







करीब 10 करोड़ की लागत से बना है रामायण वैक्स म्यूजियम

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। रामनगरी अयोध्या शुक्रवार को एक साथ धार्मिक, सांस्कृतिक और विकासात्मक गतिविधियों की साक्षी सीएम योगी करेंगे कई परियोजनाओं का लोकार्पण

बनेगी। 19 जून को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ विभिन्न कार्यक्रमों में हिस्सा लेने के लिए अयोध्या पहुंचेंगे। उनके कार्यक्रमों में श्री ऋषभ देव दिगंबर जैन मंदिर पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महोत्सव, महंत नृत्य गोपालदास जी का जन्मोत्सव समारोह, रामायण वैक्स म्यूजियम का लोकार्पण तथा नगर निगम अयोध्या की विकास योजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास शामिल है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ दोपहर करीब 3-30 बजे ऋषभ देव दिगंबर जैन मंदिर में आयोजित पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महोत्सव में शामिल होंगे। जैन धर्म में पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महोत्सव का विशेष महत्व है। यह आयोजन



है। श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के अध्यक्ष के रूप में उनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। इस जन्मोत्सव कार्यक्रम में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, संत-महंत समेत तमाम गणमान्य शामिल

तीर्थकरों के जीवन से जुड़े पांच प्रमुख कल्याणकों, गर्भ, जन्म, तप, केवलज्ञान और मोक्ष की स्मृति में मनाया जाता है। इस अवसर पर देश के विभिन्न हिस्सों से आए जैन श्रद्धालु, संत और धर्माचार्य मौजूद रहेंगे। अयोध्या का जैन धर्म से भी गहरा संबंध माना जाता है। सीएम योगी की उपस्थिति इस कार्यक्रम को और अधिक महत्वपूर्ण बनाएगी। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ शाम करीब 4-20 बजे महंत नृत्य गोपालदास जी के जन्मोत्सव समारोह में शामिल होंगे। महंत नृत्य गोपालदास रामजन्मभूमि आंदोलन और स्नातन परंपरा के प्रमुख संतों में माने जाते

दमादे अली शहीदे मदीना हजरत उमर फारूक की नेकियां सितारों के बराबर हैं : मुस्ताफा मदनी



स्वतंत्र भारत लखनऊ। शहीदे मदीना अमीर-उल-मोमिनीन सैयदना उमर फारूक आजम की नेकियां आसमान के सितारों के बराबर हैं।

सुन्नी यूथ फेडरेशन के तहत मस्जिद उमर फारूक रोशनाबाद में सालाना जलसा

दुनिया में सही-गलत और इंसाफ में आपकी पहचान की मिसाल मिलना मुश्किल है। इसीलिए शैतान भी आपको देखकर अपना रास्ता बदल लेता। पवित्र पैगंबर (सल्लल्लाहू अलैहि वसल्लम) और हजरत अली के बीच भी एक सा रिश्ता है। जहाँ इस्लाम के पैगंबर हजरत मुहम्मद मुस्ताफा (सल्लल्लाहू अलैहि वसल्लम) आपके दामाद हैं, तो आप हजरत अली मुर्तजा के दामाद हैं।

अल्लाह के रसूल ने आपके लिए दुआ की और अल्लाह तआला ने उसे कबूल किया। जब आपने इमान में कदम रखा तो मक्का की घाटियों में इसका ऐलान किया और काबा में नमाज पढ़ी। इमान के पहले दिन से लेकर अपने जीवन के अंत तक आपने नमाज को प्राथमिकता दी और अंत में मुहर्रम की पहली तारीख को पैगंबर की मस्जिद में नमाज पढ़ाते समय अबू लुलू फिरोज ने आपको जहरीले खंजर से जखमी कर दिया। जिससे वह शहीद हो गए। हजरत उमर फारूक के पैगंबर के बगल में मदीना मुनव्वरह में दफन किया गया। ये विचार मौलाना मुहम्मद मुस्ताफा मदनी ने रोशनाबाद कालोनी टीवी टावर रोड में आयोजित एक जलसे में व्यक्त किए। सुन्नी यूथ फेडरेशन के तहत आयोजित सालाना जलसे में मौलाना मुस्ताफा मदनी ने कहा कि हजरत उमर फारूक आजम इस्लाम के इतिहास में एक महत्वपूर्ण और महान व्यक्ति हैं, जिनकी इच्छा पर कुरान का संदेश सामने आया। उन्होंने इंसानियत को भलाई के लिए जो काम किए हैं उससे आज और भविष्य में भी पूरी दुनिया के लोग फायदा उठाते रहेंगे। इससे पहले, इमाम मस्जिद उमर फारूक मौलाना मुहम्मद शादाब नदवी की निगरानी में हुए जलसे की शुरुआत पवित्र कुरान की तिलावत से हुई। अंजुमन मदाहे सहाबा के नूर-उल-अमीन के अलावा छात्रों ने नात और मद्दे सहाबा का नज्राना पेश किया। मेहमानों का स्वागत खालिद हलीम ने किया। जलसे में खालिद तौर पर सुन्नी यूथ फेडरेशन के फाउंडर हाजी मुशर्रफ हुसैन की सहेत में सुधार के लिए दुआ की गई।

सीएमएस में एड लीडरशिप 2026 का आगाज



स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। ग्लोबल एजुकेशन एण्ड ट्रेनिंग इन्स्टीट्यूट के तत्वाधान में तीन दिवसीय इण्टरनेशनल राउण्डटेबल काफ्रेन्स 'एड लीडरशिप-2026' का गुरुवार को सी.एम.एस. कानपुर रोड ऑडिटोरियम में भव्य उद्घाटन हुआ। सम्मेलन में इंडिया, नेपाल, जापान व भारत के 2000 से अधिक शिक्षाविद हिस्सा ले रहे हैं। रक्षामंत्री राजनाथ सिंह ने वीडियो संदेश में

कहा कि शिक्षा उद्देश्यपूर्ण, परिवर्तनकारी और समग्र होनी चाहिए। नई शिक्षा नीति देश को महाशक्ति बनाने वाले उत्साही शिक्षार्थी तैयार कर रही है। मुख्य अतिथि सुश्री मंजीत बत्रा ने कहा कि परिपूर्ण शिक्षा के लिए ज्ञान, बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक दृष्टिकोण का समावेश जरूरी है। सम्मेलन की संयोजिका डॉ. सुनीता गाँधी ने भावी पीढ़ी को विश्व नागरिक के रूप में ढालने पर बल दिया।

आप की छटे चरण की पदयात्रा 16 अगस्त से स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। आम आदमी पार्टी उत्तर प्रदेश में छठे चरण की पदयात्रा 16 अगस्त से शुरू करने जा रही है। यह यात्रा 23 अगस्त तक चलेगी। इसके चलते आजमागढ़ से जौनपुर तक 'रोजगार दौरे, सामाजिक युवा दौरे' का नारा गूँजेगा। सांसद संजय सिंह ने आम आदमी पार्टी के आगामी राजनीतिक कार्यक्रमों की घोषणा करते हुए यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पार्टी की पांच चरणों की पदयात्रा सफलतापूर्वक समाप्त हो चुकी है। अब छठे चरण की पदयात्रा 'अगस्त क्रांति' के महीने में आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि यात्रा की अवधि 23 अगस्त से 23 अगस्त तक निर्धारित की गई है, जो 7 से 8 दिन तक चलेगी। आप नेता ने बताया कि आजमागढ़ से शाहगंज होते हुए जौनपुर तक लगभग 110 किलोमीटर की यह यात्रा होगी। इस पदयात्रा के मुख्य मुद्दे- युवाओं के साथ हुआ पेपर लीक का धोखा (लेखपाल, पुलिस भर्ती आदि), बेरोजगारी, छुआछूत-भेदभाव और आरक्षण के नाम पर पिछड़ों-दलितों के साथ हुई धोखाधड़ी आदि होंगे।

जलालपुर रेलवे क्रासिंग खोले जाने पर स्थानीय लोगों ने पटाखे फोड़ कर खुशी जताई

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। जलालपुर रेलवे क्रासिंग को चार



संसाधारण को सूचित किया जाता है कि मेरे पुत्री का सही नाम आयुषी विश्वकर्म (AYUSHI VISHWAKARMA) पुत्री रविन्दर विश्वकर्मा है जो कि उनके जन्म प्रमाण पत्र और शैक्षिक अभिलेखों में अंकित है। उचित रूप से पुत्री के आधार कार्ड सं०-81182774000 में उसका नाम रिखा विश्वकर्मा अंकित हो गया है जो कि गलत है। भविष्य में मेरे पुत्री को उसके सही नाम आयुषी विश्वकर्मा (AYUSHI VISHWAKARMA) पुत्री रविन्दर विश्वकर्मा के नाम से जाना व पहचाना जाये। प्रत्यूहता प्रमाणिका किया जाता है कि उपरोक्त के सम्बन्ध में सम्पत्त विधिक औपचारिकतायें स्वयं मेरे द्वारा पूर्ण की गयी है। रविन्दर विश्वकर्मा पुत्री श्री रक्षामन विश्वकर्मा ग्रा पो-००-०००० कला बन्कि- बेल्सर जिला- गोंडव न्यू पी. सी.आर.- 542/D-19

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी जन्म तिथि 16/04/1988 दर्ज हो गई है, जबकि आधार कार्ड के अनुसार मेरा सही नाम 'पुत्रम यादव' है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी जन्म तिथि 16/04/1988 दर्ज हो गई है, जबकि आधार कार्ड के अनुसार मेरा सही नाम 'पुत्रम यादव' है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

महीने बाद रेलवे ने गुरुवार को खोल दिया। क्रासिंग खोले जाने पर स्थानीय लोगों ने पटाखे फोड़ कर खुशी जताई। साथ ही इसके लिए लखनऊ के सांसद व रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, आलमनगर वार्ड की

सूचना सर्वधारण को सूचित किया जाता है कि मेरे पुत्री का सही नाम आयुषी विश्वकर्म (AYUSHI VISHWAKARMA) पुत्री रविन्दर विश्वकर्मा है जो कि उनके जन्म प्रमाण पत्र और शैक्षिक अभिलेखों में अंकित है। उचित रूप से पुत्री के आधार कार्ड सं०-81182774000 में उसका नाम रिखा विश्वकर्मा अंकित हो गया है जो कि गलत है। भविष्य में मेरे पुत्री को उसके सही नाम आयुषी विश्वकर्मा (AYUSHI VISHWAKARMA) पुत्री रविन्दर विश्वकर्मा के नाम से जाना व पहचाना जाये। प्रत्यूहता प्रमाणिका किया जाता है कि उपरोक्त के सम्बन्ध में सम्पत्त विधिक औपचारिकतायें स्वयं मेरे द्वारा पूर्ण की गयी है। रविन्दर विश्वकर्मा पुत्री श्री रक्षामन विश्वकर्मा ग्रा पो-००-०००० कला बन्कि- बेल्सर जिला- गोंडव न्यू पी. सी.आर.- 542/D-19

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

सूचना मैं पुत्र, पत्नी - JC, No.- 677014X रैंक- नायब/सुबेदार, नाम- अनिल कुमार, निवासी- गाँव- कुंदरसीपुर, पोस्ट- मौधिया, कुंडासीपुर, गाजीपुर, उत्तर प्रदेश - 275204। मेरे पति के सर्विस रिकॉर्ड में मेरा नाम गलत तरीके से 'पुत्रम' दर्ज हो गया है और मेरी सही जन्म तिथि 15/04/1988 है।

गुरु अर्जुन देव को अखिलेश ने किया नमन

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने सिखों के पांचवें गुरु शहीदों के सत्ताज गुरु

अर्जुन देव के शहीदी दिवस पर उन्हें श्रद्धांजलि देते हुए नमन किया। आध्यात्मिक जगत में गुरु अर्जुन देव को सर्वोच्च स्थान प्राप्त है। अखिलेश यादव ने कहा कि पवित्र

ग्रंथ गुरु ग्रंथ साहिब में तीस रागों में गुरु की वाणी संकलित है। इसमें सर्वाधिक वाणी पंचम गुरु की है। गुरु ग्रंथ साहिब के संपादन में भी उनका विशेष योगदान था।

उत्तर रेलवे ई-ऑक्शन सूचना

वर्षिक मण्डल वाणिज्य प्रबंधक, उत्तर रेलवे, लखनऊ के द्वारा निम्नलिखित स्टेशन हेतु ई-ऑक्शन आयोजित किया जा रहा है।

Admin Unit/Zone	Lucknow-NR-Division-Commercial/Northern Railway
Auction Catalogue No./Lot No.	WVM-6-2026
Description of Work	Installation and operation of Water Vending Machine (WVM's) at Various stations of Lucknow Division, Northern Railway for the period of 05 years
Catalogue Published on	05.06.2026
Auction Start (All Lots)	23.06.2026 at 11:00 Hrs.
Auction Close Date/Time	23.06.2026 at 11:50 Hrs.

S. No.	Lot Number	Stations	Close Date & Time
1	MSS-LKO-SLN-WVM-175-26-1	AYC	Date - 23-06-26 11:30:00
	MSS-LKO-JOP-WVM-178-26-1	JOP	Date - 23-06-26 11:40:00
2	MSS-LKO-AME-WVM-177-26-1	AME	Date - 23-06-26 11:50:00

No. : C-285-E-auction/WVM/2024/JSM Date:- 17.06.2026 2079/2026

उत्तर प्रदेश पावर ट्रांसमिशन कार्पोरेशन लिमिटेड

अधिकांशी अधिवचना, विद्युत परियोजनाएं प्रथम, 57-जार्ड टाउन, प्रखमराज।

अति अल्पकालीन ई-निविदा सूचना, दिनांक 19.06.2026

निविदा संख्या एवं कार्य का संक्षिप्त विवरण

1. T. No. 05(MTD-NP)/2026-2027- विद्युत परियोजना प्रथम-प्रथम, प्रथमराज के अलावा विभिन्न उपकेंद्रों पर उपग्रहक अति उच्च वोल्टेज ट्रांसमिशन के मसलान एवं उन्माधिकारियों के निर्देशों के अनुसार गोक ट्रेडिंग/ऑन डायन के कार्यालय तिक हुए विविध प्रकार के ऑन डायन विविध प्रकार के डिप्लिमेंटरी के कार्य करने हेतु। निविदा प्रथम का सूचना सं० 590-बी02एसटी0 सांता। परीक्षा भन्तरास सं० 1000/1-(सूचना एक हजार मात्र)।

ई-निविदा की अंतिम तिथि 25.06.2026 समय 04.00 बजे।

विनियुत जानकारी एवं प्रश्न वेबसाइट [www.etender.up.nic.in](http://www.etender.up.nic.in) पर उपलब्ध है। अंतिम समस्त सूचनाएं वेबसाइट पर ही प्रवर्तनीय की जाएंगी।

(डॉ० राकेश कुमार)

अधिकांशी अधिवचना

कार्यालय उप जिलाधिकारी भिन्गा जनपद श्रावस्ती।

संख्या /राशि(कायदा)-मल्लय पालन कांस्ट्रक्शन-पेटिंग/2026-27 दिनांक जून, 2026

प्रेस विज्ञापित

2026 मल्लय पालन विद्युत संशोधन सं० 57-जार्ड टाउन प्रथम रा. 590-बी02एसटी0 सांता। परीक्षा भन्तरास सं० 1000/1-(सूचना एक हजार मात्र)।

कार्यालय उप जिलाधिकारी भिन्गा जनपद श्रावस्ती।

उत्तर रेलवे ई-ऑक्शन सूचना

वर्षिक मण्डल वाणिज्य प्रबंधक, उत्तर रेलवे, लखनऊ के द्वारा निम्नलिखित स्टेशन हेतु ई-ऑक्शन आयोजित किया जा रहा है।

Admin Unit/Zone	Lucknow-NR-Division-Commercial/Northern Railway
Auction Catalogue No./Lot No.	WVM-6-2026
Description of Work	Installation and operation of Water Vending Machine (WVM's) at various stations of Lucknow Division, Northern Railway for a period of 05 years
Catalogue Published on	05.06.2026
Auction Start (All Lots)	23.06.2026 at 11:00 hrs.
Auction close Date/Time	23.06.2026 at 11:50 hrs.

S.N.	Lot Number	Stations	Close Date & Time
1	MSS-LKO-SLN-WVM-175-26-1	SLN	Date - 23.06.2026 11:30:00
	MSS-LKO-JOP-WVM-178-26-1	JOP	Date - 23.06.2026 11:40:00
2	MSS-LKO-AME-WVM-177-26-1	AME	Date - 23.06.2026 11:50:00

No. : C-285-E-auction/WVM/2024/JSM Date:- 17.06.2026 2099/2026

उत्तर रेलवे ई-ऑक्शन सूचना

वर्षिक मण्डल वाणिज्य प्रबंधक, उत्तर रेलवे, लखनऊ के द्वारा निम्नलिखित स्टेशन हेतु ई-ऑक्शन आयोजित किया जा रहा है।

Admin Unit/Zone	Lucknow-NR-Division-Commercial/Northern Railway
Auction Catalogue No./Lot No.	WVM-6-2026
Description of Work	Installation and operation of Water Vending Machine (WVM's) at various stations of Lucknow Division, Northern Railway for a period of 05 years
Catalogue Published on	05.06.2026
Auction Start (All Lots)	23.06.2026 at 11:00 hrs.
Auction close Date/Time	23.06.2026 at 11:50 hrs.

S.N.	Lot Number	Stations	Close Date & Time
1	MSS-LKO-SLN-WVM-175-26-1	SLN	Date - 23.06.2026 11:30:00
	MSS-LKO-JOP-WVM-178-26-1	JOP	Date - 23.06.2026 11:40:00
2	MSS-LKO-AME-WVM-177-26-1	AME	Date - 23.06.2026 11:50:00

No. : C-285-E-auction/WVM/2024/JSM Date:- 17.06.2026 2099/2026





## ईडी के संरक्षण में श्रीराम के दान पात्र में डकैती : संजय सिंह

नाम और प्रमाण के बावजूद चोर खुलेआम घूम रहे हैं

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। आम आदमी पार्टी (आप) के वरिष्ठ नेता, राज्यसभा सांसद और उत्तर प्रदेश के प्रभारी संजय सिंह ने गुरुवार को राजधानी लखनऊ में एक प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए अयोध्या के राम मंदिर ट्रस्ट में हुए कथित चंदा चोरी और भ्रष्टाचार को लेकर भारतीय जनता पार्टी और केंद्र सरकार पर तीखा हमला बोला। संजय सिंह ने ऐलान किया कि उन्होंने अयोध्या के राम जन्मभूमि थाना अध्यक्ष को राम मंदिर ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय और अन्य अभियुक्तों के खिलाफ नामजद तहरीर भेजकर तत्काल एफआईआर दर्ज करने और उनकी गिरफ्तारी की मांग की है। संजय सिंह ने कहा, 'चंदा चोरी के इस महाघोटाले से पूरा देश हैरान है। खुलासे के बाद खुलासे हो रहे हैं और भ्रष्टाचार की पोल खुलती



जा रही है। प्रभु श्रीराम के नाम पर आए चढ़ावे और चंदा में जो डकैती हो रही है, उसे भाजपा सरकार और उनकी जांच एजेंसियों का पूरा संरक्षण प्राप्त है। 'ईडी पार्टी और भ्रष्ट ट्रस्ट पर तीखे सवालभाजपा पर तंज कसते हुए संजय सिंह ने कहा कि देश में एक 'ईडी पार्टी' काम कर रही है, जो विपक्ष के हर छोटे-बड़े मामले

में ईडी और सीबीआई भेज देती है, लेकिन भगवान राम के दान पात्र से सैकड़ों करोड़ की चोरी पर उसकी जुबाब बंद है। उन्होंने कहा कि मामले में तथ्य, प्रमाण, सीसीटीवी फुटेज, हिरासत में लिए गए लोगों के बयान और चोरी के माल की बरामदगी (अविनाश शुल्का से 5 लाख और लोकेश मिश्रा से 15 लाख रुपये)

कहे जाने पर पलटवार किया। उन्होंने सवाल दागा, 'जब हम सवाल उठाते हैं तो हमें गालियां दी जाती हैं। अखिलेश यादव जो सवाल उठाए तो उनके परिवार पर अभद्र टिप्पणियां की जाती हैं। लेकिन मैं पूछना चाहता हूँ कि क्या विनय कटियार, संत नित्य गोपाल दास के उतराधिकारी कमल नयन दास, भाजपा नेता रजनीश सिंह और मंदिर आंदोलन से जुड़े संतोष दुबे भी रामद्रोही हैं? अब तो आपके अपने लोग कह रहे हैं कि भारी भ्रष्टाचार और चोरी हुई है।' उन्होंने शंकराचार्य स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद जी के खिलाफ दर्ज किए गए फर्जी मामलों की भी निंदा की। सिंह ने यह भी मांग की कि इस मामले में चुनाव आयोग के प्रमुख ज्ञानेश कुमार की भूमिका की भी जांच होनी चाहिए, जो उस समय के घटनाक्रमों में शामिल थे।

## सविदा कर्मियों की समस्याओं का फौरी समाधान हो : समिति



स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। उत्तर प्रदेश विद्युत कर्मचारी संयुक्त संघर्ष समिति ने बिजली निगमों में कार्यरत सविदा कर्मियों की लगातार बिगड़ती कार्य परिस्थितियों पर गहरे चिंता व्यक्त करते हुए कहा है कि विद्युत व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने में सविदा कर्मियों की महत्वपूर्ण भूमिका होने के बावजूद उनकी समस्याओं की लगातार उपेक्षा की जा रही है। संघर्ष समिति ने कहा कि रिपोर्टें तथा जमीनी हकीकत से स्पष्ट है कि सविदा कर्मियों पर कार्य का अत्यधिक दबाव है। पर्याप्त संख्या में कर्मियों की उपलब्धता न होने के कारण शेष कर्मियों से लगातार अतिरिक्त कार्य लिया जा रहा है। अनेक स्थानों पर सविदा कर्मों प्रतिदिन 8 घंटे से अधिक तथा सप्ताह के सातों दिन कार्य करने को विवश है, जबकि श्रम कानूनों एवं निर्धारित नियमों के अनुसार उन्हें साप्ताहिक अवकाश एवं निर्धारित कार्य अवधि का अधिकार प्राप्त है। संघर्ष समिति ने मांग की

है कि निजीकरण के नाम पर हटाए गए 25000 से अधिक सविदा कर्मियों को तत्काल नौकरी पर वापस लिया जाए, सभी सविदा कर्मियों के लिए प्रतिदिन अधिकतम 8 घंटे से अधिक की इष्टुटी न ली जाए, प्रत्येक सविदा कर्मों को सप्ताह में एक दिन सवेतन अवकाश दिया जाए, अवकाश अथवा निर्धारित समय से अतिरिक्त कार्य लेने पर ओवरटाइम का भुगतान किया जाए, सभी सविदा कर्मियों को गुणवत्तापूर्ण सुखा उपकरण, प्रशिक्षण एवं आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराए जाएं, दुर्घटना की स्थिति में प्रभावित कर्मियों एवं उनके परिवारों को पर्याप्त आर्थिक सहायता एवं सामाजिक सुखा प्रदान की जाए, रिक्त पदों पर शीघ्र भर्ती कर कार्यरत कर्मियों पर बढ़ते कार्यभार को कम किया जाए, सविदा कर्मियों के मानदेय, सेवा सुखा एवं अन्य सुविधाओं से संबंधित लंबित समस्याओं का समाधान वार्ता के माध्यम से किया जाए।

## क्षत्रिय महासभा की बैठक में पदाधिकारियों का चयन



स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। सरोजिनी नगर के मालक क्रॉसिंग के पास अत्याधुनिक स्कूल में महाराणा प्रताप क्षत्रिय महासभा की एक महत्वपूर्ण बैठक संपन्न हुई। इसमें संघटन को और अधिक सशक्त बनाने के लिए सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी व पदाधिकारियों का चुनाव किया गया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में विधायक प्रतिनिधि डॉ.

## प्लेटफॉर्म खाली न रहने पर 40 से अधिक ट्रेनें आउटर पर हो रही खड़ी

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। चारबाग रेलवे स्टेशन पर एयर कॉन्कोर्स और पुनर्विकास का काम शुरू होने के बाद यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। 21 ट्रेनों को बदले मार्ग से चलाया जा रहा है। यह ट्रेनें चारबाग नहीं आ रही हैं। 68 ट्रेनों के प्लेटफॉर्म बदल दिए गए हैं जिससे अन्य प्लेटफॉर्मों पर अत्याधिक दबाव बन गया है। प्लेटफॉर्म खाली न रहने पर लखनऊ आने वाली 40 से अधिक ट्रेनें आउटर सिग्नल या पहले के स्टेशनों पर घंटे से डेढ़ घंटे तक खड़ी रखी जा रही हैं। ऐसे में यात्रियों के जरूरी काम छूट जा रहे हैं। कई तो झल्ला कर पहले के स्टेशनों पर उतर जा रहे हैं। धीमी गति से चल रहे कार्य से हो रही चारबाग स्टेशन पर रेल भूमि विकास प्राधिकरण (आरएलडीए) कॉन्कोर्स का निर्माण कार्य करा रहा है। ऐसे में अधिकतर ट्रेनों को प्लेटफॉर्म नंबर 6 और 7 से संचालित किया जा रहा है। प्लेटफॉर्म की सीमित उपलब्धता के कारण लखनऊ आने वाली ट्रेनों को प्लेटफॉर्म खाली न रहने पर आउटर सिग्नल या पहले के स्टेशनों जैसे बादशाहनगर, गोमतीनगर, ऐशबाग पर एक से डेढ़ घंटे तक खड़ी रहना पड़ रहा है। रेल अधिकारियों के अनुसार चारबाग स्टेशन पर कुल 9 प्लेटफॉर्म हैं, लेकिन पुनर्विकास कार्य के

चलते 3-4 प्लेटफॉर्मों पर ही सीमित संचालन हो पा रहा है। प्लेटफॉर्म 1 से 5 का बड़ा हिस्सा निर्माण कार्य की जद में है। इसी वजह से डाउन और अप दिशा की ट्रेनों को एक ही लाइन पर शिफ्ट करना पड़ रहा है। जिससे क्रॉसिंग और क्लोसिंग में देरी हो रही है। यात्री की समस्याएं झल्ला कर उतर जा रहे यात्री स्टेशनों पर ट्रेनों के घंटे डेढ़ घंटे खड़ी रहने से ऑफिस जाने वाले मरीज और बुजुर्ग यात्रियों को सबसे अधिक परेशानी हो रही है। कई ट्रेनें रात 1 बजे की जगह सुबह 3-4 बजे तो सुबह 6-7 बजे पहुंचने वाली एक से 8-9 बजे चारबाग पहुंच रही हैं। अनाउंसमेंट सिस्टम और गाइडेंस की कमी से यात्री बार-बार प्लेटफॉर्म बदलने को मजबूर हो रहे हैं। आरएलडीए पर निर्माण कार्य धीमी गति से कराने का आरोप लग रहा है। सुबह और देर रात चारबाग पहुंचने वाली ट्रेनों के साथ सबसे ज्यादा दिक्कत आ रही है। 140 से अधिक ट्रेनों पर पड़ रहा असर- रेलवे अधिकारियों के अनुसार कॉन्कोर्स निर्माण का असर रोजाना 40 से अधिक ट्रेनों पर पड़ रहा है। प्लेटफॉर्म पर जगह नहीं मिलने के कारण उन्हें आउटर या पहले के स्टेशनों पर खड़ी रखना पड़ रहा है। जिन 21 ट्रेनों को चारबाग की बजाय उत्तरेठिया, ऐशबाग से चलाया जा रहा।

## श्रीराम मंदिर चढ़ावे के हिस्से में बंटवारे का खेल : अजय राय

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। 30प्र0 कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष अजय राय गुरुवार को अपने पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार पूर्वांचल लखनऊ से चलकर अयोध्या पहुंचे, जहां हनुमान गढ़ी पहुंचकर उन्होंने भगवान हनुमान मंदिर में दर्शन-पूजन किया। इसके बाद श्रीराम जन्म भूमि मंदिर में भगवान रामलला का दर्शन-पूजन किया एवं देश व प्रदेश के सुख-समृद्धि एवं उन्नति की कामना की। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अजय राय के अयोध्या पहुंचने पर अयोध्या के जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष चेत नारायण सिंह एवं शहर कांग्रेस अध्यक्ष सुनील कृष्ण गौतम के नेतृत्व में सैंकड़ों कांग्रेसजनों द्वारा भव्य स्वागत किया गया। उन्होंने इस मौके पर उपस्थित कांग्रेसजनों से कहा कि प्रदेश में बड़ी तेजी के साथ राजनीतिक परिवर्तन की जमीन तैयार हो रही है और आने वाला समय कांग्रेस पार्टी का है। उन्होंने कहा कि श्रीराम जन्मभूमि आंदोलन और



शिलापूजन के समय प्रदेश और देश के श्रद्धालुओं से इकट्ठा हुए धन को आज तक सार्वजनिक नहीं किया गया। उन्होंने कहा कि राम मंदिर और उसके जुड़े आर्थिक लेने-देने, भूमि की खरीद-फरोख्त तथा जो चढ़ावे के मामले में सवाल उठ रहे हैं। उन सभी सवालों का जवाब जनता को मिलना

चाहिए। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि ऐसे अधिकारियों के नेतृत्व में एसआईटी जांच कराई जा रही है, जिनकी निष्पक्षता पर पहले से ही प्रश्नचिह्न लगाए जा रहे हैं। इससे जांच की विश्वसनीयता प्रभावित हो सकती है। भारतीय जनता पार्टी की सरकार पूरे मामले पर जवाब देने के बजाय

कि भाजपा और आरएसएस के लोग भ्रष्टाचार कर रहे हैं। पहले इन्होंने मंदिर निर्माण में चंदा चोरी किया। अब चढ़ावा में चोरी कर रहे हैं। यह छोटें लोग नहीं हैं, हिस्से के बंटवारे का खेल है। चोरी के मामले में बड़ों को बचाने में छोटें लोगों को मोहरा बनाया जा रहा है। चोरी को दबाने का काम किया जा रहा है। राम मंदिर से देश और विदेश के करोड़ों लोगों की जो भावनाएं रही हैं उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचाया गया है। देश और दुनिया के हिन्दू समाज की भावनाओं को छलने का काम किया गया है। उन्होंने मांग की कि एसआईटी बंग की जाए। क्योंकि लोगों को भ्रमित करने के लिए एसआईटी गठित की गयी है और तत्काल दोधियों के खिलाफ एफआईआर दर्ज हो और हाईकोर्ट के सिटिंग जज से जांच कराई जाए। इस मौके पर पूर्व जिलाध्यक्ष राजेन्द्र प्रताप सिंह, जिला प्रवक्ता शीतला पाठक सहित सैंकड़ों की संख्या में कांग्रेसजनों मौजूद रहे।

## अभिभावकों को शिक्षा, स्वास्थ्य व सुरक्षा के प्रति किया गया जागरूक

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। केन्द्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में चलाए जा रहे '12 साल विश्वास के, विकास के, जन-कल्याण के' अभियान के अन्तर्गत 5 जून से 21 जून तक प्रदेश में समेकित जन-कल्याण एवं जन-जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में गुरुवार को बाल मजदूरी को समाप्त करने के उद्देश्य से समुदाय व हितधारकों की सहभागिता के लिए लखनऊ में एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। होटल बेबीयन इन, इन्दिरा नगर, लखनऊ में आयोजित कार्यशाला में स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों तथा बाल श्रमिकों के अभिभावकों को बाल श्रम के दुष्प्रभावों एवं बच्चों के शिक्षा, स्वास्थ्य व सुरक्षा के अधिकारों के बारे में जागरूक किया गया। वक्ताओं ने बाल मजदूरी की रोकथाम के लिए समुदाय की सक्रिय भूमिका पर बल दिया। अभियान के तहत जनपद में

हरदोईया गोसाईंगंज, लखनऊ में श्रम प्रवर्तन अधिकारी शक्ति राय द्वारा श्रमिकों एवं उनके परिवारजनों के लिए स्वास्थ्य परीक्षण कैम्प का आयोजन किया गया। शिविर में रक्तचाप, शुगर, एनीमिया आदि की जांच कर परामर्श दिया गया। चारबाग क्षेत्र के निर्माण स्थल पर श्रम प्रवर्तन अधिकारी राम कुमार, इन्दौरा अहमद अंसारी द्वारा 30प्र0 भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड द्वारा संचालित योजनाओं का प्रचार-प्रसार किया गया। पात्र श्रमिकों को बोर्ड की योजनाओं-चिकित्सा सहायता, शिक्षा सहायता, विवाह सहायता आदि के लाभों से अवगत कराते हुए अधिकाधिक पंजीकरण कराए जाने के लिए कैम्प लगाया गया। बिलिकिंट स्टोर, आलमबाग में श्रम प्रवर्तन अधिकारी संतोष कुमार और पत्त्वली सिंह द्वारा असंगठित क्षेत्र एवं गिग/प्लेटफॉर्म वर्कर्स के पंजीकरण हेतु विशेष शिविर लगाया गया।

## बारह उपभोक्ता मीटर बाईपास कर जला रहे थे बिजली, रिपोर्ट दर्ज

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। प्रबंध निदेशक मध्यांचल विद्युत वितरण निगम लि. के निदेशन में बड़े विद्युत बकायेदारों एवं विद्युत चोरी में सलिस उपभोक्ताओं पर विद्युत विच्छेदन की कार्यवाही करते हुये प्राथमिकी भी स्थानीय थाने में दर्ज कराई गई। अमौसी क्षेत्र के अधिशासी अभियंता रेड असेसमेंट एण्ड कलेक्शन अमौसी क्षेत्र के द्वारा विद्युत चोरी रोकथाम व लाइन लॉस को कम करने के लिए फीडर्स में विभागीय टीम और विजलेंस टीम द्वारा सद्यन मॉनिंग रेड अभियान चलाया गया, जिसमें 61 संयोजनों को चेक किया गया, जिसमें से 5 उपभोक्ता मीटर बाईपास कर विद्युत चोरी करते पाये गये। इन सभी के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई गई है। गोमती नगर क्षेत्र के उपभोक्ताओं को निबंध एवं गुणवत्तापूर्ण विद्युत

आपूर्ति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से वर्तमान में रेड टीम गोमती नगर द्वारा विद्युत चोरी संभावित क्षेत्रों में रात्रिकालिन भ्रमण एवं सघन चेकिंग अभियान संचालित किया जा रहा है। इसी क्रम में सुबह में रेड टीम द्वारा उपकेन्द्र चिनहट के अन्तर्गत 24 परिसरों को चेक किया गया, जिसमें कोई भी उपभोक्ता अवैध रूप से विद्युत का उपयोग करते नहीं पाया गया। रेड टीम गोमती नगर द्वारा निरंतर सघन चेकिंग अभियान संचालित किया जा रहा है ताकि विद्युत चोरी पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित किया जा सके। साथ ही विद्युत व्यवस्था को संतुलित बनाए रखा जा सके। ज्ञानकोपुरम क्षेत्र के अधिशासी अभियंता रेड के निदेशन में सहायक अभियंता व अवर अभियंता रेड तथा प्रवर्तन दल की संयुक्त टीम के द्वारा विद्युत चोरी

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने गुरुवार को पार्टी के राज्य मुख्यालय लखनऊ में सरधना मेरठ की राष्ट्रीय कबड्डी खिलाड़ी एवं कई पदक विजेता 17 वर्षीय कु. अनुष्का पाल के परिजनों ने क्षेत्रीय विधायक अतुल प्रधान के साथ भेंट की। अनुष्का पाल की विगत दिनों अपहरण के बाद हत्या कर दी गई थी। अखिलेश यादव ने चिरोड़ी गांव सरधना निवासी अनुष्का के पिता नेमपाल पाल को सांत्वना दी और उन्हें आर्थिक मदद भी दिया। उन्होंने कहा कि समाजवादी पार्टी

अन्याय के खिलाफ संघर्ष और पीड़ित को न्याय दिलाने में सदैव तत्पर रहती है। अखिलेश यादव ने आश्वासन दिया कि 2027 में समाजवादी पार्टी की सरकार बनने पर पीड़ितों की जो मांग है, सभी पूरी की जाएगी। पीड़ित परिवार के एक व्यक्ति को सरकारी नौकरी और 50 लाख रूपए की आर्थिक मदद भी सरकार से देने की मांग की गई। इसके अतिरिक्त सम्पूर्ण घटनाक्रम की सीबीआई जांच की मांग भी की गई। मालूम हो कि अनुष्का पाल के परिजनों से प्रदेश अध्यक्ष श्याम लाल पाल तथा सरधना के विधायक अतुल प्रधान ने उनके गांव जाकर भेंट की थी और मदद भी

## महिला उद्यमिता, आत्मनिर्भरता और स्वरोजगार पर दिया जोर

स्वतंत्र भारत निलमथा। राजधानी में स्वाद, सेहत और भारतीय पारंपरिक खानपान को नई पहचान देने के उद्देश्य से ऑर्गेनिक रूट्स पर जैसा स्वाद, सेहत के साथ पहल की शुरुआत की गई है। संस्थापक सुनीता सिंह द्वारा शुरू किया गया यह उद्यम महिला उद्यमिता, आत्मनिर्भरता और स्वरोजगार को बढ़ावा देने का एक अतुल प्रयास है। इसके माध्यम से लोगों को पारंपरिक भारतीय



संतुलित भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है। यहाँ बाटी-चोखा, फरा, जीवनशैली को बढ़ावा देने का पहल है।

## अबकी बार भाजपा की कोई चाल कामयाब नहीं होगी

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने कहा है कि लोकतंत्र में जनता ही असली ताकत है। भाजपा लोकतांत्रिक मूल्यों को नष्ट कर रही है। लोकतांत्रिक प्रक्रिया के साथ खिलवाड़ कर रही है। 2027 के विधानसभा चुनाव को लेकर प्रदेश की जनता सार्क है। इस बार भाजपा का कोई छल, बल, धोखा और चाल कामयाब नहीं होगी। जनता भाजपा के झूठ और लूट को समझ चुकी है। गुरुवार को समाजवादी पार्टी प्रदेश मुख्यालय लखनऊ पर प्रदेश के विभिन्न जिलों से आए हुए नेताओं और कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए अखिलेश यादव ने कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था ध्वस्त है। अपराध लगातार बढ़ते जा रहे हैं। महिलाएं, बेटों सुरक्षित नहीं हैं। कन्नौज, कौशांबी, प्रतापगढ़, गाजीपुर, हथरस, कानपुर समेत तमाम जिलों में बच्चियों की निर्मम हत्याएं हुई हैं। पीड़ितों को न्याय नहीं मिला। भाजपा सरकार में दोषियों को बचाया जाता है। निर्दोषों

के खिलाफ अत्याचार हुए। भाजपा सरकार ने समाजवादी पार्टी सरकार में महिला सुरक्षा के लिए बनायी गयी 1090 सेवा को निष्क्रिय कर दिया। 1090 वीमेन हेल्पलाइन सेवा से महिलाओं और बेटियों को सुरक्षा मिलती थी, उनकी मदद होती थी। अखिलेश यादव ने कहा कि भाजपा सरकार में फर्जी एनाकाउण्टर का डंका पीटा जा रहा है। फर्जी एनाकाउण्टर से कानून व्यवस्था में सुधार नहीं हो सकता है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार हर मोर्चे पर फेल है। महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार चरम पर है। हर कार्य, हर विभाग में भ्रष्टाचार है। सरकारी धन की लूट हो रही है। जमीनों पर अवैध कब्जे हो रहे हैं। भूमिपुत्रियों को भाजपा सरकार का संरक्षण है। गरीबों के साथ अन्याय हो रहा है। किसी को न्याय नहीं मिल रहा है। भाजपा को 2027 के चुनाव में इसकी भारी कीमत पड़ेगी। जनता अच्छी तरह समझती है कि समाजवादी सरकार में ही कल्याणकारी राज्य की व्यवस्था लागू हो सकती है।





# स्वस्थ रहने में मददगार है योग

# इन घरेलू उपायों से जोड़ों के दर्द से मिलेगा जल्द आराम

क्या आपको दिनभर थका हुआ महसूस होता है या शरीर काफी अकड़ना हुआ लगता है, जिसकी वजह से कंधों, कमर आदि में दर्द रहता है? अगर हाँ, तो जरूरी है कि आप एक हेल्दी मॉर्निंग रूटीन फॉलो करें। आप सोच रहे होंगे कि इन सभी का इस्तेमाल क्या करना है, तो आपको बता दें कि आपकी सुबह की दिनचर्या आपके पूरे दिन को प्रभावित करती है। इससे आपके मूड, प्रोडक्टिविटी और सेहत तीनों पर काफी असर पड़ता है। इसलिए आज हम आपको एक ऐसी चीज के बारे में बताने वाले हैं, जिसे अपने मॉर्निंग रूटीन में शामिल करके बेहतर फोकस,

अच्छा मूड और ज्यादा प्रोडक्टिविटी का एहसास कर पाएंगे। हम बात कर रहे हैं योग की। रोजाना सुबह योग करने से आप दिनभर एक्टिव महसूस करते हैं और आपकी सेहत भी दुरुस्त रहती है। तो अगर आप भी योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहते हैं, तो आइए जानते हैं सुबह के समय आप किन योगासनो को आसानी से कर सकते हैं। ये योगासन करने में आसान हैं और इनके फायदे लाजवाब हैं। इसलिए अगर आपने पहले कभी योग नहीं भी किया है, तो भी आसानी-से इन आसनो को कर पाएंगे। आइए जानते हैं कैसे करें ये योगासन।

**बालासन**  
सुबह के समय इस आसन को करने से आपकी कमर और हिप्स की मांसपेशियां खुलती हैं। साथ ही, इस आसन से गर्दन और सिर का ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होता है। ये पाचन को भी बेहतर बनाने में मदद करता है।

### कैसे करें?

सबसे पहले जमीन पर चटाई बिछाएँ और उस पर अपने दोनों हाथों और घुटनों के बल खड़े हो जाएँ। अब अपने दोनों पैरों के अंगुठों को आपस में चिपकाएँ और अपने घुटनों को दूर करें। अब अपने हाथों को आगे की तरफ फैलाएँ और गहरी लंबी सांस लेते हुए नीचे की ओर झुकें। 60 सेकंड तक इस आसन में रहें और इसके बाद धीरे-धीरे सामान्य पोजीशन में आ जाएँ।



### भुजंगासन

इस आसन से आपकी छाती, कंधे, हाथ और पेट की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। साथ ही, इस आसन से रीढ़ की हड्डी भी लचीली बनती है और ये आसन मेंटल हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद है।

### कैसे करें?

इस आसन को करने के लिए जमीन पर चटाई बिछाएँ और अपने हाथों और घुटनों के बल खड़े हो जाएँ। अब गहरी सांस लेते हुए अपने घुटनों को जमीन से ऊपर उठाएँ और अपनी पीठ को सीधी करने की कोशिश करें। इस दौरान अपने सिर को हाथों के बीच रखें। 30 सेकंड तक इस आसन में रहें और फिर रिलैक्स हो जाएँ।

### अधोमुख स्वानासन

इस आसन को करने से पीठ की मांसपेशियां, हाथ और पैरों को मजबूती मिलती है। साथ ही, ये ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाता है और तनाव कम करने में मदद करता है।

### कैसे करें?

इस आसन को करने के लिए चटाई पर अपने हाथों और घुटनों के बल खड़े हो जाएँ। अब गहरी सांस लेते हुए अपने घुटनों को जमीन से ऊपर उठाएँ और अपनी पीठ को सीधी करने की कोशिश करें। इस दौरान अपने सिर को हाथों के बीच रखें। 30 सेकंड तक इस आसन में रहें और फिर रिलैक्स हो जाएँ।



पर चटाई बिछाएँ और पेट के बल लेट जाएँ। अपने हाथों को कंधों को बराबरी में रखें और पैरों के बीच भी इतनी ही दूरी लाएँ। अब गहरी सांस भरते हुए, अपने हाथों पर बल देकर ऊपर की ओर उठें। इस दौरान अपने सीने को जमीन से ऊपर उठाएँ और कंधों को पीछे की ओर धकेलें। इस आसन में 30 सेकंड रुकें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापस सामान्य पोजीशन में लौट आएँ।

**मार्जरी आसन**  
इस आसन से रीढ़ की हड्डी फ्लेक्सिबल बनती है और बाँड़ी पोश्चर में सुधार होता है। साथ ही, ये आसन पाचन को बेहतर बनाता है और स्ट्रेस कम करने में भी मददगार है।

### कैसे करें?

इस आसन को करने के लिए अपने हाथों और घुटनों के बल जमीन पर खड़े हो जाएँ। अब सांस छोड़ते हुए अपनी पीठ को ऊपर की तरफ ले जाएँ और सिर को छाती की तरफ झुकाएँ। इसके बाद सांस लेते हुए अपनी पीठ को नीचे की तरफ लाएँ और पेट को जमीन की तरफ झुकाएँ। 30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ।

**हल्दी और दूध**  
हल्दी में मौजूद करक्यूमिन में एंटी इन्फ्लेमेटरी और दर्द निवारक गुण होता है। एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर रात को सोने से पहले पिएँ। यह जोड़ों की

और फिर रिलैक्स हो जाएँ।



## बुढ़ापे तक लीवर को जवां रखने का काम करती हैं ये चीजें

हमारे शरीर में कई अंग दिन-रात काम करते हैं लेकिन लीवर (यकृत) वह मीन योद्धा है जो बिना शोर किए, हर पल हमें स्वस्थ रखने में लगा रहता है। यह न सिर्फ पाचन में मदद करता है बल्कि खून को साफ करने, विषैले तत्वों को बाहर निकालने, दवाओं को प्रोसेस करने और शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बनाए रखने जैसे सैकड़ों जरूरी काम करता है। जीवनशैली की छोटी-छोटी लापरवाहियाँ इस नाजुक अंग को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचा सकती हैं और जब तक इसके लक्षण सामने आते हैं, तब तक काफी देर हो चुकी होती है इसलिए जरूरी है कि हम लीवर की देखभाल को गंभीरता से लें। सही खानपान, फिजिकल एक्टिविटी और समय-समय पर जांच से ही इस जरूरी अंग को उम्र भर स्वस्थ रखा जा सकता है।

भारत में हर 5 में से 1 व्यक्ति लीवर की समस्या से ग्रस्त है। लीवर से होने वाली मीलों का आकड़ा भी बढ़ता ही जा रहा है। फेटी लीवर, लीवर में पानी भरना जैसे कई समस्या अब आम हैं लेकिन अगर आप हेल्दी खाते हैं तो ना तो लीवर में किसी तरह की सूजन आएगी और ना ही फेटी।  
**खान-पान का सबसे अहम रोल- बुढ़ापे तक जवां रहेगा लीवर**  
लीवर को हेल्दी रखने का अहम काम आपका खान-पान ही करता है। आप जो खाते हैं, वहीं आपके शरीर पर असर दिखाता है। कुछ चीजें ऐसी हैं जो आपके लीवर के लिए जहर हैं जैसे प्रोसेस्ड-तला भुना खाना, मैदा चीनी और ज्यादा नमक लेकिन कुछ फूड्स आपके लीवर के लिए वरदान भी हैं जो सालों साल आपके लीवर को जवां बनाए रखते हैं। इसे

अपनी डाइट में आप रैगुलर शामिल करते रहे तो लीवर डिटॉक्स होता रहेगा।  
**चुकंदर:** चुकंदर आपके लीवर के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद है। चुकंदर का जूस, सलाद जरूर खाएँ।  
**ब्रोकोली:** ब्रोकोली इतनी फायदेमंद है कि ये आपके लीवर को डेमेज होने से बचाती है। फेटी लीवर से बचाती है। इसके अलावा आप केल,पालक और साग भी जरूर खाएँ क्योंकि हरी पत्तेदार सब्जियां लीवर को डिटॉक्स करती हैं। चुकंदर और ब्रोकोली, ये दो चीजें तो रूटीन में अपनी डाइट में शामिल रखें।  
**हरी पत्तेदार सब्जियां-** जैसे पालक, मेथी, ब्रोकोली, सरसों का साग - ये लीवर से टॉक्सिन्स निकालने में मदद करती हैं। इनमें क्लोरोफिल होता है जो लीवर की सफाई करता है।  
**5. अखरोट-** ओमेगा-3 फेटी एसिड्स

और स्लूथियोन से भरपूर - लीवर की सफाई में सहायक। खासकर फेटी लीवर की स्थिति में लाभदायक।  
**6. ग्रीन टी-** इसमें एंटीऑक्सीडेंट (कैटेचिन) होता है जो लीवर को फ्री रेडिकल्स से बचाता है। लीवर फैट कम करने में मदद करता है।  
**7. सिट्रस फल** - जैसे नींबू, संतरा, मौसंबी - विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर। शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकालने में सहायक।  
**8. सेब** - इसमें पेंटिन होता है जो पाचन को बेहतर करता है और लीवर पर बोझ कम करता है। कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करता है।  
**लीवर हेल्दी रखने के लिए ये टिप्स जरूर अपनाएं**  
शराब और तली चीजों से दूरी रखें। धूम्रपान न करें। रोजाना 8 से 10 गिलास पर्याप्त पानी पिएँ।

## ऑफिस में गलत पोश्चर में बैठने से शरीर में बढ़ जाता है इन बीमारियों का खतरा

आज के डिजिटल दौर में ऑफिस में घंटों तक कुर्सी पर बैठे रहना हमारी जिंदगी का हिस्सा बन गया है। इस दौरान हममें से ज्यादातर लोग अक्सर गलत तरीके से बैठते हैं, कभी कमर झुकाकर, तो कभी कंधे आगे करके या गर्दन को स्क्रीन की ओर झुकाकर। शुरुआत में यह बस थोड़ा-बहुत पीठ दर्द या गर्दन में अकड़न जैसा लग सकता है। लेकिन, अगर हम इस खराब पोश्चर को नजरअंदाज करते रहें, तो यह सिर्फ दर्द तक सीमित नहीं रहता। लंबे समय तक ऐसे बैठने से हमारा शरीर कई गंभीर बीमारियों के घेरे में आ सकता है, जिनके बारे में शायद आपने सोचा भी न हो। आइए इस लेख में विस्तार से जानते हैं कि ऑफिस में गलत पोश्चर में बैठने से कौन-सी तीन बड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है और कैसे आप खुद को इनसे बचा सकते हैं।

**पीठ और गर्दन का दर्द**  
गलत पोश्चर में लगातार बैठने से आपकी रीढ़ की हड्डी पर अत्यधिक दबाव पड़ता है। जब आप झुककर या कंधे झुकाकर बैठते हैं, तो रीढ़ की डिस्क और आसपास की मांसपेशियों पर असामान्य खिंचाव पड़ता है। यह धीरे-धीरे मांसपेशियों में खिंचाव, लिगामेंट्स पर तनाव और डिस्क के घिसाव का कारण बनता है। इसका सीधा परिणाम लगातार पीठ दर्द होता है, जो कमर से लेकर

हैं, तो पेट और आंतों जैसे महत्वपूर्ण पाचन अंगों पर दबाव पड़ता है। यह दबाव पाचन प्रक्रिया को धीमा कर सकता है, जिससे एसिड रिफ्लक्स, अपच, फूलना और कब्ज जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। इसके अलावा, गलत पोश्चर के साथ लंबे समय तक बैठे रहने से शारीरिक गतिविधि कम होती है, जो आपके शरीर के मेटाबॉलिज्म को धीमा कर देती है। धीमा मेटाबॉलिज्म वजन बढ़ने, इंसुलिन रेजिस्टेंस और अंततः टाइप 2

जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है, जिसमें पैरों की नसों में खून के थक्के बन सकते हैं। इससे भी बढ़कर, गलत पोश्चर के साथ जुड़ा गतिहीन जीवनशैली हाई ब्लड प्रेशर, हाई कॉलेस्ट्रॉल और मोटापे को बढ़ावा देती है, ये सभी हृदय रोग और स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं।

**क्या करें?**  
ऑफिस में गलत पोश्चर में बैठने के गंभीर परिणामों को देखते हुए, यह बेहद जरूरी है कि हम अपनी आदतों पर ध्यान दें। अच्छी बात यह है कि इन सभी खतरों से



## शरीर में है विटामिन बी-12 की कमी? डाइट में शामिल करें ये चीजें

विटामिन बी-12 हमारे शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों में से एक है, जो ताल रक्त कोशिकाओं के निर्माण और तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, भूलने की बीमारी, और गंभीर मामलों में एनीमिया जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। कई लोग विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने के लिए सप्लीमेंट का सहारा लेते हैं, लेकिन संतुलित आहार के जरिए इसकी पूर्ति संभव है। केला, चना, अंडे और डेयरी उत्पाद जैसे खाद्य पदार्थ विटामिन बी-12 की कमी को प्राकृतिक रूप से दूर करने में मददगार हैं। आइए जानें इनके फायदे और इन्हें डाइट में कैसे शामिल करें।  
**विटामिन बी-12 का महत्व** - विटामिन बी-12, जिसे कोबालामिन भी कहा जाता है, मुख्य रूप से पशु-आधारित खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। शाकाहारी लोगों में इसकी कमी की संभावना अधिक होती है, क्योंकि पौधों में यह स्वाभाविक रूप से कम होता है। इसकी कमी से थकान, कमजोरी, सुन्न होना, चलने में परेशानी, मतली आने, वजन कम होना, चिड़चिड़ापन, और एकाग्रता में कमी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।



गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों में इसकी कमी गंभीर हो सकती है। ऐसे डाइट में विटामिन बी-12 युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करना आपके लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है।  
**1. केला** - केला न केवल ऊर्जा का त्वरित स्रोत है, बल्कि यह विटामिन बी-12 के अवशोषण में भी मदद करता है। हालाँकि केले में सीधे तौर पर विटामिन बी-12 नहीं होता, लेकिन यह अन्य विटामिन्स और खनिजों के साथ मिलकर शरीर में इसकी कमी को

संतुलित करने में सहायक है। रोजाना 1-2 केले खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है, जो विटामिन बी-12 के अवशोषण को बढ़ाता है।  
**2. चना** - चना प्रोटीन और फाइबर का उत्कृष्ट स्रोत है। कुछ अध्ययनों के अनुसार, किण्वित (फर्मेंटेड) चने में विटामिन बी-12 की मात्रा बढ़ सकती है। शाकाहारी लोग भुना हुआ चना, चने की सब्जी या चने का सूप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।  
यह पाचन को बेहतर बनाता है और विटामिन बी-12 की कमी को पूरा करने में सहायता करता है।  
**3. अंडे** - अंडे विटामिन बी-12 का शानदार स्रोत हैं। एक अंडे में लगभग 0.6 माइक्रोग्राम विटामिन बी-12 होता है, जो दैनिक आवश्यकता का हिस्सा पूरा करता है। उबले अंडे, आमलेट या स्क्रैम्बल्ड एग्स को नाश्ते में शामिल करें। अंडे प्रोटीन और अन्य पोषक तत्वों से भी भरपूर होते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

## स्किन और बालों के लिए तो वरदान हैं आंवला

आंवला पोषक तत्वों का पावरहाउस होता है क्योंकि इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, पोटेसियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयर्न, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर जैसे तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए बेहद फायदेमंद साबित होते हैं। आंवला का सेवन आप किसी भी रूप में कर सकते हैं। जैसे- आंवला का जूस, अचार, कैडी और मुग्ग्वा। बहुत से लोगों का इम्प्यू सिस्टम कमजोर होता है वह जल्दी बीमार पड़ जाते हैं। ऐसे लोगों को आंवला जरूर खाना चाहिए क्योंकि आंवले में विटामिन सी भरपूर होता है जो आपकी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। इससे आप वायरल इन्फेक्शंस जैसे बुखार, सर्दी जुकाम आदि से बचे रहेंगे। अगर आपको खाया पिया नहीं पचता तो आंवला खाना शुरू करें। रोजाना कच्चा आंवला या फिर आंवले का मुग्ग्वा खाया जाए तो पेट

की दिक्कतों राहत मिलती हैं। आंवले में फाइबर होता है जो हेल्दी गट बैक्टीरिया को बढ़ाता है, पाचन अच्छा रहता है। जिन लोगों को कब्ज रहती है उन्हें भी आंवला जरूर खाना चाहिए। विटामिन सी से भरपूर होने के चलते आंवला मेटाबॉलिज्म को फायदे देता है। जिन लोगों को ब्लड शुगर की समस्या है उन्हें भी डाइट में आंवला जरूर शामिल करना चाहिए। आंवला इसे कंट्रोल रखने में मददगार है। कच्चा आंवला, जूस ड्रायबिटीज के मरीजों के लिए सही रहता है। आंवले में विटामिन ए रहता है जो आपकी आंखों के लिए अच्छा माना जाता है। आंखों में रोशनी कम होने से बचाता है। छोटे बच्चे हो या बड़े लोग, सबको हफ्ते में 1 से 2 बार आंवला तो जरूर लेना चाहिए। मार्कीट में आपके सुना होगा कई तरह के आंवला ऑयल मौजूद हैं। आंवले की तासीर ठंडी होती है इसलिए गर्मी के मौसम में बालों पर इसका तेल लगाना फायदेमंद हो सकता है।

वहीं आंवला आपकी स्किन को खूबसूरत रखता है और बालों को घना बनाने का काम करता है। आंवला हेयर फॉलकलस को फायदा देने में भी असरदार है। आंवले का सेवन रैगुलर करने से आपके बाल झड़ने-टूटने बंद हो

उसका असर त्वचा पर बाहरी रूप से भी दिखने लगता है। एंजिंग साइंस कम करने



**ज्योतिषाचार्य-पंडित आशीष शुक्ल**  
**दैनिक पंचांग लखनऊ**  
**शुक्रवार, 19 जून 2026**

श्री शुभ संवत् 2083 शके 1948  
श्री सूर्य उत्तर अयने पृथ्वी उत्तर  
गोलगते ग्रीष्म ऋतू ज्येष्ठ मासोत्तम  
शुक्ल पक्षे पंचमी तिथौ शुक्र वासरे  
17/01/ आरलेषा नक्षत्रे 10/07/  
हर्षण योग 14/54/ बव करणे  
05/55/ सिंह राशिगत चन्द्रमा घं.  
मि. पर।  
**व्रत एवं त्यौहार-** ----

मेघ : श्रम संघर्ष प्रयास से संकल्पित मनोरथ पूर्ण होगा। रुके द्रव्य की प्राप्ति होगी। यात्राओं की योजना बन सकती है।	वृष : किसी से आकस्मिक लाभ होगा। श्रेष्ठ जनो का सहयोग प्राप्त होगा। वैभव में वृद्धि होगी। बैद्धिक कार्य से निवृत्त हो जाएंगे।	नुला : सत परामर्श से मार्ग प्रशस्त होगा। दौलत सुख उत्तम रहेगा। युद्ध परिजन की चिंता रहेगी। संचित कोष में वृद्धि होगी।	वृषिक : श्रम की अधिकता रहेगी। उदर या शिरो व्यथा रहेगी। व्यापार में उन्नति होगी। मित्रों का सहयोग रहेगा।
मिथुन : आर्थिक कष्ट समाप्त होंगे अधिकारियों की कृपा से राजकार्यों में सफलता प्राप्त होगी। किसी प्रकार की चिंता रहेगी।	धनु : विरोधी परास्त होंगे। घरेलू व्यय भार बढ़ेगा। इच्छित वस्तु की प्राप्ति होगी। आकस्मिक यात्रा योग बनेगा।	मकर : घरेलू दायित्वों की पूर्ति। लाभ मार्ग प्रशस्त रहेगा। व्यय भार में कमी आएगी। दैनिक जीवन की विषमताएँ कम होंगी।	कुंभ : अच्छी दशा वालों को मित्र मिलना एवं शिक्षा के क्षेत्र में सहयोग प्राप्त होगा। घरेलू कार्य का बोझ तनाव दे सकता है।
कर्क : नए कार्य हेतु समय प्रतिकूल रहेगा। भ्रमण प्रियता बढ़ेगी। सामाजिक कार्यों में संचि रहेगी। संपर्कों का लाभ लेते।	सिंह : अधिकारी वगैरह अनुकूल रहेगा। धन के दुरुपयोग से बचें। मानसिक अशांति का समय है। यात्राएँ बाधा सहित होंगी।	मीन : अर्धूर कार्यों का निपटारा करना आपको तनाव दे सकता है। अपनी कार्य प्रणाली में परिवर्तन लाना पड़ेगा।	









लखनऊ, शुक्रवार, 19 जून, 2026

epaper : epaper.swatantrabharat.net web portal : epaper.swatantrabharat.net

# हैरी केन के रिकॉर्ड दो गोल के दम पर जीता इंग्लैंड

नई दिल्ली। हैरी केन ने दो गोल करके वर्ल्ड कप फुटबॉल में सर्वाधिक गोल करने के इंग्लैंड के रिकॉर्ड की बराबरी की जिससे उनकी टीम ने ग्रुप एल के अपने पहले मैच में क्रोएशिया पर 4-2 की जीत से अपने अभियान की शानदार शुरुआत की। केन ने 12वें मिनट में पेनल्टी को गोल में बदला। उन्होंने इसके बाद 42वें मिनट में अपना दूसरा गोल किया। मार्टिन बटूरिना (36वें) और पीटर मूसा ने पहले हाफ में गोल करके क्रोएशिया को मुकाबले में बनाए रखा। मूसा ने अपना गोल पहले हाफ के इंजीरी टाइम के अंतिम क्षणों में किया। लेकिन जूड बेल्सलम (47वें) ने दूसरे हाफ के दो मिनट बाद ही इंग्लैंड को निर्णायक बल्ले दिला दी। मार्क्स रैशफोर्ड ने 85वें मिनट में बढ़त को और मजबूत कर दिया। इन दोनों टीम के बीच 2018 में सेमीफाइनल में मुकाबला हुआ था जिससे क्रोएशिया ने जीता था लेकिन यहाँ इंग्लैंड की टीम बेहतर साबित हुई। हाफ टाइम तक स्कोर 2-2 से बराबरी पर था, लेकिन इंग्लैंड ने इसे 3-2 से अपने पक्ष में करने में देर नहीं लगाई। बेल्सलम ने इलियट एंडरसन से एक लंबा पास लिया और एक डिफेंडर और गोलकीपर डोमिनिक लिक्कोविच को छकाते हुए गोल कर दिया। केन अब विश्व कप में 10 गोल कर चुके हैं। उन्होंने 1986 और 1990 के टूर्नामेंट में खेलने वाले गैरी लाइनकर के रिकॉर्ड की बराबरी कर ली है। इस 32 वर्षीय खिलाड़ी का पहला गोल पेनल्टी किक पर मिले दूसरे मौके पर आया। लिक्कोविच ने उनका पहला शॉट रोक दिया



था लेकिन इसे वीडियो समीक्षा से पता चला कि जब केन ने गेंद पर शॉट मारा तब गोलकीपर के दोनों पैर गोल लाइन से बाहर थे। केन ने दूसरे प्रयास में भी दाहिने पोस्ट की

ओर उसी दिशा में शॉट लगाया, जबकि लिक्कोविच ने दूसरी दिशा में यानि अपनी दाहिनी ओर छलांग लगाई। पेनल्टी तब दी गई जब अपने पांचवें विश्व कप में खेल रहे

40 वर्षीय मिडफील्डर लुका मोड्रिक ने नोनी माड्रुएक की जांच पर लात मारी। केन ने डेक्लन राइस के कॉर्नर किक पर जोरदार हेडर लगाकर दूसरा गोल किया और इस तरह से

इंग्लैंड-4	टीम	क्रोएशिया-2
20	शाट	11
12	टागेट पर शाट	5
54 प्रतिशत	गेंद रखी	46 प्रतिशत
476	पास	431
10	फाउल	11
8	कार्ड	2
0	टोले कार्ड	0
0	रेड कार्ड	0

लाइनकर के रिकॉर्ड की बराबरी की। केन के अंतरराष्ट्रीय गोल की संख्या 81 हो गई है। क्रोएशिया के कोच यलाचो डेलचिच ने कहा, "हमने दो गोल किए जो अच्छे प्रयासों और अनुकूल परिस्थितियों का परिणाम थे, लेकिन वे काफी नहीं थे। इंग्लैंड के खिलाफ खेलना बहुत कठिन था, हमें रक्षापंक्ति को भी मजबूत करना होगा।" इंग्लैंड को दूसरे हाफ के शुरू में गोल करने के कुछ और अच्छे मौके मिले थे और अगर वह इनका फायदा उठा लेता तो जीत का अंतर और बेहतर होता। केन ने भी इसे स्वीकार किया। केन ने कहा, "हाफ टाइम के बाद पहले 20 मिनट के अंतराल में हम शायद तीन गोल कर सकते थे। लेकिन आखिर में हमारी टीम ने अच्छी जीत दर्ज की और हमें उम्मीद है की टीम काफी आगे जाएगी।" इंग्लैंड का अगला मैच मंगलवार को फॉक्सबोरो, मैसाचुसेट्स में घाना से होगा, जबकि क्रोएशिया उसी दिन टोरंटो में पनामा का सामना करेगा।

## चेकिया बनाम दक्षिण अफ्रीका रोमांचक मैच 1-1 की बराबरी पर खत्म



नई दिल्ली। फीफा विश्व कप 2026 में चेकिया और दक्षिण अफ्रीका के बीच खेला गया मुकाबला बेहद रोमांचक रहा। दोनों टीमों के बीच यह मैच 1-1 की बराबरी पर समाप्त हुआ। चेकिया ने शुरुआती बढ़त हासिल कर ली थी, लेकिन दूसरे हाफ के अंतिम चरण में दक्षिण अफ्रीका ने वापसी करते हुए मुकाबला ड्रॉ करा लिया। मैच की शुरुआत से ही चेकिया ने आक्रामक खेल दिखाया। इसका फायदा उन्हें मुकाबले के छठे मिनट में मिला, जब मिडफील्डर माइकल सादिलेक ने शानदार गोल दागकर टीम को 1-0 की बढ़त दिला दी। शुरुआती गोल के बाद चेकिया ने खेल पर नियंत्रण बनाए रखा और दक्षिण अफ्रीका को ज्यादा मौके नहीं दिए। पहले हाफ के समाप्त होने तक चेकिया 1-0 से आगे था। सादिलेक का शुरुआती गोल दोनों टीमों के बीच अंतर साबित हुआ। दक्षिण अफ्रीका ने बराबरी की कोशिश की, लेकिन चेकिया की रक्षापंक्ति ने उनके सभी प्रयास विफल कर दिए। दूसरे हाफ की शुरुआत के साथ दक्षिण अफ्रीका ने आक्रामक रवैया अपनाया। टीम लगातार बराबरी का गोल तलाशती रही, जबकि चेकिया अपनी बढ़त को सुरक्षित रखने में जुटा रहा। मुकाबला अंतिम मिनटों तक बेहद कड़ा बना रहा। दक्षिण अफ्रीका को 83वें मिनट में पेनाल्टी मिली, जिसे तेबोहो मोकोएना ने सफलतापूर्वक गोल में तब्दील कर दिया। मोकोएना ने गेंद को गोलकीपर मातेज कोवार के विपरीत दिशा में भेजते हुए स्कोर 1-1 कर दिया। इस गोल के साथ दक्षिण अफ्रीका ने शानदार वापसी करते हुए मुकाबले में बराबरी हासिल कर ली।

## कोलंबिया ने उज्बेकिस्तान को 3-1 हराया, जैमिंटन ने दागा आखिरी गोल

नई दिल्ली। फीफा वर्ल्ड कप 2026 में गुरुवार को तीसरा मैच उज्बेकिस्तान और कोलंबिया के बीच खेला गया। मेक्सिको सिटी में ग्रुप-के के इस मैच में कोलंबिया ने उज्बेकिस्तान के खिलाफ 3-1 के अंतर से बड़ी जीत दर्ज की है। कोलंबिया के लिए डैनियल मुनोज़, लुइस डियाज और जैमिंटन कैम्पाज ने गोल दागे तो उज्बेकिस्तान की ओर अब्बोसबेक फ़ैजुल्लाएव ने गोल दागा। कोलंबिया की ओर से डैनियल मुनोज़ ने 40वें मिनट में पहला गोल दागकर 1-0 से बढ़त दिलाई। लेकिन, 60वें मिनट में उज्बेकिस्तान के अब्बोसबेक फ़ैजुल्लाएव शानदार गोल दागते हुए स्कोर को 1-1 की बराबरी पर ला दिया। इसके पांच मिनट बाद ही 65वें मिनट में लुइस डियाज ने कोलंबिया की ओर से दूसरा गोल दागा और टीम 2-1 से आगे कर दिया। 90वें मिनट तक दोनों टीमों में संघर्ष करती रहीं, लेकिन स्कोर 2-1 ही रहा। इसके बाद अतिरिक्त टाइम में 99वें मिनट में कोलंबिया के जैमिंटन कैम्पाज ने गोल दागते हुए स्कोर को 3-1 पर ला दिया और टीम की जीत सुनिश्चित की। इस मैच में लुइस डियाज ने एक गोल और असिस्ट करके अहम भूमिका निभाई। डियाज ने जबर्दस्त प्रदर्शन के दम पर ही कोलंबिया ने जीत दर्ज की है। उन्होंने अपनी टीम के तीन में से दो गोल में सीधे तौर पर योगदान दिया। उन्होंने 40वें मिनट में डैनियल मुनोज़ को एकदम सही बॉल दी। फिर उज्बेकिस्तान के बराबर करने के ठीक पांच मिनट बाद उन्होंने कोलंबिया को बढ़त दिलाने के लिए खुद गोल किया। 60वें मिनट में एल्डोर शोमुरोदोव का शॉट पोस्ट से टकराया और वर्गास उसे रिकवर नहीं कर पाए, जिससे बॉल रिबाउंड होकर अब्बोसबेक फ़ैजुल्लाएव के पास आ गई, जिन्होंने पास से हेडर मारकर उसे



गोल में तब्दील कर दिया। इस दौरान गोलकीपर का प्रयास नाकाफी था। भले ही कोलंबिया ने अपने वर्ल्ड कप के पहले मैच में डेब्यूटेंट उज्बेकिस्तान को शानदार मात दी है। लेकिन, अब्बोसबेक फ़ैजुल्लाएव ने उज्बेकिस्तान के लिए पहला वर्ल्ड कप गोल दागकर इतिहास के पन्नों में अपना नाम दर्ज कराया है।

## भारत के निशानेबाजों का कमाल, पहले दिन जीते तीन मेडल, सेजल ने दिलाया स्वर्ण पदक

नई दिल्ली। भारत ने आईएसएसएफ जूनियर विश्व चैंपियनशिप 2026 के पहले दिन शानदार प्रदर्शन करते हुए दो स्वर्ण और एक कांस्य पदक अपने नाम किए। भारतीय हिमांशी ने दिलाया ब्रॉन्ज इसी स्पर्धा में भारत की ही हिमांशी ने भी बेहतरीन प्रदर्शन किया और कांस्य पदक जीतकर देश को एक और खुशी दी। फाइनल मुकाबले में उनका प्रदर्शन काफी मजबूत रहा और उन्होंने भारत की पदक संख्या को बढ़ाया। महिला 10 मीटर एयर पिस्टल टीम इवेंट में भी भारत ने स्वर्ण पदक जीतकर अपनी श्रेष्ठता साबित की। सेजल काम्बले, वशिष्का चौधरी और नव्या बिरनोई की तिकड़ी ने शानदार तालमेल दिखाते हुए कुल 1700 अंक जुटाए और शीर्ष स्थान हासिल किया। इस प्रदर्शन के साथ भारतीय टीम ने पहले ही दिन दो स्वर्ण और एक कांस्य पदक जीतकर प्रतियोगिता में मजबूत शुरुआत की है। पहले दिन के प्रदर्शन ने भारतीय शूटिंग स्टाफ और टीम प्रबंधन को उम्मीद है कि आने वाले दिनों में भी भारत का यह शानदार प्रदर्शन जारी रहेगा। भारत की यह उपलब्धि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर युवा निशानेबाजों की बढ़ती क्षमता को दर्शाती है और देश के लिए गौरव का क्षण साबित हुई है।

निशानेबाजों ने प्रतियोगिता की शुरुआत बेहतरीन अंदाज में की और पदक तालिका में मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई। प्रतियोगिता के पहले ही दिन भारतीय खिलाड़ियों ने अपने प्रदर्शन से सभी का ध्यान आकर्षित किया। खासकर महिला 10 मीटर एयर पिस्टल स्पर्धा में भारत का दबदबा साफ देखने को मिला। जूनियर महिला 10 मीटर एयर पिस्टल व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत की सेजल काम्बले ने शानदार निशाना साधते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। उनकी स्थिति और शांत रहने ने उन्हें शीर्ष स्थान तक पहुंचाया और भारत के लिए दिन की शानदार शुरुआत की।



## आईपीएल 2027 का सीजन समय से पहले हो सकता है शुरू

बीसीसीआई सचिव देवजीत सैकिया ने बताया

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) आईपीएल 2027 का सीजन समय से पहले शुरू करने पर विचार कर रहा है। बोर्ड के सचिव देवजीत सैकिया ने बताया कि देश के अधिकांश हिस्सों में मई में पड़ने वाली भीषण गर्मी से बचने के लिए आईपीएल को अगले साल से 10 मार्च से 15 मई तक आयोजित करने पर विचार किया जा रहा है। उन्होंने हालांकि स्पष्ट किया कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर व्यस्त कार्यक्रम को देखते हुए मैचों की संख्या 74 ही रहेगी और इसे बढ़ाकर 94 नहीं किया जाएगा। आमतौर पर आईपीएल का सीजन मार्च के आखिरी सप्ताह में शुरू होकर मई के आखिर तक चलता है। सैकिया का कहना है कि आईपीएल का सीजन समय से पहले होने से खिलाड़ियों और दर्शकों दोनों के लिए लाभकारी होगा। सैकिया ने कहा, इस साल आईपीएल 28 मार्च को शुरू हुआ और 31 मई तक चला। हम इस पर चर्चा कर रहे हैं कि कि 15 मई के बाद टूर्नामेंट के अंतिम चरण में बारिश या मानसून से पहले के मौसम से व्यवधान पड़ने की आशंका बनी रहती है। इसके अलावा तब तक मौसम काफी गर्म हो जाता है जो न तो खिलाड़ियों के लिए और ना ही दर्शकों के लिए बहुत अनुकूल है। बीसीसीआई सचिव ने कहा कि



आईपीएल संचालन परिषद में भी इस बात पर चर्चा चल रही है कि क्या हम टूर्नामेंट को मार्च के आखिर के बजाय थोड़ा पहले शुरू कर सकते हैं। अगले साल से हम इसे जल्दी शुरू करने का प्रयास करेंगे। मैंने अपने महाप्रबंधक (खेल विकास) (पूर्व तेज गेंदबाज एबी कुरुविला) को निर्देश दे दिया है कि वह ऐसा कार्यक्रम तैयार करें जिससे हम 10 मार्च तक टूर्नामेंट शुरू करके 15 मई तक समाप्त कर सकें। सैकिया ने कहा कि उन्हें आईपीएल मैचों के दौरान भारत के उत्तरी और पश्चिमी हिस्सों में गर्मी को लेकर खिलाड़ियों के साथ-साथ प्रशासकों से भी शिकायतें मिली हैं। उन्होंने

इसके पीछे का कारण

कहा, मुझे प्रशासकों के साथ-साथ खिलाड़ियों से भी बहुत सारी शिकायतें सुनने को मिल रही हैं, क्योंकि सभी खिलाड़ी इतनी गर्म परिस्थितियों में खेलने के आदी नहीं हैं। इसलिए हम इसे 15 मई तक समाप्त करना चाहते हैं। यह अब हमारा पहला लक्ष्य है। सैकिया ने इसके साथ कहा कि मैचों की संख्या बढ़ाना संभव नहीं है। उन्होंने कहा, फिलहाल यह स्थिति क्या होगी यह मैं नहीं जानता, लेकिन फिलहाल मुझे मैचों की संख्या 74 से बढ़ाकर 94 करने की कोई संभावना नजर नहीं आती, क्योंकि इसके लिए न केवल भारत, बल्कि आईसीसी के अन्य क्रिकेट खेलने वाले देशों विशेष रूप से ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, न्यूजीलैंड, दक्षिण अफ्रीका और वेस्टइंडीज के खिलाड़ियों के हितों को भी ध्यान में रखना होगा।

## मंधाना ने रचा इतिहास 600 चौके लगाने वाली दुनिया की पहली खिलाड़ी

नई दिल्ली। भारतीय महिला टीम की उप-कप्तान स्मृति मंधाना ने टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में एक ऐसा रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया है, जिसे अब तक पुरुष या महिला क्रिकेट में कोई भी खिलाड़ी हासिल नहीं कर सका था। मंधाना टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 600 चौके लगाने वाली दुनिया की पहली खिलाड़ी बन गई हैं। उन्होंने यह ऐतिहासिक उपलब्धि महिला टी20 विश्व कप में नोदर्लैंड्स के खिलाफ खेले गए मुकाबले के दौरान हासिल कीं। हेइंजले में खेले गए इस मैच में मंधाना ने अपनी शानदार बल्लेबाजी से इतिहास रचते हुए 600वां चौका लगाया और टीम की बड़ी जीत में अहम भूमिका निभाई। पारी की शुरुआत करने उतरी मंधाना ने शानदार अंदाज में बल्लेबाजी करते हुए 47 गेंदों पर 74 रन बनाए। अपनी इस पारी के दौरान उन्होंने कई अकार्षक चौके जड़े और टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में अपने चौकों की संख्या 604 तक पहुंचाई। मंधाना ने यह उपलब्धि महज 168 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में हासिल की है। उनकी बल्लेबाजी का सबसे बड़ा आधार टैडमिंग, क्लासिक स्ट्रोकस और मैदान के गैस का बेहतरीन इस्तेमाल रहा है। मंधाना और दूसरे स्थान पर मौजूद न्यूजीलैंड की सुजी बेट्स के बीच 80 से अधिक चौकों का अंतर है, जो उनकी निरंतरता और प्रभावशाली बल्लेबाजी को दर्शाता है।

## एशियाई खेलों के लिए मनिका बत्रा का वर्यो नहीं हुआ चयन? टीटीएफआई ने खड़े किए सवाल

नई दिल्ली। भारत की सबसे चर्चित टेबल टेनिस खिलाड़ियों में शामिल मनिका बत्रा को इस साल होने वाले एशियन गैम्स की राष्ट्रीय टीम से बाहर कर दिया गया है। उन्हें भारतीय टेबल टेनिस महासंघ द्वारा तय चयन मानकों को पूरा न करने के कारण स्क्वाड में जगह नहीं मिली। मनिका बत्रा को टीम से बाहर किए जाने का मुख्य कारण उनका घरेलू प्रतियोगिताओं में हिस्सा न लेना बताया जा रहा है। इसी वजह से उनका नाम ITTF की राष्ट्रीय रैंकिंग में शामिल नहीं हो सका। 20वें एशियन गैम्स का आयोजन जापान के आइची-नागोया में 19 सितंबर से 4 अक्टूबर तक किया जाएगा। टेबल टेनिस मुकाबले 20 से 28 सितंबर के बीच खेले जाएंगे। हालांकि टीम से बाहर किए जाने के बावजूद मनिका बत्रा को रिजर्व खिलाड़ियों की सूची में शामिल किया गया है। उनके साथ स्वस्तिका घोष भी रिजर्व में हैं। मनिका बत्रा वर्तमान में भारत की दूसरी सर्वोच्च रैंकिंग वाली महिला खिलाड़ी हैं, जिनकी वल्लुञ्जन्न रैंकिंग 51 है। उनसे आगे श्रीजा



अकुला है, जो 45वें स्थान पर है। ITTF के अनुसार चयन प्रक्रिया में 50 प्रतिशत वेटेज राष्ट्रीय रैंकिंग, 40 प्रतिशत अंतरराष्ट्रीय रैंकिंग और 10 प्रतिशत अंतरराष्ट्रीय रैंकिंग के वेटेज पर आधारित होता है। इसी आधार पर खिलाड़ियों का चयन किया गया। मनिका की अनुपस्थिति में महिला टीम की कप्तान श्रीजा अकुला संभालेंगी। टीम में यशस्विनी घोषपड़े, दिया चित्तले, सुतीथा मुखर्जी और सिंदेला दास शामिल हैं। पुरुष टीम का नेतृत्व जी. सन्थियान और हरवीत देसाई करेंगे। उनके साथ मानव विकास ठाकर, मानव शाह और युवा खिलाड़ी पायस जैन को भी जगह मिली है। वहीं, अंकर भट्टाचार्य और रोहित भाज्जा को रिजर्व में रखा गया है। एशियन गैम्स में टेबल टेनिस मुकाबले बेहद प्रतिस्पर्धी रहने वाले हैं, जहां चीन, जापान, दक्षिण कोरिया और चीनी ताइपे जैसी मजबूत टीमों हिस्सा लेंगी।



