दैनिक पंचांग
सूर्योदयः 05:27 ए एम
सूर्यास्तः 07:09 पी एम
तिथिः चतुर्थी - 12:57 ए एम, मई 24 तक
नक्षत्रः आर्द्रा - 12:39 पी एम तक
योगः शूल - 04:47 पी एम तक
करणः वणिज - 12:04 पी एम तक
द्वितीय करणः विष्टि - 12:57 ए एम, मई 24 तक
पक्षः शुक्ल पक्ष
वारः गुरूवार

Digital Edition

हिन्दी दैनिक

# झारखण्ड देखो

खबरें, कहानी, लोग और बहुत कुछ

www.jharkhanddekho.com • वर्ष 03 • अंक 173 • पृष्ठ 8 • दुमका, गुरूवार 22 जून 2023 • मूल्य 2 रुपये Email - Jharkhanddekho@gmail.com | epaper - Jharkhanddekho.com

## 'योग एक वैश्विक आंदोलन बना है, जो पूरे संसार को जोड़ता है...' : पीएम

न्यूयॉर्क/एजेंसी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर वीडियो सम्मेलन के माध्यम से लोगों को संबोधित किया. उन्होंने कहा कि आज योग एक वैश्विक आंदोलन बना है, यह पूरे संसार को जोड़ता है. उन्होंने कहा कि आज भारतीय समय के अनुसार शाम करीब 5:30 बजे संयुक्त राष्ट्र के मुख्यालय में जो योग कार्यक्रम हो रहा है, मैं उसमें शामिल होऊंगा. भारत के आह्वान पर दुनिया के 180 से ज्यादा देशों का एक साथ आना, ऐतिहासिक है. पीएम ने कहा कि 2014 में जब संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग दिवस का प्रस्ताव आया, तब रिकॉर्ड देशों ने इसका समर्थन किया था. तभी से लेकर आज तक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के जरिए योग एक वैश्विक आंदोलन बन गया है. प्रधानमंत्री ने कहा कि इस साल योग दिवस के कार्यक्रमों को 'ओशन रिंग ऑफ योगा' ने और विशेष बना दिया है. इसका विचार, योग के विचार और समुद्र के विस्तार के पारस्परिक संबंध पर आधारित है. उन्होंने कहा कि हमारे ऋषियों ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है कि जो जोड़ता है वो योग है. इसलिए योग का ये प्रसार उस विचार का विस्तार है जो पूरे संसार को एक परिवार के रूप में समाहित करता है. योग के विस्तार का अर्थ है वसुधैव कुटुंबकम की भावना का विस्तार. इसलिए इस साल भारत की अध्यक्षता में हो रहे जी20 समिट की थीम भी वन अर्थ, वन फैमिली, वन फ्यूचर रखी गई है

### न्यूयॉर्क में गूंजे 'भारत माता की जय' के नारे, प्रवासी भारतीयों ने पीएम मोदी का किया जोरदार स्वागत

नई दिल्ली/एजेंसी।

प्रधानमंत्री मोदी अपनी चार दिनों की राजकीय यात्रा पर अमेरिका पहुंच चुके हैं. पीएम मोदी मंगलवार को न्यूयॉर्क पहुंचे. न्यूयॉर्क के हवाई अड्डे पर उतरते ही वहां मौजूद प्रवासी भारतीयों ने उनका जोरदार स्वागत किया और ₹भारत माता की जय₹ के नारे भी लगाए. हवाई अड्डे से पीएम मोदी जैसे ही अपने होटल पहुंचें वहां भी बाहर उनके इंतजार में खड़े भारतीय मूल के लोगों ने मोदी-मोदी और भारत माता की जय के नारे लगाए. इस दौरान वहां मौजूद लोगों ने अपने हाथों में तिरंगा झंडा भी लिया हुआ था.

भारत मूल के लोगों ने पीएम मोदी को देखते ही उत्साह में नारे लगाए और तिरंगा झंडा लहराया. पीएम मोदी की एक झलक पाते ही लोगों में ऊर्जा का संचार हो गया. वहां कई लोग ऐसे भी थे जो उनकी झलक पाने और उनसे बात करने के लिए उत्सुक दिखे. पीएम मोदी ने न्यूयॉर्क पहुंचने के बाद होटल में बोरा समुदाय के साथ बैठक भी की.

अमेरिका में भारतीय मूल के एक व्यक्ति ने पीएम मोदी को देखकर और उनसे मिलने का अवसर पाकर अपनी खुशी व्यक्त की. उन्होंने कहा कि मैं खुदको बहुत खुशनसीब मानता हूं कि मुझे अमेरिका में पीएम मोदी से मिलने का मौका मिला. वहीं, एक भारतीय मूल के शख्स ने कहा कि पीएम मोदी का औरा कमाल का है. उन्होंने हमसे जिस तरह से मुलाकात की वो हमें हमेशा याद रहने वाला है. हम उनसे मिलकर काफी रोमांचित महसूस कर रहे हैं.

राष्ट्रपति ने योग को लेकर दिया संदेश

## 'आसनों' से हुई सैनिकों की सुबहः द्रोपदी मुर्मू

नयी दिल्ली/एजेंसी।

देश और दुनिया में आज योग दिवस की धूम है। इस मौके पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आज संयुक्त राष्ट्र के मुख्यालय में योग कार्यक्रम का हिस्सा बनेंगे। इतना ही नहीं केंद्र सरकार के कई मंत्रियों ने भी योग दिवस पर अलग-अलग जगह जाकर योग से जुड़े कार्यक्रमों में हिस्सा लिया है। इनमें रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से लेकर रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव तक शामिल हैं। इसके अलावा राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी राष्ट्रपति भवन में योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

विश्व रिकॉर्ड बनाने की कोशिश में 3,000 दिव्यांगजनों ने एक साथ योगाभ्यास किया

तेलंगाना की राजधानी हैदराबाद में बुधवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कम से कम 3,000 दिव्यांग जनों ने विश्व रिकॉर्ड कायम करने की कोशिशों के तहत एक साथ योगाभ्यास किया। इस कार्यक्रम में केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री वीरेंद्र कुमार ने भी हिस्सा लिया।

विश्व पर्यटन संगठन (यूएनडब्ल्यूटीओ) के एक शीर्ष अधिकारी ने कहा है कि संयुक्त राष्ट्र की यह एजेंसी भारत में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए प्रधानमंत्री मोदी के प्रयासों का समर्थन करती है क्योंकि संस्कृति से समृद्ध इस देश में पर्यटन के क्षेत्र में अधिक निवेश आकर्षित करने की 'विशाल क्षमता' है। यूएनडब्ल्यूटीओ के महासचिव जुराब पोलोलिकाशविली ने मंगलवार को यह बात कही। यूएनडब्ल्यूटीओ, संयुक्त राष्ट्र की एक विशेष एजेंसी है, जिसका उद्देश्य जिम्मेदार, टिकाऊ और सार्वभौमिक रूप से सुलभ पर्यटन को बढ़ावा देना है। पोलोलिकाशविली जी-20 देशों की मंत्रीस्तरीय बैठक में शामिल होने के लिए इन दिनों गोवा में हैं। उन्होंने पीटीआई-भाषा से इस संयोग पर प्रसन्नता व्यक्त की कि बैठक के दौरान ही अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन हो रहा है। इस अवसर पर कई देशों के जी-20 प्रतिनिधियों ने बुधवार को गोवा में राजभवन परिसर में योगासन किया।

## पीएम मोदी, अमित शाह और नीतीश को जान से मारने की धमकी

नयी दिल्ली/एजेंसी। दिल्ली पुलिस को आज दो पीसीआर कॉल आईं, जिमसें एक शख्स ने प्रधानमंत्री, केंद्रीय गृह मंत्री और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को जान से मारने की धमकी दी गई थी। शख्स की पहचान मादीपुर निवासी सुधीर शर्मा के रूप में हुई है। आरोपी के परिवार का कहना है कि वह आदतन शराब पीता है। पुलिस उसका पता लगाने का प्रयास कर रही है। पुलिस के मुताबिक, आज सुबह 10 बजकर 46 मिनट पर पहली पीसीआर कॉल आई। जिसमें फोन करने वाले शख्स ने 10 करोड़ रुपये नहीं देने पर बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को जान से मारने की धमकी दी। इसकी लोकेशन नांगलोई इलाके में मिली। फिर सुबह 10:54 बजे, उसी कॉलर ने 2 करोड़ रुपये नहीं देने पर पीएम नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह को जान से मारने की धमकी दी। दोनों कॉल एक ही नंबर से किए गए थे।

मुख्यमंत्री आवासीय कार्यालय में अधिकारियों के साथ ग्रामीण कार्य विभाग तथा पथ निर्माण विभाग के अद्यतन कार्य प्रगति की समीक्षा करते हुए मुख्यमंत्री श्री हेमन्त सोरेन

Dipendra Singh
9335448671

R.K. Choudhary
8384831556

RK marbles & tiles

मार्बल & ग्रेनाइट

राजस्थान वाले

रेलवे स्टेशन के सामने, रिंग रोड, दुमका (झारखंड)

## संक्षिप्त समाचार

### डंपर की टक्कर से 2 बाइक सवार घायल, आक्रोशित लोगों ने किया सड़क जाम

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** जिले के ओपी थाना क्षेत्र अंतर्गत श्रीअमडा गांव के समीप बुधवार को डंपर की चपेट में आने से बाइक सवार दो युवक गंभीर रूप से घायल हो गए।

दोनों युवकों का स्थानीय लोगों की मदद से दुमका के फूलों झानो मेडिकल कॉलेज अस्पताल में इलाज के लिए भर्ती कराया गया है जिसमें एक की स्थिति गंभीर बताई जा रही है। हादसे के बाद गुस्साए स्थानीय लोगों ने कुछ घंटों के लिए सड़क जाम कर आवागमन ठप कर दिया हालांकि बाद में मौके पर पहुँचे दुमका के अंचलाधिकारी यामुन रविदास के समझाने बुझाने के बाद स्थानीय लोगों ने जाम हटाया। जानकारी के मुताबिक श्रीअमडा चौक के समीप डंपर ने काठीकुंड से आ रहे बाइक सवार को टक्कर मारते हुए 20 मीटर तक घसीटा। घटना के बाद मौके पर से डंपर चालक गाड़ी छोड़ फरार हो गया। घटना से आक्रोशित स्थानीय लोगों ने दुमका रामपुरहाट मुख्य मार्ग को जाम कर दिया और सड़क पर ब्रेकर बनवाने की मांग कर रहे थे। सूचना मिलने पर दुमका ओपी थाना प्रभारी, मुफस्सिल थाना प्रभारी व दुमका अंचलाधिकारी घटनास्थल पर पहुंचे और रोड ब्रेकर बनवाने का भरोसा दिया।

### अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर व्यवहार न्यायालय में करवाया गया योगाभ्यास

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बुधवार को व्यवहार न्यायालय परिसर में योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ। योगाभ्यास नालसा, दिल्ली व झालसा, रांची के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकार, दुमका के अध्यक्ष सह प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश अनिल कुमार मिश्रा के नेतृत्व में न्यायाधीश समेत न्यायालय कर्मियों ने निर्धारित समय पर योगाभ्यास किया। योगाचार्य, असीम कुमार दास ने न्यायाधीश और न्यायालय कर्मियों को विभिन्न योग कराया। योग के विभिन्न आयाम में कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, सिरसासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, सूर्य नमस्कार, अर्ध चक्रासन जैसे कई योगासन करवाया गया एवं योग से होने वाले लाभों के बारे में बताया गया। कार्यक्रम की समाप्ति ओमजाप से संपन्न हुई। इधर प्राधिकार सचिव विश्वनाथ भगत के निर्देशानुसार सभी प्रखंड मुख्यालय समेत विभिन्न संस्थाओं में प्रतिनियुक्त पैरा लीगल वालंटियर द्वारा सुदूर ग्रामीणों को योगाभ्यास के साथ योग के फायदे और विधिक जानकारी देते हुए जागरूक किया गया।

# उपायुक्त द्वारा इस संबंध में बैठक कर की गई प्राप्त शिकायतों की समीक्षा, अधिकारियों को दिए समस्याओं को दूर करने का निर्देश

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** उपायुक्त के निदेश पर जिला प्रशासन के वरीय पदाधिकारियों द्वारा सुदूरवर्ती तथा पहाड़ियों पर अवस्थित ग्रामों में अन्य मूलभूत सुविधाओं हेतु निरीक्षण किया गया।समाहरणालय सभागार में उपायुक्त द्वारा इस संबंध में बैठक कर प्राप्त शिकायतों की समीक्षा की।बैठक में सभी अधिकारियों के द्वारा बताया गया कि मुख्य रूप से इन सभी गाँव में पेयजल,सड़क तथा बिजली की समस्या है।जिससे लोगों को काफी कठिनाई होती है।कई जगह पर चापानल हैं लेकिन पानी सूख जाने के कारण चापानल क्रियाशील नहीं है।कई गाँव जाने के लिए पहुँच पथ नहीं है।अधिकारियों ने बताया कि भ्रमण के दौरान पाया गया कि पीएचसी तथा आंगनबाड़ी केंद्र की भी कमी है।लोगों को पेंशन,राशन तथा आवास से संबंधित शिकायत हैं।कई स्थानों पर बिरसा आवास अपूर्ण है।एक किश्त के बाद उन्हें राशि ही नहीं सी गयी है।उपायुक्त ने कहा कि भ्रमण के बाद निश्चित रूप से उक्त गांवों की स्थिति में बदलाव होना चाहिए।उन सुदूरवर्ती तथा पहाड़ियों पर अवस्थित ग्रामों के भ्रमण से लोगों में एक उम्मीद जगी है।सभी समस्याओं को जल्द से जल्द दूर करने का प्रयास किया जाय।उन्होंने कहा कि लोगों से उनके भाषा मे संवाद किया जाय।योजनाओं का क्रियान्वयन सही ढंग से किया जाय।छोटे छोटे कार्यों को 15 वीं वित्त आयोग की राशि से कराया जाय।मनरेगा के तहत कूप निर्माण का कार्य कराया जाय।उन्होंने कहा कि एक करोड़ से कम की सड़क के लिए अनुशंसा किया जाए।उस कार्य को डीएमएफटी के माध्यम से कराया जा सके।1 करोड़ से अधिक के सड़क निर्माण कार्य के राज्य से संपर्क किया जाएगा।

## उपायुक्त ने दिया सभी कस्तूरबा विद्यालयो में पुरूष गार्ड के स्थान पर महिला गार्ड प्रतिनियुक्त करने का निर्देश

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** समाहरणालय सभागार में उपायुक्त की अध्यक्षता में कस्तूरबा विद्यालय के जांच पदाधिकारियों के साथ बैठक की गयी।जिला प्रशासन के वरीय पदाधिकारियों के द्वारा विभिन्न प्रखंड में अवस्थित कस्तूरबा विद्यालय की जांच की गयी एवं कमियों को उपायुक्त के समक्ष रखा गया।बैठक में उन्होंने निदेश दिया कि वैसे सभी कस्तूरबा विद्यालय जहां पुरूष गार्ड के रूप में प्रतिनियुक्त हैं उन्हें चिन्हित करते हुए उन सभी कस्तूरबा विद्यालय में महिला गार्ड प्रतिनियुक्त किये जाएं।कहा कि जांच के दौरान जो भी कमियां पाई गई हैं उसे अविलंब दूर किया जाए।काठीकुंड के कस्तूरबा विद्यालय के जांच के दौरान पाया गया कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा मोहर बनवाकर बच्चों का ट्रांसफर सर्टिफिकेट निर्गत करने का कार्य किया जा रहा है।उपायुक्त ने निर्देश दिया कि उक्त विद्यालय के वार्डन को पद से हटाते हुए तथा संबंधित व्यक्ति पर एफआईआर अविलंब दर्ज कर नियमानुसार कार्रवाई करना सुनिश्चित करें।इस दौरान उन्होंने अन्य प्रखंड में अवस्थित कस्तूरबा विद्यालय के संबंध में जानकारी प्राप्त की तथा आवशयक निर्देश भी दिए।

बैठक में उप विकास आयुक्त,जिला शिक्षा पदाधिकारी सहित जिला प्रशासन के वरीय पदाधिकारी उपस्थित थे।

## पिकेट में पदस्थापित हवलदार हरेंद्र कुमार सिंह की हार्ट अटैक से मौत

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** रामगढ़ थाना क्षेत्र अन्तर्गत अमड़ा पहाड़ी पुलिस पिकेट में तैनात सैप हवलदार हरेंद्र कुमार सिंह, पिता-स्वर्गीय प्रभु सिंह की मृत्यु हृदयाघात से हो गई।वे 58वर्ष के थे।घटना मंगलवार के देर रात की है। हवलदार हरेंद्र सिंह रामगढ़ थाना क्षेत्र के अमपहाड़ी गांव में अवस्थित पुलिस पिकेट में पदस्थापित थे। रात को वे कैंप में सोए हुए थे।अचानक उन्हें हार्ट अटैक हुआ।सांस लेने और बोलने में कठिनाई होने लगी। कैम्प में तैनात अन्य सहकर्मियों ने उन्हें रात में ही फूलो झानो मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पीटल दुमका में भर्ती कराया, जहां इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई।हवलदार हरेंद्र सिंह मूल रूप से बिहार के पटना जिले के बख्तियारपुर थाना क्षेत्र के घाघ सिरसी गांव के रहने वाले थे।थल सेना से अवकाश ग्रहण करने के बाद उन्होंने झारखंड पुलिस की सैप बटालियन में हवलदार के पद पर योगदान किया था।अस्पताल में उनकी मृत्यु की सूचना मिलने पर उनकी पत्नी पूजा देवी अपने परिजनों के साथ फूलो-झानो मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पीटल पहुंच गई थी।समाचार भेजे जाने तक शव को उनके पैतृक गांव भेजे जाने की प्रक्रिया चल रही थी।

## योग है आज की जरूरत: डॉ के पी यादव

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** संताल परगना महाविद्यालय दुमका में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर प्रातः 6 बजे महाविद्यालय के परीक्षा प्रशाल मैदान में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्य डॉ खिरोधर प्रसाद यादव की अध्यक्षता में किया गया। इस योग प्रशिक्षण शिविर का नेतृत्व योग गुरु डॉ कमल शिवकांत हरि, जो कि वर्तमान में महाविद्यालय के इतिहास विभाग के सहायक प्राध्यापक भी हैं, के द्वारा किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत में प्राचार्य द्वारा योग गुरु, महाविद्यालय के अनेकों शिक्षक/ शिक्षकेतर कर्मी, एन एस एस इकाई के कार्यक्रम पदाधिकारियों एवं वॉलिंटर्स, तथा महाविद्यालय के विद्यार्थियों का अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में स्वागत किया गया। अपने संबोधन में डॉ यादव ने कहा कि हमारे देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के द्वारा 2014 में योग दिवस की शुरुआत की गई थी तथा 2015 से इसे हमसभी प्रत्येक वर्ष 21 जून को मानते हैं। आज की इस गतिशील जीवन में एक योग ही है जो आपको मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ रखता है, अतः आज योग हमारी जरूरत बन चुका है। योग गुरु डॉ कमल ने कहा कि किसी बीमारी में पड़कर फिर इसके इलाज के लिए इधर-उधर भागना और बहुत खर्च करना, इससे बेहतर है आज से ही योग के लिए वक्त निकाले। ना इसमें कोई खर्चा होता है और ना ही कोई नुकसान। योग के बस फायदे होते हैं, जिन्हें दुनिया के सभी लोगों ने माना है, इसलिए आज लगभग 200 देशों में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। एन एस एस कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ रंजीत दुबे, डॉ अमिता हेम्ब्रम तथा डॉ सुमित्रा हेम्ब्रम ने भी अपनी इकाइयों के साथ योग कार्यक्रम में भाग लिया। इस कार्यक्रम में डॉ पूजा गुप्ता, प्रो धर्मनाथ, प्रो बसंती हांसदा तथा कॉलेज कार्यक्रम समन्वयक डॉ कुमार सौरभ के साथ साथ कॉलेज के कई शिक्षक एवं शिक्षकेतर कर्मी तथा विद्यार्थी गण उपस्थित हुए।

## एकलव्य विद्यालय में लेफ्टनेंट ने छात्राओं संग किया योगाभ्यास

**दुमका/झारखंड देखो/प्रतिनिधि।** नौंवे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बुधवार को एकलव्य मॉडल आवासीय बालिका विद्यालय काठीजोरिया में प्रभारी प्राचार्या लेफ्टिनेंट सुमिता सिंह के नेतृत्व में शिक्षक एवं शिक्षिकाओं ने छात्राओं के साथ स्कूल परिसर में योगाभ्यास किया। लेफ्टिनेंट सुमिता सिंह ने सभी को ताड़ासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, भद्रासन, वज्रासन, भुजंगासन, अनुलोम-विलोम, सूर्य नमस्कार आदि विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया और योग के महत्व पर चर्चा करते हुए इसे दैनिक दिनचर्या की हिस्सा बनाने की अपील की। योगाभ्यास में शिक्षिका सुखमती सोनार, रंजु कुमारी, जहान्वी सुमन, सुजाता झा, पुष्पलता झा, संजीता मराण्डी, मरियम, मृणालनी हांसदा, पूजा, शिक्षक अनादी गोराई, डीपी गुप्ता, आकाश मंडल, दीनबंधु, नारायण सिंह आदि भी शामिल हुए।

## 9 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर दुमका के घासीपुर पंचायत में योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** 9 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बुधवार को दुमका के घासीपुर पंचायत में योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस दौरान जिले के वरीय पदाधिकारी सहित जिला स्तरीय पदाधिकारी, पुलिस पदाधिकारी,कर्मचारी व पुलिस जवान तथा आम जनों के द्वारा दुमका के स्थानीय योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में विभिन्न योग का अभ्यास किया गया।

उक्त योगाभ्यास कार्यक्रम में अपर समाहर्ता,अनुमंडल पदाधिकारी, नजारत उप समाहर्ता, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी, प्रखंड विकास पदाधिकारी एवं अंचल अधिकारी दुमका, विभिन्न विद्यालय के छात्र छात्राएं सहित अन्य उपस्थित थे।

# प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 9 वर्ष पूर्ण होने पर शिकारीपाड़ा विधानसभा स्तरीय लाभार्थी सम्मेलन का आयोजन

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** महा जनसंपर्क अभियान के निमित्त देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 9 वर्ष पूर्ण होने पर शिकारीपाड़ा विधानसभा स्तरीय लाभार्थी सम्मेलन का आयोजन जिले के काठीकुंड प्रखंड अंतर्गत खेरबनी गांव में मंडल अध्यक्ष लालचंद पाल की अध्यक्षता में किया गया।सम्मेलन में मुख्य रूप से भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष ताला मरांडी,भाजपा के जिला अध्यक्ष परितोष सोरेन,युवा मोर्चा जिला अध्यक्ष रूपेश मंडल,जिला मंत्री कामेश्वर गुप्ता,जिला कार्यसमिति सदस्य मनोज नाग,संतोष सोरेन,मार्शल ऋषिराज टुडू ने उपस्थित होकर सम्मेलन को संबोधित किया।लाभार्थियों को संबोधित करते हुए पूर्व प्रदेश अध्यक्ष ताला मरांडी ने कहा कि आज भी भोले-भाले आदिवासियों के बीच झारखंड मुक्ति मोर्चा के लोग यह कहते हैं अलग झारखंड राज उनके आंदोलन का परिणाम हैं,परंतु वास्तविकता यह है अटल बिहारी बाजपेई जी ने 1999 के लोकसभा के आम चुनाव में झारखंड की जनता से कहा था यदि आप के समर्थन से केंद्र में भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनती है तो मैं आप लोगों को नया राज्य झारखंड दूंगा,और सरकार बनते ही वाजपेई जी ने इसकी प्रक्रिया प्रारंभ की और 15 नवंबर 2000 को झारखंड अलग राज्य बनो इसका श्रेय भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाली वाजपेई जी की सरकार को जाता है।

वही जिला अध्यक्ष परितोष सोरेन ने कहा कि सरकार के बीते 9 साल को बेमिसाल कहना बेमानी नहीं है. राजनीतिक,सामाजिक,कूटनीतिक, शैक्षणिक,रक्षा या लोक कल्याण किसी भी कसौटी पर देखें तो उपलब्धियों की एक फेहरिस्त है।इन उपलब्धियों में चंद ऐसी भी हैं जिन पर सवाल उठे हैं लेकिन वह नजरिये की बात है।

मोदी सरकार बीते 9 साल में सक्रिय, जीवंत और बदलाव को तत्पर दिखी है।लाभार्थी सम्मेलन में मंडल अध्यक्ष लालचन्द पाल, गणेश राय ,मनोज नाग,अभिजीत सुमन,संतोष सोरेन,मुन्ना गुप्ता, राजू गुप्ता आदि कार्यकर्ताओं के साथ साथ हजारों लाभार्थी मौजूद थे।उक्त जानकारी भाजपा मीडिया प्रभारी पिंटू अग्रवाल ने दी ।

# आगामी 23 जून को राज्यपाल के आगमन को लेकर कार्यक्रम स्थल का डीसी ने किया निरीक्षण

**पाकुड़/झारखंड देखो।**

डीसी वरुण रंजन ने बुधवार को 23 जून को राज्यपाल के आगमन की तैयारियों को लेकर अमड़ापाड़ा प्रखंड के डुमरचीर पंचायत भवन के समीप कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण कर बीडीओ को आवशचक दिशा निर्देश दिया गया। डीसी वरुण रंजन ने बताया कि 23 जून को राज्यपाल पाकुड़ के अमड़ापाड़ा प्रखंड के डूमरचीर पंचायत के ग्रामीणों के साथ संवाद करेंगे साथ ही ग्रामीणों को सरकार की योजनाओं के बारे में लोगों को जानकारी देंगे और सरकार की योजनाओं से लाभान्वित करेंगे। साथ ही उनके द्वारा परिसंपत्तियों का वितरण भी किया जाएगा। गुतगलांग ट्रस्ट के तहत महिलाएं के द्वारा बोरी निर्माण कार्य भी जायजा लेंगे। डीसी ने कार्यक्रम स्थल पर साफ सफाई एवं स्टॉल लगाने का भी निर्देश बीडीओ को दिया। मौके पर विकास पदाधिकारी कुमार देवेश द्विवेदी सहित प्रखंड एवं अंचल के अधिकारियों को आवशचक दिशा निर्देश दिया। इस मौके पर प्रखंड एवं अंचल कर्मी मौजूद थे।

## संक्षिप्त समाचार

### अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सदभावना के साथ मनाया

**पाकुड़िया(पाकुड़)/झारखंड देखो।** प्रखंड के अलग अलग स्थानों में बुधवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सदभावना के साथ मनाया गया। इस अवसर पर पाकुड़िया हाई स्कूल मैदान में बीडीओ मनोज कुमार के नेतृत्व में प्रखंड,अंचल एवं विद्यालय के सभी कर्मियों ने एक साथ योगाभ्यास कर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। साथ ही पाकुड़िया थाना प्रांगण में थाना प्रभारी अभिषेक राय के नेतृत्व में सभी पुलिस जवानों ने योगाभ्यास किया। वनवासी कल्याण केन्द्र तालवा में भाजपा कार्यकर्ताओं ने योगाभ्यास कर योग दिवस मनाया। इस अवसर पर पूर्व विधायक मिस्त्री सोरेन,सुफल मरांडी,प्रमुख कालीदास मरांडी, जिला उपाध्यक्ष तपन मंडल, प्रखंड अध्यक्ष विजय भगत सहित अन्य नेताओं एवं कार्यकर्ताओं ने योगाभ्यास में भाग लिया।

### पाकुड़ जेल के कैदियों ने योग दिवस पर किया योगा

**पाकुड़/झारखंड देखो।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पाकुड़ जेल में कैद कूल 129 के जियो को योगा कराया गया। जेल परिसर में आयोजित योग शिविर कार्यक्रम में द आर्ट ऑफ लिविंग के द्वारा प्रतिनियुक्त योग प्रशिक्षक मलाई कुमार दास के द्वारा कैदियों को योग कराया गया। करीब घंटे भर का योग कार्यक्रम में कैदियों को योग के महत्व के बारे में बताया गया साथियों ने स्वस्थ रहने के लिए योग कितना आवशचक है यह भी जानकारी दी गई। योग शिविर में पाकुर जेल में बंद 116 पुरुष और 13 महिला कैदियों ने भाग लिया। इस मौके पर प्रभारी कारापाल लल्लन भारती सहित सभी कारा कर्मियों ने भी योग करते हुए भागीदारी ली।

### एलीट पब्लिक स्कूल में मनाया गया योग दिवस

**पाकुड़/झारखंड देखो।** स्थानीय विद्यालय एलीट पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर विद्यालय के प्रांगण में योग शिविर का आयोजन हुआ। विद्यालय के छात्र छात्राओं ने प्रचार्या अनुपमा साहा एवं शिक्षकों के साथ योग किया। इस कार्यक्रम का आयोजन बच्चों को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देशय से किया गया। विद्यालय के प्रचार्या अनुपमा साहा ने अपने संबोधन में बताया कि योग के माध्यम से शरीर के सामंजस्य बना रहता है। उन्होंने बच्चों को विभिन्न आसन एवं प्राणायाम के बारे में एवं उनसे होने वाले लाभ के बारे में बताया। उनके अनुसार योग शारीरिक व्यायाम का एक प्राचीन अभ्यास है। उन्होंने सभी से नियमित योग करने की अपील की।

### अभ्यर्थियों से भरी बस को हरी झंडी दिखाकर पाकुड़ से रांची के लिए किया गया रवाना

- मुख्यमंत्री के हाथों अभ्यर्थियों को मिलेगा नियुक्ति पत्र

**पाकुड़/झारखंड देखो।** रांची के मोरहाबादी मैंदान में झारखंड राज्य कर्मचारी चयन आयोग द्वारा नियुक्ति हेतु अनुशंसित पंचायत सचिव व निम्नवर्गीय लिपिक के अभ्यर्थियों को माननीय मुख्यमंत्री महोदय के स्तर से नियुक्ति पत्र का वितरण 22 जून को अपराह्न 1 बजे किया जाएगा। जिसमें पाकुड़ जिले के पंचायत सचिव/निम्नवर्गीय लिपिक पद के लिए अनुशंसित पंचायत सचिव एवं निम्नवर्गीय लिपिक अभ्यर्थियों को उक्त कार्यक्रम में सम्मिलित होना है।आयोजित कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आज समाहरणालय परिसर से जिला कल्याण पदाधिकारी विजन उरांव, जिला पंचायती राज पदाधिकारी महेश राम एवं कार्यपालक दंडाधिकारी आशुतोष के द्वारा अभ्यर्थियों से भरी बस को हरी झंडी दिखाकर बस को रांची के लिए रवाना किया गया।

### छडीबीएल कोल कंपनी के द्वारा टीवी मरीजों के बीच पोषण किट का किया गया वितरण

**पाकुड़/झारखंड देखो।** जिले के महेशपुर प्रखंड के इलाजरत टीवी मरीजों के बीच डीबीएल कोल कंपनी के सहयोग से जिला यक्ष्मा पदाधिकारी डॉ. एहतेशामुद्दीन के द्वारा किट वितरण किया गया। टीवी मुक्त अभियान के माध्यम से सामाजिक समन्वय स्थापित करते हुए टीवी मरीजों को गोद लिया गया है। वर्तमान में टीवी मरीजों को 6 माह तक पोषण सहायता दिया जाता है। साथ ही पाकुड़ जिला को टीवी से मुक्ति हेतु पोषण किट वितरण किया गया। डीबीएल द्वारा पुर्व में भी टीवी मरीजों को पोषण सहायता दिया गया था। कार्यक्रम में प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी महेशपुर डॉ. सुनील किस्कू, पिरामल स्वास्थ के मनोज महतो, महेशपुर के एस टी एस जगरनाथ कुमार उपस्थित थे।

### मोदी सरकार के 9 साल पूर्ण होने पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने चलाया जनसंपर्क अभियान

**हिरणपुर(पाकुड़)/झारखंड देखो।** मोदी सरकार के नौ साल पूर्ण होने के उपलक्ष में पार्टी नेतृत्व के निर्देशानुसार भारतीय जनता पार्टी हिरणपुर मण्डल के कार्यकर्ताओं ने मण्डल अध्यक्ष कैलाश प्रसाद सिंह के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी के नौ साल के केंद्र में सरकार के सेवा, सुशासन और गरीब कल्याण के तहत घर- घर जनसंपर्क अभियान चलाया। मोदी सरकार के नौ साल की उपलब्धियों को लोगों तक पहुंचाएं और गिनाये। इस क्रार्यक्रम के तहत प्रखंड के हाथकाठी, देवपुर, रानीकोला, मुर्गाडंगा गाँव में जनसमपर्क चलाया। इस मौके पर मुख्य रूप से लिट्टीपाड़ा विधानसभा क्षेत्र के पूर्व भाजपा प्रत्याशी एवं विधानसभा संयोजक दानिएल किस्कू, जिला मंत्री जामू मरांडी, नायका सोरेन,मनोज साहा, संजय मण्डल,किरण मण्डल,प्रधान मुर्मू, रामसिंह मुर्मु, सोम हांसदा, सत्यनारायण मण्डल इत्यादि उपस्थित थे।

### पाकुड़ के आठ ए एस आई को मिली सब इंस्पेक्टर में प्रमोशन, एसपी ने बाजू पर लगाया डबल स्टार

**पाकुड़/झारखंड देखो।** जिले से 8 एएसआई को सब इंस्पेक्टर में प्रोन्नति मिली है। उन्हें आज अपने कार्यालय कक्ष में एसपीपी जनार्दन ने प्रमोशन पाएं सब इंस्पेक्टर को अपने हाथों से उनके बाजू पर डबल स्टार लगाया। प्रमोशन पाएं सब इंस्पेक्टर मोहम्मद सरवर खान, उपेंद्र प्रसाद यादव, वीरेंद्र सिंह, प्रदीप कुमार दुबे, तेज नारायण राव, जगदीश कुमार ताती, रामप्रवेश पासवान, सोमनाथ मड़ैया को एसपी ने स्टार लगा कर तबादले किए गए जिले में योगदान के लिए विरमित की अनुमति दी। स्टार लगाते वक्त बेहतर परेड करने वाले सब इंस्पेक्टर विजेंद्र सिंह को एसपी ने एक हजार का पुरस्कार देने की बात कही। मौके पर एसपी ने कहा कि पाकुर जिले से 8 एसआई को सब इंस्पेक्टर में अरुण सिंह मिली है उन्हें उनकी जिले में हुए ट्रांसफर के लिए उन्हें निर्मित किया जा रहा है आज उन्हें सब इंस्पेक्टर का स्टार लगाकर उनके बेहतर भविष्य की उज्जवल कामना करते हुए विरमित की अनुमति दी गई है। इस मौके पर पुलिस इंस्पेक्टर उमाशंकर सिंह पुलिस स्टेशन के राजेश कुमार प्रमोद कुमार सिंह द्वारिका नाथ तिवारी और शिव शंकर भगत सचिव मौजूद रहे।

# 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिले में योग सत्र का किया गया आयोजन

## डीडीसी समेत जिले के अन्य पदाधिकारी ने योग भवन में योग किया

**पाकुड़/झारखंड देखो।**

अंतरर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पाकुड़ जिला में रविंद्र भवन टाउन हॉल स्थित योग भवन में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उप विकास आयुक्त मो० शाहिद अख्तर ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर समस्त जिलावासियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रतिदिन योग को अपने दिनचर्या में शामिल करते हुए स्वस्थ शरीर हेतु योग करना आवशचक है। इस बार योग दिवस की थीम वसुधैव कुटुम्बकम के सिद्धांत पर वन वलर्ड वन हेल्थ है। उन्होंने कहा कि शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए योग काफी महत्वपूर्ण है, इसे

सभी को करनी चाहिए। डीडीसी ने कहा कि नियमित योग करने से विभिन्न रोगों से मुक्ति मिलती है। योग तन और मन के विकारों को दूर करता है। योग करने से जहां शरीर में स्फूर्ती आती है, वहीं हमारा अंदरूनी तंत्र भी मजबूत होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। आज की भाग- दौड़ भरी जिंदगी में कुछ क्षण योग के लिए जरूर निकाले। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ मंटू कुमार टेकरीवाल, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ चंदन, समेत अन्य पदाधिकारियों ने योग किया।

### प्रखंड मुख्यालय और थाना परिसर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

**अमड़ापाड़ा(पाकुड़)/झारखंड देखो।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रखंड मुख्यालय प्रांगण में बीडीओ कुमार देवेश द्विवेदी की अध्यक्षता में योग दिवस मनाया गया योग दिवस पर योग प्रशिक्षक बाबा रामदेव के शिष्य प्रमोद कुमार भगत के द्वारा योगाभ्यास कराया गया. योगाभ्यास के पश्चात योग के बारे में जानकारी दी. योग से विभिन्न प्रकार की बीमारी ठीक होने की जानकारी भी दी गई. स्कूली बच्चे बच्चियों एवं प्रखंड अंचल कर्मियों को योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि अपने दैनिक जीवन में प्रतिदिन 1 घंटा समय योग के लिए देना चाहिए ताकि हमारे शरीर स्वस्थ और सुरक्षित रह सके। वही प्रखंड विकास पदाधिकारी कुमार देवेश द्विवेदी ने बताया कि पहला योग दिवस 21 जून 2015 को पूरे विश्व में पहली बार मनाया गया। आज हम लोग नववी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मना रहे हैं। मौके पर प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ प्रेम कुमार मरांडी, सीआई आभास चंद्र साह, बॉबी कुमारी बीपीआरओ जिल्लूर रहमान, सहित प्लस टू उच्च विद्यालय के शिक्षक एवं छात्र छात्राएं मौजूद थे। वही थाना परिसर में पुलिस इंस्पेक्टर सह थाना प्रभारी गोपाल कृष्ण यादव के नेतृत्व में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग किया गया। मौके पर एसआई विजय कुमार, पीएन राव, देवानंद प्रसाद, राजेश्वर राम सहित पुलिस के अधिकारी एवं जवान ने योगाभ्यास किया।

### अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हिरणपुर योग मंच में आयोजित हुआ सामूहिक योगाभ्यास

हिरणपुर(पाकुड़)/झारखंड देखो। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद,योग मंच समिति हिरणपुर, पतंजलि योग समिति हिरणपुर, एवं भारतीय जनता पार्टी हिरणपुर मंडल इकाई की ओर से संयुक्त रूप से सामूहिक योग अभ्यास का आयोजन हिरणपुर योग मंच प्रांगण में आयोजित हुआ। प्रखंड में कई जगह सामूहिक योगाभ्यास आयोजित हुआ। जहां योग गुरु संतोष साहा, एवं प्रदीप आर्य, संतोष गुप्ता द्वारा संचालित सामान्य योग अभ्यास कराए गए, जिसमे सर्व मंगलाचरण फिर कटी चालन, घुटना संचालन, ताड़ासन, मकरासन, धनुरासन, भुजंगासन, प्राणायाम,कपालभाति और अनुलोम विलोम योग आसन सामिल है। मौके पर उपस्थित अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के प्रदेश कार्यकारणी सदस्य अंकित साहा ने बताया कि योग का इतिहास 5 हजार साल पुराना है। सबसे पहले योग की पद्दति के बारे में भारत के ऋषि मुनियों ने पता लगाया। लेकिन विकाशील देशों ने योग की जगह जिम को महत्त्व देना शुरू किया और योग धीरे धीरे कम होने लगा। फिर भी भारत एकमात्र ऐसा देश है, जिसने योग के महत्व को बरकरार रखा। साल 2014 में भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र में अपने संबोधन के दौरान योग को अंतर्राष्ट्रीय पहचान दिलाई। जिसके बाद से हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाने लगा। योग अभ्यास में मुख्य रूप से भाजपा नेता दानियाल किस्कू, प्रदीप आर्य, रामधनी साहा, खुदीराम साहा, संतोष गुप्ता, जामु मरांडी, भाजपा मंडल अध्यक्ष कैलाश सिंह, मनोज साहा,विद्यार्थी परिषद के पूर्व जिला संयोजक विकास दास,सजाजसेवी चंदन भगत, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य अंकित साहा,नगर मंत्री सुरजीत मंडल, नगर सह मंत्री आयुष चौधरी ,कोष प्रमुख कंचन मंडल,+2 प्रमुख शचाम दे,ओम साहा के अलावे अनेक लोग उपस्थित होकर योग का अभ्यास किया।

### मतदाता सूची विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम को लेकर अपर समाहर्ता ने बैठक की

**पाकुड़/झारखंड देखो।** जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपायुक्त के निर्देशन पर अपर समाहर्ता की अध्यक्षता में सभी निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी/सहायक निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी एवं राजनीतिक दल के प्रतिनिधियों साथ मतदाता विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्यक्रम-2024 को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। उक्त बैठक में सभी निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी/सहायक निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी को निर्देश दिया गया है कि पुनरीक्षण कार्यक्रम के दौरान सभी बीएल०ओ०/बी०एल०ओ० सुपरवाईजर के साथ बैठक आयोजित कर अहर्ता तिथि 1 जनवरी 2024 के तहत अधिक से अधिक मतदाताओं का घर-घर जाकर उनका नाम मतदाता सूची में जुड़वाने का कार्य संपादित किया जाए। बैठक के क्रम में सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों साथ आहूत बैठक में बताया गया कि अपने-अपने क्षेत्र में ब्लॉक लेवल एजेंट प्रतिनियुक्त करते हुए उसका सूची जिला में उपलब्ध कराने हेतु अनुरोध किया गया है। कहा कि 21 जुलाई से 21 अगस्त 2023 तक बीएलओ द्वारा हाउस टू हाउस जाकर मतदाताओं का सत्यापन किया जाएगा। इस कार्य का सभी निर्वाचन निबंधन पदाधिकारियों (ईआरओ) एवं सहायक निर्वाचन निबंधन पदाधिकारियों (एईआरओ) निगरानी करेंगे। सभी छूटे हुए मतदाताओं का नाम जोड़ने/नये युवा मतदाताओं को जोड़ने/मृत मतदाताओं का नाम विलोपित करने एवं मतदाताओं के नाम/पता आदि का संसोधन एप के माध्यम से किया जाएगा। उसके बाद 22 अगस्त से 29 सितंबर 2023 तक विभिन्न गतिविधियों मसलन रेशनॅलाइजेशन, रीअरेजमेंट्स ऑफ पोलिग स्टेशन, रिकास्टिग ऑफ सेक्शन, पार्ट्स एंड फाइनलाइजेशन ऑफ प्रपोज्ड रीस्ट्रक्चरिंग ऑफ सेक्शन, पार्ट बाउंड्रीज लोकेशन ऑफ पोलिग स्टेशनस एंड गेटिग अप्रूवल ऑफ लिस्ट ऑफ पोलिग स्टेशन आदि का संचालन किया जाएगा। उक्त बैठक में अनुमंडल पदाधिकारी हरिवंश पंडित, उप निर्वाचन पदाधिकारी प्रमोद कुमार दास, पाकुड़ बीडीओ मो शफीक आलम, महेशपुर बीडीओ उमेश कुमार मंडल एवं विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

### डीएवी प्रांगण में बच्चों ने मनाई योग दिवस

**पाकुड़/झारखंड देखो।** डीएवी पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर कार्यक्रमों की धूम रही। विद्यालय के सभा भवन में आयोजित योग शिविर में विद्यालय के छात्र छात्राओं ने प्राचार्य डॉ विश्वदीप चक्रवर्ती एवं शिक्षकों के साथ योग किया। इस कार्यक्रम का आयोजन बच्चों को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देशय से किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ किया गया। विद्यालय के प्राचार्य डॉ विश्वदीप चक्रवर्ती ने अपने संबोधन में बताया कि योग के माध्यम से शरीर के सामंजस्य को ठीक रखा जा सकता है। उन्होंने बच्चों को विभिन्न आसान एवं प्राणायाम के बारे में एवं उनसे होने वाले लाभ के बारे में बताया। उनके अनुसार योग शारीरिक व्यायाम का एक प्राचीन अभ्यास है। योग अभ्यासों में शारीरिक व्यायाम है जिसे आसन कहा जाता है, श्वास तकनीक एवं ध्यान शामिल है। योग मन, शरीर और आत्मा के बीच सामान्य कल्याण बढ़ाने का प्रयास करता है। भारतीय संस्कृति की ऐतिहासिक धरोहर योग मानव शरीर की एक ऐसी जरूरत है जिसके अभ्यास के हजारों फायदे हैं। उन्होंने सभी बच्चों एवं शिक्षकों से अपील की कि जीवन में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन को बनाए रखने के लिए योग को नियमित दिनचर्या का हिस्सा अवशच बनाएं। इस उपलक्षच में बच्चों के लिए एक क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। मौके पर खेल शिक्षक विश्वनाथ मुखर्जी, गोपाल बिस्वास, अनिंदिता तिवारी, लिपिका सेन आदि सक्रिय रहे। इस बात की जानकारी विद्यालय के जन संपर्क पदाधिकारी संजय कुमार यादव ने दी।

# प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन हेतु मुखिया एवं पंचायत सचिव का एक दिवसीय जिला स्तरीय उन्मुखीकरण कार्यशाला का किया गया आयोजन

## ग्राम पंचायत को ओडीएफ प्लस बनाने एवं स्टार रैंकिग में अपनी जिम्मेवारी सुनिश्चित करें मुखिया एवं पंचायत सचिवः डीडीसी

**पाकुड़/झारखंड देखो।**

स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण चरण-2 अंतर्गत जिला जल एवं स्वच्छता समिति पाकुड़ के द्वारा प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन हेतु मुखिया एवं पंचायत सचिव का जिला स्तरीय एक दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन सूचना भवन सभागार पाकुड़ में किया गया। इस कार्यशाला की अध्यक्षता उप विकास आयुक्त पाकुड़ सह नोडल पदाधिकारी स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण मो० शाहिद अख्तर ने की। उप विकास आयुक्त मो० शाहिद अख्तर ने अपने संबोधन में कहा कि स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण अंतर्गत विभिन्न विभागों के अभिसरण राशि से ग्राम पंचायत को कचरा प्रबंधन

कर ओडीएफ प्लस बनाना है जिसमें मनरेगा, 15 वें वित्त आयोग एवं स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के समन्वय से वार्षिक कार्य योजना तैयार की गई है। जिसमें व्यक्तिगत शौचालय का निर्माण, सामुदायिक स्वच्छता परिसर का निर्माण, प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन इकाई प्रखंड स्तर पर गोबर गैस प्लांट समुदायिक (मॉडल) एवं ओडीएफ प्लस ग्राम तैयार करने पर विस्तृत जानकारी दी गई। जिसमें 70% स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण एवं 30% 15 वें वित्त आयोग की राशि से निर्माण कार्य पूर्ण की जानी है। वहीं कार्यपालक अभियंता श्री राहुल श्रीवास्तव ने विशेषकर प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन हेतु जिला स्तर पर किए जाने वाले कार्य योजना पर विस्तृत जानकारी देते हुए बताया की उक्त कार्यों को मुख्यतः तीन चरण में किया जाना है। पहला चरण ग्राम स्तर पर कचरे का आकलन परिवार स्तर पर एवं समुदाय स्तर पर, दूसरा घर- घर जाकर कचरे का संग्रह/समुदाय स्तर पर, तीसरा पंचायत स्तर पर एकत्रित कचरे को प्रखंड स्तर पर निर्मित प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन पृथ्कीकरण केंद्र तक पहुंचाना आदि। इस अवसर पर मास्टर ट्रेनर जिला समन्वयक सुमन मिश्रा के द्वारा विस्तृत प्लान पर पीपीटी के माध्यम से उक्त कार्य योजना पर चर्चा की। मुखिया एवं पंचायत सचिव के जिम्मेदारियों को अवगत कराते हुए अपने ग्राम पंचायत को स्टार रैंकिंग दिलाने में समुदाय की सहभागिता तथा किए जाने वाले कार्यों में ज्यादा से ज्यादा जन जागरूकता करने की अपील की गई। इस अवसर पर जिला कार्यक्रम पदाधिकारी पंचायती राज रितेश श्रीवास्तव, जिला समन्वयक रितेश कुमार (एमआईएस) एवं इमरान आलम (आईईसी) कनीय अभियंता दिनेश कुमार मंडल, जेम्स मुर्मू, चंदन कुमार यादव सभी प्रखंड के प्रखंड समन्वयक सहित मुखिया एवं पंचायत सचिव मुख्य रूप से उपस्थित थे।

## आजसू बनाम आजसू पार्टी

# कल, आज और कल प्रासंगिकता पर सवाल

» (ऑल झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन (आजसू) की 38 वां स्थापना दिवस पर विशेष)

» संस्थापक सूर्य सिंह बेसरा की कलम से

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** अविभाजित बिहार के तत्कालीन राज्यपाल डॉक्टर अखलाकुर रहमान कदवाई द्वारा 1983 में घाटशिला कॉलेज में छात्र श्री उपाधि प्राप्त सूर्य सिंह बेसरा ने झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन का आधारशिला रखा था इस छात्र संगठन के बैनर तले बेसरा के नेतृत्व में छात्र यूनियन में अध्यक्ष उपाध्यक्ष महासचिव एवं संयुक्त सचिव 4 पदों पर चुनाव में जीत हासिल किए थे , उनमें से महासचिव पद पर सूर्य सिंह बेसरा निर्वाचित होकर एक छात्र नेता के रूप में पहचान हासिल किया था । रांची विश्वविद्यालय के अंतर्गत जनजातीय एवं क्षेत्रीय भाषा विभाग से सूर्य सिंह बेसरा 1986 में संथाली में स्नातकोत्तर मैं उत्तीर्ण हुए थे उसी वर्ष 22 जून 1986 को जमशेदपुर स्थित झारखंड मुक्ति मोर्चा के कार्यालय में सूर्य सिंह बेसरा ने ऑल झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन आजसू का प्रारूप प्रस्तुत किया जिसका अनुमोदन झारखंड मुक्ति मोर्चा के केंद्रीय अध्यक्ष निर्मल महतो ने किया हालांकि शैलेंद्र महतो आजसू के नामकरण से सहमत नहीं थे उन्होंने छात्र संगठन का नाम झारखंड छात्र मोर्चा का प्रस्तावित किया था लेकिन अंतिम निर्णय डॉक्टर पशुपति प्रसाद महतो ने सहमति जताते हुए सर्वसम्मति से आजसू गठन पर ही निर्णय लिया गया इसके पूर्व झारखंड मुक्ति मोर्चा की वित्तीय महाधिवेशन रांची में हुई थी जिसमें एक प्रस्ताव पारित कर सूर्य सिंह बेसरा को छात्र संगठन बनाने के लिए सॉन्ग योजक चुना गया था तत्पश्चात उन्होंने ऑल असम स्टूडेंट यूनियन (आससू )के तर्ज पर (आजसू) का गठन किया । प्रारंभ में आजसू झारखंड मुक्ति मोर्चा के छात्र इकाई के रूप में संगठन एक काम किया था लेकिन बाद में जब निर्मल महतो की हत्या 8 अगस्त 1987 को जामसेदपुर स्थित कमरिया गेस्ट हाउस में हुई थी उसके बाद से जन्म आक्रोश की आग संपूर्ण झारखंड में फैल गई थी स्थिति परिस्थिति एवं समय की तकाजा को देखते हुए आजसू ने *निर्मल महतो के खून के बदले झारखंड राज्य लेने का ऐलान कर दिया था* निर्मल महतो की हत्याकांड के पूर्व आजसू के प्रतिनिधि क्रमशः सूर्य सिंह बेसरा, बबलू मुर्मू और हरी शंकर महतो 1986 के 25 जुलाई को आसाम और गोरखालैंड दौरा पर गए थे ऑल झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन आजसू की गठन के बाद प्रथम महाधिवेशन 27 और 28 दिसंबर 1986 को पश्चिम बंगाल राज्य के अंतर्गत झाड़ग्राम टाउन हॉल में संपन्न हुई थी जिसमें आजसू की घोषणा पत्र पारित करने के साथ-साथ प्रथम केंद्रीय कमेटी का गठन किया गया जिसमें केंद्रीय अध्यक्ष प्रभाकर तिर्की और महासचिव सूर्य सिंह बेसरा को निर्वाचित कर उनके हाथ में छात्र नौजवानों का नेतृत्व का बागडोर सौंपा गया था नेतृत्व का बागडोर संभालते ही बेसरा और तिर्की ने देश के प्रधानमंत्री राजीव गांधी और राष्ट्रपति वेंकटरमन जी को मेमोरेंडम देने के लिए दिल्ली गए थे उसके बाद 6 दिसंबर 1986 को पुनः आजसू का एक प्रतिनिधिमंडल दिल्ली जाकर प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति को झारखंड अलग राज्य संदर्भ में एक ज्ञापन सौंपा जिसमें अल्टीमेटम दिया गया था 1988 तक झारखंड अलग राज्य घोषित करें नहीं तो झारखंड में उग्र आंदोलन किया जाएगा इस प्रतिनिधिमंडल में सूर्य सिंह बेसरा प्रभाकर तिर्की सुनील महतो लक्ष्मण टुडू और नरेश कुमार मुरमू शामिल थे बाद के दिनों में झारखंड मुक्ति मोर्चा से आज तूने अपनी दूरी भाई कर दी और गरम दल के तर्ज पर करो या मरो झारखंड आंदोलन में उग्र आंदोलन के लिए तत्पर हो गए आजसू ने 1989 में 72 घंटे का झारखंड बंद आउट किया था जिसके परिणाम स्वरूप संपूर्ण झारखंड क्षेत्र में हिंसक वारदातें तथा विस्फोटक स्थिति उत्पन्न हो गए और देखते ही देखते 50 साल पुरानी झारखंड आंदोलन की दशा और दिशा ही बदल गए 20 वोटों की स्थिति को देखते हुए तत्कालीन भारत सरकार के प्रधानमंत्री राजीव गांधी एवं केंद्रीय गृहमंत्री बूटा सिंह ने आजसू के नेताओं को झारखंड मुद्दे पर दिल्ली वार्ता के लिए आमंत्रित किया था यह इतिहास में पहला मौका था झारखंड आंदोलनकारियों के बीच केंद्र सरकार के साथ वार्ता सबसे पहले दिल्ली में केंद्रीय गृहमंत्री बूटा सिंह के साथ पैरों में 1989 को आजसू का वार्ता संपन्न हुआ भारत सरकार के साथ झारखंड अलग राज्य मुद्दे पर वार्ताकार के रूप में सर्वश्री सूर्य सिंह बेसरा, प्रभाकर तिर्की, डॉ देवशरण भगत, आनंद उराँव और हरी शंकर महतो उपस्थित थे । इस प्रकार तीसरी दौर की वार्ता संपन्न होने के बाद भारत सरकार ने 23 अगस्त 1989 को एक गृह मंत्रालय के अधिसूचना द्वारा झारखंड विषयक समिति का गठन किया गया । राजीव गांधी प्रधानमंत्री कि सरकार द्वारा झारखंड के प्रति टालमटोल की रवैया को देखते हुए 1989 में लोकसभा चुनाव का बहिष्कार एक नया इतिहास रचा है । प्रारंभ से ही आजसू का नारा था झारखंड नहीं तो,चुनाव नहीं आजसू का लोकसभा चुनाव बहिष्कार नकारात्मक परिणाम सामने आए तत्पश्चात आज तूने चुनाव लड़ने का पुनर्विचार किया और 1990 में बिहार एवं उड़ीसा विधानसभा चुनाव में हिस्सा लिया बिहार विधानसभा के लिए घाटशिला विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र से सूर्य सिंह बेसरा एकमात्र विधायक निर्वाचित हुए ;जबकि उड़ीसा विधानसभा के लिए बहलदा विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र से खेला राम माहली और बांगरीपुशी विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र से सुदाम चरण मरांडी विधायक निर्वाचित हुए थे आजसू का सहयोगी राजनीतिक संगठन 30 31 दिसंबर 1991 को जमशेदपुर में एक महा अधिवेशन आयोजित कर गठन किया गया उस पार्टी का बागडोर डॉ रामदयाल मुंडा और सूर्य सिंह बेसरा को जिम्मेदारी सौंपी गई यह सर्वविदित है कि आजसू का गठन 1986 में हुआ था जबकि आजसू पार्टी का गठन सुदेश महतो ने भारत निर्वाचन आयोग से राजनीतिक पार्टी के नाम से पंजीकृत कर दिया इस प्रकार आजसू का ब्रांड नाम को सुदेश कुमार महतो ने रिजेक्ट कर दिया आज क्यों जो कल था वह आज नहीं आने वाले दिनों में आजसू की प्रासंगिकता ऊपर प्रश्नचिन्ह खड़ा हुआ है कि जो आजसू झारखंड राज निर्माण में निर्णायक भूमिका अदा किया था वह आजसू के नाम से राजनीति में इतना सफल होते हैं आने वाला दिन ही समय बताएगा

## योग शिविर में पूर्व मंत्री ने किया योगा

**दुमका/झारखंड देखो/प्रतिनिधि।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर न्यू बाबू पाड़ा दुर्गा पूजा समिति द्वारा आयोजित योग शिविर का आयोजन किया गया ।जिसमें झारखंड सरकार की पूर्व मंत्री डॉ लुईस मरांडी ने भाग लेकर योग किया।

## पुराने लंबित मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार कर भेजा गया जेल

**दुमका/झारखंड देखो/प्रतिनिधि।** सरैयाहाट थाना की पुलिस ने थाना क्षेत्र के ककनी गांव से पुराने लंबित मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार कर बुधवार को जेल भेज दिया। गिरफ्तार आरोपी की पहचान ककनी गांव निवासी मुन्ना यादव के रूप में हुई है। मामले को लेकर सरैयाहाट थाना प्रभारी विनय कुमार ने बताया कि बीते 1 अप्रैल 2023 को थाना क्षेत्र के ककनी गांव में दो पक्षों के बीच विवाद को लेकर मारपीट हुई थी जिसके बाद सरैयाहाट थाना कांड संख्या 27/ 23 धारा 147 /148/ 149/ 452 /323/ 325/ 326ए /307 भादवि के तहत मामला दर्ज कराया गया था। जिसके बाद से नामजद प्राथमिकी अभियुक्त मुन्ना यादव फरार चल रहा था। जिसे छापेमारी के दौरान ककनी गांव से गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में दुमका भेजा गया।

## बीएड की फीस अचानक बढ़ोतरी होने के कारण कुलपति को ज्ञापन

**दुमका/झारखंड देखो/प्रतिनिधि।** अभाविप दुमका नगर इकाई द्वारा बीएड की फीस अचानक बढ़ोतरी को लेकर ज्ञापन दिया गया। साथ ही 24 घंटे की अल्टीमेटम दिया गया वहीं नगर मंत्री अभिषेक गुप्ता ने कहा कि बीएड की फीस पूर्व में 88000 रुपया था वहीं अचानक 62000 रुपया की बढ़ोतरी करना कहीं से उचित नहीं है और सिदो कान्हू मुर्मू विश्वविद्यालय के अंदर अधिकतर ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करते हैं ।वही बीएड की फीस अचानक बढ़ने के कारण छात्र असमंजस स्थिति में है आखिरकार यहां के विद्यार्थी बीएड कैसे करें ।साथ ही जिला संयोजक जयंत कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय के कुलपति ने क्या तर्क दिया है सीधा-सीधा गरीब छात्रों की पहुंच से बीएड कोर्स दूर करने का षड्यंत्र है , विश्वविद्यालय नहीं ने कंपनी ज्वाइन करनी चाहिए । वह जिला संयोजक ने कहा कि 24 घंटे के अंदर में यदि फीस में कटौती नहीं होती है तो अभाविप दुमका उग्र आंदोलन के लिए बाध्य होगी तथा विश्वविद्यालय में तालाबंदी करेगी। मौके पर प्रांत जनजाति कार्य प्रमुख मनोज सोरेन विभाग संगठन मंत्री हिमांशु दुबे, जिला संयोजक जयंत कुमार , नगर मंत्री अभिषेक गुप्ता आदि उपस्थित थे।

## जामताड़ा जिले भर में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

**जामताड़ा।** बुधवार को भाजपा के नेता वीरेंद्र मंडल ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सुअवसर पर भारतीय जनता पार्टी द्वारा आयोजित योग शिविर एवं जिला प्रशासन द्वारा आयोजित मुख्य योग शिविर गांधी मैदान जामताड़ा में सम्मिलित हुए। भाजपा नेता वीरेंद्र मंडल ने सभी जामताड़ा वासियों के साथ योग शिविर में भाग लेकर योग एवं व्यायाम क्रियाओं का अभ्यास किया। वीरेंद्र मंडल ने कहा कि पूरा विश्व 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मना रहे हैं। पूरा विश्व तन और मन से स्वस्थ रहने के लिए हमारे देश की योग प्रणाली को अपना रहा है, जो हम सबों के लिए गौरवान्वित होने का विषय हैं। योगाभ्यास से केवल शरीर ही स्वस्थ नहीं होता बल्कि हमारे तन के साथ मन मस्तिष्क भी स्वस्थ हो जाता है। वर्तमान समय में शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए सबसे सरल उपाय योगाभ्यास है जो हम सबों को प्रतिदिन नियमित रूप से अवश्य करना चाहिए।

## संक्षिप्त समाचार

### एमजी कॉलेज में मनाया गया योग दिवस

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** मयूराक्षी ग्रामीण महाविद्यालय रानीश्वर में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में प्राचार्य डॉ अब्दुल रईस खान की अध्यक्षता में योग दिवस मनाया गया इस अवसर पर प्राचार्य डॉ अब्दुल रईस खान ने योगा की वर्ष 2023 थीम -हर घर आँगन योग करें को चर्चा कर योग के महत्व को बतलाया, योग हमारे जीवन में अत्यंत आवश्यक हैं, स्वस्थ शरीर की कामना करने के लिए योग को अपने दिनचर्या में अपनाना होगा तभी हम स्वस्थ रह सकते।इस अवसर पर पी टी आई चन्दन कुमार घोष ने महाविद्यालय परिवार को योगा कराया। इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 2 कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ स्वर्ण कुमार सिंह, इकाई 3 की कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ रूपम कुमारी, इकाई 4 कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ प्रशांत पातर, इकाई 5 कार्यक्रम पदाधिकारी प्रोफेसर आशीष कुमार मंडल सहित शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी सहित छात्र छात्रा उपस्थित रहे जिसमें प्रोफेसर (अफरोज़ खान, काजल मंडल, आनंद गोपाल घोष,) काजल भट्टाचार्य, शयामल घोष, संजीव सरकार, प्रवीर, अनिल मिर्धा, बिश्वनाथ महतो,भास्कर महतो,आदि उपस्थित थे।

### 9 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिस केंद्र दुमका समेत जिले के सभी थानों में किया गया योगाभ्यास

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** 21 जून को 9 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पुलिस केंद्र दुमका समेत जिले के सभी थानों में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक के देखरेख में पुलिस पदाधिकारियों/कर्मियों एवं जिले के वरीय पदाधिकारी/जिलास्तरीय पदाधिकारियों द्वारा योगाभ्यास किया गया।

## मतदाता सूची विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण 2024 हेतु प्रपत्र - 6, 7, 8, 6बी आधार सीडिंग और बीएलओ एप्प से संबंधित समीक्षा बैठक आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमकाःजिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपायुक्त,दुमका के निदेशानुसार सदर प्रखण्ड के सभागार में मतदाता सूची विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण 2024 हेतु प्रपत्र - 6, 7, 8, 6बी आधार सीडिंग और बीएलओ एप्प से संबंधित समीक्षा बैठक की गयी। समीक्षा के दौरान सभी बीएलओ एवं बीएलओ पर्यवेक्षकों को मुख्य रूप से बताया गया कि बीएलओ एप्प को इस्टॉल कर प्रपत्र - 6, 7, 8, 6बी आदि कार्यो को ससमय पूर्ण करें । साथ ही सभी बीएलओ को बीएलओ एप्प का प्रशिक्षण कम्प्यूटर ऑपरेटर द्वारा दिया गया।जिन बीएलओ का मोबाईल नम्बर ईआरओ नेट में पंजीकरण नहीं है उन सभी बीएलओ का ईआरओ नेट में पंजीकरण कम्प्यूटर ऑपरेटर के द्वारा किया गया। इसके अतिरिक्त प्रपत्र - 6, 7, 8 का चेकलिस्ट को ससमय फिल्ड वेरिफिकेशन कर कार्यालय में सत्यापित प्रति जमा करने का निदेश दिया गया।जानकारी दिया गया, बैठक में जानकारी दी गई कि 01 जून 2023 से 16 - अक्टूबर 2023 तक प्री-एक्टीवीटीज कार्यक्रम किया जायेगा जिसके तहत 21 जुलाई 2023 से 21.08.2023 तक बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर सत्यापन किया जाना है। इसके अतिरिक्त ब्लैक एण्ड वाईट फोटो तथा खराब गुणवत्ता वाली फोटो के स्थान पर अद्यतन रंगीन फोटो प्रपत्र - 8 के माध्यम से बदलने का निदेश दिया गया। आज की बैठक में 20 बीएलओ अनुपस्थित पाये गए है जिन्हें स्पष्टीकरण किया गया है। संतोषजनक जवाब प्राप्त नहीं होने की स्थिति में इनके विरूद्ध कारवाई के लिए निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी -सह- अनुमंडल पदाधिकारी, दुमका को अनुशंसा किया जा रहा है ।

बैठक में प्रभारी प्रखण्ड कल्याण पदाधिकारी,दुमका,कम्प्यूटर ऑपरेटर आदि उपस्थित थे।

## परीक्षा में 1 छात्रा को किया गया एक्सफेल्ड

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** पी. जी. सेम-1, सत्र-2022-24 की परीक्षा विश्वविद्यालय के एकेडमिक ब्लॉक के दिघी कैंपस शुरू हुआ जिसमें आज दो पाली में परीक्षा आयोजित किया गया प्रथम पाली में संताली, समाजशास्त्र, कॉमर्स, संस्कृत, रसायन शास्त्र ,बोटनी ,जियोग्राफी, हिंदी एवं बंगाली विषयों का परीक्षा हुआ। प्रथम पाली में कुल 1167 परीक्षार्थी में से 968 उपस्थित हुए वही 195 अनुपस्थित रहे। आज के परीक्षा में भूगोल विषय की एक छात्रा को कक्षा में ड्यूटी कर रहे वीक्षक कदाचार करते पकड़ा उसके बाद क्लास रूम वीक्षक अनुसंशा पर केंद्राधीक्षक डॉ. विनोद कुमार शर्मा ने छात्रा को परीक्षा से निष्काषित करने के लिए परीक्षा नियंत्रक डॉ. राजीव रंजन सिन्हा को अनुसंशा किया।

वही दूसरी पाली में इतिहास, राजनितिक विज्ञान, जूलॉजी, अर्थशास्त्र, गणित, मनोविज्ञान, अंग्रेजी, दर्शनशास्त्र, उर्दू एवं भोतिकी की परीक्षा हुई जिसमे कुल 1109 परीक्षार्थी में से 968 उपस्थित हुए वही 141 अनुपस्थित रहे।पी. जी. सेम-1 परीक्षा, एकेडमिक ब्लॉक दिघी कैंपस के केंद्राधीक्षक डॉ. बिनोद कुमार शर्मा ने कहा आज भूगोल विषय की एक छात्रा कदाचार करते हुए पकड़ी गई। विधि व्यवस्था के तहत कदाचार मुक्त परीक्षा संपन्न कराना केंद्राधीक्षक का दायित्व होता है। परीक्षा की गरिमा को देखते हुए प्रशासनिक प्रक्रिया के तहत उसे परीक्षा से निष्कासित करने की अनुशंसा की गई हैं। विद्यार्थियों से अपील है कि कदाचार जैसे अनैतिक कार्य करने से बचे। आज के परीक्षा में परीक्षा व्यवस्था को देखने और निरीक्षण करने विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. विमल कुमार सिंह भी परीक्षा केंद्र पर पहुँचें । निरीक्षण के बाद उन्होंने कदाचार मुक्त परीक्षा आयोजित करने का निर्देश दिया ।

## शपथ पत्र लेकर किशोर व किशोरी को सीडब्ल्यूसी ने भेजा घर

- **रसिकपुर की किशोरी व उसके भाई को दादा-दादी को सौंपा**
- **समिति ने पांच बालक-बालिकाओं को कि अभिभावकों के हवाले**

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** जिले के जरमुण्डी थाना क्षेत्र की नाबालिग किशोरी से सरैयाहाट के नाबालिग किशोर का बाल विवाह करवाये जाने के मामले में बाल कल्याण समिति (सीडब्ल्यूसी) ने दोनों के अभिभावकों से शपथ पत्र लेकर किशोर व किशोरी को उनके अभिभावकों को सौंप दिया है। बाल श्रम निषेध दिवस के दिन सोनुआडंगाल संताल टोला में एक प्रोफेसर के घर से रेस्क्यू की गयी किशोरी को भी उसके माता-पिता को सौंप दिया गया है। पिता द्वारा मारपीट किये जाने से गंभीर रूप से घायल हुई शहर के रसिकपुर इलाके की किशोरी और उसके भाई को उसके दादा-दादी को फिट पर्सन घोषित करते हुए सौंप दिया गया है। ये पांचों किशोरी, किशोर व बालक समिति के आदेश पर बालगृहों में आवासित थे। बुधवार को अभिभावकों के समिति के समक्ष उपस्थित होने पर एक किशोर, तीन किशोरी व एक बालक को समिति के समक्ष प्रस्तुत किया गया। चेयरपर्सन डा अमरेन्द्र कुमार, सदस्य रंजन कुमार सिन्हा, डा राज कुमार उपाध्याय, कुमारी बिजय लक्ष्मी और नूतन बाला ने इन मामलों की सुनवायी की। जरमुण्डी की किशोरी और सरैयाहाट के किशोर के पिता ने समिति के समक्ष क्रमशः 18 एवं 21 वर्ष की आयु होने पर ही उनका विवाह करने का शपथ पत्र दिया। चारों का बयान दर्ज करने के बाद वचनबंध लेकर दोनों को उनके पिता को सौंप दिया गया। रसिकपुर की किशोरी व उसके भाई के दादा-दादी ने समिति को बयान दिया कि वह दोनों की देखरेख और संरक्षण खुद करेंगे। दोनों को उनके पिता के घर नहीं भेजेंगे बल्कि अपने पास रखेंगे। 17 वर्षीय किशोरी व उसके 8 वर्षीय भाई को दादा-दादी के साथ घर भेज दिया गया। बाल श्रम के खिलाफ चलाये गये अभियान में 12 जून को रेस्क्यू की गयी किशोरी ने अपने माता-पिता के घर जाने से इनकार कर दिया था। मूल रूप से काठीकुण्ड की रहनेवाली किशोरी ने 12 जून को दिये अपने बयान में बताया था कि कालेज के प्रोफसेर उसे पढ़ाने के नाम पर उसके घर से ले आये थे। उसका कड़हलबिल स्कूल में नामांकन तो करवा दिया गया था पर उसे स्कूल नहीं भेजा जाता था। वह प्रोफेसर के घर में झाड़ु-पोंछा, कपड़ा, बर्तन धोने का काम करती थी। उसे सही समय पर खाना-पीना भी नहीं दिया जाता था। समिति द्वारा उसका बालगृह की काउनसेलर के अलावा संप्रेक्षण गृह के काउनसेलर से भी काउनसेलिंग करवाया गया। अंततः किशोरी अपने माता-पिता के साथ घर जाने के लिए तैयार हो गयी। किशोरी एवं उसके माता-पिता का बयान लिया गया और उसे भी घर भेज दिया गया।

## एक दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यशाला आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** दुमका जिला के लोगों का मुख्य पेशा खेती है और यहां अधिकतर लोग खरीफ की फसल लगाते हैं परंतु जानकारी के अभाव एवं पारंपरिक रूप से कृषि कार्य से किसानों को खेती बारी से उतना लाभ नहीं मिल पाता और खाद एवं बीज के अवैज्ञानिक तरीके से प्रयोग के कारण कृषि लागत बढ़ जाती है।जिससे मुनाफा कम होता है। किसानों को खेती में रासायनिक एवं जैविक खाद के सही इस्तेमाल निर्देशित करने के लिए आज बुधवार को रानीश्वर प्रखंड परिसर में दुमका भी एल ई स्वावलंबी कोऑपरेटिव सोसायटी तथा इफको के सौजन्य से किसानों के लिए एक दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यक्रम आयोजित किया गया।कार्यक्रम में इफको के क्षेत्रीय मार्केटिंग ऑफिसर नवीन राय तथा सीएससी दुमका टीम के मैनेजर एवं दुमका भी एल ई सोसायटी के अध्यक्ष वरुण कुमार गुप्ता उपस्थित थे। उपस्थित प्रतिभागियों को इफको के नवीन राय ने धान एवं अन्य फसलों की खेती में रासायनिक खाद यथा यूरिया डीएपी तथा कंपोस्ट एवं जैविक खाद के सही इस्तेमाल के बारे में विस्तृत रूप से जानकारी दें। उन्होंने किसानों को कहा की यदि इन खादों का सही मात्रा में इस्तेमाल किया जाए तो कृषि की लागत भी कम आएगी और मुनाफा भी अधिकतम होगा। दुमका भी एल ई कोऑपरेटिव सोसाइटी के अध्यक्ष वरुण कुमार गुप्ता ने उपस्थित प्रतिभागियों को कहा कि हमारे सोसाइटी के द्वारा इस वर्ष रासायनिक खाद का व्यवसाय किया जा रहा है जिसका गोदाम शिकारीपाड़ा प्रखंड के पत्ता बाड़ी में स्थित है। उन्होंने सभी किसानों से उचित मूल्य पर सोसाइटी से खाद लेने का आग्रह किया।इस मौके पर 64 किसान प्रतिभागियों को इफको के नवीन राय के हाथों से रासायनिक एवं जैविक खाद निशुल्क वितरण किया गया।कार्यक्रम में जे एस एल पी एस की महिला दीदियों, कृषि मित्र तथा रानीश्वर प्रखंड के सीएससी संचालक देवाशीष चटर्जी देवदास घोष अनिमेष मंडल के अलावे महताब आलम की भूमिका सराहनीय रही।

# बीडीओ ने खेती को बढ़ावा देने के लिए 66 किसानों के बीच किया मड़ुवा बीज वितरण

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** जामा प्रखंड मुख्यालय स्थित सभागार में बुधवार को प्रखंड विकास पदाधिकारी सिद्धार्थ शंकर यादव के अध्यक्षता में मडुवा की खेती को बढ़ावा देने हेतु किसानों को नींड्स संस्था के कार्यकारी निदेशक मुरारी मोहन चौधरी के द्वारा एकदिवसीय प्रशिक्षण दिया गया।जिसमें 66 किसानो ने भाग लिया। इस दौरान नीड्स संस्था के कार्यकारी निदेशक मुरारी मोहन चौधरी ने बताया कि प्रशिक्षण का आयोजन किसानों के आय एवं आजीविका बढ़ाने के उद्देश्य से किया गया। जिसमे मडुवा खेती को बढ़ावा देने के लिए 14 पंचायत के 28 गांवों में नीड्स संस्था के द्वारा इस वर्ष मडुवा की खेती की जा रही है। इस दौरान बीआरएलएफ के क्षेत्रीय समन्वयक विश्वरूप पाल ने किसानों को मडुवा की खेती करने को लेकर प्रेरित किया। और इसके तौर बीज तैयार करने के तरीके एवं सफल लगाने की तकनीकी जानकारी दी।

प्रखंड विकास पदाधिकारी सिद्धार्थ शंकर यादव ने मडुवा की खेती से जुड़कर आय बढ़ाने के लिए प्रेरित किया और मडुवा की गुणवत्ता लाभ के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी। बताया कि मडुवा की उपज को बेचने के लिए कहीं जाना नही होगा। उसके घर से निश्चित रकम देकर खरीद ली जाएगी। कार्यक्रम के दौरान 66 किसानों के बीच प्रखंड विकास पदाधिकारी सिद्धार्थ शंकर यादव के द्वारा मडुवा बीज वितरण किया गया। इस मौके पर नीड्स संस्था के बृजेश कुमार यादव, अभिषेक मिश्रा, दीपक कुमार, रिंकू पाठक, अजीत राउत सहित अन्य किसान मौजूद थे।

## आगामी लोकसभा चुनाव 2024 तथा मतदाता सूची का संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्यक्रम के आलोक में समीक्षा बैठक आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपायुक्त के निदेशानुसार आगामी लोकसभा चुनाव 2024 तथा मतदाता सूची का संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्यक्रम 2024 के आलोक में जिला के सभी निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी क्रमशः 10-दुमका के लिए अनुमंडल पदाधिकारी,दुमका, 11-जामा के लिए अपर समाहर्ता दुमका,12-जरमुंडी के लिए जिला आपूर्ति पदाधिकारी दुमका तथा 07-शिकारीपाड़ा के लिए भूमि सुधार उप समहार्त्ता दुमका,उप निर्वाचन पदाधिकारी दुमका द्वारा राजनीतिक पार्टी के जिला अध्यक्षों /सचिवों के साथ समाहरणालय सभागार में समीक्षा बैठक की गयी।उक्त बैठक मे उप निर्वाचन तथा निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी द्वारा प्रपत्र - 6, 7, 8, 6बी आधार सीडिंग और बीएलओ एप्प के संबंध मे जानकारी दिया गया। राजनीतिक पार्टी के जिला अध्यक्ष /सचिव से अनुरोध किया गया की त्रुटि रहित मतदाता सूची तैयार करने हेतु प्रत्येक मतदान केंद्र मे बी0एल0ऐ0 (बूथ लेवल एजेंट) को प्रतिनियुक्ति किया जाय जो बी0एल0ओ0 के साथ स्मनवय बना कर नए मतदाता तथा छूटे मतदाता का पंजीकरण ससमय कराने का कार्य करे।राजनीतिक पार्टी के जिला अध्यक्ष /सचिव से मतदान केन्द्रो के भौतिक सतायापन तथा उपलब्ध सुविधा की समीक्षा कर उसमे आवश्यक सुधार हेतु अपना राय देने के लिए अनुरोध किया गया। आयोग के द्वारा प्रस्तावित घर घर मतदाताओ का सर्वेक्षण के सबन्ध मे जानकारी दिया गया।नए मतदाता पंजीकरण हेतु आयोग द्वारा निर्धारित एप्प बी0एल0ओ ऐप के बारे मे जानकारी दिया गया।मृत मतदाता का नाम प्रपत्र 7 के मधायम से कराने का भी अनुरोध किया गया है।

बैठक मे श मतदाता सूची का संक्षिपित पुनरीक्षण कार्यक्रम 2024 के विभिन्न तिथियो का विस्तृत जानकारी दी गई।

## अदाणी फॉउंडेशन ने हरली हाई स्कूल में मनाया योग दिवस

- **बच्चों को बताया गया - 'जो करता योग, उसको नहीं छूता रोग'**

**बड़कागांव।** अदाणी फॉउंडेशन ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बुधवार को हरली स्थित राज्य सम्पोषित प्लस टू उच्च विद्यालय में योग दिवस का आयोजन किया। इस अवसर पर स्कूल में फॉउंडेशन द्वारा संचालित विज्ञान विषयों की विशेष कक्षा के बच्चे भी मौजूद थे। योग दिवस पर बच्चों को सामूहिक रूप से व्यायाम, सूर्य नमस्कार और प्राणायाम करवाया गया। कार्यक्रम में प्रशिक्षकों ने योग कराने से पहले उसकी महत्ता बताई। साथ ही उन्हें बताया गया कि नियमित रूप से योग करने से किस तरह रोगों से छुटकारा मिल सकता है और शरीर स्वस्थ बना रहता है। इसके अलावा बच्चों को यह भी जानकारी दी गयी कि आज पूरी दुनिया योग दिवस मना रही है और भारत की विद्या को पूरे विश्व ने स्वीकार किया है। इसलिए सभी देशवासियों को इस पर गर्व होना चाहिए।

मालूम हो कि अदाणी फॉउंडेशन के द्वारा स्कूल में विज्ञान विषयों की विशेष कक्षाओं का आयोजन किया जाता है, जिसके लिए विशेष तौर पर शिक्षक भी उपलब्ध कराए गए हैं। इस अवसर पर स्कूल के प्राचार्य जफरुल इस्लाम, अदाणी फॉउंडेशन द्वारा नियुक्त किए गए शिक्षक अनिता कुमारी और हरेंद्र कुमार समेत अन्य लोग मौजूद थे।

## झारखंड ने जीता सिनियर नेश्नल चैम्पियनशीप क्रिकेट 2023

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** सिनियर नेश्नल चेम्पियनशीप क्रिकेट 2023 झारखंड ने जीता जिसमें झारखंड राज्य टीम में शामिल थे दुमका जिले के दो खिलाड़ी विजेता बनने में अहम योगदान रहा मलय मंडल और सुरजीत मंडल का राजकुमार प्रिंस के अगुवाई वाली झारखंड राज्य टीम बनी senior national cricket championship विजेता ।

16से19जून तक हो रही eleven 11 cricket national championship में शामिल 15 राज्यों की टीमों ने हिस्सा लिया था जिसमे झारखंड की टीम ने सभी को पीछे छोड़ कर अपना झारखंड राज्य क्रिकेट टीम का परचम लहराया है। झारखंड ने लीग मैच में पहले तमिलनाडु को 22रनो, हिमाचल प्रदेश को 5 विकेट से फिर क्वार्टर फ़ाइनल में बिहार जॉन को 17 रनों,फिर सेमी फ़ाइनल में उत्तर प्रदेश को 8 विकेट से और फ़ाइनल मैच में बिहार को रोमांचक मुकाबले में 1 रन से हराकर फाइनल मुकाबला अपने नाम कर लिया।

इस पूरे national championship में राजकुमार प्रिंस को बेस्ट ऑल राउंडर का शील्ड से समान्नित किया गया है। साथ ही बेस्ट bestman और सीरीज भी झारखंड टीम के खिलाड़ी बालमुकुंद के नाम रही। सभी खिलाडियों को eleven 11 cricket association और up eleven 11 cricket association ने सम्मन्नित करते हुए आगे के लिए बधाई और शुभकामनाएं दी। झारखंड टीम के कोच घनश्याम राणा ने पूरे खेल में बहुत मेहनत करके टीम को एक हौसला अफजाई करते हुए सभी खिलाड़ी को समन्नित भी किया।

## बड़कागांव प्रखंड में योग गुरु के द्वारा योगा कराया गया

**बड़कागांव।** प्रखंड के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र सह स्वास्थ्य उपकेंद्र हरली, और समुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बड़कागांव में योग शिक्षकः अजय कुमार दांगी एवं योग शिक्षिकाः अलका भारती के द्वारा योग सिखाया गया योग प्रशिक्षक ने कहा कि प्रतिदिन योग करने से हमारे शरीर के जितने भी व्याधि रोग हैं उसे हम प्राणायाम, कपालभाति, अनुलोम विलोम, ध्यान और आसन से दूर कर सकते हैं। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में कई स्वास्थ्य अधिकारी शामिल हुए, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के उलूड वर्षा टोप्पो, आयुष सामुदायिक स्वास्थ्य पदाधिकारी- डॉक्टर विजय तिवारी, अठट डॉ. मंजू , सहिया स्वास्थ्य कर्मीः ललिता देवी (सहिया साथी), विमला कुमारी, यशोदा कुशवाहा, गंगोत्री देवी, हरली पंचायत के मुखियाः कविता देवी, और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बड़कागांव के डॉ बी.एन. प्रसाद प्रभारी सर ने कहा कि आधुनिकता के दौर में खान-पान के कारण स्वास्थ्य की समस्याएं होती है इसीलिए योगाभ्यास ही सबसे उत्तम विकल्प है मौके पर रेखा तिर्की, सोनम तिर्की, अमित मिश्रा (ANM), प्रभा बिलुंग (नेत्र सहायक), दीपक केरकेट्टा, आशीष कुमार एवं अन्य लोग उपस्थित थे।

## संक्षिप्त समाचार

### 59 टीबी मरीजो के बीच पोष्टिक आहार भोजन पैकेट का वितरण

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** सामुदायिक स्वास्थ केंद्र गोपीकांदर में बुधवार को ई निश्चय मित्र योजना के तहत प्रखंड क्षेत्र के 59 टीबी मरीजो के बीच पोष्टिक आहार भोजन पैकेट का वितरण किया गया। मामले में वरीय चिकित्सा पर्यवेक्षक आशीष पंजियारा ने बताया कि प्रखंड क्षेत्र के टीबी मरीजो के बीच पोष्टिक खान पान को बढ़ावा देने के लिए प्रखंड विकास पधाधिकारी,प्रभारी चिकित्सा पधाधिकारी,वरीय चिकित्सा पर्यवेक्षक,प्रखंड क्षेत्र के रोबिन जी,हाकिम मोमिन , अमरनाथ ,मधुसुधन एवं आशुतोष कुश्चीरा के द्वारा पौष्टिक आहार उपलब्ध करवाया गया है। भोजन पैकेट में मुख्य रूप में बादाम, दलिया,चना दाल,चना,लहार दाल,मूंग,सरसों तेल,नमक दिया जा रहा है।जिसका सेवन करने से मरीज जल्द से जल्द स्वस्थ हो पाएंगे।इसके बताया कि गोद लिए गए सभी मरीजों को लगातार 6 महीने तक प्रत्येक महीने पौष्टिक भोजन पैकेट दिया जायेगा। ज्ञात हो कि प्रखंड विकास पदाधिकारी गोपीकांदर ने एक सहित हाकिम मोमिन ने भी वीसी 33, प्रभारी चिकित्सा पधाधिकारी ने एक,वरीय चिकित्सा पर्यवेक्षक आशीष पंजियारा ने एक,रोबिन जी एक,आशुतोष जी दो,मधुसूदन एक ,अमरनाथ ने एक यक्ष्मा मरीजों को गोद लिया है।

### शिकारीपाड़ा थाना क्षेत्र में बिना समुचित कागजात के परिवहन कर रहा पत्थर चिप्स लदा ट्रक जब्त

- **चेकनाका पर तैनात दंडाधिकारी ने ट्रक जब्त कर किया पुलिस के हवाले**

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** पत्थर के अवैध उत्खनन एवं परिवहन पर लगाम लगाने के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा संचालित शिकारीपाड़ा थाना क्षेत्र के सरस डगाल चेकनाका पर तैनात दंडाधिकारी सुमित कुमार ने बीते मंगलवार की रात बगैर कागजात एवं क्षमता से अधिक पत्थर चिप्स लदे एक ट्रक को जब्त किया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार दंडाधिकारी द्वारा की गई जांच के क्रम में ट्रक चालक द्वारा किसी प्रकार का कोई कागजात प्रस्तुत नहीं किया गया,जिसके कारण दंडाधिकारी ने ट्रक को जप्त करते हुए शिकारीपाड़ा पुलिस के हवाले कर दिया।उस दौरान शिकारीपाड़ा थाना के सहायक अवर निरीक्षक वीरेंद्र कि- स्कू ड्यूटी में तैनात थे जिन्होंने दंडाधिकारी के लिखित आवेदन पर ट्रक को प्रखंड परिसर में लाकर खड़ा कर दिया। पुलिस निरीक्षक सह थाना प्रभारी उमेश राम ने बताया कि जांच के लिए जिला खनन पदाधिकारी एवं जिला परिवहन पदाधिकारी को लिखा गया हैउक्त दोनों पदाधिकारियों का जांच प्रतिवेदन प्राप्त होने के पश्चात आगे की कार्रवाई की जाएगी।

### विश्वविद्यालय में आयोजित किया गया योगाभ्यास कार्यक्रम

**झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका।** अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सिदो कान्हु मुर्मू विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया । इस योगाभ्यास कार्यक्रम में योग गुरु राजीव कुमार सहा ने योग के विभिन्न आसनों के बारे में विस्तार से बताते हुए उनका अभ्यास कराया। इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के प्रभारी कुलपति प्रो. डॉ विमल प्रसाद सिंह, डॉ. संजय कुमार सिन्हा, छात्र कल्याण अधिष्ठाता डॉ. संजय सिंह, वित्त पदाधिकारी डॉ. राजीव कुमार, सीसीडीसी डॉ. विजय कुमार, विभिन्न संकाय के संकायाध्यक्ष, विभिन्न स्नातकोतर विभाग के विभागाध्यक्ष, प्राध्यापक के साथ शिक्षकेतर कर्मचारियों ने भाग लिया । इस योगाभ्यास कार्यकर्म को सफल बनाने में विश्वविद्यालय के राष्ट्रीय सेवा योजना के समन्वयक डॉ. धनंजय मिश्रा एवं एनएसएस के स्वयंसवेकों ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा किया ।कार्यक्रम के बाद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ विमल प्रसाद सिंह ने अपना संबोधन में कहाः स्वस्थ शरीर के लिए योग आवश्यक हैं, स्वस्थ तन और मन के लिए योग की महत्ता किसी से छिपा नहीं हैं यही कारण हैं की सम्पूर्ण विश्व ने बहुत कम समय में योग को सहर्ष स्वीकारा हैं ।

## कोयले की तस्करी हेतु सेफ जोन बनता जा रहा बगोदर

गिरिडीह/झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

अवैध कारोबारियों के लिए जिले में बगोदर के कई इलाके सबसे सेफ जोन बन चुके हैं।जिससे कोयला के अवैध कारोबार धड़ल्ले से जारी है।हालांकि बगोदर कोयला तस्करी के लिए पहले से ही सुर्खियों में रहा है।बताया जाता है कि कोयला तस्करी अब भी बदस्तूर जारी है। पुलिस द्वारा बीच-बीच में कोयला तस्करी के खिलाफ छापेमारी की कार्रवाई भी कई बार हो चुकी है। लेकिन कारोबारी जंगल झाड का फायदा उठा कर जगह बदल बदल कर अवैध तस्करी करते हैं। बगोदर थाना क्षेत्र के खेतको के अलावा मुंडरो, पोखरिया पंचायत के पोचरी तथा हरिहरधाम का इलाका सेफ जोन बना हुआ था। लेकिन अब बगोदर थाना क्षेत्र के अंतिम छोर धरगुल्ली में कारोबारी हावी हो गए हैं। बताया जाता है कि बोकारो जिले से विष्णुगढ़ थाना क्षेत्र के रास्ते बगोदर में बाइक के सहारे बोरियों में भरकर कोयला प्रतिदिन लाया जाता है। स्टीम कोयला बोरियों में भरकर बाइक से सड़कों पर सरपट भागते देखा जा सकता है। दो दिन पूर्व अडवरा पंचायत के बेलगायं में दो बाइक की टक्कर में एक बाइक सवार की मौत भी हो गई थी। जो बनासों का रहने वाला था। मुतक का नाम बिरेन्द्र उर्फ बिरु यादव के रूप में चिन्हित किया गया था। वहीं बुधवार की सुबह धरगुल्ली पंचायत के पिपराटांड के पास ग्रामिणो ने जंगल के बीच एक मैदान मे भारी मात्रा में बोरिया में भरा भारी मात्रा में अवैध रूप से इकट्ठा किए गए कोयले को देख बगोदर पुलिस को सूचना दिया।

## लाह पालन को लेकर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** जामा प्रखंड मुख्यालय स्थित विकास भवन में बुधवार को जागरुक महिला फार्मर प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड एवं सिनी टाटा ट्रस्ट,आई. आई.एन.आर.जी.और झास्कोलैंप के सहयोग से लाह पालन पर एकदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जामा के प्रखण्ड विकास पदाधिकारी सिद्धार्थ शंकर यादव ने लाह किसानों को प्रोत्साहित करते हुए आई.आई.एन. आर.जी. से लाह और अन्य गैर-काष्ठ वन उत्पादों के समग्र विकास के लिए इस तरह के और कार्यक्रम आयोजित करने के लिए बेहतर प्रयास बताया ।साथ ही उन्होंने लाह और लाह से निर्मित उत्पादों से परिवार की आय बढ़ाने की संभावनाओं पर भी प्रक- ाश डाला ।कार्यक्रम की शुरुआत में सिनी टाटा ट्रस्ट के चैतन्य कुमार गुंजू ने अन्य सभी सम्मानित अतिथियों के साथ कार्यशाला का उद्घाटन किया और बीडीओ के बहुमूल्य संबोधन के बाद पालन पोषण के कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर जोर दिया।कार्यक्रम के दूसरे भाग में आईआईएनआरजी के मेहमानों ने रंगिनी लाह पर एक विस्तृत प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। साथ ही आईआईएनआरजी ने जामा के 110 लाह किसानों को किट प्रदान किया गया।

इस दौरान जागरुक महिला फार्मर प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड के सभी निदेशक और कर्मचारी, प्रवाह जामा संस्था के सभी कर्मी उपस्थित थे।

## स्कूल रूआर-2023 (बैक टू स्कूल) कार्यक्रम के सफल संचालन हेतु प्रखण्ड स्तरीय बैठक का आयोजन

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

**दुमका।** उपायुक्त दुमका के निदेशानुसार प्रखण्ड सभागार में प्रखण्ड विकास पदाधिकारी,दुमका के अध्यक्षता में स्कूल रूआर-2023(बैक टू स्कूल) कार्यक्रम के सफल संचालन हेतु प्रखण्ड स्तरीय बैठक का आयोजन किया गयो जिसमें सदर प्रखण्ड अन्तर्गत सभी पंचायतों के मुखिया, चिकित्सा पदाधिकारी,प्रखण्ड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी,बीआरपी/सीआरपी,महिला पर्यवेक्षिका, पंचायत सचिव,रोजगार सेवक आदि उपस्थित हुए। बैठक में प्रखण्ड विकास पदाधिकारी द्वारा बताया गया कि दुमका प्रखण्ड में 791 बच्चे ऐसे है जो विद्यालय नहीं जा रहे हैइनमें से 06 वर्ष से 14 आयु वर्ग के 632 बच्चे तथा 14 से 18 वर्ष आयु के 159 बच्चे शामिल है । इन सभी बच्चों का स्कूल रूआर 2023 कार्यक्रम के तहत चिन्हित कर स्कूलों में नामांकन कराना है तथा जो बच्चे नामांकन के बाद विद्यालय नहीं जा रहे है, उन्हें नियमित रूप से विद्यालय जाने के लिए जागरूकता अभियान चलाना है।इस कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यालय स्तर पर 20 दिससीय कार्यक्रम भी तैयार किया गया है।जिसकी जिम्मेदारी प्रधानाध्यापक, विद्यालय प्रबंधन समिति,माता समिति की है।प्रखण्ड के सभी प्रशासनिक पदाधिकारियों द्वारा कम से कम दो विद्यालयों का भ्रमण कर इस अभियान को गति प्रदान करने में सहयोग करना है।

# मैं सस्ता मजदूर हूं: मनोज बाजपेयी

**ओटीटी की दुनिया में द फैमिली मैन जैसे शो से छाने वाले मनोज बाजपेयी ने हाल ही शॉकिंग खुलासा किया है। एक्टर ने कहा कि उन्हें इस शो के लिए बहुत कम पैसे मिले। मनोज ने खुद को सस्ता मजदूर बताया और कहा कि ओटीटी सिर्फ बड़े स्टार्स या हॉलीवुड के लोगों को भर-भरके पैसे देते हैं।**

एक्टर मनोज बाजपेयी इस वक्त फिल्म सिर्फ एक बंदा काफी है को लेकर चर्चा में हैं, जो कुछ समय पहले ही ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज हुई थी। ओटीटी की दुनिया में मनोज बाजपेयी द फैमिली मैन और द फैमिली मैन 2 में भी नजर आए। बहुत से लोगों को लगता है कि ओटीटी का स्टार बनने के बाद एक्टर की डिमांड बढ़ गई है तो फीस भी बढ़ गई होगी। उन्हें भी उतने ही पैसे मिलने लगे होंगे, जितने किसी अन्य बड़े स्टार को ओटीटी पर काम करने के लिए मिलते हैं। पर ऐसा नहीं है। मनोज बाजपेयी ने बताया कि उन्हें अभी भी ओटीटी पर काम करने की उतनी फीस नहीं मिलती है, जितनी मिलनी चाहिए। हाल ही एक इंटरव्यू में इसे लेकर उनका दर्द छलका। उन्होंने बताया कि उन्हें उतना पैसा नहीं मिला, जितना मिलना चाहिए था। बातचीत में मनोज बाजपेयी से उनके बैंक बैलेंस और फीस के बारे में पूछा गया था। जवाब में एक्टर ने कहा कि वह गली गुलियां और भोसले जैसे शोज करके मोटा पैसा नहीं कमा सकते।

**-मुझे शाहरुख-सलमान जितने पैसे नहीं मिले**

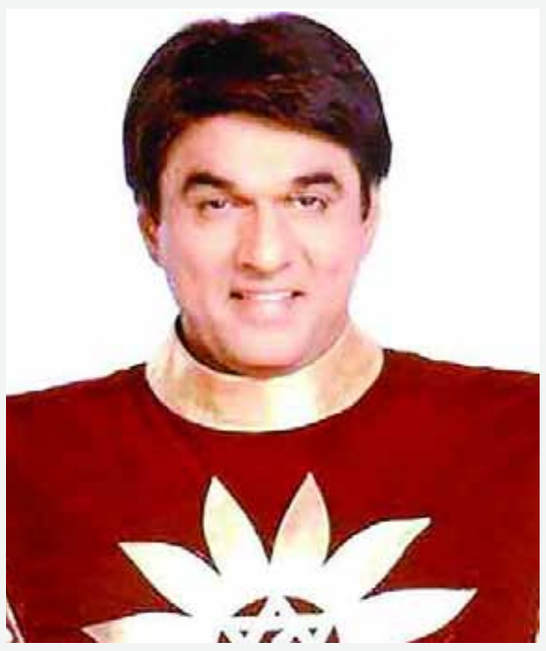
लेकिन जब मनोज से कहा गया कि वह तो द फैमिली मैन जैसे एक बड़े शो का हिस्सा हैं, तो जाहिर है मोटी फीस मिली होगी। लेकिन एक्टर ने इससे इनकार किया। उन्होंने कहा कि ओटीटी वाले सिर्फ बड़े स्टार्स को पैसा देते हैं। वो रेगुलर प्रोड्यूसर्स से कम नहीं हैं। एक्टर बोले, द फैमिली मैन के लिए मुझे जितना पैसा मिलना चाहिए था, नहीं मिला। एक्टर ने फिर ओटीटी पर काम करने वाले हॉलीवुड स्टार्स को मिलने वाली फीस पर एक शॉकिंग बात कही। वह बोले, गोरा आएगा, शो करेगा तो दे देंगे। चीन में बड़े-बड़े ब्रांड्स की फैक्ट्री हैं क्योंकि वहां मजदूरी सस्ती है। उसी तरह हम इनके लिए सस्ते मजदूर हैं। जेक रेयान को भर-भरके पैसे मिलते।

**-पत्नी ने कहा था मत करो द फैमिली मैन**

द फैमिली मैन का पहला सीजन 2013 में स्ट्रीम किया गया था। यह एक स्पाई थ्रिलर सीरीज है, जिसमें मनोज बाजपेयी लीड रोल में नजर आए। शो के दोनों सीजन सुपरहिट रहे थे, और अब फैन्स को तीसरे सीजन यानी द फैमिली मैन 3 का इंतजार है। मनोज बाजपेयी ने बताया था कि कैसे पत्नी ने उन्हें यह शो करने से मना किया था, और कहा था कि वह अपने अच्छे-खासे करियर को बर्बाद कर रहे हैं। एक्टर के मुताबिक, उन्होंने द फैमिली मैन की तैयारी की वजह से नए काम और शोज को ठुकरा दिया था।

# शाहिद, कृति की एन इम्पॉसिबल लव स्टोरी 7 दिसंबर को होगी रिलीज

एक्टर शाहिद कपूर और कृति सेनन अभिनीत फिल्म एन इम्पॉसिबल लव स्टोरी इस साल 7 दिसंबर को रिलीज होगी। दिनेश विजान ने सोमवार सुबह मैडॉक फिल्म्स के आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल पर खबर साझा की। निर्माताओं ने फिल्म का एक पोस्टर भी साझा किया। उस पर रिलिजिंग डेट 7 दिसंबर लिखी गई। फिल्म का निर्देशन अमित जोशी और आराधना साह ने किया है। इसमें कई अन्य नामों के साथ डिंपल कपाड़िया और धर्मेंद्र भी हैं। यह पहली बार होगा जब कृति और शाहिद एक साथ स्क्रीन शेयर करते नजर आएंगे। फिल्म से जुड़े अन्य डिटेल्स अभी सीक्रेट्स रखे गए हैं।



# आदिपुरुष के मेकर्स पर भड़के मुकेश खन्ना

ओम राउत के निर्देशन में बनी फिल्म आदिपुरुष रिलीज के बाद से ही विवादों में घिरी हुई है। इस फिल्म के डायलॉग, ग्राफिक्स और कैरेक्टर्स को लेकर निर्माता, निर्देशक और लेखक लोगों के निशाने पर हैं। वहीं अब आदिपुरुष को लेकर मुकेश खन्ना ने भी अपना गुस्सा जाहिर किया है। मुकेश खन्ना ने अपने यूट्यूब चैनल पर आदिपुरुष का एक वीडियो शेयर किया है। इसके साथ उन्होंने कहा, आदिपुरुष से बड़ा रामायण का अपमान नहीं हो सकता। ओम राउत को रामायण का कोई ज्ञान नहीं था। इसके अलावा हमारे पास बुद्धिजीवी राइटर मनोज मुंतशिर शुक्ला है, जिन्होंने हमारी रामायण को कलयुग में बदल दिया है। मुकेश खन्ना ने कहा, उनके बकवास डायलॉग और नींद लाने वाले स्क्रीनप्ले ने ऐसी फिल्म बना दी है कि नींद की गोलियां भी शरमा जाए। इस फिल्म का किसी भी रामायण से कभी भी कोई लेना-देना नहीं है। आदिपुरुष के निर्माताओं को इतिहास ऐसे खराब डायलॉग लिखने के लिए कभी भी माफ नहीं करेगा। उन्होंने कहा, हनुमान जी के किरदार को बेतुके स्वरूप में दिखाया गया। इन सबके लिए इतिहास मेकर्स को कभी माफ नहीं करेगा। रावण को डरावना दिखाना है तो दिखाइए लेकिन रावण ऐसा लगता है जैसे चंद्रकांता का विष पुरुष बनकर आ गया है। प्रभास तो अच्छे एक्टर हैं। बाहुबली कर चुके हैं। यह फिल्म अलग थी। श्रीराम को पाने के लिए राम के व्यवहार को अपने अंदर लाना पड़ता है तब कोई उस किरदार से जुड़ पाता है। केवल बॉडी बनाना काफी नहीं है। अगर आपको प्रेरणा चाहिए तो रामायण में अरुण गोविल को देख लेते। बता दें कि ओम राउत के निर्देशन में बनी आदिपुरुष में प्रभास ने राम से प्रेरित राघव की भूमिका निभाई है। वहीं कृति सेनन ने जानकी की भूमिका निभाई है। सैफ अली खान लंकेश की भूमिका में नजर आ रहे हैं। वहीं फिल्म के डायलॉग को लेकर मचे बवाल पर मेकर्स ने इन्हें बदलने का फैसला किया है।

# ब्रालेस होकर निकली नोरा फतेही

बॉलीवुड की डांसिग क्वीन नोरा फतेही लाखों दिलों की धड़कन हैं। वह अपने डांस मूव्स के अलावा अपने हॉट अवतार के लिए भी खूब पसंद की जाती हैं। हाल ही में नोरा को पैपराजी द्वारा स्पॉट किया गया। इस दौरान उन्होंने जिस तरह का आउटफिट पहना हुआ था उसे लेकर अब वह खूब ट्रोल की जा रही हैं। दरअसल, हाल ही में नोरा को ब्लैक सिक्विन गाउन में देखा गया। इस गाउन में नोरा बद से ज्यादा हॉट लग रही थीं। ध्यान खींचने वाली बात ये रही कि इस आउटफिट के नीचे नोरा ने ब्रा नहीं पहनी हुई थी। गाउन भी ट्रांसपेरेंट था जो यूजर्स को रास नहीं आया है और वह उन्हें जमकर ट्रोल कर रहे हैं। वीडियो पर कमेंट करते हुए एक यूजर ने लिखा- क्या फायदा इतने पैसे होने का, जब एक ब्रा तक नहीं खरीद पाई। एक ने लिखा- इसमें अंदर कुछ नहीं पहना क्या। एक अन्य यूजर ने लिखा- उसे लग रहा है कि वह बहुत खूबसूरत लग रही है लेकिन वह बहुत खराब लग रही है।

# हम दिल दे चुके सनम के साथ 24 साल बाद भी जीवित है संजय लीला भांसाली की संगीतीय प्रतिभा

संजय लीला भंसाली की मैग्नम ओपस हम दिल दे चुके सनम अपनी 24वीं सालगिरह मना रही है। यह एक अनोखी फिल्म है जिसने 1999 में रिलीज़ होकर पूरी दुनिया के दिलों को छू लिया था। इसमें दिलकश सीन्स, रोमांचकारी कहानी और यादगार प्रदर्शन सभी को दीवाना बनाने वाला था। इन सबके बावजूद फिल्म का सबसे खास हिस्सा उसका संगीत है, जो आज भी लोगों के दिलों में बसा हुआ है। हम दिल दे चुके सनम संजय भंसाली की महानता का साक्षी है, जो अपने अभिनेताओं से शानदार प्रदर्शन निकालने की क्षमता रखते हैं। सलमान खान, ऐश्वर्या राय बच्चन और अजय देवगन जैसे अभिनेताओं के साथ इस फिल्म ने प्यार, त्याग और प्यार जैसे मुद्दों को छूने का प्रयास किया था। फिल्म की सफलता में उसका म्यूजिक एल्बम महत्वपूर्ण था, जो भारतीय सिनेमा के इतिहास में एक टाइमलेस क्लासिक में आज भी प्रसिद्ध है। इस्माइल दरबार ने इसे संगीतिशों में मेलोडी, काव्य और दिल को छूने वाले भावों का बेहतरीन मिश्रण दिया है। हर एक गाना फिल्म की मूल उद्देश्यों को ध्यान में रखता है, कहानी को और चमकाता है और किरदारों की अलग-अलग भावनाओं को खूबसूरती के साथ पकड़ता है। इस अनोखे एल्बम में आंखों की गुस्ताखियां जैसा गीत है, जो एक प्यार करने वाला अपने साथी को अपनी भावनाओं का अहसास दिलाता है, कहता है कि आँखें ही हैं जो उन्हें प्रेम में व्यथित करती हैं, जो उन्हें प्यार में गिराती हैं। ये गाने भावुकता से भरे हुए हैं। इसके अलावा, ढोली तारो ढोल बाजे एक जोश से भरा गीत है, जो नवरात्रि में पसंद किया जाता है और तड़प तड़प के एक जुदा हुए प्यार का यादगार गीत है, जो अभी भी टूटे दिलों के लिए क्लासिक माना जाता है। इसके साथ ही कैपूचे गीत है, जो मकर संक्रांति में बजाया जाता है। इस एल्बम में अलग-अलग संगीतिक शैलियों का बढ़िया संगम है, जो बिना किसी समस्या के फिल्म के दाल-बाटी में मिल जाती हैं। ये गाने सिर्फ कहानी की बताने के लिए ही नहीं हैं, बल्कि सुनने वालों के साथ गहरा भावनात्मक संबंध बनाते हैं। भंसाली की सबसे बड़ी ताकत यह है कि वह अपने कलाकारों से उनकी शानदार प्रदर्शन निकालने में माहिर हैं। वह उन्हें उनकी सीमाओं तक पहुंचाते हैं, उनकी भावनाओं को पकड़ते हैं और इन्हें सच्चाई के साथ स्क्रीन पर प्रस्तुत करते हैं। हम दिल दे चुके सनम इस कौशल का एक सबूत है क्योंकि यह उन्होंने कलाकारों की बेहतरीन विशेषता दिखाई और उनके सबसे अच्छे प्रदर्शन को पेश किया। यही चीज उनकी दूसरी फिल्मों में भी देखा जा सकता है और भानसाली की इस काबिलियत के कारण, उनके कलाकार शानदार प्रदर्शन दे पाते हैं, और उन्हें कभी पछताने का मौका नहीं देते हैं। हम दिल दे चुके सनम का संगीत खास उल्लेख योग्य है। हर गाना तुरंत हिट बन गए और आज भी संगीत प्रेमियों द्वारा आदर्शित किया जाता है। चाहे वह खिलखिलाते हुए निम्बुडा निम्बुडा हो, आत्मा को छू लेने वाला तड़प तड़प हो, जोश से भरा ढोली तारो ढोल बाजे हो या टाइटल ट्रैक हम दिल दे चुके सनम हो, हर एक संगीत रचना दर्शकों के मन में संयोजन बनाती है। संजय लीला भांसाली की हम दिल दे चुके सनम एक सिनेमाटिक मास्टरपीस है जो दर्शकों को लगातार मोहित करता है, और इसके एक्स्ट्राआर्डिनरी म्यूजिक एल्बम के कारण यह बड़े हिस्से में है। फिल्म की एपिक स्टोरी टेलिंग, आउटस्टैंडिंग परफॉरमेंस, और संवेदनशीलता से निर्मित गीतों ने इसे बॉलीवुड क्लासिक्स के पंथनिर्माण में सुनिश्चित कर दिया है। जैसे की हम इसकी 24वीं वर्षगांठ मन रहे हैं, हमें हम दिल दे चुके सनम के कभी न खत्म होने वाले जादू को स्वीकार करने और इसके संगीत की शानदारता में आनंद लेने का समय है, जो हमारे दिल में हमेशा छिपा रहेगा।

# जैकलीन ने बदली अपने नाम की स्पेलिंग, हुई ट्रोल

बॉलीवुड सेलेब्स अक्सर अपने नाम और नाम की स्पेलिंग में बदलाव करते रहते हैं। आयुष्मान खुराना से लेकर अजय देवगन तक अपने नाम की स्पेलिंग में बदलाव कर चुके हैं। अब जैकलीन फर्नांडिस ने भी इंस्टाग्राम पर अपने नाम की स्पेलिंग बदल ली है। जैकलीन ने अपने नाम की स्पेलिंग में अंग्रेजी का एक अतिरिक्त ई जोड़ा है। नाम की स्पेलिंग बदलने के बाद जैकलीन ट्रोलर्स के निशाने पर भी आ गई है। एक यूजर ने लिखा, जैकलीन ने न्यूमरोलॉजी के मुताबिक अपने नाम में बदलाव किया है। लगता है बुरे वक्त ने उन्हें अंधविश्वासी बना दिया है। एक अन्य ने लिखा, मुझे तो उनके नाम की पुरानी स्पेलिंग भी कभी लेनी नहीं आई। अब इसमें और शब्द जुड़ गए। बता दें कि जैकलीन फर्नांडिस बीते काफी समय से ठग सुकेश चंद्रशेखर संग नाम जुड़ने से मुश्किलों में फंसी हुई है। ठगी मामले मे ईडी ने सुकेश के साथ जैकलीन को भी आरोपी बनाया है। वहीं सुकेश अक्सर जेल से जैकलीन को लव लेटर लिखता रहता है। जैकलीन फर्नांडिस के वर्क फ्रंट की बात करें तो वह हाल ही में सलमान खान के साथ दबंग टू रिलोडेड में नजर आई थीं। वह जल्द ही फिल्म फतेह में सोनू सूद के साथ नजर आने वाली हैं। इसके अलावा उनके पास विद्यूत जामवाल के साथ फिल्म क्रैक भी है।

## योग स्वस्थ तन एवं मन की प्राप्ति हेतु भारतीय साधना पद्धति

योग (संस्कृतः योगः ) एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर और आत्मा ( ध्यान ) को एकरूप करना ही योग कहलाता है। मन को शब्दों से मुक्त करके अपने आपको शांति और रिक्तता से जोडने का एक तरीका है योग। योग समझने से ज्यादा करने की विधि है। योग साधने से पहले योग के बारे में जानना बहुत जरुरी है।ज्योतिषाचार्य पंडित कृष्ण मेहता ने बताया की योग के कई सारे अंग और प्रकार होते हैं, जिनके जरिए हमें ध्यान, समाधि और मोक्ष तक पहुंचना होता है। 'योग' शब्द तथा इसकी प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पन्थ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत में लोग इससे परिचित हैं। सिद्धि के बाद पहली बार 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है।

ज्योतिषाचार्य पंडित कृष्ण मेहता ने बताया की सबसे पहले 'योग' शब्द का उल्लेख ऋग्वेद में मिलता है। इसके बाद अनेक उपनिषदों में इसका उल्लेख आया है। कठोपनिषद में सबसे पहले योग शब्द उसी अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जिस अर्थ में इसे आधुनिक समय में समझा जाता है। माना जाता है कि कठोपनिषद की रचना ईसापूर्व पांचवीं और तीसरी शताब्दी ईसापूर्व के बीच के कालखण्ड में हुई थी। पतञ्जलि का योगसूत्र योग का सबसे पूर्ण ग्रन्थ है। इसका रचनाकाल ईसा की प्रथम शताब्दी या उसके आसपास माना जाता है। हठ योग के ग्रन्थ 9वीं से लेकर 11 वीं शताब्दी में रचे जाने लगे थे। इनका विकास तन्त्र से हुआ।

ज्योतिषाचार्य पंडित कृष्ण मेहता ने बताया की पश्चिमी जगत में ₹योग₹ को हठयोग के आधुनिक रूप में लिया जाता है जिसमें शारीरिक फिटनेस, तनाव-शैथिल्य तथा विश्रान्ति की तकनीकों की प्रधानता है। ये तकनीकें मुख्यतः आसनों पर आधारित हैं जबकि परम्परागत योग का केन्द्र बिन्दु ध्यान है और वह सांसारिक लगावों से छुटकारा दिलाने का प्रयास करता है। पश्चिमी जगत में आधुनिक योग का प्रचार-प्रसार भारत से उन देशों में गये गुरुओं ने किया जो प्रायः स्वामी विवेकानन्द की पश्चिमी जगत में प्रसिद्धि के बाद वहाँ गये थे।

ज्योतिषाचार्य पंडित कृष्ण मेहता ने बताया की योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घं' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ- समाधि अर्थात चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। आगे योग में हम देखेंगे कि आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है।परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो, योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रन्थ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते है। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं वह एक दूसरे से भिन्न हैं ।

ज्योतिषाचार्य पंडित कृष्ण मेहता ने बताया की गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' ( कर्मों में कुशलता ही योग है।) यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलम्बी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं।

### मार्ग-दर्शन

## दिन में तीन बार ध्यान कीजिए

**दुनिया** में असंभव कुछ नहीं होता, लेकिन संभव बनाने के लिए संकल्प चाहिए और संकल्पों को कुछ सहारे चाहिए। केवल विचार करने से ही संकल्प पूरे नहीं होते। दुनिया में अनेक लोग हैं जिन्होंने खूब विचार किया, अच्छे से अच्छा सोचा, लेकिन कर नहीं पाए। जिन्हें संकल्पों के सहारे मिल गए वे उन्हें साकार कर गए। सुंदरकांड के समापन में अंतिम छंद कहते हुए तुलसीदासजी तीसरी पंक्ति में एक संदेश दे रहे हैं, 'सुख भवन संसय समन दवन बिषाद रघुपति गुन गना।।' श्रीरघुनाथजी के गुण समूह सुख के धाम, संदेह का नाश करने वाले और विषाद का दमन करने वाले हैं। श्रीरामजी के गुणों का जो समूह है वो भक्तों को तीन परिणाम देता है। पहला, सुख के धाम। इन गुणों से जुड़कर खूब सुख मिलेगा। दूसरा, संदेह का नाश करने वाले। और तीसरी बात है श्रीराम के गुण विषाद का दमन करते हैं, यानी डिप्रेशन दूर करते हैं। श्रीराम के भक्तों को सुंदरकांड से संदेश लेना चाहिए कि दिनभर में तीन समय छोटे-छोटे मेडिटेशन करें। पहला होना चाहिए सुबह उठते ही। जब जिंदगी जाग रही होती है और उसे मेडिटेशन का सहारा मिल जाए तो दिन तो खूबसूरत होना ही है। इसे कहेंगे सुख का धाम। फिर दिन ढले और शाम आने को हो तब थोड़ा ध्यान करिए। यहां से उदासी, डिप्रेशन यानी विषाद का दमन होगा और रात को सोते समय अपने अंतिम विचार को मेडिटेशन के माध्यम से निद्रा से जोड़ दें। सारे संदेहों का नाश करके सो जाएं। सुंदरकांड कहता है अगली सुबह तो सुंदर होनी ही है।

### जीने की राह

## दृढ सकंल्प से बडे बने लिकंन

**अमेरिका** के पूर्व राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन अपनी युवावस्था में थे। मन में बहुत कुछ करने की ललक थी, आगे बढ़ने का हौसला भी था और कठिनाइयों से जूझने का साहस भी भरपूर था, किंतु निर्धनता बार-बार राह रोकती थी। लिंकन को कानून संबंधी साहित्य के अध्ययन में विशेष रुचि थी, लेकिन अर्थाभाव आड़े आता था। एक बार उन्हें पता चला कि नदी के दूसरी ओर ओगमोन गांव में एक अवकाश प्राप्त न्यायाधीश रहते थे, जिनके पास कानून की पुस्तकों का अच्छा संग्रह है। लिंकन ने तय किया कि वे न्यायाधीश महोदय के पास जाएंगे और उनसे विनती करेंगे कि वे अपने संग्रह को उन्हें भी उपयोग करने दें। उन दिनों कड़ाके की ठंड पड़ रही थी। लिंकन ने कोई परवाह नहीं की और बर्फीली नदी में नाव उतार दी। नाव वे स्वयं चला रहे थे। आधी नदी उन्होंने पार की होगी कि नाव एक बड़े हिमखंड से टकराकर चूर-चूर हो गई। फिर भी लिंकन ने हार नहीं मानी। तैरते हुए नदी पार कर न्यायाधीश महोदय के घर पहुंच गए और उनके समक्ष अपनी इच्छा रखी। न्यायाधीश महोदय ने उनकी ललक देखकर उन्हें अपनी सारी पुस्तकें पढ़ने की अनुमति दे दी, किंतु उस समय उनका घरेलू नौकर छुट्टी पर था। अत: उन्होंने लिंकन को अपने घरेलू काम करने के लिए कहा, जिसे लिंकन ने सहर्ष स्वीकार कर लिया। वे न्यायाधीश के घर के लिए जंगल से लकड़ियां बटोरकर लाते, उनकी आवश्यकता का पानी भरते और पारिश्रमिक के नाम पर उन्हें मात्र पुस्तकें पढ़ने की छूट थी, लेकिन लिंकन प्रसन्न थे। संकल्प के धनी लिंकन ने आगे चलकर जो ऊंचाइयां हासिल कीं, वे सर्वविदित हैं। संकल्पशीलता सभी कठिनाइयों पर विजय प्राप्त कर उपलब्धि की राह के कांटे चुन लेती है और अंतत: लक्ष्य की प्राप्ति करा ही देती है।

# मोदी को यूएस ने क्यों दिया स्टेट विजिट का न्योता, पीएम की अमेरिका यात्रा के मायने समझें

**प्रधानमंत्री** नरेंद्र मोदी अमेरिका की राजकीय यात्रा पर हैं। इस यात्रा का न्योता खुद अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने दिया था। मोदी की यह यात्रा कई मायनों में खास है। एक तो इस स्टेट विजिट के अपने दर्जे के ही नाते। मोदी भारत के तीसरे नेता हैं, जो अमेरिका की स्टेट विजिट पर गए हैं। उनसे पहले 1963 में तत्कालीन राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन और 2009 में तत्कालीन प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह को अमेरिका ने राजकीय यात्रा का न्योता दिया था। डॉ. राधाकृष्णन के वक्त अमेरिका को उम्मीद थी कि चीन युद्ध के बाद भारत दुनिया के सोशलिस्ट खेमे से दूर हट सकता है। वहीं, नेहरू के सोशलिस्ट मॉडल को किनारे कर आर्थिक उदारीकरण शुरू करने वाले डॉ. मनमोहन सिंह के दौर में भारत और अमेरिका के बीच एक बड़ी न्यूक्लियर डील हुई थी।

**क्यों अहम है यात्रा**

आइए देखते हैं कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की यात्रा को अमेरिका इतनी तवज्जो क्यों दे रहा है, क्यों अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन कह रहे हैं कि मोदी के कार्यक्रमों में शामिल होने के इतने अनुरोध आ रहे हैं कि इंतजाम करना मुश्किल हो रहा है।

-पहली बात जुड़ी है प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कद से। मोदी लगातार दूसरी बार प्रचंड बहुमत के साथ प्रधानमंत्री बने हैं। वह दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के नेता हैं। विदेशों में बसे भारतीयों के बीच भी उनकी जबरदस्त अपील है। भारतीय मूल के पौने 3 करोड़ लोग अमेरिका में हैं। ये लोग वहां की राजनीति में बड़ी ताकत बन चुके हैं। अमेरिका में अगले साल राष्ट्रपति पद के लिए चुनाव होगा। लिहाजा बाइडन की नजर भारत और मोदी की इस ताकत पर है।

-दूसरी बात जुड़ी है भारत की अर्थव्यवस्था के दमखम से। हमारी इकॉनमी आज दुनिया में पांचवें नंबर पर है। मॉर्गन स्टैनली का अनुमान है कि 2023 में दुनिया की जीडीपी ग्रोथ 3 प्रतिशत से कम रहेगी और अमेरिका डेढ़ फीसदी से कम ग्रोथ दर्ज कर पाएगा, लेकिन भारत की जीडीपी ग्रोथ 6.5 प्रतिशत रहेगी। गोल्डमैन सैक्स का अनुमान है कि 2051 में भारत का जीडीपी यूरोपियन यूनियन से ज्यादा हो जाएगा और 2075 में यह अमेरिका को भी पीछे छोड़ देगा।

-चीन की नीतियों के चलते अमेरिका और दूसरे देशों की कंपनियां वहां से हटने लगी हैं। इधर, भारत ने मेक इन इंडिया सहित कई योजनाओं के जरिए

**प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अमेरिका की राजकीय यात्रा पर हैं। इस यात्रा का न्योता खुद अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने दिया था। मोदी की यह यात्रा कई मायनों में खास है। एक तो इस स्टेट विजिट के अपने दर्जे के ही नाते। मोदी भारत के तीसरे नेता हैं, जो अमेरिका की स्टेट विजिट पर गए हैं। उनसे पहले 1963 में तत्कालीन राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन और 2009 में तत्कालीन प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह को अमेरिका ने राजकीय यात्रा का न्योता दिया था। डॉ. राधाकृष्णन के वक्त अमेरिका को उम्मीद थी कि चीन युद्ध के बाद भारत दुनिया के सोशलिस्ट खेमे से दूर हट सकता है। वहीं, नेहरू के सोशलिस्ट मॉडल को किनारे कर आर्थिक उदारीकरण शुरू करने वाले डॉ. मनमोहन सिंह के दौर में भारत और अमेरिका के बीच एक बड़ी न्यूक्लियर डील हुई थी।**

अपने यहां मैन्युफैक्चरिंग को आकर्षक बनाने के कदम उठाए हैं। पिछले पांच वर्षों में भारत में मल्टीनैशनल कंपनियों का मुनाफा 80 प्रतिशत बढ़कर 56 अरब डॉलर हो गया है। जाहिर है, भारत से रिश्ते बेहतर होंगे, तो अमेरिकी कंपनियों के लिए यहां कारोबार बढ़ाना आसान होगा।

-मोदी की इस यात्रा के दौरान दो बड़े रक्षा समझौते हो सकते हैं। एक के तहत GE 414 फाइटर जेट इंजन भारत में बनाए जाएंगे। बोइंग के सुपर हॉर्नेट और ग्रिपिन के ग्रोलर सहित कई लड़ाकू विमानों में यह इंजन इस्तेमाल किया जाता है। इसे तेजस-एमके2 लाइट कॉम्बैट एयरक्राफ्ट में भी इस्तेमाल किया जाएगा। दूसरा समझौता होगा अमेरिकी ड्रोन खरीदने का। यह 2011 के बाद अमेरिका के साथ भारत की सबसे बड़ी डिफेंस डील होगी।

दरअसल, यूक्रेन युद्ध में रूस जिस तरह फंसा है, उसे देखते हुए इन रक्षा सौदों की भारत के लिए अपनी अहमियत है क्योंकि भारत अपने लगभग आधे हथियार और उनके कल-पुर्जे रूस से खरीदता है और यह माना जा रहा है कि एक देश पर इतनी निर्भरता ठीक नहीं। लेकिन ये रक्षा सौदे अमेरिका के लिए भी बड़ी राहत हैं। अमेरिका पर मंदी के बादल मंडरा रहे हैं। 2023 में उसकी जीडीपी ग्रोथ 1.2 प्रतिशत रहने के आसार हैं। महंगाई से निपटने के लिए अमेरिकी फेडरल रिजर्व के बार-बार ब्याज दरें बढ़ाने से ग्रोथ को धक्का लगा है।

डोएचे बैंक के चीफ इकॉनमिस्ट डेविड एफ लैंडोउ ने कहा है कि अगले साल बढ़ने के बजाय जीडीपी घट जाएगा। ऐसे में अमेरिकी डिफेंस कंपनियों के लिए अरबों डॉलर के ये कॉन्ट्रैक्ट बेहद जरूरी हैं।

-पीएम मोदी की इस यात्रा में एक बड़ा पहलू टेक सेक्टर का है। बाइडेन और मोदी ने साल 2022 में टेक्नॉलजी के मामले में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया था। दोनों नेताओं ने iCET यानी इनीशिटिव ऑन क्रिटिकल एंड इमर्जिंग टेक्नॉलजी को लॉन्च किया था। इसमें आर्टिफिशल इंटेलिजेंस, क्वॉन्टम कंप्यूटिंग, एडवांस्ड वायरलेस कम्युनिकेशन, सेमिकंडक्टर और हाई परफॉर्मेंस कंप्यूटिंग टेक्नॉलजी जैसे क्षेत्र शामिल हैं। पिछले दिनों अमेरिका के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार जैक सुलिवन भारत आए थे। उन्होंने कहा था कि भारत के साथ सेमिकंडक्टर मैन्युफैक्चरिंग से जुड़े करार हो सकते हैं।

-पीएम मोदी की इस यात्रा में एक और बड़ा पहलू वैश्विक राजनीति से जुड़ा है। यूक्रेन युद्ध ने यह साफ कर दिया है कि कौन से देश रूस के साथ हैं और कौन अमेरिका के साथ खड़े हैं। भारत ने न तो रूस से दोस्ती तोड़ी है और न ही यूक्रेन पर उसके हमले का समर्थन किया है। अमेरिका चाहता है कि भारत बीच का यह रास्ता छोड़ दे और खुलकर उसके साथ खड़ा हो जाए। अमेरिका की कोशिश होगी कि इस यात्रा के दौरान भारत रूस से दूरी बढ़ाने का कोई संकेत दे।

**चीन की आक्रामकता**

इसके साथ ही भारत और अमेरिका, दोनों के लिए चीन एक बड़ी चिंता बन गया है। चीन हिंद-प्रशांत क्षेत्र में अपनी गतिविधि लगातार बढ़ा रहा है। ताइवान को लेकर भी अमेरिका से उसकी तनातनी है।

अमेरिका में चाहे रिपब्लिकन पार्टी के नेता हों या डेमोक्रेटिक पार्टी के, सबको पता है कि चीन से अमेरिका की अदावत में भारत की कितनी ज्यादा अहमियत है। गलवान घाटी के बाद भारत ने भी चीन के प्रति रुख कड़ा किया है। मोदी की इस यात्रा के दौरान यूक्रेन युद्ध के अलावा चीन की हरकतों पर भी शीर्ष स्तर पर विचार-विमर्श होगा।

# क्या पीतल में बदल गया है केदारनाथ मंदिर का सोना?

**केदारनाथ** मंदिर के गर्भगृह में लगे सोने को लेकर नया बखेड़ा शुरू हो गया है। केदारनाथ धाम से जुड़े तीर्थपुरोहित संतोष त्रिवेदी ने मंदिर प्रांगण के बनाए एक विडियो में आरोप लगाया कि मंदिर के गर्भगृह में लगा सवा अरब का सोना पीतल में तब्दील हो गया। वीडियो में पुरोहित ने दावा किया कि गर्भ गृह में सोने की जगह पीतल लगाया गया। इस वीडियो में मंदिर कमिटी पर सोने की जांच न करने का आरोप लगाया है।

तीर्थपुरोहित संतोष त्रिवेदी ने दोषी अधिकारियों के खिलाफ जांच की मांग की। तीर्थ पुरोहित संतोष त्रिवेदी चार धाम महापंचायत के उपाध्यक्ष भी हैं। सोशल मीडिया पर त्रिवेदी का यह दावा धड़ाधड़ शेयर हो रहा है। लोग सच जाने बिना ही केदारनाथ मंदिर समिति पर बरस रहे हैं। आइए जानते हैं क्या

सच में केदारनाथ मंदिर में लगा सोना अब पीतल में बदल गया है?

संतोष त्रिवेदी का आरोप है कि केदारनाथ धाम में लगाए गए 230 किलो सोने की चोरी की गई है। असली सोने की जगह वहां नकली सोना लगाया गया है। इस वजह से गर्भगृह के सोना अब पीतल की तरह दिखने लगा है।

**मंदिर समिति का बयान पढ़िए**

अपने बयान में केदारनाथ मंदिर समिति ने कहा है कि बिना तथ्यों के भ्रामक जानकारी फैलाई जा रही है। ऐसा कर लोगों की भावनाएं आहत करने की कोशिश हो रही है। मंदिर समिति इस भ्रामक जानकारी का खंडन करनी है। समिति ने झूठी खबर फैलाने वालों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की बात भी कही है।

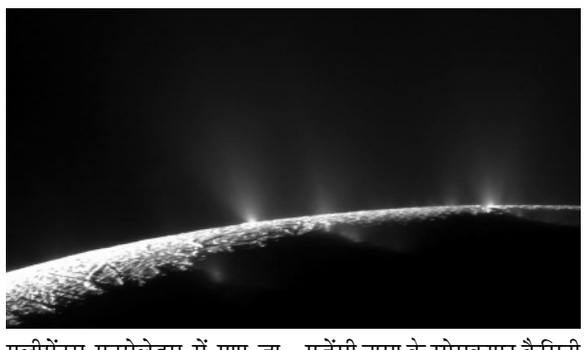
**केदारनाथ मंदिर में कितने का सोना?**

इस आरोप के बाद बद्री-केदार मंदिर समिति के कार्याधिकारी ने सभी आरोपों का खंडन किया है। मंदिर समिति के कार्याधिकारी ने कहा कि गर्भ गृह में एक दानदाता के सौजन्य से कुल 23,777.800 ग्राम सोना लगाया गया है। इसका वर्तमान मूल्य बाजार भाव के अनुसार लगभग रुपये 14.38 करोड़ है तथा स्वर्णमंडित कार्य हेतु प्रयुक्त कॉपर प्लेटों का कुल वजन- 1,001 300 किलो है, जिसका कुल मूल्य रुपये 29,00,000.00 (रुपये उनतीस लाख मात्र) है।

# शनि से आई खुशखबरी

**पृथ्वी** से बाहर क्या जीवन की संभावना है? यहां जीवन का मतलब माइक्रोब्स या सेलुलर ऑर्गनिज़्म से है। इस सवाल का जवाब साइंटिस्ट लंबे वक्त से तलाश रहे हैं और हाल में इसमें एक बड़ी कामयाबी मिली है। यह कामयाबी सैटर्न यानी शनि के उपग्रह (मून) एनसेलेडस में मिली है। एनसेलेडस बर्फ की मोटी परत से ढका हुआ है। इसका डायमीटर करीब 300 मील है। एनसेलेडस में सतह के नीचे समुद्र है। उपग्रह के दक्षिणी ध्रुव पर बर्फीले समुद्र के टुकड़े जमी हुई सतह की दरारों से भाप के साथ हवा में मीलों तक उछलते हैं। इनमें अब फॉस्फोरस मिलने का पता चला है। अब आप सोच रहे होंगे कि फॉस्फोरस का जीवन से क्या लेना-देना है। दरअसल, फॉस्फोरस उन 6 जरूरी एलीमेंट्स में से एक है, जिसकी वजह से धरती पर जीवन है। बाकी के पांच एलीमेंट्स हैं- कार्बन, ऑक्सिजन, हाइड्रोजन, सल्फर और नाइट्रोजन।

गौर करने की बात यह है कि फॉस्फोरस से पहले ये पांचों



एलीमेंट्स एनसेलेडस में पाए जा चुके हैं। फॉस्फोरस की वजह से ही हमें सेलुलर मेम्ब्रेन और डीएनए जैसी कमाल की चीजें मिली हैं। इसलिए साइंटिस्ट पूरे भरोसे के साथ यह दावा कर रहे हैं कि एनसेलेडस के समुद्र में जीवन की संभावना है। इस उपग्रह पर फॉस्फोरस का मिलना इसलिए भी बड़ी बात है क्योंकि अभी तक धरती से बाहर किसी भी समुद्र में यह नहीं मिला था। एनसेलेडस के बारे में अभी तक जो भी जानकारियां मिली हैं, उसमें अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा के स्पेसक्राफ्ट कैसिनी की भूमिका रही है। कैसिनी 13 वर्षों तक सैटर्न के ऑर्बिट के चक्कर लगाता रहा और इस दौरान इसने काफी डेटा इकट्ठा किए। लेकिन 2017 में इसका इंधन खत्म होने लगा, तब नासा ने इसे सैटर्न के वातावरण में धकेल दिया, जहां यह टूटकर बिखर गया। लेकिन इससे पहले इस एयरक्राफ्ट ने जो डेटा जुटाए थे, उसकी रिसर्च पूरी करने में साइंटिस्टों को काफी वक्त लगेगा।

वैसे, अभी तक धरती से बाहर जीवन की तलाश के लिहाज से मंगल ग्रह को लेकर काफी काम हुआ है। इसकी वजह यह है कि पृथ्वी से मंगल तक जाने में 6 महीने का ही वक्त लगता है। टेस्ला के फाउंडर इलॉन मस्क इस ग्रह पर इंसानी बस्तियां बसाना चाहते हैं। लेकिन साइंटिस्टों को लगता है कि मंगल ग्रह पर जीवन की संभावना नहीं है। उन्हें लगता है कि एनसेलेडस के साथ जुपिटर के उपग्रह यूरोपा और नेप्च्यून के 13 उपग्रहों में से एक ट्राइटन पर इसका कहीं अधिक चांस है। इन उपग्रहों पर बर्फ है।

वैसे, एनसेलेडस पर फॉस्फोरस मिलने से पहले नासा को सबसे अधिक जीवन की संभावना ट्राइटन से थी। यह सोलर सिस्टम में पृथ्वी के अलावा शायद इकलौती जगह है, जहां बादलों से बारिश होती है। वहां झील और झरने भी हैं। लेकिन एनसेलेडस, यूरोपा और ट्राइटन में जीवन की संभावना वाले सवाल का जवाब तभी मिल पाएगा, जब इनकी रिसर्च में तेजी आएगी। ये उपग्रह धरती से बहुत दूर हैं और वहां पहुंचने में 10 साल तक का वक्त लग जाता है।

## दैनिक पंचांग

**22 जून 2023 को सूर्योदय के समय की ग्रह स्थिति**

**गुरुवार** 2023 वर्ष का 173 वां दिन
**दिशाशूल** दक्षिण **ऋतु** वर्षा।
**विक्रम संवत्** 2080 **शक संवत्** 1945
**मास** आषाढ़ **पक्ष** शुक्ल
**तिथि** चतुर्थी 17.28 बजे को समाप्त।
**नक्षत्र** आश्लेषा 04.18 बजे रात्र को समाप्त। **योग** हर्षण 03.31 बजे रात्र को समाप्त। **करण** विष्टि 17.28 बजे रात्र को समाप्त।

| ग्रह स्थिति | | लग्नारंभ समय | |
|---|---|---|---|
| सूर्य | मिथुन में | कर्क | 07.06 बजे से |
| चंद्र | कर्क में | सिंह | 09.22 बजे से |
| मंगल | कर्क में | कन्या | 11.34 बजे से |
| बुध | वृष में | तुला | 13.45 बजे से |
| गुरु | मेष में | वृश्चिक | 15.59 ब.से |
| शुक्र | कर्क में | धनु | 18.15 बजे से |
| शनि | कुंभ में | मकर | 20.21 बजे से |
| राहु | मेष में | कुंभ | 22.07 बजे से |
| केतु | तुला में | मीन | 23.40 बजे से |
| राहुकाल 1.30 से 3.00 बजे तक | | मेष | 01.10 बजे से |
| | | वृष | 02.50 बजे से |
| | | मिथुन | 04.49 बजे से |

**चन्द्रायु** 03.8 घण्टे
**रवि क्रान्ति** उत्तर 23° 26'
**सूर्य** उत्तरायन
**कलि अहर्गण** 1871652
**जूलियन दिन** 2460117.5
**कलियुग संवत्** 5123
**कल्पारंभ संवत्** 1972949123
**सृष्टि ग्रहारंभ संवत्** 1955885123
**वीरनिर्वाण संवत्** 2549
**हिजरी सन्** 1444
**महीना** जिल्हेज
**तारीख** 03
**विशेष** विनायक चतुर्थी।

| दिन का चौघड़िया | | | रात का चौघड़िया | | |
|---|---|---|---|---|---|
| शुभ | 05.54 से | 07.22 बजे तक | अमृत | 05.40 से | 07.11 बजे तक |
| रोग | 07.22 से | 08.51 बजे तक | चर | 07.11 से | 08.43 बजे तक |
| उद्वेग | 08.51 से | 10.19 बजे तक | रोग | 08.43 से | 10.15 बजे तक |
| चर | 10.19 से | 11.47 बजे तक | काल | 10.15 से | 11.47 बजे तक |
| लाभ | 11.47 से | 01.15 बजे तक | लाभ | 11.47 से | 01.19 बजे तक |
| अमृत | 01.15 से | 02.43 बजे तक | उद्वेग | 01.19 से | 02.51 बजे तक |
| काल | 02.43 से | 04.11 बजे तक | शुभ | 02.51 से | 04.23 बजे तक |
| शुभ | 04.11 से | 05.40 बजे तक | अमृत | 04.23 से | 05.55 बजे तक |

**चौघड़िया शुभाशुभ- शुभत्व श्रेष्ठ** शुभ, अमृत व लाभ, **मध्यम** चर, **अशुभ** उद्वेग, रोग व काल। सभी समय भारतीय मानक समय की मध्य रेखा बिन्दु के आधार पर है अत: आप अपने स्थानीय समयानुसार ही देखें। ■Jagrutidaur.com, Bangalore

## आपका राशिफल 22 जून

**मेष** (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): कल का परिश्रम आज लाभ देगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। यार-दोस्तों के साथ सांझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। आपके द्वारा प्रस्तुत योजना से लोग प्रभावित होंगे। शुभांक-2-4-6

**वृष** (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): महत्त्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। पर प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। शुभांक-2-4-5

**मिथुन** (का की कू घ ङ छ के को हा): राजकीय कार्यों से लाभ। पैतृक सम्पत्ति से लाभ। नैतिक दायरे में रहें। मेहमानों का आगमन होगा। पुरानी गलती का पश्चाताप होगा। विद्यार्थियों को लाभ। दाम्पत्य जीवन सुखद रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। शुभांक-6-8-9

**कर्क** (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): आय के अच्छे योग बनेंगे। संतान की उन्नति के योग हैं। स्त्री-संतान पक्ष का सहयोग मिलेगा। आत्मचिंतन करें। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। शुभांक-3-6-8

**सिंह** (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध होंगे। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। सभा-गोष्ठियों में मान-सम्मान बढ़ेगा। धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। माता पक्ष से विशेष लाभ। पुराने मित्र से मिलन होगा। विवाद को टालें। शुभांक-3-5-7

**कन्या** (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): कामकाज की व्यस्तता से सुख-आराम प्रभावित होगा। मानसिक एवं शारीरिक शिथिलता पैदा होगी। हितैषी समझे जाने वाले ही पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। कुछ कार्यक्रम बदलने होंगे। आवेग में आकर किये गए कार्यों का म्लान, अवसाद रहेगा। बाहरी सहयोग की अपेक्षा रहेगी। शुभांक-1-4-6

**तुला** (रा री रु रे रो ता ती तू ते): अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। शुभांक-4-7-8

**वृश्चिक** (तो ना नी नू ने नो य यी यू): भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। दिमाग में निर्मूल तर्क-कुतर्क पैदा होंग। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। शुभांक-2-5-7

**धनु** (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ने में रुकावट का एहसास होगा। विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। शुभ कार्यों में अड़चनें और परिवार के बुजुर्ग-जनों से मतभेद रहेगा। शुभांक-3-6-8

**मकर** (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): जमीन जायदाद का लाभ भी हो सकता है। श्रम साध्य कार्यों में सफल होंगे। आवास, मकान तथा वाहन की सुविधाएं मिलेंगी। कर्ज तथा रोगों से मुक्ति भी संभव है। नियोजित धन से लाभ होने लगेगा। घर के सदस्य मदद करेंगे और साथ ही आर्थिक बदहाली से भी मुक्ति मिलने लगेगी। शुभांक-3-5-7

**कुंभ** (गू गे गो सा सी सू से सो दा): कल का परिश्रम आज लाभ देगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। बढ़ते घाटे से कुछ राहत मिलने लगेगी। दवा-दारू में ज्यादा खर्च होगा। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। चापलूस मित्रों से सावधानी रखें तो ज्यादा उत्तम है। व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। शुभांक-3-5-7

**मीन** (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): संतोष रखने से सफलता मिलेगी। नौकरी में स्थिति सामान्य ही रहेगी। शैक्षणिक क्षेत्र में उदासीनता रहेगी। बुद्धि, बल व पराक्रम सफल होगा। व्यापार में वृद्धि व उत्तम लाभ मिलेगा। नौकरी क्षेत्र में कुछ उलझनें रहेंगी। यश-प्रतिष्ठा में वृद्धि व शिक्षा में परेशानी आ सकती है। इच्छित कार्य सफल होंगें। शुभांक-3-5-7

## प्रसंगतः जैसे को तैसा

एक गुरु के दो शिष्य हमेशा लड़ते रहते थे। वे हमेशा एक-दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश में लगे रहते। एक दिन गुरु ने उन्हें बुलाया और एक कथा सुनाई- एक बार एक जंगल में भैंस और घोड़े में लड़ाई हो गई। भैंस ने सींग मार-मारकर घोड़े को अधमरा कर दिया। घोड़े ने जब देख लिया कि वह भैंस से जीत नहीं सका तब वह वहां से भागा। वह मनुष्य के पास पहुंचा। घोड़े ने उससे अपनी सहायता की प्रार्थना की। मनुष्य ने कहा- भैंस की बड़ी-बड़ी सींगे हैं, वह बहुत बलवान है। मैं उससे कैसे जीत सकूंगा? घोड

## 20 मिनट की झपकी रखेगी सेहत को चुस्त-दुरुस्त

घर हो या ऑफिस, झपकी लेना बॉडी को चॉर्ज करने जैसा है। सिर्फ 15 से 20 मिनट की झपकी ही आपको फ्रेश कर देगी जिससे बॉडी को काम करने के लिए एनर्जी और दिमाग को नए-नए आइडियाज भी मिलते हैं। हेल्थ को मेंटेन करने के लिए 7-8 घंटे की नींद परफेक्ट होती है लेकिन इंस्टेंट एनर्जी के लिए झपकी लेना भी बेस्ट ऑप्शन है।

**स्ट्रेस कम करता है :** काम करने के दौरान महज 10-20 मिनट की झपकी लेकर आप स्ट्रेस फ्री हो सकते हैं। रिसर्च में पाया गया है कि उन लोगों में स्ट्रेस हॉर्मोन का लेवल बहुत ही कम होता है जो काम के दौरान बीच-बीच में झपकी से खुद को रिलैक्स करते रहते हैं। इतना ही नहीं झपकी(पावर नैप) लेने के बाद से माइंड दोगुनी स्पीड से काम करता है।

**एनर्जी बढ़ाता है :** रात को ठीक से नहीं सोने की वजह से अगर दिन में नींद आ रही है और उस वक्त सोना पॉसिबल नहीं तो पावर नैप इसका एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। नींद आने के बावजूद भी माइंड को एक्टिव रखने की कोशिश करना दिमाग पर पर बुरा असर डालता है। वहीं 20 मिनट की झपकी लेने से बॉडी को एनर्जी मिलती है और वो दोबारा काम करने के लिए एक्टिव हो जाती है।

**हार्ट को हेल्दी रखता है :** झपकी लेना सिर्फ माइंड ही नहीं पूरी बॉडी के लिए अच्छा होता है। इससे हार्ट से जुड़ी बीमारियों के होने की पॉसिबिलिटी काफी हद तक कम हो जाती है।

## आंखों के लिए अमृत है विटामिन ए

इस खूबसूरत दुनिया को देखने के लिए आंखों का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। उसकी रोशनी चली जाए तो चारों तरफ अंधेरा छा जाता है। इसलिए हमें अपनी आंखों की सेहत के लिए खासकर विटामिन ए पर विशेष ध्यान देना चाहिए। दरअसल विटामिन ए हमारी आंखों को तो स्वस्थ रखता ही है, हमारी त्वचा, बाल, नाखून, दांत, हड्डियों आदि के विकास में भी अहम भूमिका निभाता है।

# जब सहा न जाए दर्द

स्वस्थ और सेहतमंद रहने के लिए हम तमाम जतन करते हैं, लेकिन आज की जीवनशैली में कुछ बीमारियां, कुछ तकलीफें दबे पांव हमारे पास आ ही जाती हैं। ऐसी ही तकलीफों में शामिल है दर्द। कुछ दर्द तो ऐसे होते हैं, जो हमें छोड़ते ही नहीं। इन्हें डॉक्टरी भाषा में क्रॉनिक पेन कहा जाता है।

**तमाम** जतन के बाद भी कुछ दर्द ठहर जाते हैं। महीनों चले इलाज में हमें यह भ्रम जरूर होता है कि अब यह दर्द लौट कर नहीं आएगा, लेकिन तब तक दर्द अपनी नींव और मजबूत कर चुका होता है। दुनियाभर की दवाएं, इंजेक्शन, शारीरिक थैरेपी आदि कराने का कोई फायदा नहीं होता। डॉक्टरी भाषा में ऐसे दर्द को 'क्रॉनिक पेन' यानी स्थाई दर्द कहते हैं, जो समय के साथ जाता नहीं, रुक जाता है। एक सर्वे रिपोर्ट के मुताबिक चार भारतीय महिलाओं में से एक और हर दस में एक पुरुष को कमर दर्द की समस्या है। हमारे देश में यह समस्या बहुत बड़ी है। लेकिन साथ निभाने वाली इस बीमारी का कोई तो इलाज होगा, कोई तो उपाय ऐसे होंगे, जिनकी सहायता से जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को हमेशा के लिए अलविदा कहना आसान होगा। आज उन्हीं रास्तों के बारे में बात करते हैं।

### दिमाग और दर्द

कई महीनों तक एक ही स्थान पर हो रहे दर्द के हम धीरे-धीरे आदी हो जाते हैं। इलाज होने के बाद भी हम उस जगह के दर्द को लेकर सचेत रहते हैं और हमें दर्द महसूस होने लगता है। मनोचिकित्सकों की मानें तो कभी-कभी वास्तव में दर्द न होते हुए भी हम किसी खास जगह पर दर्द महसूस करने लगते हैं। जिस तरह थकान न होने पर भी यदि हम ऐसा महसूस करें तो थकान महसूस होने लगती है।

### जब सताए जोड़ों का दर्द

हम में से हर चौथा व्यक्ति जोड़ों के दर्द से परेशान है। तेज भागती जिन्दगी की रफ्तार के बीच दबे पांव यह कब आ जाता है, पता नहीं चलता। हड्डियों के विशेषज्ञ के मुताबिक जोड़ों के दर्द की शुरुआत में ही हमें सचेत हो जाना चाहिए। डॉक्टर के अनुसार शुरुआती दौर में ही यदि हम नियमित व्यायाम करें और उपचार कराएं तो दर्द से राहत मिल जाती है। लेकिन दर्द पुराना हो जाए तो उसे उपचार और व्यायाम से ठीक नहीं किया जा सकता। उसके लिए महंगी सजर्री करानी पड़ सकती है। हालांकि सजर्री सबसे आखिरी स्थिति है, लेकिन कई बार बोन रिप्लेसमेंट की जरूरत पड़ती है।

### ऐसे रखें जोड़ों का खयाल

**काम करने का तरीका बदलें:** हम में से अधिकांश लोग कंप्यूटर के सामने घंटों काम करते हैं, लेकिन अपने बैठने के तरीकों पर ध्यान नहीं देते। कुर्सी पर बैठते हुए हमारी पीठ हमेशा सीधी होनी चाहिए। ध्यान रहे कि आपकी कुर्सी बहुत नीचे ना हो। इसके अलावा अगर आप काफी देर तक टाइप करते हैं तो अपनी अंगुलियों को थोड़ा आराम दें, क्योंकि काफी देर तक टाइपिंग की वजह से आपकी अंगुलियों में दर्द का ठहराव हो सकता है। अगर संभव हो तो अपने घुटनों को कमर से ऊपर रखें। इसके लिए आप पैरों के नीचे कुछ रख सकते हैं।

**थोड़ा आराम भी है जरूरी:** जोड़ों में दर्द खासकर कमर का दर्द लगातार काम करने की वजह से बढ़ जाता है, इसलिए शरीर को आराम देना भी उतना ही जरूरी है। हमारी हड्डियों की क्षमता की एक सीमा है। उससे ज्यादा समय तक काम करने पर हमारी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, इसलिए इनका आराम करना भी उतना ही जरूरी है।

**गुनगुने पानी में डुबो कर रखें:** मांसपेशियों और हड्डियों को राहत देने में गुनगुना पानी कारगर साबित होता है। दिनभर के काम के बाद कुछ देर शरीर को गुनगुने पानी में डुबो कर रखें। इससे मांसपेशियों और हड्डियों में नई ऊर्जा का संचार होगा और दर्द से आराम मिलेगा।

### योग और व्यायाम करें

हड्डियों को सपोर्ट देने वाली मांसपेशियों का मजबूत होना बहुत जरूरी है। इसके लिए योग और व्यायाम की सहायता ली जा सकती है। योग और व्यायाम काफी हद तक हमें कई बीमारियों से दूर रखते हैं। इसके अलावा शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाते हैं।

### डॉक्टरी सलाह

- घुटनों में या दूसरे जोड़ों में बहुत दर्द हो तो उन पर ज्यादा जोर ना डालें, इससे स्थिति और खराब हो सकती है।
- किसी भी चमत्कारी दवा का इस्तेमाल ना करें। कई बार चमत्कारी दवा के नाम पर लोग धोखा करते हैं।
- खाने-पीने का खास ध्यान रखें और खाने में दूध और अंडे को शामिल करें।
- सिर्फ उसी व्यायाम या योग को आजमाएं, जिसमें जोड़ों पर बहुत ज्यादा जोर ना पड़ता हो।

### हेल्दी खाएं

हड्डियों के लिए विटामिन डी और कैल्शियम सबसे उपयोगी माना जाता है। ठंडी जगहों में रहने वालों को तो सप्लिमेंट के तौर पर विटामिन डी जरूर लेना चाहिए। विशेषज्ञों के मुताबिक हमारी हड्डियों के आसपास एक खास किस्म का तरल पदार्थ होता है, जिसकी वजह से वे घूमती और मुड़ती हैं। जैसे-जैसे यह तरल पदार्थ कम होता है, हड्डियों के बीच घर्षण बढ़ता है। इस तरह से हमारी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और धीरे-धीरे घिसने लगती हैं। इसलिए इनका संतुलन बने रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए डॉक्टर ओमेगा-3 फैटी एसिड लेने की सलाह देते हैं। मछली में यह भरपूर मात्र में पाया जाता है। विटामिन डी के लिए धूप और कैल्शियम के लिए दूध सबसे अच्छा स्रोत है।

### ऐसे चलता है दर्द का चक्र

- दर्द शुरू होता है।
- आपकी सक्रियता कम हो जाती है।
- डॉक्टर के पास जाते हैं।
- टैस्ट कराते हैं और कई सारी दवाएं लेते हैं।
- दर्द में राहत मिलता है।
- आप ज्यादा काम करने की कोशिश करते हैं।
- पहले से ज्यादा दर्द महसूस करते हैं।
- सक्रियता और कम हो जाती है।
- बड़े ट्रीटमेंट की जरूरत पड़ती है।
- ताकत में कमी पाते हैं।
- पहले की तरह सक्रिय न रहने की वजह से निराशा होती है।
- आखिरकार आपकी मुश्किलें काफी बढ़ जाती हैं।

# सहयोग ही है सबसे बड़ा इलाज

**शुरुआती** दौर में डिमेंशिया की स्थिति में परिवार रोगी की मनोदशा व स्थिति को उम्र का असर मान अनदेखा करता है। यह उपेक्षा सहन न करने के कारण रोगी विरोध का सा माहौल बना लेता है और इमोशनल ट्रॉमा की अवस्था बन जाती है। हालांकि ऐसे में न्यूरोलॉजिस्ट काउंसलिंग कराने की सलाह देते हैं। सबसे बड़ा और कारगर इलाज है घर वालों का सहयोग। जो रोगी है, वह अपनी मदद स्वयं नहीं कर सकता, लेकिन घर वाले जानें कि यह बीमारी है और उन्हें इसमें पूरा सहयोग कर न केवल रोगी की स्थिति सुधारने में मदद करें, बल्कि यहां-वहां घूम कर व्यर्थ पैसा व श्रम बेकार न करें। जितनी जल्दी यह रोग पहचाना जाए, उतना ही अच्छा है। समय पर इलाज कराने से रोगी की स्थिति नियंत्रण में रहेगी। इलाज के दौरान लगने वाला समय अत्यंत लंबा हो सकता है, इसलिए परेशान न हों। इस संबंध में सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदारी परिवारजनों की है, क्योंकि वे ही सबसे पहले स्वभाव में आए परिवर्तनों को देख पाते हैं। रोगी की सही देखरेख और आत्मीयता उसके लिए मददगार हो सकती है।

### दिमागी कसरत है फायदेमंद

अल्जाइमर जैसे रोग को नियंत्रित करने के लिए व्यक्ति के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य का योगदान महत्वपूर्ण है। डॉक्टर इस बीमारी का इलाज भले ही न ढूंढ पाए हों, लेकिन वैज्ञानिकों का मानना है कि दिमागी कसरत इस बीमारी को दूर रख सकती है। नई भाषा सीखें, गेम, डांस, संगीत और खेलों में समय लगाएं।

### डाइट जो अल्जाइमर पर रखे नियंत्रण

ब्रेकफास्ट महत्वपूर्ण है शोध बताते हैं कि सुबह का नाश्ता दिन भर की एनर्जी के लिए जरूरी है। हेल्दी नाश्ते से दिमाग को ईंधन मिलता है। इससे याददाश्त इंप्रूव होती है व एकाग्रता बढ़ती है। लेकिन ज्यादा कैलोरी वाला खाना आपको आलसी बनाता है और एकाग्रता में कमी लाता है।

### चीनी कम

चीनी दिमाग को ईंधन देने का काम करती है, लेकिन टेबल शुगर नहीं, बल्कि खाने से मिला ग्लूकोज। तभी अत्यंत लो फील होने पर एक गिलास मीठा पेय आपको फुर्तीला बना देता है। एनर्जी बूस्टर का काम करता है कार्बोहाइड्रेट और शुगर। मधुमेह के शिकार हैं तो डाइटीशियन की सलाह लें।

### मछली

प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है मछली। ओमेगा थ्री जैसा फायदेमंद ब्रेन टॉनिक और किसी में नहीं मिलता। यह ब्रेन फंक्शन के साथ स्ट्रोक के खतरे को भी कम करती है। याददाश्त बढ़ाती है। हेल्दी ब्रेन व हार्ट के लिए सप्ताह में दो बार मछली खाएं।

### नट्स

एंटीऑक्सीडेंट गुणों के साथ विटमिन ई भी इनमें मौजूद है। नट्स हमार शरीर में बी टाइप की कोशिकाओं का सृजन करते हैं, जो एंटीबॉडीज बना कर हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने में मदद करती हैं। नट्स तनाव को झेलने की शक्ति भी देते हैं।

### ब्ल्यू बेरीज है सुपर ब्रेन फूड

रिसर्च बताती हैं कि बेरीज में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स मस्तिष्क के लिए फायदेमंद हैं। यह फल फ्रीरेडिकल्स से होने वाले नुकसान से दिमाग को बचाता है, अल्जाइमर के खतरे को कम करता है। सीखने की क्षमता को बढ़ाता है, मसल फंक्शन को ठीक करता है। न्यूरोट्रांसमीटर की सक्रियता बढ़ाता है।

## सोशल सेक्टर में हासिल करें सफलता की ऊंचाईयां

# मॉनीटरिंग और इवैल्यूएशन में बनाएं करियर

मॉनीटरिंग की प्रक्रिया वर्तमान में चल रहे प्रोजेक्ट्स तथा प्रोग्राम्स से डाटा का सिस्टमैटिक कलेक्शन है ताकि भविष्य में प्रेक्टिस को सुधारा जाए, बाहरी जवाबदेही को सुनिश्चित बनाया जाए और जाने-पहचाने फैसले लिए जाएं। मॉनीटरिंग की गतिविधि एक ऐसा काम है जो किसी प्रोजेक्ट की प्लानिंग स्टेज से शुरू होता है। मॉनीटरिंग उन प्रक्रियाओं तथा अनुभवों का दस्तावेजीकरण है जिनका इस्तेमाल आगे चलकर प्रोजेक्ट डिसीकान मेकिंग में किया जाता है। मॉनीटरिंग से योजनाओं की प्रगति की जांच में भी सहायता मिलती है।

### डाटा की पहचान में मिलती है मदद

इवैल्यूएशन से डाटा की पहचान में सहायता मिलती है जो रणनीतिक निर्णय लेने में सहायक हो सकता है। इस तरह से यह प्रोजैक्ट्स के विभिन्न पहलुओं जैसे इसकी प्रासंगिकता, प्रभावी होना, निपुणता, प्रभाव तथा सस्टेनेबिल्टी संबंधी समाधान खोजने में सहायता करती है।

### सामाजिक प्रोग्राम या प्रोजेक्स से जुड़ा प्रमुख तत्व

मॉनीटरिंग एंड इवैल्यूएशन किसी भी सामाजिक प्रोग्राम या प्रोजेक्ट से जुड़ा हुआ प्रमुख तत्व है। सोशल सेक्टर में विकासात्मक प्रोजेक्ट्स के लिए एम एंड ई स्टेक होल्डर्स के लिए सस्टेनेबिल्टी तथा सूटेबिल्टी संबंधी एक दृष्टि उपलब्ध करवाती है। सोशल सेक्टर के विकास के साथ ही कई सरकारी सेक्टर तथा गैर-सरकारी सेक्टर्स द्वारा असंख्य स्कीमें शुरू की गई हैं, जिनके लिए मॉनीटरिंग तथा इवैल्यूएशन की प्रक्रिया की विशिष्ट जानकारी की जरूरत होती है।

### जॉब एंड सैलरी

भारत में 3.3 मिलियन के लगभग एनजीओ यानि गैर-सरकारी संगठन कार्यरत हैं, जिनमें से 40 हजार विश्व स्तर पर काम कर रहे हैं। सोशल सेक्टर में काम करने के इच्छुक लोग सोशल सर्विस प्रोफेशनल, सोशल सर्विस असिस्टेंट या सोशल सर्विस एग्जीक्यूटिव के तौर पर जॉब कर सकते हैं। मास्टर ऑफ सोशल वर्क की डिग्री के साथ प्रथम श्रेणी वाला ग्रैजुएट सोशल वर्क क्षेत्र में शुरुआती तौर पर 20 से 25 हजार रुपए प्रति माह की सैलरी पा सकता है। अनुभव बढ़ने के साथ-साथ सैलरी भी बढ़ती जाती है। सोशल सेक्टर में बने रहने के लिए आपके मन में समाज परिवर्तन की इच्छा होने के साथ ही समाज कल्याण संबंधी प्रोजेक्ट्स की समझ होनी चाहिए। साथ ही प्रोजेक्ट की मॉनीटरिंग और इवैल्यूएशन अच्छी तरह आना चाहिए।

### योग्यता...

इवैल्यूएशन व मॉनीटरिंग में विशिष्ट ट्रेनिंग उम्मीदवार को सोशल सेक्टर में जॉब प्राप्त करने में सहायक होती है। सोशल सेक्टर ज्वाइन करने के लिए मुख्य योग्यता है किसी भी विषय में ग्रेजुएशन, साथ ही किसी भी विषय में मास्टर्स या मास्टर ऑफ सोशल वर्क। इसके लिए ग्रेजुएशन व सर्टीफिकेट कोर्स सोशल सेक्टर में काम करने के लिए सहायक होता है।

# आलोचना के प्रति रखें सकारात्मक नजरिया

*सृजनात्मक आलोचना, रचनात्मकता, नवाचार और समस्या सुलझाने के लिए अनिवार्य है। चूंकि नेतृत्व में इन तीनों खूबियों की ही जरूरत होती है इसलिए लीडर्स को सिर्फ यही सुनिश्चित नहीं करना चाहिए कि वे आलोचना के प्रति सकारात्मक नजरिया रखें, बल्कि उन्हें सक्रिय रूप से इसकी तलाश भी करनी चाहिए। केवल सामान्य फीडबैक ही न मांगें, बल्कि लोगों-अधीनस्थों, समकक्षों, ग्राहकों से कहें कि वे आपके विचारों तथा नीतियों की कमियां बताएं। दरअसल, आलोचना विचारों को परखने और लोगों व टीमों को जवाबदेह रखने की उपयोगी नीति हो सकती है।*

### घटनाओं पर चिंतन...

गैर शाब्दिक संकेतों पर गौर करें जिनसे पता चल सके कि वक्ता क्या नहीं कह रहा है। अनकही बात भी अक्सर कही गई बात जितनी ही महत्वपूर्ण होती है। स्वयं के साथ नियमित मीटिंग्स करें ऐसी स्थिति में जब मुश्किल आर्थिक हालात में फंसे हुए हैं तो आप अपने काम को पटरी पर बनाए रखने और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए क्या कर सकते हैं? सबसे बेहतर है कि आप खुद के साथ साप्ताहिक मीटिंग करें। आप चाहे जितने व्यस्त हों, यह कोई विलासिता नहीं है। यह तो अनिवार्य है। हर सप्ताह एक घंटे तक एकांत में हाल ही में घटी महत्वपूर्ण घटनाओं पर चिंतन-मनन करें-संघर्ष, असफलताएं, भुनाए गए अवसर, दूसरों के व्यवहार संबंधी अवलोकन, दूसरों से मिला फीडबैक। इस बारे में विचार करें कि आपकी प्रतिक्रिया कैसी थी, क्या अच्छी तरह हुआ, क्या अच्छी तरह नहीं हुआ और भविष्य में क्या ज्यादा कारगर हो सकता है। इस मीटिंग को कभी रद्द न करें-यह बेहद महत्वपूर्ण है।

### बेहतर श्रोता बनने करें प्रयास...

नेतृत्व विशेषज्ञ बरसों से प्रबंधकों को प्रोत्साहित करते आ रहे हैं कि वे अपनी सुनने की क्षमता को बेहतर बनाएं। अच्छी तरह सुनने का मतलब सिर्फ यही नहीं है कि वक्ता यह महसूस करे कि आप उसकी बात सुन रहे हैं और उसका सम्मान कर रहे हैं। इसका अर्थ तो यह सुनिश्चित करना भी है कि आप कही गई बात को पूरी तरह समझ गए हैं। बेहतर श्रोता बनने के तीन सुझाव दिए जा रहे हैं।

### समीक्षा करना भी जरूरी

किसी की बात सुनते समय आगे की सोचें और कल्पना करें कि वक्ता अब क्या कहने जा रहा है। सिर्फ शब्द ही न सुनें, बल्कि निष्कर्षों का अनुमान लगाने की कोशिश भी करें। कुछ देर ठहरें और मन ही मन बिंदुओं की समीक्षा करें।

## रेसिपी

### आम का अचार

**सामग्री**

2 कप छिले हुए कच्चे आम , स्ट्रिप्स् में कटे हुए
1/2 टी-स्पून हींग
1 टी-स्पून हल्दी पाउडर
2 टेबल-स्पून भुनी हुई सौंफ
2 टेबल-स्पून भुना हुआ जीरा
2 टेबल-स्पून लाल मिर्च पाउडर
1 टेबल-स्पून नमक
3 टेबल-स्पून सरसों का तेल

**विधि**

आम के स्ट्रिप्स और नमक को अच्छी तरह मिला लें। 1 घंटे के लिए रख दें। सारा आम का पानी नीचोड़ कर निकाल लें। आम के स्ट्रिप्स, हींग, हल्दी पाउडर, सौंफ, जीरा, लाल मिर्च पाउडर और सरसों को तेल को अच्छी तरह मिला लें। तुरंत परोसें या फ्रिज में 4 दिनों तक संगह्र करें।

### पनीर स्प्रिंग अनियन पराठा

**सामग्री**

1/2 कप कसा हुआ पनीर
1/2 कप बारीक कटी हुई हरी प्याज (सफेद भाग और पत्ते)
3/4 कप गेहूं का आटा
1 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च
नमक और ताजी पीसी हुई कालीमिर्च, स्वादअनुसार
गेहूं का आटा, बेलने के लिए
2 टी-स्पून तेल, पकाने के लिए

**विधि**

सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में मिलाकर, जरुरत मात्रा में पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथ लें। आटे को 8 भाग में बाँट लें। थोड़े सूखे आटे का प्रयोग कर, आटे के प्रत्येक भाग को 125 मिमी के व्यास के गोल आकार में बेल लें। एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें और 1/4 टी-स्पून तेल का प्रयोग कर, पराठे के दोनो तरफ सुनहरे दाग पड़ने तक पका लें। और पराठे बना लें। तुरंत परोसें।