



संपादक :
राकेश कुमार
Mob.: 9560484749

दिल्ली से प्रकाशित व भारतवर्ष में प्रसारित

RNI No. : DLHIN/25/A0565, Title Code : DELHIN28978, DCP Lic. No. F.2(U-2) press/2021

यूनिवर्सल मीडिया

(हिन्दी साप्ताहिक समाचार पत्र)

Email : universalmedianews18@gmail.com

Mob.: 9560484749

हर नागरिक की है साज़ा...

3

न मेरे द्वारा किसी को दु:ख...

2



वर्ष : 4

अंक : 51

नई दिल्ली, बृहस्पतिवार 12 जून से 18 जून 2025

संपादक : राकेश कुमार

मूल्य : 1.00 रुपये

पृष्ठ : 8

स्वास् स्वस्व

लूट के मामले में 10 घंटे में दो शगिरफ़्तार

नई दिल्ली।। फ़्रीलांस ब्यूटीशियन महिला से हुई लूट के मामले में थाना कोतवाली की टीम ने महज 10 घंटे के भीतर सुलझाते हुए दो आरोपियों को गिरफ़्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों में अरिजीत अरोड़ा और रवि मलिक है। पुलिस ने इनके पास से अपराध में इस्तेमाल की गई एक स्कूटी, लूटा हुआ बैग और लूट गए पैसे का कुछ हिस्सा 6,000 रुपए और दरवाजे की दो चाबियां बरामद की है।

पिंक लाइन मेट्रो स्टेशन पर धुआं, मेट्रो का परिचालन ठूठा प्रभावित

नई दिल्ली।। दिल्ली मेट्रो की पिंक लाइन पर त्रिलोकपुरी-संजय लेक स्टेशन के तकनीकी कक्ष में धुआं निकलने के बाद एक हिस्से पर मेट्रो रेल का परिचालन सोमवार को बाधित हो गया। पिंक लाइन मेट्रो मजलिस पार्क से शिव विहार के बीच चलती है। दिल्ली मेट्रो अधिकारियों ने यह जानकारी दी।

काटीपुर गांव में कई बच्चों की रोहने का नोटिस

नई दिल्ली।। एमसीडी में शहरी मामलों के विशेषज्ञ एवं एकीकृत दिल्ली नगर निगम की निर्माण समिति के पूर्व अध्यक्ष जगदीश ममगई ने काटीपुर गांव की जमीन पर बने मकानों को तोड़े जाने के लिए नोटिस भेजने का मामले पर कड़ा रोष जताया है। उन्होंने संबंधित अधिकारियों के कार्य पर भी प्रश्नचिन्ह लगाया है और कई अन्य स्थानों पर अवैध अतिक्रमण हटाने के नाम पर झुग्गी बस्ती को तोड़े जाने के मामले को लेकर पीएम नरेंद्र मोदी को पत्र लिखा है।

धमतरी: नशे को कहें 'न' जीवन को कहें 'हाँ'

» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी

धमतरी, छत्तीसगढ़: प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की सहयोगी संस्था राजयोग एज्युकेशन एण्ड रिसर्च फाउंडेशन के मेडिकल विंग द्वारा भारत के विभिन्न राज्यों में तम्बाखू निषेध दिवस पर किये गए अनेकानेक कार्यक्रम उसीके अंतर्गत आज हमारे शहर में.गाँधी चौक मैदान में एवम मकई चौक में 31 मई, विश्व तम्बाखू निषेध दिवस पर नशे से दूर रहने एवं जनजाग्रति के लिए कार्यक्रम का आयोजन।

कार्यक्रम में मुख्य रूप से प्रधान आरक्षक अश्विन भुवार्य पुलिस विभाग, चंद्रभागा साहू पार्षद,चन्द्रकला पटेल पूर्व अध्यक्ष महिला मोर्चा ,सरिता दीदी ,कामिनी कौशिक उपस्थित रहे ।

सर्वप्रथम सखिल लाइन स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र से मोटर साइकिल रैली निकाली गई जो रत्नाबंधा चौक से मकई चौक पहुंची जहा सरिता दीदी ने नशा मुक्ति का सन्देश दिया ,सभी ने नारे लगाये।मकई चौ से सवर होते हुए ये रैली गाँधी मैदान पहुंची जहा अतिथियों की उपस्थिति में कार्यक्रम संपन्न हुवा ।

लक्ष्य एवं उद्देश्य एवं संस्थान का परिचय देते हुए विश्व तम्बाखू निषेध दिवस के बारे बताते हुए सरिता दीदी ने कहा कि विश्व में हर साल 31 मई को विश्व तम्बाखू निषेध मनाया जाता है। जिसका उद्देश्य लोगों को हानिकारक पदार्थों से बचना एवं उससे दूर रहने के लिए जागरुक करना है। इसके साथ ही उन्होंने संस्थान का परिचय देते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान

» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी आबूरोड। ब्रह्माकुमारीज़ के तपोवन परिसर में संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग और कृषि विभाग के संयुक्त तत्वावधान में वंदे गंगा जल संरक्षण अभियान एवं विकसित कृषि संकल्प अभियान को लेकर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें किसानों की जैविक-यौगिक खेती के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

जोधपुर से आए कृषि तकनीकी अनुप्रयोग अनुसन्धान संस्थान के निदेशक डॉ. जेपी मिश्रा ने कहा कि खेती में सफलता के लिए सबसे जरूरी है कि किसान वैज्ञानिक विधि से खेती करें। इससे ही हम खेती में सुधार कर पाएंगे और अच्छा उत्पादन ले पाएंगे। आज खेती में टेक्नोलोजी का भी उपयोग करना

जरूरी है। किसान प्राकृतिक तरीके से अपने घर व खेत में ही जैविक खाद तैयार करें। कम से कम रासायनिक खाद का उपयोग करें। जोधपुर अटारी के प्रमुख वैज्ञानिक डॉ. बीएल जांगिड़ ने कहा कि खेती के साथ आज किसानों के लिए सबसे जरूरी है कि मन की शांति और तन का सुख। खेती को खुशी-खुशी, प्रसन्नता के साथ करें। सरकारी योजनाओं का लाभ लें। उन्नत तरीके से खेती करेंगे तो कम लागत में अधिक उत्पादन होगा।

खेती की नई पद्धतियों को अपनाएं किसान : सरोही के कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रमुख डॉ. सुरेश कुमार खिंची ने कहा कि किसान भाई विकसित कृषि की नई-नई पद्धतियों को अपनाकर कम लागत में अधिक उत्पादन कर



सकते हैं। इस अभियान का यही मकसद है कि किसानों की आय बढ़े और उनका जीवन स्तर सुधरे। देश के 700 जिलों में दो हजार

से अधिक वैज्ञानिक दलों द्वारा किसानों को विकसित कृषि संकल्प अभियान की जानकारी दी जा रही है। नाबार्ड के डीडीएम दिनेश

बार ही किसी गलत कार्य को करने के लिए कहने पर इंकार कर देना चाहिए।

जहाँ हांजी कहना आवश्यक है, वहां न कहना भी हमारे व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। वह मित्र कैसा मित्र है, जो अपने अभिन्न मित्र को तम्बाकू गुटका या शराब पीने के लिए मजबूर करता है। इसीलिए किशोरावस्था के बच्चों को इन व्यसनो को पहली ही बार में न कहना चाहिए तथा एक बार भी चखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। खराब संग से तो अकेला ही भला। इससे छुटकारा पाने के लिए उन्होंने राजयोग ध्यान के बारे में बताया और कहा कि राजयोग के द्वारा आप सहज ही इस व्यसनो से छुटकारा पा सकते हैं। जो व्यसन से दूर हैं, वे अपने आप को मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक तथा बौद्धिक रूप से सदा काल के लिए स्वस्थ रख सकते है, अगर वह राजयोग का नियमित अभ्यास करे। राजयोग द्वारा जिन लोगों ने व्यसन छोड़ा, ऐसे 3000 लोगों का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में यह पाया गया कि 97३ जिन्होंने व्यसन छोड़ा, सदाकाल के लिए व्यसन से मुक्त हो गए केवल 3३ लोग जिन्होंने राजयोगा जीवन शैली को छोड़ा उनके बारे में हम कुछ नहीं कह सकते। 97३ लोगो ने नशे को अपने जीवन काल में दुबारा नहीं अपनाया।

कार्यक्रम के अंत में सभी को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाई गई, कार्यक्रम का सकुशल संचालन एवं आभार कामिनी कौशिक ने किया ।

भाइयों को जल संरक्षण की विधि सीखना सबसे जरूरी है। किसान यदि ड्रिप पद्धति से सिंचाई करते हैं तो 80 फीसदी पानी की बचत होती है। इसलिए खुले पानी की जगह ड्रिप का ही उपयोग करें। आत्मा परियोजना के उप निदेशक डॉ. ओम प्रकाश बैरवा ने कहा कि किसान भाई-बहनें सावधानी के साथ जल का उपयोग करें। जल बचाना बेहद जरूरी है। अपने आसपास के जो कुएं हैं उन्हें साफ रखें। तालाब-बावड़ियों का संरक्षण करने से उनके ज्यादा वर्षा का जल संरक्षित हो सकेगा।

यौगिक खेती के बारे में

बताया : राजरूहि गोकुल ग्राम प्रकल्प के संयोजक बीके चंद्रेश भाई ने कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा विकसित किए गए गोकुल गांव के मॉडल के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि यदि किसान ठान लें तो अपने गांव की तस्वीर बदल सकते हैं। यौगिक खेती में नए-नए प्रयोग कर रहे बीके भीका भाई ने वीडियो के माध्यम

से किसानों को जैविक खाद बनाने की विधि बताई। साथ ही यौगिक खेती की बारीकियों को गहराई से बताया। डॉ. पन्नालाल चौधरी ने भी संबोधित किया।

भीनमाल की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके गीता दीदी ने कहा कि किसान सबसे आत्म विश्वास होता है। जीवन में कितनी भी विपरीत परिस्थिति आए लेकिन कभी धैर्य नहीं खोएं। हिम्मत के साथ काम लें। खेती को खुशी के साथ करें। आपने राजयोग मेडिटेशन से सभी को शांति की गहन अनुभूति भी कराई।

इस मौके पर प्रभाग के बीके शशीकांत भाई, बीके प्रहलाद भाई, बीके सुमंत भाई, बीके लल्लन भाई भीका भाई सहित जिलेभर से आए कृषि विभाग के अधिकारी-कर्मचारी और आसपास के गांवों से आए किसान मौजूद रहे। संचालन रेडियो मधुवन की बीके कृष्णा बहन ने किया।



BRAHMA KUMARIS
WORLD HEADQUARTERS
MOUNT ABU (RAJ)

Social Media Influencer Retreat on

Role of Digital Media in TRANSFORMING SOCIETY

30TH JULY - 3RD AUGUST 2025

AT MANMOHINIVAN CAMPUS, ABU ROAD RAJASTHAN

Who Can Participate?

- Social Media Influencers
- Content Creators
- Bloggers, Vloggers, Podcasters
- Spiritual Media Professionals
- Digital Activists

For Registration & More Details:

94140 89666
80036 78111



ORGANISED BY:
MEDIA WING
RAJYOGA EDUCATION
& RESEARCH FOUNDATION

bksocialmediaretreat@gmail.com

हर नागरिक की है साझा जिम्मेदारी - जल को बचाना ही भविष्य को बचाना है: श्री विजेंद्र गुप्ता

» **यूनिवर्सल मीडिया, राकेश कुमार, संवाददाता**

नई दिल्ली।। दिल्ली विधानसभा के अध्यक्ष श्री विजेंद्र गुप्ता ने आज दिल्ली विधानसभा में ‘पानी की कहानी’ पुस्तक का लोकार्पण किया त इस अवसर पर बोलते हुए श्री गुप्ता ने कहा कि जल केवल एक संसाधन नहीं, जीवन का आधार है।

दुर्भाग्यवश, आज हम सभी अनियंत्रित उपभोग और लापरवाह व्यवहार के कारण जल संकट के गंभीर दौर में प्रवेश कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि जल संकट अब केवल स्थानीय नहीं रहा, बल्कि वैश्विक रूप ले चुका है, जिसके समाधान के लिए जनजागरण आवश्यक है।

कार्यक्रम का आयोजन दिल्ली विधानसभा की विधायी अध्ययन ब्यूरो और शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया। इस अवसर



पर, शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास के राष्ट्रीय सचिव डॉ. अतुल कोठारी, पर्यावरण संरक्षण गतिविधि के राष्ट्रीय संयोजक मा. गोपाल आर्य और पुस्तक के लेखक श्री संजय स्वामी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

माननीय अध्यक्ष ने लेखक श्री संजय स्वामी को इस महत्वपूर्ण और सामयिक कृति के लिए हार्दिक बधाई दी। उन्होंने कहा कि ‘पानी की कहानी’ केवल एक पुस्तक नहीं, बल्कि जल संकट के प्रति समाज को सजग करने वाला एक चेतावनी-संदेश, एक आह्वान और समाधान

की दिशा में एक सार्थक प्रयास है। श्री गुप्ता ने जल संरक्षण में जनभागीदारी को अत्यंत आवश्यक बताया। उन्होंने कहा कि साफ पानी के संरक्षण की जिम्मेदारी केवल सरकार या संस्थाओं की नहीं है, बल्कि यह हम सभी की साझा नैतिक जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक नागरिक को इस दिशा में व्यक्तिगत योगदान देना होगा। नल बंद रखना, वर्षा जल संचयन करना और जल-कुशल आदतें अपनाना जैसे छोटे लेकिन असरदार कदम बड़े बदलाव की दिशा में ले जा सकते हैं। उन्होंने अंत में कहा

कि हर बूंद बचाना और भविष्य को संवराना हमारी सबसे बड़ी सेवा और सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। श्री गुप्ता ने आशा व्यक्त की कि ‘पानी की कहानी’ पुस्तक विशेषकर युवाओं और छात्रों को जल की महत्ता समझाने और संरक्षण के व्यावहारिक उपायों को अपनाने की दिशा में प्रेरित करेगी। उन्होंने कहा कि यह पुस्तक पाठकों को गहराई से प्रभावित करेगी और जल के प्रति जिम्मेदारी का भाव जागृत करेगी।

माननीय स्पीकर ने कहा कि यह पुस्तक केवल एक कहानी नहीं

है, यह एक आह्वान है। यह वैज्ञानिक समझ और सरल भाषा के माध्यम से ऐसे व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करती है जो व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों पर जल संरक्षण के लिए प्रेरणा बन सकते हैं।

डॉ. अतुल कोठारी ने अपने वक्तव्य में कहा कि जल संरक्षण केवल पर्यावरणीय विषय नहीं, बल्कि सांस्कृतिक चेतना और सामाजिक जिम्मेदारी से जुड़ा हुआ विषय है। उन्होंने कहा कि भारतीय परंपरा में जल को केवल उपयोग की वस्तु नहीं, बल्कि पूजनीय तत्व के रूप में देखा गया है और यह दृष्टिकोण आज पुनः अपनाने की आवश्यकता है।

मा. गोपाल आर्य ने पर्यावरण संरक्षण गतिविधि की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि समाज में जागरूकता लाकर, जन-आंदोलन के रूप में जल संरक्षण को आगे बढ़ाना समय की मांग है। उन्होंने

कहा कि पर्यावरणीय शिक्षा को व्यवहारिक जीवन में स्थान देना होगा।

पुस्तक के लेखक श्री संजय स्वामी ने बताया कि इस पुस्तक को तैयार करते समय उन्होंने वैज्ञानिक तथ्यों के साथ-साथ आम जनमानस की समझ और भाषा को प्राथमिकता दी, ताकि संदेश समाज के हर वर्ग तक सरलता से पहुँच सके। उन्होंने कहा कि इस पुस्तक का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं है, बल्कि व्यवहार में ठोस परिवर्तन लाना है।

इस मौके पर रोहताश नगर के विधायक श्री जितेंद्र महाजन भी उपस्थित रहे।समारोह में बड़ी संख्या में शिक्षकगण, विद्यार्थी, पर्यावरण कार्यकर्ता, गणमान्य नागरिक एवं समाजसेवियों ने भाग लिया।सभी ने पुस्तक की विषयवस्तु, भाषा और प्रासंगिकता की सराहना की।

दिल्ली में 'स्लो मोशन डेथ' दे रही गर्मी, 12 से 3 बजे तक निकले तो हो सकती है मौत! क्लाइमेट एक्सपर्ट की चेतावनी



» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**

नई दिल्ली।। दिल्ली में गर्मी ने अपना विकराल रूप दिखाना शुरू कर दिया है। तापमान 45.5 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच चुका है और मौसम विभाग ने राजधानी के लिए ‘रेड अलर्ट’ जारी कर दिया है। यानी अब अलर्ट सिर्फ गर्मी के लिए नहीं, बल्कि सावधानी और सतर्कता के लिए है। भारतीय मौसम विभाग के मुताबिक, अगले दो दिन तक दिल्ली और एनसीआर में भीषण गर्मी का दौर जारी रहेगा।

हालांकि राहत की उम्मीद 13 जून की रात और 14 जून को है, जब पश्चिमी विक्षोभ के असर से हल्की बारिश हो सकती है। आईएमडी के दोपहर 2 बजे के बुलेटिन में साफ कहा गया है कि अगले 48 घंटों तक तापमान 44 से 46 डिग्री सेल्सियस के बीच रहेगा. इस कारण लोगों को विशेष सतर्कता बरतने की सलाह दी गई है. गर्मी से सिर्फ बेचैनी नहीं होती, बल्कि यह जानलेवा भी हो सकती है. टेरी (TERI) की अर्थ साइंस एंड क्लाइमेट चेंज डिविजन की एसोसिएट डायरेक्टर सुरुचि भड़वाल के मुताबिक जलवायु परिवर्तन के कारण हर साल तापमान लगातार बढ़ता जा रहा है. यह हीट स्ट्रोक जैसे गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है, जो कभी-कभी जानलेवा भी साबित होता है.

उन्होंने बताया कि दोपहर 12 से 3 बजे तक बाहर निकलने से बचें, खूब पानी पिएं, और अपने घरों को ठंडा रखने की कोशिश करें. अगर आपके पास एसी नहीं है, तो भी उपाय हैं— जैसे खिड़कियों पर गीला जूट लटकाना या कमरे में पानी की बाल्टी रखना. इससे इनडोर तापमान कुछ हद तक कम किया जा सकता है.

दिल्लीवासियों को सलाह दी गई है कि वे धूप में बाहर निकलने से पहले छाता, टोपी या गमछा जरूर इस्तेमाल करें, हल्के और सूती कपड़े पहनें और खासकर बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें. भीषण गर्मी की इस मार के बीच अब पूरा दिल्ली-एनसीआर इलाका अगले दो दिनों तक राहत की आस लगाए हुए है.

दयालपुर रेप आरोपी की पुलिस हिरासत से भागने की कोशिश, मुठभेड़ में लगी गोली

» **यूनिवर्सल मीडिया, ज्योति, संवाददाता**

नई दिल्ली।। दिल्ली के दयालपुर इलाके में नौ साल की बच्ची के साथ बलात्कार और हत्या के आरोपी को मंगलवार को पुलिस हिरासत से भागने की कोशिश के दौरान मुठभेड़ में गोली लग गई। पुलिस अधिकारियों के अनुसार, आरोपी पर कार्रवाई के दौरान एक पुलिसकर्मी कांस्टेबल अमित मान भी घायल हो गया, क्योंकि आरोपी ने ब्लेड से हमला करने की कोशिश कीष आरोपी और कांस्टेबल दोनों को इलाज के लिए जेपीसी अस्पताल ले जाया गया है।

छिपी ब्लेड से किया हमला : दयालपुर थाने के अधिकारियों ने बताया कि 28 वर्षीय आरोपी नौशाद को एक पुलिस वाहन में दिल्ली वापस लाया जा रहा था, जब उसने शौच के लिए रुकने की मांग की। जब एक अधिकारी उसे साथ ले गया, तभी आरोपी ने अपने कपड़ों में छिपा ब्लेड निकालकर एस्कॉर्ट टीम के एक सदस्य पर हमला कर दिया और भागने की कोशिश की। इसके बाद सब-इंस्पेक्टर ने मौखिक चेतावनी दी, जिसे नजरअंदाज किए जाने पर गोली चलाई गई।

पुलिस बयान के अनुसार : एसआई कौशिक घोष द्वारा चलाई गई गोली आरोपी के पैर में लगी। इसके बाद आरोपी को काबू में लेकर फिर से हिरासत में ले लिया गया। फिलहाल आरोपी के खिलाफ चल रही जांच और मामलों के अलावा, अब उस पर वेलकम थाने में पुलिस पर हमले की अतिरिक्त धाराएं भी जोड़ी जा रही हैं।

दिल्ली में कोरोना संक्रमण से 90 वर्षीय महिला की मौत, कितना पहुंचा कुल आंकड़ा

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**

नई दिल्ली।। राष्ट्रीय राजधानी में कोरोना वायरस का प्रसार दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। इसी क्रम में मंगलवार को 90 वर्षीय एक कोविड संक्रमित महिला की मृत्यु हो गई। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसकी जानकारी देते हुए कहा कि संक्रमण से प्रदेश में अब तक कुल आठ लोगों की मौत हो चुकी है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, दिल्ली में एक जनवरी से अब तक कोरोना वायरस से संक्रमित आठ लोगों की मौत हो चुकी है। हालांकि, नब्बे वर्षीय महिला को अन्य बीमारियां भी थीं। मौत का प्राथमिक कारण अन्य सह-बीमारियां हैं। मृतक के मामले में कोरोना वायरस का पता लगना आकस्मिक है।

मंत्रालय की रिपोर्ट में कहा गया कि दिल्ली में कोरोना वायरस के उपचाराधीन मरीजों की संख्या 691 है। पूरे भारत में उपचाराधीन मरीजों की संख्या 6,815 है।

दिल्ली में कोरोना संक्रमण से 90 वर्षीय महिला की मौत, कितना पहुंचा कुल आंकड़ा

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**

नई दिल्ली।। राष्ट्रीय राजधानी में कोरोना वायरस का प्रसार दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। इसी क्रम में मंगलवार को 90 वर्षीय एक कोविड संक्रमित महिला की मृत्यु हो गई। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसकी जानकारी देते हुए कहा कि संक्रमण से प्रदेश में अब तक कुल आठ लोगों की मौत हो चुकी है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, दिल्ली में एक जनवरी से अब तक कोरोना वायरस से संक्रमित आठ लोगों की मौत हो चुकी है। हालांकि, नब्बे वर्षीय महिला को अन्य बीमारियां भी थीं। मौत का प्राथमिक कारण अन्य सह-बीमारियां हैं। मृतक के मामले में कोरोना वायरस का पता लगना आकस्मिक है।

मंत्रालय की रिपोर्ट में कहा गया कि दिल्ली में कोरोना वायरस के उपचाराधीन मरीजों की संख्या 691 है। पूरे भारत में उपचाराधीन मरीजों की संख्या 6,815 है।



होटल में लड़की की प्रेमी ने गला घोटकर की हत्या, हुआ गिरफ्तार

» **यूनिवर्सल मीडिया, ज्योति, संवाददाता**

त्रिलोकपुरी से 28 मई को गायब हुई युवती का हत्यारा उसका बॉयफ्रेंड बेशक सलाखों के पीछे पहुंच चुका है लेकिन युवती के 75 वर्षीय पिता अहिबरन सिंह कहते हैं लगता है कि मेरी बेटी कहीं बाहर गई है जो अभी वापस आजाएगी। मेरी बेटी ही मेरे साथ रह कर मेरी देखभाल करती थी। पिता कहते हैं मैंने उसकी शादी भी तय कर दी थी। अहिबरन सिंह ने बताया कि उनके तीन बेटे और एक बेटी थी। बेटी ही उनके पास रहकर देखभाल करती थी। अहिबरन सिंह की पत्नी की मृत्यु पहले ही हो चुकी है। एमटीएनएल से सेवानिवृत्त अहिबरन रंधे गले से कहते हैं बेटी की शादी 7 नवंबर 2025 को होनी थी, आंखों में आंसू भरकर अहिबरन सिंह कहते हैं कि अब बेटी कभी वापस नहीं आएगी मेरी बेटी को बेरहमी से मारने वाले को फांसी की सजा होनी चाहिए।

दिल्ली के त्रिलोकपुरी की रहने वाली युवती की हत्या उसी के बॉयफ्रेंड ने उसकी शादी से पहले ही कर दी। युवती के प्रेमी ने दिल्ली में उसकी हत्या करने के बाद उसका शव उत्तर प्रदेश के हापुड जिले के पिलखुआ में एक बंम्बे में फेंक दिया, पुलिस ने युवती का शव कई दिनों के बाद बम्बे से बरामद किया था।

युवती 28 मई की दोपहर को अपने घर से बैंक जाने की बात कहकर निकली थी, उसके बाद वह चार-पांच दिन तक वापस घर नहीं पहुंची। युवती के पिता को चिंता होने लगी तो पहले उन्होंने रिश्तेदारों में बेटी को तलाश किया सब जगह पूछताछ करने के बाद भी जब बेटी के बारे में कोई जानकारी नहीं मिली तो उन्होंने ममूर विहार थाने में युवती की गुशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई। पुलिस ने उन्हे जल्द बेटी को तलाश करने का आश्वासन दिया।

अचानक 3 जून को उनके पास कॉल आया की एक युवती की लावारिश लाश मिली है, आप आकर उसकी शिनाख्त लीजिए, जब वहां पिता पहुंचे तो उन्हें बेटी के कपड़े दिखाए गए, बेटी के कपड़े देखते ही बुजुर्ग पिता के पैरों से जमीन निकल गई उन्होंने बेटी की कपड़ों से पहचान की जिसके बाद वहीं जमीन पर बैठ गए। आरोप है कि युवती की हत्या उसके प्रेमी ने की है, पुलिस को इस संबंध में पुख्ता सबूत भी मिले वहीं पुलिस ने आरोपी को पकड़ लिया।

मंदिर के दीये से फैली आग बन गई काल...दिल्ली के द्वारका की बिल्डिंग में आग की खौफनाक कहानी

» **यूनिवर्सल मीडिया, राकेश कुमार, संवाददाता**

नई दिल्ली।। दिल्ली के द्वारका सेक्टर 13 में मंगलवार सुबह ‘सबद अपार्टमेंट’ में भीषण आग से बचने के लिए छलांग लगाने से दो बच्चों सहित एक परिवार के तीन सदस्यों की मौत हो गई। मृतकों की पहचान यश यादव (35), उनकी 12 वर्षीय बेटी (12) और 11 वर्षीय एक रिश्तेदार के रूप में हुई है। इमारत में आग लगने के बाद तीनों ने खुद को बचाने के लिए 9वें फ्लोर से छलांग लगा दी, हालांकि तीनों की मौत हो गई। जब आग लगी उस समय फ्लैट के अंदर से आधा दर्जन से ज्यादा लोग बचने के लिए चिल्ला रहे थे। इलाके में रहने वाले रमेश नामक युवक ने बताया कि हम अपार्टमेंट के सामने वाली सड़क पर मौजूद थे। उसी वक्त दो बच्चे बॉलकानी के किनारे से गिरे, उनके पीछे उनको पकड़ने के लिए एक व्यक्ति कूदा, जो शायद छठी मंजिल की बॉलकॉनी से टकराकर नीचे गिर गए थे। बाद में पता चला कि तीनों की मौत हो गई थी। उसी वक्त दो महिलाओं को किसी तरह से ऊपरी मंजिल वालों ने बचाया था।

एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि आग लगने के बारे में



ठीक ढंग से अभी नहीं बताया जा सकता है,लेकिन जो रिश्तेदारों से बातचीत हुई है,उससे लगता है कि आग 9वीं मंजिल पर बने फ्लैट के अंदर मंदिर के जलते दीए से लगी थी। घर की दीवारों पर पीवीसी पैनल का काम हो रहा था। आग जब लगी, उस वक्त किसी को पता नहीं चला होगा। लेकिन जब पता चला तो आग बुरी तरह से फैल गई थी। तब तक परिवार आग की चपेट में आ गया था।

हमने चादर की मदद से महिला समेत दो को बचाया: हादसे की जगह दूसरी सोसायटी में काम करने वाले एक रसोईया ने बताया कि जब व सच्ची खरीद रहा था तो देखा कि तीन लोग एक बिल्डिंग की बालकनी पर थे, जिसमें आग लग गई थी। वह दूसरे लोगों के साथ बिल्डिंग में पहुंचा और बिल्डिंग की 8वीं मंजिल पर

एक घर का गेट तोड़ दिया। हमने चादर की मदद से एक महिला समेत दो को बचा लिया, जबकि तीन अन्य पीड़ित फ्लैट के दूसरी तरफ थे। वे भी मदद के लिए चिल्ला रहे थे। सोसायटी में खड़े लोग उन्हें कूदने से मना कर रहे थे, लेकिन पीड़ित के पास कोई दूसरा विकल्प नहीं था। मैंने बिल्डिंग की ऊपरी मंजिल पर जाने की कोशिश की, लेकिन गर्मी के कारण नहीं जा सका।

यश यादव ने खुद अपना कारोबार खड़ा किया था: यश यादव के करीबी दोस्त अमित भंडारी ने उन्हें सबसे मेहनती लोगों में से एक बताया। अमित ने बताया कि यश यूपी से दिल्ली आए और खुद अपना कारोबार खड़ा किया। वह उन्हें करीब 25 सालों से जानते हैं। कोविड-19 के दौरान जब उनका फ्लेक्स का कारोबार ठीक नहीं चल

रहा था, तब उनका इंटीरियर डिजाइनिंग का कारोबार किया।

सोशल मीडिया पर अपलोड हादसे के वीडियो थे डरावने : हादसे के कई वीडियो सोशल मीडिया पर अपलोड हुए। इसमें अपार्टमेंट से दूर की बिल्डिंग में खड़ी महिला वीडियो बनाते हुए बोल रही थी। ये बहुत ही बुरा हुआ है,कोई फायर ब्रिगेड को सूचना दो, 3 लोग नीचे गिर गए हैं। एक वीडियो में, बच्चों को पहले आवासीय इमारत की 9वीं मंजिल से कूदते हुए देखा गया। दूसरे वीडियो में, यश की पत्नी को इमारत की आठवीं मंजिल पर मौजूद लोगों ने चादर की मदद से बचाया। जबकि लोग घटना को कैमरे में कैद करते और चिल्लाते हुए भी देखे गए। कई लोग पीड़ितों से दूसरी तरफ जाने के लिए कह रहे थे। सोसायटी में रहने वाले एक व्यक्ति के ड्राइवर के तौर पर काम करने वाले अमित कुमार ने बताया कि वे तीनों को शाफ्ट एरिया की तरफ आने के लिए चिल्ला रहे थे। जब घटना हुई तो हमने देखा कि तीन लोग फ्लैट की बालकनी में आए। हमने उन्हें बिल्डिंग के शाफ्ट एरिया में आने के लिए कहा ताकि उन्हें बचाया जा सके। जब आग बढ़ गई तो वे इमारत से कूद गए।

अवैध ई- रिक्शा चार्जिंग स्टेशनों से जान का खतरा, लोगों ने पुलिस व प्रशासन पर उठाए सवाल

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**

नई दिल्ली।। यमुनापार में अवैध ई.रिक्शा चार्जिंग स्टेशन धड़ल्ले से चल रहे हैं, इन चार्जिंग स्टेशन में हुए बैटरी फटने व आग लगने के हादसों में कई जाने जा चुकी हैं। ऐसे में स्थानीय लोगों की सुझा पर गंभीर सवाल उठ रहे हैं।

स्थानीय निवासियों का कहना है कि चार्जिंग स्टेशन नियम कानूनों को ताक पर रख कर रिहायशी इलाकों में चलाए जा रहे हैं। यमुनापार इलाके में शायद ही कोई क्षेत्र ऐसा होगा जहां पर अवैध चार्जिंग स्टेशन न हों इन चार्जिंग

अड्डों पर जब भी हादसे होते हैं आसपास रहने वाले लोगों को भी जानमाल का खतरा हो जाता है।

प्रशासन पर मिलीभगत का आरोप : स्थानीय लोगों का कहना है कि यह धंधा मकान मालिक और प्रशासन की मिलीभगत से चल रहा है। रिहायशी के लिए इस्तेमाल किए जा रहे घरों के अंदर चार्जिंग स्टेशन चलाया जाना गलत है। एक स्थानीय व्यक्ति ने कहा ये लोग न केवल अपनी जान खतरे में डाल रहे हैं बल्कि पूरे मोहल्ले की जिंदगी दांव पर लगा रहे हैं। लेकिन बावजूद इसके प्रशासन और दिल्ली पुलिस इन चार्जिंग स्टेशन



के खतरे को नजरअंदाज कर रही है।

लोगों का कहना है कि अगर पेट्रोल पंप और इलेक्ट्रिक गाडियों के लिए चार्जिंग स्टेशन बनाए गए

हादसों के बावजूद प्रशासन की नौद नहीं टूट रही है।

शाहदरा साउथ जोन के चेयरमैन राम किशोर शर्मा ने कहा कि लोगों की जान को खतरे में डालने वाली गतिविधियों को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा, उन्होंने कहा कि बिजली कंपनी बीएसईएस को भी रिहायश में चल रहे चार्जिंग स्टेशन के लिए कनेक्शन नहीं देना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि इस मामले में जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कठोर कदम उठाए जाएंगे।

अवैध चार्जिंग पॉइंटों की वजह से हुए हैं कई हादसे : दिलशाद गार्डन के कौड़ी कॉलोनी

में एक घर में चार्जिंग के दौरान शॉर्ट सर्किट से आग लगने से 60 वर्षीय बुजुर्ग और 24 वर्षीय युवक की मौके पर मौत हो गई थी। विश्वास नगर में भी एक मकान में चार्जिंग के दौरान आग लग गई थी, उस समय भी घर के सभी सदस्य झुलस गए थे। मानसरोवर पार्क में दो लोगों की मौत हो गई थी। लोगों का कहना है कि अवैध रूप से व नियमों का उल्लंघन कर चलाए जा रहे चार्जिंग स्टेशन के खिलाफ ठोस कदम उठाएं जाएं यदि ऐसा नहीं होता है लोग कभी भी किसी बड़े हादसे का शिकार हो सकते हैं।

दिल्ली में हर तरफ फैला अतिक्रमण; दुकानदारों में नहीं अफसरों का खौफ

» **यूनिवर्सल मीडिया, ज्योति, संवाददाता**

पूर्वी दिल्ली। राजधानी में अतिक्रमण एक विकराल समस्या है। दिल्ली सरकार भले ही अतिक्रमण को हटाने के लिए तमाम प्रयास कर रही है। लेकिन सरकारी विभाग उन प्रयासों पर पानी फेर रहे हैं। जिला विकास समिति को क्षेत्र में पावरफुल माना जाता है। शाहदरा जिला विकास समिति के चेयरमैन जितेंद्र महाजन ने चार जून को अपने समक्ष अशोक नगर में वजीराबाद रोड से अतिक्रमण हटवाया था।

इस कार्रवाई का कितना असर हुआ इसका संवाददाता ने एक सप्ताह बाद मंगलवार को पड़ताल की। जिस जगह से चेयरमैन के सामने अतिक्रमण हटवाया गया था, वहां के हालात देखने पर लगा ही नहीं जर्ज बराबर भी कार्रवाई



का कोई फर्क पड़ा है।

दुकानदारों ने सर्विस रोड पर पहले की तरह ही अतिक्रमण किया हुआ है। फुटपाथ पर अवैध पार्किंग हो रही है। रेहड़ियां पहले ही तरह लगी हुई हैं। यहां कई वाहनों के शोरूम हैं। समिति के चेयरमैन ने

अपने निरीक्षण में सख्त हिदायत दी कि शोरूम संचालक सर्विस रोड को पार्किंग न बनाएं और दुकानदार दुकानों के बाहर समान रखकर अतिक्रमण न करें।

पुलिस से कहा था जहां से अतिक्रमण हटवाया जा रहा है,

वहां अतिक्रमण दोबारा नहीं होना चाहिए। लेकिन उनके आदेश अतिक्रमण करने वालों के लिए हवा हवाई साबित हुए। पहले की तरह अतिक्रमण हो रहा है। अतिक्रमण करने वालों से जागरण ने बातचीत की क्या उन्हें पुलिस,

निगम व पीडब्ल्यूडी का कोई खौफ नहीं है। अतिक्रमण करने पर उनके खिलाफ कार्रवाई होगी। इस पर उन लोगों ने कहा कि यही तो खेल है।

वहीं, कार्रवाई होने से पहले ही उन्हें पुलिसकर्मी व निगमकर्मियों से पता चल जाता है कि टीम आने वाले है।

वह कुछ देर के लिए अतिक्रमण हटा लेते हैं। टीम के जाने के बाद फिर से वह लगा लेते हैं। इसके बदले में वह राकम ने कर्मचारियों व अधिकारियों तक पहुंचाते हैं। निगम वेडिंग जोन बनाए, काफी हद तक भ्रष्टाचार पर लगाम लग जाएगी।

सवाल उठ रहा है अगर चेयरमैन के सड़क पर उतरने के बाद भी अगर अतिक्रमण पर नकेल नहीं कसी जा रही है तो इस तरह की कार्रवाई का क्या फायदा। निगम

व पीडब्ल्यूडी भले ही अतिक्रमण हटाने के नाम पर खानापूूर्ति करके अपनी पीठ थपथपा ले, लेकिन सड़कों के हालात सच्चाई बयां कर देते हैं।

इस मामले में समिति के चेयरमैन जितेंद्र महाजन से पूछा गया उन्होंने बैठक में मुद्दा उठाया था कि पीडब्ल्यूडी व निगम अतिक्रमण के हटाने के नाम पर सिर्फ खानापूूर्ति करता है। चार जून को वह अधिकारियों के साथ अशोक नगर गए थे, जहां से निगम ने अतिक्रमण हटाया था।

मौके पर उन्हें अतिक्रमण लगा मिला था, उन्होंने हटवाया भी था। उनके निरीक्षण के बाद भी हालात बदले क्यों नहीं हैं। उन्होंने कहा यह तभी संभव है जब निगम व पुलिस की जवाबदेही तय होगी। फिर से अतिक्रमण होता है तो कोई विभाग जिम्मेदार होगा।

के दौरान शैलेन्द्र सिन्हा ने कहा कि आप सभी के आशीर्वाद के लिए मैं आभार प्रकट करता हूँ मैं एक माध्यम हूँ और मैं मोतिहारी में कला के क्षेत्र में बहुत कुछ करना चाहता हूँ। अगर आप कुछ का सहयोग मिला तो यहां पर बड़े बड़े आयोजन भी करूंगा। कार्यक्रम में कलाकारों ने कई कार्यक्रम भी प्रस्तुत किये। काफी संख्या में कॉलेज स्टाफ/कलाकार छात्र छात्राएं शामिल हुए। उपस्थित रहने वालों में गुरु नृत्य गुरु सुप्रिया राज, सितार गुरु संजय कुमार शर्मा, अवकाश प्राप्त इंजीनियर राजकुमार गुप्ता, ई अजय कुमार आजाद, अधिवक्ता शिव पूजन राउत, रंजीश्वर प्रसाद, राजीव कुमार, इंजीनियर हरिशंकर प्रसाद, सज्जन सिधानिया, मुक्त कुमार, राजकी प्रेम कुमार एवं अन्य लोग थे।

ढोलक जैसा पेट साइकिल चलाने से कम होगा या रनिंग करने से? जानें कौन सी एक्टिविटी ज्यादा बेहतर

पेट की चर्बी कम करने के लिए रनिंग और साइकिलिंग दोनों ही बेहतरीन एक्सरसाइज हैं. रनिंग से तेजी से कैलोरी बर्न होती है, वहीं साइकिलिंग से जॉइंट्स पर दबाव नहीं पड़ता है. दोनों का कॉम्बिनेशन भी बेस्ट है.

आज के जमाने में पेट की चर्बी की समस्या तेजी से बढ़ रही है. खराब लाइफस्टाइल, अनहेल्दी खानपान, तनाव और फिजिकल इनएक्टिविटी की वजह से पेट की चर्बी बढ़ जाती है. जब पेट बाहर की ओर निकलने लगे, तो इसस न सिर्फ पर्सनेलिटी खराब होती है, बल्कि बेली फैट से डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और हार्ट डिजीज जैसी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है. कई लोग पेट कम करने के लिए रोज साइकिल चलाते हैं, जबकि कुछ लोग बेली फैट कम करने के लिए रनिंग करते हैं. अब सवाल यह उठता है कि साइकिल चलाने से पेट की चर्बी जल्दी से कम होगी या रनिंग ज्यादा असरदार है? चलिए समझते हैं कि कौन



साइकिल चलाने से पैरों, जांघों और पेट की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है. जब आप नियमित रूप से 30 से 60 मिनट तक साइकिल चलाते हैं, तो आपके शरीर में 250 से 400 कैलोरी बर्न होती है, जिससे फैट कम होने लगता है. खास बात यह है कि साइकिल चलाने से शरीर पर दबाव कम पड़ता है, इसलिए यह उन लोगों के लिए बेहतर है जिन्हें घुटनों की समस्या है या ज्यादा वजन की वजह से रनिंग करना मुश्किल होता है.

तकनीक सही नहीं है या आप ओवरहेट हैं. साइकिलिंग लो-इंपैक्ट एक्सरसाइज है और इससे चोट लगने का खतरा कम होता है. अगर आपको किसी तरह की पुरानी चोट है, तो साइकिलिंग एक सुरक्षित विकल्प हो सकता है. अगर आप चाहें तो साइकिलिंग और रनिंग दोनों को अपनी फिटनेस रूटीन में शामिल कर सकते हैं. हफ्ते में 3 दिन रनिंग और 2 दिन साइकिलिंग का कॉम्बिनेशन बैलरी फैट कम करने में बेहद असरदार हो सकता है. जानकारों की मानें तो सिर्फ एक्सरसाइज से बैलरी फैट कम नहीं होगा. पेट की चर्बी कम करने के लिए हेल्दी डाइट, पर्याप्त नींद और स्ट्रेस मैनेजमेंट भी जरूरी हैं. फाइबर, प्रोटीन और कम शुगर वाले फूड को अपनी डाइट में शामिल करें और नियमित पानी पीते रहें. अगर आप कंसिस्टेंसी और अनुशासन के साथ कोई भी फिजिकल एक्टिविटी अपनाएं और खान-पान से लेकर नींद और लाइफस्टाइल पर ध्यान दें, तो आपको बेहतर रिजल्ट मिल सकता है.

मातेश्वरी जगत अम्बा सरस्वती के अन्तिम समय के साथ का अनुभव



मुंबई से ब्रह्माकुमार भ्राता रमेश जी कहते हैं कि अप्रैल, 1964 से मम्मा के साथ मेरे व्यक्तिगत अनुभव बहुत ही गहरे और हृदयस्पर्शी थे। मम्मा, अप्रैल, 1964 में मधुबन से सेवाकेंद्रों पर चक्कर लगाने गयी थीं। मम्मा पंजाब का चक्कर लगाते हुए कानपुर पहुँचीं। मैं मुम्बई में था। एक दिन अचानक कानपुर से मुझे फोन में बताया कि कल मम्मा को एक डॉक्टर को दिखाया गया तो मम्मा की छाती पर एक गाँठ दिखाई पड़ी। एक अन्य डॉक्टर को दिखाया तो उस डॉक्टर ने कहा कि यह गाँठ कुछ विचित्र लगती है इसलिए मातेश्वरी जी को मुंबई ले जाना चाहिए और वहाँ टाटा हॉस्पिटल में जाँच करानी चाहिए। फिर कानपुर के भाई-बहनों ने कहा, हमने बाबा को बताया तो बाबा ने कहा कि मम्मा पहले आबू आये। मम्मा के आबू जाने के बाद क्या करना था। दादा विश्वकिशोर भी मधुबन से मुंबई आये। दादा विश्वकिशोर के साथ मिलकर मैंने अपनी पहचान वाले डॉ. जैसवाल जी से टाटा हॉस्पिटल में चैकअप कराने का कार्यक्रम बनाया। चैकअप करने पर डॉक्टरों ने ऑपरेशन करने का फैसला लिया। मम्मा को ड्रामा की भावी पर अटूट निश्चय ऑपरेशन का समय निश्चित हो गया। दो दिन के बाद फिर हम मम्मा को हॉस्पिटल लेकर गये। ऑपरेशन थियेटर में मम्मा के साथ मेरी लौकिक बहन डॉ. अनिला भी थी, वह आकर जैसे-जैसे समाचार सुनाती थी वैसे-वैसे हम मधुबन में बाबा को सब समाचार साथ-साथ बताते रहते थे। उसके बाद अस्पताल से मम्मा को मुंबई में



ही है जो मैं आपको सन्देश में भी नहीं सुना सकता इसलिए आप बाबा के पास जाइये, मुझे पूर्ण विश्वास है कि बाबा जरूर आयेगा। बहुत गुप्त और महत्वपूर्ण बात है इसीलिए आप जाइये।' वे ध्यान में गयीं और पाँच मिनट के बाद बाबा उनके तन में आये। बाबा से बातचीत हुई, सारा समाचार बताया। फिर बाबा ने कहा, 'बच्चा, याद ड्रामा की भावी है, टल नहीं सकती। अच्छा, तुमको एक काम करना है, यह बात तुम एक कागज पर मम्मा के लिए लिखो कि डॉक्टर ने आपके जीवन की अवधि केवल 3 महीने ही बताई है।' मेरे लिए जीवन में सबसे कठिन परीक्षा का पल आप सोचिए, दुनिया में कौन-सा ऐसा बच्चा होता है जो अपनी माँ को लिखेगा कि मैं तुम्हारा जीवन सिर्फ 3-4 महीने शेष है, उसके बाद आप शरीर छोड़ेंगी? अभी तो मैं बहुत शान्ति से आपको बता रहा हूँ लेकिन उस समय बाबा के सामने ना-ना कहता रहा और आँखों से आँसुओं की धारा बह रही थी। मैं कह रहा था, 'बाबा, मेरे से यह काम नहीं होगा, नहीं होगा।' बाबा कहने लगे, 'यह कार्य तुमको ही करना होगा। बाबा तुम्हें शक्ति देंगे।' आज रात को ऑफिस में जाओ, मम्मा को पत्र लिखो और मम्मा के हाथ को मुझसे लिखवाई है।' मम्मा ने पढ़ा और कहा ड्रामा की भावी। देखिए, मम्मा का ड्रामा पर कितना निश्चय था कि सब कुछ जानते हुए भी कितनी निश्चिन्त और अडोल थीं। चिट्ठी पढ़कर मुझे वापिस की। मैंने उसको आबू में साकारा बाबा के लिए भेज दिया। उस महीने

में भी दृष्टि लेता रहा। बाद में मम्मा को व्हील चेयर पर नीचे लेकर आये और कार में बिठाया। ट्रेन में भी मम्मा को विदाई दी गई। विदाई के समय पर मम्मा की आँखों में प्रेम के आँसू भरे थे। आगे क्या होगा यह मम्मा को भी मालूम था और मुझे भी। अन्य यज्ञवस्तु यह सोच भी नहीं सकते थे कि मम्मा हमारा साथ छोड़ जायेंगी। फिर मम्मा को जमुना दादी, अनिला बहन और ब्रह्मा बाबा के लौकिक बेटे नारायण भाई के साथ आबू भेज दिया। बाबा से इससे पहले कुछ नहीं मांगाष्ट पर प्यार में इच्छा को रोक नहीं पाया अगले दिन गुरुवार था। उस दिन शील दादी भोग लेकर जा रही थीं। उनको हमने कहा कि बाबा के पास हमारा एक सन्देश ले जाना कि बाबा हमने आज तक आपसे कुछ भी नहीं माँगा। आज एक चीज़ माँग रहा हूँ कि जब मम्मा शरीर छोड़े उस समय मैं वहाँ हाज़िर रहूँ। शील दादी एकदम बोल पड़ी, क्या आप इतने नास्तिक बन गए? मम्मा कभी शरीर छोड़े, ऐसा कभी हो सकता है? ऐसी बातें करते हो? मैंने कहा, आप सिर्फ बाबा को मेरा सन्देश दे देना। अगर मम्मा शरीर छोड़ने वाली नहीं होगी, तो बाबा बता देंगे कि मम्मा शरीर नहीं छोड़ने वाली है और यह भी बता देंगे कि कैसे बाबा उनको आबू में नदी-नदी दवाई देंगे और मम्मा कैसे ठीक हो जाएंगी। यह बात शील दादी को भी अच्छी लगी। वे सन्देश लेकर गईं। बाबा ने कहा, ड्रामा को मंजूर है तो रमेश वहाँ पहुँच जायेगा। नीचे आने के बाद शील दादी ने कहा, बाबा ने तो यह नहीं कहा कि आपका सन्देश गलत है। ड्रामा को मंजूर है तो रमेश वहाँ पहुँच जायेगा, तो इसका अर्थ क्या है? मैंने कहा, मुझे क्या मालूम, यह तो वतुुर सुजान बाबा ही जाने। हुआ भी वैसा ही। जैसा बाबा का संदेश था। और हम दादी, निवैर भाई सहित मम्मा को अंतिम विदाई देने के लिए फूल, चंदन के हार लेकर पहुँच गए और बाबा ने हमारी इच्छा पूरी की। और हम सभी प्यारी मम्मा को भावभीनी पुष्पांजलि अर्पित की।

सिर्फ 3 चीजों से मिल सकती है भरपूर खुशी, जीवन का हर संकट भी सुलझने लगेगा

आजकल अधिकांश लोगों के जीवन में खुशी नहीं है. इसका सबसे बड़ा कारण है मानसिक तनाव. रेगुलर काम का दबाव, जीवन के हर क्षेत्र में प्रतियोगिता और भविष्य की चिंता हर किसी को परेशान करती है. आजकल सोशल मीडिया का जमाना है. लोग दूसरों की चमक-धमक देखकर अपनी जिंदगी की तुलना करने लगते हैं और इसमें वे हमेशा असफल रहते हैं. इस असंतुष्टि के कारण लोग हमेशा तनाव में रहते हैं. तनाव के कारण सब कुछ खराब होने लगता है. इसमें नींद की कमी होने लगती है. ये सब मानसिक स्थिति को प्रभावित करते हैं. हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के वैज्ञानिकों ने इस स्थिति से निपटने के लिए 3 टिप्स दिए हैं जिनकी मदद से आप खुश रह सकते हैं.



जहाँ पेड़-पौधे ज्यादा हैं, वहाँ टहलें. बाहर में पैदल चलने के अलावा साइकिल चलाएं, दौड़ लगाएं, स्विमिंग करें, पहाड़ों पर चढ़ें. इसके अलावा समय-समय पर बाहर भूमने जाएं. पहाड़ों पर चढ़ें, ट्रैकिंग करें. इन सब से शरीर में खुशी वाला हार्मोन रिलीज होता है. ये सारी चीजें खुश रहने का तरीका है. 2. छोटी-छोटी चीजों की स्मृति बनाएं- दिन भर में कई ऐसे पल आते हैं जब आपका मन खुश रहता है. इन खुशी वाले पलों को सहेज लें. इसे बाद में अच्छी स्मृति के तौर पर याद करें. छोटे-छोटे सुखद पलों को सहेजते रहिए. अगर आप कभी निराश हो जाते हैं तो जीवन के उन पलों को याद करें जब आप बहुत खुश हुए थे. जैसे आपकी शादी, आपका बर्थडे, आपकी यादगार यात्रा, आपकी पहली नौकरी, अचानक आया कोई गुड़ न्युज, दोस्तों के साथ बिताए

कान में जमी गंदगी मिनटों में हो जाएगी साफ, अपनाएं 5 घरेलू नुस्खे, नहीं होगी परेशानी

कान में गंदगी जमा हो जाए, तो लोगों को परेशानियां होने लगती हैं. इसकी वजह से कान में दर्द और सुनने में परेशानी भी पैदा हो जाती है. कान में गंदगी या वैक्स एक नेचुरल पदार्थ है जो हमारे शरीर द्वारा कान को संक्रमण से बचाने के लिए बनाया जाता है. यह धूल, मिट्टी और बैक्टीरिया को कान में प्रवेश करने से रोकता है. हालांकि कभी-कभी वैक्स जरूरत से ज्यादा बन जाता है और कान में जमा होकर समस्या उत्पन्न करता है. इससे सुनने में परेशानी, खुजली और दर्द भी हो सकता है. इसलिए इसे समय-समय पर साफ करना जरूरी है. कान साफ करने के कुछ आसान तरीके जान लीजिए. सरसों का तेल कान की गंदगी साफ करने में बहुत उपयोगी होता है. आप इसे हल्का गर्म करके कान में कुछ बूंदें डालें. तेल से वैक्स नरम हो जाता है और कुछ ही मिनटों में आसानी से बाहर निकल आता है. यह तरीका न केवल सफाई करता है बल्कि कान को संक्रमण से भी बचाता है. ध्यान रखें कि तेल बहुत गर्म न हो, वरना कान

जल सकता है. नारियल तेल भी कान में जमा वैक्स को गलाने का अच्छा उपाय है. इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो कान की सफाई के साथ-साथ संक्रमण से बचाते हैं. आधा चम्मच हल्का गर्म नारियल तेल कान में डालें और कुछ मिनट तक सिर को उस तरफ झुकाकर रखें. फिर कान को हल्के से साफ करें. यह तरीका बहुत ही सुरक्षित और असरदार माना जाता है. गुनगुना पानी और सफेद सिरके का मिश्रण भी कान में जमा गंदगी हटाने में मदद करता है. आप एक चम्मच सिरका और दो चम्मच गुनगुना पानी मिलाकर एक स्वच्छ ड्रॉपर की मदद से कान में डालें. सिरका वैक्स को गलाने में मदद करता है और गुनगुना पानी कान को आराम देता है. कुछ देर बाद सिर को झुकाकर पानी बाहर निकलने दें.

डॉक्टर से सलाह लेकर इस विधि का प्रयोग करें. किसी भी सामान से कान साफ करना खतरनाक हो सकता है. ऐसे में इसे सुरक्षित तरीके से करें. बोरिक एसिड और ग्लिसरीन का मिश्रण कान के वैक्स को मुलायम बनाकर निकालने में सहायता करता है. इस मिश्रण की कुछ बूंदें कान में डालें और थोड़ी देर तक आराम से बैठें. यह वैक्स को ढीला कर देता है जिससे आसानी से सफाई हो जाती है. ध्यान रखें कि यह नुस्खा डॉक्टर की सलाह से ही उपयोग करें. कान की सफाई करते समय अत्यधिक सावधानी बरतनी चाहिए. कोई भी नुकीला या कठोर वस्तु कान में डालना घातक हो सकता है. अगर कान में तेज दर्द, सुन्नता या सुनने में परेशानी हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें. घरेलू नुस्खे तभी अपनाएं जब कान में संक्रमण या चोट न हो. सही सफाई से कान स्वस्थ रहता है और सुनने की क्षमता बनी रहती है. आप घर पर कान साफ करने के बजाय डॉक्टर से भी सफाई करवा सकते हैं. वह ज्यादा सुरक्षित और आसान तरीका है.

बोलने वाली गुफा

एक विशाल जंगल था। उस जंगल में खरनख नाम का शेर रहता था। वह शेर जंगल के जानवरों को मारकर अपनी भूख मिटाता था। एक बार उसने शिकार करने का बहुत प्रयत्न किया किन्तु उसके हाथ कोई भी शिकार नहीं आया। अब वह भूख से परेशान हो गया था। धीरे-धीरे सूरज डूबने लगा, शेर जिस जगह शिकार करने का प्रयत्न कर रहा था वहीं पास में एक गुफा भी थी। खरनख शेर उस गुफा में चला गया और सोचने लगा इस गुफा में कोई ना कोई जानवर अवश्य रहता होगा और वह शाम को अपनी गुफा में ज़रूर आयेगा और जैसे ही वह गुफा में प्रवेश करेगा मैं उसका शिकार कर लूंगा और मेरी भूख मिटा लूंगा। जब तक वह जानवर इस गुफा में नहीं आ जाता तब तक मैं यहीं आराम करता हूँ। वह गुफा एक गीदड़ की थी, उस गीदड़ का नाम दधिपुच्छ था। शाम होने पर गीदड़ अपनी गुफा के पास आ गया और जैसे ही वह गुफा में घुसने वाला था उसने देखा गुफा के पास शेर के पंजों के निशान गुफा के अन्दर जाने के तो हैं परन्तु गुफा से बाहर निकलने के निशान नहीं हैं। दधिपुच्छ नामक गीदड़ समझ गया कि उसकी गुफा में कोई शेर गया तो है परन्तु वह वापस आया या नहीं इसका पता

कैसे चलेगा। गीदड़ ने उपाय सोच लिया। वह गुफा के पास गया और ज़ोर से बोलने लगा- 'मेरी बोलने वाली गुफा आज तू शांत क्यों है, तूने मुझसे कहा था कि अगर मैं लौट आया तो तू मुझसे बात करेगी, तू मुझसे बात क्यों नहीं कर रही है?' गीदड़ को बोले हुए कुछ समय हो गया परन्तु गुफा ने कोई जवाब नहीं दिया। गीदड़ ने गुफा के सामने गुफा को संबोधित करते हुए दुबारा फिर से वही बातें कही जो थोड़ी देर पहले की थी। गीदड़ की बातों सुनकर शेर को लगा कि शावद यह गुफा खुद बोलती हो जब भी गीदड़ आता हो तो यह इससे बात करती होगी परन्तु आज मेरे डर से यह बोल नहीं रही है। अगर यह गुफा नहीं बोली तो गीदड़ को शक ही जाएगा और वह इधर से चला जायेगा और मैं भूखा रह जाऊंगा। इसलिए मैं ही बोल देता हूँ और यह सोचकर शेर स्वयं बोलने लगा- आओ गीदड़ मैं कब से तुम्हारा

3,000 रुपये से ज्यादा के UPI लेनदेन पर फीस ... सरकार ने क्या कहा? पूरी डिटेल

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली।। सरकार ने इस तरह की खबरों को खारिज किया है कि वह यूपीआई (यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस) ट्रांजेक्शन पर नया नियम लाने की सोच रही है। उसके मुताबिक, ऐसे दावे पालत और निराधार हैं। कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में ऐसी अटकलें लगाई गई थीं कि 3,000 रुपये से ज्यादा के ट्रांजेक्शन पर एमडीआर (मर्चेंट डिस्काउंट रेट) फिर से लागू किया जा सकता है।

कहा गया था कि इसका मकसद बैंकों और पेमेंट सर्विस प्रोवाइडर को इन्फ्रास्ट्रक्चर और ऑपरेशनल खर्चों को संभालने में मदद करना है।

एमडीआर ट्रांजेक्शन वैल्यू पर आधारित होगा, न कि मर्चेंट टर्नओवर पर। छोटे यूपीआई पेमेंट पर यह नियम लागू नहीं होगा। लेकिन, बड़े ट्रांजेक्शन पर मर्चेंट फीस लग सकती है। रिपोर्ट्स में दावा किया गया था कि यह जनवरी 2020 से लागू जीरो-एमडीआर पॉलिसी को बदल देगा।

सरकार के खंडन से पहले कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में कहा गया था कि बैंकों और पेमेंट सर्विस



सरकार ने उन खबरों को खारिज किया है कि जिनमें ऐसा कहा गया है कि वह 3,000 रुपये से अधिक के यूपीआई ट्रांजेक्शन पर एमडीआर फिर से लागू करने पर विचार कर रही है। खबरों में बताया गया कि इसका उद्देश्य बैंकों और पेमेंट सर्विस प्रोवाइडर के खर्चों को कम करना है। छोटे यूपीआई पेमेंट छूट प्राप्त रहेंगे, लेकिन बड़े ट्रांजेक्शन पर मर्चेंट फीस लग सकती है।

प्रोवाइडर ने बड़े डिजिटल ट्रांजेक्शन को संभालने की बढ़ती लागत पर चिंता जताई है। यूपीआई से लगभग 80% रिटेल डिजिटल ट्रांजेक्शन होते हैं। जीरो-एमडीआर के कारण इस सेक्टर में निवेश के लिए प्रोत्साहन कम हो गया है। 2020

से यूपीआई पर्सन-टू-मर्चेंट ट्रांजेक्शन का मूल्य 60 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया है। इससे पता चलता है कि बाजार में इसकी गहरी पैठ है। उपभोक्ताओं का इस पर बहुत भरोसा है। खासकर बड़े ट्रांजेक्शन में, जहां सर्विस प्रोवाइडर

को ज्यादा खर्च उठाना पड़ता है।

2020 से लागू है जीरो-एमडीआर पॉलिसी : रिपोर्ट्स में सूत्रों के हवाले से बताया गया था कि पेमेंट्स काउंसिल ऑफ इंडिया ने यूपीआई ट्रांजेक्शन पर बड़े मर्चेंट के लिए 0.3% एमडीआर का प्रस्ताव रखा है। अभी क्रेडिट और डेबिट कार्ड पेमेंट पर एमडीआर 0.9% से 2% तक है, जिसमें RuPay शामिल नहीं है। रुपे क्रेडिट कार्ड को अभी एमडीआर से बाहर रखा जाएगा। एमडीआर वह शुल्क होता है जो व्यापारी (मर्चेंट) डिजिटल भुगतान स्वीकार करने के लिए बैंक या पेमेंट सर्विस प्रोवाइडर को देते हैं। वर्तमान में, यूपीआई और रुपे डेबिट कार्ड से होने वाले लेनदेन पर कोई एमडीआर नहीं लगता है। यह 'जीरो-एमडीआर' पॉलिसी जनवरी 2020 से लागू है।

यह भी कहा गया था कि इस बारे में एक या दो महीने में फैसला हो सकता है। सरकार बैंकों, फिनटेक कंपनियों और नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया जैसे हितधारकों से सलाह लेगी। यह और बात है कि सरकार ने इसे बेबुनियाद बताया है।

राष्ट्रपति बराक ओबामा ने भी गॉफ की उपलब्धि पर बधाई दी। निर्णायक तीसरे सेट में सबालेंका ने डबल फॉल्ट किया, जिससे गॉफ को 2-1 की बढ़त मिल गई। गॉफ ने 3-1 की बढ़त बनाई और 4-1 के लिए ब्रेक पॉइंट भी थे। लेकिन सबालेंका ने होल्ट किया और फिर 3-ऑल के लिए ब्रेक किया। गॉफ ने जोरदार वापसी की और मेच अपने नाम कर लिया।

कोको गॉफ एक अमेरिकी पेशेवर टेनिस खिलाड़ी हैं। उनका जन्म 13 मार्च 2004 को फ्लोरिडा, यूएस में हुआ था। उन्होंने कम उम्र में ही टेनिस खेलना शुरू कर दिया था और जल्द ही अपनी प्रतिभा से सबका ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने 2019 में 15 साल की उम्र में अपना पहला महिला टेनिस एसोसिएशन (डब्ल्यूटीए) खिताब जीता था। 2023 में उन्होंने अपना पहला ग्रैंड स्लैम खिताब, यूएस ओपन जीतकर हर किसी को हैरान कर दिया था।

कोको गॉफ एक अमेरिकी पेशेवर टेनिस खिलाड़ी हैं। उनका जन्म 13 मार्च 2004 को फ्लोरिडा, यूएस में हुआ था। उन्होंने कम उम्र में ही टेनिस खेलना शुरू कर दिया था और जल्द ही अपनी प्रतिभा से सबका ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने 2019 में 15 साल की उम्र में अपना पहला महिला टेनिस एसोसिएशन (डब्ल्यूटीए) खिताब जीता था। 2023 में उन्होंने अपना पहला ग्रैंड स्लैम खिताब, यूएस ओपन जीतकर हर किसी को हैरान कर दिया था।

न 20 डिग्री से कम, न 28 डिग्री से ज्यादा...सरकार के पास होगा आपकी AC का रिमोट, नए नियम जान लीजिए

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली: भारत में अब एयर कंडीशनर (AC) के तापमान को लेकर नए नियम आने वाले हैं। सरकार एसी के तापमान को 20 डिग्री सेल्सियस से कम और 28 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा रखने पर रोक लगाने की तैयारी कर रही है।

केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने यह जानकारी दी है। यह नियम घरों और दफ्तरों दोनों जगह इस्तेमाल होने वाले एसी पर लागू होगा। कई देशों में पहले से ही ऐसे नियम लागू हैं। अब भारत भी इस दिशा में कदम बढ़ा रहा है। नए नियम क्या हैं, इसके पीछे मंशा क्या है, इसका क्या फायदा होगा? आइए, यहां इन सभी सवालों के जवाब जानते हैं।

नए नियम क्या हैं : केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने इस योजना के बारे में बताया है।



नए नियमों के मुताबिक, एसी के लिए तापमान का एक नया स्टैंडर्ड लागू हो रहा है। एसी का तापमान 20 डिग्री सेल्सियस से 28 डिग्री सेल्सियस के बीच तय किया जाएगा। इसका मतलब है कि एसी इसी रेंज के बीच में चलेगा। न 20 डिग्री सेल्सियस से नीचे और न 28 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा। यह नियम घरों, कार्यालयों, मॉलों, होटलों और वाहनों सहित सभी क्षेत्रों में एयर कंडीशनर पर लागू होगा। वर्तमान में कई एसी 16

डिग्री सेल्सियस या 18 डिग्री सेल्सियस तक कम तापमान पर सेट किए जा सकते हैं। कुछ 30 डिग्री सेल्सियस तक जा सकते हैं। नया नियम इन सीमाओं को प्रतिबंधित कर देगा। सरकार एसी निर्माताओं के साथ मिलकर काम कर रही है ताकि नए एसी में ये सेटिंग्स डिफॉल्ट रूप से आए या पुराने एसी के लिए सॉफ्टवेयर अपडेट जारी किए जा सकें।

सरकार 20 डिग्री सेल्सियस और 28 डिग्री सेल्सियस के बीच

एसी कूलिंग को क्यों सीमित करना चाहती है?

इसके पीछे कई महत्वपूर्ण कारण हैं। ये ऊर्जा संरक्षण, बिजली ग्रीड पर दबाव कम करने और स्वास्थ्य से जुड़े हैं।

ऊर्जा बचत और बिजली बिल में कमी : जब एसी को बहुत कम तापमान पर (जैसे 16-18°C) चलाया जाता है तो यह बहुत अधिक बिजली की खपत करता है। ब्यूरो ऑफ एनर्जी एफिशिएंसी (बीईई) के अनुसार, एसी का तापमान सिर्फ 1°C बढ़ाने से लगभग 6% बिजली की बचत होती है। अगर लोग अपने एसी को 20°C की बजाय 24°C पर सेट करते हैं तो लगभग 24% बिजली की बचत हो सकती है। इस कदम से उपभोक्ताओं के बिजली बिल में कमी आएगी और राष्ट्रीय स्तर पर भी ऊर्जा की भारी बचत होगी।

बिजली ग्रीड पर दबाव कम करना : भारत में भीषण गर्मी के दौरान एसी का इस्तेमाल बहुत बढ़ जाता है। इससे बिजली की मांग रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच जाती है। एसी अकेले देश की कुल बिजली खपत का लगभग 20% (लगभग 50 गीगावाट) के लिए जिम्मेदार हैं। तापमान को मानकीकृत करने से बिजली ग्रीड पर पड़ने वाले अत्यधिक दबाव को कम करने में मदद मिलेगी। इससे बिजली कटौती और ब्लैकआउट से बचा जा सकेगा।

पर्यावरण पर प्रभाव और जलवायु परिवर्तन : अधिक बिजली खपत का मतलब है अधिक जीवाश्म ईंधन (जैसे कोयला) जलना। इससे ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन बढ़ता है। इसका जलवायु परिवर्तन में योगदान होता है। ऊर्जा दक्षता में सुधार करके सरकार कार्बन उत्सर्जन को कम करना चाहती है।

इस मुकाबले के लिए फैस कर रहे इंतजार : पंक ने सीना पर हाल के महीनों में एक राक्षस

कोई नहीं है टक्कर में... मोहम्मद शमी का रिकॉर्ड तोड़ स्टार्क बने नंबर वन

आईसीसी टूर्नामेंट्स के फाइनल में पहली बार हुआ ऐसा

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली. मिचेल स्टार्क

ने डब्ल्यूटीसी फाइनल में साउथ अफ्रीका के खिलाफ अपने नाम एक बड़ा रिकॉर्ड दर्ज कर लिया है. स्टार्क आईसीसी टूर्नामेंट्स के फाइनल में सर्वाधिक विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए हैं. उन्होंने इस दौरान भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी का रिकॉर्ड तोड़ा. शमी इस समय टीम इंडिया से बाहर हैं. उन्हें इंग्लैंड दौरे के लिए भारतीय टेस्ट टीम में जगह नहीं मिली है.स्टार्क ने यह उपलब्धि ऑस्ट्रेलिया बनाम साउथ अफ्रीका डब्ल्यूटीसी फाइनल मैच के पहले दिन हासिल की. ये मुकाबला लॉर्ड्स क्रिकेट ग्राउंड पर खेला जा रहा है. बाएं हाथ के तेज गेंदबाज मिचेल स्टार्क ने साउथ अफ्रीका के खिलाफ पहली पारी में 7 ओवर में 10 रन देकर 2 विकेट लिए.उन्होंने पहले ओवर में ही साउथ अफ्रीकी ओपनर एडेन मार्करम को आउट कर ऑस्ट्रेलिया को धमाकेदार शुरुआत दिलाई.आईसीसी टूर्नामेंट के फाइनल में सर्वाधिक 10 विकेट लेने का



रिकॉर्ड शमी के नाम था लेकिन अब स्टार्क ने इस रिकॉर्ड को अपने नाम कर लिया है. शमी ने 6 पारियों में 10 विकेट लिए थे लेकिन स्टार्क ने डब्ल्यूटीसी फाइनल में उन्हें पीछे छोड़ दिया. स्टार्क के 11 विकेट हो गए हैं.

स्टार्क के आईसीसी फाइनल में 11 विकेट हो चुके हैं

स्टार्क ने 2015 में न्यूजीलैंड के खिलाफ वनडे विश्व कप फाइनल में दो विकेट लिए थे. और भारत के खिलाफ डब्ल्यूटीसी 2023 फाइनल में चौका लगाया थ. उन्होंने

की संख्या को 74 तक पहुंचा दिया है.वह पैट कमिंस के साथ दूसरे स्थान पर पहुंच गए हैं. मौजूदा डब्ल्यूटीसी चक्र में सबसे ज्यादा विकेट लेने का रिकॉर्ड जसप्रीत बुमराह के नाम है, जिन्होंने 77 विकेट लिए हैं. स्टार्क ने टेस्ट क्रिकेट में सबसे ज्यादा विकेट लेने के मामले में इयान बॉथम (383) को भी पीछे छोड़ दिया. इस प्रारूप में अपने विकेटों की संख्या को 384 तक पहुंचा दिया है.

स्टार्क ने मार्करम और रिकेल्टन को भेजा पवेलियन :

मिचेल स्टार्क ने दोनों सलामी बल्लेबाजों एडेन मार्करम (00) और रेयान रिकेल्टन (16) को जल्दी पवेलियन भेजकर ऑस्ट्रेलिया को अच्छी शुरुआत दिलाई. कप्तान पैट कमिंस (14/1) और जोश हेजलवुड (10/1) ने भी एक-एक विकेट चटकाया. दिन का खेल खत्म होने पर डेविड बेडिंघम आठ जबकि कप्तान तेम्बा बावुमा तीन रन बनाकर खेल रहे थे. दक्षिण अफ्रीका की टीम अब भी ऑस्ट्रेलिया से 169 रन से पीछे है.

स्टार्क ने डब्ल्यूटीसी में विकेटों की संख्या 74 तक पहुंचायाई मिचेल स्टार्क ने डब्ल्यूटीसी 2023-2025 में अपने विकेटों

2021, 2023 और अब 2025... हर बार इंग्लैंड में ही क्यों होता है WTC का फाइनल, वजह जान लीजिए

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
लंदन।। टेस्ट क्रिकेट में

दुनिया की सर्वश्रेष्ठ टीम का फैसला एक बार फिर इंग्लैंड में हो रहा है। वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप (WTC) 2025 का फाइनल मुकाबला दक्षिण अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया के बीच लंदन के ऐतिहासिक लॉर्ड्स क्रिकेट ग्राउंड में खेला जा रहा है। यह इस मेगा टूर्नामेंट का तीसरा संस्करण है और लगातार तीसरी बार इसका आयोजन इंग्लैंड में हो रहा है। 2021 और 2023 में भी खिताबी मुकाबला इंग्लैंड में ही हुआ था।

आखिर क्यों हमेशा इंग्लैंड में होता है WTC फाइनल : 2021 में पहला फाइनल भारत और न्यूजीलैंड के बीच साउथैम्प्टन के रोज बाउल में खेला गया था। 2023 का फाइनल भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच ओवल के मैदान पर हुआ था। इस साल फाइनल लॉर्ड्स में हो रहा है और 2027 में भी इसी ऐतिहासिक मैदान पर



फाइनल खेले जाने की योजना है। इसका एक खास कारण है-

मौसम और समय। आईसीसी ने 2023 के फाइनल से पहले यह स्पष्ट किया था कि मई-जून के दौरान इंग्लैंड का मौसम क्रिकेट के

लिए आदर्श होता है, क्योंकि यह पारंपरिक अंग्रेजी गर्मियों की शुरुआत होती है। इस दौरान न तो बहुत गर्मी होती है और न ही ज्यादा बारिश की आशंका रहती है, जिससे पांच दिन मुकाबलों के लिए स्थिर

रोहित की टीम होती तो 150 रन बनाता... आईसीसी फाइनल में पहली बार सस्ते में आउट हुए हेड

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली।। ऑस्ट्रेलिया और

दक्षिण अफ्रीका के बीच 11 जून से वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल मैच की शुरुआत हो गई है. इस मैच में दक्षिण अफ्रीका के लिए सबसे बड़ा खतरा ट्रैविस हेड माने जा रहे थे जिनका आईसीसी टूर्नामेंट के फाइनल में जबरदस्त स्कोर रहा है. वे भारत के खिलाफ फाइनल मुकाबलों में दो शतक लगा चुके हैं. लेकिन दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ कुछ खास नहीं कर पाए. इसके बाद ट्रैविस हेड और रोहित शर्मा को जोड़कर मीम्स बनाए जाने लगे. सोशल मीडिया में ऐसे ही एक मीम में ट्रैविस हेड को यह कहते हुए दिखाया गया, 'साउथ अफ्रीका है तो जाने दिया, रोहित भाई की टीम फाइनल में होती तो कम से कम 150 रन बनाता.'

वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप का

फाइनल इंग्लैंड के लॉर्ड्स स्टेडियम में खेला जा रहा है. दक्षिण अफ्रीका ने मैच में टॉस जीतकर पहले बैटिंग की. अफ्रीकी गेंदबाजों ने शुरुआती नमी का फायदा उठाया और ऑस्ट्रेलिया को जल्दी-जल्दी दो झटके दिए. ऑस्ट्रेलियन ओपनर उस्मान ख्वाजा खाता नहीं खेल सके तो कैमरन ग्रीन 4 रन बनाकर चलते बने. 16 रन पर 2 विकेट गंवाने वाली ऑस्ट्रेलियन टीम को स्टीव स्मिथ और मार्नस लैंबुशन ने संभाला. ये दोनों ही मैच रन तक ले गए तभी लैंबुशन अपना विकेट गंवा बैठे. लैंबुशेन के आउट होने पर ट्रैविस हेड मैदान पर आए. उन्होंने 13 गेंद की अपनी पारी में एक खूबसूरत चौका लगाया लेकिन 11 रन से आगे पारी नहीं बढ़ा सके.

ट्रैविस हेड ने मार्को यानसेन की गेंद को ग्लांस करने की कोशिश की. गेंद ने बारीक किनारा लिया

जिस पर विकेटकीपर काइल वेरेन ने बेहद खूबसूरत कैच लपका. इस कैच के लिए जब एक्सपर्ट वेरेन की तारीफ कर रहे थे तब तक सोशल मीडिया के 'कलालार' ट्रैविस हेड का मीम बनाने में जुट गए.

ट्रैविस हेड अपने करियर में तीसरी बार किसी आईसीसी टूर्नामेंट के फाइनल में खेल रहे हैं. उन्होंने इससे पहले 2023 में डब्ल्यूटीसी फाइनल और वनडे वर्ल्ड कप फाइनल खेला था. ये दोनों ही मैच भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेले गए थे.

ट्रैविस हेड ने भारत के खिलाफ आईसीसी वनडे वर्ल्ड कप के फाइनल में 137 रन बनाए थे. उन्होंने 2023 में ही डब्ल्यूटीसी फाइनल में 163 और 18 रन की पारियां खेली थीं. ट्रैविस हेड की इन पारियों के चलते ही भारत खिताब से चूक गया था.

जॉन सीना या सीएम पंक, किसके पास हैं ज्यादा पैसे, देखें दोनों की नेटवर्थ

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली।। जॉन सीना और सीएम पंक एक बार फिर आमने-सामने होंगे। जॉन सीना का यह WWE करियर का आखिरी दौर है। उन्होंने जनवरी 2025 में अपना रिटायरमेंट टूर शुरू किया। सबको चौंकाते हुए उन्होंने हील बनकर कोडी रोड्स को हराया और 17वीं बार वर्ल्ड चैंपियनशिप जीती। इसके बाद उन्होंने रैंडी ऑर्टन के खिलाफ भी अपना टाइटल रक्षाया। 2025 में मनी इन द बैंक के बाद, सीना ने सबको याद दिलाया कि उनके रिटायरमेंट का समय कबीब आ रहा है। उन्होंने WWE से अपने



सबसे अच्छे चैलेंजर को भेजने के लिए कहा। इसके बाद सीएम पंक ने एंटी की और RAW में सीना को चुनौती दी।

कौन है सबसे ज्यादा अमीर

: अब हम दोनों की संपत्ति के बारे में विस्तार से जानते हैं। सीएम पंक, जिन्हें 'द सेकंड सिटी सेंट' के नाम से भी जाना जाता है, उनकी अनुमानित संपत्ति \$12

मिलियन है। उनकी कमाई का जरिया WWE में दिखना, विज्ञापन करना, एक्टिंग करना, मर्चेंडाइज बेचना और निवेश करना है। दूसरी ओर, 17 बार के WWE चैंपियन जॉन सीना अपने प्रतिद्वंद्वी से काफी आगे हैं। उनकी संपत्ति लगभग \$80 मिलियन है। सीना की कमाई का मुख्य स्रोत हॉलीवुड की फिल्मों, WWE कॉन्ट्रैक्ट, मर्चेंडाइज से मिलने वाली रॉयल्टी, विज्ञापन और पब्लिक इवेंट में शामिल होना है।

इस मुकाबले के लिए फैस कर रहे इंतजार : पंक ने सीना पर हाल के महीनों में एक राक्षस

बनने का आरोप लगाया और तुरंत WWE टाइटल पर अपनी नजरे गड़ा दीं। सीना नाइट ऑफ चैंपियंस PLE के लिए मैच के लिए सहमत हो गए, जिससे इस शानदार दुश्मनी के अंतिम मुकाबले की स्टेज सज गई।

इस पूरे घटनाक्रम से WWE यूनिवर्स में उत्साह का माहौल है। हर कोई इस बात का इंतजार कर रहा है कि जॉन सीना और सीएम पंक के बीच यह आखिरी मुकाबला कैसा होगा। यह देखना दिलचस्प होगा कि क्या सीएम पंक, जॉन सीना को हराकर WWE टाइटल जीत पाएंगे या नहीं।

बनने का आरोप लगाया और तुरंत WWE टाइटल पर अपनी नजरे गड़ा दीं। सीना नाइट ऑफ चैंपियंस PLE के लिए मैच के लिए सहमत हो गए, जिससे इस शानदार दुश्मनी के अंतिम मुकाबले की स्टेज सज गई।

इस पूरे घटनाक्रम से WWE यूनिवर्स में उत्साह का माहौल है। हर कोई इस बात का इंतजार कर रहा है कि जॉन सीना और सीएम पंक के बीच यह आखिरी मुकाबला कैसा होगा। यह देखना दिलचस्प होगा कि क्या सीएम पंक, जॉन सीना को हराकर WWE टाइटल जीत पाएंगे या नहीं।



सूत्र ने कहा, "प्रस्ताव यह है कि यदि वेस्टइंडीज बोर्ड को कोई समस्या नहीं है और इससे उनकी प्रसारण व्यवस्था प्रभावित नहीं होती है, तो पाकिस्तान पांच या छह मैचों की टी20 इंटरनेशनल सीरीज खेलने का इच्छुक है।" सूत्र के अनुसार पीसीबी इस मामले में क्रिकेट वेस्टइंडीज के जवाब का इंतजार कर रहा है. वेस्टइंडीज इसके लिए हां करता है या नहीं ये देखना

दिलचस्प होगा. पाकिस्तान को तीन टी20 और उसके बाद तीन वनडे मैचों की सीरीज के लिए वेस्टइंडीज का दौरा करना था. टी20 सीरीज की शुरुआत 31 जुलाई से होनी थी, जबकि अगले दो मैच 2 और 3 अगस्त को खेले जाने हैं. इसके बाद 8 से 12 अगस्त तक त्रिनिदाद में तीन मैचों की वनडे सीरीज खेली जाएगी.

शादी के बाद जेनेलिया डिसूजा को बॉलीवुड ने किया साइडलाइन, सालों बाद एक्ट्रेस ने ब्यां किया दर्द

बॉलीवुड एक्टर रितेश देशमुख की पत्नी और एक्ट्रेस जेनेलिया डिसूजा जल्द ही आने वाली फिल्म 'सितारे जमीन पर' में नजर आएंगी। इस फिल्म में वह आमिर खान की पत्नी का किरदार निभाएंगी। हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान जेनेलिया डिसूजा ने शादी के बाद बॉलीवुड से दरकिनार किए जाने को लेकर अपना दर्द बयां किया। इस दौरान उन्होंने यह भी बताया कि उन्होंने आमिर खान की फिल्म के लिए तीन बार ऑडिशन दिया था।

दरअसल, एक इंटरव्यू के दौरान जेनेलिया डिसूजा ने शादी के बाद बॉलीवुड द्वारा साइडलाइन किए जाने पर अपना दर्द ब्यां किया। एक्ट्रेस ने कहा, 'जब लोगों को पता चला कि मैं 'सितारे जमीन पर' कर रही हूँ, तो सभी ने कहा, 'हे भगवान! कितनी किस्मतवाली हो! तुम आमिर खान की फिल्म कर रही हो!' मैंने कहा, बेशक, यह आमिर सर की महानता है कि उन्होंने मुझमें कुछ देखा। बेशक, उन्होंने मेरा ऑडिशन लिया। लेकिन आप भी ऐसा कर सकते हैं, है न? आप मुझे कोई भूमिका भी दे सकते हैं'.

हमारी मानसिकता भी बदलनी चाहिए : अपनी बात को जारी रखते हुए जेनेलिया डिसूजा ने आगे कहा, 'लेकिन आप मानदंडों के अनुसार ही आगे बढ़ते हैं। शायद आपको लगता है कि मैं शादीशुदा हूँ, इसलिए मुझे इस किरदार की जरूरत नहीं है। मुझे लगता है कि फिल्म निर्माण बदल गया है, और इसलिए हमारी मानसिकता भी बदलनी चाहिए। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि अगर आप एक निश्चित उम्र का किरदार चाहते हैं, तो आपको उसी उम्र के किसी व्यक्ति को कास्ट करना चाहिए। जब ??हम किसी ऐसे एक्टर को कास्ट करते हैं जो मेरे द्वारा निभाए गए किरदार से बहुत छोटा है, तो वे उस किरदार की छोटी-छोटी बातों को नहीं समझ पाते। सही किरदार चुनना महत्वपूर्ण है। और मुझे उम्मीद है कि अवसर सभी को मिलेंगे.'

'सितारे जमीन पर' में आमिर खान के साथ- साथ जेनेलिया देशमुख भी मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म का निर्देशन आर.एस. प्रसन्ना ने किया है, जिन्होंने शुभ मंगल सावधान का भी निर्देशन किया था। फिल्म में नवीदित कलाकारों में अरुण दत्ता, गोपी कृष्ण वर्मा, संवित देसाई, वेदांत शर्मा, आयुष भंसाली, आशीष पेंडसे, ऋषि शाहनी, ऋषभ जैन, नमन मिश्रा और सिमरन मंगेशकर शामिल हैं उन्होंने स्वामी चिन्मयानंद सरस्वती की बायोपिक ऑन ए क्वेस्ट का निर्माण और निर्देशन भी किया, जो चिन्मय मिशन के गठन की प्रेरणा देने वाले शिक्षक थे। फिल्म के गीत अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं और संगीत शंकर-एहसान-लॉय ने दिया है। फिल्म 'सितारे जमीन पर' 20 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। फिल्म 'सितारे जमीन पर' साल 2007 में रिलीज हुई तारे जमीन पर का सीक्वल हैं.

लंबे चौड़े थे सारे हीरो, फिर भी इस 'टिंगू' हीरो ने नहीं मानी हार, टैलेंट से पलटे नियम और बन बैठा सुपरस्टार

आमिर खान की इन दिनों अपनी मच अवेटेड फिल्म 'सितारे जमीन' को लेकर सुर्खियों में हैं। फिल्म के ट्रेलर लॉन्च के दौरान उनकी ऑन-स्क्रीन मां उन्हें प्यार से 'टिंगू' कहती दिख रही हैं। इसी पर आमिर से एक इंटरव्यू सवाल पूछा किया गया कि क्या अब वो खुद पर हंसी उड़ाने में ज्यादा कंफर्टेबल हो गए हैं, उन्होंने इस पर एक दिलचस्प बात का भी खुलासा किया।

आमिर खान अक्सर अपने करियर की शुरुआत के दिनों के किस्से शेयर करते हैं। इस दौरान भी उन्होंने अपने संघर्ष के दौर का जिक्र किया। उन्होंने बताया कि वे अपनी हाइट को लेकर काफी डरे हुए थे। वह हमेशा इस बात को लेकर डरते थे कि कहीं हाइट की वजह से उनका सपना पूरा होने में कोई दिक्कत न आए।

जमकर कर रहे फिल्म का प्रमोशन : बॉलीवुड के जाने माने स्टार आमिर खान की पिछली फिल्म बुरी तरह फ्लॉप हुई थी। ऐसे में उनके लिए इस फिल्म का

'बेहतर होगा भविष्य', फरदीन खान ने की फैस से खास अपील, बोले - आज ही बंद कर दीजिए...

अभिनेता फरदीन खान अक्सर अपने फैस को उन चीजों से दूर रहने की सलाह देते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हैं। शराब हो या सिगार, उनका मानना है कि इनसे दूर रहने पर भविष्य बेहतर बनेगा। शराब हो या सिगार, उनका मानना है कि इनसे दूर रहने पर भविष्य बेहतर बनेगा।

टैलेटेड अभिनेता फरदीन खान अक्सर अपने फैस को उन चीजों से दूर रहने की सलाह देते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हैं। शराब हो या सिगार, उनका मानना है कि इनसे दूर रहने पर भविष्य बेहतर बनेगा। शराब हो या सिगार, उनका मानना है कि इनसे दूर रहने पर भविष्य बेहतर बनेगा।

वायरल हो रही फरदीन खान की पोस्ट : सामने आई हैं फरदीन खान हल्के गुलाबी रंग की टी-शर्ट पहने और सिगार पीते हुए नजर आए। अभिनेता ने शेयर की गई तस्वीरों के साथ अपने फॉलोअर्स को सलाह दी कि वे कभी भी धूम्रपान न करें क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए



हित होना काफी जरूरी है। अपनी आगामी फिल्म 'सितारे जमीन पर' को प्रमोट करने में भी वह कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं। हाल ही में रिलीज हुए ट्रेलर में आमिर की ऑन-स्क्रीन मां उन्हें उनकी छोटी हाइट के लिए 'टिंगू' कहती नजर आ रही हैं। जस्ट टू फिल्मों के साथ हाल ही में एक इंटरव्यू में आमिर ने बताया कि अपने करियर की शुरुआत में वह अपनी हाइट को लेकर डरे हुए थे।

अपनी हाइट को लेकर वह काफी घबराए हुए थे। करियर की शुरुआत में अपनी हाइट को लेकर

नर्वस रहने का किस्सा शेयर करते हुए आमिर, बोले- वह खुद पर मजाक करने में ज्यादा कंफर्टेबल हो गए हैं, खासकर अब जब वह लोगों को फिल्म में उन्हें 'टिंगू' कहने की परमिशन दे रहे हैं।

उन्होंने कहा, 'दरअसल, जावेद साहब ने एक बार ब्रूमर को लेकर कुछ कहा था कि ब्रूमर की अच्छी समझ सिर्फ मौज-मस्ती और खेल के लिए नहीं होती, बल्कि यह वास्तव में तब काम आती है। मुझे लगता है कि मैं हमेशा इन सब चीजों से ऊपर रहा हूँ।

हाइट को लेकर रहते थे नर्वस : करियर की शुरुआत में अपने डर को याद करते हुए उन्होंने कहा, 'शुरू-शुरू में मैं बहुत घबराया रहता था। अमित जी नंबर वन थे और उनकी लंबाई छह फीट से भी ज्यादा थी, विनोद जी, शत्रुघ्न सिन्हा- सभी की हाइट काफी अच्छी थी, इसलिए मैं नर्वस था, सोचता था कि छोटी हाइट की वजह से मैं एक्टर बन पाऊंगा या नहीं, मैं इस बात को लेकर बहुत परेशान रहता था कि लेकिन जैसा कि हुआ, सब ठीक था.'

बता दें कि सितारे जमीन में आमिर एक वास्केटबॉल कोच के किरदार में नजर आने वाले हैं। जिन्हें सजा के तौर पर एक टूर्नामेंट के लिए न्यूरोडाइवर्जेंट बच्चों की टीम को ट्रेनिंग देने के लिए मजबूर किया जाता है। फिल्म में उनके अलावा अरुण दत्ता, गोपी कृष्ण वर्मा, संवित देसाई, वेदांत शर्मा, आयुष भंसाली, आशीष पेंडसे, ऋषि शाहनी, ऋषभ जैन, नमन मिश्रा और सिमरन मंगेशकर जैसे कलाकार नजर आने वाले हैं।



बॉलीवुड के जाने माने एक्टर फरदीन खान ने जब डेब्यू किया, इसके बाद वह काफी पसंद किए गए थे। फिर कई फ्लॉप के बाद वह एक्टिंग की दुनिया से दूर हो गए। अब फिर से वह एक्टिंग में जड़े जमा रहे हैं। वह अक्सर अपने फैस को उन चीजों से दूर रहने की सलाह देते हैं, जो सेहत के लिए हानिकारक हैं।

हानिकारक है। उनके लिए, सिगार पीना काम का हिस्सा था और इसे करना ही था। उन्होंने पोस्ट के साथ कैप्शन में लिखा, 'खुद के लिए नोट... धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यह कैंसर, हृदय रोग, फेफड़ों

की बीमारी का कारण बनता है और समय से पहले मौत का कारण बन सकता है। आज ही धूम्रपान छोड़ दें.'

अपनी बात आगे रखते हुए उन्होंने पोस्ट में लिखा, 'आपका शरीर, आपका परिवार और आपका

भविष्य इस फैसले के लिए आपको धन्यवाद देगा और भविष्य बेहतर होगा। इससे पहले अभिनेता ने एक साल के अंदर 4 अलग-अलग भूमिकाएं निभाने के बारे में बात की थी। उन्होंने 12 साल के ब्रेक के बाद स्क्रीन पर वापसी की है। अभिनेता ने अपने अनुभव को शेयर करते हुए बताया कि सेट पर वापस आना 'घर वापसी' जैसा लगता है। अपने पुराने साथियों के साथ काम करना जश्न मनाने जैसा है।

बता दें कि फरदीन खान के वर्कफ्रंट की बात करें तो तरुण मनसुखानी के निर्देशन में बनी 'हाउसफुल 5' सिनेमाघरों में 6 जून को रिलीज हो चुकी है। फिल्म में फरदीन खान के साथ अभिनेता अक्षय कुमार, रितेश देशमुख, अभिषेक बच्चन, संजय दत्त, श्रेंयस तलपड़े, नाना पाटेकर, जैकी श्रॉफ, डिनो मोरिया, जैकलीन फर्नांडीज, नरगिस फाखरी, चित्रांगदा सिंह, सोनम बाजवा, सौंदर्या शर्मा, चंकी पांडे, निकितिन धीर और जॉनी लीवर जैसे सितारे अहम भूमिकाओं में हैं।



ॐ NATHESHWARAM CHARITABLE TRUST ॐ

PRESENTS 1ST EVER FOUNDATION TO CONDUCT

NON-STOP

4000 KM AMARNATH TO RAMESHWARAM

RELAY YATRA!

2ND JULY ONWARDS

30 DAYS

11 STATES

70 CITIES

A 4000 KM Spiritual & Social Service Journey in 30 Days

YATRA HIGHLIGHTS

- **Start Date:** 2nd July, 6 pm
- **Starting & End Point:** New Delhi, Geeta Colony Hanuman Mandir, Ramliila Maidan
- **Duration:** 30 Days
- **Route:** Amarnath to Rameshwaram
- **States Covered:** 11
- **Cities Covered:** 70+
- **Expected Participation:** 50,000+ people
- **Who Can Join?** Everyone across India



HOW TO REGISTER?

Become a Member at
www.natheshwaram.com

Get your Yatra ID Card + T-Shirt after registration.

☎ +91 92206 02209 ✉ info@natheshwaram.com



SERVICE INITIATIVES ON THE WAY

- **Will Plant 50,000 Trees across India**
- **1,00,000 School Kits for Underprivileged Children**
- **Fresh Meals & Clothing for the Needy**
- **Health Camps & Medical Aid for Rural Communities**
- **Clean-up & Sanitation Drives in Towns & Villages**



JOIN HANDS FOR A UNITED INDIA THROUGH FAITH & SERVICE

Join this spiritual revolution—walk for faith, walk for service, walk for India.

FOR MORE INFORMATION & REGISTRATION: Website: www.natheshwaram.com Email: info@natheshwaram.com Call: +91 92206 02209	DONATE HERE  NATHESHWARAM CHARITABLE FOUNDATION AC NO- 50200102035367 IFSC CODE- HDFC0000120 BRANCH CODE- 0120 BRANCH NAME- VIKAS MARG
SPONSORED BY: KARLA PETAL AND HERBS PRIVATE LIMITED   India's Leading Domestic and Commercial RO Brand Website: www.karasqua.com Contact Info: info@karasqua.com +91 9220261010 +91 9220231010	DIGITAL MEDIA & WEB PARTNER: CWL TECHNOLOGY PVT. LTD.   Website: www.coderworldlabs.com Contact Info: info@coderworldlabs.com +91 7982940212

MEDIA PARTNER:





Rakesh Kumar (Bureau Chief)

Mob: 9560484749, 9990672983

Email: avslive18@gmail.com

universalmedianews18@gmail.com



BE A PART OF HISTORY. BE A PART OF HUMANITY.

JOIN THE NATHESHWARAM RELAY YATRA TODAY!