आमोखस व मिडिया की खबरों व प्रथम समाचार पत्र

RNI No. UPHIN/2012/47484

जननायक सम्राट

बर्ष :12 अंक :286 पृष्ठ -4 दिनांक 14 अक्टूबर 2024 दिन सोमवार

बहराइच में बवाल जारी, अस्पताल में लगाई आग, बाइक का शोरूम भी फूंका, मौके पर पहुंची फोर्स

बहराइच बवाल के बाद सख्त एक्शन SHO और चौकी इंचार्ज सस्पेंड, 25 गिरफ्तार

यूपी के बहराइच में रविवार को देवी दुर्गा की मूर्ति के विसर्जन के दौरान गोलीबारी और पथराव की घटना को लेकर तनाव बढ़ गया है. देर रात तक इस घटना के विरोध में जगह–जगह विरोध प्रदर्शन देखने को मिला. जिस पर सीएम योगी आदित्यनाथ ने सख्त एक्शन के निर्देश दिए. इस घटना के बाद एसएचओ और चौकी इंच. ार्ज को सस्पेंड कर दिया गया है. वहीं 25 लोगों को गिरफ्तार किया गया है जिनसे पूछताछ की जा रही है. इस मामले में देर रात पुलिस अफसरों ने जिम्मेदार अधिकारियों पर कार्रवाई करते हुए हरदी थाने के एसएचओ और महसी चौकी प्रभारी को निलंबित कर दिया है. पुलिस की प्राथमिक जांच में ये बात सामने आई हैं कि एसएचओ और थाना प्रभारी द्वारा इस मामले में लापरवाही बरती गई, जिसके चलते बवाल बढ़ गया और माहौल खराब हुआ. 25 लोगों को गिरफ्तार किया गया आरोप है कि दोनों पक्षों के बीच जब विवाद बढ़ा

तो मौके पर मौजूद पुलिस मूक. दर्शक बनी रही. मौके पर एसओ की भी मौजूदगी नहीं थी. विसर्जन यात्रा के दौरान पथराव की घटना को लेकर जब पूजा समिति के लोगों ने विरोध किया तो पुलिस ने उन्हीं लोगों पर लाठी चार्ज कर दिया. जिसके बाद वहां भगदड़ मच गई, जिसके बाद तनाव और बढ़ गया. पुलिस ने इस मामले में दोनों पक्षों से 25 लोगों को भी गिरफ्तार किया है. जिनसे पूछताछ की जा रही है. एसपी ने दी ये जानकारीएसपी वृंदा शुक्ला ने इस बारे में जानकारी देते हुए कहा कि इस घटना को लेकर सलमान नाम उपद्रवी समेत अन्य को नामजद किया गया है. अन्य आरोपियों की पहचान की जा रही है. आरोपियों को धरपकड़ के लिए टीमें डिस्पैच कर दी गईं हैं. प्रशासनिक अधिकारियों के समझाने के बाद प्रतिमाओं का विसर्जन शुरू हो गया है. बवाल के बाद इस क्षेत्र ममें तकरीबन 1100 मूर्तियों का विसर्जन रोका गया था. आरोपियों की गिरफ्तारी के बाद रामलीला समिति के लोगों ने मूर्तियों का विसर्जन शुरू किया.

दरअसल बहराइच के हरदी थाना क्षेत्र में महाराजगंज कस्बे से रेहुआ मंसूर गांव तक मूर्ति विसर्जन जुलूस निकला रहा था तभी उस स्थान पर दूसरे समुदाय के कुछ लोगों ने डीजे को लेकर आपत्ति जताई, जिसके बाद विवाद बढ़ा तो पथराव और गोलीबारी शुरू हो गई.जिसके बाद दोनों पक्षों में बवाल बढ़ गया. इस बवाल में रेहुआ मंसूर गांव के निवासी राम गोपाल मिश्रा (22) घायल हो गए. बाद में इलाज के दौरान उनकी मौत हो हो गई. इस मामले को लेकर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी सख्त नजर आ रहे हैं. मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को उपद्रवियों की पहचान कर कठोरतम कार्रवाई करने के

निर्देश दिए हैं और धार्मिक संगठनों से संवाद कर समय से प्रतिमा विसर्जन कराने को कहा. सीएम योगी ने कहा प्रशासन और पुलिस के अधिकारी मौके पर उपस्थित रहें और जिनकी लापरवाही से घटना घटी उन्हें चिह्नित कर कार्रवाई की जाए.

यूपी में सीट बंटवारे पर विवाद! कैबिनेट मंत्री नाराज, इन सीटों पर दावा ठोंक कहा- मैं अमित शाह से बात करूंगा

भारतीय जनता पार्टी कोर कमेटी की बैठक में उपचुनाव की दस में से 9 सीटों पर पार्टी उम्मीदवारों के नाम फाइनल कर दिए गए हैं. जबकि एक सीट आरएलडी के लिए छोडी गई है. बीजेपी के इस फैसले से एनडीए में सहयोगी निषाद पार्टी के अध्यक्ष और कैबिनेट मंत्री संजय निषाद ने नाराजगी जताई है. उन्होंने कहा कि निषाद पार्टी को कटेहरी और मंझवा सीट चाहिए. निषाद पार्टी दो सीटों पर उपचुनाव लड़ना चाहती थी, संजय निषाद ने खुलकर ये बात बीजेपी के सामने रखी थी. लेकिन बीजेपी हा. ईकमान की ओर से संजय निषाद को दिए संदेश में ये बात साफ है कि बीज. पी उन्हें मंझवा सीट तो दे देगी लेकिन, अपने सिंबल पर. वहीं संजय निषाद इसके लिए हरगिज तैयार नहीं है. उनका कहना है कि बिना सिम्बल के कार्यकर्ता मोबलाइज नहीं होंगे और इन दो सीटों पर हमारा हक बनता है.बीजेपी से फैसले से संजय निषाद नाराजसंजय निषाद ने कहा कि मैं कम से कम मझवां सीट से कोई समझौता नहीं करूंगा. अगर वो सीट हमें नहीं मिलेगी तो हम गठबंधन में रहकर क्या करेंगे. मैं कैसे अपने लोगों और कार्यकर्ताओं को समझाऊंगा. 2022 विधानसभा चुनाव में निषाद पार्टी कटेहरी और मंझवा दोनों सीटों पर चुनाव लड़ी थी और अपने सिम्बल पर लड़ी थी. इनमें से हमने एक मझवां सीट पर जीत हासिल की और एक पर हार गए थे. नाराज संजय निषाद ने कहा– मैं अब गृह मंत्री अमित शाह से अपना दुःख कहूँगा. मैंने अमित शाह जी से मिलने का समय मांगा है. आज शाम या कल तक मेरी मुलाकात हो जाएगी. अब उन्हीं से अपनी बात कहूंगा. संजय निषाद ने कहा हम मझवां सीट पर कोई समझौता नहीं करेंगे.इससे पहले दिल्ली में हुई बीजेपी कोर कमेटी की बैठक में हुए फैसले को लेकर बैठक में दोनों डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य, ब्रजेश पाठक और प्रदेश अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह चौधरी को संजय निषाद से बात करने की जिम्मेदारी दी गई थी और उन्हें समझाने को कहा गया था. सूत्रों की मानें तो संजय निषाद कटेहरी सीट की अपनी जिद छोड़ सकते हैं वो अगर बीजेपी उन्हें मंझवां सीट चुनाव लड़ने के लिए देती है वो भी निषाद पार्टी के सिंबल पर. संजय निषाद ने इस संबंध में बीज. पी हाईकमान से मुलाकात का मन बना लिया है, अब आखिरी फैसला अमित शाह की तरफ से ही होगा. संजय निषाद ने कहा कि वो इस बारे में यूपी के ने. ताओं से कोई बात करने के पक्ष में नहीं है.

गाय खरीदने पर मिल रही 80 हजार रूपये तक की सब्सिडी

एटा जिले के किसानों के लिए पशुपालन विभाग की ओर से योजना की शुरूआत की गई है। जिसके तहत किसान या पशुपालक को दो देसी गाय खरीदने के लिए 80,000 रुपये तक का अनुदान दिया जाएगा। जिससे कि प्रदेश में देसी गायों के पालन को प्रोत्साहन मिल सक. ।मुख्य पशु चिकित्साधिकारी अनिल कुमार ने बताया कि नंद बाबा दुग्ध मिशन और मुख्यमंत्री गोसंवर्धन योजना के तहत 2 उन्नत देसी नस्ल की गाय पालने और दुग्ध उत्पादन की इकाई लगाने के लिए अनुदान दिया जाएगा। इसके तहत अधिकतम 80,000 रुपये का अनुदान मिलेगा। योजना के दूसरे चरण वर्ष 2024–25 के लिए प्रदेश के 57 जिलों में एटा भी शामिल है ।सीवीओ ने बताया कि बाह्य प्रदेश से उन्नत नस्ल की स्वदेशी गाय खरीदने पर अनुदान मिलेगा। इसके तहत गिर, साहीवाल, थारपाकर और हरियाणा नस्ल की गाय खरीदनी होगी। योजना के तहत 50 फीसदी महिला दुग्ध उत्पादकों और गोपालकों को चयनित किया जाएगा।. उन्होंने बताया की खरीदी जाने वाली गाय पहले अथवा दूसरी ब्यात की होनी चाहिए। योजना में आवेदन प्रक्रिया 15 अक्तूबर से प्रारंभ होगी, 13 नवंबर तक आवेदन लिए जाएंगे। इसके लिए मुख्य विकास अधिकारी, मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी या विभाग से संबंधित अन्य अधिकारियों के कार्यालय से जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

एंबुलेंस में गूंजी किलकारी, जच्चा-बच्चा को अस्पताल में कराया गया भर्ती

उत्तर प्रदेश के कासगंज में एंबुलेंस में प्रसव की खबर सामने आई है। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सिढ़पुरा की एंबुलेंस में प्रसूता विनीता कुमारी ने एक बच्ची को जन्म दिया। एंबुलेंस कर्मियों की सूझबूझ और सावधानी के साथ सुरक्षित प्रसव संपन्न कराया गया। प्रसव के बाद जच्चा और बच्चा दोनों स्वस्थ हैं ।मामला सिढ़पुरा विकासखंड क्षेत्र का है। गांव लोंगपुर निवासी राजीव कुमार ने अपनी पत्नी विनीता कुमारी को प्रसव पीड़ा होने पर सोमवार सुबह 5.15 बजे 102 सरक. ारी एंबुलेंस सेवा को कॉल किया। कुछ ही देर बाद एंबुलेंस उनके घर पर पहुंच गई। एंबुलेंस में प्रसव पीड़ा बढ़ने पर एमटी पिंकू कुमार, एंबुलेंस चालक सत्येंद्र कुमार और आशा कार्यकर्ता साधना देवी ने आवश्यक सावधानी बरतते हुए सुरक्षित प्रसव करवाया। इसके बाद जच्चा–बच्चा दोनों को सिढ़पुरा के स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया ।स्टाफ नर्स संगीता ने बताया कि मां और बच्चा दोनों स्वस्थ हैं। प्रोग्राम मैनेजर शुभम सिंह, जिला प्रभारी मोहित श्रीवास्तव और विमल यादव ने एंबुलेंस कर्मियों की सराहना की। एंबुलेंस में सुरक्षित प्रसव होने से क्षेत्र में खुशी का माहौल है।

अखिलेश यादव नें अपनी जान को खतरा बताया, कहा- गाड़ी का दरवाजा खोलने पर डर लगता है

मुंबई के बांद्रा में शनिवार को एनसीपी के वरिष्ठ बाबा सिद्दीकी की हत्या के बाद सियासत जारी है. तमाम राजनीतिक दलों के ओर से लगातार बयानबाजी हो रही है. राज्य में कानून व्यवस्था को लेकर सवाल उठ रहे हैं. इस बीच समा. जवादी पार्टी चीफ अखिलेश यादव ने इस मुद्दों पर प्रतिक्रिया दी है. अखिलेश यादव ने कहा, श्पूर्व मंत्री बाबा सिद्दीकी की हत्या पर कहा कि जब जेड प्लस, सुरक्षा में हत्या हो जा रही है तो अब तो कही खड़े होकर गाड़ी का दरवाजा खोलने पर भी डर लगता है. हजारों लाखों की भीड़ उनके कार्यक्रमों में उमड़ती है ऐसे में उनकी जान का खतरा बढ़ता ही जा रहा है.श अब उनका यह बयान काफी चर्चा में है.

कानपुर में भीषण सड़क हादसा कार सवार चार बच्चों समेत पांच की मौत, मंजर देख हर कोई सहम गया

यूपी के कानपुर में सोमवार सुबह भीषण सड़क हादसा हुआ। पनकी भौती में ओवर ब्रिज कट के पास हुई दुर्घटना में पांच लोगों की जान चली गई। रामादेवी से पनकी भौती जाने वाले हाईवे पर तेज रफ्तार डंपर ने अचानक ब्रेक लगा दिया। जिससे डंपर के पीछे चल रही कार को भी ब्रेक मारना पड़ा। दोनों वाहनों के पीछे आ रहे सरिया लदे ट्राले ने कार में जोरदार टक्कर मार दी।जिससे कार डंपर और ट्राला के बीच आकर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। हादसे में कार सवार चार बच्चों व चालक की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। चारों बच्चे पीएसआईटी के बताए जा रहे हैं। मृतकों में प्रतीक सिंह, गरिमा, सतीश, आयुषी व चालक विजय साहू शामिल है।

मुंबई के बांद्रा में शनिवार को एनसीपी के वरिष्ठ बाबा सिद्दीकी की हत्या के बाद सियासत जारी है. तमाम राजनीतिक दलों के ओर से लगातार बयानबाजी हो रही है. राज्य में कानून व्यवस्था को लेकर सवाल उठ रहे हैं. इस बीच समा. जवादी पार्टी चीफ अखिलेश यादव ने इस मुद्दों पर प्रतिक्रिया दी है. अखिलेश यादव ने कहा, श्पूर्व मंत्री बाबा सिद्दीकी की हत्या पर कहा कि जब जेड प्लस, ल प्लस सुरक्षा में हत्या हो जा रही है तो अब तो कही खड़े होकर गाड़ी का दरवाजा खोलने पर भी डर लगता है. हजारों लाखों की भीड़ उनके कार्यक्रमों में उमड़ती है ऐसे में उनकी जान का खतरा बढ़ता ही जा रहा है.श अब उनका यह बयान काफी चर्चा में है. जान का खतरा बढ़ता जा रहा– सपा नेता सपा प्रमुख के बयान पर आईपी सिंह ने कहा, श्देश के सर्वाधिक लोकप्रिय रा. जनेता माननीय अखिलेश यादव जी की छैळ सुरक्षा केंद्र सरकार तत्काल बहाल करे. हजारों लाखों की भीड़ उनके कार्यक्रमों में उमड़ती है ऐसे में उनकी जान का खतरा बढ़ता ही जा रहा है. आज प्रेस से बातचीत करते हुए उन्होंने अपनी जान को भी खतरा जताया.श बहराइच की घटना पर अखिलेश यादव ने कहा, श्मेरी अपील है कि कानून व्यवस्था बनी रहे. घटना दुखद है. सरकार को न्याय करना चाहिए. जिस समय ये जुलूस निकला उस समय पुलिस को इस बात का ध्यान रखना चाहिए था कि रूट पर सुरक्षा है या नहीं, पर्याप्त पुलिस की तैनाती है या नहीं.चौथा आरोपी गिरफ्तार उन्होंने कहा, श्लाउडस्पीकर पर क्या बजाया जा रहा था? प्रशासन को इसका ध्यान रखना चाहिए था. शासन की चूक की वजह से ये घटना हुई.श गौरतलब है कि बाबा सिद्दीकी की हत्या के चौथे आरोपी जीशान अख्तर को गिरफ्तार कर लिया गया है. वह पंजाब के जालंधर स्थित शंकर गांव का रहने वाला है. जानकारी के मुताबिक हत्याकांड के इस आरोपी के घर पर ताला लगा हुआ है और उसके परिजन गायब हो चुके हैं. जीशान अख्तर, शंकर गांव के सरकारी स्कूल से पढ़ा है. उसकी मां और एक बहन की मौत हो चुकी है, जबकि पिता और एक भाई घर छोड़कर जा चुके हैं. फिलहाल घर में ताला लगा हुआ है.

सोफा, झूमर और फव्वारे आगरा के इस हैरिटेज थाने की बदली तस्वीर, दिया गया मार्डन लुक

हैरिटेज बिल्डिंग के साथ इसे मॉडर्न लुक में तैयार किया गया

आगरा पुलिस कमिश्नरेट में लगातार थानों में बदलाव किया जा रहा है, जिसके बाद थानों की तस्वीर बदलने लगी है. जो थाने पहले सामान्य या फिर पुराने खस्ताहाल में दिखाई देते थे, अब उन थानों का रूप बदल रहा है. इसी कड़ी में आगरा के जगदीशपुरा थाने की सूरत को बदल दिया गया है. ये थाना आगरा के सबसे पुराने थानों में आता था, जिसकी बिल्डिंग हैरिटेज धरोहर में आती है. लेकिन, अब इसे आधुनिक रूप में बदल दिया गया है. आगरा पुलिस कमिश्नरेट के थाना जगदीशपुरा की बिल्डिंग है. रिटेज बिल्डिंग में शुमार है, लेकिन अब इसे नए अवतार में बदल दिया गया है. थाना जगदीशपुरा की बिल्डिंग पुराने जमाने की बनी हुई है, जिसे अब मॉर्डन रूप में तैयार किया गया है. हैरिटेज बिल्डिंग के साथ इसे मॉडर्न लुक में तैयार किया गया है. जिससे थाना अलग ही नजर आ रहा है.

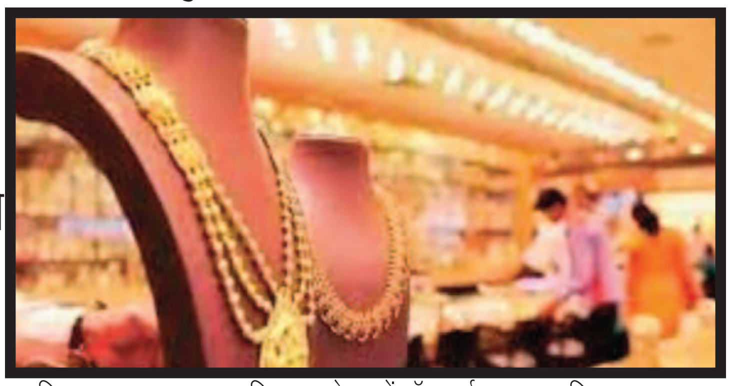
आगरा के इस थाने का बदल गया रूप थाना जगदीशपुरा के प्रवेश द्वार को काफी आधुनिक बनाया गया है. इसके साथ ही जब थाना में प्रवेश करते है तो पूरा परिसर नए रंग–रूप में नजर आता है. थाना प्रभारी के कक्ष से लेकर विवेचकों के बैठने के लिए उत्तम व्यवस्था की गई है. जिससे पूरे दिन तनाव में रहने वाले विवेचक अच्छा अहसास कर सकें. उनके बैठने के लिए ऐसी व्यवस्था की गई है मानो किसी होटल का नजारा हो. सुंदर कुर्सियां और बैठने की उत्तम व्यवस्था है. नजारा ऐसा कि मानो थाना नही बल्कि किसी होटल में आ गए हों. थाना जगदीशपुरा में केबिन के रूप में पुलिसकर्मियों के लिए जगह तैयार की गई है जो कई तरह की सुविधाओं से युक्त है. यहां पर पुलिसकर्मियों के लिए डाइनिंग रूम, माल खाना आधुनिक सुविधाओं वाला मीटिंग रूम, जीडी ऑफिस बनाया गया है. थाने की हैरिटेज बिल्डिंग का रूप मॉडर्न कर दिया गया है. थाना जगदीशपुरा में महिलाओं के लिए अलग से ऑफिस तैयार किया गया है. जिसे महिला हेल्प डेस्क का नाम दिया गया है. जहां महिला पुलिसकर्मी महिला संबंधी शिकायतों को दर्ज करेंगी.इसके साथ ही यहां आने

वाले पीड़ितों को अच्छा एहसास कराने के लिए अलग से रूम तैयार किया है. जहां सोफे और झूमर लगाए गए हैं. जब भी कोई पीड़ित व्यक्ति थाने में आएगा तो उसे आरामदायक और अच्छा अनुभव होगा. इसके साथ ही सर्दियों के दिनों में आने वाले लोगों के लिए थाना परिसर में धूप में बैठने की व्यवस्था भी की गई है. जहां फुब्बारे लगाए गए हैं. ये पहला ऐसा थाना है जहां सेल्फी प्वाइंट बनाया गया है. हैरिटेज बिल्डिंग थाना जगदीशपुरा को आज मॉर्डन सुविधाओं से लेस कर दिया गया है. जिसका आरंभ आगरा पुलिस कमिश्नर जे रवींद्र गॉड ने किया. इस अवसर पर आगरा पुलिस के आलाधिकारी मौजूद रहे है.

एयर इंडिया के बाद इंडिगो की 2 फ्लाइट्स को बम से उड़ाने की मिली धमकी, जांच की गई शुरू

एयर इंडिया के बाद अब इंडिगो की दो फ्लाइट्स को बम से उड़ाने की धमकी मिली है। आनन–फानन में इन फ्लाइट्स की सुरक्षा जांच शुरू कर दी गई है। पहली फ्लाइट मुंबई से जेद्दाह जा रही थी, जिसका नंबर 6E56 है इसको बम से उड़ने की धमकी दी गई है। वहीं, दूसरी धमकी मुंबई से मस्कट जा रही फ्लाइट नंबर 6E1275 को दी गई है। आनन–फानन में दोनों फ्लाइट्स की सुरक्षा जांच शुरू कर दी गई है। इंडिगो ने दी ये जानकारी वहीं, इंडिगो के प्रवक्ता ने जानकारी देते हुए कहा है कि मुंबई से मस्कट जाने वाली फ्लाइट 6E1275 को बम से उड़ाने की धमकी मिली थी। प्रोटोकॉल के अनुसार, फ्लाइट को एक अलग खाड़ी में ले जाया गया, और मानक संच.ालन प्रक्रिया का पालन करते हुए, अनिवार्य सुरक्षा जांच तुरंत शुरू की गई है।इससे पहले सुबह एयर इंडिया के एक फ्लाइट को बम से उड़ाने की धमकी दी गई है, जिसकी दिल्ली एयरपोर्ट पर इमरजेंसी लैंडिग कराई गई है।

गाजियाबादः दुकान से सोने के गहने लेकर महिलाएं फरार



साहिबाबाद। लाजपत नगर स्थित गहने की दुकान से महिलाएं सोने के गहने लेकर फरार हो गईं। पीड़ित दुकानदार ने महिलाओं के खिलाफ साहिबाबाद थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई है।सरजीत सिंह निवासी लाजपतनगर ने बताया कि सा.`नार की दुकान पर दो महिलाएं आईं। महिलाओं ने झुमके और चेन दिखाने के लिए कहा। दुकानदार ने गहने दिखा दिए। उन्होंने झुमके और चेन के दाम और वजन पूछा। कुछ देर बाद महिलाओं ने अपने पास से कुछ गहने दुकानदार को दिए। महिलाओं द्वारा दिए गए गहने में हॉलमार्क लगा था, जिसका वजन 28 ग्राम था। महिला ने दुकानदार को कहा कि वह अपने पति को दुकान से लिए झुमके और चेन दिखाने के लिए जाएंगी। दुकानदार ने महिला से पति को दुकान पर बुलाने के लिए कहा। इस पर महिला ने कहा कि मेरा सोना रख लो। इसके बाद महिला झुमके और चेन लेकर बाहर चली गई। महिला ने अपना नाम सीमा पत्नी सुरेश बताया। महिला ने अपना फोन नंबर भी दुकानदार को लिखवाया। ठगी होने पर पीड़ित ने मामले में रिपोर्ट दर्ज कराई है। संवाद

चारपाई पर पड़ी मिली महिला की लाश, बेटे ने देखा तो बिलख पड़ा पास में पड़ा था नया तकिया. पति फरार

उत्तर प्रदेश के कासगंज में सोमवार की सुबह विवाहिता का शव चारपाई पर पड़ा मिला। बेटे ने देखा तो बिलख पड़ा। घटना के बाद से पति फरार है। सूचना पर पहुंची पुलिस ने घटनास्थल की निरीक्षण करके जानकारी जुटाई। प्रथम दृष्टया हत्या की आशंका जताई जा रही है।मामला सिढ़पुरा थाना क्षेत्र का है। यहां मूल रूप से एटा के धुमरी निवासी सोनू गुप्ता अपनी पत्नी शारदा (34) के साथ एक कांप्लेक्स में रहता था। सुबह शारदा की लाश चारपाई पड़ी मिली। बेटे लव ने देखा को वह चीख पड़ा। उसने फोन पर मामा को इसकी जानकारी दी। सूचना पाकर पुलिस और फोरेंसिक टीम भी मौके पर पहुंच गई।टीम ने मौका मुआयना करके घटना की जानकारी ली। लाश के बगल में एक नया तकिया पड़ा मिला। प्रथम दृष्टया गला घोंटकर हत्या करना प्रतीत हो रहा है। घटना के बाद से पति सोनू फरार है। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा है। मामले की जांच कर रही है। बताया गया कि सोनू और उसकी पत्नी के बीच अक्सर झगड़ा होता था। सोनू जमीन बेचना चाहता था। पत्नी इसका विरोध करती थी। इसको लेकर शारदा पहले भी जैथरा थाने में शिकायत कर चुकी है। अलीगंज के रजिस्ट्री कार्यालय में भी शिकायत दर्ज कराई थी। फिलहाल पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है। इंस्पेक्टर राधेश्याम ने बताया कि महिला के शरीर पर चोट का कोई निशान नहीं है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत का कारण स्पष्ट हो सकेगा। अभी किसी भी प्रकार की तहरीर नहीं मिली है। तहरीर मिलने पर मामला दर्ज करके आगे की जाएगी।

इंदौर को मिलेगी 4 फ्लाईओवर की सौगात, सिग्नल फ्री हो जाएंगे चौराहे, भारी जाम से मिलेगी मुक्ति

इंदौर में पहली बार ऐसा होगा कि एक ही दिन में एक साथ चार फ्लाईओवर जनता के लिए खोले जाएंगे. इन फ्लाईओवरों में से दो एक–एक लेन हैं. जबकि दो फ्लाईओवर पूरी तरह से ट्रैफिक के लिए शुरू किए जाएंगे. नए फ्ला.ईओवरों में एबी रोड, पूर्वी और पश्चिमी रिंग रोड और इंदौर–उज्जैन रोड के फ्लाईओवर शामिल हैं. इन

फ्लाईओवरों के चालू होते ही हर दिन सात लाख से अधिक वाहनों का आवागमन सुगम हो जाएगा. चारों ब्रिज सोमवार शाम 6 बजे से जनता के लिए चालू हो जाएंगे.मुख्यमंत्री सबसे पहले फूटी कोठी फ्लाईओवर का उद्घाटन करेंगे. उसके बाद भंवरकुआं, खजराना और अंत में लव कुश चौराहा फ्लाईओवर का लोकार्पण करेंगे. आईडीए के सीईओ राम प्रकाश अहिरवार ने बताया कि यह आयोजन शहर के विकास के लिए मील का पत्थर साबित होगा.ट्रैफिक जाम से मिलेगी राहतफरवरी 2023 में शुरू हुए भंवरकुआं फ्लाईओवर से दो लाख वाहन चालकों को राहत मिलेगी. खंडवा रोड पर स्थित इस फ्लाईओवर से ग्राम दतोदा और सिमरोल तक जाने वाले वाहनों के दबाव में कमी आएगी. प्रतिदिन भंवरकुआं चौराहा से लगभग 1 लाख वाहन गुजरते हैं, जिससे ट्रैफिक जाम की समस्या गंभीर होती जा रही थी. अब यह नया फ्लाईओवर 2.7 किलोमीटर का सफर सिर्फ 5 मिनट में पूरा करने में मदद करेगा.इंदौर–उज्जैन रोड पर लव.कुश फ्लाईओवर की एक लेन शुरू कर दी गई है. इसका निर्माण भी फरवरी 2023 में शुरू हुआ था और यह फ्लाईओवर रोजाना एक लाख वाहनों को राहत देगा. खास मौकों पर महाकाल दर्शन के लिए जाने वाले भक्तों की संख्या बढ़ने पर ट्रैफिक दबाव भी बढ़ जाता था. अब इस फ्लाईओवर की शुरुआत से यात्रियों का सफर सुगम हो जाएगा.फूटी कोठी और खजराना फ्ला.ईओवर का निर्माण भी फरवरी 2023 में शुरू हुआ था. फूटी कोठी फ्लाईओवर से 2 लाख वाहनों को राहत मिलेगी. पश्चिमी रिंग रोड पर स्थित इस फ्ला.ईओवर से द्वारकापुरी, सुदामा नगर ई सेक्टर, केट रोड और सुखनिवास कॉलोनियों को भी बड़ी राहत मिलेगी. वहीं, खजराना ब्रिज पर भी ट्रैफिक का दबाव कम होगा, जिसकी एक लेन दि.संबर या जनवरी तक पूरी तरह से चालू होने की संभावना है.रिंग रोड पर सिग्नल फ्री सफरमूसाखेड़ी से रोबोट चौराहे तक रिंग रोड पर अब सफर सिग्नल फ्री हो जाएगा. 7 किलोमीटर के इस सफर को अब 10 से 15 मिनट में आसानी से पूरा किया जा सकेगा. इसके साथ ही फूटी कोठी फ्लाईओवर से 20 से अधिक कॉलोनियों के निवासियों को भी राहत मिलेगी. इन चार फ्लाईओवरों की शुरुआत के साथ इंदौर के यातायात व्यवस्था में एक महत्वपूर्ण बदलाव आएगा. इसके अलावा, वर्ष 2026 तक शहर में और 9 नए फ्लाईओवर बनाने की योजना है.

ऊंट की मौत पर रामलीला कमेटी को नोटिस

गाजियाबाद। राजनगर रामलीला मैदान में लगे मेले में मनोरंजन के लिए लाए गए दो ऊंटों में से एक की संदिग्ध परिस्थिति में मौत होने के बाद एक सामाजिसंस्था ने रामलीला कमेटी पर पशु क्रूरता का आरोप लगाकर कविनगर थाने में ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई है पुलिसने मामले में रामलीला समिति, वन विभाग, पशुपालन और नगर निगम को नोटिस जारी कर बयान दर्ज कराने की बात कही है। कविनगर थाना क्षेत्र के राजनगर में श्री रामलीला समिति द्वारा मंचन के साथ ही मेले का भी आयोजन किया जा रहा है। मेले में बच्चों के मनो.रंजन के लिए दो ऊंट लाए गए थे। एक ऊंट की तबीयत खराब हो गई। मालिक और समिति ने बीमार ऊंट का उपचार कराया लेकिन उसकी मौत हो गई। उधर, फेडरेशन ऑफ इंडियन एनिमल्स प्रोटेक्शन ऑर्गनाइजेशन (एफआइएपीओ) की प्रबंधक अनामिका ने कविनगर थाना पुलिस को ऑनलाइन शिकायत भेजी है।इसमें आरोप लगाए हैं कि श्री रामलीला समिति राजनगर ने मेले में मोटी कमाई के लिए ऊंट को शामिल किया गया था। जिस पर भारी भरकम लोगों को बै.ठाकर सवारी कराई गई। सदर वन रेंजर विकास चिंटोरिया ने बताया कि मेले में ऊंट की मौत की सूचना पर टीम गई थी। ऊंट की उम्र सात वर्ष थी और बीमार बताया जा रहा था। ऊंट एक पालतू जानवर है और इनकी जिम्मेदारी पशुपालन विभाग की है।ऊंट की मौत के मामले में ऑनलाइन शिकायत प्राप्त हुई है। रामलीला कमेटी सहित वन विभाग, पशुपालन और नगर निगम को नोटिस जारी किए गए हैं। जांच में दोषी पाए जाने पर संबंधित के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। – अभिषेक श्रीवास्तव, एएसपी कविनगर

अलीगढ़ पुलिस को बड़ी कामयाबी, बुलंदशहर में मारे गए बदमाश का साथी दबोचाय पैर में लगी गोली

अलीगढ़ और बुलंदशहर पुलिस द्वारा 50, 50 हजार रुपए का इनाम घोषित था।

थाना जवां व गभाना क्षेत्र व जनपद बुलन्दशहर के थाना अनूपशहर, रामघाट व डिबाई सहित अन्य जगह लूट की घटनाऐं स्वीकार की। इसके साथी राजेश को शनिवार रात बुलन्दशहर पुलिस द्वारा मुठभेड़ के दौरान मार गिराया था। अलीगढ़ और बुलंदशहर पुलिस द्वारा 50, 50 हजार रुपए का इनाम घोषित था।अतरौली में पुलिस को बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने मुठभेड़ में एक इनामी बदमाश को धर दबा.
ेचा। बदमाश के पैर में गोली लगी है। दीनदयाल अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद उसे छुट्टी दे दी गई। सीओ सर्जना सिंह के पर्यवेक्षण में थाना अतरौली पुलिस व स्वॉटः सर्विलांस टीमों द्वारा पुलिस मुठभेड़ के दौरान लूट में नामजद दिनेश कुमार उर्फ डीके पुत्र महेश कुमार उर्फ मुकेश कुमार निवासी भगवंतपुर थाना आहार जनपद बुलंदशहर को पकड़ा है। छह और सात अक्टूबर को थाना अतरौली क्षेत्र के अन्तर्गत रायपुर स्टेशन रोड पर अपनी मोटरसाईकिल से काजीमाबाद निवासी जितेंद्र और पीएसी निवासी राज रानी देवी से तमंचे के बल पर लूट की घटनाऐं की थी।रविवार रात करीब 10.30 बजे चेकिंग के दौरान पुलिस को एक संदिग्ध गाड़ी दिखाई दी। कार चालक पुलिस को देखकर कासिमपुर पुलिया की तरफ वैगन–आर गाड़ी लेकर भाग रहा था। जिसको कासिमपुर पुलिया पर चौकिंग कर रही पुलिस टीम को अवगत कराकर सामने से रुकवाने का प्रयास किया गया तो अभियुक्त आम के बाग से गाड़ी लेकर भागने लगा जिससे गाडी आम के पेड से टकरा गई।आम के पेड़ से टकराने पर गाड़ी से निकलकर अभियुक्त दिनेश कुमार उर्फ डीके द्वारा पुलिस पर जान से मारने की नीयत से फायर कर दिया। पुलिस टीम द्वारा आत्मरक्षार्थ में फायरिंग की गई, जिसमें दिनेश कुमार उर्फ डीके को पैर में गोली लगने से घायल अवस्था में गिरफ्तार किया गया। अभियुक्त के कब्जे से लूट के 9500 रूपये व एक वेगन–आर कार बिना नम्बर प्लेट रंग ग्रे व 01 तमंचा 315 बोर मय 01 कारतूस, 315 बोर व 2 खोखा कारतूस 315 बोर बरामद हुए। दिनेश को उपचार हेतु अस्पताल भेजा गया। ।अभियुक्त ने पूछताछ पर बताया कि वह अपने साथी राजेश के साथ मिलकर लूट चोरी की घटनाएं करता था। रायपुर रोड पर घटनाएं की। लूटे गये सामानों को बेचकर लूट कर रुपये आपस मे बांट लिये। बरामद रुपये उन्हीं लूट के है बाकी रुपये

भरत मिलाप के .बाद श्रीराम का राज्याभिषेक

अलीगढ़। रावण दहन के बाद रामलीला में गुरुवार को भरत मिलाप के बाद श्रीराम का राज्याभिषेक हुआ। अयोध्या लौटने पर श्रीराम का स्वागत हुआ, दीप जलाकर खुशियां मनाई गईं। भरत से मिलाप और उसके बाद राम के राज्याभिषेक की घोषणा की गई।श्री राम लीला गौशाला कमेटी के तत्वावधान में 18वें दिन भरत मिलाप और राज्याभिषेक लीला का मंचन किया गया। इससे पहले श्री ठाकुर जी और श्री रामायण की आरती हुई। राम के भरत से मिलाप की लीला देख दर्शकों की आंखें भर आईं। अयोध्या आने पर अपनी तीनों माताओं को श्वेत वस्त्र में देख प्रभु राम का मन द्रवित हो उठा। राम का अयोध्या के राजा के रूप में राज्याभिषेक पूरे विधि–विधान से किया गया। इसके बाद अयोध्या का राज पाट संभाला। रामलीला महोत्सव में महेशचंद्र सुहद्ध, विमल अग्रवाल, अरविंद अग्रवाल, शैलेंद्र अग्रवाल, गोपाल वार्ष्णेय, सुनील गर्ग, हरीश शर्मा, अतुल कुलश्रेष्ठ, गोपाल अग्रवाल, मनमोहन अग्रवाल, अनिल, मंयक, अर्जुन देव, चंद्र प्रकाश डब्बू, संदीप रंजन, राजीव डालडा, रिशी मित्तल आदि उपस्थित रहे।

पूर्वदशम (कक्षा 9–10) एवं दशमोत्तर छात्रवृत्ति के शिक्षण संस्थानों के छात्रवृत्ति नोडल अधिकारी छात्रवृत्ति पोर्टल पर तत्काल कराएं ई–केवाईसी

अलीगढ़ रू जिला समाज कल्याण अधिकारी रंजना सिंह प्रेस विज्ञप्ति के माध्यम से जिले के सभी पूर्वदशम (कक्षा 9–10) एवं दशमोत्तर छात्रवृत्ति शिक्षण संस्थानों के प्रबन्धक, प्रधानाचार्य, प्राचार्य, निदेशक, सचिव एवं छात्रवृत्ति नोडल अधिकारी को सूचित किया है कि अनुसूचित जाति एवं सामान्य वर्ग छात्रवृत्ति, शुल्क प्रतिपूर्ति योजनान्तर्गत वर्ष 2024–25 से समस्त शिक्षण संस्थाओं में संचालित पाठकमों में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं की बायोमैट्रिक उपस्थित प्रणाली लागू हो चुकी है। जिसमें जनपद के समस्त छात्रवृत्ति शिक्षण संस्थाओं के आनलाइन लॉगिन पर प्रधानाचार्य, प्राचार्य, छात्रवृत्ति नोडल अधिकारी की ई–केवाईसी करने के लिए आप्शन निद.
ेशालय समाज कल्याण उ0प्र0 लखनऊ द्वारा उपलब्ध कराया गया है। जिसमें जनपद के समस्त पूर्वदशम शिक्षण संस्थान (कक्षा 9–10) एवं दशमोत्तर छात्रवृत्ति शिक्षण के प्रधानाचार्य, प्राचार्य, छात्रवृत्ति नोडल अधिकारियों को छात्रवृत्ति पोर्टल पर अपना आधार नम्बर ऑनलाइन अकिंत कर ओटीपी इंगित करते हुए ई–के0वाई0सी0 कार्य तत्काल पूर्ण किया जाना है। जिससे आपके शिक्षण संस्थान के प्रधानाचार्य, प्राचार्य, छात्रवृत्ति नोडल अधिकारियों के समाज कल्याण कार्यालय से आधार ऑथन्टिक.
ेशन की कार्यवाही करायी जा सके। उन्होंने बताया कि आधार ऑथन्टिकेशन की कार्यवाही पूर्ण होने के पश्चात ही शिक्षण संस्थान द्वारा छात्र–छात्राओं के आधार ऑथन्टिंकेशन छात्रवृत्ति आवेदन पत्र अग्रसारित हो सकेंगे।

सरगी की थाली में जरूर होनी चाहिए ये पांच चीजें

20 अक्तूबर 2024 को करवा चौथ का व्रत रखा जाएगा। यह पति–पत्नी के बीच प्रेम व विश्वास को बढ़ाने वाला पर्व है। इस दिन महिलाएं पति की लंबी उम्र और अच्छे स्वास्थ्य के लिए निर्जला व्रत करती हैं। व्रत की शुरुआत हमेशा सरगी खाने से की जाती है, जो सूर्योदय से लगभग 2 घंटे पहले तक खाई जाती है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सरगी एक पारंपरिक भोजन है, जो करवा चौथ से एक दिन पहले सास अपनी बहुओं को देती हैं। यह थाली विशेष रूप से तैयार की जाती है, जिसमें मिठाई, फल व खाने पीने की अन्य चीजें शामिल की जाती हैं।मान्यताओं के अनुसार सरगी खाने से सास–बहू के रिश्ते में मिठास बनी रहती हैं। इस दौरान सरगी की थाली में कुछ खास चीजों को शामिल करने से घरसुख–समृद्धि का वास होता है। साथ ही व्रत का संपूर्ण फल मिलता है। ऐसे में आइए इनके बारे में जानते हैं

सरगी खाने का समय

करवा चौथ पर सरगी हमेशा सूर्योदय से लगभग 2 घंटे पहले तक खाई जाती हैं। पंचांग के अनुसार 20 अक्तूबर को सूर्योदय सुबह 06.25 पर होगा। ऐसे में महिलाएं इससे पहले सरगी खा लें।सरगी की थाली में रखें ये पांच चीजेंमान्यताओं के अनुसार सरगी की थाली में हमेशा बादाम, काजू, अखरोट, पिस्ता जैसे सूखे मेवे होने चाहिए। ये सभी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जिससे शरीर को भरपूर ऊर्जा मिलती हैं। इसका सेवन करने से महिलाएं पूरे दिन ऊर्जावान महसूस करती हैं।सरगी की थाली सभी सुहागिन महिलाओं के लिए बेहद खास होती हैं। इस थाली में खाने की चीजों के साथ–साथ सोहल श्रृंगार का सामान भी होना चाहिए। ये बहुत शुभ होता है।सरगी की थाली फलों से भरी होनी चाहिए। इसका सेवन करने से निर्जला व्रत रखने की हिम्मत मिलती हैं। इस दौरान थाली में नारियल पानी भी शामिल करनी चाहिए। सरगी की थाली में मिठाइयां शामिल करने से शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा मिलती हैं।

बैड कोलेस्ट्रॉल को घटाना है तो खाली पेट पिएं अदरक से बना खास ड्रिंक

शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाए तो डाइट में अदरक का इस्तेमाल बढ़ा दें. अदरक में ऐसे गुण होते हैं जो कोले. स्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं. जानिए कोलेस्ट्रॉल कम करने का तरीका. खराब लाइफस्टाइल के कारण आजकल लोग कई बीमारियों का शिकार हो रहे हैं. जिसमें हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी जानलेवा बीमारियां भी शामिल हैं. हार्ट अटैक और स्ट्रोक का बड़ा खतरा शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से पैदा होता है. इससे बचने के लिए डाइट में कई ऐसी चीजें शामिल की जा सकती हैं. जिनसे कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल होने लगता है. अदरक भी कोलेस्ट्रॉल कम करने का कारगर आयुर्वेदिक नुस्खा है. जी हां, अदरक का सेवन 2 तरीकों से करने से खराब कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है. यह ट्राइग्लिसराइड्स को भी कम करता है. जानिए कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए अदरक का इस्तेमाल कैसे करें?शरीर में कोलेस्ट्रॉल एक मोमी चिपचिपा पदार्थ होता है, जो दो रूपों में पाया जाता है. एक अच्छा कोलेस्ट्रॉल और दूसरा खराब कोलेस्ट्रॉल. जब शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने लगती है, तो यह नसों में जमा हो जाता है. इससे धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं और रक्त की आपूर्ति प्रभावित होती है. जब नसें ब्लॉक हो जाती हैं, तो हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए, अगर आप शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखना जरूरी है.खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए अदरकअदरक में जिंजरोल नामक तत्व होता है जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है. अदरक में हाइपोलिपिडेमिक एजेंट होता है जो कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और लिपिड प्रोफाइल को बेहतर बनाता है. अदरक खाने से शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है. जो लोग अदरक का सेवन करते हैं, उनमें ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है. हालांकि, आप अदरक का इस्तेमाल कैसे करते हैं, यह भी महत्वपूर्ण है.

1. कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए अदरक का पानीरू अदरक का पानी खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए फायदेमंद साबित होता है. इसके लिए रात को सोने से पहले 1 इंच अदरक के टुकड़े को पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें. रोजाना इस तरह अदरक का पानी पीने से बैड कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है. इससे मोटापा भी कम होता है

2. कोलेस्ट्रॉल के लिए अदरक और नींबू की चायरू बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए आप अदरक और नींबू की चाय भी पी सकते हैं। इसके लिए एक पैन में 1 कप पानी उबालें. अब इसमें थोड़ा कसा हुआ अदरक डालें. पानी को 10 मिनट तक उबालें और फिर छान लें. अब इसमें आधा नींबू का रस डालें और चाहें तो 1 चम्मच शहद भी मिला लें. इस चाय को पी लें.अगर आप शहद डालना चाहते हैं तो चाय के थोड़ा ठंडा होने के बाद ही डालें.

हड्डियों और उसके जोड़ों को रखना चाहते हैं मजबूत? तो फिट रहने के लिए अपनाएं यह खास तरीका

जब किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य की बात आती है तो हड्डियां और जोड़ महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं. जैसे–जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है. हड्डियां घनत्व खो देती हैं और कमजोर हो जाती हैं जिससे ऑस्टियोपोरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए, यह व्यक्ति की गति और गतिशीलता को प्रभावित कर सकता है. इसके अलावा खराब खान–पान और व्यायाम की कमी सहित एक गतिहीन जीवनशैली भी व्यक्ति की हड्डियों और जोड़ों पर भारी पड़ सकती है. गठिया से जोड़ों में दर्द, सूजन और सूजन हो सकती है और व्यक्ति जोड़ों में अकड़न और कोमलता का अनुभव कर सकता है. जब हड्डी और जोड़ों के दर्द को प्रबंधित करने की बात आती है तो समय पर हस्तक्षेप करना अनिवार्य होगा. कैल्शियम और विटामिन डी से भरपूर लेंरू हड्डियों को मजबूत रखने के लिए आप हरी पत्तेदार सब्जियों, डेयरी उत्पादों और दूध से कैल्शियम प्राप्त कर सकते हैं. अंडे, मशरूम और दूध और अनाज जैसे फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ विटामिन डी से भरपूर होते हैं. जो हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं. अगर जरूरत हो तो डॉक्टर आपको कैल्शियम और विटामिन डी सप्लीमेंट लेने की सलाह भी देंगे. साथ ही, पोषण संबंधी स्थिति और समग्र स्वास्थ्य जानने के लिए नियमित रूप से कैल्शियम और विटामिन डी टेस्ट करवाएं. क्म्| बोन डेंसिटी हड्डियों के स्वास्थ्य और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम का आकलन करने में मदद करेगा.रोजाना एक्सरसाइज करेंरू नियमित व्यायाम हड्डियों और जोड़ों को मजबूत बनाने में मदद करेगा. याद रखें, चलना, दौड़ना और सीढ़ियाँ चढ़ना या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जैसी गतिविधियाँ ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना को कम कर सकती हैं और गठिया के दर्द को कम करने में भी मदद करेंगी. स्ट्रेचिंग और बैलेंसिंग एक्सरसाइज लचीलेपन और चपलता को बेहतर बनाने और गिरने से बचाने में मदद करेंगी. जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए तैराकी और साइकिल चलाना भी अच्छा है. फिटनेस ट्रेनर के मार्गदर्शन में सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 मिनट तक व्यायाम करना और कोई भी कठोर गतिविधि करने से बचना समय की मांग है. बैठते समय सही वजन और सही मुद्रा सुनिश्चित करेंरू ज़्यादा वजन या मोटापे से जोड़ों पर दबाव पड़ता है. मोटापे से जोड़ों में मौजूद कार्टिलेज कमजोर हो सकता है और गठिया, दर्द और चोट लग सकती है जो आपको मुश्किल समय दे सकती है. पौष्टिक आहार खाकर और रोजाना व्यायाम करके स्वस्थ वजन बनाए रखना बेहतर है. साथ ही, बैठते समय सही मुद्रा बनाए रखें और झुकने से बचें जिससे पीठ और गर्दन में दर्द हो सकता है। काम के दौरान लंबे समय तक न बैठें और समय–समय पर स्ट्रेचिंग या वॉक करें.जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए हाइड्रेशन बहुत जरूरी हैरू पर्याप्त पानी पीने से जोड़ों में कार्टिलेज को चिकनाई मिलेगी और दर्द से बचाव होगा.धूम्रपान और शराब पीना छोड़ेंरू ये आदतें ऑस्टियोआर्थराइटिस (व्।) और रुमेटीइड गठिया (त्।) दोनों के विकसित होने के जोखिम को बढ़ाती हैं और जोड़ों में दर्द का कारण बनती हैं. धूम्रपान से शरीर में सूजन और कार्टिलेज का नुकसान होगा. धूम्रपान और शराब पीना छोड़ना और अपनी हड्डियों और जोड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाना बेहतर है.

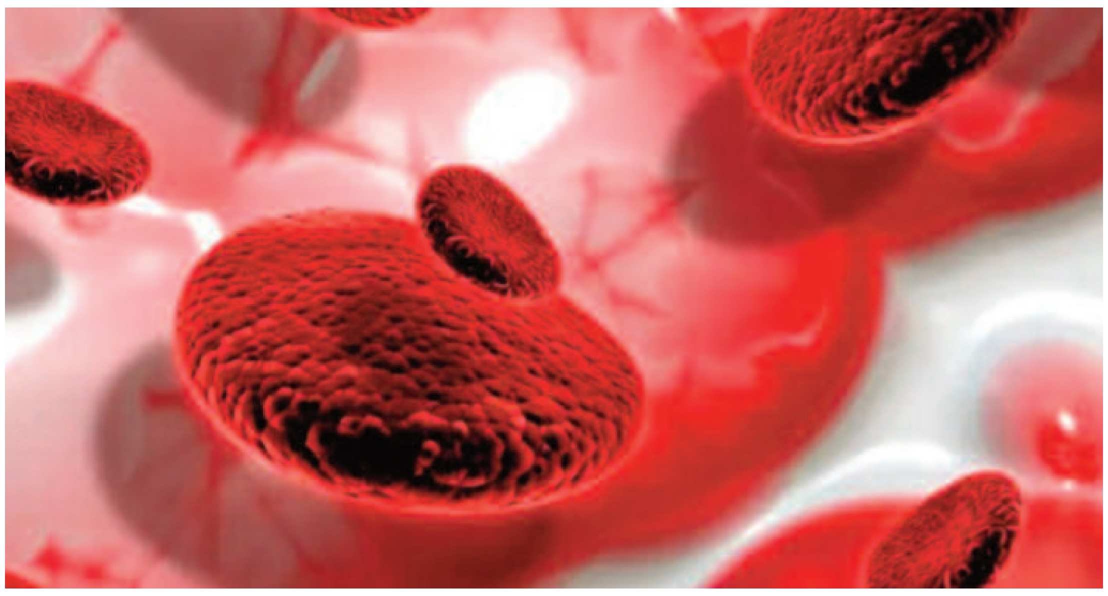
जुकाम होने पर आपको भी नहीं देता सुनाई? मतलब इस खौफनाक बीमारी की चपेट में हैं आप

सुनना एक ऐसा कौशल है जिसे हममें से ज़्यादातर लोग हल्के में लेते हैं. लेकिन शोध बताते हैं कि वयस्कों को अपनी सुनने की क्षमता में होने वाले बदलावों पर ध्यान देना चाहिए. क्योंकि सुनने की समस्याएं बड़ी उम्र में डिमेंशिया विकसित होने से जुड़ी हो सकती हैं. 60 साल से अधिक उम्र के 80,000 से अधिक वयस्कों पर साल 2021 में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि शोरगुल वाले वातावरण में भाषण सुनने में परेशानी वाले लोगों में डिमेंशिया का जोखिम अधिक था. जोकि मेमोरी लॉस और भाषा और अन्य सोच कौशल में कठिनाई की विशेषता वाली स्थितियों के लिए एक व्यापक शब्द है. लेकिन इसका एक सकारात्मक पहलू भी है.अध्ययन ने इस बात के सबूत जोड़े कि सुनने की समस्याएं न केवल डिमेंशिया का लक्षण हो सकती हैं, बल्कि वास्तव में डिमेंशिया का एक जोखिम कारक हो सकती हैं. जो किसी भी गिरावट के शुरू होने से पहले लोगों, उनके परिवारों या डॉक्टरों को इसके शुरू होने के बारे में सचेत कर सकती हैं. जुलाई साल 2021 में ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के महामारी विज्ञानी और अध्ययन लेखक थॉमस लिटिलजॉन्स ने कहा,श्रवण हानि और क्या इससे डिमेंशिया का जोखिम बढ़ सकता है, इस बारे में विशेष रुचि रही है. ये परिणाम बताते हैं कि शोर में भाषण सुनने की हानि डिमेंशिया की रोकथाम के लिए एक आशाजनक लक्ष्य हो सकती है.डिमेंशिया के 9 प्रमुख कारण हो सकते हैं2017 में, धूम्रपान और शारीरिक निष्क्रियता के साथ श्रवण हानि को डिमेंशिया के नौ प्रमुख, परिवर्तनीय जोखिम कारकों में से एक के रूप में सूचीबद्ध किया गया था. लैंसेट की उस ऐतिहासिक रिपोर्ट को 2020 में जल्द ही अपडेट कर दिया गया था. जिसमें तीन और जोखिम कारक शामिल किए गए, जिससे कुल जोखिम कारक 12 हो गए 2024 में, लैंसेट रिपोर्ट के तीसरे अपडेट में दो और जोड़े गए, जिससे कुल जोखिम कारक 14 हो गए.ये जोखिम कारक हमारी जीवनशैली और सामान्य स्वास्थ्य के ऐसे तत्व हैं जिन्हें सुधारा जा सकता है, और अगर ऐसा किया जाता है, तो यह हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकता है और स्वास्थ्य स्थितियों की संभावना को कम कर सकता है.इसकी जांच करने के लिए, इस अध्ययन के पीछे ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने यूके बायोबैंक का सहारा लिया, जो एक शोध डेटाबेस है जो यूके की आबादी के एक बड़े हिस्से में आनुवंशिकी, पर्यावरणीय कारकों और स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंधों को जानने के लिए स्थापित किया गया है. 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के 82,000 से अधिक महिलाओं और पुरुषों के समूह के लिए मनोभ्रंश जोखिम का विश्लेषण किया गया, जो मनोभ्रंश से मुक्त थे और अध्ययन की शुरुआत में उनकी सुनने की क्षमता का मूल्यांकन किया गया था.मेमोरी लॉस इस स्थिति में 5 गुना बढ़ जाती हैलैंसेट की रिपोर्टों में यह अनुमान लगाया गया है कि मनोभ्रंश के जोखिम कारकों में, श्रवण हानि का बोझ सबसे अधिक हो सकता है – इस प्रकार कि मध्य आयु में श्रवण हानि से पीड़ित लोगों में मनोभ्रंश विकसित होने की संभावना पांच गुना अधिक होती है. प्रतिभागियों की वाणी–में–शोर सुनने की क्षमता का परीक्षण किया गया. जो शोर भरे वातावरण में भाषण के अंशों को पहचानने की क्षमता है – इस मामले में, सफेद पृष्ठभूमि शोर के विरुद्ध बोले गए अंकों को पहचानना.

आवश्यकता है
हिन्दी साप्ताहिक समाचार पत्र जननायक सम्राट के लिये जिला ब्यूरो चीफ, मण्डल ब्यूरो चीफ,ब्लॉक ब्यूरो एंव संवाददाता की आवश्यकता है।
सम्पर्क करें –
अमित कुमार वर्मा
सम्पादक करें
:8218049162,82734024

जननायक सम्राट
हिन्दी साप्ताहिक
मालिक,मुद्रक,प्रकाशक आरती वर्मा द्वारा आशु प्रिटिंगप्रेस,अचलताल, अलीगढ़ से मुद्रित कराकर कार्यालय सरोज नगर , गली नम्बर 5, अलीगढ. से प्रकाशित
सम्पादक
अमित कुमार वर्मा
किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र जनपद अलीगढ़ न्यायलय ही होगा।

ब्लड कैंसर के बारे में ये बातें नहीं जानते होंगे आप, यकीनन उड़ जाएंगे आपके होश



ब्लड कैंसर जानलेवा और खतरनाक बीमारी है. इसे मेडिकल भाषा में स्नामउपं कहते हैं. यह किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन 30 साल के बाद इसका खतरा ज्यादा रहता है. ब्लड कैंसर जेनेटिक, बढ़ती उम्र, स्मोकिंग, कीमोथैरिपी या एड्स की वजह से हो सकती है. इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं. यही कारण है कि इसके लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे ब्लड कैंसर का रिस्क कम किया जा सकता है. हालांकि, ब्लड कैंसर (ठसववक ब्ंदबमत) को लेकर अवेयरनेस की कमी से कई मिथक है, जिस पर भरोसा कर कई लोग अपनी जान संकट में डाल सकते हैं. ऐसे में आइए जानते हैं इस बीमारी से जुड़े मिथ और फैक्ट्स...डलजीरू ब्लड कैंसर का इलाज संभव नहीं है ?थ्बजरू हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, ब्लड कैंसर, किसी भी उम्र में हो सकता है. इसके तीन प्रकार हैं. लिम्फोमा, ल्यूकेमिया और माइलोमा. ज्यादातर मामलों में ब्लड कैंसर अनुवांशिक कारणों से होता है लेकिन, ब्लड कैंसर दुर्लभ नहीं है. अगर समय पर इसकी पहचान की जाए तो इसका इलाज संभव हो सकता है.ल्यूकेमिया को लगभग हमेशा घातक माना जाता था, लेकिन कीमोथेरेपी, नए टार्गेटेड ट्रीटमेंट,बोन मैरो ट्रांसप्लांट और यहां तक कि ब्।त्–ज सेल थेरेपी के जरिये इस बीमारी कर सर्वाइवल रेट में इजाफा हुआ है. सही समय पर निदान और इलाज से रोगी के ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है। कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी, और बोन मैरो ट्रांसप्लांट जैसी तकनीकें मददगार साबित होती हैं.