



प्रधानमंत्री ने आज तीन स्वदेशी युद्धपोत नौसेना में किया शामिल, कहा-

## भारत अब केवल खरीदार नहीं

✓ स्वदेशी दुनागिरि, संशोधक और अग्रय युद्ध पोत नौसेना में शामिल

एजेंसी

**कोलकाता:** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को कोलकाता में भारत में ही डिजाइन और तैयार किए गए इंटरनेशनल नेवी के तीन नए जहाजों को नौसेना में शामिल किया। इनमें एडवांस्ड स्टील्थ फ्रिगेट आईएनएस दुनागिरि, सर्वे वेसल आईएनएस संशोधक और एंटी सबमरीन वॉरफेयर शैलो वॉटर क्राफ्ट आईएनएस अग्रय शामिल हैं। इस मौके पर पीएम मोदी ने कहा कि आज इंटरनेशनल योग दिवस के साथ-साथ विश्व हाइड्रोग्राफी दिवस भी है, और यह एक बेहतरीन संयोग है कि इसी दिन हमने सबसे मॉडर्न हाइड्रोग्राफी जहाज, आईएनएस संशोधक को नौसेना को सौंपा है।

समुद्री ताकत के बिना कोई देश बड़ी शक्ति नहीं बन सकता: पीएम मोदी ने समुद्र की इमपोर्ट्स समझाते हुए कहा कि विकास,



सुरक्षा और समृद्धि सब कुछ समुद्र से जुड़े हैं। दुनिया का ज्यादातर बिजनेस और इंटरनेट डेटा का नेटवर्क समुद्र के रास्ते ही चलता है। उन्होंने कहा कि जुरू देश की समुद्री ताकत मजबूत होती है, उसका आर्थिक और रणनीतिक प्रभाव भी दमदार होता है। आईएनएस विक्रांत से शुरू हुआ यह सफर सिर्फ नए युद्धपोतों का नहीं, बल्कि भारत की बढ़ती आत्मनिर्भरता का

सबूत है। युवाओं के लिए रोजगार का नया इंजन बनेगा समुद्री क्षेत्र: पीएम ने कहा कि ये तीनों जहाज मेड इन इंडिया हैं, जो भारतीय इंजीनियरों और कामगारों की कड़ी मेहनत का नतीजा हैं। आज भारत रक्षा क्षेत्र में सिर्फ एक खरीदार बनकर नहीं रहना चाहता, बल्कि एक निमाता बनना चाहता है। हाल के सालों में 40 से ज्यादा स्वदेशी युद्धपोत और पनडुब्बियां नौसेना में

डिफेंस प्रोडक्शन और एक्सपोर्ट में भारत ने बनाया नया रिकॉर्ड

एक समय था जब भारत को दुनिया के सबसे बड़े डिफेंस इमपोर्टर के रूप में जाना जाता था, जिससे सुरक्षा संबंधी चुनौतियां पैदा होती थीं। लेकिन 2014 के बाद बड़े नीतिगत सुधार किए गए। 2014 तक देश का कुल डिफेंस प्रोडक्शन लगभग 40,000 करोड़ रुपये था, जो आज बढ़कर लगभग 1,80,000 करोड़ रुपये हो गया है। इसी तरह, भारत का डिफेंस एक्सपोर्ट जो पहले सिर्फ 700 करोड़ रुपये था, अब अभूतपूर्व गति से बढ़कर लगभग 40,000 करोड़ रुपये पहुंच गया है। भारत में बने रक्षा उपकरण आज दुनिया के 80 से ज्यादा देशों में जा रहे हैं। पश्चिम बंगाल बनेगा ब्लू इकोनॉमी का मुख्य केंद्र: पीएम मोदी ने कहा कि भारत के इस नए समुद्री युग में पश्चिम बंगाल एक बेहद अहम रोल निभाएगा। यहां की समुद्री अर्थव्यवस्था, मैनुफैक्चरिंग और लॉजिस्टिक्स को नई ऊंचाइयों पर ले जाने के लिए जरूरी हुनर मौजूद है। उन्होंने आखिर में कहा कि भारत हमेशा समुद्र को सहयोग का माध्यम मानता है, लेकिन शांति बनाए रखने के लिए ताकत भी उतनी ही जरूरी है। आज शामिल हुए तीनों जहाज इसी नए और आत्मनिर्भरता भारत का प्रतीक हैं।

शामिल हो चुकी हैं और 45 नए नौसैनिक प्लेटफॉर्म अभी बन रहे हैं। एक आधुनिक जहाज को बनाने में सैकड़ों टन स्टील और इलेक्ट्रॉनिक्स की जरूरत होती है, जिससे हजारों युवाओं को रोजगार मिलता है। आज शामिल किए गए 3 जहाजों को बनाने में 200 से ज्यादा छोटे उद्योगों ने मदद की है, जिससे बड़े पैमाने पर नौकरियां पैदा हुईं।

शिपिंग सेक्टर के लिए 70,000 करोड़ का मेगा फंड: पीएम मोदी ने बताया कि भारत अब समुद्री शक्ति के अगले फेज

में एंट्री कर रहा है। इसके लिए शिप बिल्डिंग, रिपेयरिंग और रीसाइक्लिंग को एक नेशनल मिशन की तरह देखा जा रहा है। शिपिंग सेक्टर के लिए घोषित किया गया 70,000 करोड़ रुपये का प्रोत्साहन पैकेज भारत के समुद्री भविष्य में एक बड़ा इन्वेस्टमेंट है। इसके अलावा सागरमाला जैसी पहलों से बंदरगाहों को आधुनिक बनाया जा रहा है और नदी जलमार्गों का विस्तार किया जा रहा है, जिससे व्यापार की लागत कम हो रही है।

## खूटी में पुलिस और पीएलएफआई के बीच भीषण मुठभेड़, कमांडर श्रवण दास को लगी गोली

संवाददाता

**खूटी:** जरियागढ़ थाना क्षेत्र के इंदवन में रविवार सुबह को पुलिस और पीएलएफआई उग्रवादी के बीच मुठभेड़ में हो गई। मुठभेड़ में पीएलएफआई उग्रवादी संगठन का श्रवण दास घायल हो गया। कुछ उग्रवादियों के गिरफ्तार होने की भी सूचना है। उग्रवादियों को गिरफ्तार किया गया। घटना स्थल से चार छोटे हथियार और 29 गोली बरामद किया गया। गुप्त सूचना पर गठित हुई थी विशेष टीम : पुलिस अधीक्षक खूटी ऋषभ गर्ग ने बताया कि शनिवार को गुप्त सूचना मिली की कुछ पीएलएफआई संगठन के लोगों खूटी जिला क्षेत्र में सक्रिय है। इसके बाद पुलिस अधीक्षक खूटी ने एक टीम का गठन किया गया। छापामारी दल द्वारा सात उग्रवादियों को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारी के दौरान पुलिस को छोटा हथियार, गोली, डायरी और पीएलएफआई पर्चा मिला था। पूछताछ के क्रम में पीएलएफआई उग्रवादी श्रवण दास ने इंदवन में अतिरिक्त हथियार और गोली छिपाकर रखने का अपराध स्वीकार किया गया था। जिसकी बरामदगी के लिए शनिवार रात को श्रवण दास को पुलिस द्वारा इंदवन



लाया गया था जिसके क्रम में इंदवन में श्रवण दास के निशानेदेही पर हथियार और गोली फिरे बरामदगी कराई गई। पकड़े गए उग्रवादियों में सामु दोहराय, सुदर्शन सोय, सलीम बोदरा, हर्षित गुडिया, उमर खान, अलियास नील खान और विष्णु मांडी शामिल हैं। जवाबी कार्रवाई में घायल हुआ श्रवण दास: रविवार को सुबह-सुबह अंधेरे का फायदा उठाकर पीएलएफआई उग्रवादी श्रवण दास ने एक एस आई का पिस्टल छीनकर गोली चलाते हुए भगाने का प्रयास करने लगा।

पुलिस ने जवाबी कार्रवाई करते हुए गोली चलाई जिससे पीएलएफआई उग्रवादी श्रवण दास के पैर में गोली लगने से घायल हो गया। श्रवण दास की तरफ से दो गोली चलाई जाने कि बात कही जा रही है। पुलिस के द्वारा श्रवण दास को तत्काल इलाज के लिए रिम्स भर्ती कराया गया है। कई अपराधिक मामलों में शामिल: पुलिस अधीक्षक खूटी ने बताया कि पीएलएफआई संगठन के श्रवण दास करी, खूटी, तोरपा, मुरहू, अड़की, रनिया सहित अन्य जगहों कई अपराध में सलिल हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर बोले पीएम मोदी

## शांत व तनाव मुक्त जीवन जीने में सहायक है योग

एजेंसी

**कोलकाता:** प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने योग की शांति और तनाव-मुक्त जीवन जीने में सहायक बताते हुए कहा है कि हमारा लक्ष्य 50 की उम्र में 30 साल से ज्यादा ऊर्जावान होने का होना चाहिए। बारहवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर मुख्य समारोह का आयोजन रविवार को यहां के रेड रोड पर आयोजित किया गया, जिसकी अगुवाई प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने की। इस अवसर पर श्री मोदी ने कहा, हम हेल्दी एजिंग (उम्र बढ़ने के साथ सेहतमंद रहने) के लिए योग की बात करते हैं, तो इसका मतलब है कि हम यह सुनिश्चित करने के लिए काम कर सकते हैं कि उम्र बढ़ने से इंसान को क्षमता कम न हो। योग इंसान को लगातार आगे बढ़ने और विकास करने में मदद कर



सकता है। उन्होंने कहा, योग हमारे शरीर को लचीला बनाने में मदद करता है। यह हमारी ऊर्जा स्तर लेवल को बनाए रखता है। यह हमें शांति और तनाव-मुक्त जीवन जीने में भी मदद करता है। नियमित अभ्यास से योग हमें जीवन भर अपने शरीर और मन को समझने और सीखने वाला बनाता है। उन्होंने कहा, हमारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि 40 की उम्र में हम 20 की उम्र की तुलना में ज्यादा लचीले हों। हमारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि 50 की उम्र

में हम 30 की उम्र की तुलना में ज्यादा ऊर्जावान हों। पश्चिम बंगाल में राजनीतिक बदलाव के बाद पहली बार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेतृत्व वाली सरकार के तहत राज्य में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस कार्यक्रम को लेकर व्यापक इंतजाम और कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की गयी थी। श्री मोदी सुबह करीब 6:30 बजे कार्यक्रम स्थल पर पहुंचे, जहां मुख्यमंत्री शुभेंद्रु अधिकारी और राज्यपाल आर एन। रवि ने उनका स्वागत

## सड़क किनारे मिला युवती का शव, दुष्कर्म के बाद कार से कुचलने की आशंका

संवाददाता

**रांची:** राजधानी रांची के तुपुदाना ओपी क्षेत्र में एक 25 वर्षीय युवती का शव सड़क से बरामद किया गया है। आशंका जताई जा रही है कि दुष्कर्म के बाद महिला की हत्या कर उसे वाहन से कुचल दिया गया है, ताकि पूरा मामला हादसे जैसा लगे। पहले दुष्कर्म फिर मार डाला: रांची के तुपुदाना में एक अज्ञात युवती का शव बरामद किया गया है। स्थानीय लोगों से मिली जानकारी के अनुसार युवती के शव को देखने से ऐसा लगता है कि पहले उसके साथ अनैतिक काम किया गया और फिर उसे वाहन से कुचल कर मार डाला गया। मामले की जानकारी मिलते ही तुपुदाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच में जुट गई। मौके



एफएसएल टीम को भी बुलाकर जांच करवाई गई है।

सीसीटीवी खंगालने में जुटी पुलिस

: मामले की गंभीरता को देखते हुए तुपुदाना पुलिस युवती की पहचान करने के साथ-साथ सड़क पर लगे हर सीसीटीवी कैमरे की फुटेज को खंगाल रही है। पुलिस के अनुसार, युवती को कहीं से उठाया गया होगा या फिर

उसे कार में लाने वाले उसके जानकर होंगे। सीसीटीवी फुटेज के जरिए पुलिस आरोपियों तक पहुंचने की कोशिश कर रही है। कई बार युवती को देखा गया: मृतक युवती की उम्र 25 साल के आसपास की है। स्थानीय लोगों ने बताया कि युवती को उन्होंने इस इलाके में कई बार देखा जरूर है, लेकिन वे उसे पहचानते नहीं हैं। पहचान नहीं होने के कारण भी पुलिस को जांच में दिक्कतें आ रही हैं।

वहीं, मामले को लेकर हटिया डीएसपी नीरज ने बताया कि मामला हत्या का प्रतीक हो रहा है। उसी एंगल से मामले की जांच की जा रही है। महिला की पहचान के लिए भी प्रयास किया जा रहा है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही पूरा मामला साफ हो पाएगा।

## राम मंदिर चढ़ावा केस: एसआईटी आज सरकार को सौंपेगी रिपोर्ट, कई बड़े खुलासे संभव

एजेंसी

**अयोध्या :** अयोध्या में राम मंदिर के चढ़ावे और दान में मिली वस्तुओं में कथित अनियमितताओं की जांच कर रही विशेष जांच टीम (एसआईटी) आज अपनी प्रारंभिक रिपोर्ट शासन को सौंप सकती है। सूत्रों के अनुसार, सरकार ने शुरूआती जांच के लिए एक सप्ताह का समय निर्धारित किया था और आज उसकी समयसीमा का अंतिम दिन है। माना जा रहा है कि एसआईटी की प्रारंभिक रिपोर्ट 150 पन्नों से अधिक की हो सकती है। एसआईटी ने 15 जून से जांच शुरू की थी। मुख्यमंत्री ने मामले में लोगों से धैर्य रखने की अपील करते हुए कहा था कि जांच के बाद सभी तथ्य सामने आएंगे। जांच के दौरान नोटों की गणना और चढ़ावे के प्रबंधन से जुड़े कई लोगों से पूछताछ की गई है। इनमें

गणना कर्मा लवकुश मिश्रा, अनुकल्प मिश्रा, मनीष यादव, रामशंकर उर्फ टिन्नु यादव और राजेश पाठक शामिल हैं। इसके अलावा मंदिर की आंतरिक व्यवस्थाओं से जुड़े रमाशंकर उर्फ टिन्नु यादव से भी पूछताछ की गई। आभूषणों की देखरेख करने वाले कृष्ण देव तिवारी, एसबीआई शाखा के अधिकारियों तथा दानराशि से जुड़े बैंककर्मियों से भी एसआईटी ने जानकारी जुटाई है। वहीं, ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय, ट्रस्टी अनिल मिश्रा और मंदिर परिसर प्रभारी गोपाल राव से भी पूछताछ की गई है। सूत्रों के मुताबिक, मंदिर निर्माण और व्यवस्थाओं को लेकर आरोप लगाने वाले पूर्व इंजीनियर दीनानाथ वर्मा को भी एसआईटी पूछताछ के लिए लखनऊ बुला सकती है। उन्होंने ट्रस्टी अनिल मिश्रा पर 40 प्रतिशत कमीशन लेने का आरोप लगाया था।

एनटीए के सख्त नियम और हाई सिक्वोरिटी के बीच आज होगा नीट यूजी 2026 री-एग्जाम

**नई दिल्ली:** नीट यूजी 2026 री एग्जाम में बैठने वाले स्टूडेंट्स के लिए नेशनल टैरिग एजेंसी ने एग्जाम टाइमिंग को लेकर एक इम्पोर्टेंट नोटिस जारी किया है। 21 जून को होने वाले इस एग्जाम में छात्रों को तय समय के अलावा 15 मिनट का एक्स्ट्रा टाइम दिया जाएगा। इसलिए उम्मीदवारों के लिए पूरा शेड्यूल जानना बेहद जरूरी है। एग्जाम सेंटर पर एंटी दोपहर से पहले ही शुरू हो जाएगा, इसलिए स्टूडेंट्स को समय से काफी पहले पहुंचने की सलाह दी गई है ताकि सिक्वोरिटी चेक, डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन और बायोमेट्रिक प्रोसेस आराम से हो सके। दोपहर 2 बजे से शुरू होगा एग्जाम: एनटीए के मुताबिक, नीट यूजी री एग्जाम दोपहर 2 बजे शुरू होगा। वैसे तो एग्जाम 3 घंटे का होता है, लेकिन इस बार स्टूडेंट्स को वेंक्शन पेपर पढ़ने और जरूरी डिटेल्स भरने के लिए 15 मिनट का एक्स्ट्रा टाइम मिलेगा। इस वजह से एग्जाम दोपहर 2-00 बजे से शुरू होकर शाम 5:15 बजे खत्म होगा। चीटिंग रोकने के लिए टाइड सिक्वोरिटी और सीसीटीवी की निगरानी: इस बार एग्जाम को पूरी तरह फेयर और ट्रान्सपेरेंट बनाने के लिए स्पेशल सिक्वोरिटी अरेंजमेंट्स किए गए हैं। कई सेंटर पर एक्स्ट्रा चेकिंग, सीसीटीवी कैमरे और हाई टेक गैजेट्स का इस्तेमाल किया जाएगा। एनटीए ने छात्रों से अपील की है कि वे सोशल मीडिया पर चल रही अफवाहों पर ध्यान न दें और सिर्फ ऑफिशियल वेबसाइट पर दी गई जानकारी पर ही भरोसा करें।

# 12वाँ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

दिनांक - 21 जून 2026 | समय: प्रातः 6:00 बजे से

स्थान: स्वर्ण जयंती दीक्षांत मंडप, राँची विश्वविद्यालय परिसर, मोरहाबादी, राँची

## ‘स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग’

### "Yoga for Healthy Ageing"

स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड सरकार

PR No. 382725 (Health Med Edu and Family Welfare)26-27



न्यूज IN ब्रीफ

सिल्ली स्टेडियम में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम



**सुरी:** अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सिल्ली के स्टेडियम में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योगा के लिए अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के बैनर तले मंच बनाया गया, जहाँ द्वीप प्रज्वलित किया गया। मंच से प्रशिक्षक के आलावा सिल्ली मुरी के सम्मानित लोग मंच से ही योगा के लिए बैठे थे। योगा का शुरुआत सभी प्राणी स्वास्थ्य और निरोग रहने की कामना को लेकर प्रार्थना की गई। सिल्ली के कई स्कूलों के बच्चे शामिल हुए। अनुलोम विलोम, कपाल भाति, मण्डुका आसन, शीर्षासन, मत्स्य आसन आदि कई आसन का अभ्यास कराया गया। हर आसन के पीछे रोग के निदान के उपाय बताए गए। कैसर से बचने का आसन बताया गया वही लू लगने का बहुत ही आसन आसन बताया गया। इसमें बच्चे, महिलाएं और बुजुर्ग लोग शामिल थे।

लापरवाही से मासूम बच्चों की हुई मौत : देवेन्द्र नाथ महतो

**सुरी:** तीन मासूम बच्चों की मौत के विरोध में सीसीएल मगध माईस बंद है। पीड़ित परिवार को न्याय दिलाने की मांग को लेकर मगध परियोजना पीओ कार्यालय झारखंड लोकतांत्रिक क्रांतिकारी मोर्चा के केन्द्रीय वरीय उपाध्यक्ष देवेन्द्र नाथ महतो पहुंचे और धरना पर बैठ गए। ज्ञात हो कि हर बार की भांति इस बार भी देवेन्द्र नाथ महतो गरीबों का मसीहा बने, लातेहार जिला के बाल्यमाथ प्रखंड अंतर्गत आरा-चामातु निवासी द्वारिका गोंडू के तीनों मासूम बच्चों-माही 9 वर्ष, दीपिका 6 वर्ष एवं आर्यन 3 वर्ष की दर्दनाक मौत से पूरे क्षेत्र में शोक एवं आक्रोश व्याप्त है। ग्रामीणों का आरोप है कि सीसीएल मगध परियोजना प्रबंधन की लापरवाही के कारण यह दुखद घटना घटी है। घटना के विरोध में झारखंड लोकतांत्रिक क्रांतिकारी मोर्चा के केन्द्रीय वरीय उपाध्यक्ष एवं आन्दोलनकारी नेता देवेन्द्र नाथ महतो के नेतृत्व में बड़ी संख्या में ग्रामीण सबसे पहले मगध परियोजना के पीओ कार्यालय पहुंचे। वहां परिया जीएम एवं प्रोजेक्ट ऑफिसर से मुलाकात कर घटना पर वार्ता करने तथा पीड़ित परिवार को न्याय, उचित मुआवजा एवं अन्य मांगों को रखने का प्रयास किया गया। लेकिन परियोजना प्रबंधन की ओर से कोई सकारात्मक पहल नहीं की गई और न ही ग्रामीणों के साथ कोई सार्थक वार्ता की गई। प्रबंधन के अस्वेदनशील रवैये से ग्रामीणों में भारी आक्रोश उत्पन्न हो गया। इसके बाद देवेन्द्र नाथ महतो के नेतृत्व में ग्रामीणों ने सीसीएल मगध माईस का संचालन बंद करा दिया तथा न्याय की मांग को लेकर जोरदार प्रदर्शन किया। देर रात तक माईस का संचालन पूरी तरह बंद रहा और आंदोलन जारी रहा। इस दौरान देवेन्द्र नाथ महतो ने कहा तीन मासूम बच्चों की मौत केवल एक हादसा नहीं, बल्कि प्रबंधन की घोर लापरवाही का परिणाम है। जब ग्रामीण अपनी पीड़ा और न्याय की मांग लेकर प्रबंधन के पास पहुंचे, तब उनकी बात सुनने तक का प्रयास नहीं किया गया। यह जनता के प्रति गैर-जिम्मेदाराना और अस्वेदनशील रवैया है। उन्होंने आगे कहा पीड़ित परिवार को तत्काल सम्मानजनक मुआवजा, परिवार के एक सदस्य को स्थायी रोजगार, घटना की उच्चस्तरीय जांच एवं दोषी अधिकारियों पर कठोर कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। साथ ही परियोजना क्षेत्र में सुरक्षा मानकों का कड़ाई से पालन कराया जाए, ताकि भविष्य में ऐसी दर्दनाक घटनाएं दोबारा न हों।

जमीनी विवाद में दो पक्षों में झड़प

**चतरा:** जिले के हंटरगंज थाना क्षेत्र के बिहिया गांव में पुरानी जमीनी रंजिश को लेकर दो पक्षों के बीच विवाद हो गया। हुई इस झड़प में दोनों ओर से जमकर ईंट-पत्थर चले, जिसमें छत में रखे सुनार पैनल सीमेंट प्लबेस्टर समेत दोनों पक्षों के सामान क्षतिग्रस्त हुआ है। जमात के अनुसार, दोनों पक्षों के बीच जमीन को लेकर लंबे समय से विवाद चल रहा था। इसी दौरान एक पक्ष के द्वारा विवादित जमीन पर ईंट गिराया जा रहा था। इसी बात पर कहासुनी शुरू हुई, जो जल्द ही हिंसक झड़प में बदल गई। दोनों पक्षों के लोग आमने-सामने आ गए और एक-दूसरे पर ईंट-पत्थर फेंकने लगे। घटना की सूचना मिलते ही हंटरगंज थाना एसआई अजय कुमार महतो दल बल के साथ घटना स्थल पर पहुंचे। पुलिस ने स्थिति को नियंत्रित करते हुए दोनों पक्षों में बदल गई। इस मामले में दोनों पक्षों की ओर से हंटरगंज थाने में आवेदन दी गई है। पुलिस ने प्राप्त आवेदन के आधार पर जांच शुरू कर दी है। थाना पुलिस के अनुसार, यह मामला पुरानी जमीनी रंजिश से जुड़ा है। पुलिस पूरे प्रकरण की गंभीरता से जांच कर रही है और जांच के निष्कर्षों के आधार पर आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी। गांव में शांति व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस निगरानी कर रही है।

35 बटालियन सशस्त्र सीमा बल ने जोश व उत्साह के साथ मनाया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

**चतरा:** प्रतिवर्ष की भांति इस बार भी 35 बटालियन सशस्त्र सीमा बल चतरा ने जिला आयुष चिकित्सालय के साथ मिलकर संयुक्त रूप से पूरे जोश एवं उत्साह के साथ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। विश्व योग दिवस के अवसर पर चतरा के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में आज सुबह एक अलग ही नजारा था। यह आयोजन लगभग 2 घंटों तक चला जिसमें सभी ने योगा के भिन्न भिन्न आसनों का अभ्यास किया। इस अवसर पर उपस्थित जवानों को संबोधित करते हुए 35 बटालियन सशस्त्र सीमा बल के कमांडेंट सीजीव कुमार ने कहा कि आजकल की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में योग तन को मजबूत तथा मन को शांत रखने का एकमात्र उपाय है। योग को नियमित, विधिवत और अनुशासित ढंग से करने पर कई जानलेवा बिमारियों को परास्त करने के साथ साथ आयु को बढ़ाया जा सकता है। निरंतर योग करने वाला व्यक्ति अपने आप को चुस्त एवं स्वस्थ महसूस करता है। कमांडेंट श्री कुमार ने कहा कि जवान अपने घरों से मीलों दूर कर्तव्यों का निर्वहन करते हैं इसलिए उन्होंने जवानों से योग को अपनी दैनिक जीवनशैली में शामिल करने की अपील की ताकि वे तनावमुक्त होकर देश सेवा कर सकें। इस उपलक्ष्य पर 35 बटालियन सशस्त्र सीमा बल के 5 अधिकारी, 20 अधीनस्थ अधिकारी और 80 अन्य कुल 105, स्कूली बच्चों तथा बड़ी तादाद में आम नागरिकों ने भी हिस्सा लिया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में हुआ भव्य योगाभ्यास कार्यक्रम

**संवाददाता**  
**चतरा :** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला प्रशासन के तत्वावधान में आज जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, चतरा में भव्य योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों, प्रशासनिक अधिकारियों, सुरक्षा बलों के जवानों, विद्यार्थियों एवं बड़ी संख्या में आमजनों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ उपस्थित अतिथियों द्वारा विधिवत दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर चतरा लोकसभा क्षेत्र के सांसद कालीचरण सिंह मुख्य रूप से उपस्थित रहे। उनके साथ जिला परिषद उपाध्यक्ष बृजकिशोर तिवारी, वन प्रमंडल पदाधिकारी (उत्तरी) राहुल मीणा, वन प्रमंडल पदाधिकारी (दक्षिणी) मुकेश

कुमार, अपर समाहर्ता अरविंद कुमार, एसएसबी के कमांडेंट सहित अन्य प्रशासनिक पदाधिकारी एवं कर्मी मौजूद रहे। योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में उपस्थित लोगों ने सामूहिक रूप से विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। इस दौरान योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों पर प्रकाश डालते हुए नियमित योगाभ्यास अपनाने का संदेश दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है, जो व्यक्ति को स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा देता है। कार्यक्रम में विभिन्न विभागों के अधिकारी-कर्मी, सुरक्षा बलों के जवान, छात्र-छात्राएं तथा बड़ी संख्या में आमजन शामिल हुए। सभी प्रतिभागियों ने उत्साह के साथ योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने का संकल्प लिया।



फौजी के घर लाखों की चोरी, चंद घंटों में ही चोरों ने बंद मकान को बनाया निशाना

**संवाददाता**  
**चतरा:** सदर थाना क्षेत्र के दरियातू पंचायत अंतर्गत कमात गांव में चोरों ने जमकर उपात मचाया है। चोरों ने एक बंद घर को निशाना बनाते हुए घर में छीपकर रखे लाखों रुपये मूल्य के जेवरात, नकदी और अन्य सामान की चोरी कर ली है। मामले को लेकर पीड़ित रंजीत सिंह ने सदर थाना में लिखित आवेदन देकर अज्ञात चोरों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर कार्रवाई की मांग की है। थाना को दिए आवेदन में रंजीत सिंह ने कहा है कि 19 जून की शाम करीब चार बजे वे गांव से एक तिलक समारोह में शामिल होने के लिए घर के अंदर प्रवेश करने पर सामान बिना पड़ा था और गोदरेज सहित अन्य अलमारियों के ताले भी टूटे हुए थे। पीड़ित के आवेदन के अनुसार चोरों ने घर में रखे सोने के मंगलसूत्र, चार बाला, दो अंगूठी, सोने का सिक्का, बिछिया, चांदी का पायल, सोने की चेन, कान का झुमका, चांदी का दो कटोरा, चांदी के 10 सिक्के, चांदी का 10 पान पत्ता, पांच मछली सहित अन्य आभूषण एवं करीब 3500 रुपये नगद समेत करीब आठ लाख रुपये का सामान चुराया है। रंजीत सिंह ने आवेदन में यह भी उल्लेख किया है कि गांव में एक सदिध चर पहिया वाहन घटना के दौरान घर के आस-पास घूमता देखा गया है। जिस पर कुछ



हर संभावित पहलू की हो रही जांच, जल्द होगा खुलासा : एसडीपीओ

इधर इस मामले में एसडीपीओ सनी वर्धन ने कहा कि सदर थाना में प्राप्त आवेदन के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की जा रही है। उन्होंने बताया कि पुलिस सभी बिंदुओं पर जांच कर रही है। घटनास्थल एवं आसपास के क्षेत्रों से साक्ष्य संकलित किए जा रहे हैं। जल्द ही मामले का उद्देदन कर दोषियों को गिरफ्तार किया जाएगा। चोरों में शामिल अपराधियों की पहचान के लिए तकनीकी एवं मानवीय स्रोतों की मदद ली जा रही है।

लोगों के होने की जानकारी मिली है। उन्होंने आशंका जताई है कि चोरी की घटना में उसी वाहन से जुड़े लोगों का हाथ हो सकता है। पुलिस को उन्होंने कुछ सदिधों व की जानकारी उपलब्ध कराने की बात भी कही है। घटना के बाद गांव में दहशत का माहौल है। ग्रामीणों का

कहना है कि गांव में इस तरह कि भीषण चोरी की घटना से लोगों में भय व्याप्त है और पुलिस को शीघ्र कार्रवाई कर अपराधियों की गिरफ्तारी सुनिश्चित करनी चाहिए। गौरतलब है कि पीड़ित रंजीत सिंह के छोटे पुत्र सतीश सिंह भारतीय वायुसेना (एयरफोर्स) में आगरा में तैनात है।

भाकपा माले ने चलाया सदस्यता अभियान

**चतरा:** भाकपा माले द्वारा जिले के हंटरगंज प्रखंड के कटिया पंचायत अंतर्गत बनियाडी गांव में शनिवार को झारखंड ग्रामीण मजदूर सभा का सदस्यता अभियान चलाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाकपा माले प्रखंड सचिव जितेंद्र यादव ने की। इस मौके पर पार्टी सचिव मनोज कुमार प्रजापति मुख्य रूप से

उपस्थित रहे। सभा को संबोधित करते हुए मनोज कुमार प्रजापति ने कहा कि केन्द्र सरकार की नीतियों के कारण ग्रामीण मजदूरों के सशक्त रोजी-रोटी का संकट गहराता जा रहा है। उन्होंने आरोप लगाया कि विभिन्न योजनाओं के माध्यम से ग्रामीणों की आजीविका प्रभावित हो रही है। उन्होंने मनरेगा को

और मजबूत बनाने की मांग करते हुए कहा कि मजदूरों को वर्ष में 200 दिनों के रोजगार की गारंटी तथा 600 प्रतिदिन मजदूरी दी जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि सरकार मजदूरों की मांगों पर गंभीरता से विचार नहीं करती है, तो ग्रामीण मजदूरों को संघटित कर चरणबद्ध आंदोलन चलाया जाएगा।

नुक्कड़ नाटक, गीत-संगीत व प्रचार सामग्री के माध्यम से गांव-गांव पहुंच रहा नशामुक्ति का संदेश

नशा छोड़ें, जीवन जोड़ें — सुरक्षित चतरा, सशक्त झारखंड

**चतरा:** झारखंड सरकार के निर्देशानुसार 15 जून से 26 जून 2026 तक संचालित राज्यव्यापी नशीले पदार्थों के विरुद्ध जनजागरूकता अभियान के अंतर्गत चतरा जिले में व्यापक स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। उपायुक्त-सह-जिला दंडाधिकारी एवं आनंद के मार्गदर्शन में सूचना एवं जनसंपर्क विभाग द्वारा जिले के सभी प्रखंडों, पंचायतों एवं ग्रामीण क्षेत्रों में विभिन्न माध्यमों से नशामुक्ति का संदेश जन-जन तक पहुंचाया जा रहा है। अभियान के तहत जिले भर में कुल 12 सांस्कृतिक एवं नुक्कड़ नाटक दलों द्वारा आमजनों को



नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाले दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया जा रहा है। इनमें कल्याण फाउण्डेशन, कोडरमा; लोकमित्र, हजारीबाग; समर्पण, सुंदरनगर (कोडरमा); जन चेतना सांस्कृतिक मंच, प्रतापपुर; युवा विकास केन्द्र; मोस्ट डेडिकेटेड (एम.डी.) ग्रुप ऑफ थियेटर; प्रतिबन्ध सामाजिक एवं सांस्कृतिक संस्था, चतरा; ज्ञान ज्योति सांस्कृतिक मंच, कांहाचट्टी; झारखण्ड सांस्कृतिक दल; राधे कृष्ण सांस्कृतिक दल; लोक सेवा कला संगम, प्रतापपुर तथा सेवा कठपुतली नाट्य ग्रुप, कांहाचट्टी शामिल हैं। जिला जनसंपर्क कार्यालय द्वारा निर्धारित रोस्टर के अनुसार सभी दल विभिन्न पंचायतों एवं ग्रामीण क्षेत्रों में कार्यक्रमों का संचालन कर रहे हैं। नुक्कड़ नाटकों के माध्यम से कलाकारों द्वारा नशीले पदार्थों के सेवन से उत्पन्न सामाजिक, आर्थिक एवं स्वास्थ्य

संबंधी दुष्परिणामों का प्रभावी मंचन किया जा रहा है। कार्यक्रमों में यह संदेश दिया जा रहा है कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि परिवार एवं समाज की प्रगति में भी बाधा बनता है। वहीं गीत-संगीत एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से युवाओं को नशे से दूर रहकर सकारात्मक एवं रचनात्मक गतिविधियों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। जागरूकता

अभियान को और अधिक प्रभावी बनाने के उद्देश्य से पंचायत एवं ग्रामीण क्षेत्रों में व्यापक स्तर पर पोपलेट वितरण, बैनर एवं पोस्टर प्रदर्शन भी किया जा रहा है। प्रचार सामग्री के माध्यम से लोगों को नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव, उनके सामाजिक परिणामों तथा नशामुक्त जीवन के महत्व की जानकारी दी जा रही है। ग्रामीण क्षेत्रों में आयोजित कार्यक्रमों को स्थानीय लोगों का सकारात्मक सहयोग एवं उत्साहजनक सहभागिता प्राप्त हो रही है। उल्लेखनीय है कि अभियान का शुभारंभ 15 जून को समाहरणालय परिसर से उपायुक्त रवि आनंद द्वारा तीन एलर्इडी प्रचार रथों को हरी झंडी दिखाकर किया गया था। एलर्इडी प्रचार रथों के माध्यम से भी जिले के विभिन्न क्षेत्रों में नशामुक्ति संबंधी संदेशों का निरंतर प्रसारण किया जा रहा है। जिला प्रशासन द्वारा संचालित यह विशेष अभियान 26 जून तक जारी रहेगा, जिसके माध्यम से नशीले पदार्थों के विरुद्ध व्यापक जनचेतना विकसित करने तथा नशामुक्त समाज के निर्माण की दिशा में सार्थक प्रयास किए जा रहे हैं।

सोलर प्लांट से बिजली आपूर्ति को लेकर विवाद, बुजुर्ग से मारपीट

ग्रामीणों ने एसपी से शिकायत की दी चेतावनी

**चतरा :** जिले लावालींग प्रखंड क्षेत्र के कोलकोले पंचायत स्थित सम्भे गांव में सोलर प्लांट से बिजली आपूर्ति को लेकर दो पक्षों के बीच विवाद हो गया। विवाद के दौरान गांव के 55 वर्षीय बुजुर्ग अमर सिंह के साथ मारपीट की गई, जिससे वे घायल हो गए। मामले को लेकर अमर सिंह ने लावालींग थाना में शिकायत दर्ज कराई। अमर सिंह ने बताया कि गांव में छिदो सिंह की जमीन पर करीब छह माह पूर्व जरेडा कंपनी द्वारा सोलर प्लांट लगाया गया था। नियमित बिजली आपूर्ति नहीं होने के कारण वे बिजली उपलब्ध कराने का आग्रह करने छिदो सिंह के घर गए थे। इसी दौरान छिदो सिंह का पुत्र मुकेश घर के अंदर से ही गाली-गलौज करने लगा। विरोध करने पर वह बाहर निकल आया और धक्का-मुक्की करते हुए मारपीट शुरू कर दी। पीड़ित के अनुसार आरोपी ने

उनके मुंह और सीने पर कई बार किए, जिससे उनके मुंह से खून बहने लगा। शोर सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और उन्हें बचाया। अमर सिंह ने बताया कि घटना के 24 घंटे बाद भी सीने में दर्द बना हुआ है तथा मुंह से रूक-रूक कर रक्तस्राव हो रहा है। मामला थाना पहुंचने के बाद पुलिस ने दोनों पक्षों को बुलाकर भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के उद्देश्य से बाउंड कराया और घर भेज दिया। हालांकि अमर सिंह का आरोप है कि थाना से निकलने के बाद भी मुकेश द्वारा उन्हें धमकियां दी जा रही हैं। इस संबंध में पंचायत के मुखिया राजेश कुमार साव ने बताया कि छिदो सिंह और उनके बेटों का रवैया पहले से ही विवादित रहा है। उन्होंने कहा कि पूर्व में भी उनके द्वारा दो-तीन बार इस तरह की घटनाएं की जा चुकी हैं। वहीं ग्रामीणों ने चेतावनी दी है कि यदि छिदो सिंह और उनके बेटों के व्यवहार में सुधार नहीं हुआ तो वे इस मामले की शिकायत चतरा के पुलिस अधीक्षक से करेंगे।

हंटरगंज: मूलभूत सुविधाओं से वंचित उत्कर्मित मध्य विद्यालय खराटी

**चतरा:** जिले के हंटरगंज प्रखंड अंतर्गत गेंजना पंचायत के उत्कर्मित मध्य विद्यालय खराटी मूलभूत सुविधाओं की कमी झेल रहा है। बताते चले की उक्त विद्यालय में बच्चों का नामांकन 360 है और आस पास के गांव के लिए वे विद्यालय केवल विद्यालय नहीं है बल्कि बच्चों के भविष्य निर्माण का मुख्य स्थान है पर इस स्थान पर बच्चों के लिए जरूरी सुविधाएं ही नहीं है। विद्यालय के अध्यक्ष राजेश यादव ने जानकारी साझा करते हुए बताया कि विद्यालय में बच्चों को काफी परेशानी जैसे पेयजल की सुविधा, शौचालय में रनिंग वाटर नहीं है, भवन की की कमी है और सबसे मुख्य बाउंड्री वाल और खेल मैदान जैसी जरूरी सुविधा नदारद है। उन्होंने ये भी बताया कि बाउंड्री वाल नहीं होने के कारण विद्यालय में मावेशियों का आतंक है और विद्यालय प्रांगण में पेड़ पौधा लगाया चुनौती से कम नहीं है। इसके लिए उनके द्वारा प्रखंड एवं जिला प्रशासन को आवेदन के माध्यम से सूचित भी किया गया है पर अभी तक कोई सुनवाई नहीं हो पाई है। अध्यक्ष और विद्यालय के शिक्षकों द्वारा जिला प्रशासन से ये गुहार लगाया है जल्द से जल्द विद्यालय में उक्त सभी सुविधाओं को उपलब्ध कराया जाये ताकि बच्चों के भविष्य निर्माण का कार्य संचार रूप से चल सके।

रांची विवि में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजस्त्रीय कार्यक्रम

# स्वस्थ जीवन जीने की श्रेष्ठ पद्धति है योग

- ✓ स्वास्थ्य मंत्री डॉ इरफान अंसारी सहित कई गणमान्य अतिथियों ने किया योगाभ्यास
- ✓ इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग
- ✓ योग सदियों से भारतीय संस्कृति और जीवन पद्धति का महत्वपूर्ण हिस्सा

मेट्रो रेज



रांची: 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार सुबह रांची विश्वविद्यालय के स्वर्ण जयंती दीक्षांत मंडप में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुबह 6 बजे शुरू हुए इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों, एनएसएस वॉलंटियर्स, योग प्रशिक्षकों और योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पूरे परिसर में योग के प्रति जागरूकता और सकारात्मक ऊर्जा का माहौल देखने को मिला। इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग रखी गई है, जिसका उद्देश्य लोगों को स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। मानसिक संतुलन बनाए

रखने में मददगार योग: योग शुरू करने से पहले स्वास्थ्य मंत्री डॉ इरफान अंसारी ने कहा कि योग सदियों से भारतीय संस्कृति और जीवन पद्धति का महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। वर्तमान समय में बढ़ते तनाव और मानसिक दबाव के बीच योग लोगों को मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। उन्होंने उपस्थित सभी लोगों को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाने का संदेश दिया। कहा कि नियमित योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ रहता है और मन को भी शांति मिलती है। योग शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने का प्रभावी माध्यम: वहीं

योग करने आए गणमान्य अतिथियों ने कहा कि डिजिटल युग में बढ़ता स्क्रीन टाइम लोगों के स्वास्थ्य पर असर डाल रहा है। ऐसे समय में योग शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने का प्रभावी माध्यम बनकर उभरा है। उन्होंने कहा कि योग व्यक्ति को अनुशासित जीवन जीने की प्रेरणा देता है और आत्मविश्वास बढ़ाने में भी मदद करता है। योगासन के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को सम्मान: इस अवसर पर योगासन के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को भी सम्मानित किया गया। अतिथियों ने उन्हें प्रशस्ति-पत्र एवं स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया तथा उनकी उपलब्धियों की सराहना

की। वक्ताओं ने कहा कि ऐसे खिलाड़ियों की सफलता युवा पीढ़ी को योग अपनाने और स्वस्थ जीवनशैली की ओर अग्रसर होने के लिए प्रेरित करती है। कार्यक्रम के दौरान सामूहिक योगाभ्यास का आयोजन किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागियों ने प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास किया। योगाभ्यास के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली, अनुशासन और मानसिक शांति का संदेश दिया गया। कार्यक्रम में रक्षा राज्य मंत्री, रांची विधायक, अपर मुख्य सचिव, स्वास्थ्य अजय कुमार, रांची विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो। सरोज शर्मा सहित कई गणमान्य अतिथि और अधिकारी उपस्थित रहे।

## करो योग रहो निरोग : रोहित शारदा

रांची: मारवाड़ी युवा मंच रांची दक्षिण महिला जागृति शाखा के द्वारा योगा डे के अवसर पर श्री राम मिलाप कार्यालय डोरंडा में चार दिवसीय योग अभ्यास शिविर का आयोजन किया गया जिसका सम्पादन आज किया गया शिविर 17 जून से लगाया जा रहा था। कार्यक्रम में योग गुरु के रूप में रीना केडिया ने सभी को अभ्यास कराया जिन्हें श्री राम भरत मिलाप समिति एवं जागृति महिला शाखा की ओर से आज सम्मानित किया गया। इस अवसर पर श्री राम भरत मिलाप समिति के अध्यक्ष

रोहित शारदा ने सभी को शुभकामना देते हुए प्रतिदिन 6:00 बजे से 7:30 बजे तक कार्यालय परिसर में निशुल्क योग शिविर आयोजित करने की बात कही साथ ही उन्होंने कहा कि योग रहो निरोग। इस अवसर पर महिला जागृति शाखा की अध्यक्ष प्रमिला सराफ ने अपनी सभी युवा साथियों के साथ योग अभ्यास करते हुए अतिथियों का स्वागत किया धन्यवाद ज्ञापन मंच की सचिव खुशबू शारदा ने किया। कार्यक्रम में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वालों को पुरस्कृत किया गया

जिसमें प्रथम पुरस्कार मधु पलिनिया द्वितीय पुरस्कार गोपाल पाठक एवं तृतीय पुरस्कार बिना शारदा को दिया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से श्री राम भारत मिलाप समिति के अध्यक्ष रोहित शारदा महिला जागृति शाखा की अध्यक्ष प्रमिला सराफ, सचिव खुशबू शारदा, सरोज सुलतानिया, अंजना अग्रवाल, नीरू अग्रवाल, लता विजय, साधना विजय, राजीव केडिया रोहित कुमार पवन केडिया महेश विजय संजय कुमार अग्रवाल सहित अन्य लोग सम्मिलित थे।

30 जून को प्रायोजित सरना धर्म कोड सम्मेलन की तैयारी को लेकर बैठक

## मर्कज अदब-ओ-साईस और हलका अदब अंजुमन तहरीक उर्दू का संयुक्त दीक्षांत समारोह व सेमिनार

मेट्रो रेज संवाददाता

रांची: मर्कज अदब-ओ-साईस और हलके अदब अंजुमन तहरीक उर्दू ने आज, रविवार, 21 जून को मौलाना अबुल कलाम आजाद हॉल, अंजुमन प्लाजा मेन रोड, रांची में 22वां दीक्षांत समारोह (कॉन्वोकेशन) और फिर प्रोफेसर अहमद सज्जाद: हयात-व-खिदमत का एक सेमिनार का आयोजन किया। मर्कज अदब-ओ-साईस संस्था के सचिव डा तारिक सज्जाद ने बताया कि मर्कज के 22वें दीक्षांत समारोह में एक वर्षीय कम्प्यूटर डिप्लोमा कोर्स में कामयाब होने वाले कुल 117 विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र और पुरस्कार से सम्मानित किया गया। जिनमें 14 टॉपरज के नाम इस तरह सम्मिलित हैं। सज्जाद कम्प्यूटर, बरियातू से सेशन जुलाई 2024 में पहला टॉपर बुशरा प्रवीन और रोशन प्रवीन, दूसरा टॉपर एहतिशाम सबा, तीसरा टॉपर सानिया प्रवीन हैं। सेशन जनवरी 2025 से पहला टॉपर रफत प्रवीन, दूसरा टॉपर नयन गोप और तीसरा टॉपर अमन खान हैं। सज्जाद इंस्टीट्यूट थरपखना सेंटर के जुलाई 2024 बैच से पहला टॉपर जोया फख्रुन्ना, दूसरा टॉपर कशफ आफरीन और तीसरा टॉपर सिमरन आर्वा और मुहम्मद तारिक अनवर



हैं। जनवरी 2025 सेशन से पहला टॉपर आकाश कुमार रखी, दूसरा टॉपर मुहम्मद अजहान अली और तीसरा टॉपर सूरज कुमार हैं। इनके अलावा, जेएसएस-स्कूल इंडिया के तहत दो पाठ्यक्रमों डेटा एनालिसिस असिस्टेंट और ऑफिस असिस्टेंट के कुल 40 छात्रों को भी प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। मर्कज अदब-ओ-साईस संस्था साहित्य, तुलनात्मक धार्मिक अध्ययन, करियर गाइडेंस और प्रशिक्षण, अनुसंधान और प्रकाशन जैसे जरूरी क्षेत्र में काम करता है। नई पीढ़ी को आधुनिक तकनीक और व्यावसायिक शिक्षा और नौकरी से जोड़ने के लिए, राष्ट्रीय उर्दू भाषा विकास परिषद, भारत सरकार और राष्ट्रीय इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी संस्थान, भारत सरकार के सहयोग से पिछले 25 सालों से चलाए जा रहे एक साल के कंयूटर

डिप्लोमा कोर्स के ग्रेजुएट्स की संख्या 20000 से अधिक है, जिनमें से हजारों अलग-अलग सरकारी और गैर-सरकारी संस्थाओं के साथ-साथ विदेशों में भी नौकरी कर रहे हैं। उन्होंने आगे बताया कि एक साल के डिप्लोमा कोर्स में जुलाई सेशन के लिए एडमिशन चल रहा है। वहीं, अंजुमन तहरीक उर्दू झारखंड के प्रेसिडेंट डॉ. वकील अहमद रिजवी और हलका अदब के प्रेसिडेंट इंजीनियर सैयद उज्जर अहमद ने बताया कि प्रोफेसर अहमद सज्जाद: हयात-व-खिदमत पर एक राज्यस्तरीय सेमिनार भी आयोजित किया गया। जिसमें जाने-माने बुद्धिजीवियों ने मरहूम की अकादमिक, साहित्य, और समाजिक सेवा पर आलेख प्रस्तुत किए। इस मौके पर, रांची यूनिवर्सिटी के उर्दू विभाग के पूर्व हेड और ह्यूमैनिटीज के डीन, प्रोफेसर मंजर

## जब तक सरना धर्म कोड नहीं मिलता तब तक संघर्ष जारी रहेगा: शिवा कच्छप



मेट्रो रेज

रांची: केन्द्रीय सरना संघर्ष समिति के तत्वावधान में पिस्का मोड़ रांची, में 30 जून को प्रायोजित सरना धर्म कोड सम्मेलन की तैयारी को लेकर बैठक की गयी। बैठक की अध्यक्षता केन्द्रीय सरना संघर्ष समिति के अध्यक्ष शिवा कच्छप ने की। बैठक में कई अहम बिंदुओं पर चर्चा हुई। केन्द्रीय सरना संघर्ष समिति के अध्यक्ष शिवा कच्छप ने कहा कि सरना धर्म कोड आदिवासियों की पहचान है, हम अपनी पहचान के लिए हम सभी को आगे आने की आवश्यकता है। जब तक सरना धर्म कोड नहीं मिल जाता तब तक संघर्ष जारी रहेगा। जिसमें निर्धारित कार्यक्रम अनुसार 30

जून 2026 को मेरी लक्ष्मी बैंकवेट हॉल मखमंदरो रातू में सरना धर्म कोड सम्मेलन भव्य आयोजन करने की तैयारी की जा रही है। जिसमें रांची शहर सहित समस्त प्रखंडों से सरना धर्मावलंबी का जुटाना होगा, हजारों सरना धर्मावलंबी कार्यक्रम में भाग लेंगे, इसकी पूरी तैयारी जोर पर है, यह कार्यक्रम केन्द्र में सरना धर्म कोड की दस्तक का आगाज होगा। इस बैठक में मुख्य रूप से उपस्थित भानू उरांव, संजय उरांव, अनिल मुंडा, सती तिकी, अनिता उरांव, रिता खलखो, नुरी तिकी, वृद्धि उरांव, पिंकी कुजूर, सुनिता उरांव, सिटीआ उरांव, पर्वती टोप्यो व अन्य शामिल थे।

पलामू जिला कांग्रेस विधि प्रकोष्ठ के अध्यक्ष बने अमित पांडे



मेट्रो रेज संवाददाता

मेदिनी नगर: झारखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के विधि प्रकोष्ठ के अध्यक्ष जयप्रकाश गुप्ता ने पलामू जिला कांग्रेस कमेटी के विधि प्रकोष्ठ के अध्यक्ष के रूप में अमित कुमार पांडे को नियुक्त किया है। उनकी यह नियुक्ति झारखंड राज सामिक न्यास बोर्ड के सदस्य हृदय आनंद मिश्रा की अनुशंसा पर तथा झारखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष कमलेश कुमार महतो के निर्देशन पर किया गया है। अमित कुमार पांडे को जल्द से जल्द जिला कमेटी गठन कर प्रदेश मुख्यालय को सूचित करने का निर्देश दिया

वरीय पुलिस अधीक्षक का कार्यालय, राँची। सर्वसाधारण के लिए सूचना।



मेट्रो रेज संवाददाता

नाम-मादरा उर्रवा, उम्र-61 वर्ष, उँचाई-5 फीट, रंग-सँवला, पहनावा-पीला, हरा, काला फिटदार रंग का शर्ट एवं गेहुँआ रंग का जेकेट पहने हुए है। उपरोक्त लापता व्यक्ति मादरा उर्रवा, पिता-रचो बुधु उर्रवं, रा०-मेसादान पो०-सेरो, थाना-नरकोपी, जिला-राँची जो 11.06.2026 को बगैर बताए कहीं चले जो आज तक अपने घर वापस नहीं आए है। जिसके संबंध में नरकोपी थाना रा०-14/2026, दिनांक-11.06.2026 दर्ज कर इनकी खोजबीन की जा रही है। उपरोक्त सूचना को सार्वजनिक किया जाना आवश्यक है। अतः सभी जनसाधारण से अनुरोध है कि यदि उपरोक्त लापता व्यक्ति कहीं मिलता/दिखता है तो इसके संबंध में वरीय पुलिस अधीक्षक के कार्यालय में या निम्नांकित फोन नम्बर पर संपर्क कर इसकी सूचना दें। Email ID(mrc-dcb@jhpolic.gov.in) 9431706144 9431706146 9065295098 वरीय पुलिस अधीक्षक, राँची। PR 382888 Police(26-27)D

## मत्स्य किसान प्रशिक्षण केंद्र में योगासन कार्यक्रम योग भारत की अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर : अमरेन्द्र कुमार

मेट्रो रेज

रांची: अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मत्स्य किसान प्रशिक्षण केन्द्र, शालीमार,(धुवाँ) में योगाभ्यास किया गया। इस कार्यक्रम में आर्ट ऑफ लिविंग के प्रणेता व विश्व प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरु श्रीश्री रविशंकर के अनुयायी उज्वल भास्कर के मार्गदर्शन में अजीत कुमार व उनके सहयोगियों के नेतृत्व में मत्स्य कृषकों ने योग किया। इस मौके पर अजीत कुमार (रेलवे इंजीनियर) द्वारा किसानों को



योगाभ्यास कराया गया। वहीं, महिला मत्स्य कृषकों के लिए मौसमी बनर्जी, विशाखा दास, प्रेमा, नेहा द्वारा योग कराया। इस अवसर पर निदेशक मत्स्य अमरेन्द्र कुमार, शंभू प्रसाद

यादव, (उप मत्स्य निदेशक), जयंत रंजन, (जिला मत्स्य पदाधिकारी, रांची), गीतांजलि, (सहायक मत्स्य निदेशक, अनुसंधान), सुनील सिंह, (सांख्यिकी पदाधिकारी, पशुपालन सचिवालय), रेवती हांसदा, सहायक मत्स्य निदेशक, मंजूश्री तिकी (मत्स्य प्रसार पदाधिकारी) उपस्थित थे। योगाभ्यास के पश्चात निदेशक मत्स्य अमरेन्द्र कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। प्राचीन काल से ही योग की महत्ता रही है। योग करने से शरीर निरोग रहता है। योग कार्यक्रम में शंकर प्रजापति, कमलेश कुमार, यश बनर्जी, नंदन झा, मनोज कुमार, अशोष कुमार सहित काफी संख्या में मत्स्य कृषक उपस्थित थे।

## न्यू पुंदांग में घर से 50 ग्राम सोना और 1.55 लाख नकद की चोरी

रांची: राजधानी रांची के जगन्नाथपुर थाना क्षेत्र अंतर्गत सेल सिटी, न्यू पुंदांग इलाके में चोरी की बड़ी घटना सामने आई है। अज्ञात चोरों ने एक घर को निशाना बनाते हुए करीब 50 ग्राम सोने के आभूषण और 1 लाख 55 हजार नकद पर हाथ साफ कर दिया। घटना की जानकारी मिलने के बाद इलाके में हड़कंप मच गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार, घर के सदस्य किसी काम से बाहर गए हुए थे। इसी दौरान चोरों ने सुनसान का फायदा उठाकर घर में प्रवेश किया और अलमारी व अन्य सामानों की तलाशी ली। चोर घर में रखे लगभग 50 ग्राम सोने के जेवरत तथा 1.55 लाख नकद लेकर फरार हो गए। जब परिजन घर लौटे तो घर का सामान बिखरा हुआ मिला। अलमारी का ताला टूटा हुआ था और नकदी व जेवरत गायब थे। इसके बाद तत्काल जगन्नाथपुर थाना पुलिस को घटना की सूचना दी गई। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया।

## कार्यालय : जिला भी०बी०डी० पदाधिकारी, राँची

ज्ञापक...../ राँची, दिनांक...../ अति अल्पकालीन निविदा रांची शहरी क्षेत्रों में डेंगू/चिकनगुनिया डोर-टू-डोर सर्विलेंस कार्य हेतु स्थानीय स्वयं सेवी संस्थान (NGO) से निविदा दिनांक 04.07.2026 अपराह्न 5:00 बजे तक जिला भी०बी०डी० कार्यालय, झण्डा चौक डोरण्डा, रांची में वित्तीय भाग एवं तकनीकी भाग अलग-अलग निबंधित डाक से आमंत्रित किया जाता है। यह निविदा दिनांक 06.07.2026 को 03:30 बजे अपराह्न को सिविल सर्जन कार्यालय, रांची में खोला जाएगा। शर्तें- 1. स्वयंसेवी संस्थान (NGO) का रजिस्ट्रेशन, ब्याँलॉज का कागजात जमा करेंगे। 2. स्वयं सेवी संस्थान अपना वित्तीय वर्ष 2024-25 का ऑडिट रिपोर्ट संलग्न करेंगे। 3. स्वयं सेवी संस्थान का रजिस्ट्रेशन तीन साल पुराना होना चाहिए। 4- Surveillance Worker का प्रति व्यक्ति/प्रतिदिन कार्य अवधि के अनुसार मजदूरी दर देंगे। 5. 14 Surveillance Worker का नाम, फोटो, पता, मोबाईल नं० तथा आधार नं० के साथ जमा करेंगे। 6. स्वास्थ्य विभाग में कार्य का Work Experience जमा करेंगे। 7. किसी भी विवाद का निपटारा राँची न्यायालय होगा। जिला भी०बी०डी० पदाधिकारी, राँची PR 382862 (Health Med Edu and Family Welfare)26-27\*D



# अंतरराष्ट्रीय योग दिवस



भारत और योग का नाता सहस्राब्दियों पुराना है। भारत की प्राचीन परंपराओं पर आधारित योग एक आध्यात्मिक और दार्शनिक परिपाटी से आगे बढ़ते हुए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आरोग्य के वैश्विक आंदोलन में तब्दील हो गया है।

मायन्ता देते हुए 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। इस संबंध में प्रस्ताव प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र से 69वें अधिवेशन में पेश किया। इस प्रस्ताव का 175 सदस्य देशों ने समर्थन दिया। पहला आईडीवाई 21 जून 2015 को मनाया गया। यूनेस्को ने 2016 में योग को मानवता को अमूर्त

सांस्कृतिक विरासतों की अपनी प्रतिनिधि सूची में शामिल किया। यह युगान्तरकारी मान्यता वैश्विक आरोग्य में भारत के योगदान को रेखांकित करती है। यह योग की यात्रा को एक नई ऊंचाई पर ले जाकर इसे सभी महाद्वीपों तक फैले वैश्विक समारोह में तब्दील करती है। तब से आईडीवाई के आयोजन ने राष्ट्रों के बीच स्वास्थ्य, सौहार्द और संवहनीय जीवन शैली को बढ़ावा देने वाले सेतु के रूप में योग की भूमिका को मजबूत किया है।

## सभ्यता की विरासत: योग का इतिहास

योग विश्व की सबसे पुरानी ज्ञान परंपराओं में से एक है। इसकी जड़ें सिंधु सरस्वती सभ्यता (ईसा पूर्व 2700) तक मिलती हैं। संस्कृत से उपजे षडयोग शब्द का अर्थ जोड़ना या एकताबद्ध करना है। इस तरह, यह शरीर और मन के मिलन का प्रतीक है। योग अभ्यासों का जिक्र वेदों, उपनिषदों

तथा बौद्ध और जैन परंपराओं के अलावा महाभारत और रामायण में भी मिलता है। योग परंपरा को महर्षि पतंजलि ने योग सूत्रों के माध्यम से व्यवस्थित किया। इस तरह, उन्होंने योग की दार्शनिक और व्यावहारिक संरचना की नींव रखी। ऋषियों और योग गुरुओं ने सदियों से इस ज्ञान को संरक्षित और समृद्ध कर विश्व में इसके प्रसार में सहायता की है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को देश भर में हजारों आयोजनों के जरिए मनाया जाता है। लेकिन इसका मुख्य आयोजन हर साल एक अलग शहर में किया जाता है।

मुख्य आयोजन की शुरुआत 2015 में नई दिल्ली के राजपथ से हुई थी। इसके बाद इसे चंडीगढ़, लखनऊ, देहरादून, रांची, मैसूरु, जबलपुर, श्रीनगर और विशाखापत्तनम में आयोजित किया जा चुका है। 11 आयोजनों के दौरान, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस एक वैश्विक आयोजन से बदलकर निवारक स्वास्थ्य देखभाल, स्वस्थ जीवन और आंतरिक

संतुलन के लिए एक जन-आंदोलन बन चुका है। आज, इसे 190 से अधिक देशों में मनाया जाता है।

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आधार

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को पूरी दुनिया में एक साथ और एक समान तरीके से मनाए जाने के लिए, एक ऐसे प्रारूप की जरूरत थी जो सबके लिए एक जैसा और आसानी से उपलब्ध हो। इसी वजह से, 2015 में आयुष मंत्रालय ने भारत के कुछ प्रसिद्ध योग गुरुओं और संस्थानों के साथ विचार-विमर्श करके सामान्य योग अभ्यास क्रम (कॉमन योग प्रोटोकॉल) तैयार किया। कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) एक प्रमाणित 45 मिनट का योग अभ्यास है, जो दुनिया भर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजनों के मुख्य कार्यक्रम के रूप में काम करता है। यह विभिन्न देशों और संस्कृतियों के लोगों को एक साझा योग अनुभव में भाग लेने का अवसर देता है। इस प्रोटोकॉल में

शरीर को ढीला करने वाले अभ्यास, योगासन, कपालभाति, प्राणायाम, ध्यान और आराम देने वाली तकनीकें शामिल हैं। इसे एक आसान और व्यवस्थित रूटीन के तौर पर तैयार किया गया है, जिसे अलग-अलग उम्र और पृष्ठभूमि के लोग कर सकते हैं।

2026 के आयोजन में संस्थानों को यह छूट भी दी गई है कि वे जहाँ उचित समझें, वहाँ प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान और सत्संग जैसी योगिक क्रियाओं के लिए अतिरिक्त 15 मिनट शामिल कर सकते हैं।

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026: इस वर्ष क्या हो रहा है

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का 12वां आयोजन 21 जून 2026 को मनाया जा रहा है और इस बार मुख्य राष्ट्रीय कार्यक्रम की मेजबानी कोलकाता कर रहा है। इस वर्ष की थीम, 'स्वस्थ आयु के लिए योग' है जो विश्व भर में जीवन भर

स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीने पर ध्यान देने पर जोर देती है। जैसे-जैसे दुनिया भर में बुजुर्गों की आबादी बढ़ रही है और गैर-संचारी रोग व जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं, ध्यान केवल जीवन के साल बढ़ाने से हटकर स्वस्थ रहने की अवधि, जीवन की गुणवत्ता और समग्र कल्याण को बेहतर बनाने पर केंद्रित हो रहा है। स्वस्थ आयु का मतलब अब यह माना जाता है कि जीवन भर काम करने की क्षमता, चलने-फिरने की शक्ति, दिमागी सेहत और सामाजिक मेलजोल बनाए रखा जाए। इस ढाँचे के भीतर, योग एक बहुआयामी अभ्यास के रूप में सामने आता है जो शारीरिक गतिविधि, श्वास नियंत्रण और सचेतनता को एक साथ जोड़ता है। ताड़ानस और त्रिकोणासन जैसे अभ्यास शरीर के पोस्चर और लचीलेपन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं, जिससे लंबे समय तक बैठने के दुष्प्रभावों को दूर किया जा सकता है।

# प्रेक्टिस से ही मजबूत होगी इंग्लिश

आज के समय में नौकरी पाने के लिए की बहुत आवश्यक होती है। यदि आपकी इंग्लिश कमजोर है तो नौकरी मिलने में दिक्कत होगी और आपको अच्छी नौकरी नहीं मिल पाएगी। यदि आप इंग्लिश में कमजोर है तो आपको ग्रामर और प्रैक्टिस करना होगा। याद रखें आप प्रैक्टिस में गलतियां भी करेंगे, लेकिन गलतियों के रास्ते से होकर ही आप अपने लक्ष्य तक पहुंचेंगे। यहां कुछ ऐसे तरीके दिए गए हैं, जो आपकी इंग्लिश को बेहतर बना सकते हैं।

**इंग्लिश रीडिंग**  
आप अधिक से अधिक समय तक इंग्लिश भाषा में ही पढ़ें। आप पेपर, मैगजीन, ब्लॉग्स इंग्लिश को में ही पढ़ें और नोट्स भी इंग्लिश में तैयार करें। इससे आपको मदद मिलेगी।

**इंग्लिश प्रैक्टिस**  
आपको अच्छा करियर बनाना है तो आपको हर बात इंग्लिश में बोलने की प्रैक्टिस करनी होगी। शब्दों के साथ हाव-भावों को भी काम में लें। उदाहरण के तौर पर आंके बोलने के लिए हाथ का अंगुठा दिखाएं। ऐसा करने से आपको शब्द याद रखने में मदद मिलेगी।

**इंग्लिश ऑडियो**  
आपको इंग्लिश सीखने के लिए अधिक से अधिक इंग्लिश को सुनना होगा और बोलचाल के शब्दों और वाक्यों को आदत में लाने के लिए जरूरी है। जैसे इंग्लिश न्यूज चैनल, रेडियो व पॉडकास्ट को ज्यादा से ज्यादा सुनें और भाषा की बारीकियां समझें। इससे इंग्लिश सिखने में मदद मिलेगी।

**इंग्लिश ग्रुप डिस्कशन**  
इस तरीके का मुख्य लक्ष्य होता है कि आपको किसी भी स्थिति में प्रभावी और पूरी तरह से अपनी बात कहना आ जाए। इसके लिए आप ग्रुप बनाकर कोई टॉपिक पर डिस्कशन करें। जैसे - ट्रेवल, फूड, न्यूज, हिस्ट्री, ग्लोबल वॉर्मिंग चुन लें और उस पर आपस में लगातार बिना रुके बात करें। जितना ज्यादा आप इस प्रैक्टिस में सफल होंगे, इंग्लिश उतनी ही मजबूत होगी।



# इंटरशिप के लिए बेहतर रणनीति है सबको सुनें, सीखें और अपना विकास करें

**एक इंटरशिप के लिए बेहतर रणनीति यह है कि वह कार्यस्थल पर सबको सुनें, सीखें और अपना विकास करें।**

इंटरशिप एक ऐसा अवसर है जो फ़ेअर्स के लिए आकर्षक करियर की राह को सुगम बनाता है

एक इंटरशिप के लिए बेहतर रणनीति यह है कि वह कार्यस्थल पर सबको सुनें, सीखें और अपना विकास करें। इंटरशिप एक ऐसा अवसर है जो फ़ेअर्स के लिए आकर्षक करियर की राह को सुगम बनाता है। कई बार इंटरशिप पर आने वाले छात्रों की अच्छी परफॉर्मेंस देख कर स्थायी नौकरी पर रखा लिया जाता है। हालांकि इंटरशिप का सिद्धांत यानी कम पैसों में आधारभूत कार्यानुभव हासिल करना, पश्चिमी देशों में अधिक लोकप्रिय है पर पिछले कुछ समय में भारत में भी यह प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है।

**सोशल स्किल की जरूरत**  
कॉलेज लाइफ और नौकरीपेशा जीवन में बहुत अंतर होता है। कॉलेज स्टूडेंट जब नौकरी करना शुरू करते हैं, तो उनमें बहुत सी चीजों की आवश्यकता होती है। सबसे पहले जिस चीज की जरूरत होती है वह है सोशल स्किल। सोशल स्किल ही आपको वर्कप्लेस पर कमयाब बनाती है। इंटरशिप के दौरान स्टूडेंट बाकी सहकर्मियों के साथ काम करते हुए, इसे डेवलप करते हैं। जो उन्हें आगे बहुत काम आता है। इंटरशिप के दौरान वह सीख जाते हैं कि, आखिर ऑफिस के माहौल में खुद को किस तरह एडजस्ट करना है। एक इंटरन के लिए अच्छी सोशल स्किल काफी काम आती है। ऑफिस सहकर्मियों के साथ दोस्ताना व्यवहार रखना,

दूसरे लोगों को ऑब्जर्व करना, ऑफिस में लोग एक दूसरे से कैसे बात करते हैं, जैसी बातें सीखने को मिलती हैं।

**व्यवहारिक ज्ञान बढ़ेगा**  
इंटरशिप से काफी कुछ सीखने को मिलता है। इसके जरिए आपको प्रैक्टिकल नॉलेज मिलती है। ऑफिस में फोन पर किसी से बात कैसे करनी है। पर्सनल फोन आने पर किस तरह हैडल करना है। कस्टमर से कैसे डील करना है। ऑफिशियल मेल कैसे भेजना है। जैसे प्रैक्टिकल जानकारी इंटरशिप के दौरान मिलती है।

**समय पर ऑफिस पहुंचें**  
कॉलेज और इंस्टिट्यूट में टाइम की कोई पाबंदी नहीं होती। एक लेकर छूट गया तो, दूसरा अटेंड करा जा सकता है या दोस्तों से उसके बारे में भी पूछा जा सकता है। लेकिन नौकरी में ऐसा नहीं होता। समय पर पहुंचना बहुत जरूरी होता है। नही तो सैलरी कटने के साथ ही, इससे ऑफिस में इमेज भी खराब होती है। इंटरशिप के दौरान आप ऑफिस में सबसे जूनियर होते हैं। हर दिन आपको समय से पहले आना होता है। सीनियर्स का डर आपका समय का पाबंद बना देता है। यही आदत आपको लाइफ में आगे बढ़ने में मदद करती है।

**समय से काम को पूरा करें**  
इंटरशिप के दौरान हर दिन सीनियर्स द्वारा मिलने वाले काम को उसी दिन पूरा करना, वह भी प्रशिक्षण के साथ। यह आदत कॉलेज के दिनों में नहीं होती। नौकरी शुरू करने से पहले, इंटरशिप से आप, किसी भी काम को समय पर पूरा करने की आदत सीख जाते हैं।

**कम्युनिकेशन स्किल बढ़ेगी**  
नौकरी से पहले इंटरशिप करने से बातचीत करने का तरीका भी आ जाता है। किससे किस तरह बात करनी है। कितनी बात करनी है। किस तरह के शब्दों का प्रयोग करना है आगे चलकर यह नौकरी में फायदा पहुंचावते हैं।

**स्थायी कर्मियों की तरह काम करें**  
खुद को इंटरन मान कर काम के प्रति लापरवाह न बनें। सौंपे गये कार्य को पूर्णकालिक स्टाफ की तरह पूरा करने का प्रयास करें। काम के प्रति अपनी जिज्ञासा दिखाएं। सुबह जल्दी आएं और जरूरत हो तो देर तक काम करें। जिस पद पर काम कर रहे हैं उससे एक कदम ऊपर के पद के अनुसार कपड़े पहनें। पूरे आत्मविश्वास के साथ काम करें। सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ें और हर काम में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने का प्रयास करें।

**कंपनी पर अपनी पकड़ बनाएं**  
संस्थान की जरूरत को समझने का प्रयास करें और आप किस तरह उस जरूरत को पूरा कर सकते हैं, इस संबंध में विचार करें। प्रत्येक प्रोजेक्ट और सेवा को समझें। कंपनी के ग्राहकों और उपभोक्ताओं के साथ अच्छा व्यवहार करें। इससे उपभोक्ता के स्वभाव को समझने में मदद मिलेगी। साथ ही आपका उपभोक्ता को अच्छी सेवा देने विरुद्ध की नजर से सकारात्मक असर पड़ेगा। इतना ही नहीं, इससे आप अपने लिए उस इंडस्ट्री में आगे बढ़ने का रास्ता समझ सकेंगे।

**अपनी सोच को विस्तार दें**  
आपकी सोच से हर सभावित प्रश्न और जरूरत का पूर्वानुमान लगाने की क्षमता झलकनी चाहिए। अन्य इंटरन उम्मीदवारों में खुद को अलग करने के लिए आपसे अपेक्षा किए जाने वाले कार्य से अधिक काम करें। खुद को किसी अतिरिक्त प्रोजेक्ट में वॉलेंटियर के तौर पर प्रस्तुत करने से पीछे न हटें। अपनी समय सीमा को लेकर भी लचीला रुख अपनाएं। जरूरत के समय आपका जल्दी आना और देर से जाना टीम सदस्यों के बीच अच्छी छवि बनाने में मदद करेगा। सौंपे गये कार्य के अलावा किसी अतिरिक्त काम को भी मन लगाकर करना, लचीला रुख और काम के संबंध में एकाग्रता से सोचना अपनी भूमिका के प्रति आपके समर्पण को दर्शाता है। इससे आपके सहकर्मियों और वरिष्ठ सदस्यों आपको उस टीम का हिस्सा मानने लगते हैं।



# चुनौतीपूर्ण है सिविल इंजीनियरिंग को करियर के रूप में चुनना

**अगर आप ने भी सिविल इंजीनियरिंग से बी.टेक/बी.ई. पूरा किया है तो इस आर्टिकल के जरिए आप जान सकते हैं कि आपको किस क्षेत्र में करियर बनाना चाहिए।**

कम से कम 40 सजेक्ट्स की पढाई करने के बाद कोई सिविल इंजीनियर बनता है इसलिए सिविल इंजीनियरिंग को करियर के रूप में चुनना बहुत चुनौतीपूर्ण है। सिविल इंजीनियर किसी भी भूनि्यादी ढांचा परियोजना पर काम कर सकते हैं। इसमें पुलों, बिजली स्टेशनों, हवाई अड्डों, बांधों, सड़कों और राजमार्गों, एक्सप्रेसवे, जलमार्गों, इंडस्ट्रियल यूनिट्स, इमारतों, कारखानों आदि का निर्माण और रखरखाव शामिल है। वहीं, यदि आप नेचुरल और फिजिकल डिजाइन वनवायरनमेंट के डिजाइन, निर्माण और क्रिएटिविटी में इंटरस्ट रखते हैं, तो सिविल इंजीनियरिंग करियर अपनी कैपबिलिटी साबित करने और अपनी मनचाही नौकरी पाने के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

**मैकेनिकल इंजीनियरिंग के बाद सिविल इंजीनियरिंग**  
इंजीनियरिंग की दूसरी सबसे पुरानी व्यावसायिक डिग्री है।

**भारत में मैनेजमेंट डिग्री**  
कंसट्रक्शन मैनेजमेंट, प्रोजेक्ट मैनेजमेंट, रिजल एस्टेट मैनेजमेंट, इन्फ्रास्ट्रक्चर मैनेजमेंट में एमबीए कुछ ऐसे कोर्स हैं जिनकी बहुत अधिक मांग है। आजकल, कंपनियां हाईली कॉम्पिटेटिव एनवायरनमेंट में चुनौतीपूर्ण कार्य करने के लिए एक्सप्लान टैक्निकल मैनेजरियल स्किल्स वाले उम्मीदवारों की तलाश कर रही हैं।

**विदेश में मैनेजमेंट डिग्री पाठ्यक्रम**  
जीआरई पर आपके स्कोर के आधार पर, आप एमएस के लिए टॉप रैंकिंग वाले विश्वविद्यालयों में से एक चुन सकते हैं। आप विभिन्न सरकारी इंजीनियरिंग विभागों में प्रथम श्रेणी के पदों के लिए सरकारी परीक्षा भी दे सकते हैं। आप सरकारी विभाग में अपनी नौकरी पाने के लिए यूपीएससी और भारतीय इंजीनियरिंग सेवा जैसी परीक्षाओं की तैयारी कर सकते हैं, आप सीएसआईआर फ़ेलोशिप के लिए भी अप्लाई कर सकते हैं।

सकते हैं। आप सिविल इंजीनियरिंग में अपनी पसंद की स्पेशलाइजेशन के साथ विदेशी विश्वविद्यालयों में एडमिशन ले सकते हैं। सिविल इंजीनियरों की दुनिया भर में हमेशा मांग रहती है। आप हमेशा विदेशों में बेहतर करियर के अवसरों की तलाश कर सकते हैं।

**भारत में सिविल इंजीनियरिंग और निर्माण व्यवसाय शुरू करें**  
यह एक अनयुज्ड मार्केट है और इसलिए इसमें बहुत संभावनाएं हैं। सिविल इंजीनियर इनोवेशन कर सकते हैं और ऐसे विचारों के साथ सामने आ सकते हैं जो डिजाइन और निर्माण की प्रक्रिया को बेहतर बनाते हैं।

**GATE परीक्षा के माध्यम से भारत में उच्च शिक्षा**  
आप सिविल इंजीनियरिंग में स्पेशलाइजेशन के साथ एम.ई. या एम.टेक कर सकते हैं। इसके बाद आप निर्माण क्षेत्र में भी अपना करियर शुरू कर सकते हैं। आप एकेडमिक में भी अपना करियर बना सकते हैं और टीचर बन सकते हैं।

**पब्लिक सेक्टर यूनिट्स (पीएसयू) में नौकरी के अवसर**  
यदि आप तकनीकी रूप से अच्छे हैं, तो आप पीएसयू में अप्लाई कर सकते हैं। आजकल, वे मुख्य रूप से ब्रह्म स्कोर पर निर्भर हैं। लगभग सभी सरकारी कंपनियों राष्ट्रीय समाचार पत्रों में नियमित रूप से नौकरी के विज्ञापन प्रकाशित करती हैं।

**सरकारी इंजीनियरिंग नौकरियां**  
आप विभिन्न सरकारी इंजीनियरिंग विभागों में प्रथम श्रेणी के पदों के लिए सरकारी परीक्षा भी दे सकते हैं। आप सरकारी विभाग में अपनी नौकरी पाने के लिए यूपीएससी और भारतीय इंजीनियरिंग सेवा जैसी परीक्षाओं की तैयारी कर सकते हैं, आप सीएसआईआर फ़ेलोशिप के लिए भी अप्लाई कर सकते हैं।



# डोमचांच में योग दिवस पर उमड़ा जनसैलाब, मंत्री अन्नपूर्णा देवी ने कहा— योग है स्वस्थ और सशक्त भारत की आधारशिला

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर डोमचांच में सामूहिक योगाभ्यास, जनप्रतिनिधियों और अधिकारियों ने दिया स्वास्थ्य का संदेश

**मेट्रो रेज संवाददाता**  
कोडरमा : 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कोडरमा जिले के डोमचांच नगर क्षेत्र स्थित सी.एम. प्लस टू उच्च विद्यालय, डोमचांच मैदान में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ केन्द्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री एवं कोडरमा सांसद अन्नपूर्णा देवी ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर डॉ. नीरा यादव उपयुक्त उत्कर्ष गुप्ता सहित जिले के कई वरिय पदाधिकारी उपस्थित रहे। योग शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लेकर सामूहिक योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष अनूप जोशी, नगर अध्यक्ष उमेश वर्मा, भाजपा नगर अध्यक्ष सुजीत कुमार, प्रमुख डॉ. सत्यनारायण यादव, बीडीओ भोला पांडेय, सीओ रविंद्र पांडेय समेत अनेक जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी मौजूद रहे। अपने संबोधन में मंत्री अन्नपूर्णा देवी ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की संपूर्ण जीवनशैली है। योग व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से मजबूत बनाता है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के प्रयासों से आज वैश्विक पहचान बना चुका है और करोड़ों लोग इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना रहे हैं। कार्यक्रम में योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया गया तथा लोगों को नियमित योग अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। सुरक्षा व्यवस्था में डोमचांच थाना प्रभारी अभिमन्यु पड़िहारी के साथ पुलिस बल मौजूद थे।

## योग से मिलती है उर्जा और जीवन शक्ति

**संवाददाता**  
**साहिबगंज :** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घायु और उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसका उद्देश्य योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के प्रति दुनिया भर में जागरूकता फैलाना है। जबकि जिला सहित आसपास क्षेत्र में योग दिवस को लेकर सरकारी गैर सरकारी संस्थानों में योग करते नजर आए वही योग कर रहे लोगों ने बताया कि योग करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में चमत्कारी सुधार होता है। यह मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाता है। तनाव और चिंता को कम करता है। रक्त संचार में सुधार करता है। और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर कई गंभीर बीमारियों से बचाता है। योग का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर विस्तृत विवरण निम्नलिखित है। शारीरिक लाभ लचीलापन और मजबूती योगासन शरीर के जोड़ों और मांसपेशियों में खिंचाव पैदा करते हैं, जिससे शरीर लचीला, चुस्त



और मजबूत बनता है। हृदय स्वास्थ्यशक्तिनिर्मित योग ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है और हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है। पाचन तंत्र में सुधार पेट से जुड़े योगासन पाचन क्रिया को दुरुस्त करते हैं जिससे गैस कब्ज और एसिडिटी की समस्या दूर होती है। वजन नियंत्रण योग चयापचय को बढ़ाता है और शरीर में अतिरिक्त चर्बी को कम करने में सहायक है। मानसिक और भावनात्मक लाभ तनाव से मुक्ति योग और प्राणायाम कोर्टिसोल तनाव हार्मोन के स्तर को कम करके मानसिक शांति और स्थिरता प्रदान करते हैं। एकाग्रता में वृद्धि ध्यान और प्राणायाम मस्तिष्क को शांत करते हैं जिससे निर्णय लेने की क्षमता और याददाश्त मजबूत होती है। बिहेटर नींद जो लोग नियमित योग करते हैं। उन्हें अनिद्रा से राहत मिलती है और गहरी नींद आती है। आंतरिक और आध्यात्मिक लाभ श्वसन प्रणाली मजबूत प्राणायाम गहरी सांस लेने के अभ्यास से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है जिससे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है। रज्जु और जीवन शक्ति योग शरीर से हानिकारक सृजन कम करता है और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखता है। यदि आप योग शुरू करना चाहते हैं, तो मुझे बताएं आपका उद्देश्य क्या है जैसे- वजन कम करना, तनाव दूर करना, या फिटनेस आपकी दिनचर्या में योग के लिए कितना समय होता है? मैं आपको आपकी जरूरत के अनुसार शुरूआती योगासन और प्राणायाम बता सकता हूँ।

## जिला स्तरीय लिपिकीय लेखा परीक्षा का प्रथम एवं द्वितीय पत्र शांतिपूर्वक संपन्न



**संवाददाता**  
**साहिबगंज :** जिला अनुसंडल एवं अन्य मुफरिसल कार्यालयों के लिपिकों की द्वितीय अर्धवार्षिक लेखा परीक्षा 2025 तथा प्रथम अर्धवार्षिक लेखा परीक्षा 2026 के अंतर्गत आज जिला मुख्यालय स्थित संस्था कॉलेज साहिबगंज में दो पालियों में प्रथम पत्र एवं द्वितीय पत्र की परीक्षा सफलतापूर्वक संपन्न हुई। प्रथम पत्र की परीक्षा में कुल 60 परीक्षार्थियों में से 52 परीक्षार्थी उपस्थित तथा 08 परीक्षार्थी अनुपस्थित रहे। वहीं द्वितीय पत्र की परीक्षा में कुल 41 परीक्षार्थियों में से 33 परीक्षार्थी उपस्थित तथा 08 परीक्षार्थी अनुपस्थित रहे। परीक्षा केंद्र पर सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गई थीं तथा परीक्षा शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं सुव्यवस्थित वातावरण में संपन्न हुई। जिला प्रशासन द्वारा परीक्षा संचालन की सतत निगरानी की गई। केन्द्राधीक्षक-सह-कार्यपालक दंडाधिकारी श्री प्रमोद आनंद ने बताया कि परीक्षा निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुरूप सफलतापूर्वक संपन्न हुई। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि दिनांक 21 जून 2026 को प्रथम पाली में तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम पत्र की परीक्षा आयोजित की जाएगी, जिसके लिए सभी आवश्यक तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं।

## जिरवाबाड़ी थाना में थाना दिवस आयोजित मामलों की हुई सुनवाई

**साहिबगंज :** जिरवाबाड़ी थाना परिसर में शनिवार को थाना दिवस का आयोजन किया गया जिसमें भूमि एवं राजस्व संबंधी लंबित मामलों की सुनवाई की गई थी। थाना दिवस के दौरान क्षेत्र से प्राप्त जमीन विवाद से जुड़े कुल पांच मामलों की समीक्षा की गई सुनवाई के उपरांत 4 मामलों का निष्पादन कर दिया गया। जबकि शेष 2 मामलों में जांच एवं आवश्यक दस्तावेजों के सत्यापन की प्रक्रिया जारी है। संबंधित पक्षों की बात सुनने के बाद राजस्व एवं पुलिस विभाग की ओर से मामलों के समाधान की दिशा में कार्यवाई की जा रही है। मौके पर मौजूद अंतर अधिकारी साहिबगंज बासुकीनाथ गुरु ने बताया कि प्रत्येक शनिवार को जमीन मामलों को लेकर थाना में मामला का समझौता कराया जाता है।

## भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ के साहिबगंज जिला संयोजक बनाए गए प्रीतम पांडेय

**साहिबगंज :** भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ झारखंड प्रदेश कमिटी के निर्देश पर प्रदेश अध्यक्ष धर्मद गिरी के द्वारा साहिबगंज के पत्रकार प्रीतम पाण्डेय को भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ का साहिबगंज के जिला संयोजक के रूप में नियुक्त किया गया है। साहिबगंज के जिला संयोजक बनाए जाने पर भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ के राष्ट्रीय सचिव सह झारखंड प्रभारी संतोष पाठक ने कहा कि प्रीतम पाण्डेय काफी पुराने एवं अनुभवी हैं हमें पूर्ण विश्वास है कि इनके कुशल नेतृत्व संगठन के प्रति समर्पण एवं व्यापक अनुभव से भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ को एक नई ऊंचाइयों तक ले जाएंगे। जिले में पत्रकारों से जुड़ी समस्याएं एवं उनके निदान को लेकर हमेशा तत्पर रहेंगे। और संगठन को मजबूती प्रदान करेंगे। वहीं प्रदेश अध्यक्ष धर्मद गिरी ने कहा कि इनके कुशल नेतृत्व में भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ अपने उद्देश्यों को सफलतापूर्वक प्राप्त करेगा।

## समिति सदस्य हर तरह सूचना अपने थाना प्रभारी के साथ आदान प्रदान करें : एसडीपीओ

**संवाददाता**  
**साहिबगंज :** 26 और 27 जून को शहर में मुहर्रम का त्यौहार मनाया जाएगा, जुलूस में उपद्रवी व हड़दंगी पर पैनी नजर रहेगी। मुहर्रम शांतिपूर्ण व भाईचारा के साथ मनाए उक्त बातें सदर एसडीपीओ ने कहीं नजर थाना परिसर में शनिवार को एसडीपीओ सुशील कुमार के नेतृत्व में मोहर्रम पर्व को लेकर शांति समिति की बैठक आयोजित किया गया जिसमें एसडीपीओ ने कहा कि समिति सदस्य आम जन हर तरह का सूचना अपने थाना प्रभारी के साथ आदान प्रदान करें, सोशल मीडिया पर अफवाह न फैलाए। मुहर्रम जुलूस तय समय पर निकालें। वहीं समिति सदस्यों से समस्याओं का जानकारी ली जिसपर कुलीपाड़ा हबीबपुर और सब्जी मंडी रोड में विद्युत तार बीच सड़क में झूल रहा है जिसे और ऊंचा उठाए, एलसी रोड, कुलीपाड़ा, स्टेशन चौक में पानी टंकी लगाने गोपालपुर चौक बाजार सहित जुलूस मार्ग में सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद रखने और शराब दुकान दो दिन बंद



रखने का मांग किया। वहीं सदर इंसपेक्टर सह नगर थाना प्रभारी अमित गुप्ता ने कहा कि सीसीटीवी और ड्रोन से जुलूस और जुलूस मार्गों पर नजर रखी जाएगी। सभी लाइसेंसी तय समय और तय रूट में जुलूस लेकर जाएं, जुलूस में बांस और पाइप पटकने वाले को समिति चिन्हित करके पुलिस के हवाले करे। सोशल मीडिया पर अफवाह न फैलाए। मिट्टी कट्टी न फैला करनी जानने वाले जुलूस में बुजुर्ग रहे और तय मार्ग में जाएं और इसकी सूचना थाना को दे। मुहर्रम में विभिन्न क्षेत्रों के 206 लोगों पर बीएनएस की धारा 126 के तहत कारवाई हुई है। मोके पर जिरवाबाड़ी थाना प्रभारी शशि सिंह वार्ड पार्षद शेखर पासवान, रंजीत कुमार साह, मो कलीमुद्दीन बासुकीनाथ यादव, मो आजाद हुसैन सागर एहसान, मो आफताब आलम, आनंद सिन्हा, मो रिजवान, मो सुल्तान, मो रमजान अली, पूर्व पार्षद हरेंद्र लाल, अनवर अली, अली गुड्डु सहित शांति समिति एवं मोहर्रम कमिटी के दर्जनों सदस्य उपस्थित थे।

## शारीरिक योग प्राणायाम स्वस्थ शरीर के लिए बहुत आवश्यक है : डॉ सुभाष

**संवाददाता**  
**साहिबगंज :** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय जिरवाबाड़ी साहिबगंज शाखा और जिला ओलॉपिक संघ के संयुक्त तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम गलर्स हाई स्कूल के निकट अयोध्या धाम में शनिवार को किया गया जिसमें संस्था के कई भाई-बहन के आलवे जिला ओलॉपिक संघ के 50 से भी अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में शारीरिक योग, प्राणायाम और अध्यात्म का अद्भुत संगम देखने को मिला इस कार्यक्रम में विशेष रूप से मैट्टी इलेक्ट्रो होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, नारायणपुर भागलपुर के प्राचार्य और मैट्टी अल्टरनेटिव मेडिकल कार्डिसल, नई दिल्ली के निदेशक भ्राता डॉ सुभाष कुमार उपस्थित रहे जिसने सभी को योग प्राणायाम की विधि सिखाई। ब्रह्माकुमारी साहिबगंज केन्द्र संचालिका वी.के बिंदु दीदी ने कहा कि शारीरिक योग प्राणायाम स्वस्थ शरीर के लिए बहुत आवश्यक है, योग हमारे शरीर से



वीमारियों को खत्म करता है परंतु शरीर में वीमारियों का ना होना ही संपूर्ण स्वस्थ नहीं है शरीर और आत्मा दोनों को स्वस्थ बनाने के पांच पहलू है शारीरिक बौद्धिक, भावनात्मक सामाजिक, और आध्यात्मिक अगर हम पांचों ही रूप से स्वस्थ है तो हम संपूर्ण स्वस्थ है इस कार्यक्रम में मंच का संचालन उप-संचालिका वी.के नीतू दीदी ने किया। मोके पर मुख्य रूप से जिला ओलॉपिक संघ के अध्यक्ष भ्राता राजेश यादव जी, खेलो इंडिया कुश्ती सेंटर के प्रशिक्षक प्रकाश सिंह बादल, वार्ड पार्षद सुशील भरतिया, अनिकेत, वी.के शालू बहन, सीएचओ अनिता कुमारी, अंकित जी भ्राता अजय यादव, महेश केसरी, रविंद्र यादव आदि उपस्थित रहे।



भारत में फॉर्मूला-1 की वापसी की तैयारी तेज, खेल मंत्रालय बनाएगा टास्क फोर्स



नई दिल्ली : भारत में फॉर्मूला-1 की वापसी को लेकर केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री मनसुख मांडविया ने बड़ा संकेत दिया है। शनिवार को चर्चित मोडिया संस्थानों के प्रतिनिधियों से बातचीत के दौरान मांडविया ने कहा कि सरकार मोटरस्पोर्ट्स क्षेत्र को व्यवस्थित रूप से विकसित करने और भविष्य में भारत में फॉर्मूला-1 रेस आयोजित करने की दिशा में ठोस कदम उठाने जा रही है। मांडविया ने बताया कि यह निर्णय हाल ही में हुई एक उच्चस्तरीय बैठक के बाद लिया गया। इस बैठक में फॉर्मूला-1 से जुड़े अधिकारी, बुद्ध इंटरनेशनल सर्किट प्रबंधन, उद्योग जगत के प्रतिनिधि, भारतीय मोटर स्पोर्ट्स महासंघ, युवा रेसर और मोटरस्पोर्ट्स से जुड़े अन्य हितधारक शामिल हुए थे। मांडविया ने कहा कि खेल मंत्रालय जल्द ही चार से पांच सदस्यीय विशेष टास्क फोर्स का गठन करेगा, जो देश में मोटरस्पोर्ट्स की वर्तमान स्थिति, विकास की संभावनाओं और सामने आने वाली चुनौतियों का विस्तृत अध्ययन करेगी। यह समिति अंतरराष्ट्रीय आयोजन, निवेश, पर्यटन और आर्थिक प्रभाव जैसे पहलुओं का

मूल्यांकन करेगी और मोटरस्पोर्ट्स के सतत विकास के लिए आवश्यक बुनियादी ढांचे और संचालन संबंधी जरूरतों की भी पहचान करेगी। मांडविया के अनुसार टास्क फोर्स में खेल मंत्रालय, उत्तर प्रदेश सरकार, भारतीय मोटर स्पोर्ट्स महासंघ और सर्किट संचालन से जुड़े प्रतिनिधियों को शामिल किया जाएगा। समिति को गठन के बाद तीन महीने के भीतर अपनी रिपोर्ट देने का लक्ष्य दिया जाएगा। मांडविया ने कहा कि सरकार अब 2028 तक भारत में फॉर्मूला-1 रेस आयोजित कराने का लक्ष्य लेकर चल रही है। इसके लिए अगले वर्ष तक आवश्यक नीति और ढांचे को तैयार करने की दिशा में काम किया जाएगा। उन्होंने कहा कि मोटरस्पोर्ट्स को सरकार की हान्से इन इंडिया पहल का हिस्सा बनाया जाएगा, क्योंकि इससे खेल के साथ-साथ रोजगार, निवेश और पर्यटन के नए अवसर पैदा हो सकते हैं। गौरतलब है कि भारत ने वर्ष 2011 से 2013 तक ग्रेटर नोएडा स्थित बुद्ध इंटरनेशनल सर्किट में फॉर्मूला-1 रेस की मेजबानी की थी। बाद में वित्तीय और कर संबंधी कारणों से यह आयोजन बंद हो गया था।

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

एजेंसी

ऑकलैंड : भारतीय महिला हॉकी टीम ने शानदार प्रदर्शन जारी रखते हुए एफआईएच महिला हॉकी नेशंस कप न्यूजीलैंड 2025-26 के सेमीफाइनल में शनिवार को चिली को एकतरफा मुकाबले में 6-0 से हराकर लगातार चौथी जीत दर्ज की और फाइनल में प्रवेश कर लिया। भारतीय टीम को इस शानदार जीत में नवनीत कौर और दीपिका ने दो-दो गोल दोगे, जबकि नेहा और ऋतुजा दादासो पिसाल ने एक-एक गोल किया। कप्तान सलीमा टेटे को उनके बेहतरीन ऑलराउंड प्रदर्शन के लिए प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। भारत अब फाइनल में अमेरिका और मेजबान न्यूजीलैंड के बीच होने वाले दूसरे सेमीफाइनल की



विजेता टीम से भिड़ेगा। भारत ने मुकाबले की शुरुआत से ही गेंद पर नियंत्रण बनाए रखा और छोटे मिनट में मिले पहले पेनल्टी कॉर्नर को गोल में बदलते हुए बढ़त हासिल की। नवनीत कौर ने सटीक शॉट लगाकर भारत को 1-0 की बढ़त दिलाई। 13वें मिनट में कप्तान सलीमा टेटे ने

बाएं फ्लैंक से शानदार मूव बनाते हुए गेंद नवनीत तक पहुंचाई और उन्होंने अपना दूसरा गोल दागकर भारत की बढ़त दोगुनी कर दी। इसके बाद दीपिका ने लगातार दो पेनल्टी कॉर्नर को गोल में बदलते हुए 14वें और 18वें मिनट में गोल दागे और भारत ने पहले हाफ में ही 4-0 की मजबूत

बढ़त बना ली। दीपिका के इन दो गोलों के साथ टूर्नामेंट में उनके कुल गोलों की संख्या छह हो गई और वह शीर्ष गोल स्कोरर बन गईं। दूसरे हाफ में भी भारतीय टीम ने आक्रामक खेल जारी रखा। नेहा ने 32वें मिनट में पेनल्टी कॉर्नर को गोल में बदलकर स्कोर 5-0 किया। इसके बाद ऋतुजा दादासो पिसाल ने 39वें मिनट में ओपन प्ले से शानदार रिवर्स हिट लगाकर भारत का छठा गोल दाग दिया। अंतिम क्वार्टर में चिली ने कुछ मौके बनाए, लेकिन भारतीय गोलकीपर सविता ने बेहतरीन बचाव करते हुए विपक्षी टीम को कोई गोल नहीं करने दिया। भारत ने अंत तक अपना दबदबा बनाए रखा और 6-0 की बड़ी जीत के साथ खिताबी मुकाबले में जगह पक्की कर ली।

## दिल्ली के जेएल नेहरू स्टेडियम में मांडविया और अक्षय कुमार करेंगे योग कार्यक्रम का नेतृत्व

✓ देशभर में 15 हजार से अधिक प्रतिभागी लेंगे हिस्सा

एजेंसी

नई दिल्ली : 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2026 के अवसर पर रविवार को दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में देश के सबसे बड़े सार्वजनिक योग कार्यक्रमों में से एक का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में केंद्रीय युवा कार्यक्रम एवं खेल तथा श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया और अभिनेता अक्षय कुमार विशेष रूप से शामिल होंगे। इस आयोजन का विषय ह्रस्वस्थ उम्र बढ़ने के लिए योग्य रखा गया है। दिल्ली में आयोजित मुख्य कार्यक्रम में लगभग 3000 प्रतिभागी साप्ताहिक योग सत्र में हिस्सा लेंगे।



खेल मंत्रालय की ओर से यह आयोजन देशभर में बड़े स्तर पर मनाया जाएगा। भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) के सभी क्षेत्रीय केंद्रों, राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्रों, प्रशिक्षण केंद्रों और खेलो इंडिया संस्थानों में एक साथ योग सत्र आयोजित किए जाएंगे। देशभर में कुल 15,000 से अधिक लोगों के शामिल होने की उम्मीद है। इसके

अतिरिक्त विभिन्न राष्ट्रीय खेल महासंघों, राज्य खेल विभागों, खेल विश्वविद्यालयों और अन्य खेल संस्थानों द्वारा भी योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिससे पूरे खेल पारिस्थितिकी तंत्र की भागीदारी सुनिश्चित होगी। डॉ. मांडविया ने कहा कि वर्ष 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रस्ताव के बाद संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के बाद यह आयोजन दुनिया भर में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के उत्सव के रूप में विकसित हुआ है। दिल्ली के मुख्य कार्यक्रम में प्रसिद्ध सैलिब्रिटी एवं योग प्रशिक्षक अंशुका परवानी विशेष योग सत्र का संचालन करेंगी। उन्होंने फिटनेस और योग को आम लोगों और सैलिब्रिटी समुदाय के बीच लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

## प्रीति जिंटा ने मुंबई में लिया नया घर

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रीति जिंटा ने हाल ही में मुंबई में अपने दो अपार्टमेंट बेचने के बाद अब एक नया घर किराए पर लिया है। सीआरई मेट्रिक्स के दस्तावेजों के मुताबिक, यह अपार्टमेंट 'आर्ट वेदा' बिल्डिंग में स्थित है और करीब 1,500 स्क्वायर फीट में फैला हुआ है। इसके साथ 100 स्क्वायर फीट का पार्किंग स्पेस भी शामिल है। यह प्रॉपर्टी एमएस यूनिवर्सल लैंड एंड बिल्डिंग सोसाइटी लिमिटेड से लीज पर ली गई है और एप्रॉमेंट 27 मई 2026 से लागू हो चुका है।

### 12 महीनों में बढ़ेगा किराया

एप्रॉमेंट के अनुसार, पहले 12 महीनों के लिए मासिक किराया 6 लाख रुपये होगा, जबकि अगले 12 महीनों में यह बढ़कर 6.5 लाख रुपये प्रति महीना हो जाएगा। इसके अलावा, इस डील में 27 लाख रुपये का सिक्योरिटी डिपॉजिट भी शामिल है।



## 'अब होगा हिसाब' की शूटिंग के दौरान घर जैसा महसूस हुआ

अभिनेत्री निमरत कौर अहलुवालिया इन दिनों अपनी आने वाली सीरीज 'अब होगा हिसाब' को लेकर चर्चा में हैं। इसमें वह पंजाब की लड़की का किरदार निभा रही हैं। इस सीरीज में पंजाब की लड़की का किरदार निभा रही हैं। चूंकि मैं खुद भी पंजाबी हूँ, इसलिए शूटिंग के दौरान मुझे हर चीज काफी जानी-पहचानी लगी। पंजाब की भाषा, वहां के लोग और वहां की संस्कृति मेरे लिए कुछ भी नई नहीं थी। यही वजह रही कि किरदार निभाते समय मुझे किसी तरह का दबाव महसूस नहीं हुआ और मेरा प्रदर्शन स्वाभाविक रूप से सामने आया। अभिनेत्री ने कहा, 'शूटिंग के पहले दिन से ही मुझे ऐसा महसूस हो रहा था, जैसे मैं किसी सेट पर नहीं बल्कि अपने घर में हूँ। आसपास का माहौल और लोगों से बातचीत के चलते मैं जल्दी ही उस वातावरण में घुल-मिल गई। मेरा मानना है कि जब कलाकार अपने माहौल से जुड़ा हुआ महसूस करता है, तो उसका असर सीधे उसके अभिनय पर दिखता है। इसी वजह से मैं अपने किरदार में ज्यादा सहज और वास्तविक महसूस कर पाई।' निमरत कौर ने कहा, 'इस प्रोजेक्ट में मुझे सबसे बड़ी राहत इस बात की थी कि मुझे किसी नई जगह या नई संस्कृति में खुद को ढालने की जरूरत नहीं पड़ी। मैं बिना किसी दबाव के सीधे किरदार की भावनाओं पर ध्यान दे सकी और मैंने पूरी तरह से कहानी में खुद को डूबो दिया।' सीरीज की शूटिंग के अनुभव को याद करते हुए उन्होंने बताया, 'इस पूरे सफर को खास बनाने में डायरेक्टर का बड़ा योगदान रहा। डायरेक्टर ने सेट पर ऐसा माहौल तैयार किया जिसमें हर कलाकार खुद को सहज महसूस कर सके। खासकर जब कहानी भावनात्मक रूप से भारी हो, तब एक सकारात्मक माहौल होना बहुत जरूरी होता है। अभिनेत्री निमरत कौर ने कहा, 'पूरी टीम के बीच मजबूत तालमेल था। हर कोई एक-दूसरे के साथ मिलकर काम कर रहा था। मेरे को-स्टार संजय कपूर के साथ काम करना भी मेरे लिए एक खास अनुभव रहा। वह भी मेरी तरह पंजाबी हैं, इसलिए हमारा अलग ही बॉन्ड था। शूटिंग के दौरान हमने खूब सारी बातचीत और हंसी-मजाक किया। अभिनेत्री ने पंजाब के स्थानीय लोगों की तारीफ करते हुए कहा, 'यहां के लोगों ने हमें बहुत प्यार दिया।



## अमिताभ बच्चन ने कहा- काश!

## दिन 24 नहीं, 36 घंटे का होना चाहिए

बॉलीवुड के मेगास्टार अमिताभ बच्चन ने एक बार फिर अपने मजाकिया अंदाज से फैंस को हंसने पर मजबूर कर दिया। उन्होंने कहा कि 24 घंटे का दिन काफी नहीं होता और इसे 36 घंटे का होना चाहिए, क्योंकि कटने के लिए अभी भी बहुत कुछ बाकी रह जाता है। हालांकि, अपनी बात को हल्के अंदाज में खत्म करते हुए उन्होंने कहा कि अब फुटबॉल मैच देखने का समय हो गया है।

'शहशाह' के नाम से मशहूर अमिताभ बच्चन ने अपने ब्लॉग में समय की कमी पर विचार साझा किए। उन्होंने लिखा, '24 घंटे में करने के लिए बहुत कुछ है, दिन को 36 घंटे का होना चाहिए और फिर जीवन का दर्शन कहता है कि जब ऐसा होगा तो इसे 48 घंटे करने पर बात होगी।' उन्होंने आगे अपने अनुभव साझा करते हुए लिखा कि समय लगातार आगे बढ़ता रहता है और सब कुछ उसी के साथ चलता रहता है। बिग बी ने अपने ब्लॉग में फुटबॉल मैच देखने की बात करते हुए आगे कहा, 'तो चलो भाई, अब वो खेल देखते हैं जो पैरों से खेला जाता है। उन्होंने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, जिसमें उन्होंने लिखा - 'टी 5775 - हाहाहाहा.. कितना मजा आया..!' यह पोस्ट संभवतः पुर्तगाल और कांगो के बीच खेले गए 1-1 ड्रॉ मैच से जुड़ी थी, जो फीफा विश्व कप 2026 के दौरान खेला गया था। काम के मोर्चे पर, अमिताभ बच्चन फिलहाल अपनी आगामी फिल्म 'कलिक 2898 एडी' के सीक्वल को लेकर व्यस्त हैं। इस फिल्म का निर्देशन नाग अश्विन कर रहे हैं। यह एक फंतासी साइंस-फिक्शन फिल्म है, जिसमें प्रभास, कमल हासन, दीपिका पादुकोण और दिशा पाटनी जैसे कलाकार भी अहम भूमिकाओं में हैं। फिल्म की कहानी एक डिस्टोपियन भविष्य (2898 एडी) में काशी शहर पर आधारित है, जहां एक गर्भवती महिला और उसके अजन्मे बच्चे की रक्षा के लिए एक मिशन चलता है। इस बच्चे को भगवान विष्णु के अंतिम अवतार 'कलिक' से जोड़ा जाता है।



## फिल्म अभिनेत्री एलनाज नौरोजी ने गुरुग्राम से दिया योग का संदेश

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और वर्ल्ड म्यूजिक डे पर यह सेक्टर 84 स्थित ऐलान मिरकल मॉल में फिल्म अभिनेत्री एलनाज नौरोजी ने आमजन के बीच योग किया। सूर्य नमस्कार समेत कई योग क्रियाओं को करके उन्होंने फिटनेस का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि योग और संगीत से उनके निजी जीवन में बहुत बड़ा बदलाव आया है। सभी योग और संगीत को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। गीतकार जुबिन नौटियाल के साथ अपने हिंदी सिंगिंग डेब्यू 'हुआ' के जरिए म्यूजिक की दुनिया में एक नया सफर शुरू करने जा रही एलनाज ने कहा कि योग से सुकून मिलता है। योग और संगीत दोनों ही

सुकून देने वाली विधा हैं। उन्होंने कहा कि दोनों के लिए जरूरी है कि हम सब थोड़ा ठहरें, वर्तमान में रहें और अपने अंदर की गहराइं से जुड़ें। उन्होंने कहा कि एक आर्टिस्ट के तौर पर उनकी जिंदगी अक्सर यात्रा, परफॉर्मंस और लगातार भागदौड़ से भरी रहती है। इसलिए योग बैलेंस बनाने में मदद करता है। मसंगीत मुझे उन भावनाओं को जाहिर करने में मदद करता है, जिन्हें कभी-कभी शब्दों में नहीं कहा जा सकता। उन्होंने आगे कहा कि साल 2026 उनके लिए बहुत खास है। वह इंटरनेशनल योग डे मना रही हैं और साथ ही जुबिन नौटियाल के साथ अपने हिंदी सिंगिंग डेब्यू

'हुआ' के जरिए म्यूजिक की दुनिया में एक रोमांचक नया सफर भी शुरू कर रही हैं। एलनाज ने कहा कि योग की तरह ही मसंगीत में भी लोगों को ठीक करने, उनका हौसला बढ़ाने और उन्हें एक साथ लाने की ताकत है। गुरुग्राम में योग कार्यक्रम का हिस्सा बनकर वे खुश हैं। उन्हें उम्मीद है कि हर किसी को कोई न कोई ऐसी चीज मिलेगी। चाहे एक गर्भवती महिला और उसके अजन्मे बच्चे की रक्षा के लिए एक मिशन चलता है। इस बच्चे को भगवान विष्णु के अंतिम अवतार 'कलिक' से जोड़ा जाता है।



# मुख्यमंत्री ने बनबसा में हजारों लोगों संग किया योगाभ्यास, योग को जीवनशैली बनाने का आह्वान

एजेंसी

**बनबसा :** मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिले के चंपावत बनबसा में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में हजारों योग साधकों, सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) जवानों, छात्र-छात्राओं, युवाओं, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया। इस अवसर पर उन्होंने प्रदेशवासियों को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए योग को स्वस्थ और संतुलित जीवन का आधार बताया। मुख्यमंत्री ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने वाली जीवन पद्धति है।



उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में तनाव, अवसाद और अस्वस्थ जीवनशैली से उत्पन्न चुनौतियों के बीच योग एक प्रभावी प्राकृतिक उपचार प्रणाली के रूप में उभरा है। नियमित योग और प्राणायाम से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और मानसिक एकाग्रता और सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है। धामी ने कहा कि

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को वैश्विक पहचान मिली और आज 190 से अधिक देशों में करोड़ों लोग योग से जुड़ चुके हैं। उन्होंने कहा कि योग ने भारतीय संस्कृति के ह्रावसुधैव कुटुम्बकम्ह और ह्रासर्वे भवन्तु सुखिनःह जैसे संदेशों को विश्व स्तर पर स्थापित किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड योग, अध्यात्म और साधना की प्राचीन परंपराओं की भूमि है तथा राज्य सरकार इसे योग और वेलनेस की वैश्विक राजधानी के रूप में विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि राज्य में देश की पहली योग नीति लागू की गई है, जिसके तहत योग एवं ध्यान केंद्रों की स्थापना के लिए 20 लाख रुपये तक की सब्सिडी तथा योग, ध्यान

और प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में शोध एवं अध्ययन को प्रोत्साहित करने के लिए 10 लाख रुपये तक के अनुदान का प्रावधान किया गया है। उन्होंने कहा कि राज्य में पांच नए योग हब विकसित किए जा रहे हैं और सभी आयुष हेल्थ एवं वेलनेस सेंटरों में योग सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। साथ ही शाददा कॉरिडोर परियोजना के माध्यम से बनबसा और टनकपुर क्षेत्र को आध्यात्मिक एवं पर्यटन विकास की नई पहचान देने के प्रयास किए जा रहे हैं। लगभग 3,300 करोड़ रुपये की लागत वाली इस परियोजना के तहत शारदा रिवर फ्रंट समेत विभिन्न धार्मिक और पर्यटन स्थलों का विकास किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने युवाओं से योग को दैनिक जीवन का

हिस्सा बनाने और नशे जैसी बुराइयों से दूर रहकर स्वस्थ, अनुशासित और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने का आह्वान किया। योग दिवस कार्यक्रम के अवसर पर कैबिनेट मंत्री एवं जनपद प्रभारी भरत चौधरी, अध्यक्ष जिला पंचायत आनंद सिंह अधिकारी, सचिव मुख्यमंत्री एवं आयुक्त कुमाऊं दीपक रावत, सचिव आयुष रंजना राजगुरु, आईजी कुमाऊं निवेदिता कुकरेती, जिलाधिकारी चम्पावत मनोष कुमार, पुलिस अधीक्षक रेखा यादव, जिलाधिकारी उधमसिंह नगर नितिन सिंह भदौरिया, पुलिस अधीक्षक उधमसिंह नगर अजय गणपति, मुख्य विकास अधिकारी डॉ जीएस खाती अन्य जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी मौजूद थे।

## सिपाही भर्ती की तैयारी कर रही छात्रा की सद्विध मौत, कमरे में फंदे से लटका मिला शव

**सीवान :** नगर थाना क्षेत्र के पदमिंदरा मोहल्ले में किराए के मकान में रहकर सिपाही भर्ती परीक्षा की तैयारी कर रही एक छात्रा की सद्विध परिस्थितियों में मौत हो गई। छात्रा का शव उसके कमरे में पंखे से लटका मिला। घटना की सूचना मिलने के बाद पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया है। मृतका की पहचान जामो थाना क्षेत्र के बेलडीहा गांव निवासी बलिराम राम की पुत्री सोनी कुमारी के रूप में हुई है। बताया जाता है कि सोनी पिछले दो महीने से नगर थाना क्षेत्र के पश्चिमी मंदिर निवासी राधेश्याम सिंह के मकान में किराए पर रहकर सिपाही भर्ती की तैयारी कर रही थी। जानकारी के अनुसार मकान मालिक राधेश्याम सिंह अपने पुत्र की शादी में शामिल होने के लिए दिल्ली गए हुए थे। शनिवार की रात करीब एक बजे जब वे वापस अपने घर पहुंचे तो छात्रा के कमरे में उसका शव पंखे से लटका हुआ देखा। यह देख उनके होश उड़ गए। उन्होंने तत्काल नगर थाना पुलिस को घटना की सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को फंदे से नीचे उतारकर अपने कब्जे में लिया। इसके बाद मृतका के परिजनों को घटना की जानकारी दी गई। सूचना मिलने पर परिजन सीवान पहुंचे और शव की पहचान की। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया है।

## लापता युवक का सद्विध हालात में शव बरामद, स्मैक के नशे में विवाद के बाद हत्या की आशंका

**सीवान :** मुफसिल थाना क्षेत्र के खुरमाबाद मुहल्ले में शुक्रवार से लापता एक युवक का सद्विध परिस्थितियों में शव शनिवार की देर रात बरामद होने से इलाके में सनसनी फैल गई। मृतक के परिजनों ने स्मैक के नशे में हुए आपसी विवाद के बाद उसके साथियों द्वारा हत्या किए जाने की आशंका जताई है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच में जुटी है और आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है। मृतक की पहचान खुरमाबाद तकिया निवासी अहमद अली के 23 वर्षीय पुत्र बाबू हसन के रूप में हुई है। परिजनों के अनुसार बाबू हसन शुक्रवार की दोपहर घर से निकला था, लेकिन देर रात तक वापस नहीं लौटा। उसका मोबाइल फोन भी बंद मिलने लगा, जिसके बाद परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की। शनिवार की देर रात स्थानीय लोगों ने सूचना दी कि खुरमाबाद स्थित एक एकत मकान के कमरे से तेज दुर्गंध आ रही है। सूचना मिलने पर परिजन और स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे तो कमरे के अंदर बाबू हसन का शव पड़ा मिला। परिजनों का आरोप है कि शव की स्थिति बेहद सद्विध थी। मृतक का चेहरा बुरी तरह क्षतिग्रस्त था तथा शरीर के अन्य हिस्सों पर भी चोट के कई निशान मौजूद थे। इसके बाद डायल 112 और मुफसिल थाना पुलिस को तत्काल सूचना दी गई।

## जेवरात चोरी की जांच के दौरान पुलिस टीम पर हमला, होमगार्ड जवान घायल

**सुपौल :** जिले के त्रिणेगीगंज थाना क्षेत्र अंतर्गत पतरघटी वार्ड-5 में शनिवार को जेवरात चोरी मामले की जांच के दौरान पुलिस टीम पर हमला किए जाने का मामला सामने आया है। घटना में संघ-इंस्पेक्टर (एसआई) विजय कुमार के साथ भारपीट की गई, जबकि उन्हें बचाने के प्रयास में होमगार्ड जवान तरुण कुमार यादव गंभीर रूप से घायल हो गए। जानकारी के अनुसार नगर परिषद क्षेत्र के वार्ड-18 निवासी राकेश भगत के घर से लगभग एक सप्ताह पूर्व जेवरात चोरी हुई थी। आरोप है कि परिवार के ही एक सदस्य ने घर से गहने चोरी कर अपने कुछ साथियों के साथ बेच दिए और प्राप्त राशि खर्च कर दी। शिकायत मिलने के बाद पुलिस मामले की जांच में जुटी थी। जांच के क्रम में पुलिस को पतरघटी निवासी अनिरुद्ध यादव के पुत्र आकाश कुमार की सलिता की सूचना मिली। इसके बाद एसआई विजय कुमार पुलिस बल के साथ पूरुछाछ के लिए उसके घर पहुंचे। बताया जाता है कि जब पुलिस आकाश कुमार को पुरछाछ के लिए थाने ले जाने लगी, तभी आकाश, उसके भाई आशीष कुमार तथा अन्य परिजनों ने पुलिस टीम का विरोध शुरू कर दिया। आरोप है कि विरोध के दौरान पुलिसकर्मियों पर हमला कर दिया गया। एसआई विजय कुमार के साथ भारपीट की गई और उन पर लोहे की रॉड से हमला करने का प्रयास किया गया। इस दौरान एसआई को बचाने पहुंचे होमगार्ड जवान तरुण कुमार यादव के सिर पर लोहे की रॉड लग गई, जिससे वे गंभीर रूप से घायल हो गए।

## मोदी की प्रेरणा से 250 देशों में योग दिवस आयोजन: डॉ. बिंदल

**नाहन :** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को नाहन के माता कालिकास्थान मंदिर में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। योग कार्यक्रम में नाहन के प्रबुद्धजन, नेहरू युवा केंद्र के स्वयं सेवी व भाग्य का प्रदेश अरुंधत राव राजीव बिंदल भी शामिल हुए। इस अवसर पर डॉ. बिंदल ने कहा कि हमारा विश्व सीमाशून्य है देश के युवाओं की प्रथममंती नरेंद्र मोदी के प्रयासों और प्रेरणा से 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन प्रारम्भ हुआ। उन्होंने कहा कि योग को भारत का हजारों हजारों साल पुराना आध्यात्मिक आधार है उसको विश्व स्तर पर एक मान्यता प्राप्त हुई और आज के दिन दुनिया के 200 से अधिक देशों के अंदर योग दिवस मनाया जा रहा है। डॉ. बिंदल ने कहा कि शास्त्रों में स्पष्ट शब्दों में बताया गया है कि स्वस्थ शरीर ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का आधार है। शरीर यदि स्वस्थ है तो हम मोक्ष की प्राप्ति कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि योग एक बहुत गहरा सद्बोध है और केवल शरीर के योगाभ्यास से या प्राणायाम मात्र से योग की अभीष्ट नहीं होती अथिुत यह बहुत बड़ा विषय है। हम अपने जीवन में जितना योग का समावेश हम कर सकते हैं उतना ही हमें योग का लाभ मिलता है।

## राज्यपाल जनभवन, सीएम यागी ने झांसी, केशव प्रसाद मौर्य ने प्रयागराज और बुजेश पाठक ने लखनऊ में किया योग

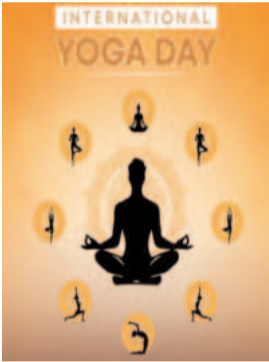


**लखनऊ :** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर रविवार को प्रदेश भर में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें प्रदेश की राज्यपाल, मुख्यमंत्री, उप मुख्यमंत्री, विधानसभा अध्यक्ष, विधान परिषद सभापति समेत सरकार के सभी मंत्रियों ने अलग अलग जनपदों में योग के कार्यक्रमों हिस्सा लिया। राज्यपाल आनंदी बेन पटेल जनभवन में योगाभ्यास किया। वहीं मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ झांसी किला मैदान झांसी में योग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने झांसी में आयुष विभाग की ओर से प्रकाशित की पत्रिका का दिमोचन भी किया। मुख्यमंत्री ने प्रदेशवासियों को योग दिवस की बधाई देते हुए कहा कि आज विश्व के 200 देश योग के माध्यम से जुड़ रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विजन के अनुरूप हम फिर से अपनी विरासत पर गर्व की अनुभूति कर रहे हैं। इसमें स्थानीय जनप्रतिनिधियों के साथ सामाजिक, साहित्यिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक संगठनों के कार्यकर्ता भी शामिल रहे। उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य संगम नोज त्रिवेणी, प्रयागराज में आमजन के साथ सुबह 7 बजे योगाभ्यास कार्यक्रम में हिस्सा लिया। उप मुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक द रजिडेंसी पार्क लखनऊ और मैक्स हॉस्पिटल में योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शामिल हुए रजिडेंसी पार्क लखनऊ में योगाभ्यास के बाद उपमुख्यमंत्री बुजेश पाठक ने कहा कि योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन का आधार हैरयोग हमारी भारतीय प्राचीन परंपरा का अभिन्न अंग है, योग तन व मन के बीच सामंजस्य स्थापित करने का ऐसा शाश्वत साधन है, जिसके नियमित अभ्यास से मनुष्य में एक नई आत्मा चेतना जाग्रत होती है। इस अवसर पर सदस्य, विधान परिषद उमेश द्विवेदी जी, जिलाधिकारी, लखनऊ विशाख एवं अन्य गणमान्यजन उपस्थित रहे भाजपा के प्रदेश महामंत्री संजय शर्मा सिंह ने लखनऊ के राजाजीपुरम में बाहरवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर क्षेत्र के सम्मानित नागरिकों के साथ सामूहिक योगाभ्यास किया। इस अवसर पर वर्मपाल सिंह ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति, आध्यात्मिकता और जीवन दर्शन का अमूल्य उपहार है, जो शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करने का कार्य करता है। आज विश्व के करोड़ों लोग योग को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाकर स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवन की ओर अग्रसर हैं। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सतत प्रयासों के परिणामस्वरूप योग को वैश्विक पहचान मिली और आज यह भारत की सांस्कृतिक विरासत के रूप में विश्व के कोने-कोने तक पहुंच चुका है।

## राष्ट्रपति मुर्मु, लोकसभा अध्यक्ष, गृह मंत्री समेत कई नेताओं ने दी 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' की शुभकामनाएं

एजेंसी

**नई दिल्ली :** देशभर में उत्साह और उमंग के साथ मनाए गए 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजनीतिक और सामाजिक नेतृत्व एक स्वर में योग के महत्व का संदेश देता नजर आया। इस अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह सहित कई वरिष्ठ नेताओं ने योग को स्वस्थ शरीर, शांत मन और सशक्त राष्ट्र निर्माण का माध्यम बताया। मध्य प्रदेश के जबलपुर स्थित सदर गैरिसन ग्राउंड में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए द्रौपदी मुर्मु ने कहा कि योग स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार, स्वस्थ समाज, स्वस्थ राष्ट्र और स्वस्थ विश्व के निर्माण का आधार है। उन्होंने सभी नागरिकों से योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का संकल्प लेने की अपील की। अहमदाबाद में आयोजित योग कार्यक्रम में अमित शाह ने कहा कि योग मानवता के लिए भारत का अमूल्य उपहार है, जो मन, शरीर और आत्मा के समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। उन्होंने स्वस्थ, सशक्त और संतुलित जीवन के लिए योग को अपनाने का आह्वान किया। पंजाब के जालंधर में



आयोजित कार्यक्रम के दौरान भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने कहा कि योग भारतीय ऋषियों द्वारा विश्व को दिया गया एक अनमोल उपहार है, जो शारीरिक और मानसिक संतुलन के साथ आत्मिक शांति प्रदान करता है। उन्होंने ह्रस्वस्थ भारत, सशक्त भारतह के संकल्प के साथ योग को जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने बताया कि योग भारत की प्राचीन विरासत है, जिसने आज पूरी दुनिया में अपनी पहचान बनाई है। उन्होंने कहा कि योग संतुलन, स्वास्थ्य और आंतरिक शांति का माध्यम है। मेधालय की राजधानी शिलांग स्थित ईस्टर्न एयर कमांड में

आयोजित कार्यक्रम में राजनाथ सिंह ने कहा कि योग केवल स्वस्थ शरीर का आधार नहीं, बल्कि संतुलित और संयमित जीवन जीने का मार्ग भी है। नई दिल्ली के शांतिपथ पर आयोजित योग सत्र में केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जेपी नड्डा ने कहा कि योग का अर्थ जोड़ना है। यह शरीर, मन, आत्मा और परमात्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है तथा केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने सभी के उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु और निरंतर सफलता की कामना की। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि योग शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का सशक्त माध्यम है, जो सकारात्मक और स्वस्थ जीवन की दिशा प्रदान करता है। केंद्रीय आयुष मंत्री प्रतापवर जाधव ने कहा कि हर आयु वर्ग के लोगों को निरोगी, ऊर्जावान और सक्रिय जीवन के लिए योग को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाना चाहिए। पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव ने कहा कि योग स्व से समष्टि की यात्रा है और स्वस्थ जीवन का आधार है।

## एजेंसी

**भोपाल :** मध्य प्रदेश में मानसून की रफ्तार सुस्त पड़ गई है। सामान्य तिथि की तुलना में मानसून प्रदेश में करीब छह दिन देरी से पहुंच रहा है और मौसम विभाग ने इसके 25 जून तक प्रवेश करने की संभावना जताई है। मानसून की प्रतीक्षा के बीच प्रदेश में प्री-मानसूनी गतिविधियां लगातार सक्रिय बनी हुई हैं। रविवार को इंदौर, ग्वालियर, जबलपुर सहित 37 जिलों में आंधी, गरज-चमक और बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। कई क्षेत्रों में 40 से 50 किलोमीटर प्रतिघंटा की रफ्तार से तेज हवाएं चलने की भी चेतावनी दी गई है। मौसम विभाग के अनुसार रविवार को इंदौर, ग्वालियर, जबलपुर, श्योपुर, मुरैना, भिंड, दतिया, शिवपुरी, निवाड़ी, टीकमगढ़, छतरपुर, पन्ना, सतना, रीवा, मऊगंज, सीधी, सिंगरौली, मैहर, कटनी, उमरिया, शहडोल, अनूपपुर, डिंडोरी, मंडला, बालाघाट, सिवनी, छिंदवाड़ा, पांडुणा, बैतूल, हरदा, खंडवा, बुरहानपुर, खरगोन, बड़वानी, धार, झाबुआ और अलीराजपुर जिलों में गरज-चमक के साथ बारिश होने की संभावना है। वहीं



भोपाल, विदिशा, सागर, दमोह, नरसिंहपुर, रायसेन, नर्मदापुरम, सीहोर, गुना, अशोकनगर, राजगढ़, शाजापुर, देवास, आगर-मालवा, उज्जैन, रतलाम, नीचक और मंदसौर जिलों में मौसम अपेक्षाकृत साफ रहने का अनुमान है। तेज हवाओं के साथ वर्षा हो सकती है।

## अगले 2-3 दिनों में और तेज होंगी प्री-मानसूनी गतिविधियां

मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार पूर्वी उत्तर प्रदेश के ऊपर सक्रिय ऊपरी हवा का चक्रवाती प्रसंचरण तथा उससे पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ, दक्षिणी छत्तीसगढ़ होते हुए तटीय आंध्र प्रदेश तक बनी ट्रफ लाइन का प्रभाव प्रदेश के मौसम पर पड़ रहा है। इसी सिस्टम के कारण अगले दो से तीन दिनों में बारिश की गतिविधियां और तेज होने की संभावना है। कई जिलों में मेघगर्जन, बिजली चमकने और

## एसईसीएल की कुसमुंडा परियोजना में डंपर पलटने से ऑपरेटर की मौत

एजेंसी

**कोरबा :** जिले की साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (एसईसीएल) की सबसे बड़ी कोयला खदान कुसमुंडा परियोजना में शनिवार देर रात एक दर्दनाक हादसे में डंपर ऑपरेटर की मौत हो गई। घटना के बाद खदान क्षेत्र में शोक का माहौल है। कुसमुंडा थाना पुलिस से प्राप्त जानकारी के अनुसार, 29 वर्षीय सत्यनारायण शनिवार और रविवार की दरमियानी रात लगभग 12:30 बजे ओबी (ओवरवर्डन) डंपर क्षेत्र में डंपर का संचालन कर रहे थे। इसी दौरान डंपर अचानक अनियंत्रित होकर पलट गया। हादसा इतना गंभीर था कि डंपर के केबिन में फंसने से ऑपरेटर

सत्यनारायण की मौके पर ही मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही कुसमुंडा पुलिस और खदान प्रबंधन, सुरक्षा विभाग के अधिकारी और बचाव दल मौके पर पहुंचे। काफी मशक्कत के बाद डंपर में फंसे ऑपरेटर को बाहर निकाला गया, लेकिन तब तक उनकी मृत्यु हो चुकी थी। इसके बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया तथा परिजनों को घटना की सूचना दी गई। प्राथमिक जानकारी के अनुसार हादसा ओबी डंप क्षेत्र में कार्य के दौरान हुआ है। हालांकि डंपर पलटने के सटीक कारणों का अभी पता नहीं चल सका है। खदान प्रबंधन द्वारा मामले की जांच शुरू कर दी गई है। जांच रिपोर्ट आने के बाद ही दुर्घटना के वास्तविक कारणों का खुलासा हो सकेगा।

# यूक्रेन ने बेलारूस को दी चेतावनी- एयर डिफेंस सिस्टम हटाओ या कार्रवाई झेलो

एजेंसी



**कीव/मिन्स्क :** यूक्रेन के राष्ट्रपति व्लादिमीर जेलेन्स्की ने बेलारूस को चेतावनी देते हुए कहा है कि यदि वह अपनी दक्षिणी सीमा पर तैनात एयर डिफेंस रडार और संबंधित सैन्य उपकरणों को एक सप्ताह के भीतर नहीं हटाता है, तो यूक्रेन सैन्य कार्रवाई करने पर विचार कर सकता है। रूस की सरकारी नियंत्रण वाली अंतरराष्ट्रीय समाचार टेलीविजन नेटवर्क रूस टूडे (आरटी) के अनुसार बीबीसी में आयोजित एक प्रेसवार्ता में जेलेन्स्की ने कहा कि बेलारूस को अपने शांतिपूर्ण इरादों को साबित करने के लिए सीमा क्षेत्र से एयर डिफेंस सिस्टम और रिले ट्रांसमीटर

हटाने चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसा करने के लिए एक सप्ताह का समय पर्याप्त है और यदि मिन्स्क टूडे (आरटी) के अनुसार बीबीसी में आयोजित एक प्रेसवार्ता में जेलेन्स्की ने कहा कि बेलारूस को अपने शांतिपूर्ण इरादों को साबित करने के लिए सीमा क्षेत्र से एयर डिफेंस सिस्टम और रिले ट्रांसमीटर

पर द्रोन हमला हुआ था। इस घटना में कई बच्चे घायल हुए थे, जबकि एक महिला की मौत हो गई थी। बेलारूस ने इस हमले को उकसावे वाली कार्रवाई बताते हुए इसकी निंदा की है। हालांकि, यूक्रेन की हमले में किसी भी तरह की सलिपता से इनकार किया है। बेलारूस के राष्ट्रपति अलेक्जेंडर लुकाशेंको ने हाल ही में कहा था कि उनका देश किसी भी सैन्य संघर्ष में शामिल होने का इच्छुक नहीं है और वह किसी भी पड़ोसी देश के लिए खतरा नहीं है। उन्होंने यह भी चेतावनी दी थी कि बेलारूस को संघर्ष में घसीटने की कोशिश करने वालों को गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। प्रेसवार्ता के दौरान जेलेन्स्की ने

बेलारूस के तेल शोधन उद्योग का भी उल्लेख किया और संकेत दिया कि रूस के साथ उसके ऊर्जा सहयोग पर दबाव डाला जा सकता है। उन्होंने दावा किया कि बेलारूस रूस को पेट्रोलियम उत्पादों की आपूर्ति करने वाले प्रमुख देशों में शामिल है। गौरतलब है कि, 2022 में रूस-यूक्रेन संघर्ष शुरू होने के बाद से बेलारूस ने खुद को प्रत्यक्ष सैन्य भागीदारी से दूर रखा है। मिन्स्क लगातार दोनों पक्षों से वार्ता और कूटनीतिक समाधान की अपील करता रहा है। वहीं वर्षों में बेलारूस ने कई मानवीय और मध्यस्थता संबंधी पहल भी की हैं, जिनमें यूक्रेनी नागरिकों की रिहाई और संभावित शांति वार्ता की पेशकश शामिल है।

# मप्र: नीट परीक्षा में 1.18 लाख अभ्यर्थी होंगे शामिल, केंद्रों पर मोबाइल से स्मार्ट वॉच तक पूरी तरह प्रतिबंधित

एजेंसी



**भोपाल, 21 जून (हि.स.) :** देश की सबसे बड़ी मेडिकल प्रवेश परीक्षा नीट-2026 रविवार को मध्य प्रदेश सहित पूरे देश में आयोजित की जाएगी। प्रदेश में लगभग एक लाख 18 हजार अभ्यर्थी 30 जिलों के 283 परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा देंगे। परीक्षा केंद्रों पर मोबाइल, ब्लूटूथ, स्मार्ट वॉच, ईयरफोन, कैमरा, बेल्ट, आभूषण और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण पूरी तरह प्रतिबंधित रहेंगे। प्रदेशभर में शनिवार को माॅक ड्रिल कर सुरक्षा इंतजामों की समीक्षा की गई। परीक्षा ड्यूटी में लगे अधिकारियों-कर्मचारियों की छुट्टियां निरस्त कर दी गई हैं, जबकि कई

जिलों में स्थानांतरित अधिकारियों की रिलीविंग भी परीक्षा संपन्न होने तक रोक दी गई है। सुरक्षा व्यवस्था को अंभेध बनाने के लिए इस बार प्रश्नपत्र वितरण की प्रक्रिया पूरी तरह गोपनीय रखी गई है। परीक्षा शुरू होने से लगभग एक घंटा पहले दिल्ली स्थित कंट्रोल सेंटर से यह

तय किया जाएगा कि किस स्ट्रॉंग रूम से किस परीक्षा केंद्र के लिए प्रश्नपत्र जारी होंगे। प्रश्नपत्र एयरफोर्स के विशेष विमान से भोपाल पहुंचाए गए हैं। इसके बाद सीआरपीएफ की निगरानी में उन्हें स्ट्रॉंग रूम में रखा गया है। परीक्षा दिवस पर सीआरपीएफ एस्कॉर्ट के

साथ प्रश्नपत्र परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाए जाएंगे। एनटीए ने इस बार परीक्षा में तकनीक आधारित सुरक्षा व्यवस्था लागू की है। प्रश्नपत्र ले जाने वाले वाहनों में जीपीएस ट्रैकिंग रहेगी। सभी केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे, मेटल डिटेक्टर, जैमर, अधिकारिक घड़ियां और आधार आधारित बायोमेट्रिक सत्यापन की व्यवस्था की गई है। प्रत्येक परीक्षार्थी की प्रवेश से पहले फ्रिस्किंग होगी। अतिरिक्त बायोमेट्रिक मशीनों और अतिरिक्त स्टाफ भी तैनात किया गया है। परीक्षा केंद्रों की निगरानी जिला कंट्रोल रूम और राज्य स्तर के मॉनिटरिंग सेंटर से की जाएगी। पेपर लीक या अफवाहों को रोकने के लिए राज्य साइबर मुख्यालय में

विशेष निगरानी व्यवस्था बनाई गई है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, मैसेजिंग एप और ऑनलाइन गतिविधियों पर नजर रखने के लिए 44 साइबर कमांडो तैनात किए गए हैं। किसी भी सद्विध गतिविधि की तत्काल जांच और कार्रवाई की जाएगी।

## परीक्षा का समय और प्रवेश नियम -

नीट परीक्षा दोपहर 2 बजे से शाम 5:15 बजे तक आयोजित होगी। सुबह 11 बजे से प्रवेश शुरू दोपहर 1:30 बजे मुख्य गेट बंद 1:30 बजे के बाद किसी को प्रवेश नहीं दिया जाएगा। अभ्यर्थियों को अतिरिक्त समय की सुविधा

केवल एडमिट कार्ड, पहचान पत्र और पारदर्शी पानी की बोतल ले जाने की अनुमति एनटीए ने धार्मिक या पारंपरिक पोशाक पहनकर आने वाले अभ्यर्थियों को अतिरिक्त जांच के कारण समय से पहले पहुंचने की सलाह दी है। अभ्यर्थियों को हल्के रंग के साधारण कपड़े पहनने की सलाह दी गई है। बड़े बटन, मोटे कपड़े, अधिक जेब वाले वस्त्र, बेल्ट, घड़ी, अंगूठी, चेन, ब्रेसलेट, कंगन, स्मार्ट डिवाइस और अन्य धातु सामग्री पहनकर आने की अनुमति नहीं होगी। भोपाल और इंदौर में सबसे ज्यादा परीक्षार्थी इंदौर : 23 हजार से अधिक अभ्यर्थी, 57 केंद्र।

उपायुक्त ने योगाभ्यास कार्यक्रम का किया शुभारंभ

# योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का किया आह्वान

केनरा बैंक के नये शाखा प्रबंधक के कार्यों से लोगों का विश्वास बढ़ा



ज्योति पाठक

केनरा बैंक चक्रधरपुर शाखा के नवपदस्थापित शाखा प्रबंधक वीरेंद्र झा के योगदान देने के पश्चात से बैंक खाता धारियों को बेहतर सुविधा प्रदान कर अग्रणी बैंक बनने के साथ साथ बैंक की शाखा और खाता धारियों का विश्वास बढ़ाने में सफल रहा है। नये शाखा प्रबंधक के रूप में वीरेंद्र झा के योगदान देने के साथ ही बैंक को अत्याधुनिक सुविधा और बेहतर तथा भव्य स्वरूप देने का बेहतर प्रयास कर रहे हैं। श्री झा के बेहतर कार्य के फलस्वरूप मेट्रो रेज के कोल्हान प्रभारी व झारखंड के वरीय पत्रकार विनय मिश्रा ने उन्हें बधाई और शुभकामना दी। शाखा प्रबंधक श्री झा का स्पष्ट कहना है कि खाताधारी अपने समस्या और सुझाव को लेकर सीधे उनसे मुलाकात कर सकते हैं उनके समस्याओं के निराकरण के साथ साथ उनके सुझावों पर भी अमल किया जाएगा।

**विनय मिश्रा**  
खुंटी : 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला आयुष समिति, खुंटी के तत्वावधान में एस्ट्रोटेफ हॉकी स्टेडियम, खुंटी में जिला स्तरीय योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में उपायुक्त मो० जावेद हुसैन, पुलिस अधीक्षक ऋषभ गर्ग, उप विकास आयुक्त प्रवीण कुमार प्रकाश, वन प्रमंडल पदाधिकारी दिलीप कुमार यादव, अनुमंडल पदाधिकारी दीपेश कुमार, सिविल सर्जन डॉ. ललित रंजन पाठक, प्रभारी पदाधिकारी गोपनीय शाखा श्री प्रमोद राम सहित विभिन्न विभागों के पदाधिकारियों, कर्मियों, पुलिस जवानों, स्कूली बच्चों, प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों एवं बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।



कार्यक्रम का शुभारंभ उपायुक्त मो० जावेद हुसैन एवं पुलिस अधीक्षक ऋषभ गर्ग द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया गया। जिला आयुष पदाधिकारी डॉ चंद्र शेखर प्रसाद द्वारा अतिथियों को पौधा देकर स्वागत किया गया। इसके उपरांत योग गुरु श्री उषेंद्र नारायण सिंह के मार्गदर्शन में

उपरिस्थित सभी प्रतिभागियों ने सामूहिक योगाभ्यास किया। योग सत्र के दौरान ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, शवासन सहित विभिन्न योगासन एवं अनुलोम-विलोम, कपालभाति तथा भ्रामरी प्राणायाम का

अभ्यास कराया गया। साथ ही नियमित योगाभ्यास के लाभों एवं स्वस्थ जीवनशैली में इसकी भूमिका की जानकारी भी दी गई। इस अवसर पर उपायुक्त मो० जावेद हुसैन ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए

आवश्यक है। नियमित योगाभ्यास से मधुमेह, जोड़ों के दर्द, हृदय रोग सहित अनेक जीवनशैली जनित बीमारियों से बचाव में सहायता मिलती है। योग शरीर को स्वस्थ, मन को एकाग्र एवं जीवन को सकारात्मक बनाता है। उन्होंने कहा कि योग सभी आयु वर्ग के लोगों में ऊर्जा, उत्साह एवं आत्मविश्वास का संचार करता है। उपायुक्त ने जिलेवासियों से नियमित योगाभ्यास करने तथा अपने परिवार एवं समाज को भी योग के प्रति प्रेरित करने की अपील की। उन्होंने कहा कि स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज के निर्माण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त द्वारा राज्य सरकार के नशा मुक्त झारखंड अभियान के तहत निषिद्ध मादक पदार्थों के सेवन, तस्करी एवं इनके दुष्प्रभावों के प्रति जनसामान्य को जागरूक किया गया। साथ ही उपस्थित सभी लोगों को नशा मुक्त समाज के निर्माण एवं नशे के विरुद्ध जनजागरूकता फैलाने की शपथ दिलाई गई।

## डीडीयू मंडल में अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने किया सामूहिक योगाभ्यास



**योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का लिया संकल्प**  
बढ़ते स्क्रीन समय और तनाव के दौर में योग सकारात्मक ऊर्जा का सरल माध्यम है : उदय सिंह मीना  
मेट्रोरेज संवाददाता  
मेदिनीनगर : पूर्व मध्य रेल के पॉइंट दीन दयाल उपाध्याय मंडल में कार्मिक विभाग द्वारा मंडल मुख्यालय स्थित बाकले अधिकारी क्लब में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन ह्रस्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योगह्व थीम के साथ उत्साह एवं गरिमापूर्ण वातावरण में किया गया। कार्यक्रम में मंडल रेल प्रबंधक श्री उदय

सिंह मीना मुख्य अतिथि तथा पूर्व मध्य रेल महिला कल्याण संगठन, डीडीयू की अध्यक्ष श्रीमती चित्रा सिंह विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। इस अवसर पर पूर्व मध्य रेल महिला कल्याण संगठन की सदस्याओं, अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए सामूहिक योगाभ्यास किया। राष्ट्रगीत ह्रवदे मातरम्ह के सामूहिक गायन के साथ प्रारंभ हुए कार्यक्रम के दौरान कोलकाता में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की उपस्थिति में आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय समारोह से उनके संबोधन का सजीव प्रसारण सामूहिक रूप से देखा गया। इसके उपरांत योग प्रशिक्षक राजेश योगी एवं लिली मजूमदार के मार्गदर्शन में निर्धारित कामन योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास किया गया। इन सबसे पहले मंडल रेल प्रबंधक श्री उदय सिंह मीना ने कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ विचारों का समावेश होता है

तथा योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एकाग्रता और सकारात्मक ऊर्जा का प्रभावी माध्यम है। उन्होंने कहा कि आज बढ़ते स्क्रीन समय और व्यस्त जीवनशैली के कारण अनजाने में तनाव बढ़ता है, जिससे कार्य निष्पादन क्षमता भी प्रभावित होती है। योग एक सहज एवं सरल उपाय है, जो व्यक्ति, परिवार और समाज में सकारात्मक वातावरण का निर्माण करने के साथ-साथ स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण में भी सहायक है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि योग को केवल एक दिन तक सीमित न रखें, बल्कि इसे नियमित रूप से अपनाते हुए अपने परिवार एवं बच्चों को भी इससे जोड़ें। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने योग के माध्यम से स्वस्थ, संतुलित एवं अनुशासित जीवनशैली अपनाने तथा योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ।

## पेंशन सत्यापन में दिए 300 रु.कार्रवाई की मांग पर अड़े ग्रामीण माफी के लिए गिड़गिड़ाती रही सेविका

**संवाददाता**  
मेदिनीनगर : नीलांबर-पीतांबरपुर प्रखंड के कोटखास पंचायत अंतर्गत सीताडीह कुशवाहा टोला स्थित आंगनवाड़ी केंद्र में पेंशन सत्यापन के नाम पर अवैध वसूली का मामला सामने आने के बाद ग्रामीणों में भारी आक्रोश है। ग्रामीणों ने आंगनवाड़ी सेविका पुष्पा मांगलिक पर वृद्धा पेंशन, विधवा पेंशन, मईयां सम्मान योजना तथा दिव्यांग पेंशन के सत्यापन के लिए लाभुकों से पैसे लेने का गंभीर आरोप लगाया था। मामले की शिकायत मिलने पर जिला समाज कल्याण पदाधिकारी नीतू चौहान जांच के लिए आंगनवाड़ी केंद्र पहुंचीं। जांच के दौरान कई ग्रामीणों ने खुलकर अपनी



पीड़ा बयां की। किसी ने 100 रुपये तो किसी ने 200 रुपये लेने का आरोप लगाया। सबसे मार्मिक बयान एक वृद्ध महिला का रहा, जिसने बताया कि उसने भिंडी बेचकर जुटाए 300 रुपये पेंशन सत्यापन के

लिए दिए थे। महिला की बात सुनकर मौके पर मौजूद लोग भी भावुक हो उठे। जांच के दौरान सेविका पुष्पा मांगलिक कार्रवाई से बचने के लिए अधिकारियों और ग्रामीणों के सामने माफी मांगती नजर आई। हालांकि ग्रामीणों का गुस्सा शांत नहीं हुआ और वे दीपियों पर सख्त कार्रवाई की मांग पर अड़े रहे। ग्रामीणों का कहना है कि सरकार की कल्याणकारी योजनाएं गरीबों, विधवाओं, बुजुर्गों और दिव्यांगों के लिए बनाई गई हैं, लेकिन यदि लाभ दिलाने के नाम पर उनसे ही पैसे वसूले जाएं तो यह उनके सम्मान और अधिकारों पर सीधा प्रहार है। अब सभी की नजर जिला प्रशासन की कार्रवाई पर टिकी हुई है।

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगमय हुआ पलामू



**मेट्रोरेज संवाददाता**  
मेदिनीनगर : पलामू में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह पूर्वक मनाया गया। प्रमंडलीय मुख्यालय मेदिनीनगर के शिवाजी ग्राउंड परिसर में रविवार सुबह 6 बजे जिला प्रशासन के जिला आयुष समिति की ओर से आज प्रातः भव्यता के साथ योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वहीं जिले के सभी प्रखंड-सह-अंचल कार्यालय परिसर, महाविद्यालय, विद्यालय आदि शैक्षणिक संस्थानों में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जहां सभी ने रयोगा फॉर हेल्दी एजिंगरके तहत योग किया। प्रमंडलीय मुख्यालय के मेदिनीनगर के शिवाजी मैदान में आयोजित जिला स्तरीय योग कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन जिला दंडाधिकारी सह उपायुक्त दिलीप प्रताप

सिंह शेखावत, उप विकास आयुक्त सादात अनवर, पुलिस अधीक्षक कपील चौधरी, पतंजलि योगपीठ के मास्टर योग प्रशिक्षक राजीव शरण ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योगा फॉर हेल्दी एजिंग के लिये पदाधिकारी, विद्यार्थी सहित मीडियाकर्मियों ने योग किया। कार्यक्रम में पतंजलि योगपीठ की योग प्रशिक्षक राजीव शरण द्वारा योग एवं प्राणायाम के विभिन्न क्रियाएं कराई गईं। साथ ही योग के फायदों को बताया गया। योग प्रशिक्षकों ने मुख्य रूप से वज्रासन, सिद्धासन, ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन, शवासन, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, शीर्षासन, सूर्य नमस्कार आदि योगासनों को कराया। वहीं भस्त्रिका प्राणायाम, कपालभाति, अनुलोम-विलोम,

भ्रामरी, शीतली आदि प्राणायाम की क्रियाएं कराते हुए उसके महत्व को बताया। कार्यक्रम में पूरे वर्ष योग कराने हेतु पवन कुमार गुप्ता और सीमा सहाय को सम्मानित किया गया। वहीं महारजा के आयुष्मान आरोग्य मंदिर में बेहतर हर्बल गार्डन बनाने और उसका बेहतर रखरखाव करने को लेकर डॉक्टर अजय कुमार उपाध्याय को भी सम्मानित किया गया। उपरोक्त कार्यक्रम में डीसी-एसपी के अलावे डीडीसी, अपर समाहर्ता कुंदन कुमार, सहायक समाहर्ता ऋत्विक् मेहता, नजारत उप समाहर्ता नीरज कुमार, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ असीम, डीपीएम मृत्युंजय मेहता समेत बड़ी संख्या में शहर के आमजन समाज सेवा से जुड़े लोग एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

# मलेरिया रोधी माह

(जून 2026)

## बचाव ही सुरक्षा है

क्या करें	क्या नहीं करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>हमेशा मच्छरदानी के अन्दर सोयें।</li> <li>मच्छरों से बचाव हेतु आसपास सफाई रखें।</li> <li>पूरे शरीर को ढंकने वाले कपड़े पहनें।</li> <li>पानी के बर्तनों को ढक कर रखें।</li> <li>बुखार होने पर तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करायें।</li> <li>मलेरिया की पुष्टि होने पर चिकित्सक की सलाह के अनुसार दवा लें।</li> <li>ताजा और सादा भोजन करें। तरल पदार्थों का अधिक सेवन करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बिना मच्छरदानी के नहीं सोएं।</li> <li>मलेरिया के मच्छर ठहरे हुए पानी में पनपते हैं, इसलिए अपने आसपास जल जमाव न होने दें।</li> <li>शरीर को पूरी तरह नहीं ढंकनेवाले कपड़ों का प्रयोग नहीं करें।</li> <li>घर के आसपास या छत पर ऐसी कोई भी बेकार वस्तु नहीं रखें, जिसमें पानी जमा होता हो। साथ ही छत पर पानी टंकी को खुला नहीं छोड़ें।</li> <li>बुखार होने पर अन्देखा नहीं करें।</li> <li>मलेरिया रोधी दवा का सेवन बीच में नहीं छोड़ें, अपूर्ण उपचार नहीं करायें।</li> <li>बासी एवं अत्यधिक तेल मसाले वाले भोजन का सेवन नहीं करें।</li> </ul>

### मलेरिया की जाँच एवं उपचार

**सभी सरकारी अस्पतालों, सामुदायिक/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों और स्वास्थ्य उप केन्द्रों में मुफ्त उपलब्ध है।**

### सामूहिक जिम्मेदारी निभाएं, मलेरिया को दूर भगाएं

**लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।**

आयुष्मान भारत मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना की जानकारी के लिए **अपल करै - टॉल फ्री नं. 14555/18003456540**

स्वास्थ्य सचिव के विश्व सौहार्द दिवस के तहत टी.पी.ए. प्रवर्तक करें

आकस्मिक स्थिति में किसी भी मरीज को एम्बुलेंस द्वारा स्वास्थ्य केन्द्र पर पहुंचाने के लिए **अपल करै - 108**

स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड सरकार