



प्रेरणारस्रोतः स्व. डॉ. एलसी वालिया

लोक प्रेरणा

लोहारू से प्रकाशित

RNI No.HARHIN/2022/90426

वर्ष : 03, अंक: 04 पृष्ठ: 08, मूल्य: ₹. 2.00

शनिवार, 14 जून 2025

 lokparerna@gmail.com

 +91-9255149495

बिहार सरकार की निविदा में अनियमितता से जुड़े मामले में ईडी की कई राज्यों में छापेमारी

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने बिहार में राज्य सरकार की निविदा में अनियमितताओं की शिकायत पर धन शोधन मामले की जांच के सिलसिले में कई राज्यों में छापेमारी की। इस दौरान कई आपत्तिजनक साक्ष्य और दस्तावेज जब्त किए गए हैं। ईडी के मुताबिक पटना के ठेकेदार रिशु श्री के मामले में 12 जून को पटना, मुजफ्फरपुर (बिहार), सूरत (गुजरात) और पानीपत (हरियाणा) स्थित 09 ठिकानों पर छापेमारी की गई। ईडी ने कहा कि छापेमारी के दौरान कई आपत्तिजनक साक्ष्य और दस्तावेज जब्त किए गए हैं। धन शोधन का ये मामला बिहार सरकार की विशेष सतर्कता इकाई (सीवीयू) की ओर से रिशु श्री और अन्य के खिलाफ दर्ज की गई प्राथमिकी से संबद्ध है। केंद्रीय जांच एजेंसी ने कहा कि इस ठेकेदार की कंपनी बिहार सरकार के कई विभागों जैसे जल संसाधन, स्वास्थ्य, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी, शहरी विकास, बिहार शहरी आधारभूत संरचना विकास निगम, शिक्षा, भवन एवं निर्माण और ग्रामीण कार्य विभाग में अनुबंध और उप-अनुबंध हासिल करती हैं। ईडी ने मार्च में इस मामले में कुछ सरकारी अधिकारियों के खिलाफ इसी तरह की छापेमारी करके 11.64 करोड़ रुपये जब्त किए थे।

एयर इंडिया विमान दुर्घटना के राहत कार्यों में हर संभव मदद करेगी रिलायंस: अंबानी

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

देश के दिग्गज उद्योगपति एवं रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड (आरआईएल) के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक मुकेश अंबानी ने शुक्रवार को एयर इंडिया विमान दुर्घटना के पीड़ितों के लिए राहत कार्यों में पूर्ण सहयोग की पेशकश की। आरआईएल के चेयरमैन एवं प्रबंध निदेशक मुकेश अंबानी ने ह्वाएक्सहू पोस्ट पर जारी बयान में कहा कि वह और उनकी पत्नी नीता अहमदाबाद में विमान हादसे में हुई जानमाल की हानि से अत्यंत दुखी एवं व्यथित हैं। हम इस दुःखद घटना से प्रभावित सभी लोगों के प्रति अपनी हार्दिक संवेदना व्यक्त

उच्च गुणवत्ता वाली चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान उत्कृष्टता को एकीकृत करता है एम्स: जेपी नड्डा



नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री जगत प्रकाश नड्डा ने शुक्रवार को कहा कि राष्ट्रीय महत्व के संस्थान के रूप में स्थापित प्रत्येक अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) उन्नत नैदानिक देखभाल, उच्च गुणवत्ता वाली चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान उत्कृष्टता को एकीकृत करता है। प्रत्येक एम्स स्वास्थ्य सेवा नवाचार और एक-दूसरे से सीखने के केंद्र के रूप में कार्य करता है, जिससे अस्पताल में समान, सस्ती और साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य सेवा प्रदान की जाती है। एम्स सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत करने, देखभाल के मानकों को बढ़ाने और स्वास्थ्य सेवा नेताओं की एक नई पीढ़ी को विकसित करने के लिए सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। जेपी नड्डा शुक्रवार को नागपुर स्थित अखिल

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

अहमदाबाद में हुए विमान हादसे पर कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने दुःख जताया है। उन्होंने हादसे की न्यायिक जांच कराने की मांग की है। साथ ही मृतकों के परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त की। उन्होंने कांग्रेस समेत सभी संगठनों के कार्यकर्ताओं से घायलों और मृतकों के परिवारों की मदद करने की अपील की। खरगे ने कहा कि सरकार पीड़ितों को वित्तीय और चिकित्सा सहायता सहित सभी आवश्यक सहायता प्रदान करने की पूरी जिम्मेदारी ले। सरकार को यह तय करना चाहिए कि सभी घायलों को प्राथमिकता के आधार पर उपचार मिले। उन्होंने दुर्घटना के कारणों का पता लगाने और जिम्मेदार लोगों की पहचान करने के लिए घटना की उच्च स्तरीय जांच की भी मांग की। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार को या तो सुप्रीम कोर्ट के किसी मौजूदा जज या रिटायर्ड जज से जांच करानी चाहिए ताकि पता चल सके कि यह दुर्घटना क्यों हुई और इसका कौन जिम्मेदार है। खरगे ने दावा किया कि पावेल्ट पर निर्धारित प्रस्थान समय से पहले उड़ान भरने का कथित दबाव था। केवल जांच से ही सच्चाई सामने आएगी।

शाह की टिप्पणी पर कांग्रेस का हमला कांग्रेस ने अहमदाबाद में गृह मंत्री अमित शाह की टिप्पणी को अतवेदनशील" करार दिया। कांग्रेस नेता पवन खेड़ा ने कहा कि अमित



शाह की दुर्घटनाओं को कोई नहीं रोक सकता वाली टिप्पणी त्यागपत्र है। जब कोई विमान दुर्घटनाग्रस्त होता है और लोग मरते हैं, तो गृह मंत्री कम से कम जवाबदेही का वादा तो कर ही सकते हैं, न कि कंधे उचकाकर भाग्य पर भाषण दे सकते हैं। कोई भी दुर्घटना को नहीं रोक सकता एक त्यागपत्र है। अगर कुछ भी नहीं रोका जा सकता, तो हमारे पास मंत्रालय क्यों हैं। खेड़ा ने कहा कि विमानन दुर्घटनाएं देवीय कृत्य नहीं हैं - उन्हें रोका जा सकता है।

इसीलिए हमारे पास विमानन नियामक, सुरक्षा प्रोटोकॉल और संकट प्रतिक्रिया प्रणालियां हैं। गृह मंत्री के तर्क के अनुसार क्या हमें सुरक्षा बुनियादी ढांचे, विनिमयन या संकट की तैयारी में निवेश करना

बंद कर देना चाहिए। इसे भाग्य पर छोड़ दो और इसे खत्म कर दो? कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने एक्स पर कहा कि क्या केंद्रीय गृह मंत्री को अब यही कहना चाहिए?

यह अत्यंत असंवेदनशील है।

शाह ने यह कहा था

शाह ने गुरुवार को कहा कि अहमदाबाद में दुर्घटनाग्रस्त हुए एयर इंडिया के विमान में ईंधन जलने के कारण तापमान इतना अधिक था कि किसी को बचाने की कोई संभावना नहीं थी।

पुलिस ने आकस्मिक मौत का मामला दर्ज किया अहमदाबाद पुलिस ने एअर इंडिया विमान दुर्घटना के संबंध में आकस्मिक मौत का मामला दर्ज कर लिया है। मेधाणीनगर थाने द्वारा बृहस्पतिवार शाम दर्ज की गई

आकस्मिक मृत्यु रिपोर्ट के अनुसार, उसे दुर्घटना और उसके बाद लगी आग की सूचना अपराह्न करीब एक बजकर 44 मिनट पर मिली। पुलिस शिकायत में कहा गया है कि अग्निशमन अभियान के दौरान पुलिस को पता चला कि अधिकतर यात्री और चालक दल के सदस्य जलकर मर गए थे और उनके शवों को एम्बुलेंस से सिविल अस्पताल ले जाया गया। साथ ही चिकित्सकों के आवास में रहने वाले लोगों की भी हादसे में मौत हो गई। उप मुख्य अग्निशमन अधिकारी धूमित गांधी ने शुक्रवार को कहा, हमारा राहत एवं बचाव अभियान सुबह समाप्त हो गया और घटनास्थल को फॉरेंसिक विशेषज्ञों तथा नागर विमानन अधिकारियों को सौंप दिया गया है।

एअर इंडिया के विमान की बम की धमकी के बाद थाईलैंड में आपात लैंडिंग

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

थाईलैंड के फुकेट से भारत की राजधानी नई दिल्ली आ रहे एअर इंडिया के विमान अक-379 में शुक्रवार को बम की धमकी मिली, जिसके बाद विमान को आपातकालीन लैंडिंग करानी पड़ी। इस विमान में सवार सभी यात्री सुरक्षित हैं। विदेशी मीडिया की रिपोर्ट के मुताबिक, बम की धमकी मिलने के बाद एअर इंडिया के विमान की थाईलैंड में आपात लैंडिंग हुई है। थाईलैंड एयरपोर्ट के एक अधिकारी के मुताबिक आपातकालीन योजना के अनुरूप एअर इंडिया की उड़ान संख्या एआई 379 के सभी 156



यात्रियों को विमान से बाहर निकाल लिया गया है। प्रारंभिक तलाशी के बाद अधिकारियों को संबंधित एअर इंडिया के विमान के अंदर कोई बम नहीं मिला है। हालांकि, एओटी ने बम की धमकी के बारे में विस्तृत जानकारी नहीं दी। एअर इंडिया ने टिप्पणी के अनुरोध का फिलहाल जवाब नहीं दिया है।

फ्लाइट टैकर यानी फ्लाइट रडार 24 के अनुसार विमान ने आज सुबह 9.30 बजे फुकेट हवाई अड्डे से नई दिल्ली के लिए उड़ान भरी, लेकिन अंडमान सागर के चारों ओर एक विस्तृत चक्कर लगाया और दक्षिणी थाई द्वीप पर वापस उतर गया। हवाईअड्डा आपातकालीन योजनाओं के साथ आगे बढ़ रहा है।

सुप्रीम कोर्ट ने खारिज की अंबानी परिवार को सुरक्षा देने संबंधी याचिका, याचिकाकर्ता को फटकार

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

सुप्रीम कोर्ट ने अंबानी परिवार को जेड प्लस सिक्कोरिटी के खिलाफ बार-बार याचिका दायर करने पर याचिकाकर्ता को फटकार लगाई है। जस्टिस प्रशांत कुमार मिश्रा की अध्यक्षता वाली वेकेशन बेंच ने कहा कि किसे सुरक्षा मिलनी चाहिए और कैसी सुरक्षा मिलनी चाहिए, यह देखना कोर्ट का काम नहीं है। यह काम सरकार का है। सुनवाई के दौरान कोर्ट ने याचिकाकर्ता को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर वह भविष्य में ऐसी याचिकाएं दायर करते हैं, तो



कोर्ट उन पर जुमाना लगाने के लिए बाध्य होगा। कोर्ट ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट यह निर्णय नहीं

कर सकता कि किसे और क्या सुरक्षा दी जानी है। यह केवल केंद्र और राज्य सरकार का काम

है, जो विभिन्न एजेंसियों की ओर से किए गए खतरे के आकलन के आधार पर फैसला करते हैं कि क्या एहतियाती कदम उठाया जाए। यह याचिका विकास साहा ने दायर की थी। याचिकाकर्ता ने फरवरी, 2023 में ऐसी ही एक निस्तारित याचिका पर स्पष्टीकरण मांगा था, जिसमें रिलायंस इंडस्ट्रीज के प्रमुख और उनके परिवार के सदस्यों की सुरक्षा रद्द करने की उनकी याचिका को इस आधार पर खारिज कर दिया गया था कि इस मामले में उनका कोई अधिकार नहीं है।

सोना फिर एक लाख रुपये के पहुंचा पार, चांदी भी चमकी

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

पश्चिम एशिया में तनाव बढ़ने की वजह से सोने की कीमत में लगातार तीसरे दिन तेजी जारी रही। सोने की प्रति 10 ग्राम का भाव फिर एक लाख रुपये के पार पहुंच गई है। चांदी की कीमत में भी बढ़ोतरी दर्ज की गई है। ईरान पर इजराइल के सैन्य हमले के बाद बढ़े तनाव के बीच राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली के सराफा बाजार में शुक्रवार को क्मोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोने की कीमत 2,200 रुपये उछलकर



1,01,540 रुपये प्रति 10 ग्राम के रिकॉर्ड स्तर के करीब पहुंच गई। चांदी की कीमत भी 1,100 रुपये

बढ़कर 1,08,100 रुपये प्रति किलोग्राम (सभी करों सहित) के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच

केंद्र ने ईवी, हरित ऊर्जा क्षेत्रों के युवाओं को कौशल प्रदान करने के लिए शेल इंडिया के साथ हाथ मिलाया

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा

केंद्र सरकार ने इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) और हरित ऊर्जा क्षेत्रों के युवाओं के कौशल विकास के लिए शेल इंडिया के साथ हाथ मिलाया है। इस साझेदारी के तहत देश के चुनिंदा आईटीआई और एनएसटीआई में छात्रों को हरित कौशल और इलेक्ट्रिक मोबिलिटी में व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए इलेक्ट्रिक वाहन कौशल प्रयोगशालाएं स्थापित की जाएंगी। कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय ने शुक्रवार को एक बयान में कहा कि एमएसडीई के तहत प्रशिक्षण महानिदेशालय (डीजीटी) ने एक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने के लिए शेल इंडिया के साथ हाथ मिलाया है, जो युवाओं को इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) और हरित ऊर्जा क्षेत्रों के लिए कौशल प्रदान करेगा। यह कार्यक्रम शेल के कार्यान्वयन साझेदार



एड्युनेट फाउंडेशन द्वारा 5 राज्यों में क्रियान्वित किया जाएगा। इसके जरिए हजारों छात्रों को इलेक्ट्रिक मोबिलिटी और नवीकरणीय ऊर्जा में उद्योग-तैयार कौशल

प्रदान किए जाएंगे। इस अवसर पर केंद्रीय एमएसडीई और शिक्षा राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) जयंत चौधरी ने कहा कि शेल इंडिया के साथ हमारा सहयोग कौशल को

स्थिरता के साथ जोड़ने की सरकार की गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाता है। हरित ऊर्जा, इलेक्ट्रिक मोबिलिटी और व्यापक जलवायु परिवर्तन केवल पर्यावरणीय असुरक्षा के लिए एक पीढ़ीगत अवसर का प्रतिनिधित्व करते हैं।" मंत्रालय के अनुसार ग्रीन स्किल्स और ईवी प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों और शिक्षकों को हरित ऊर्जा और ई-मोबिलिटी में भविष्य के लिए तैयार क्षमताओं से लैस करना है। यह पहल ऐसे समय में की गई है जब सरकार अपनी नेट-जीरो महत्वाकांक्षाओं के अनुरूप हरित ऊर्जा और ईवी अपनाने को सक्रिय रूप से आगे बढ़ा रही है। कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के प्रशिक्षण महानिदेशालय की महानिदेशक त्रिशलजीत सेठी ने कहा कि शेल इंडिया

के साथ यह साझेदारी हमारे आईटीआई और एनएसटीआई में अत्याधुनिक प्रशिक्षण बुनियादी ढांचे और उद्योग-प्रासंगिक पाठ्यक्रम लाने की दिशा में एक केंद्रित पहल है। वहीं, भारत के हरित अर्थव्यवस्था दृष्टिकोण के अनुरूप यह पहल तेजी से विकसित हो रहे ऊर्जा क्षेत्र में प्रमाणन, नियोजन सहायता और हरित रोजगारों के लिए मार्ग प्रशस्त करेगी। उल्लेखनीय है कि इन राष्ट्रीय प्रयासों को पूरक बनाते हुए दिल्ली, महाराष्ट्र और तमिलनाडु जैसे राज्यों ने इलेक्ट्रिक मोबिलिटी में बदलाव को तेज करने, स्थानीय ईकोसिस्टम को बढ़ावा देने और हरित रोजगारों का सृजन करने के लिए अपनी स्वयं की ईवी नीतियां पेश की हैं। ये विकास हरित ऊर्जा और ईवी क्षेत्रों में कुशल कार्यबल की बढ़ती मांग को रेखांकित करते हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर एसडीएम ने ली अधिकारियों की बैठक

लोक प्रेरणा

लोहारू। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2025 के आयोजन को लेकर एसडीएम मनोज दलाल ने अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में एसडीएम ने बताया कि 21 जून को चौधरी देवीलाल स्टेडियम में उपमंडल स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के आयोजन को सफल बनाने व भव्य रूप देने के लिए उपमंडल स्तर पर तैयारियों को लेकर एसडीएम मनोज दलाल ने समीक्षा की तथा कार्यक्रम को बेहतर बनाने के लिए विभिन्न विभागों के अधिकारियों को इ्यूटी लगाई गई। बैठक के दौरान एसडीएम मनोज दलाल ने विभिन्न विभागों को योग दिवस कार्यक्रम में जिम्मेदारियां सौंपी। उन्होंने सभी विभागों से आपसी समन्वय के साथ कार्य करने को कहा। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह कार्यक्रम प्रधाममंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत की विश्व पटल पर पहचान बने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रतीक है, इसलिए इसकी गरिमा के अनुरूप व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। एसडीएम ने शिक्षा विभाग, आयुष विभाग, नगर पालिका, स्वास्थ्य विभाग, पुलिस विभाग सहित अन्य संबंधित विभागों को समय पर आवश्यक व्यवस्थाएं पूर्ण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मंच, बैठने की व्यवस्था, पेयजल, प्राथमिक चिकित्सा, पार्किंग और सुरक्षा जैसे पहलुओं पर विशेष ध्यान दिया जाए। एसडीएम ने कहा कि योग न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। योग के प्रति प्रेरित करने के लिए यह एक सुनहरा अवसर है। इस अवसर पर उन्होंने सभी सरकारी कार्यालयों, स्कूलों, सामाजिक संगठनों और आमजन से अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने की अपील की। बैठक में एसएमओ डॉ संचीय गोयल, आयुर्वेद से विद्या कुमार, एसडीएमओ डॉ ईश्वर सिंह, एडीओ विनोद सांगवान, चौधरी बंसीलाल राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. मुकेश चहल, आईटीआई के प्राचार्य पंजाब सिंह, खाद्य आपूर्ति विभाग से सज्जन कुमार, एसडीओ मनोज कुमार, एसईपीओ दीपक शर्मा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

गर्मी के मौसम में पशुओं में बढ़ रही हीट स्ट्रोक व बंधे की बीमारी–तेज गर्मी, हरा चारा न मिलने व नई तूड़ी के प्रयोग से बढ़ी समस्या

अमित वालिया, सतनाली

राजस्थान की सीमा से सटे दक्षिण हरियाणा के सतनाली व आसपास के क्षेत्र में पिछले एक सप्ताह से चल रही गर्मी हवाओं और बढ़ते तापमान ने लू का रूप लिया हुआ है। इसका दुष्परिणाम लोगों के अलावा पशुओं पर भी पड़ रहा है। तेज गर्मी के कारण पशु हीट स्ट्रोक का शिकार होकर बीमार हो रहे हैं। इस दौरान पशुओं में होने वाले डिहाइड्रेशन के कारण पशुओं का तापमान बढ़ रहा है। इसमें पशु चरना छोड़ रहे हैं और उनमें दूध की भी कमी हो रही है। देखा जाए तो सतनाली क्षेत्र सहित पूरे जिले में मई से ही तापमान में बढ़ोतरी चल रही है। इस दौरान यहां का अधिकतम तापमान 46 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच चुका है। दूसरी ओर पशु हो या इंसान उनके लिए 37 डिग्री तापमान सामान्य माना जाता है। इससे ज्यादा तापमान बढ़ने पर पशु के एंजाइम काम करना कम कर देते हैं। इससे पशुओं का खाने पीने का रूटीन व स्वास्थ्य बिगड़ जाता है जिस कारण पशु बैचैन रहते हैं। जून माह में इंसान और पशु दोनों ही गर्मी से बेहाल हैं। इनमें इंसान तो ठंडा पानी या कुलर, एसी के सामने ठंडे स्थान पर बैठकर गर्मी से राहत ले लेते हैं। मगर पशुओं के लिए इस समय हरा चारा मिलना भी बंद हो जाता है। ऊपर से नई निकली तूड़ी उनके लिए बंधे का कारण बन रही है। इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि बंधे की बीमारी से पीड़ित दो से तीन पशु प्रतिदिन पशु चिकित्सकों के पास उपचार के लिए आ रहे है जबकि सामान्य दिनों में इस तरह की कोई दिक्कत नहीं होती।

पशुओं में हीट स्ट्रोक और बंधे के लक्षण:-

हीट स्ट्रोक की बीमारी वाले पशुओं में उनका तापमान बढ़ जाता है। उनका दूध की मात्रा घट जाती है। ऐसे में पशु चरना छोड़ देता है। पशु में पानी की कमी के कारण आंखों का पानी सूख जाता है। अगर पशु की खाल को ऊपर की ओर खींचकर देखें तो उसके निशान कई देर तक पशु की खाल पर रहते हैं। वहीं बंधे की बीमारी में पशु गोबर करना बंद कर देता है। वह पशु चरना छोड़ने के अलावा दूध भी देना बंद कर देता है। ऐसे में पशु बिना खाए पिए कमजोर होना शुरू हो जाता है। तथा कई बार उपचार के अभाव में उसकी मौत तक हो जाती है।

बचाव के तरीके:-

पशु चिकित्सकों के अनुसार पशु को गर्मी के मौसम में ठंडे स्थान पर बांधना चाहिए। अगर हो सके तो उसके ऊपर पंखा या कुलर लगाकर रखना चाहिए। जहां तक संभव हो पशु को हरा चारा ही खिलाएं या नई तूड़ी की बजाए पुरानी तूड़ी खिलानी चाहिए। दिन में पशु को तीन चार बार पानी पिलाएं और सुबह शाम सूरज निकलने से पहले और सूरज ढलने के बाद नहाना चाहिए। पशु को सप्ताह में एक या दो बार 50-50 ग्राम मीठा सोडा जस्त्र खिलाएं। अगर पशु को लू लग जाती है तो तुरंत अपने नजदीकी पशु अस्पताल में ल्यूड थेरेपी करनी चाहिए। अगर पशु को बंधा पड़ जाता है तो उसका अनीमा कराएं।

रॉयल कॉलेज ऑफ आर्ट की स्नातक सोनाक्षी ने पेश किया जात

लंदन की भारतीय कलाकार ने नई दिल्ली के ब्रिटिश काउंसिल में प्रदर्शनी के जरिए नारीत्व की पुरानी सोच को चुनौती दी

लोक प्रेरणा

अंबाला। ब्रिटिश काउंसिल, कस्तूरबा गांधी मार्ग की गैलरी में जात प्रदर्शनी पेश की जाएगी, जो सोनाक्षी की एक गहरी और प्रभावशाली मूर्तिकला कृति है। यह प्रदर्शनी मां-बेटी की पीढ़ियों की यादों को पारिवारिक चीजों, धातु और उनके अर्थों के जरिए सामने लाती है। यह प्रदर्शनी 11 जून से 31 जुलाई 2025 तक स्टडी यूके: क्रिएटिव कनेक्शन्स कक के हिस्से के रूप में चलेगी।

सोनाक्षी बताती हैं, जात को शुरूआत मेरी अपनी पुरानी यादों को सहेजने के लिए हुई थी, लेकिन यह जल्द ही एक तरह का दावा बन गया—उन पारिवारिक चीजों को खोजने का, जिनमें उन महिलाओं का चुपके से किया गया विरोध छिपा था, जिन्हें सिर्फ मां, दुल्हन या दादी के रूप में जाना गया। अपनी मूर्तियों के जरिए, मैं मां-बेटी की विरासत को चीजों की यादों के रूप में सहेजती हूँ—ताकि आने वाली पीढ़ियों की महिलाएं उन्हें सिर्फ उनके रोल्स से नहीं, बल्कि उनकी ख्वाहिशों, आजादी और आवाज के साथ जॉयन।

आगरा में जन्मी और अब लंदन में रहने वाली सोनाक्षी चतुर्वेदी ने 2024 में मशहूर रॉयल कॉलेज ऑफ आर्ट से ज्वेलरी और मेटल में एमए पूरा करने वाली सोनाक्षी नई पीढ़ी की कलाकार हैं, जो पुरानी हस्तकला को आधुनिक कला के साथ जोड़ रही हैं। रत्न विशेषज्ञ होने के साथ-साथ इंडियन गैंगीयनल सेंटर फॉर द आर्ट्स (संस्कृति मंत्रालय) में शोधकर्ता के रूप में उनका अनुभव उन्हें दक्षिण एशियाई समाजों में गहनों और विरासत के सांस्कृतिक मायने समझने की गहरी समझ देता है।

आपसी सहयोग व एकजुटता से ही हो सकती है सभी मांगे पूरी, 9 जुलाई की हड़ताल में शामिल होकर दिखाए एकजुटता: अनिल कुमार

विभिन्न मांगों को लेकर अध्यापकों के साथ किया विचार विमर्श, 9 जुलाई की हड़ताल में भाग लेने का आह्वान

लोक प्रेरणा

लोहारू। शुक्रवार को हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा एवं स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया खंड लोहारू कार्यकारिणी ने अध्यापकों के प्रशिक्षण कार्यशाला में पहुंचकर अध्यापकों के साथ विभिन्न मामलों को लेकर चर्चा की। इस दौरान खंड सचिव अनिल कुमार ने पिछले दिनों निदेशालय स्तर पर हुई तालमेल कमेटी की बैठक के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि कमेटी की बातचीत काफी सकारात्मक रही लेकिन अभी भी कुछ मांग व मुद्दे हैं जिन पर निदेशालय ने सहमति नहीं दी है। उन्होंने बताया कि उनकी मांग है कि अध्यापकों/कर्मचारियों की ट्रांसफर ड्राइव शीघ्र शुरू की जाए तथा विभिन्न पेंडिंग मामले एलटीसी/एसीपी/मैडिकल रेंब्रेशमेंट को सिटीजन चार्टर बनाकर अतिशीघ्र पूरा करने,



खाली पदों पर शीघ्र व स्थायी भर्ती, अध्यापकों से गैर शैक्षणिक कार्य लेने पर रोक लगाई जाए। इसके अतिरिक्त मॉडल व पीएम श्री स्कूलों को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से जोड़ा जाए। हरियाणा में शुरू किए गए 1420 मॉडल संस्कृति विद्यालयों में शिक्षण माध्यम इंग्लिश के साथ - साथ हिंदी में भी करवाने, इन विद्यालयों में स्टाफ की नियुक्ति स्क्रीनिंग के नाम पर धन का अपव्यय रोककर आम विद्यालयों की तरह ट्रांसफर ड्राइव से स्टाफ

दिया जाए। उनकी मांग है कि चिराग योजना को वापस लिया जाए तथा एससी /बीसी/बीपीएल को मिलने वाली प्रोत्साहन राशि को बढ़ाया जाए। सार्वजनिक शिक्षा को चौपट करने वाली चिराग जैसी नये नाम से कोई योजना नहीं थोपी जाए। कैपों के बदले में प्रतिपूर्ति छुटियां/अर्जित अवकाश दिए जाए। विभाग को नॉन वेकेशन विभाग बनाने, ट्रांसफर ड्राइव व पदों को कैप्ट नहीं करने, शक्तियों का विकेद्रीकरण हो। पुरानी पेंशन व्यवस्था बहाल करने, पेंशन में

152-जी कॉरिडोर पर किसान बिफारे, 3.5 घंटे बंद रखा नेशनल हाईवे का निर्माण कार्य अधिकारियों ने 25 दिन में समाधान का दिया आश्वासन



एकजोत शाहाबाद मारकंडा। 152-जी नेशनल हाईवे सब-कॉरिडोर निर्माण को लेकर किसानों का गुस्सा शुक्रवार को फूट पड़ा। करीब 22 किलोमीटर लंबे इस सब-कॉरिडोर के जलबेहड़ा से पड़्री शहजादपुर तक के हिस्से में रास्ते न मिलने से आक्रोशित किसानों ने सुबह 9 बजे मुख्य मार्ग के बीचों-बीच टैंट लगाकर धरना शुरू कर दिया और निर्माण कार्य रूकवा दिया। किसानों ने निर्माण कार्य के साथ-साथ मटेरियल सप्लाई और भारी वाहनों की आवाजाही को भी पूरी तरह रोक दिया। धरने की अगुवाई कर रहे किसान नेता जसबीर सिंह मामूमाजरा ने बताया कि पिछले दो वर्षों से किसान बार-बार प्रशासन से खेतों में जाने के लिए रास्ता देने की मांग कर रहे हैं, लेकिन प्रशासन केवल आश्वासन देकर टालमटोल करता रहा है। उन्होंने कहा कि सब कॉरिडोर का निर्माण एक महत्वपूर्ण अधोसंरचना परियोजना है, लेकिन इससे जुड़े

किसानों की जमीनी समस्याओं को अनदेखा नहीं किया जा सकता। यदि किसानों की आजीविका और खेतों तक पहुंच प्रभावित होती है तो इसका सीधा असर अन्नदाता पर पड़ता है। हाईवे निर्माण के दौरान प्रशासन ने 45 से 60 मीटर चौड़ी जमीन अधिग्रहित की है, और दोनों ओर दीवार खड़ी कर दी है जिससे कई किसानों की जमीन दो हिस्सों में बंट गई है। अब किसान अपने ही खेतों में नहीं जा पा रहे हैं। धरना स्थल पर दोपहर 12 बजे सीपीएम कंस्ट्रक्शन कंपनी के प्रतिनिधि सत्यवान मौके पर पहुंचे और किसानों से चर्चा की, लेकिन उन्होंने कहा कि रास्ते देने और मुआवजे की प्रक्रिया उनके अधिकार क्षेत्र में नहीं आती। इसके बाद दोपहर 1 बजे एनएचआई के एसडीओ अभिजीत मौके पर पहुंचे और किसानों की समस्याओं को गंभीरता से सुना। उन्होंने भरोसा दिलाया कि जिन किसानों के रास्ते अधिग्रहित हुए हैं, उन्हें 25 से



30 दिनों के भीतर मुआवजा दे दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि इसके लिए 3-ए की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। एसडीओ ने आश्वस्त किया कि जिन किसानों के खेतों का रास्ता दीवार बनने से बंद हो गया है, वहां दीवार तोड़कर वैकल्पिक रास्ता दिया जाएगा। इसके साथ ही उन्होंने बताया कि बारिश के पानी की निकासी के लिए जो पाइप डाले गए थे, उन्हें जल्दी ही साफ किया जाएगा, और अंडरपासों के नीचे रोड़ी-बजरी डालकर उन्हें समतल किया जाएगा ताकि आवागमन संभव हो सके।

किसानों ने अधिकारियों को चेताया कि यदि प्रशासन ने 25 दिनों के भीतर अपने वायदों को पूरा नहीं किया तो वे दोबारा आंदोलन करेंगे और इसका जिम्मेदार प्रशासन होगा। किसान नेता जसबीर सिंह ने कहा कि 3-ए की प्रक्रिया का हवाला देकर अधिकारी समय मांग रहे हैं, लेकिन सरकार की मंशा स्पष्ट नहीं है। उन्होंने आरोप लगाया कि जब

3-ए की अधिसूचना ही अभी तक

पूरी तरह लागू नहीं की गई है तो 3-बी तक पहुंचने में तो और समय लगेगा। उन्होंने यह भी बताया कि पानी निकासी के लिए जो पाइप लगाए गए थे, वे भी बंद पड़े हैं। बरसात में अगर पानी जमा हो गया तो किसानों की फसलें खराब हो सकती हैं। आंदोलन में शामिल अन्य किसानों रविंद्र सिंह, जोगिंद्र सिंह, सुखविंद सिंह, जसविंदर सिंह, दिलबाग सिंह, हरमीत सिंह, सुच्चा सिंह, मलकीत सिंह, अवतार सिंह, जरनैल सिंह, तकदीर सिंह, सरमोज सिंह और गुरबक्श सिंह ने भी प्रशासन की कार्यप्रणाली पर नाराजगी जताई। इसके बाद किसानों और प्रशासन के बीच लगभग 1 बजे सहमति बनी, जिसके बाद धरना समाप्त कर दिया गया। हालांकि किसानों ने साफ किया कि अगर इस बार भी प्रशासन ने केवल आश्वासन दिए और समाधान नहीं किया, तो अगली बार आंदोलन और अधिक उग्र होगा।

से कपालभाति, अनुलोम-विलोम तथा ब्रह्म मुद्रा का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर योग विशेषज्ञ गीता और मीरा ने दैनिक जीवन में योग के लाभ, मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव तथा सात्विक जीवनशैली अपनाने के विषय में व्याख्यान भी दिया। शिविर में सभी आयु वर्ग के प्रतिभागियों की उपस्थिति ने वातावरण को ऊर्जा से भर दिया। शिविर में सतनाली

ब्लॉक के विभिन्न गांवों, संस्थानों एवं विद्यालयों से पंजीकृत योग प्रशिक्षकों एवं योग प्रेमियों ने भाग लिया। आयुर्वेद नोडल अधिकारी डां पुनीत भारद्वाज ने स्वच्छता, पर्यावरण जागरूकता एवं ह्नाएक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य्‍ह विषय पर विशेष चर्चा की तथा इन विषयों पर जागरूक किया। इस दौरान अनेक लोग मौजूद रहे।

सिंधानी में शराब की दुकान में तोड़ फोड़, सेल्समैन को जान से मारने की धमकी, मामला दर्ज

लोक प्रेरणा

लोहारू। उपमंडल के गांव सिंधानी में बीती रात्रि को शराब की एक दुकान सिंधानी के ही कुछ युवकों पर तोड़ फोड़ करने और सेल्समैन को जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। पुलिस ने शराब की दुकान के मालिक की शिकायत के आधार पर आधा दर्जन युवकों पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में नरेंद्र निवासी सिंधानी ने बताया कि उसने सिंधानी में शराब की दुकान ले रखी है। शिकायत में आरोप है कि सिंधानी के ही कुछ युवकों ने बीती रात्रि को शराब की दुकान पर आकर जान से मारने की धमकी दी दुकान में तोड़ फोड़ की। शिकायतकर्ता का कहना है कि बीती रात्रि को गांव के करीब आधा दर्जन युवक बोलेरो कैंपर में सवार होकर आए और दुकान में बार-बार बोलेरो कैंपर मारी और सेल्समैन नीरज को मारने का प्रयास किया। सेल्समैन ने भागकर अपनी जान को बचाया। कैंपर की टक्कर से दुकान में रखा करीब तीन लाख रुपये के सामान का नुकसान हो गया। पीड़ित दुकान मालिक ने मामले की शिकायत थाने में देकर दीपियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की मांग की है। पुलिस केस दर्ज कर जांच कर रही है।

विश्व बाल श्रम निषेध दिवस पर गांव सुरपुरा कलां में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित



लोक प्रेरणा

लोहारू। उपमंडल विधिक सेवा प्राधिकरण लोहारू द्वारा जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण भिवानी एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी पवन कुमार के निर्देशानुसार व उप मंडल कानूनी सेवा समिति लोहारू के अध्यक्ष एवं उपमंडल न्यायिक दंडाधिकारी देवेंद्र सिंह के मार्गदर्शन में विश्व बाल श्रम रोकथाम दिवस के उपलक्ष्य में गांव सुरपुरा कलां में कानूनी जागरूकता शिविर लगाया गया। गांव सुरपुरा कलां में लगाए गए इस शिविर में पैनल अधिवक्ता मनोज लाखलान द्वारा ग्रामीणों एवं युवाओं को विश्व बालश्रम रोकथाम दिवस के उद्देश्य एवं महत्त्व के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि भारत में 14 वर्ष से कम आयु के बच्चों से मजदूरी कराना कानूनन अपराध है।उन्होंने कहा कि बाल श्रमिकों से न केवल उनका बचपन छीना जाता है, बल्कि शिक्षा, स्वास्थ्य और समुचित विकास के अधिकार भी उनसे छीन लिए जाते हैं। उन्होंने बताया गया कि यदि कोई नाबालिग बच्चा कार्य करता पाया जाता है, तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि बाल श्रम को जड़ से समाप्त करने के लिए केवल कानून पर्याप्त नहीं है, इसके लिए जनसहभागिता, सामाजिक जिम्मेदारी और शिक्षा के प्रति जागरूकता आवश्यक है। कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित जनों से अपील की गई कि यदि वे कहीं बाल श्रम होता हुआ देखें तो तुरंत बाल कल्याण समिति, पुलिस या विधिक सेवा प्राधिकरण को सूचित करें। कैप में उपमंडल विधिक सेवा प्राधिकरण लोहारू द्वारा व नालसा द्वारा चलाए जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में तथा लोगों को मिलने वाली सेवाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। जिसमें मौलिक अधिकार व मौलिक कर्तव्य आदि विषय भी सम्मिलित रहे। इस अवसर पर ग्राम पंचायत सरपंच, नितेश वर्मा, रणबीर, राजेश और अन्य ग्रामीण व युवा आदि मौजूद रहे।

बोलेरो पिकअप से अवैध शराब की 532 बोतल बरामद, मामला दर्ज –आरोपी को न्यायालय में पेश कर भेजा गया न्यायिक हिरासत में

लोक प्रेरणा

लोहारू। एवीटी स्टाफ इशरवाल की टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर दिगावा में शराब के ठेके के पास से बोलेरो पिकअप से अवैध शराब को जब्त किया है। जांच टीम में बोलेरो पिकअप को अपने कब्जे में लिया है वहीं शराब के साथ पकड़े गए आरोपी को पहचान अनिल निवासी गौतली जींद के रूप में हुई है। आरोपी के विरुद्ध विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। आरोपी को न्यायालय में पेश किया गया जहां से जिला जेल भेजने के आदेश दिए गए हैं। एवीटी स्टाफ इशरवाल के इंचारज सतीश कुमार ने बताया कि एवीटी स्टाफ इशरवाल की टीम में दीपक कुमार को मुखबिर से सूचना मिली कि गौतली जिला जींद निवासी अनिल बोलेरो पिकअप में शराब लेकर दिगावा शराब के ठेके के पास आएगा। यदि तुरंत रेंड की जाए तो आरोपी को शराब सहित पकड़ा जा सकता है। एवीटी स्टाफ की टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए तुरंत प्रस्तर से कार्रवाई को अंजाम देते हुए एक बोलेरो पिकअप गाड़ी चालक को काबू कर नाम पता पूछा गया तो उसने अपना नाम अनिल निवासी गौतली जिला जींद बताया। इसके बाद बोलेरो पिकअप को चेक किया गया तो बोलेरो पिकअप में अलग-अलग मार्ग की शराब मिली। पूछताछ के दौरान आरोपी कोई लाइसेंस व परमिट पेश नहीं कर पाया। मौके पर स्वतंत्र गवाह दिगावा निवासी धर्मवीर की मौजूदगी में बोलेरो पिकअप में रखी शराब की बोतलों की गिनती की। पिकअप से 192 पक्वा शराब देशी मार्कां मस्ती माल्टा, 125 पक्वा देशी शाही मसालेदार, 72 अध्धा शाही मसालेदार, 28 अध्धा शराब देशी मार्कां मस्ती माल्टा, 103 बोतल अंग्रेजी शराब, 12 बोतल पेटी गोल्फ शॉट, 185 बोतल बीयर, 293 पक्वा अंग्रेजी शराब के अलग-अलग ब्रांड के बरामद किए हैं। इस प्रकार एवीटी स्टाफ इशरवाल ने कुल 532 बोतल अवैध शराब की जब्त की। पुलिस समुचित कानूनी कार्रवाई करते हुए आरोपी को न्यायालय में पेश जहां से जिला जेल भेज दिया गया है।

मीठे पानी व शरबत की छबील लगाकर की गई जल सेवा

लोक प्रेरणा

सतनाली। कस्बे के समाजसेवी लोगों द्वारा गर्मी के मौसम को देखते हुए राहगीरों व आमजन के लिए उपतहसील कार्यालय के नजदीक व बाजार में मीठे पानी व शरबत की छबील लगाई गई तथा इस दौरान उपतहसील में आने वाले लोगों, राहगीरों तथा आमजन को ठंडा मीठा पानी व शरबत पिलाया गया। इस मौके पर यशपाल शर्मा, हजारीलाल गोयल, रजनेश शेखावत आदि ने बताया कि अत्यधिक गर्मी को देखते हुए जल सेवा अभियान के तहत मीठे पानी व शरबत की छबील लगाई गई है तथा राहगीरों को ठंडा जल पिलाया गया है। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में ठंडा पानी पिलाना पुण्य का कार्य माना गया है तथा लोग छबील लगाकर भी पानी पिलाते हैं। गर्मी से बचने के लिए शरीर को सबसे अधिक पानी की जरूरत होती है। इस गर्मी के तपते मौसम में यदि किसी व्यक्ति को ठंडे पानी की बूंद भी मिल जाए तो वह भी अमृत के समान लगती है। ऐसे में सामूहिक रूप से जल सेवा अभियान के तहत मुख्य सड़क मार्ग पर राहगीरों व आमजन को गर्मी से राहत दिलाने के लिए यह छबील लगाई गई है ताकि लोगों को गर्मी के मौसम में परेशानी न हो तथा पुण्य की प्राप्ति भी मिल सके। उन्होंने बताया कि भीषण गर्मी में ठंडे पानी की छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाना एक बहुत बड़ा पुण्य का कार्य माना गया है।



दिल्ली पुलिस के आयुक्त संजय अरोड़ा को नहीं मिल सकेगा सेवा विस्तार

लोक प्रेरणा
नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस के आयुक्त संजय अरोड़ा को सेवा विस्तार नहीं मिल सकेगा। तमिलनाडु काडर के 1988 बैच के आइपीएस संजय अरोड़ा को लगभग करीब तीन साल पहले एक अगस्त 2022 को दिल्ली पुलिस का आयुक्त बनाया गया था। हालाँकि 31 जुलाई को उनकी सेवानिवृत्ति थी, लेकिन सेवानिवृत्ति से 50 दिन पहले ही दिल्ली सरकार के उप गृह सचिव संजीव कुडू ने आर्डर जारी कर बताया है कि संजय अरोड़ा 31 जुलाई को सेवानिवृत्त हो जाएंगे। यानी उन्हें कोई सेवा विस्तार नहीं मिलेगा। सेवानिवृत्ति से 50 दिन पहले ही आयुक्त के बारे में इस तरह के आर्डर निकाले जाने से महकमे में अलग-अलग तरह के कयास लगने शुरू हो गए हैं।

वरिष्ठ आइपीएस लाबी की मांमें तो यह पहला अवसर है जब दिल्ली पुलिस के

किसी पुलिस आयुक्त के सेवानिवृत्त होने से इतने दिन पहले आर्डर निकाल दिया गया हो। कहा जा रहा है कि पुलिस आयुक्त की तरफ से गृह मंत्रालय को पत्र लिख सेवा विस्तार दिए जाने का अनुरोध किया गया हो। इसपर गृह मंत्रालय ने उप राज्यपाल से उन्हें सेवा विस्तार देने से मना कर दिया गया हो। तभी उप राज्यपाल के निर्देश पर गृह विभाग की ओर से बीते नौ जून को इस तरह का ऑर्डर निकाला गया। अरोड़ा से पहले गुजरात काडर के 1985 बैच के आइपीएस राकेश अस्थाना को गृह मंत्रालय ने दिल्ली पुलिस का आयुक्त बनाया था। वह पहले बीएसएफ में थे। वहां से सेवानिवृत्त होने से एक दिन पहले उन्हें दिल्ली पुलिस का आयुक्त बना दिया गया था। वह करीब एक साल आयुक्त रहे थे।

उन्होंने भी सेवा विस्तार लेने की खूब कोशिश की थी किंतु उन्हें सेवा विस्तार न



देकर अचानक संजय अरोड़ा को दिल्ली पुलिस का आयुक्त बना दिया गया था। पिछले चार साल तक गैर यूटी काडर के आइपीएस के दिल्ली पुलिस का आयुक्त होने

पर यूटी काडर के कई आइपीएस को आयुक्त बनने का सपना अधूरा रह गया। इससे यूटी काडर के आइपीएस में कुछ समय तक मायूसी देखा गया।

बता दें कि गैर यूटी काडर के आइपीएस को दिल्ली पुलिस का आयुक्त बनाने पर पुलिस बल में कोई खास सुधार देखने को नहीं मिला। बल्कि भ्रष्टाचार बढ़ ही गया। पिछले चार साल में आए दिन थानों में सीबीआई और विजिलेंस के छापे पड़ते रहे। बड़ी संख्या में पुलिसकर्मों रिश्तत लेते हुए गिरफ्तार किए गए। इंस्पेक्टर तीन साल ही थाने में एसएचओ पद पर बने रहेंगे इस तरह का फैसला सबसे गलत रहा। जिससे इंस्पेक्टरों को थाने की जिम्मेदारी मिलते ही अधिकतर यह सोचकर भ्रष्टाचार में लिप्त हो गए कि उन्हें तीन साल बाद मौका नहीं मिलेगा।

गैर यूटी काडर से कोई खास उपलब्धि हासिल न होने पर माना जा रहा है कि अरोड़ा के सेवा निवृत्त होने के बाद पहले की तरह यूटी काडर के आइपीएस को ही फिर से आयुक्त की जिम्मेदारी सौंपी जाए।

दिल्ली के चौहान बांगर में प्रेम प्रसंग में युवक की हत्या

नई दिल्ली । देश की राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में हत्या की घटनाएं थमने का नाम नहीं ले रही हैं। ताजा मामला उत्तर पूर्वी दिल्ली जिले के चौहान बांगर इलाके का है, जहां एक 19 साल के अब्बास नामक युवक की हत्या कर दी गई। मृतक के पिता गुलशेर अली शेर के अनुसार, मंगलवार रात को उनके बेटे को एक लड़की ने घर में बुलाने का इशारा किया था, लेकिन लड़के ने मना कर दिया। हालांकि, बाद में लड़की के पिता ने अपनी बेटी की पिटाई की, जिस वजह से उन्होंने भी अपने बेटे को पीटा।



मृतक के पिता ने बताया कि लड़की के पिता ने उनके बेटे को धमकी दी थी। इतना ही नहीं, कुछ लोगों ने उसे जाफराबाद में मिलने के लिए बुलाया, मगर उन्होंने युवक पर जानलेवा हमला कर दिया। इस दौरान उस पर चाकू से कई वार किए गए, जिस वजह से वह बुरी तरह घायल हो गया। घटनास्थल से पिता अपने घायल बेटे को लेकर जग प्रवेश चंद्र हॉस्पिटल पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक के पिता ने मीडिया को बताया कि मेरे बेटे को लड़की के पिता कासिम और उसके बेटे ने मारा है। इस घटना को लेकर पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। हैरानी की बात यह है कि दिल्ली में बीते कुछ दिनों में हत्या के कई मामले सामने आए हैं। इससे पहले, 28 अप्रैल को राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के सीलमपुर में एक युवक की हत्या कर दी गई थी। 20 वर्षीय समीर नाम के युवक की जोगी बस्ती के अंदर गोली मारकर हत्या की गई थी। वहीं, उत्तर पूर्वी दिल्ली में सीलमपुर के जे-ब्लॉक में 17 वर्षीय एक किशोर की 17 अप्रैल को शाम चाकू घोंपकर हत्या कर दी गई थी। अधिकारियों के मुताबिक, मृतक की पहचान उसी इलाके के कुणाल के रूप में हुई थी। इस घटना के बाद इलाके में तनाव फैल गया था। ऐसी ही एक वारदात दिल्ली के शाहदरा में घटी थी। जिले के जीटीबी (गुरु तेग बहादुर) एनक्लेव थाना क्षेत्र में 14 अप्रैल को एक युवती की हत्या कर दी गई थी। इस मामले में क्राइम ब्रांच ने 19 वर्षीय आरोपी रिजवान को करनाल के नीलकंठ ढाबे के पास से गिरफ्तार किया था।

दिया में 10 विमान दुर्घटनाओं की सूची, जिसने सबको झकझोर कर रख दिया था

भारत में 10 विमान दुर्घटनाओं की सूची, जिसने सबको झकझोर कर रख दिया था



नई दिल्ली । अहमदाबाद में गुरुवार को हुए एयर इंडिया विमान हादसे ने देश में विमान सेवा और सुरक्षा पर एक बार फिर सबका ध्यान केंद्रित कर दिया है।

इससे पहले आखिरी बड़ी त्रासदी 2020 में कालीकट में हुई थी, जिसमें 21 लोगों की जान चली गई थी। 12 नवंबर, 1996 को चरखी दादरी में हुई विमान दुर्घटना, जिसमें 349 लोग मारे गए थे, जो देश की सबसे बड़ी हवाई दुर्घटना थी।

पिछले दशकों में हुई कुछ प्रमुख नागरिक हवाई दुर्घटनाओं में शामिल हैं:

- कालीकट (कोझिकोड) हवाई दुर्घटना (7 अगस्त, 2020) : दुबई से आ रहा एयर इंडिया एक्सप्रेस का विमान 1344 कालीकट अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर उतरते समय दुर्घटनाग्रस्त हो गया, जिसमें 21 लोगों की मौत हो गई। विमान गीले रनवे से फिसल गया और दो हिस्सों में टूट गया।
- मैंगलोर हवाई दुर्घटना (22 मई, 2010) : एयर इंडिया एक्सप्रेस का विमान 812 मैंगलोर में रनवे से फिसल गया, जिसके परिणामस्वरूप 158 लोगों की मौत हो गई। विमान खाई में गिरने के बाद टूट गया।
- पटना हवाई दुर्घटना (17 जुलाई, 2000) : एलायंस एयर की उड़ान 7412 पटना में उतरते समय दुर्घटनाग्रस्त हो गई, जिसमें 60 से अधिक लोग मारे गए। पायलट की गलती के कारण विमान ने नियंत्रण खो दिया था, जिसके कारण यह घटना हुई थी।
- चरखी दादरी मध्य-हवाई टक्कर (12 नवंबर, 1996) : सऊदी अरब एयरलाइंस बोइंग 747 और कजाकिस्तान एयरलाइंस इल्युशिन आईएल-76 दिल्ली के पास टकरा गए, जिससे दोनों विमानों में सवार सभी 349 लोग मारे गए। इसका कारण पायलट की गलती और हवाई यातायात नियंत्रण के साथ गलत संचार था।
- औरंगाबाद हवाई दुर्घटना (26 अप्रैल, 1993) : इंडियन एयरलाइंस की फ्लाइट 491, एक बोइंग 737, औरंगाबाद से उड़ान भरने के बाद दुर्घटनाग्रस्त हो गई, एक टुक और बिजली के तारों से टकरा गई, जिससे 55 लोग मारे गए।
- इंफाल हवाई दुर्घटना (16 अगस्त, 1991) : इंडियन एयरलाइंस की फ्लाइट 257 इंफाल के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गई, जिससे उसमें सवार सभी 69 लोग मारे गए।
- बेंगलुरु हवाई दुर्घटना (14 फरवरी, 1990) : इंडियन एयरलाइंस की फ्लाइट 605, एक एयरबस ए320, बेंगलुरु के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गई, जिससे 92 लोग मारे गए।
- अहमदाबाद हवाई दुर्घटना (19 अक्टूबर, 1988) : इंडियन एयरलाइंस का विमान 113 अहमदाबाद में दुर्घटनाग्रस्त हो गया, जिसमें 133 लोग मारे गए।
- बॉम्बे हवाई दुर्घटना (21 जून, 1982) : एयर इंडिया का विमान 403 बॉम्बे हवाई अड्डे पर दुर्घटनाग्रस्त हो गया, जिसमें 17 लोग मारे गए।
- बॉम्बे एयर क्रैश (1 जनवरी, 1978) : एयर इंडिया की फ्लाइट 855 (बोइंग 747) विमान मुंबई से उड़ान भरने के बाद अरब सागर में दुर्घटनाग्रस्त हो गई, जिससे उसमें सवार सभी 213 लोग मारे गए।

जन्मदिन पर डॉ. दीपक शर्मा ने लगाया निःशुल्क चिकित्सा शिविर

195 मरीजों की हुई जांच, अस्पताल के बाहर लगाई ठंडे मीठे जल की छबील

एकजोत शाहाबाद मारकंडा। शहर के लाडवा रोड स्थित सिद्धार्थ अस्पताल एवं हार्ट केयर सेंटर में प्रबंध निदेशक डॉ. दीपक शर्मा ने जन्म दिन पर सामाजिक सेवा की मिसाल पेश करते हुए एक विशेष निःशुल्क चिकित्सा जांच शिविर लगाया गया। इस दौरान विभिन्न रोगों से ग्रस्त 195 मरीजों ने स्वास्थ्य जांच करवा कर लाभ प्राप्त किया। डॉ. दीपक शर्मा ने बताया कि बढ़ती गर्मी के इस मौसम में लोगों को स्वास्थ्य संबंधी कई

समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे में समय पर जांच और परामर्श मिलना बेहद जरूरी होता है। उन्होंने कहा कि जन्म दिन जैसे निजी अवसर को सेवा कार्य में बदलना उनके लिए सौभाग्य की बात है। उन्होंने भविष्य में भी इसी प्रकार के जनसेवा कार्य करते रहने का संकल्प लिया। इस विशेष चिकित्सा शिविर में एम्बोट हेल्थ केयर सेंटर की विशेषज्ञ टीम ने पहुंच कर मरीजों की निशुल्क शुगर जांच की। इसके अलावा सामान्य स्वास्थ्य जांच, बीपी जांच, परामर्श



और अन्य आवश्यक सलाह दी गई। शिविर में स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञा डॉ. अंजली शर्मा, डॉ. योगेश, डॉ. रोहित, नवीन शर्मा,

रणजोत सिंह व आसित जेतली सहित नवीन डायग्नोस्टिक लेबोरेटरी की टीम सक्रिय भूमिका में दिखाई दी। शिविर के दौरान अस्पताल के बाहर ठंडे मीठे जल की छबील भी लगाई गई। नर्सिंग स्टाफ ने पूरे जोश और सेवा भाव से राहगीरों व वाहन चालकों को रोक-रोक कर ठंडा जल पिलाया। भीषण गर्मी के बीच इस पहल ने लोगों को बड़ी राहत दी। छबील का लाभ बड़ी संख्या में लोगों ने उठाया और आयोजन की भरपूर सराहना की।

दिल्ली में कर्ज चुकता न करने पर टेंट मालिक ने युवक को पीट-पीटकर कर दी हत्या, चार गिरफ्तार

लोक प्रेरणा
नई दिल्ली राजधानी बाहरी दिल्ली के स्वरूप नगर में कर्ज चुकता न करने पर युवक का अपहरण कर पीट-पीटकर हत्या करने के मामले में पुलिस ने मुख्य आरोपित टेंट हाउस के मालिक समेत उसके चार कर्मचारियों को गिरफ्तार कर लिया है। मृतक की पहचान सोनू उर्फ साहिल खान के रूप में हुई है। आरोपियों ने बताया कि सोनू को वे एक टेंट हाउस के कार्यालय में ले गए। जहां उसे नंगा कर लाठी और डंडों से जमकर पिटाई कर दी। आरोपी अधमरा होने पर उसे

सड़क किनारे फेंककर फरार हो गए। स्वरूप नगर थाना पुलिस ने अपहरण और हत्या समेत अन्य धाराओं में मामला दर्ज कर सभी आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने इनके पास से एक हंडर्ड एक्सटेंड कार बरामद की है, आरोपी इसी कार से सोनू को सुनसान जगह पर फेंककर फरार हो गए थे। अपहरण करने में इस्तेमाल मारुति स्विफ्ट कार और एक बाइक भी बरामद की है। वहीं, खून से सने कपड़े, वायदात में इस्तेमाल लाठी-डंडे भी बरामद कर लिए गए हैं। आरोपियों की पहचान टेंट हाउस मालिक



मनीष उर्फ बाबा, टेंट हाउस के कर्मचारी मोहम्मद साहिल, अर्जुन,पवन और सनी के रूप में हुई है। पुलिस उपायुक्त हरेश्वर वी.स्वामी ने बताया कि 11 जून को सोनू का शव गायत्री गौशाला, नंगली के सामने नग्न अवस्था में मिला था। जिसके सिर, गर्दन,

हाथ और पीठ पर कई चोट के निशान थे। आरोपितों को पकड़ने के लिए इंस्पेक्टर अमित मलिक और एसएचओ आलोक कुमार रंजन के नेतृत्व में एक टीम बनाई गई। टीम को एक प्रत्यक्षदर्शी ने बताया कि जब वह शाम को मृतक सोनू के साथ भलस्वा डेरी में एक दोस्त के घर पर था। इस दौरान आरोपित साहिल और मनीष उर्फ बाबा सहित पांच लोगों ने सोनू का अपहरण कर लिया। उन्हें शिव मंदिर रोड, स्वरूप नगर के पास महक टेंट हाउस में ले गए। वहां, पैसे के विवाद को लेकर मृतक के साथ बेरहमी से

मारपीट की गई। जब प्रत्यक्षदर्शी ने विरोध किया, तो उसे जान से मारने की धमकी दी गई। आरोपितों ने कहा कि कर्ज चुकता करने पर वे सोनू को छोड़ देंगे। बाद में मनीष अपने कर्मचारियों के साथ मृतक सोनू को हंडर्ड एक्सटेंड कार में अपने गोदाम, दस किला, गायत्री गौशाला के पास ले गए, जहां फिर से बेरहमी से मारपीट की गई और सड़क के किनारे फेंक दिया गया। रात करीब 12 बजे प्रत्यक्षदर्शी को आरोपी साहिल का फोन आया कि मृतक को छोड़ दिया गया है, लेकिन पीड़ित फिर भी घर नहीं लौटा।

अहमदाबाद विमान हादसे में विजय रूपाणी की मौत पर तमाम नेताओं ने जताया दुख

नई दिल्ली। गुजरात के अहमदाबाद एयरपोर्ट से उड़ान भरने के तुरंत बाद लंदन जा रही एयर इंडिया की फ्लाइट एआई171 गुरुवार को दुर्घटनाग्रस्त हो गई। हादसे में विमान में सवार भाजपा के वरिष्ठ नेता और गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी की मौत हो गई। रूपाणी की मौत पर राजनीतिक जगत में शोक की लहर है। कई नेताओं ने उनकी मौत पर दुख जताया।



रूपाणी की मौत पर दुख जताते हुए भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता शाहनवाज हुसैन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, "विमान हादसे में गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री और भाजपा के वरिष्ठ नेता विजय रूपाणी का निधन अत्यंत दुःखद और पीड़ादायक है। उनका जाना भाजपा परिवार के साथ-साथ गुजरात और देश की राजनीति की अपूरणीय क्षति है। असहनीय दुख और पीड़ा की इस घड़ी में परिजनों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त करता हूं और दुःख कर रहा हूं कि परिवार को तकलीफ सहन कर पाने की ताकत मिले। विप्रम श्रद्धांजलि!"

भाजपा के राज्यसभा सांसद संवित पात्रा ने लिखा, "अहमदाबाद में हुए दुर्भाग्यपूर्ण विमान हादसे में गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री एवं भाजपा परिवार के वरिष्ठ सदस्य विजय रूपाणी जी के दुःखद निधन का समाचार अत्यंत पीड़ादायक और मन को झकझोर देने वाला है। उनका जाना न केवल गुजरात, बल्कि सम्पूर्ण भारतीय राजनीति के लिए एक अपूरणीय क्षति है। महाप्रभु जगन्नाथ जी दिवंगत आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान दें एवं इस कठिन समय में शोकसंतप्त परिजनों और समर्थकों को धैर्य एवं संबल प्रदान करें।"

उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने एक्स पर लिखा, "अहमदाबाद में हुए दुर्भाग्यपूर्ण विमान हादसे में गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता विजय रूपाणी जी के निधन का समाचार अत्यंत व्यथित करने वाला और हृदयविदारक है। प्रभु श्रीराम दिवंगत पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान देने तथा शोकाकुल परिजनों व शुभचिंतकों को यह गहन दुःख सहन करने की शक्ति दें।" राजस्थान की उपमुख्यमंत्री दीक्षा कुमारी ने एक्स पर लिखा, "गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी जी का विमान दुर्घटना में निधन का समाचार अत्यंत दुःखद है। ईश्वर से प्रार्थना है कि दिवंगत आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान एवं शोक संतप्त परिवार को असहनीय दुःख सहने की शक्ति प्रदान करें।" गुजरात के विधायक हार्दिक पटेल ने लिखा, "गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी जी के निधन की खबर सुनकर स्तब्ध हूं। उन्होंने राज्य के विकास के लिए अथक प्रयास किए और जनसेवा में अपना जीवन समर्पित कर दिया। इस कठिन समय में उनके परिवार और प्रियजनों को शक्ति मिले, यही प्रार्थना है। उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि।"

झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री रघुवर दास ने एक्स पर लिखा, "अहमदाबाद में हुए विमान हादसे में गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रूपाणी जी के दुःखद निधन से मन व्यथित है। उनका जाना भारतीय राजनीति के लिए अपूरणीय क्षति है। बाबा बैद्यनाथ दिवंगत आत्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान एवं उनके परिवारजनों को संबल प्रदान करें।"

अहमदाबाद प्लेन क्रैश: वैश्विक स्तर पर पहले भी कई बार आ चुकी हैं बोइंग 787-8 ड्रीमलाइनर में तकनीकी समस्याएं

नई दिल्ली। बोइंग 787-8 ड्रीमलाइनर को पूरी दुनिया में एयर एडवांस टेक्नोलॉजी और ईंधन दक्षता के लिए जाना जाता है, लेकिन बीते कई वर्षों में इसमें कई तकनीकी और सुरक्षा से जुड़ी समस्याएं भी सामने आई हैं।

अहमदाबाद में गुरुवार को एयर इंडिया की फ्लाइट एआई 171 क्रैश होने के बाद एक बार फिर से इसे एयरक्राफ्ट को लेकर सवाल उठने लगे हैं।

अहमदाबाद से लंदन जा रही इस फ्लाइट में 242 लोग सवार थे, जिसमें से 10 कू मेंबर्स थे।

बोइंग 787-8 ड्रीमलाइनर का उपयोग लंबी दूरी की अंतरराष्ट्रीय उड़ानों के लिए बड़े स्तर पर दुनिया की एयरलाइनों द्वारा किया जाता है और इसे आधुनिक और कुशल विमान माना जाता है, लेकिन इसमें कई बार सुरक्षा संबंधी चिंताएं



सामने आई हैं।

2013 में लिथियम-आयन बैटरी में आग लगने की घटनाओं के बाद वैश्विक स्तर पर ड्रीमलाइनर्स मॉडल के सभी विमानों को उड़ान भरने से रोक दिया गया था। बोइंग 787-8 ड्रीमलाइनर में खामी के कारण जापान एयरलाइंस के जेट में आग लग गई थी।

इन घटनाओं के कारण यूएस फेडरल एविएशन एडमिनिस्ट्रेशन

(एफएए) ने ड्रीमलाइनर का परिचालन तब तक के लिए स्थगित कर दिया, जब तक बोइंग ने बैटरी प्रणाली को पुनः डिजाइन नहीं कर लिया।

2024 में बोइंग फिर से जांच के दायरे में आ गई, जब कंपनी के एक इंजीनियर और व्हिसलब्लोअर, सैम सालेहपुर ने कथित तौर पर अमेरिकी सीनेट को ड्रीमलाइनर के बॉडी में संरचनात्मक समस्याओं के बारे में बताया। उन्होंने दावा किया कि छोटे गैप और अनुचित असेंबली से जल्दी घिसाव और संभावित संरचनात्मक खराबी हो सकती है। एफएए ने एक जांच शुरू की, जो अभी भी जारी है।

इन सब खामियों के बाद भी बोइंग ने इसका प्रचार एक आधुनिक एयरक्राफ्ट के रूप में किया है। इस साल मार्च में लैटम एयरलाइंस

द्वारा संचालित बोइंग 787-9 में उड़ान के दौरान अचानक ऊंचाई में गिरावट आई, जिससे 50 लोग घायल हो गए। बाद में इसका कारण कॉंकपिट सीट में खराबी को बताया गया।

पिछले कुछ वर्षों में पायलटों ने इंजन में बर्फ जमने, ईंधन रिसाव, जनेरेटर और बिजली सिस्टम में खराबी जैसी समस्याओं की भी रिपोर्ट की है।

फ्लाइटराइड24 के आंकड़ों के अनुसार, गुरुवार को दुर्घटनाग्रस्त हुए विमान ने 2013 में अपनी पहली उड़ान भरी थी और जनवरी 2014 में एयर इंडिया को सौंप दिया गया था।

अहमदाबाद में विमान दुर्घटना के कारणों की अभी भी एयर इंडिया और नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) द्वारा जांच की जा रही है।

29 जून को चलो जंतर-मंतर आंदोलन : झुग्गी तोड़े जाने के विरोध में 'आप' करेगी प्रदर्शन

नई दिल्ली । राजधानी दिल्ली में झुग्गी बस्तियों और गरीबों के घरों को तोड़े जाने का आरोप लगाते हुए आम आदमी पार्टी (आप) ने बड़ा आंदोलन छेड़ने का ऐलान किया है। पार्टी ने 'चलो जंतर-मंतर' नामक एक बड़े विरोध प्रदर्शन का आयोजन किया है, जो 29 जून को सुबह 10 बजे जंतर-मंतर पर होगा। पार्टी के मुताबिक, इस प्रदर्शन का उद्देश्य दिल्ली की झुग्गी बस्तियों को बुलडोजर कार्रवाई से बचना और गरीबों को बेघर होने से रोकना है।

आम आदमी पार्टी के अनुसार, दिल्ली में अवैध बताकर कई झुग्गी बस्तियों को उजाड़ा जा रहा है, जिससे हजारों गरीब परिवारों का जीवन संकट में आ गया है। पार्टी ने भाजपा शासित दिल्ली सरकार पर आरोप लगाया है कि वह गरीब विरोधी नीतियों के तहत झुग्गियों को बलपूर्वक हटा रही है, जबकि पहले यह दावा किया गया था कि एक भी झुग्गी नहीं टूटेगी। पार्टी के वरिष्ठ नेताओं ने कहा है कि अब समय आ गया है कि जनता एकजुट होकर



अपनी आवाज बुलंद करें। इसी क्रम में 'आप' ने 29 जून को व्यापक धरना प्रदर्शन की योजना बनाई है। पार्टी के शीर्ष नेतृत्व, जिसमें मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के भी शामिल होने की संभावना है, इस प्रदर्शन में भाग लेंगे। 'आप' ने इसके साथ ही एक बड़े जनसंपर्क अभियान की भी घोषणा की है। पार्टी कार्यकर्ता झुग्गी बस्तियों में घर-घर जाकर लोगों से संवाद करेंगे और उन्हें आंदोलन से जोड़ने की कोशिश करेंगे। खासकर उन

झुग्गियों पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा, जिन्हें हाल ही में तोड़ा गया है, साथ ही उन इलाकों में भी अभियान चलाया जाएगा, जहां जल्द ही कार्रवाई की आशंका है। आम आदमी पार्टी का कहना है कि यह आंदोलन सिर्फ झुग्गीवालों का नहीं, बल्कि हर उस नागरिक का है जो गरीबों के साथ न्याय चाहता है। पार्टी का दावा है कि अगर मिलकर आवाज नहीं उठाई गई, तो आने वाले दिनों में और भी कई बस्तियां उजाड़ दी जाएंगी।

डिलीवरी के बाद महिलाओं के शरीर में होते हैं ये बदलाव, एक्सपर्ट से जानें कैसे करेंकेयर



डिलीवरी के बाद बच्चे को अपने हाथों में लेना और गले से लगाना हर महिला की जिंदगी का सबसे खूबसूरत पल होता है। लेकिन प्रेग्नेंसी और डिलीवरी के बाद से ही उनके शरीर में न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी कई तरह के बदलाव आते हैं। इस दौरान बच्चे और घर की जिम्मेदारियों का असर उनकी मेंटल हेल्थ पर भी दिखाई दे सकता है।

कई महिलाओं को डिलीवरी के बाद में पोस्टपार्टम डिप्रेशन जैसी समस्या भी हो सकती है। इसलिए इस दौरान अपना ख्याल रखना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं एक्सपर्ट से कि डिलिवरी के बाद महिला कैसे परेस कर सकती है और उन्हें अपना ख्याल कैसे रखना चाहिए।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट?

अपोलो स्पेक्टा हॉस्पिटल में कंसल्टेंट ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी डॉक्टर निखत सिद्दीकी ने बताया कि प्रेग्नेंसी के बाद महिला के शरीर और मन दोनों में कई तरह के बदलाव आते हैं, जो बिल्कुल सामान्य हैं। फिजिकली बात करें तो शरीर थकावट ज्यादा महसूस करता है, वजन बढ़ सकता है, पीठ या पेट में दर्द, हार्मोनल बदलाव के कारण बाल झड़ना, स्किन का डल नजर आना या मूड में उतार-चढ़ाव महसूस होना आम है। मेंटल हेल्थ की बात करें तो वाकई महिलाओं को चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन या कभी-कभी डिप्रेशन जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। अगर यह समस्या ज्यादा बढ़ जाए तो पोस्टपार्टम डिप्रेशन की समस्या की संभावना बढ़ सकती है।डिलीवरी के बाद अपना ख्याल रखने के लिए बहुत जरूरी है कि खुद को समय दें और यह समझें कि यह एक नेचुरल प्रोसेस है। बच्चे के साथ-साथ अपना ख्याल रखें। नवजात बच्चे के साथ नींद पूरी करना थोड़ा मुश्किल हो जाता है, लेकिन सही नींद लेने की कोशिश करें। हेल्दी डाइट फॉलो करें। इसके साथ ही इस समय परिवार और पति की मदद लें। जरूरी नहीं है आप हर काम खुद करें। इसके लिए आप परिवार के सदस्यों से मदद लें। रोजाना हल्का व्यायाम या वॉक करें। किसी भरोसेमंद से खुलकर बात करना और जरूरत पड़े तो प्रोफेशनल काउंसलिंग लेना फायदेमंद हो सकता है। बच्चा पालना एक खूबसूरत लेकिन चुनौतीपूर्ण जिम्मेदारी है, इस दौरान मां को खुद को भी प्राथमिकता देनी चाहिए।

पूरी नींद लें

रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद पूरी करना हर व्यक्ति के लिए जरूरी माना जाता है। इस दौरान थकान को दूर करने और शरीर में दोबारा एनर्जी बनाने में मदद मिलती है। जो इस समय हर मां के लिए जरूरी है, क्योंकि इनके ऊपर अपनी और बच्चे दोनों की जिम्मेदारी होती है। लेकिन बच्चे के साथ रात में नींद पूरी कर पाने में मुश्किल हो सकती है। इसलिए इस दौरान आप अपने परिवार वालों की मदद ले सकती हैं या अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव कर सकती हैं जैसे जब बच्चा सो रहा हो, तब आप भी अपनी नींद पूरी कर सकती हैं।

डाइट पर ध्यान दें

प्रेग्नेंसी के दौरान और डिलीवरी के बाद दोनों में ही अपने खान-पान पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। इस दौरान पोषक तत्वों से भरपूर हेल्दी डाइट लें। जंक-फूड, ज्यादा मसालेदार और आँखली चीजें नहीं खाना चाहिए। साथ ही शरीर में गैस और ब्लोटिंग की समस्या पैदा करना वाली चीजों को खाने से भी परहेज करें।

आराम करें और अपनों की मदद लें

डिलीवरी के बाद शरीर में फिजिकली और मेंटली कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। इसलिए इस दौरान आपको आराम करना चाहिए। इसलिए घर के काम और बच्चे की देखभाल के लिए अपने परिवार के सदस्यों से मदद लेना सही रहेगा। जिससे की आपको आराम करने के लिए समय मिल सके।

प्रधानमंत्री मोदी जी ने हाल ही में हुई %प्रगति%(प्रो-एक्टिव गवर्नेंस एंड टाईमली इम्प्लीमेन्टेशन) बैठक में भू-संपदा (विनियमन और विकास) अधिनियम (रेरा)के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर देते हुए कहा कि अधिनियम का सख्त अनुपालन परियोजनाओं की गुणवत्ता, समय पर डिलीवरी और पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है

आज गलवान और सियाचिन जैसे दुर्गम इलाकों में तैनात हमारे सैनिक इंटरनेट की तेज स्पीड के साथ पूरी दुनिया से जुड़ रहे हैं। जो कभी वर्षाणी खामोशियों में रहते थे, वे अब हाई-स्पीड इंटरनेट से संवाद कर रहे हैं। देश के पूर्वोत्तर का व्यापारी वैश्विक बाजार तक पहुंच रहा है, तो छत्तीसगढ़ के जंगलों में रहने वाले छात्र ऑनलाइन पढ़ाई से अपने सपनों को ऊंची उड़ान दे रहे हैं। यह सिर्फ कनेक्टिविटी नहीं, मनोबल बढ़ाने वाली क्रांति है।यह बदलाव अचानक नहीं आया है, यह उस संकल्प की परिणति है, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने साल 2014 में 'लास्ट माइल कनेक्टिविटी' के रूप में लिया था। बीते 11 वर्षों में दूरसंचार क्षेत्र में लिए गए ऐतिहासिक निर्णयों ने एक नई डिजिटल क्रांति को जन्म दिया, जो न केवल शहरों को, बल्कि गांवों, सीमाओं व जंगलों को भी जोड़ रही है। आज, जब भारत विकसित राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर है, तो इस यात्रा में मजबूत दूरसंचार तंत्र व भरोसेमंद इंटरनेट कनेक्टिविटी एक सशक्त उपरेक की भूमिका निभा रही है। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में देश ने सिर्फ तकनीकी विकास नहीं, बल्कि तकनीक के माध्यम से जन-सशक्तीकरण का नया अध्याय रचा है।भारत के दूरसंचार और इंटरनेट उपयोग में पिछले 11 वर्षों में आई क्रांति का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि प्रति उपयोगकर्ता डाटा खपत 2014 में जहां 61 एम्बी हुआ करता थी, आज 2025 में 21.5 जीबी हो चुकी है। मेगाबाइट से गीगाबाइट तक की यह वृद्धि 'डिजिटल इंडिया' की नींव बन रही है। मात्र 11 साल में ब्रॉडबैंड कनेक्शन में 1,449 फीसदी की अभूतपूर्व वृद्धि

इंदौर के नवविवाहित जोड़े राजा और सोनम रघुवंशी का मामला पिछले कुछ दिनों से लगातार सुर्खियों में है। पहले इस जोड़े के मेघालय में लापता होने की खबर मिली। पुलिस ने जांच की तो एक घाटी में राजा का शव मिला, जबकि सोनम की कोई खबर नहीं थी। लेकिन फिर अचानक सोनम उत्तर प्रदेश के गाजीपुर के एक ढाबे में आधी रात को पहुंची और फिर वहीं से फोन पर अपने परिजनों से बात की। पुलिस ने सोनम को हिरासत में लिया, क्योंकि उसे शक था कि सोनम ने ही राजा की हत्या करवाई है। मेघालय पुलिस ने पूरी जांच की और इस निष्कर्ष पर पहुंची कि यह प्रेम त्रिकोण का मामला था।इंदौर के हनीमून केस पर सोशल मीडिया में एक भयावह टिप्पणी पढ़ने मिली। लिखा था कि औरत को आजादी देने का अंजाम देख लिया। अब समझ में आया कि पहले औरतों पर अंकुश लगाकर क्यों रखा जाता था।

दरअसल यह उसी मनुवादी सोच से निकला विचार है जिसमें औरत को पहले पिता, फिर पति और बाद में बेटे के आश्रित रखा जाता है। महिला का अपना स्वतंत्र अस्तित्व न हो, यह बात पुरुष सत्तात्मक समाज के लिए एकदम उपयुक्त रहती है। क्योंकि जहां स्वतंत्रता रहेगी, वहां अपनी जिम्मेदारी खुद लेने का जज्बा भी दिखाया जाएगा, साथ ही अपने लिए अधिकार भी मांगे जाएंगे। यह सारी बातें अधिकतर पुरुषों के लिए दुस्वप्न है कि उनके सामने महिला इस तरह की बराबरी दिखाए। समाज में इसी बात को सामान्य मान लिया गया है कि पुरुष स्त्री का सम्मान तो करें, लेकिन अपने से निचले पायदान पर रखकर। अगर स्त्री को बराबरी की रखा जाएगा तो फिर वह और आगे निकलने की ख्वाहिश रखेगी, ये डर पितृसत्तात्मक समाज की संरचना में गूँथ दिया गया है। यही डर हनीमून केस में बढ़ा-चढ़ाकर दिखाया जा रहा है।इंदौर के नवविवाहित जोड़े राजा और सोनम रघुवंशी का मामला पिछले कुछ दिनों से लगातार सुर्खियों में है। पहले इस जोड़े के मेघालय में लापता होने की खबर मिली। पुलिस ने जांच की तो एक घाटी में राजा का शव मिला, जबकि सोनम की कोई खबर नहीं थी। लेकिन फिर अचानक सोनम उत्तर प्रदेश के गाजीपुर के एक ढाबे में आधी रात को पहुंची और फिर वहीं से फोन पर अपने परिजनों से बात की। पुलिस ने सोनम को हिरासत में लिया, क्योंकि उसे शक था कि सोनम ने ही राजा की हत्या करवाई है।

मेघालय पुलिस ने पूरी जांच की और इस निष्कर्ष पर पहुंची कि यह प्रेम त्रिकोण का मामला था। ऐसा नहीं है कि इस देश में प्रेम त्रिकोण के मामले पहले हुए ही नहीं, या उनमें हत्या जैसा अतिरेक भरा कदम नहीं उठाया गया हो। लेकिन अक्सर इनमें स्त्री पीड़ित रहती थी, उसे मारा जाता था, तो इसमें समाज को कुछ असामान्य नहीं लगा।अब बीते कुछ समय से लगातार ऐसी खबरें आ रही हैं कि पत्नी ने पति की हत्या करवाई



है, जिन्हें समाज अब अपने लिए बड़ी चेंतावनी की तरह देख रहा है। नेशनल क्राइम रिकॉर्ड्स ब्यूरो के डेटा और विभिन्न राज्य क्राइम रिपोर्ट्स के अनुसार, पिछले पांच सालों में उत्तर प्रदेश, राजस्थान, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और बिहार जैसे पांच राज्यों में कुल 785 ऐसी घटनाएं दर्ज की गई हैं, जहां पत्नियों ने अपने पतियों की हत्या की या हत्या करवाई है। हालांकि कितने पतियों ने इसी तरह अपनी पत्नियों का कत्ल किया या करवाया होगा, इसके आंकड़े नहीं हैं। दहेज हत्याओं के आंकड़े जरूर दर्ज किए जाते हैं। वर्ष 2017 से 2021 के बीच ही देशभर में 35,493 महिलाओं की मौत दहेज हत्या के कारण हुई, यानी हर दिन कम से कम 20 वधुएं मारी गई हैं। दहेज हत्या में उत्तर प्रदेश, बिहार, मध्य प्रदेश, पश्चिम बंगाल और राजस्थान देश में अग्रणी रहे हैं।कायदे से जितनी चिंता 785 मौतों पर की जा रही है, उतनी ही 35 हजार मौतों पर भी होनी चाहिए। लेकिन समाज यहां भी भेदभाव का नजरिया रखता है। मरने वाली स्त्रियां हैं, तो यह दुखद है, सामाजिक समस्या भी है, लेकिन चेतलावनी की बात नहीं है। लेकिन मरने वाले पुरुष हैं तो फिर सारा सामाजिक विमर्श ही बदल जाता है। असल में वैवाहिक संबंध की यह परिणति पूरे समाज के लिए चिंता की बात होनी चाहिए। समाजशास्त्रियों को अब विवाह संस्था पर नए सिरे से अध्ययन की जरूरत है कि आखिर इसमें कहां चूक हो रही है कि एक पक्ष इस सीमा तक पहुंच जाए कि अपने जीवनसाथी की हत्या कर दे।सोनम रघुवंशी पर आरोप अभी सिद्ध नहीं हुआ है, इससे पहले कुछ प्रकरण ऐसे सामने आए हैं, जिनमें महिलाओं ने अपने पुरुष साथी के साथ मिलकर पति की हत्या कर दी। जाहिर है ये जघन्य अपराध है और उसे इसी नजरिए से देखा जाना चाहिए। हत्या की जो सजा पुरुष के लिए होती है, वही



स्त्री के लिए भी होती है। मगर जिन मामलों में महिलाएं दोषी होती हैं, उसके लिए पूरे स्त्री समाज को जिम्मेदार ठहराना क्या उचित है। लेकिन ऐसा लगता है मानो स्त्रियों को फिर से बंधन में डालने के लिए मौकों को तलाशा जा रहा है। हनीमून केस या नीले डूम में पति की लाश जैसे प्रकरण इन मौकों को बना रहे हैं। यहां गौर करने वाला एक पहलू यह है कि जो ईंसान पेशेवर अपराधी नहीं होते, वे किस तरह इतने भयावह योजनाबद्ध तरीकों से ऐसी हत्याओं को अंजाम देते हैं, इसके पीछे कौन से मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारण हैं, इनकी भी पड़ताल होनी चाहिए। लेकिन अफसोस है कि इन घटनाओं को केवल स्त्री बनाम पुरुष के खांचे में फिट कर देखा जाता है।

सोनम रघुवंशी मामले में मीडिया की भूमिका पर भी विचार होना चाहिए। पहले अपराध कथाएं मनोहर कहानियां जैसी पत्रिकाओं में प्रकाशित होती थीं और घरों पर अभूमन उन्हें बच्चों से दूर रखा जाता था कि ऐसी बातों का बुरा असर उनके नाजूक मन पर पड़ता है। लेकिन अब मुख्यधारा और सोशल दोनों तरह के मीडिया में यही प्रकरण छया हुआ है। मुख्यधारा के मीडिया में अपराध की खबरों के लिए अलग बुलेटिन होता है, लेकिन जब देश-समाज के अन्य जरूरी मुद्दों से ध्यान भटकाना हो तो ऐसी खबरें चटखारों के साथ प्रस्तुत करना फायदेमंद होता है।

मीडिया के माइक्स शिलांग के जिस गेस्ट हाउस में सोनम-राजा रघुवंशी ठहरे थे, वहां से लेकर सोनम के कथित मित्र राज कुशवाहा के घर तक दूरे जा चुके हैं। एक वीडियो आया है जिसमें राज कुशवाहा की मां अपील कर रही है कि पत्रकार उनके घर के भीतर इस तरह न आए, लेकिन टीआरपी के गिद्धों की दृष्टि अपने शिकार पर लगी हुई है। इसी मीडिया ने सोनम को पुलिस के कहने के पहले ही अपराधी साबित करने में

संपादकीय

आपदा में एक और अवसर

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को अपने आवास पर भारत के आउटरीच कार्यक्रम के लिए कई देशों की यात्रा करने वाले प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों से मुलाकात की। फिलहाल यह कहा नहीं जा सकता कि प्रधानमंत्री के साथ प्रतिनिधिमंडलों की यह मुलाकात अनौपचारिक थी या औपचारिक। क्योंकि कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने खुद कहा है कि यह बिल्कुल औपचारिक मुलाकात नहीं थी। हम लोगों ने जो रिपोर्ट प्रधानमंत्री को दी, वो उन्होंने प्रस्तुत भी नहीं की। गौर करने वाली बात यह है कि शशि थरूर ने यह जिक्र खेद के साथ नहीं बल्कि प्रसन्नता के साथ किया।प्रधानमंत्री के आवास पर हुए इस मेलजोल कार्यक्रम का एक वीडियो भी सामने आया है, जिसमें श्री मोदी के बगल में शशि थरूर दिखाई दे रहे हैं, कांग्रेस सांसद मनीष तिवारी भी प्रधानमंत्री से बातचीत करते दिख रहे हैं, वहीं, आनंद शर्मा और सलमान खुशईद के साथ श्री मोदी मुस्कुराते हुए मिलते नजर आ रहे हैं। पूर्व कांग्रेस नेता गुलाम नबी आजाद के साथ तो ठक्कर लगाते तस्वीरें आई हैं। चंद कांग्रेस नेताओं से इस अंदाज

में प्रधानमंत्री मोदी क्यों मिल रहे हैं, यह सवाल अब उठने लगे हैं। हो सकता है कि उनकी अन्य दलों के नेताओं से भी इसी तरह हंसी-खुशी भेंटवार्ता हुई हो, लेकिन उनके वीडियो-तस्वीरें इतने वायरल क्यों नहीं किए गए, ये भी सोचने वाली बात है। वैसे सबसे अधिक विचारणीय पहलू तो यह है कि देश के मुखिया को इतने सांसदों के साथ हंसी-ठहके लगाते, खात-पीते देखकर परलगाम पीड़ितों के दिलों पर क्या बीत रही होगी। वे तो अब तक इस इंतजार में थे कि आतंकवादियों को धरती के आखिरी छोर तक जाकर पकड़ कर लाने का ऐलान करने वाले श्री मोदी अपने वादे को पूरा करेंगे। लेकिन डेढ़ महीने बाद पीड़ितों के जख्म तो हरे ही हैं, और ऐसे में सरकारी हंसी-ठट्टा उनके जख्मों पर नमक के समान लग रहा होगा।पाठक जानते हैं कि 22 अप्रैल को परलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद 6-7 मई की आधी रात में भारत ने ऑपरेशन सिंदूर प्रारंभ किया था, जो 10 मई को अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा युद्ध विराम की

सूचना के बाद समाप्त कर दिया गया। हालांकि प्रधानमंत्री और रक्षा मंत्री यह कह चुके हैं कि ऑपरेशन सिंदूर अभी बंद नहीं हुआ है, लेकिन इसके तहत आगे और क्या कार्रवाई हुई, इसकी कोई जानकारी सामने नहीं आई है। राष्ट्रपति ट्रंप की तरफ से युद्धविराम की सूचना पहले कैसे आई, क्या अमेरिका ने वाकई भारत और पाकिस्तान के संबंधों में दखलंदजी की है। क्या यह शिमला समझौते का उल्लंघन नहीं है, जिसमें यह करार हुआ था कि दोनों देशों के बीच किसी भी मामले में तीसरे पक्ष की नहीं आने दिया जाएगा। अगर पाकिस्तान ने इसका उल्लंघन किया तो क्या भारत भी उसी रास्ते पर चल रहा है। क्या नरेंद्र मोदी ने अपने पूर्ववर्ती शासकों की बनाई विदेश नीति का त्याग कर कोई नयी विदेश नीति बनाई है, ऐसे कई सवाल हैं, जिनके जवाब की अपेक्षा सरकार से थी। लेकिन प्रधानमंत्री या विदेश मंत्री ने इस बारे में कुछ नहीं कहा। बल्कि देश को बताया गया कि अब सात प्रतिनिधिमंडल अलग-अलग देशों में जाकर आतंकवाद के खिलाफ भारत के रख की

जानकारी देंगे। ऑपरेशन सिंदूर क्यों करना पड़ा, किस तरह पाकिस्तान की जमीन पर आतंकवादियों को पनाह दी जाती है, इस बारे में दुनिया को आगाह करेंगे। खास बात यह रही कि इन प्रतिनिधिमंडलों में सभी दलों के लोग शामिल थे।सात प्रतिनिधिमंडलों में नेतृत्व की कमान रविशंकर प्रसाद, बैजवंत पांडा, संजय कुमार झा, कनिमोशी करुणानिधि, सुप्रिया सुले, शशि थरूर और श्रीकांत एकनाथ शिंदे को सौंपी गई। इनके नेतृत्व में 51 नेताओं और 8 राजदूतों ने 33 देशों में जाकर भारत सरकार का पक्ष रखा। एकबारगी देखने पर यह पहल ठीक लगी कि नरेंद्र मोदी ने पार्टी लाइन से ऊपर उठकर सभी दलों को साथ लेने, बल्कि नेतृत्व करने का अवसर भी दिया। लेकिन गहराई से सोचें तो इसके जरिए श्री मोदी ने एक बड़ा खेल करने की कोशिश की।

प्रतिनिधिमंडल को भेजकर वे खुद देश को जवाब देने से बचते हैं। उधर कांग्रेस के ऐसे सांसदों को प्रतिनिधिमंडल का हिस्सा बनाया गया जो आसानी से भाजपा के दबाव में आ सकते हैं।

प्रधानमंत्री का निर्देश और रियल एस्टेट में पारदर्शिता की आवश्यकता



दर्ज की गई, जिसकी संख्या आज 95 करोड़ है। मार्च 2014 से मार्च 2025 तक भारत में टेलीफोन कनेक्शन की संख्या 93.3 करोड़ से बढ़कर 120.167 करोड़ हो गई है, जिसमें मोबाइल उपयोगकर्ताओं की संख्या 115.786 करोड़ है। आज भारत, विश्व का दूसरा सबसे बड़ा मोबाइल निर्माता बन चुका है। यहां बिकने वाले 99.2 प्रतिशत मोबाइल देश में ही बनते हैं। एक समय था, जब एक जीबी डाटा के लिए उपभोक्ताओं को 268.97 रुपये चुकाने पड़ते थे, लेकिन आज वह मात्र 9.34 रुपये में उपलब्ध है, यानी 96 प्रतिशत की अभूतपूर्व गिरावट हमारे 'सर्वव्यापी कनेक्टिविटी' को शक्ति दे रही है।गयाह साल पहले प्रधानमंत्री मोदी ने जब देश की बागडोर संभाली, तब भारत के लाखों गांव इंटरनेट कनेक्टिविटी से अछूते थे। प्रधानमंत्री जानते थे कि यदि भारत को 21वीं सदी में वैश्विक नेतृत्व की भूमिका निभानी है, तो प्रत्येक गांव, पंचायत और कस्बे को डिजिटल रूप से सशक्त बनाना होगा। इसी दृष्टि से 'भारत नेट परियोजना' शुरू की गई, जो विश्व की सबसे बड़ी ग्रामीण टेलीकॉम कनेक्टिविटी परियोजना है। इसके पहले चरण में 2.14 लाख ग्राम

पंचायतों को ब्रॉडबैंड से जोड़ा जा चुका है, अगले चरण में और 2.64 लाख ग्राम पंचायतों को डिजिटल नेटवर्क से जोड़ने का लक्ष्य है। इन उपलब्धियों से भारत में एक विशाल डिजिटल हाईवे का निर्माण हुआ है, जिसके लाभ आज देश के हर कोने में महसूस किए जा रहे हैं।दूरसंचार का महत्व केवल फोन, टीवी या कंप्यूटर तक सीमित नहीं है, बल्कि यह परिवर्तन का एक सशक्त उपकरण बन चुका है। जन-धन, आधार और मोबाइल (जैम) ट्रिनिटी ने डिजिटल वित्तीय समावेशन में क्रांतिकारी बदलाव किए हैं। आज इसी डिजिटल हाईवे के माध्यम से भारत वैश्विक डिजिटल पेमेंट्स में 46 प्रतिशत योगदान दे रहा है, जो देश की तकनीकी क्षमताओं और जन-सहभागिता का सशक्त प्रमाण है।ट्रैफिक के बढ़ते दबाव के अनुरूप इस सरकार ने लगातार तकनीकी नवाचार करते हुए देश की इंटरनेट कनेक्टिविटी को आधुनिक व सक्षम बनाए रखा है। इस प्रयास के केंद्र में है हमारा स्वदेशी संचार नायक- बीएसएनएल। 'आत्मनिर्भर भारत' पहल के तहत सरकार द्वारा किए गए ठोस प्रयासों के फलस्वरूप यह एक बार फिर मजबूती से उभर रहा है। 17 वर्षों में पहली बार इसने लगातार

दो वित्तीय तिमाही में शुद्ध लाभ दर्ज किया है। देश भर में 93,000 से अधिक 4जी टावर की स्थापना के साथ बीएसएनएल अपने उपयोगकर्ताओं को सुलभ और निबांध 4जी कनेक्टिविटी उपलब्ध करा रहा है, वह भी पूर्ण स्वदेशी तकनीक के माध्यम से।बीएसएनएल ने महज 22 महीनों में देश का पहला पूर्ण स्वदेशी 4जी स्टैक विकसित किया, जिससे भारत उन पांच देशों की सूची में शामिल हो गया है, जो यह तकनीकी आत्मनिर्भरता प्राप्त कर चुके हैं। जनता के इस भरोसे और समर्थन ने बीएसएनएल को यह ऐतिहासिक सफलता दिलाई है, जो 'डिजिटल इंडिया' के आत्मनिर्भर संचार तंत्र की एक बड़ी उपलब्धि है।इसी संचार क्रांति की अगली कड़ी में अब डाक विभाग भी तकनीक और सेवा के क्षेत्र में एक नई भूमिका निभा रहा है। एक समय था, जब डाक विभाग को केवल पत्र लाने-ले जाने तक सीमित माना जाता था, पर आज यह विभाग ग्रामीण भारत की जीवन-रेखा के रूप में उभर रहा है। 1.6 लाख से अधिक डाकघरों के व्यापक नेटवर्क के साथ इसे एक सशक्त लाजिस्टिक्स और सेवा प्रदाता संगठन के रूप में बदला जा रहा है।इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक के माध्यम से बैंकिंग सेवाएं अब देश के कोने-कोने तक पहुंच चुकी हैं। यह बदलाव इतना व्यापक है कि अब 'डाकिया डाक लाया' की पारंपरिक छवि की जगह 'डाकिया बैंक लाया' की नई पहचान ने ले ली है। यह परिवर्तन सिर्फ सेवा का नहीं, बल्कि सशक्तीकरण का माध्यम बन गया है, जहां ग्रामीण भारत को अब शहरों की ओर देखने की जरूरत नहीं, बल्कि गांव अब डिजिटल भारत की गति को संवल दे रहे हैं। सरकार डाक विभाग को देश की आर्थिक आधारशिला का हिस्सा बनाते हुए इसे एक वित्तीय महाशक्ति के रूप में स्थापित करने की दिशा में तेजी से अग्रसर है।ग्रामीण विकास के प्रति मोदी सरकार की प्रतिबद्धता का ही यह परिणाम है कि गांव में बैठे-बैठे आम जनता सुविधाजनक तरीके से न सिर्फ सरकारी सुविधाओं का लाभ ले पा रही है, बल्कि राष्ट्र के साथ कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ रही है। युवाओं को उच्च शिक्षा के लिए अग्रसर हैं।शहरों पर आश्रित नहीं होना पड़ता, क्योंकि उनके गांव में सुलभ मजबूत कनेक्टिविटी और ऑनलाइन कक्षाएं उनके लिए नित नए द्वार खोल रही हैं। व्यापारियों को अब बैंकों के चक्कर नहीं काटने पड़ते, क्योंकि इंटरनेट के माध्यम से सभी लेन-देन और हिसाब ऑनलाइन ही हो जाता है।प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार देश को डिजिटल कनेक्टिविटी में विश्व-स्तरीय सुविधाएं मुहैया करवाने के लिए प्रतिबद्ध रही है .

बारातियों की कार पलटी, दूल्हे के भाई सहित दो की मौत

लोक प्रेरणा

प्रयागराज के मेजा क्षेत्र में बुधवार देर रात एक दर्दनाक हादसा हुआ, जब बारातियों की कार अनियंत्रित होकर सड़क के किनारे गड़ढ़े में पलट गई। इस हादसे में दूल्हे के भाई गोपाल विश्वकर्मा निवासी जेबनियां और उसके साथी कौशलेश निवासी कनिगड़ा की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। जबकि गंभीर रूप से घायल दो लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

जानकारी के अनुसार, मेजा के जेबनियां गांव से बुधवार रात बारात कोरांव गई थी। बारात लगने के बाद डीजे पर डांस के दौरान बारातियों की घराती पक्ष के कुछ लोगों से मारपीट हो गई। मारपीट में वर पक्ष के घायल एक युवक का इलाज कराने कार से दूल्हे का भाई व अन्य लोग मेजारोड स्थित अस्पताल जा रहे थे। रास्ते में कार अनियंत्रिय होकर सड़क किनारे गड़ढ़े में पलट गई। हादसे के बाद आसपास के ग्रामीणों ने कार में फंसे लोगों को बाहर निकाला। गांव में भी इस हादसे के बास्र शोक की लहर दौड़ गई है। सभी मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त कर रहे हैं। पुलिस ने बताया कि आगे की कार्रवाई की जा रही है और मामले की जांच की जा रही है। घायलों का इलाज चल रहा है और उनकी हालत गंभीर बनी हुई है ।

मृतकों के परिजनों में कोहराम

दुर्घटना के बाद मृतकों के परिजनों में कोहराम मचा रहा। पुलिस भी दुर्घटना स्थल पर पहुंच गयी थी और मामले की जांच में जुट गई। पुलिस ने बताया कि तहरीर मिलने पर आगे की कार्रवाई की जाएगी। दूल्हे के भाई गोपाल विश्वकर्मा की मौत से परिवार में मातम पसरा हुआ है। परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। गांव में भी इस हादसे के बाद शोक की लहर दौड़ गई है। सभी मृतकों के परिजनों के प्रति संवेदना व्यक्त कर रहे हैं। पुलिस ने बताया कि आगे की कार्रवाई की जा रही है और मामले की जांच की जा रही है। घायलों का इलाज चल रहा है और उनकी हालत गंभीर बनी हुई है ।

बाइक की टक्कर से शादी समारोह में शामिल होने आए युवक की मौत

लोक प्रेरणा

मुरादाबाद। मुरादाबाद-टिहरी हाइवे पर किनारे खड़े युवक को बाइक चालक टक्कर मारकर भाग गया। उपचार के दौरान घायल की मौत हो गई। पुलिस ने अज्ञात में केस दर्ज कर शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों को सौंप दिया।

बुधवार की रात रामपुर के थाना टांडा के गांव रामनगर लतीफपुर निवासी उमर के बेटे नदीम व वसीम रिश्तेदार की शादी में भोजपुर गणेशपुर के बीच में स्थित मैरिज हॉल में आया थ। गर्मी के चलते वसीम हॉल से बाहर निकल कर रोड के किनारे खड़ा हो गया। तभी गणेशपुर देवी दिशा से तेज गति से आ रहा प्लेटिना बाइक चालक उसे टक्कर मारकर फरार हो गया। मौके पर मौजूद लोगों ने दुर्घटना करके मौके से भागी बाइक का फोटो खींच लिया। नदीम घायल भाई का उपचार कराने एंबुलेंस से सीएचसी भोजपुर, पीपलसाना के निजी अस्पताल, चकबेगमपुर में स्थित अस्पताल ले गया। हालत गंभीर होने पर सभी चिकित्सकों ने हायर सेंटर रेफर कर दिया। इस पर परिजन परिजन पाकबड़ा स्थित टीएमन् लेंकर गए तब तक युवक की मौत हो गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों की सुपुर्दगी में दे दिया। पुलिस ने मृतक के नदीम को तहरीर पर बाइक के अज्ञात चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया। केस की विवेचना उप निरीक्षक राहुल गोयल कर रहे हैं।

गंगा स्नान के दौरान डूबने से राजस्थान के किशोर की मौत

लोक प्रेरणा

बदायूं : गंगा स्नान के दौरान राजस्थान निवासी किशोर गंगा में डूब गया। गोताखोरों ने गंगा से उसका शव बरामद किया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया।

राजस्थान के थाना कटुमर क्षेत्र के गांव सोक निवासी नौ लोग गुरुवार को गंगा स्नान करने के लिए कछला स्थित भागीरथी घाट आए थे। उनके साथ 16 साल के करन सैनी भी थे। स्नान के दौरान सुबह लगभग 11 बजे करन सैनी गंगा में गहरे पानी में चले गए और डूबने लगे। उन्हें डूबता देखकर उनके पास घाट पर मौजूद लोगों ने शोर मचाया। गोताखोरों ने गंगा में छलांग लगा दी। कुछ समय के बाद करन सैनी को गंगा से बाहर निकाल लाए लेकिन तब तक उनकी मौत हो चुकी थी। सूचना पर पहुंची पुलिस करन सैनी को उद्घानी के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले गई। जहां चिकित्सक ने उनकी मौत की पुष्टि कर दी। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा।

दवाओं पर GST हटाने की मांग को लेकर प्रदर्शन, UP-UK मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव ने सौंपा ज्ञापन

बहराइच। उत्तर प्रदेश के बहराइच में गुरुवार को उत्तर प्रदेश उत्तराखंड मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव एसोसिएशन ने जीवन रक्षक उपकरणों और दवाओं पर लगाई जा रही जीएसटी को हटाने की मांग को लेकर जोरदार प्रदर्शन किया। एसोसिएशन ने वित्त मंत्री को संबोधित एक ज्ञापन जिलाधिकारी के प्रतिनिधि को सौंपा। प्रदर्शनकारी एसोसिएशन के सदस्यों ने दवाओं की कीमतों में लगातार हो रही वृद्धि और उस पर लगाई जा रही जीएसटी पर गंभीर चिंता व्यक्त की।

उन्होंने कहा कि इससे समाज के आर्थिक रूप से कमजोर लोगों पर बीमार होने पर इलाज का अत्यधिक वित्तीय बोझ बढ़ गया है। सदस्यों ने सरकार से चिकित्सा उपकरण और दवाओं पर लगने वाले कर को माफ करने का आग्रह किया, ताकि आम जनता को सस्ता और सुलभ इलाज मिल सके।

फर्जी क्लिनिक में डिलीवरी के दौरान महिला की मौत, परिजनों ने डॉक्टर पर लापरवाही का आरोप लगाया

लोक प्रेरणा

हापुड़। जनपद हापुड़ के बाबूगढ़ थाना क्षेत्र में स्थित एक निजी क्लिनिक पर उस समय हड़कंप मच गया जब डिलीवरी के दौरान एक गर्भवती महिला की मौत हो गई। घटना सुरेन्द्री क्लिनिक की है, जहां परिजनों ने क्लिनिक संचालिका महिला डॉक्टर सुरेन्द्री पर गंभीर लापरवाही का आरोप लगाया है।

डिलीवरी के बाद बिगड़ी तबीयत, डॉक्टर ने नहीं सुनी बात : पीड़ित परिवार के अनुसार, महिला को डिलीवरी के बाद सांस लेने में तकलीफ हो रही थी और उसने बार-बार डॉक्टर सुरेन्द्री से ऑक्सीजन देने की गुहार लगाई। परिजनों का कहना है कि डॉक्टर ने उनकी एक न सुनी और आवश्यक चिकित्सीय सहायता उपलब्ध नहीं कराई, जिससे महिला की मौत हो गई।

मृतक महिला की डिलीवरी दरअसल पास ही के एक खान अस्पताल में कराई गई थी, लेकिन डिलीवरी के तुरंत बाद उसे सुरेन्द्री क्लिनिक में शिफ्ट कर दिया गया। इस पूरी प्रक्रिया को लेकर परिजनों के मन में गंभीर संदेह है।

क्लिनिक में नहीं थी ऑक्सीजन और न कोई विशेषज्ञ डॉक्टर

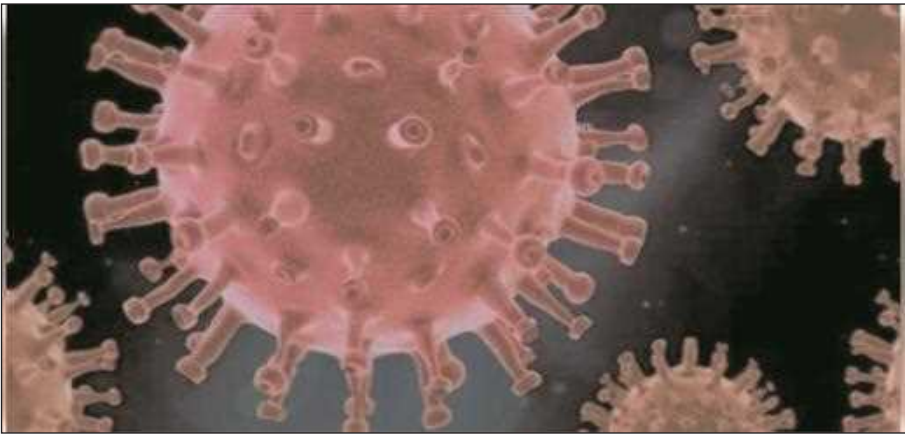
स्थानीय सूत्रों और पीड़ित परिवार के मुताबिक, सुरेन्द्री क्लिनिक में न तो ऑक्सीजन की सुविधा थी और न ही

नोएडा में कोरोना के 16 नए मामले, स्वास्थ्य विभाग अलर्ट

‘नोएडा । उत्तर प्रदेश के नोएडा में

कोरोना के मामले बढ़ रहे हैं। पिछले 24 घंटे में कोरोना के 16 नए मामले सामने आए हैं। इसके अलावा, अब तक 166 मरीज कोरोना से ठीक हो चुके हैं। इस बारे में नोएडा के डिप्टी सीएमओ ने समाचार एजेंसी आईएनएस से बातचीत की।

उन्होंने कोरोना के मामलों से संबंधित आंकड़े साझा किए। बताया कि मौजूदा समय में नोएडा में कोरोना के मामलों की कुल संख्या 290 है। पिछले 24 घंटे में कोरोना के 16 नए मामले सामने आए हैं। अभी तक 166 मरीज कोरोना से ठीक हो चुके हैं। अभी सक्रिय मामलों की संख्या 124



है।

उन्होंने पुरुषों और महिलाओं के कोरोना से संबंधित आंकड़े भी पेश किए। बताया कि अब तक

153 महिलाएं और 137 पुरुष कोरोना से संक्रमित हो चुके हैं। बताया कि मंगलवार (10 जून) को हमने कोरोना के मामलों को

लेकर बैठक भी बुलाई थी, जिसमें सभी जिलों के अस्पतालों के प्रभारियों को बुलाया गया था और उनसे उनके जिले में कोरोना के

नाबालिग बेटी के संग दुष्कर्म कर फरार आरोपी पिता गोंडा में गिरफ्तार

असम के कोकराझार से फरार आरोपी को गोंडा आरपीएफ ने दबोचा



कोकराझार थाना क्षेत्र के रहने वाले 42 वर्षीय ऐनुल हक पुत्र समर अली के खिलाफ उसकी नाबालिग बेटी ने दुष्कर्म का मुकदमा दर्ज कराया था। आरोप है कि ऐनुलहक अपना नाबालिग

के खिलाफ कोकराझार थाने में दुष्कर्म व पाकसाे एकट सहित अन्य धाराओं में मुकदमा दर्ज कराया था। केस दर्ज होने के बाद आरोपी ऐनुलहक फरार हो गया था।

पुलिस उसकी तलाश में थी। बृहस्पतिवार को आरोपी की लोकेशन गोंडा रेलवे स्टेशन के पास मिली तो असम पुलिस ने आरपीएफ इंस्पेक्टर अनिरुद्ध राय से संपर्क किया। इसके बाद आरपीएफ टीम एक्टिव हो गयी।

कुछ ही देर में टीम ने आरोपी ऐनुलहक को दबोच लिया। आरपीएफ पोस्ट कमांडर अनिरुद्ध राय ने बताया कि लिखापढ़ी के बाद दुष्कर्म के आरोपी ऐनुलहक को असम के

कोकराझार जिले की पुलिस को सौंप दिया गया है।

असम के एसपी ने पोस्ट कमांडर को दिया प्रशस्ति पत्र आरपीएफ की त्वरित कार्रवाई के लिए असम के कोकराझार जिले के एसपी पृथ्वीराज राजखोवा ने पोस्ट कमांडर और उनकी टीम की सराहना की और अपनी तरफ से एक प्रशस्ति पत्र पोस्ट कमांडर अनिरुद्ध राय को दिया। एसपी ने प्रशस्ति पत्र में लिखा कि गोंडा आरपीएफ की टीम और इंस्पेक्टर अनिरुद्ध की त्वरित कार्रवाई से एक शातिर अपराधी को पकड़ने में कामयाबी मिल मिली है। एसपी की तरफ से असम से आई हुई पुलिस टीम ने यह प्रमाणपत्र पोस्ट कमांडर को दिया।

महिला के अश्लील वीडियो कॉल न करने पर युवक ने की थी आत्महत्या

उसहैत क्षेत्र के गांव कुंवरगांव निवासी अमित की कनपटी पर गोली लगने से हुई थी मौत

लोक प्रेरणा

बदायूं , उसहैत थाना क्षेत्र के गांव कुंवरगांव निवासी युवक की खेत पर गोली लगने से मौत हो गई थी। परिजन की तहरीर पर तीन लोगों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज की गई। पुलिस ने जांच की तो मामला आत्महत्या का निकला। युवक का मारकर आत्महत्या करने से प्रेम प्रसंग था। वह महिला पर अश्लील वीडियो कॉल करने का दवाब बना रहा था और ऐसा न करने पर गोली मारकर आत्महत्या करने की धमकी दे रहा था। महिला से वीडियो कॉल करके डराने को उसने पहला हवाई फायर किया और फिर खुद ही अपनी कनपटी पर गोली मारी थी।

गांव कुंवरगांव निवासी सतीश चंद्र ने पुलिस को सूचना देकर बताया था कि 7 जून की रात उनके नाती अमित कुमार पुत्र रजनीश के साथ ताराचंद, पप्पू, जाफर खेत पर बने ट्यूबवैल पर शराब पी रहे थे। रात लगभग 10 बजे ताराचंद उनके धर आया और कहा था कि अमित की तबीयत खराब है। खून बह रहा है। सतीश अपने बेटे आशीष व आदेश के साथ खेत पर पहुंचे अमित के पेट पर मोबाइल और चारपाई पर तमचा रखा था। अमित की दाहिनी आंख के पास गोली लगने से घाव था। पुलिस मौके पर पहुंची थी।

अमित कुमार के पास से मोबाइल, पेंट की जेब से एक चला हुआ कारतूस व दूसरी जेब में जिंदा कारतूस के अलावा एक गोली पास में पड़ी मिली जो अमित कुमार के सिर के पार होकर दीवार से टकराकर चारपाई के पास गिर गई थी। सतीश की तहरीर पर पुलिस ने ताराचंद, पप्पू और जाफर के खिलाफ हत्या की रिपोर्ट दर्ज करके जांच शुरू की। मौके की स्थिति को देखते हुए आत्महत्या ही लग रही थी। पुलिस ने अगले दिन तमंचा बरामद किया था। फॉरेंसिक टीम ने अमित के हैंड स्वेब, खोखा, जिंदा कारतूस, तमंचा फॉरेंसिक लैब भेजा गया है। जांच के बाद पुलिस ने माना है कि अमित की हत्या नहीं हुई बल्कि उसने आत्महत्या की थी। लैब से रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

शादी करने, मिलने आने और संबंध बनाने का बनाता था दवाब पुलिस ने अमित के मोबाइल नंबर की सीडीआर निकलवाई। घटना के दिन दो मोबाइल नंबर पर 18 बार फोन किया गया था। उन नंबरों की कैफ आइडी लेने पर पता चला कि वह नंबर जिला उन्नाव क्षेत्र के फतेहपुर चौरासी निवासी महिला का है। पुलिस ने महिला से पूछताछ की। बताया कि उसने अपने

बिल्कुल भी जरूरत नहीं है।

बता दें कि कोविड का एक नया वैरिएंट एनबी 1.8.1 दुनिया के कई हिस्सों में तेजी से फैल रहा है, जिससे नई चिंताएं बढ़ रही हैं। यह वैरिएंट ओमिक्रॉन फैमिली का हिस्सा है, जो जनवरी 2025 में पहली बार पाया गया था। यह भारत के साथ ही अमेरिका, ब्रिटेन, ऑस्ट्रेलिया, चीन, मालदीव और मित्र जैसे देशों में फैल चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे 'निगरानी में' रखा गया 'वैरिएंट' घोषित किया है, यानी यह इतनी तेजी से फैल रहा है कि इस पर ध्यान देना जरूरी है। लेकिन, अभी इसे बड़ा खतरा नहीं माना गया है।

पचावरी गौशाला का वीडियो वायरल

हाथरस। क्षेत्र के गांव पचावरी में स्थित गौशाला का एक चौंकाने वाला वीडियो सोशल मीडिया के वायरल हुआ है। वीडियो में एक मृत गाय को आवारा कुत्ता नोचता हुआ दिखाई दे रहा है। गौशाला में कोई देखरेख करने वाला मौजूद नहीं था। स्थानीय लोगों ने इस घटना पर कड़ी नाराजगी जताई है। ग्रामीणों ने मामले की तत्काल जांच की मांग की है। उनका कहना है कि जिम्मेवार लोगों पर कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए। यह घटना पशु क्रूरता अधिनियम का उल्लंघन भी है। इस पूरे प्रकरण बीडीओ अशोक कुमार सिंह ने बताया कि वीडियो की जांच शुरू कर दी गई है। उन्होंने कहा कि सबूत मिलने पर दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

शाहजहांपुर : गेहूं बेचकर पत्नी को भेजे रुपये, फिर गांव के बाहर लगा ली फांसी

५५ माह से पत्नी रह रही थी मायके, पत्नी से बुधवार को फोन पर हुई थी बात

लोक प्रेरणा

रोजा/शाहजहांपुर , मायके में रह रही पत्नी से पति की फोन बात हुई। पत्नी ने ससुराल आने के लिए पति से 1500 रुपये ऑनलाइन खाते में मंवावा लिए। इसके बाद भी ससुराल आने से मना कर दिया। इससे आहत पति ने कहा कि ससुराल नहीं आओगी तो आत्महत्या कर लूंगा। पत्नी ने कहा कि जो करना है कर लो। इसके एक साल के बेटे के बाहर खड़े पेड़ से रस्सी का फंदा गले में डालकर जान दे दी।

रामचंद्र मिशन थाना क्षेत्र के दिलावर भट्‍कर निवासी 26 वर्षीय करन की शादी दो साल पहले हरदोई जिले के कस्‍बा रूपापुर की आरजू से हुई थी। उसकी पत्नी छह माह से अपने एक साल के बेटे के साथ मायके में रह रही थी। करन अपनी पत्नी को लेने ससुराल एक माह में तीन बार गया था। उसकी पत्नी ने आने से मना कर दिया।

पप्पू की पत्नी विपिन देवी ने बबलू पुत्र राम भरोसी तथा विजय उर्फ कल्लू पुत्र हरिओम निवासी मालवीय नगर के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया। पुलिस ने विवेचना के बाद दोनों के खिलाफ न्यायालय में आरोप पत्र दाखिल कर दिया।

भेज दिए। उसने पत्नी को शाम को फोन किया और कहा कि ससुराल आ जाओ। पत्नी ने इसके बाद भी ससुराल आने से मना कर दिया। करन ने पत्नी से कहा कि ससुराल नहीं आयोगी तो आत्महत्या कर लूंगा। इस पर पत्नी ने कहा कि जो कुछ करना हो कर लो। यह सुनकर वह डिप्रेशन में आ गया। करन बुधवार की रात कमरे में सोने के लिए चला गया। रात में किसी समय वह उठा और गांव के बाहर एक पेड़ से रस्सी का फंदा गले में डालकर जान दे दी। गुरुवार की सुबह लोगों ने उसका शव लटका देखा। परिवार वाले मौके पर पहुंचे और देखा कि करन का शव लटका हुआ था।

प्रभारी निरीक्षक धर्मेन्द्र कुमार सिपाहियों के साथ मौके पर पहुंचे और शव को उतार लिया। मृतक के मंमेरे भाई आशीष सिंह ने बताया कि उसकी पत्नी आरजू छह माह से मायके में रह रही थी और ससुराल नहीं आना चाहती थी। उसके मंमेरे भाई करन ने पत्नी को ऑनलाइन रुपये भेज दिए थे। उसे उम्मीद थी कि अब शायद उसकी पत्नी ससुराल आ जाएगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। पैसे भेजने के बाद भी उसकी पत्नी ने ससुराल आने से मना कर दिया था। जिसके बाद करन ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक करन के दो भाई अमन और हर्षित हरिद्वार में नौकरी करते हैं।

विकसित कृषि संकल्प अभियान के अंतर्गत कृषक जागरूकता कार्यक्रम का सफल आयोजन

मृदा स्वास्थ्य, पशुपालन, मछली पालन व ड्रोन तकनीक पर विशेष जानकारी

लोक प्रेरणा

सीतापुर । विकसित कृषि संकल्प अभियान के अंतर्गत कृषि विज्ञान केंद्र-2, सीतापुर द्वारा जनपद के विभिन्न विकास खंडों के गांवों में एक दिवसीय कृषक जागरूकता कार्यक्रमों का सफल आयोजन किया गया। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य किसानों को उन्नत कृषि तकनीकों, पशुपालन, मृदा स्वास्थ्य, मछली पालन, तथा सरकार की विभिन्न किसान हितैषी योजनाओं से अवगत कराना था।

प्रथम टीम द्वारा ग्राम लालपुर, लखनपुर व गुलरामऊ (विकास खंड-महमूदाबाद) में कुल 569 कृषक एवं कृषक महिलाओं को संबोधित किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व डॉ. आनंद सिंह (पशुपालन



वैज्ञानिक) एवं डॉ. शिशिर कान्त सिंह (शस्य वैज्ञानिक) द्वारा किया गया। सहयोग. श्रीमती नेहा वर्मा (पशुधन विस्तार अधिकारी), श्री पवन कुमार वर्मा (एडीओ-एजी), एवं श्री जय कृष्ण जायसवाल

(डीएचआई) द्वारा किया गया।

द्वितीय टीम ने ग्राम बुधनापुर, कल्हापुर व शंकरपुर (विकास खंड-बिसवां) में 649 कृषकों को संबोधित किया। कार्यक्रम का नेतृत्व डॉ. दया शंकर श्रीवास्तव

(डीएचआई) द्वारा किया गया।

तृतीय टीम द्वारा ग्राम बेहटी मंसाह, पचदेवरा एवं बेरसापुर (विकास

खंड-पहला) में 437 कृषकों को तकनीकी जानकारी दी गई। कार्यक्रम का संचालन श्री सचिन प्रताप तोमर (मृदा वैज्ञानिक) एवं श्री शैलेन्द्र सिंह (कृषि प्रसार वैज्ञानिक) द्वारा किया गया। कार्यक्रम में श्री सरोज कुमार (एडीओ-एजी) ने भी सहयोग प्रदान किया।

इन कार्यक्रमों में किसानों को जल संरक्षण, मृदा स्वास्थ्य, फसल विविधिकरण, ड्रोन तकनीक, एकीकृत कृषि प्रणाली, पशुपालन एवं मछली पालन पर तकनीकी मार्गदर्शन दिया गया। महिला कृषकों की भी सराहनीय सहभागिता रही। समस्त कार्यक्रमों की रिपोर्टिंग गृह वैज्ञानिक डॉ. रीमा द्वारा संपन्न किया गया।

मेधावी छात्रों को सीएम योगी ने किया सम्मानित, कहा- छात्र सार्वजनिक संपत्ति की रक्षा करें

लोक प्रेरणा
लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गुरुवार को विद्यार्थियों से सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा की जिम्मेदारी लेने का आग्रह करते हुए कहा कि ऐसी संपत्ति सामूहिक प्रयास का परिणाम है और किसी भी परिस्थिति में इसे नुकसान नहीं पहुंचाया जाना चाहिए। मेधावी छात्रों को सम्मानित करने और स्कूल खेल पुरस्कार वितरित करने के लिए एक राज्य स्तरीय कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा, सार्वजनिक संपत्ति निजी संपत्ति नहीं है - यह पूरे समाज के योगदान से बनी है। अगर कोई इसे नुकसान पहुंचाता है तो वह देश को नुकसान पहुंचा रहा है। इस तरह के कृत्यों को रोका जाना चाहिए, सूचना दी जानी चाहिए और उजागर किया जाना चाहिए। सीएम आदित्यनाथ ने विद्यार्थियों से सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों की रिकॉर्डिंग करने और सूचना देकर कार्रवाई करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा, आप सभी के पास मोबाइल फोन हैं। अगर आप किसी को सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचाते देखें तो उसका वीडियो बनाएं और उसे वायरल करें। हम यह सुनिश्चित करेंगे कि पोस्टर के जरिए उस व्यक्ति की पहचान की जाए और उससे वसूली की जाए। उन्होंने उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की नकल-मुक परीक्षाएं



सफलतापूर्वक आयोजित करने के लिए प्रशंसा की और 2017 से राज्य की शिक्षा प्रणाली में बड़े सुधारों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, पहले, शिक्षा के नाम पर सामूहिक नकल एक धंधा बन गया था। लोग परीक्षा फॉर्म भरते थे और परीक्षा देने के लिए किसी और को नियुक्त करते थे। परिणाम प्रमाणपत्र के साथ घर भेजे जाते थे। यह पूरी तरह से धोखाधड़ी थी। उत्तर प्रदेश की पूर्ववर्ती सरकारों पर

निशाना साधते हुए आदित्यनाथ ने इस तरह की अवैध गतिविधियों को बंद करने और एक पारदर्शी, निष्पक्ष परीक्षा प्रणाली बनाने के लिए खुद की सरकार को श्रेय दिया। उन्होंने बताया कि पहले जिन परीक्षाओं को आयोजित करने में दो से तीन माह लगते थे वे अब सिर्फ 13 दिन में समाप्त हो जाती हैं। उन्होंने छात्रों को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पुस्तक एजाम वॉरियर्स पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हुए कहा, परीक्षाएं छात्रों को प्रेशान करने का माध्यम नहीं होनी चाहिए, बल्कि उनका मूल्यांकन करने और उन्हें प्रतिस्पर्धी भावना के साथ जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करने का माध्यम होना चाहिए।

यूपी बोर्ड टॉपर्स में शामिल कन्जौज के छात्र छात्राएं सम्मानित छात्रों को मिले टैबलेट, 21 हजार की चेक व प्रशस्ति पत्र



लोक प्रेरणा
कन्नौज। आज लखनऊ में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने यूपी बोर्ड टॉपर्स को किया सम्मानित किया। सम्मानित छात्र छात्राओं में जनपद कन्नौज के भी दो मेधावियों को सरकार से सम्मान मिला। हाई स्कूल परीक्षा में यूपी मेरिट सूची में स्थान प्राप्त करने वाले कन्नौज के होनहार छात्र अभय दीक्षित (सप्तम स्थान) तथा इंटरमीडिएट में अनुराधा राजपूत (नवां स्थान) को एक-एक लाख रुपये की सम्मान राशि, टैबलेट, प्रशस्ति पत्र एवं मेडल प्रदान कर राज्यमंत्री असीम अरुण ने सम्मानित किया। जनपद स्तर पर हाई स्कूल परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों में हरेन्द्र राजपूत (प्रथम), निखिल सिंह (द्वितीय), कृति यादव (तृतीय), अंशिका (चतुर्थ), शिव कुमार मिश्र (पाचवां), निधि राजपूत (छटवां), निशा (सातवां), आकाश (आठवां), हर्ष कुमार (नवां) और प्रांजल, प्रतीक राजपूत, वर्षा, शक्ति पाल, पूर्णिमा पाठक (संयुक्त रूप से दसवें

चारों मेधावी छात्रों के अनुरूप विद्यालय में कराएँ कार्यः असीम अरुण



यूथ इंडिया संवाददाता
उन्होंने कहा कि सदर विधानसभा के 4 मेधावी बच्चों को उनकी मंशानुरूप विद्यालय में प्रयोगशाला, उपकरण व अन्य व्यवस्थाओं के लिए निर्णय लेते हुये 02-02 लाख रुपए का प्रस्ताव बनाकर देंगे, बच्चों के प्रस्ताव के आधार विद्यालय में कार्य कराये जायेंगे। उन्होंने कहा कि हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपने बच्चों को अच्छी सुविधाएं दें।

अधिकारी वीर सिंह भदौरिया, पुलिस अधीक्षक विनोद कुमार, पार्टी जिला अध्यक्ष वीर सिंह भदौरिया ने सभी मेधावी विद्यार्थियों को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर जिला विद्यालय निरीक्षक श्री डा0 पूरन सिंह, जनप्रतिनिधि, सहित छात्र-छात्राएं मौजूद रहे।

निर्माण कार्यों की डीएम ने की समीक्षा, कहा – विलंब होने पर जिम्मेदारी होगी तय

►► उन्होंने सिंचाई विभाग लम्बित कार्यों की समीक्षा करते हुए कहा कि प्रगति में सुधार दिखना चाहिए अन्यथा जिम्मेदारी तय की जाएगी।

लोक प्रेरणा
कन्नौज। आज जिलाधिकारी ने कलेक्ट्रेट सभागार में निर्माण कार्यों की समीक्षा करते हुए कहा

राजस्थान समाज गाजियाबाद 1974 द्वारा दो दिव्यांग जनों को कृत्रिम पैर लगवाए गए



लोक प्रेरणा
गाजियाबाद। राजस्थान समाज गाजियाबाद 1974 द्वारा दो दिव्यांग जनों को कृत्रिम पैर लगवाए गए। दोनों दिव्यांग जनों को कृत्रिम पैर गुरूवार को मुरादनगर स्थित जीवन आशा अस्पताल में लगवाए गए। संस्था की अध्यक्ष बबीता गुटगुटिया ने बताया कि कृत्रिम पैर लग जाने से दोनों दिव्यांग अब सामान्य आदमी की तरह ही जीवन जी सकेगे और अपना व अपने परिवार का पालन पोषण भी आसानी से कर सकेगे। संस्था जरूरतमंदों की सेवा के लिए हमेशा तैयार रहती है और जरूरतमंद कन्याओं की शादी से लेकर दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ-पैर लगवाने आदि के कार्य लगातार करती रहती है। इसमें संस्था की सभी सदस्याओं का सहयोग रहता है।

निर्माण कार्य व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र कन्नौज में ब्लाक पब्लिक हेल्थ यूनिट का निर्माण कार्य और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र उमदां ब्लाक परिसर में हेल्थ यूनिट का निर्माण कार्य पूर्ण कर लिया गया हैं।

डीएम ने कहा कि डा0 भीमराव रामजी अम्बेडकर राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय एवं सम्बद्ध

निर्माण कार्य व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र कन्नौज में ब्लाक पब्लिक हेल्थ यूनिट का निर्माण कार्य और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र उमदां ब्लाक परिसर में हेल्थ यूनिट का निर्माण कार्य पूर्ण कर लिया गया हैं।

डीएम ने कहा कि डा0 भीमराव रामजी अम्बेडकर राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय एवं सम्बद्ध

लोक प्रेरणा
लखनऊ। उत्तर प्रदेश पुलिस में आरक्षी के पद पर चयनित 60,244 अभ्यर्थियों को 15 जून को लखनऊ के इकाना स्टेडियम में एक भव्य समारोह में नियुक्ति पत्र दिए जाएंगे।
केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी मौजूद रहेंगे। सिपाही भर्ती परीक्षा में चयनित यूपी के सभी अभ्यर्थियों को विशेष वाहनों से लखनऊ पहुंचाने की तैयारियां शुरू हो गई हैं। बरेली

रजत, रितिक, विजय और विशाल को इस बार भी रिटेन किया है। वहीं काशी रुद्र ने कप्तान करण शर्मा, शिवम मावी, शिव, सुनील,यशोधर्धन, अर्नव बलियान और अमर चौधरी को बरकरार रखा है।

इसके साथ ही कानपुर सुपरस्टार्स ने मोहसिन खान, समीर रिजवी, आकिब खान, विनीत पनवार, शौर्य सिंह, आदर्श सिंह, मुकेश कुमार, शुभम मिश्रा, पंकज कुमार और अभिषेक पांडे को चुनाव किया है। लखनऊ फाल्कन्स ने तेज गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार, विप्रज निगम, आराध्या यादव, अभिनंदन सिंह, समर्थ सिंह, प्रियम गर्ग, अश्व बाजजा,कृतज्ञ सिंह, समीर चौधरी, किशन कुमार सिंह, पर्व सिंह और प्रांजल सैनी को बरकरार रखा है। वहीं गोरखपुर लार्थस ने ध्रुव जुरेल, यश दयाल, आर्यन जुयाल, अश्वदीप नाथ, शिवम शर्मा, अब्दुल

रहमान, विजय यादव, अंकित चौधरी, रोहित द्विवेदी, हरदीप सिंह, विशाल निशाद और सिद्धार्थ यादव को बनाए रखा है। नोएडा किंग्स ने सात खिलाड़ियों जिसमें मोहम्मद अमान, मोहम्मद शरीम, काव्या तेवतिया, कुणाल त्यागी, नमन तिवारी, प्रशांत वीर, आदित्य शर्मा, अजय कुमार और राहुल राजपाल को एक बार रिटेन किया है। पिछले संस्करण मे तेज गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार को लखनऊ फाल्कन्स की ओर से 30.25 लाख रुपये में खरीदा गया था, जो लीग के सबसे महंगे खिलाड़ी बने। 34 मैचों वाली इस लीग में उभरते हुए खिलाड़ियों के लिए आईपीएल

की सुरक्षा के लिए लोगों से की यह खास अपील

लोक प्रेरणा
लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बुहस्पतिवार को बाल श्रम को एक अभिशाप बताया और नागरिकों से इस प्रश्न के खिलाफ एकजुट होने का आग्रह किया ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि हर बच्चे को शिक्षा, सुरक्षा, सम्मान और नैतिक मूल्य मिलें। विश्व बाल श्रम निषेध दिवस के अवसर पर सोशल मीडिया मंच एक्स पर उन्होंने कहा, बाल श्रम अभिशाप है, इसे स्वीकार नहीं किया जा सकता। आइए, इस विश्व बाल श्रम निषेध दिवस पर हम हर बच्चे को शिक्षा, सुरक्षा, सम्मान और संस्कार से जोड़ने का संकल्प लें। उन्होंने कहा कि बाल श्रम के विरुद्ध जागरुकता और सहयोग से ही हम एक संवेदनशील, सशक्त समाज के भविष्य का निर्माण कर सकते हैं। विश्व बाल श्रम निषेध दिवस प्रतिवर्ष 12 जून को मनाया जाता है, जिसकी शुरुआत वर्ष 2002 में अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) द्वारा विश्व भर में बाल श्रमिकों की दुर्दशा को उजागर करने के लिए की गई थी।

भीषण गर्मी की चपेट में यूपी, ढ़रूने दी राहत भरी खबर,14 जून से बारिश की संभावना

लोक प्रेरणा
लखनऊ। उत्तर प्रदेश में भीषण गर्मी अपना कहर बरपा रही है। हालांकि अगले 48 घंटों के दौरान पूर्वी उप्र. में कहीं-कहीं पर बारिश और गरज चमक के साथ बौछारें पड़ने की संभावना है। इसके बाद धीरे-धीरे 3-5 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट हो सकती है। न्यूनतम तापमान में भी 2-4 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट आने की संभावना है। वहीं, 12-13 जून से राज्य के ज्यादातर जिलों में बारिश का अंजुमान है। अंजुमान है कि 15 से 20 जून के बीच कभी भी मानसून प्रदेश में प्रवेश कर सकता है। सामान्य रूप से उत्तर प्रदेश में मानसून के 15 -20 जून को आता है, लेकिन इस बार समय से पहले मानसून के दस्तक देने की उम्मीद है। इस बार उप्र. में सामान्य से अच्छी बारिश होने की संभावना है।

दिव्यांगजनों के लिए चिन्हांकन विशेष शिविर
खैराबाद सीतापुर। विकास खण्ड खैराबाद के सभागार में शुक्रवार को दिव्यांगजनों के लिए एक विशेष चिन्हांकन एवं परीक्षण शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर प्रातः 11:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक खैराबाद ब्लॉक परिसर में आयोजित किया जाएगा। खण्ड विकास अधिकारी के पत्र के अनुसार, यह शिविर जिलाधिकारी सीतापुर के निर्देशों के तहत आयोजित किया जा रहा है, जिसमें कृत्रिम अंग/सहायक उपकरण योजना के तहत पात्र दिव्यांगजनों को चिन्हित किया जाएगा। शिविर में मिलने वाली मुख्य सुविधाएं:

- कृत्रिम अंग/सहायक उपकरण योजना: ट्राईसाइकिल, हीलचेयर, बेसाखी, श्रवण यंत्र, नेत्रहीन छड़ी, स्मार्टकेन, दृष्टिाधित विद्यार्थियों के लिए स्मार्टफोन/टैबलेट, कृतिम हाथ-पैर आदि।
 - शारी विवाह प्रोत्साहन योजना: ऐसे दिव्यांग दंपतियों का चिन्हांकन जिनका विवाह विगत या वर्तमान वित्तीय वर्ष में हुआ हो।
 - काविलियर इम्लॉंट/शल्य चिकित्सा योजना: बोल-सुन न सकने वाले बच्चों के लिए कॉविलियर इम्लॉंट व पोलियो करेक्टिव सर्जरी हेतु चिन्हांकन।
- शिविर में भाग लेने वाले दिव्यांगजनों के लिए जरूरी दस्तावेज: दो पासपोर्ट साइज फोटो
आधार कार्ड की छायाप्रति
न्यूनतम 40% दिव्यांगता प्रमाण पत्र
आय प्रमाण पत्र (46,080/- तक)
महत्वपूर्ण निर्देशः ऐसे लाभार्थी ही भाग लें जिन्हें पिछले तीन वर्षों में उक्त योजनाओं का लाभ न मिला हो।
ग्राम पंचायतों को निर्देश दिए गए हैं कि वे शिविर का व्यापक प्रचार करें और पात्र दिव्यांगजनों को प्रतिभाग हो प्रेरित करें।

सिपाही भर्ती के चयनित 60,244 अभ्यर्थियों को अमित शाह और सीएम योगी देंगे नियुक्ति पत्र, लखनऊ में 15 जून को भव्य समारोह

►► डीआईजी रंज बरेली, अजय साहनी ने इस संबंध में बरेली, पीलीभीत, शाहजहांपुर और बदायूं के पुलिस कप्तानों को दिशा निर्देश जारी किये हैं।

लोक प्रेरणा
लखनऊ। उत्तर प्रदेश पुलिस में आरक्षी के पद पर चयनित 60,244 अभ्यर्थियों को 15 जून को लखनऊ के इकाना स्टेडियम में एक भव्य समारोह में नियुक्ति पत्र दिए जाएंगे।
केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी मौजूद रहेंगे। सिपाही भर्ती परीक्षा में चयनित यूपी के सभी अभ्यर्थियों को विशेष वाहनों से लखनऊ पहुंचाने की तैयारियां शुरू हो गई हैं। बरेली

हैं। जिसमें कहा है कि अभ्यर्थियों के खाने-पीने, ठहरने के बेहतर प्रबंध किए जाएंगे।

मार्ग पर यातायात प्रबंधन चाकचौबंद रखा जाए। महिला अभ्यर्थियों की सुरक्षा को लेकर विशेष सतर्कता रहेगी। अभ्यर्थियों को किसी भी तरह की असुविधा नहीं होने पाए। बरेली में एस्प्री ट्रैफिक, बदायूं और शाहजहांपुर के एसपी देहात और पीलीभीत में एंडिशनेल एसपी अर्धथियो के की पूरी व्यवस्थाओं की निगरानी करेंगे।
बरेली और शाहजहांपुर में रहेंगे दो स्टापेज
लखनऊ में नियुक्ति पत्र लेने जाने वाले अभ्यर्थियों के साथ चार सीओ

स्तर के अधिकारी भी जाएंगे। इसके अलावा सभी बसों में सुरक्षा व्यवस्था के लिहाज से सब-इंस्पेक्टर और अन्य पुलिसकर्मী तैनात रहेंगे।

मेरठ और मुरादाबाद से आने वाले अभ्यर्थियों के लिए बरेली और शाहजहांपुर में दो स्टापेज बनाए गए हैं। उनके ठहरने की व्यवस्था की गई है। वे यहां एक दिन रुककर लखनऊ के लिए रवाना होंगे। अब बात करें अभ्यर्थियों के जिलावार चयन की तो बरेली से 612 अभ्यर्थी आरक्षी के पद पर चयनित हुए हैं। पीलीभीत से 157, शाहजहांपुर से 261 और बदायूं से 458 अभ्यर्थी चयनित हुए हैं। राज्य सरकार ने एक भव्य समारोह में इन्हें नियुक्ति पत्र देने की तैयारी की है।



स्वस्थ रहने के लिए जरूरी नहीं किसी एक ही चीज खो आप लम्बे समय तक खाते रहें। इसके लिए बहुत से आध्यात्मिक मौजूद हैं, जिन्हें आप आजमा कर आप स्वस्थ रह सकते हैं। दरअसल ईसान का स्वभाव है कि वह किसी एक फल या फूड को लम्बे समय तक खाते रहने से बोर हो जाता है, इसी के मद्देनजर कुछ हेल्दी फूड आध्यात्मिक के बारे में हम आपको यहां जानकारी दे रहे हैं। इससे दिमाग भी ठीक रहेगा, इम्यूनिटी भी स्ट्रॉन्ग होगी।

नारियल का तेल : केमिकल रिफाइनिंग या ब्लॉचिंग प्रॉसेस न होने के कारण ये खाने के लिए फिट होता है। इसमें लॉरिक फैटी एसिड



होता है। जो अच्छा एंटी वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी- फंगल एजेंट है। यूनिवर्सल ऑफ केरल में की गई रिसर्च के अनुसार, वर्जिन कोकोनट ऑयल सीरम और टिशू में लिपिड लेवल कम करता है। सलाद में डालकर खाएं।



मटर फली कैसर दूर भगाने में फायदेमंद : यह फ्लैट पीज हैं। इनमें एंड्रबल पॉइज होते हैं और इन्हें सीधे खाया जाता है। इनमें खास किस्म का फायटोयूट्रियंट-क्रीमस्टॉल होता है। यह पेट के कैसर से सुरक्षित रखता है। हफ्ते में दो बार जरूर खाएं।

चियासीड: ओमेगा-3 फैट्स का रिच प्लांट वेस्ट सोर्स हैं। रिसर्च के अनुसार, ओमेगा-3 फैट्स दिमाग, दिल और स्किन के लिए फायदेमंद होता है। सुपरमार्केट में चिया सीड के पैकेट मिलते हैं। इन्हें खाने के लिए ज्यादा मेहनत करने की जरूरत नहीं। बस इन्हें भिगो दीजिए, मिक्सी में ग्राइंड कीजिए और सीधा खा लें। चाहे तो सलाद और सूप पर डालें।

प्रीबायोटिक्स फूड : 80 दिनों तक प्रीबायोटिक (लहसुन, प्याज आदि) खाते हैं, उनमें बीमारी की आशंका 42 फीसद

कम होती है। उन्हें रेस्पैरेटरी इन्फेक्शन या गैस्ट्रो-इन्टेस्टाइनल डिसेज कम होती हैं। इम्यूनिटी सुधर जाती है। प्रीबायोटिक फूड में लाइव माइक्रोब्स होते हैं, जो गुड बैक्टीरिया की ग्रोथ बढ़ाते हैं।

हैजलनट्स : हैजलनट्स (पहाड़ी बादाम) एमीनो एसिड के अच्छे सोर्स हैं। इनसे ब्लड प्रेशर कम होता है और ब्लड वैसल रिलैक्स। इसमें विटामिन-ई और विटामिन-बी पाए जाते हैं। 15 से 20 नट्स ही खाएं।

योगर्ट के साथ मिलाकर इसे खा सकते हैं।

होल ग्रेन करे पेट का फैट कम : पेंसिलवेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी में हुई रिसर्च के अनुसार, होल ग्रेन्स खाने से दोगुनी तेजी से पेट का फैट कम

होता है। होल ग्रेन से इंसुलिन का प्रोडक्शन कम होता है, जिससे वजन नहीं बढ़ता। यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास हेल्थ साइंसेस सेंटर द्वारा किए गए शोध के अनुसार, हर रोज होलग्रेन खाने से हार्ट फेल होने की आशंका 7 फीसद कम हो जाती है।

बेरीज भी रखे स्वस्थ : एक दिन में चार से पांच प्रकार के फल-सब्जियां खाने की सलाह दी जाती है। आधा कप बेरीज में सिर्फ 50 कैलोरी होती है। एंटी-ऑक्सीडेंट का सबसे अच्छा सोर्स होने के कारण बेरीज को डाइट में शामिल करना फायदेमंद होता है। एंटी-ऑक्सीडेंट फ्री-रेडिकल डैमेजिंग से बचाता है। फोजन बेरीज भी उतनी ही स्वादिष्ट और न्यूट्रिशनल होती हैं, जितनी फ्रेश बेरीज।

टाईम पास

मेघ

सू रे घो ला ली लू ले लो आ

परिग्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर प्रपंच में ना पड़कर काम पर ध्यान दीजिए। कल का परिग्रम आज लाभ देगा। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। शुभार्क-3-5-7

वृष

इ उ ए ओ वा बी वू वे वो

जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमाना होगा। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा हो होगा। आय-व्यय समान रहेगा। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। सुख-आनंद काक समय है। अपने काम पर ध्यान दीजिए। अंतर्विश्वास न बने। शुभार्क-5-7-9

मिथुन

का की कू घ छ छ के को हा

लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। परिग्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। शुभार्क-6-7-9

कर्क

ही हू हे हो डा डी डू डे डो

किसी से वाद-विवाद अथवा कलहसूनी होने का भय रहेगा। बुद्धि और धन का दुरुपयोग न करें वर्य के आग्रहों से बचें। अपनी परिस्थिति को संभालकर रखें। परिवार में किसी का स्वास्थ्य खराब हो सकता है। मार्मिक तनाव में बढोतरी होगी। पुराने मित्र से मिलन होगा। शुभार्क-4-6-8

सिंह

मा मी मू मे मो रा री रू रे

भ्रातृभ्रम में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आसुरीकृत कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मज्जम रहेगा। जीवनसाथी का प्यारों लाभदायक रहेगा। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। कार्यसिद्धि में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। ज्ञानार्जन का वातावरण बनेगा। यात्रा का योग। शुभार्क-6-8-9

कन्या

दो पा पी पूष ण ठ पे पो

शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढेगी। परिवार में कोई मांगलिक कार्य पर चर्चा होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नही। मध्यह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। शुभार्क-5-7-9

तुला

रा री रु रे दो ता ती तु ते

लाभ में आशातीत बुद्धि तब है मगर नकारात्मक रख न अपनाए। किसी पुराने संकल्प को पुनः कर लेने का दिन है। 'आगे-आगे गौरव जागे' वाली कहावत चर्चित होगी। निष्ठा से किया गया कार्य पराक्रम व आत्मविश्वास बढाने वाला होगा। ज्ञानार्जन का वातावरण बनेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभार्क-5-7-9

वृश्चिक

तो जा नी लू नू जे य थी यू

कामकाज की अधिकता रहेगी। लाभ भी होगा और पुराने मित्रों का समागम भी। व्यवसायिक अभ्युदय भी होगा और प्रसन्नता भी बढेगी। कामकाज को व्यस्तता से सुख-आनंद प्रभावित होगा। धर्म-कर्म के प्रति रुचि जागृत होगी। मार्मिक एवं शारीरिक स्थिति लता पैदा होगी। शुभार्क-3-6-8

धनु

ये यो मा मी मू या फा डा डे

कुछ पिछले संकट अब सिर उठा सकते हैं। निकट जनों के लिए अर्थव्यवस्था हेतु जोड़-तोड़ करना पड़ेगा। अपने संघर्ष में स्वयं को अकेला महसूस करेंगे। विशेष परिग्रम से ही अंतिम कार्य सिद्ध होंगे। नौकरी में अपने अधीनस्थ लोगों से कम सहयोग मिलेगा। आध्यात्मिक रुचि बनेगी। शुभार्क-2-3-5

मकर

मे मा मी सी यू खे खो गा जी

सुबह-सुबह की महत्वपूर्ण सिद्धि के बाद दिन-भर उत्साह रहेगा। किसी लाभदायक कार्य के लिए व्यवसायिक स्थितियां पैदा होंगी। अल्प-परिश्रम से ही लाभ होगा। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रस्ता मिल जाएगा। आर्थिक चिंताएं कम होंगी। नियोजित धन से लाभ होने लगेगा। शुभार्क-2-5-7

कुंभ

गू णे गो हा सी सू से सो दा

विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। शुभ कार्यों में अड़चनें और परिवार के युवर्ग जनों से मतभेद रहेगा। भय तथा शत्रुहानि की आशंका रहेगी। जमीन जायदाद का लाभ भी हो सकता है। आयस, मकान तथा वाहन की सुविधाएं मिलेंगी। बनते हुए कार्यों में बाधा आएगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभार्क-3-5-8

मीन

दी दू ध झ ञ दे दो घा घी

कार्य साधक दिन है व्यर्थ न गंवाएं। विरथस्थ लोगों के कहे अनुसार चलें। राजकीय कार्यों में सतर्कता बरतें। मान-सम्मान को ठेस लग सकती है। जोश से क्रम व होश में रहकर कार्य करें। नये आगंतुकों से लाभ होगा। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। संतान पक्ष को समस्या समाज होगी। शुभार्क-3-5-7

लॉफिंग्टन

गुरू और चेला दोनों अव्वल दर्जे के आलसी थे। एक रात गुरू ने चेले से कहा- जरा देख, बाहर बारिश हो रही है क्या।

चेला बोला- बारिश हो रही है।

गुरू- देखे बैगर कैसे कहता है।

चेला बोला- गुरू जी अभी-अभी जो बिल्ली अंदर आई है, वह भीगी हुई है, तो बारिश हो रही है।

पांच मिनट बाद गुरू ने फिर कहा- अच्छा जरा बत्ती बुझा दे।

चेला बोला- गुरूजी आंखे बंद कर लो, अपने आप अंधेरा हो जाएगा।

गुरूजी ने झल्लाते हुए कहा- चल जरा उठकर दूधवाड़ा तो बंद कर दे।

चेला बोला- गुरूजी, अब दो काम मैंने कर दिए। तीसरा तो आप कर लीजिए।

पागालखाने के दौरे पर आए मंत्री ने डाक्टर से कहा, "जिस मनोरोगी से मिलवाकर आपने मुझे कहा था कि उसकी हालत में काफी सुधार हुई है, वह तो अपने आपको सन्नी दयाल कहा रहा था।"

डाक्टर, "बड़ा सुधार हुआ है सर जब वो नया-नयायहां लाया गया था तो अपने आप को धर्मेन्द्र कहता था।"

काकुरो पहेली - 4084

3

4

7

10

10

10

6

4

8

11

3

3

4

23

6

15

7

3

17

11

10

4

7

24

30

9

11

16

7

4

24

3

17

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएँ से बाएँ की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणतः

7

8

9

1+2=3

1+3=4

7+9=16

8+9=17

17

16

24

9

8

22

11

10

23

6

7

9

2

1

17

8

9

17

9

8

23

9

3

18

6

2

4

5

9

2

3

9

14

8

3

7

8

4

19

4

9

10

3

3

1

2

6

3

9

4

1

2

8

3

1

4

1

2

17

4

3

1

2

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10