभावित कर्मचारियों का इलाज जारी है।

महाराष्ट्र में बागी सांसदों से बढ़ी सियासी हलचल

यूनिक समय, नई दिल्ली। महाराष्ट्र की राजनीति में एक बार फिर हलचल तेज हो गई है। शिवसेना (यूबीटी) के बागी सांसद ओमराजे निंबालकर के पुणे से धाराशिव रवाना होने के बाद राजनीतिक चर्चाओं का दौर शुरू हो गया है। उनके इस कदम को राज्य में बदलते राजनीतिक समीकरणों से जोड़कर देखा जा रहा है।

सूत्रों के अनुसार ओमराजे निंबालकर कड़े पुलिस बंदोबस्त के बीच धाराशिव पहुंचे।

उनके काफिले में शिवसेना के शिंदे गुट के कार्यकर्ताओं की मौजूदगी ने सियासी अटकलों को और हवा दे दी है। हाल ही में उन्होंने कहा था कि अपने राजनीतिक भविष्य और बागी सांसदों के समूह में शामिल होने को लेकर वह अपने समर्थकों और मतदाताओं से चर्चा के बाद फैसला करेंगे।

इसी बीच शिवसेना (यूबीटी) से

ओमराजे धाराशिव रवाना बढ़ी अटकलें, छह सांसदों पर टिकी नजरें

अलग हुए छह सांसदों को लेकर भी बड़ा घटनाक्रम सामने आने की संभावना जताई जा रही है।

राजनीतिक सूत्रों का दावा है कि आने वाले दिनों में ये सांसद संयुक्त या अलग-अलग प्रेस कॉन्फ्रेंस कर अपनी स्थिति स्पष्ट कर सकते हैं। माना जा रहा है कि इस दौरान उनके अगले राजनीतिक कदम और संगठनात्मक रणनीति पर महत्वपूर्ण खुलासा हो सकते हैं।

उधर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने भी उद्भव ठाकरे पर निशाना साधते हुए महाराष्ट्र की राजनीति को और गर्मा दिया है। ऐसे में राज्य की सियासत में अगले कुछ दिन बेहद महत्वपूर्ण माने जा रहे हैं।

मूसेवाला हत्याकांड में पुलिस को मिली बड़ी कामयाबी

यूनिक समय, नई दिल्ली। पंजाबी गायक सिद्धू मूसेवाला हत्याकांड से जुड़े एक महत्वपूर्ण घटनाक्रम में राजस्थान के श्रीगंगानगर पुलिस ने गैंगस्टर शकील अंसारी उर्फ आदिल को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार आरोपी पर मूसेवाला की हत्या में इस्तेमाल हुए जिगाना और ग्लॉक पिस्टलों की सप्लाय में अहम भूमिका निभाने का आरोप है।

बताया गया है कि शकील अंसारी रोहित गोदारा गैंग का सक्रिय सदस्य और शार्पशूटर माना जाता है। पुलिस ने उसे केंद्रीय कारागार से प्रोडक्शन वारंट पर हिरासत में लिया। इससे पहले जून में सदर थाना क्षेत्र में हुई एक मुठभेड़ के दौरान उसने पुलिस टीम पर फायरिंग की थी। जवाबी कार्रवाई में उसके पैर में गोली लगी थी, जिसके बाद उसका उपचार कराया गया और उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया था।

पुलिस के अनुसार शकील के

जिगाना-ग्लॉक सप्लायर शकील गिरफ्तार

गैंग के नेटवर्क की होगी पड़ताल

खिलाफ पंजाब, हरियाणा, दिल्ली और राजस्थान में हत्या के प्रयास, लूट और आर्म्स एक्ट सहित कई गंभीर मामले दर्ज हैं। जांच एजेंसियों का मानना है कि उसकी गिरफ्तारी से गैंग के हथियार नेटवर्क और आपराधिक गतिविधियों से जुड़े कई अहम सुराग मिल सकते हैं।

अब पुलिस आरोपी को रिमांड पर लेकर पूछताछ करेगी। अधिकारियों को उम्मीद है कि पूछताछ के दौरान हथियारों की सप्लाय चैन, गैंग के अन्य सदस्यों और भविष्य की आपराधिक योजनाओं से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी सामने आ सकती है। पुलिस इस मामले को संगठित अपराध के खिलाफ बड़ी सफलता मान रही है।

बंगाल में दंगाइयों पर सख्त कानून की तैयारी

यूनिक समय, नई दिल्ली। पश्चिम बंगाल सरकार सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने, पुलिस थानों पर हमले और हिंसक घटनाओं पर लगातार लागू के लिए दो नए सख्त कानून लाने की तैयारी में है। प्रस्तावित विधेयकों को जल्द ही कैबिनेट की मंजूरी के बाद विधानसभा में पेश किया जा सकता है। सरकार 1972 के सार्वजनिक व्यवस्था कानून में बड़े संशोधन के साथ एक नया 'पब्लिक सेफ्टी कंट्रोल एंड एंटी-सोशल एक्टिविटी बिल' लाने पर विचार कर रही है। इन कानूनों का उद्देश्य हिंसा, तोड़फोड़ और सरकारी संस्थानों पर हमलों में शामिल लोगों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई सुनिश्चित करना है। प्रस्तावित कानून का सबसे महत्वपूर्ण प्रावधान यह माना जा

नुकसान की होगी सीधी वसूली, हिंसा रोकने को नए प्रावधान

रहा है कि सार्वजनिक या निजी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों से भरपाई की जाएगी। जरूरत पड़ने पर दोषियों की संपत्ति जब्त कर नुकसान की राशि भी वसूली जा सकती है। हाल ही में फाल्टा पुलिस स्टेशन पर हमले की कोशिश के बाद इस तरह के कानूनों की चर्चा तेज हुई है। सरकार का मानना है कि सख्त कानूनी व्यवस्था लागू होने से लोग कानून हाथ में लेने से पहले कई बार सोचेंगे और राज्य में कानून-व्यवस्था को मजबूत करने में मदद मिलेगी।

दो मिनट की देरी ने छीन लिया नीट का सपना

यूनिक समय, नई दिल्ली। बेंगलुरु में आयोजित नीट री-एग्जाम के दौरान एक भावुक कर देने वाली घटना सामने आई। परीक्षा केंद्र पहुंचने में महज दो मिनट की देरी तीन छात्राओं पर भारी पड़ गई। समय पर परीक्षा देने की कोशिश में उन्होंने रैलिंग तक फांद दी, लेकिन फिर भी उन्हें परीक्षा में शामिल होने की अनुमति नहीं मिली।

घटना आरसी गवर्नमेंट कॉलेज परीक्षा केंद्र की है। निर्धारित नियमों के अनुसार दोपहर 1:30 बजे केंद्र का मुख्य गेट बंद कर दिया गया। इससे ठीक पहले लाउडस्पीकर से अंतिम घोषणा भी की गई थी। लेकिन 1:32 बजे तीन छात्राएं केंद्र पहुंचीं और बंद गेट देखकर घबरा गईं।



प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार छात्राओं ने जल्दबाजी में केंद्र परिसर में प्रवेश करने के लिए रैलिंग पार कर ली। हालांकि परिसर के भीतर पहुंचने के बाद भी परीक्षा हॉल का गेट बंद मिल गया और उन्हें प्रवेश नहीं दिया गया। इसके

बाद छात्राएं और उनके अभिभावक निराश नजर आए।

परिजनों का कहना था कि वे समय से घर से निकले थे, लेकिन शहर में आयोजित एक राजनीतिक रैली के कारण भारी ट्रैफिक जाम में फंस गए।

रैलिंग फांदकर पहुंची फिर भी एंट्री नहीं जाम में फंसी, परीक्षा केंद्र पहुंची लेट

इसी वजह से परीक्षा केंद्र तक पहुंचने में कुछ मिनट की देरी हो गई।

यह घटना एक बार फिर प्रतियोगी परीक्षाओं के कड़े नियमों और समय की अहमियत को उजागर करती है। वहीं कई लोगों ने सवाल उठाया कि केवल दो मिनट की देरी के कारण छात्रों का भविष्य प्रभावित होना कितना उचित है। यह मामला अब सोशल मीडिया पर भी चर्चा का विषय बना हुआ है।

योगिराज की क्रीडास्थली में योग के माध्यम से बड़ा संदेश



गीता शोध संस्थान एवं रासलीला अकादमी में योग करते लोग।



वात्सल्य ग्राम स्थित स्वामी परमानन्द प्राकृतिक चिकित्सालय में लगाए शिविर में योग करते लोग।

प्रमुख संवाददाता

यूनिक समय, वृंदावन। योगिराज श्रीकृष्ण की क्रीडा स्थली में योग दिवस मनाया गया। वात्सल्य ग्राम स्थित स्वामी परमानन्द प्राकृतिक चिकित्सालय के अन्तर्गत योग दिवस पर योग-स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम हुआ। शुभारंभ साध्वी स्वयं ज्योति, साध्वी सत्य श्रुति, साध्वी सत्यव्रता और डा. वंशिका ने किया।

आचार्य रिकू पाल ने योग-ध्यान का अभ्यास कराया। चिकित्सा अधिकारी डॉ. अंशिका पाठक ने पंचतत्व एवं स्वास्थ्य विषय पर प्रकाश डाला। आयुर्वेदाचार्य डॉ. प्रतीक्षा दीक्षित ने "पंचकर्म का महत्व" विषय पर व्याख्यान दिया। डा. उमाशंकर राही ने आभार जताया। संचालन आचार्य रज्जन कांत ने किया।

गीता शोध संस्थान- रासलीला अकादमी में आयुष विभाग की योग प्रशिक्षिका डा. सन्नो शुक्ला, सेना के योग प्रशिक्षक डा एसपी गोस्वामी ने रासलीला के प्रशिक्षु बालक-



वृंदावन शोध संस्थान में योग करते लोग।

बालिकाओं ने अलग-अलग योगाभ्यास कराया।

विदेश मंत्रालय के सेवानिवृत्त अपर सचिव, गीता विशेषज्ञ महेश चंद्र शर्मा ने गीता का सार समझाया।

इस मौके पर उप मुख्य कार्यपालक अधिकारी सतीश चंद्र, ब्रज संस्कृति विशेषज्ञ उमेश चंद्र शर्मा, संस्थान निदेशक दिनेश खन्ना, गीता शोध संस्थान के समन्वयक चंद्र प्रताप सिंह सिकरवार, कथा वाचक मधु शर्मा आदि ने भाग लिया।

वृंदावन शोध संस्थान में योगाभ्यास कार्यक्रम- परिचर्चा आदि कार्यक्रम हुए। योगाचार्य विष्णु गौतम ने बताया योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि, शरीर, मन और आत्मा को संतुलित रखने की एक प्राचीन भारतीय पद्धति है। शौर्य मुनि महेश खंडेलवाल ने कहा कि योग जीवन को अनुशासित बनाने की एक जीवनशैली है। संचालन ब्रज संस्कृति संग्रहालय की क्यूरेटर ममता कुमारी ने किया। सोमेश गौतम, ध्रुव गौतम, वासुदेव प्रसाद, सुशील

कुमार, गिरधारी मुकुट वाला, बीएस गौतम, अगस्त मुनि, रामप्रकाश अग्रवाल, सुखदेव गौतम, हर्षिता गौड़ आदि उपस्थित थे।

चौमहां ब्लाक के प्राथमिक विद्यालय औधुता में भारत स्काउट और गाइड के जिला प्रशिक्षण आयुक्त, प्रधानाध्यापक अशोक कुमार सोलंकी, सचिन सिंह ने योगाभ्यास कराया। विद्यालय में स्वच्छता अभियान चलाया। इस अवसर पर मुकेश कुमार, रामकृष्ण, वर्षा बघेल, सचिन सिंह, आशाराम, माधव, साजिया तथा वरुण सिंह आदि उपस्थित थे।

भारत स्काउट और गाइड जिला इकाई के जिला मुख्यायुक्त डॉ कमल कौशिक के नेतृत्व में योग दिवस स्काउट कुटीर पर मनाया। योग प्रशिक्षक मनोज कुमार रावत ने योगाभ्यास कराये। कार्यक्रम में जिला सचिव जोगेन्द्र सिंह, लीडर ट्रेनर दयाशंकर शर्मा, क्षेत्रपाल सिंह, भगवान सिंह, शुभम, कन्हैया, अजय, प्रेम, लविश, रिकू, प्रियांशु उपस्थित थे।

मथुरा रिफाइनरी ने 12 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

यूनिक समय, मथुरा। मथुरा रिफाइनरी ने 12 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्वस्थ जीवन एवं दीर्घायु के लिए योग किया। कार्यक्रम की शुरुआत रिफाइनरी के कार्यकारी निदेशक-प्रमुख मुकुल अग्रवाल ने की। आर वी अग्रवाल के मार्गदर्शन में विभिन्न योग आसन-प्राणायाम का अभ्यास कराए गए। इस मौके पर विवेक शर्मा फेमिली स्टाफ सहित मौजूद रहे।

आपकी आवाज बनेगा हमारा अभियान

जनहित से जुड़े मुद्दों को उजागर करने और आम जनता की समस्याओं को संबंधित विभागों तक पहुंचाने के लिए हम आपके सहयोग की अपेक्षा करते हैं। यदि आपके क्षेत्र में किसी भी विभाग से संबंधित कोई समस्या, अव्यवस्था, लापरवाही, भ्रष्टाचार, गंदगी, टूटी सड़क, जलभराव, बिजली-पानी की समस्या अथवा अन्य कोई जनहित का मामला है, तो उसकी जानकारी हमें भेजें। समस्या से संबंधित स्पष्ट फोटो या वीडियो के साथ संक्षिप्त विवरण उपलब्ध कराएं। आपकी ओर से प्राप्त जानकारी को प्रमुखता से प्रकाशित कर संबंधित अधिकारियों एवं विभागों तक पहुंचाने का प्रयास किया जाएगा, ताकि समस्या के समाधान में मदद मिल सके।

आपकी जागरूकता, समाज के विकास की ताकत है।

-संपादक

टेलीफोन : 0565-3550761

मोबाइल : 8394983366

राम मंदिर चढ़ावा मामले में एसआईटी ने योगी को सौपी रिपोर्ट



यूनिक समय, अयोध्या। राम मंदिर में चढ़ावा चोरी मामले की जांच कर रही स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम ने अपनी शुरुआती जांच पूरी कर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को रिपोर्ट सौंपने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। छह दिन तक चली गहन पड़ताल के बाद टीम ने जुटाए गए सभी साक्ष्यों, दस्तावेजों और पूछताछ का रिकॉर्ड सात पेन ड्राइव में सुरक्षित किया है।

जांच के दौरान करीब 150 लोगों के नाम सामने आए हैं, जिनकी भूमिका विभिन्न स्तरों पर जांच के दायरे में है। इनमें से लगभग 25 लोगों के खिलाफ कार्रवाई की संभावना जताई जा रही है। एसआईटी ने जिन लोगों से पूछताछ की है, उन्हें अगले

सात पेन ड्राइव में जुटाए गए सबूत

150 संदिग्धों की भूमिका जांच के दायरे में

आदेश तक अयोध्या छोड़कर बाहर न जाने की हिदायत दी गई है। जांच के दायरे में मंदिर ट्रस्ट से जुड़े कई प्रमुख नाम भी शामिल हैं। टीम ने चढ़ावे की गिनती, धनराशि के संग्रहण और बैंक में जमा करने की प्रक्रिया सहित पूरे सिस्टम की बारीकी से जांच की। साथ ही सीसीटीवी फुटेज, वित्तीय रिकॉर्ड और संबंधित दस्तावेजों का भी विश्लेषण किया गया। जांच के अंतिम चरण में संदिग्धों और संबंधित व्यक्तियों के बैंक खातों की जानकारी जुटाई गई। एसआईटी अब सभी साक्ष्यों के आधार पर आगे की कार्रवाई और जिम्मेदार लोगों की पहचान करने में जुटी है।



योग दिवस में योग करते रिफाइनरी के कार्यकारी निदेशक मुकुल अग्रवाल आदि।

दीनदयाल धाम में उत्साह से मना योग दिवस



दीनदयाल धाम में योग शिविर शुभारंभ में मौजूद निदेशक सोनपाल, नरेंद्र पाठक आदि।

यूनिक समय, फरह। रविवार को पं. दीनदयाल उपाध्याय जन्मभूमि स्मारक समिति, पं. दीनदयाल उपाध्याय सरस्वती विद्या मंदिर सीनियर सेकेंडरी स्कूल और सूर्या फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में योग दिवस उत्साह, अनुशासन के साथ

मना। शुभारंभ भारत माता के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलन और वंदना के साथ हुआ।

कार्यक्रम में दीनदयाल धाम के निदेशक सोनपाल, विद्यालय प्रबंधक नरेंद्र पाठक, प्रधानाचार्य लोकेश्वर प्रताप



जिला चिकित्सालय में योग दिवस पर योग करते सीएमएस नीरज अग्रवाल, सिद्धार्थ धनगर और अन्य स्टाफ।

सिंह, प्रांत ग्राम विकास प्रमुख आर्येन्द्र, राजेन्द्र शर्मा प्रधान और सूर्या फाउंडेशन के क्षेत्र प्रमुख आदर्श मिश्रा सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ- संतुलित बनाता है। प्रशिक्षकों ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया गया। समापन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की प्रार्थना के साथ हुआ।

पुलिसकर्मियों ने भी किया योगाभ्यास संवेदनशील पुलिसिंग के लिए योग आवश्यक : श्लोक

यूनिक समय, मथुरा। 12 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आज पुलिस लाइन के ग्राउंड में एसएसपी के नेतृत्व में पुलिस अधिकारियों और पुलिसकर्मियों ने फिजिकल फिटनेस के लिए योग अभ्यास किया। एसएसपी श्लोक कुमार ने अधीनस्थ पुलिस अधिकारियों-कर्मचारियों के साथ योग शिविर में उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। उन्होंने कहा कि पुलिस बल की शारीरिक दक्षता और मानसिक सुदृढ़ता के लिए योग अति आवश्यक है। योग का उद्देश्य पुलिसकर्मियों को मानसिक तनाव से मुक्त करना, उनकी कार्यकुशलता को बढ़ाना, उत्तम स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। योगाभ्यास के समापन पर संदेश भी दिया कि अनुशासित- संवेदनशील पुलिसिंग के लिए शारीरिक- मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अनिवार्य है, जिसके लिए सभी अधिकारियों और कर्मचारियों अनिवार्य रूप से दैनिक जीवन में नियमित योग और प्राणायाम को आत्मसात करें। इससे उनके काम करने की क्षमता बढ़ेगी और स्वास्थ्य भी बेहतर रहेगा। योग शिविर में सभी अपर पुलिस अधीक्षक, सीओ और पुलिसकर्मियों ने भागीदारी की।