आमोखस व मिडिया की खबरों व प्रथम समाचार पत्र

RNI No. UPHIN/2012/47484

जननायक सम्राट

बर्ष :12 अंक :304 पृष्ठ -4 दिनांक 06 नबम्बर 2024 दिन मंगलवार

योगी कैबिनेट की बड़ी सौगात, 27 प्रस्तावों को मंजूरी, शिक्षकों के लिए हुआ ये फैसला

लखनऊ में सीएम योगी आदित्यनाथ के अगुवाई में कैबिनेट की बैठक हुई. इसमें कई अहम प्रस्ताव को कैबिनेट ने हरी झंडी दे दी

लखनऊ मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अगुवाई में उत्तर प्रदेश कैबिनेट की बैठक हुई. योगी सरकार की इस बैठक में कई अहम मुद्दों पर चर्चा हुई. मंत्रिमंडल ने घंटों चली बैठक और गहन मंथन के बाद 27 प्रस्तावों को मंजूरी दी है. इस बैठक के दौरान जलशक्ति विभाग ने सिंचाई और जल आपूर्ति से जुड़ी तीन प्रमुख परियोजनाओं को मंजूरी दी है. इससे उत्तर प्रदेश के कई जिलों के ग्रामीण क्षेत्रों को सीधा फायदा होगा. मध्य गंगा नहर परियोजना के द्वितीय चरण के पुनरीक्षण प्रस्ताव को मंजूरी दी गई है. इस परियोजना से संभल, अम. रोहा और मुरादाबाद जिलों के लगभग 1 हजार 850 गांव को लाभान्वित होंगे.इसी कड़ी में ललितपुर जिले की भौरट बांध परियोजना के द्वितीय पुनरीक्षित प्रस्ताव को भी मंजूरी दी गई है. जलशक्ति विभाग ने केन–बेतवा लिंक परियोजना के प्रस्ताव को भी स्वीकृति दी है, इससे बुंदेलखंड के सूखाग्रस्त क्षेत्र में जल संकट की समस्या से निजात मिलेगी और इस क्षेत्रों में पानी की आपूर्ति सु.

निश्चित होगी.पशुपालन विभाग की बड़ी पहलप्रदेश में पशु चिकित्सकों की कमी को पूरा करने के कैबिनेट की बैठक में अहम फैसला लिया गया. इसके तहत पशु चिकित्सकों की कमी को पूरा करने के लिए पशुपालन विभाग ने डिप्लोमा और सर्टिफिकेट कोर्स के लिए नई नीति को मंजूरी दी है. जिससे पशुपालन पा. ठ्यक्रम के माध्यम से योग्य कर्मियों की संख्या बढ़ाई जाएगी बैठक में आबकारी विभाग ने ष्उत्तर प्रदेश शीरा नीति 2024–25ष् को मंजूरी दी है. 1 नवंबर 2024 से 31 अक्टूबर 2025 तक के शीरा वर्ष के लिए 19 फीसदी शीरा रिजर्वेशन की स्वीकृति प्रदान की गई है. इससे प्रदेश में शीरा के उत्पादन और वितरण को व्यवस्थित करने में मदद मिलेगी. हायर एजुकेश में सुधार को मंजूरउत्तर प्रदेश सरकार ने हायर एजुकेश के क्षेत्र में महत्वपूर्ण सुधारों को मंजूरी दी है. इसके तहत श्उत्तर प्रदेश सहायता प्राप्त महाविद्यालय अध्यापक स्थानांतरण नियमावली 2024श में अब शिक्षकों के लिए न्यूनतम तैनाती की अवधि 5 साल से घटाकर 3 साल कर दी गई है. इसके साथ– साथ श्उत्तर प्रदेश निजी विश्वविद्यालय अधिनियम 2019 में संशोधनश को स्वीकृति दी गई है, जिससे दूसरे राज्यों के शिक्षण संस्थानों को प्रदेश में स्थापित होने का मौका मिलेगा. इसी श्रेणी में लखनऊ में श्अंग्रेजी और विदेशी भाषा केंद्रीय विश्वविद्यालयश की स्थापना के लिए सरोजिनी नगर तहसील के चकरौली परगना बिजनौर में 2.3239 हेक्टेयर भूमि चिन्हित की गई है. साथ ही 'FDI नीति में संशोधन और श्उत्तर प्रदेश इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण नीति 2020श के तहत 300 करोड़ रुपये के नि. वेश प्रोत्साहन प्रस्ताव को भी मंजूरी दी गई है.रिटायरमेंट बेनिफिट रूल्स में बदलाव उत्तर प्रदेश सरकार ने राज्य कर्मचारियों के श्रिटायरमेंट बेनिफिट रूल्स 1961 में संशोधन के प्रस्ताव को मंजूरी दी है. ऐसे में अगर कोई सरकारी कर्मचारी बिना नॉमिनी या वारिस के रिटायर होता था, तो उसकी ग्रेच्युटी की राशि सरकार को वापस मिल जाती थी. हालांकि, योगी सरकार ने कैबिनेट बैठक में इस नीति के प्रस्ताव को बदलने की मंजूरी दी है. जिसके बाद सक्षम न्यायालय से उत्तराधिकार प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने पर संबंधित व्यक्ति को पूरी राशि मिल जाएगी.इस क्षेत्र च्च्च मॉडल होगा कार्य इसके अलावा बागपत जनपद के हरियाखेवा गांव में ष्अंतरराष्ट्रीय योग एवं आरोग्य केंद्रश की स्थापना के लिए 1.069 हेक्टेयर भूमि पर्यटन विभाग को मुफ्त में हस्तांतरित करने के प्रस्ताव को भी मंजूरी दी गई है. साथ में प्रदेश की हेरिटेज इमारतों को संरक्षित करने और उनके विकास के लिए पब्लिक प्राइवेट पार्टनरशिप मॉडल पर कार्य करने के प्रस्ताव को भी मंजूरी दी गई है.

दीया जलाने के विवाद में चाचा-भतीजे की हत्या, गुस्साए परिजनों ने सड़क पर शव रखकर किया प्रदर्शन

संगम नगरी प्रयागराज में जमीन के विवाद में हुई मारपीट में मौत का शिकार हुए चाचा भतीजे की मौत के बाद आज नाराज परिवार वालों ने जमकर हंगामा किया. परिवार वालों ने आरोपियों के घर पर बुलडोजर चलाए जाने, दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई किए जाने और दोनों मृतकों के परिवार वालों को पचास– पचास लाख रुपये का मुआवजा दिए जाने की मांग को लेकर अंतिम संस्कार से इनकार करते हुए शवों को उठने नहीं दिया. घंटों चले हंगामे के बाद डीएम और एडिशनल पुलिस कमिश्नर ने मौके पर पहुंचकर नाराज परिवार वालों से बातचीत की और उनकी मांगों को जल्द से जल्द पूरा किए जाने का वायदा कर शवों का अंतिम संस्कार कराया. यह घटना 31 अक्टूबर को दीपावली के दिन गंगानगर जोन के उतरांव थाना क्षेत्र के आराकला गांव की है. यहां एक खेत पर गांव के ही जितेंद्र दुबे का कुछ लोगों से विवाद चल रहा था. दीपावली के दिन दुबे परिवार ने इस जमीन पर दीप जला दिया तो दूसरे पक्ष ने आपत्ति जताई. मामला इतना बिगड़ गया कि दोनों पक्षों में मारपीट होने लगी. दूसरे पक्ष के हमलावरों ने जितेंद्र दुबे और उनके भतीजे पवन दुबे की लाठी डंडों से जमकर पिटाई की. भतीजे पवन दुबे की इलाज के दौरान अस्पताल में मौत हो गई. पवन का शव जब घर पहुंचा तो उसके चाचा जितेंद्र प्रसाद दुबे ने भी दम तोड़ दिया.सगे चाचा भतीजे की पिटाई से एक साथ हुई मौत से कोहराम मच गया. नाराज परिवार वालों ने इस मामले में अपना आक्रोश दिखाते हुए शवों का अंतिम संस्कार करने से मना कर दिया. पीड़ित परिवार की मदद के लिए बीजेपी के वरिष्ठ नेता और डीसीएफ अध्यक्ष अजय पांडेय समेत विभिन्न पार्टियों के तमाम नेता भी पहुंच गए. पड़ोस की फूलपुर विधानसभा सीट पर हो रहे उपचुनाव की वजह से इस मामले ने ज्यादा तूल पकड़ लिया. मारपीट करने वाले दोनों पक्ष अलग–अलग जातियों से थे, लिहाजा मामले ने सियासी रंग भी लिया.अधिकारियों ने आश्वासन देकर शांत कराया मामला नाराज परिवार वाले किसी भी कीमत पर शवों का अंतिम संस्कार करने को राजी नहीं थे. पहले पुलिस के कई अधिकारी मौके पर पहुंचे और उन्होंने परिवार वालों को जानकारी दी कि इस मामले में एफआईआर पहले से ही दर्ज है. पांच आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भी भेजा जा चुका है. इसके बाद डीएम रवींद्र कुमार मांदड़ और एडिशनल पुलिस कमिश्नर एन कोलांची ने परिवार वालों को उनकी उचित मांगों को जल्द पूरा करने का आश्वासन देकर लोगों को समझाया.

डीजीपी की नियुक्ति के निर्णय पर अखिलेश ने कसा तंज बोले– दिल्ली से अपने हाथ में लगाम लेने की कोशिश

उत्तर प्रदेश में सोमवार को कैबिनेट बैठक में कई अहम फैसले लिए गए। इसी में डीजीपी की नियुक्ति पर भी कैबिनेट की मंजूरी मिली। इसके बाद यूपी में डीजीपी की नियुक्ति राज्य सरकार के स्तर से ही हो सकेगी। इस पर सपा मुखिया अखिलेश यादव ने सरकार पर तंज कसा है। कहा कि कहीं दिल्ली से अपने हाथ में लगाम लेने की कोशिश तो नहीं है।उन्होंने एक्स पर एक पोस्ट करते हुए लिखा कि, सुना है, किसी बड़े अधिकारी को स्थाई पद देने और उसका कार्यकाल दो वर्ष तक बढ़ाने की व्यवस्था बनाई जा रही है। अब सवाल यह है कि व्यवस्था बनाने वाले खुद दो वर्ष रहेंगे या नहीं ? इसके बाद उन्होंने तंज कसते हुए लिखा कि कहीं ये दिल्ली के हाथ से लगाम अपने हाथ में लेने की कोशिश तो नहीं है? दिल्ली बनाम लखनऊ 2.0। प्रदेश में अब डीजीपी की नियुक्ति राज्य सरकार के स्तर से ही हो सकेगी। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में सोमवार को कैबिनेट ने इस बाबत पुलिस महानिदेशक, उत्तर प्रदेश (उत्तर प्रदेश के पुलिस बल प्रमुख) चयन एवं नियुक्ति नियमावली 2024 को मंजूरी प्रदान कर दी। इसमें हाईकोर्ट के सेवानिवृत्त न्यायाधीश की अध्यक्षता में मनोनयन समिति गठित करने का प्राविधान किया गया है। वहीं डीजीपी का न्यूनतम कार्यकाल दो वर्ष निर्धारित किया गया है।मनोनयन समिति में मुख्य सचिव, संघ लोक सेवा आयोग द्वारा नामित अधिकारी, उप्र लोक सेवा आयोग के

अध्यक्ष या नामित अधिकारी, अपर मुख्य सचिव गृह, बतौर डीजीपी कार्य कर चुके एक सेवानिवृत्त डीजीपी सदस्य होंगे। इस नियमावली का उद्देश्य डीजीपी के पद पर उपयुक्त व्यक्ति की नियुक्ति के चयन के लिए स्वतंत्र एवं पारदर्शी तंत्र स्थापित करना है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उसका चयन राजनी. तिक या कार्यकारी हस्तक्षेप से मुक्त है। साथ ही प्रदेश की विशिष्ट दशाओं तथा पुलिसिंग आवश्कताओं के अनुरूप भी है। डीजीपी का चयन राज्य सरकार द्वारा पुलिस बल का नेतृत्व करने के लिए उनकी सेवा अवधि, सामान्यतरू बहुत अच्छे सेवा रिकॉर्ड और अनुभव की सीमा के आधार पर किया जाना प्राविधानित किया गया है। मनोनयन समिति उन अधिकारियों के नाम पर विचार करेगी, जिनकी सेवानिवृत्ति में छह माह से अधिक शेष है। केवल उन नामों पर ही विचार किया जाएगा, जो वेतन मैट्रिक्स के स्तर 16 में डीजीपी के पद पर कार्यरत हैं।हटाने का भी अधिकार डीजीपी को पद से हटाने से संबंधित प्राविधानों में सुप्रीम कोर्ट द्वारा पारित दिशा–निर्देशों का पालन किया गया है। किसी आपराधिक मामले में या भ्रष्टाचार के मामले में, या यदि वह अन्यथा अपने कर्तव्यों एवं दायित्वों का निर्वहन करने में विफल है, तो राज्य सरकार द्वारा उन्हें दो वर्ष की अवधि पूरी होने से पहले जिम्मेदारियों से मुक्त किया जा सकता है।बता दें कि सुप्रीम कोर्ट में वर्ष 2006 में पुलिस सुधारों को लेकर दायर याचिका पर पारित निर्णय एवं आदेश के मुताबिक राज्य सरकारों से एक नवीन पुलिस अधिनियम बनाने की आशा की गई थी, ताकि पुलिस व्यवस्था को किसी भी दबाव से मुक्त रखा जा सके। साथ ही नागरिकों के अधिकारों को सुरक्षित रखने के साथ विधि का शासन स्थापित किया जा सके।

वेंटिलेटर सपोर्ट पर हैं शारदा सिन्हा, पीएम मोदी ने .लगाया बेटे को फोन सहायता का दिया आश्वासन

दिल्ली के एम्स में आईसीयू में भर्ती बिहार की प्रसिद्ध लोकगीत गायिका शारदा सिन्हा की तबीयत सोमवारशाम अचानक बिगड़ने के बाद उन्हें वेंटिलेटर पर शिफ्ट कर दिया गया है. छठ गीतों से बिहार, झारखंड और उत्तर प्रदेश के आम लोगों के दिलों पर राज करने वाली लोकगायिका के बेटे अंशुमन सिन्हा ने अपने यूट्यूब चौनल पर बताया, इस बार यह सच्ची खबर है, मां वेंटिलेटर पर हैं.उन्होंने लोगों से प्रार्थना जारी रखने की अपील करते हुए कहा, बहुत बड़ी लड़ाई में मां जा चुकी हैं. और मुश्किल है, काफी मुश्किल है. इस बार काफी मुश्किल है. बस यही प्रार्थना कीजिए कि वह लड़कर बाहर आ सकें. इसी बीच मोदी ने भी शारदा सिन्हा के बेटे अंशुमन सिन्हा से फोन पर बात की है.दिया हर तरह की सहायता का आश्वासन आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पद्म भूषण पुरस्कार से सम्मानित गायिका शारदा सिन्हा की चिकित्सा स्थिति के बारे में जानकारी ली. उन्होंने उनके बेटे अंशुमान सिन्हा को फोन किया और उनके इलाज के

लिए हर तरह की सहायता का आश्वासन दिया. अंशुमान सिन्हा ने पुष्टि की कि वह वेंटिलेटर सपोर्ट पर हैं.बेटे ने दी थी जानकारी अंशुमन ने कहा कि वह डॉक्टर से मिलकर आए हैं. उन्होंने बताया कि अचानक उनकी स्थिति बिगड़ी है.शारदा सिन्हा पिछले कुछ दिनों से एम्स में भर्ती हैं. उन्होंने वहीं से आस्था के महापर्व छठ का एक नया गीत दुखवा मिटाईं छठी मईया का ऑडियो सॉन्ग रिलीज किया था.पद्म भूषण से सम्मानित 72 वर्षीय शारदा सिन्हा मैथिली और भोजपुरी गानों के लिए जानी जाती हैं. उनके चर्चित गानों में श्विवाह गीतश और छठ गीत शामिल हैं. संगीत में उनके योगदान के लिए उन्हें पद्म श्री और पद्म विभूषण से भी सम्मानित किया गया है.शारदा सिन्हा का जन्म 1 अक्टूबर 1952 को बिहार के समस्तीपुर में संगीत से जुड़े एक परिवार में हुआ था. उन्होंने 1980 में ऑल इंडिया रेडियो और दूरदर्शन से अपना करियर शुरू किया और जल्द ही अपनी दमदार आवाज और भावनात्मक प्रस्तुति के लिए मशहूर हो गईं

राहुल गांधी मंदिर में नमाज. सीएम योगी आदित्यनाथ का कांग्रेस नेता पर बड़ा जुबानी हमला

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के नेता और नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी को लेकर बड़ी टिप्पणी की है. एक साक्षात्कार में सीएम योगी ने दावा किया कि इन लोगों को यही नहीं कि पता की मंदिर में बैठा कैसे जाता है. ये मंदिर क्या जाएंगे. सीएम योगी ने दावा किया कि गुजरात चुनाव के दौरान राहुल गांधी एक मंदिर में गए वहां पुजारी ने समझाया कि कैसे बैठना है. ऐसे लगता था जैसे कि कोई नमाज पढ़ने गया हो. सीएम योगी ने कहा कि ये राहुल एंड कंपनी ये लोग मंदिर क्या जाएंगे. गुजरात चुनाव के दौरान देखा न कि उनको ये तक नहीं पता था कि मंदिर जाना है तो कैसे बैठना है.ऐसे लगता था जैसे कोई नमाज पढ़ने गया हो. पुजारी ने समझाया कि ये मंदिर है, मस्जिद नहीं है. मंदिर में पालथी मारकर पूजा की जाती है. नमाज पढ़ने की मुद्रा नहीं है. अब जिनको यह भी संस्कार न हो वह राम मंदिर का विरोध करें. यह तो इनका इतिहास है.राम मंदिर के उद्घाटन पर राहुल गांधी के बयान पर सीएम ने कहा कि ये झूठ बोल रहे हैं. जिन श्रमिकों ने राम मंदिर बनाने में काम किया, उन पर पीएम मोदी ने पुष्पवर्षा की थी. सीएम योगी ने सपा पर भी बोला हमला इस दौरान सीएम योगी ने समाजवादी पार्टी की पूर्ववर्ती सरकारों पर भी जुबानी हमला बोला. उन्होंने कहा कि इनकी सरकारों में अयोध्या में रामजन्म भूमि पर हमला हुआ था. वाराणसी में संकटमोचन मंदिर पर हमला हुआ. लखनऊ, अयोध्या और वाराणसी की कचहरियों पर हमले हुए. जब अखिलेश यादव, सीएम बने तो इन लोगों के खिलाफ दर्ज मुकदमे को वापस लेने का कुत्सित प्रयास किया. मैं न्यायपालिका का आभार जताता हूं कि ऐसा होने से रोका गया.सीएम ने कहा कि जिन लोगों ने राम का विरोध किया, वह खत्म हो गए. इन लोगों ने भारत की आस्थावान नागरिकों के खिलाफ काम किया है. जैसा काम करोगे, वैसा फल भुगतोगे.

अब ट्रूडो की उड़ेगी नींद, कनाडा में जाग गए हिंदू, हाथ में तिरंगा लेकर सड़कों पर निकले, क्या है प्लान?

कनाडा में खालिस्तानी अलगाववादियों द्वारा मंदिर पर हमले के बाद आज हिन्दू समुदाय के लोग बड़ी संख्या में विरोध प्रदर्शन करने के लिए सड़कों पर उतरे. जस्टिन ट्रूडो को लग रहा था कि खालिस्तानियों का समर्थन कर वो एकतरफा सिख समुदाय के वोट अपने नाम कर लेंगे. मंदिर पर हमले के बाद कनाडा में हिन्दू समाज अब एकजुट हो गया है. जस्ट्रिन ट्रूडो सरकार की जड़ो को हिलाने के लिए लोग ब्रैम्पटन की सड़कों पर हाथ में तिरंगा और भगवा झंडा लेकर निकले. कनाडा में हिन्दुओं की सुरक्षा इस वक्त दुनिया भर में चर्चा का विषय बन गई है.कैनेडियन नेशनल काउंसिल ऑफ हिंदू के बैनर तले यह विरोध प्रदर्शन आयोजित किए गए. एक दिन पहले ही कनाडा में तमाम हिन्दू संगठनों ने बैठक की थी. जिसके बाद यह निर्णय लिया गया कि जबतक जस्टिन ट्रूडो की सरकार माफी नहीं मांगती और दोषियों के खिलाफ एक्शन नहीं लेती, कनाडा के हिन्दू मंदिरों में किसी भी पार्टी द्वारा राजनीतिक गतिविधि पर बैन रहेगा. हालांकि ये नेता एक भक्त के रूप में मंदिर में दर्शन के लिए आ सकते हैं. जस्टिन ट्रूडो पहले ही खालिस्तानी अलगाववादियों को वोट–बैंक की राजनीति के लिए खूब सिर पर बैठा चुके हैं. यही वजह है कि यह खालिस्तान समर्थक एक हिन्दू मंदिर के अंदर दिनदहाड़े घुसकर तोड़फोड़ करने से भी पीछे नहीं हटे.

मदरसा एक्ट पर सुप्रीम झटके के बाद योगी सरकार की पहली प्रतिक्रिया

उत्तर प्रदेश मदरसा एक्ट की संवैधानिकता बरकरार रखते हुए सुप्रीम कोर्ट ने योगी सरकार को बड़ा झटका दिया

सुप्रीम कोर्ट ने उत्तर प्रदेश मदरसा एक्ट की संवैधानिकता बरकरा रखी है. सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले से योगी सरकार को बड़ा झटका लगा है. इस फैसले के बाद योगी सरकार की पहली प्रतिक्रिया आई है. यूपी मदरसा एक्ट के मामले में सुप्रीम कोर्ट के निर्णय पर मंत्री ओमप्रकाश राजभर ने कहा कि – देश की सबसे बड़ी अदालत के फैसले का हम सम्मान करते हैं. सत्ता पक्ष हों या विपक्ष हो न्यायालय के फैसले का सभी सम्मान करते हैं और हम भी सम्मान करते हैं.सुप्रीम कोर्ट ने 2004 के उत्तर प्रदेश मदरसा शिक्षा बोर्ड अधिनियम की वैधता बरकरार रखी और कहा कि यह धर्मनिरपक्षेता के सिद्धांत का उल्लंघन नहीं करता . सुप्रीम कोर्ट ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के उस आदेश को खारिज किया जिसमें उसने (हाईकोर्ट ने) उत्तर प्रदेश मदरसा शिक्षा बोर्ड अधिनियम को खारिज कर दिया था और राज्य से विद्यार्थियों को अन्य विद्यालयों में भर्ती करने को कहा था.सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इलाहाबाद हाईकोर्ट ने यह व्यवस्था

देकर गलती की कि मूल ढांचे यानी धर्म. निरपेक्षता के सिद्धांत का उल्लंघन करने के कारण उत्तर प्रदेश मदरसा कानून को खारिज करना होगा. सुप्रीम कोर्ट ने अपने फैसले में कहा कि उत्तर प्रदेश मदरसा शिक्षा बोर्ड अधिनियम की विधायी योजना मदरसों में दी जा रही शिक्षा के स्तर के मानकीकरण के लिए है. इलाहाबाद हाई कोर्ट की लखनऊ पीठ ने यूपी बोर्ड ऑफ मदरसा एजुकेशन एक्ट 2004 को असंवैधानिकश घोषित कर दिया था. जज जस्टिस विवेक चौधरी और जज जस्टिस सुभाष विद्यार्थी की खंडपीठ ने कानून को अधिकार क्षेत्र से बाहर घोषित करते हुए उत्तर प्रदेश सरकार को एक योजना बनाने का निर्देश दिया था ताकि मदरसे में पढ़ने वाले छात्रों को औपचारिक शिक्षा प्रणाली में समायोजित किया जा सके. यह आदेश अंशुमान सिंह राठौड़ द्वारा दायर एक रिट याचिका की सुनवाई के दौरान आया, जिसमें यूपी मदरसा बोर्ड की शक्तियों को चुनौती दी गई थी.

पति की जमानत के लिए कोर्ट में फूट-फूट कर रोई इमरान खान की बीवी

पाकिस्तान की एक अदालत में उस समय भावुक दृश्य देखने को मिला जब पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की पत्नी बुशरा बीबी फूट–फूट कर रोने लगीं. उन्होंने न्याय प्रणाली और जजों पर सवाल खड़े किए. उन्होंने न्याय प्रणाली को अक्षम ठहराते हुए जेल में बंद अपने पति को अन्यायपूर्ण तरीके से सजा दिए जाने के आरोप लगाए. उन्होंने रोते हुए कोर्ट से पूछा कि क्या जजों को यह दिखाई नहीं देता कि जेल में बंद शख्स भी इंसान है.बुशरा बीबी ने यह भी कहा कि उन्हें और उनके पति को अन्यायपूर्ण तरीके से सजा सुनाई गई है और वह नौ महीने से अन्याय का सामना कर रही हैं इसलिए दोबारा वह कोर्ट में नहीं आएंगी. बुशरा बीबी विभिन्न थानों में दर्ज छह मामलों में अपने पति और एक अन्य मामले में खुद के लिए जमानत के लिए इस्लामाबाद जिला मजिस्ट्रेट अफजल मजोका की अदालत में पेश हुईं.रावलपिंडी की अडियाला जेल में हुई सुनवाई के दौरान इमरान खान को अदालत में पेश नहीं किया गया. उन्हें वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए भी पेश होने की अनुमति नहीं दी गई.अदालती कार्यवाही के दौरान बुशरा बीबी भावुक हो गईं. उन्होंने कहा, मैं पिछले नौ महीनों से न्याय की जिम्मेदारी संभालने वालों द्वारा अन्याय का सामना कर रही हूं. मुझे और पाकिस्तान तहरीक–ए–इंसाफ के संस्थापक (इमरान खान) को अन्यायपूर्ण तरीके से सजा सुनाई गई.श्इमरान खान का जिक्र करते हुए बुशरा बीबी ने कहा, जेल के अंदर जो व्यक्ति बंद है, क्या वह इंसान नहीं है? क्या किसी जज को यह दिखाई नहीं देता है. उन्होंने कहा कि वह इस अदालत में दोबारा नहीं आएंगी, जहां न्याय नहीं मिलता है. बुशरा को तोशाखाना मामले में जमानत मिलने के बाद पिछले महीने जेल से रिहा कर दिया गया था, लेकिन इमरान खान अभी भी जेल में हैं.

हिंदू मंदिर पर हमला भारत ने दिखाई आंख तो हरकत में आई कनाडा सरकार, पुलिस अफसर सस्पेंड, 3 अरेस्ट

ब्रैम्पटन में हिंदू सभा मंदिर पर हमले और हिंदुओं की पिटाई के मामले में कनाडा पुलिस ने पहली बड़ी कार्रवाई की है. पील क्षेत्रीय पुलिस अधिकारी सा. र्जेंट हरिंदर सोही को इस मामले में निलंबित किया गया है. हरिंदर को हमला करने वाले खालिस्तान समर्थक समूहों के साथ भाग लेते देखा गया था. रविवार को हिंदू सभा मंदिर में विरोध प्रदर्शन के वीडियो में उनकी पहचान की गई थी. सार्जेंट हरिंदर सोही को खालिस्. तान का झंडा पकड़े हुए कैमरे में कैद किया गया था, जबकि विरोध प्रदर्शन में अन्य लोग भारत विरोधी नारे लगा रहे थे. फिलहाल पुलिस पूरे मामले की जांच में जुटी है.वीडियो में पहचान के बाद की गई कार्रवाई वहीं दूसरी तरफ निलंबन के बाद, 18 साल के अनुभवी हरिंदर सोही को कथित तौर पर सोशल मीडिया पर जान से मारने की धमकियां मिलीं, जिसके बाद पील क्षेत्रीय पुलिस असोसिएशन ने उन्हें सहायता और सुरक्षा की पेशकश की है. पील पुलिस के प्रवक्ता रिचर्ड चिन ने कहा,हमें सोशल मीडिया पर वायरल एक वीडियो के बारे में पता है, जिसमें एक ऑफ–ड्यूटी पील पुलिस अधिकारी को एक प्रदर्शन में शामिल दिखाया गया है. इस अधिकारी को तब से सामुदायिक सुरक्षा और पुलिस अधिनियम के अनुसार निलंबित कर दिया गया है. हम वीडियो में दर्शाई गई परिस्थितियों की समग्रता से जांच कर रहे हैं और जब तक यह जांच पूरी नहीं हो जाती, तब तक हम और जानक. ारी देने में असमर्थ हैं."प्रदर्शनों पर नजर रखने के लिए एक अधिकारी की तैनाती की तैयारीइस बीच, पील क्षेत्रीय पुलिस ने जोर देकर कहा कि वे अधिकारियों को तैनात करके ष्शांतिपूर्ण और वैधष् नियोजित विरोध प्रदर्शन सुनिश्चित करने के लिए उपाय कर रहे हैं. एक्स पर एक पोस्ट साझा करते हुए, पील क्षेत्रीय पुलिस ने लिखा, ष्नियोजित प्रदर्शनों में शांति और वैधानिकता सुनिश्चित करने के लिए अधिकारियों को तैनात किया जाएगा. हिंसा और अन्य आपराधिक कृत्यों का हमारे समुदाय में कोई स्थान नहीं है.पीएम मोदी ने कनाडा सरकार की आलोचना कीप्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने टोरंटो के पास हिंदू सभा मंदिर के बाहर रविवार को हुए हमले की निंदा की. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक्स पर लिखा, मैं कनाडा में एक हिंदू मंदिर पर जानबूझकर किए गए हमले की कड़ी निंदा करता हूं. हमारे राजनयिकों को डराने के लिए किए गए कायराना प्रयास भी उतने ही भयावह हैं. हिंसा के ऐसे कृत्य भारत के संकल्प को कभी कम. जोर नहीं करेंगे. हम उम्मीद करते हैं कि कनाडा सरकार न्याय सुनिश्चित करेगी और कानून के शासन को बनाए रखेगी. तीन लोगों को अरेस्ट कर लगाए गए कई आरोप वहीं, पील क्षेत्रीय पुलिस ने सोमवार को कहा कि पूजा स्थल पर विरोध प्रदर्शन के सिलसिले में तीन लोगों को गिरफ्तार किया गया है. उन पर कथित अपराधों में हथियार से हमला करना और एक पुलिस अधिकारी पर हमला करने जैसे आरोप लगाए गए हैं. एक दिन पहले, पील क्षेत्रीय पुलिस ने कहा था कि जांचकर्ताओं ने ब्रैम्पटन और मिसिसॉगा में विरोध प्रदर्शन से संबंधित चार लोगों को गिरफ्तार किया है और उनमें 43 वर्षीय दिलप्रीत सिंह बौंस, 23 वर्षीय विकास और 31 वर्षीय अमृतपाल सिंह शामिल हैं.

प्रेम संबंध बना जानी दुश्मन, प्रेमिका से मिलने गए युवक का जंगल में मिला शव, पुलिस ने आरोपियों को दबोचा

बिलासपुर– जिले के पचपेड़ी थाना क्षेत्र के ग्राम चिल्हाटी में एक युवक की संदिग्ध परिस्थितियों में हत्या से पूरे इलाके में सनसनी फैल गई है. युवक की पहचान कसडोल थाना क्षेत्र के निवासी टीकाराम केवट के रूप में हुई है, जो अपनी प्रेमिका से मिलने गांव आया था. घटना के खुलासे के बाद यह सामने आया कि लड़की के परिजन, टीकाराम और उसकी प्रेमिका गीता के संबंधों से नाराज थे. उन्होंने टीकाराम को रास्ते से हटाने की योजना बनाई, जिसके तहत उसे जंगल में ले जाकर बेरहमी से पीटा और फिर गला घोंटकर उसकी हत्या कर दी. पुलिस अधीक्षक रजनेश सिंह के आदेश पर तेजी से कार. ्वाई करते हुए पुलिस ने हत्या के आरोपियों को हिरासत में ले लिया है. इस हृदय विदारक घटना से टीकाराम के परिवार में शोक की लहर है. वहीं पुलिस की त्वरित कार्रवाई से उन्हें न्याय की उम्मीद है.प्रेम संबंध बना जान का दुश्मनबिलासपुर जिले के थाना पचपेड़ी क्षेत्र के ग्राम चिल्हाटी में एक युवक का शव मिलने से हड़कंप मच गया. मृतक की पहचान कसडोल थाना क्षेत्र के निवासी टीकाराम केवट के रूप में हुई है. मामला संदिग्ध होने पर पुलिस अधीक्षक रजनेश सिंह ने मामले की गंभीरता को देखते हुए तुरंत कार्रवाई का आदेश दिया. जांच के दौरान मृतक के परिजनों ने बताया कि टीकाराम का प्रेम संबंध गांव की युवती गीता यादव से था. 2 नवंबर 2024 को वह अपने मित्र दीपक वर्मा के साथ दोपहर 12 बजे घर से बाइक पर निकला था. जानकारी के अनुसार, लड़की के परिजन टीकाराम और गीता के संबंधों से नाखुश थे, जिस कारण उन्होंने गीता को अपने रिश्तेदार भागवत यादव के घर दिगोरा भेज दिया था.जंगल में हत्या की साजिश आरोपियों ने जंगल में टीकाराम और दीपक को पकड़कर उनपर हमला कर दिया. मौका पाकर दीपक वहां से भाग गया, लेकिन टीकाराम पर आरोपियों ने डंडों और मुक्. कों से हमला कर दिया और अंत में गला घोंटकर उसकी हत्या कर दी. पूछ. ताछ के दौरान आरोपियों ने टीकाराम की हत्या की बात कबूल की है. इस मामले में पुलिस ने सुखी राम यादव, भोजराम यादव, गौरी शंकर यादव, ललित यादव, राहुल यादव और भागवत यादव को गिरफ्तार किया है.इस मामले में थाना पचपेड़ी और कसडोल पुलिस के अधिकारियों का विशेष योगदान रहा. पुलिस अधीक्षक रजनेश सिंह के निद. ेशानुसार तुरंत कार्रवाई करते हुए आरोपियों की पहचान कर उन्हें हिरासत में लिया गया. टीकाराम के परिजनों का रो–रोकर बुरा हाल है और पुलिस की तड़ित कार्रवाई से उन्हें न्याय मिलने की संभावना बढ़ गई है.

त्योहार के बाद वापसी के भीड़ में करने पड़े सख्त इंतजाम

एटा। दिवाली व भाईदूज का पर्व मनाने के बाद सोमवार को लोग अपने–अपने गंतव्य की ओर लौटे। जिसके चलते शहर में हर मार्ग पर भीड़–भाड़ दिखाई दी। स्टैंड पर बसों की कमी के चलते लोगों को 2 घंटे तक इंतजार करना पड़ा। जल्दी जाने वाले लोगों ने निजी व डग्गेमार वाहनों का सहारा लिया।जिले से बाहर नौकरी करने वाले व भाई दूज मनाने आए लोगों ने सोमवार को घर से आपने कार्यस्थल की ओर प्रस्थान किया। जिसकी वजह से शहर में खासी भीड़–भाड़ देखने को मिली। शहर में बस स्टैंड से तहसील तक वाहनों की रफ्तार कछुआ गति की रही। जिसके चलते सुबह 11 बजे से 4 बजे तक जाम जैसे हालत दिखाई दिए।जीटी रोड ही नहीं, कैलाशगंज व कचहरी मार्ग, शिकोहाबाद मार्ग और ठंडी सड़क का भी यही हाल रहा। इसके बाद जो लोग बाहर जा रहे थे, उनको स्टैंड से बस ही नहीं मिल रही थी। जिसके चलते आगरा, कासगंज व बरेली जाने वाले लोगों को एक से दो घंटे तक इंतजार करना पड़ा। कुछ लोग ऐसे भी थे, जिनको जल्दी जाना था, वह निजी व डग्गामार वाहनों के सहारे अपने गंतव्य के लिए निकल गए।

यूपी के वाराणसी में शख्स ने तीन बच्चों समेत पत्नी को उतारा मौत के घाट, खुद फरार

उत्तर प्रदेश स्थित वाराणसी में एक शख्स ने अपने तीन बच्चों और पत्नी को गोली मार कर उन्हें मौत के घाट उतार दिया है और खुद फरार है. प्रथमदृष्टया मामला पारिवा. रिक विवाद का प्रतीत हो रहा है. वाराणसी के भेलूपुर थाना अंतर्गत भदैनी क्षेत्र में राजेंद्र गुप्ता नामक व्यक्ति ने अपने तीन बच्चे और पत्नी को गोली मारकर हत्या कर दी. प्रारंभिक जानकारी के अनुसार पति–पत्नी के बीच साल भर से विवाद चल रहा था.पति राजेंद्र गुप्ता और पत्नी नीतू गुप्ता विवाद की वजह से अलग–अलग रहते थे. सुबह राजेंद्र गुप्ता की मां ने जब दरवाजा खटखटाया और दरवाजा नहीं खुला तब पड़ोसियों को बुलाया. उसके बाद यह दर्दनाक घटना सामने आई.मरने वालों में 25 साल का बेटा, 15 और 16 वर्ष की दो बेटियां हैं . इसके अलावा नीतू गुप्ता की उम्र 42 वर्ष बताई जा रही है.इस दर्दनाक घटना की वजह प्रथमदृष्टया पारिवारिक विवाद बताया जा रहा है. डीसीपी काशी जोन गौरव बांसवाल की तरफ से मिली जानकारी के अनुसार आरोपी राजेंद्र गुप्ता फरार है. उसकी गिरफ्तारी के लिए कई टीम लगाई गई है . धर पकड़ की कोशिश जारी है. उसकी गिरफ्तारी के लिए कई टीम लगाई गई है . धर पकड़ की कोशिश जारी

पत्नी और तीन बच्चों के कत्ल से दहली काशीय परिवार को खत्म करने के बाद आरोपी पति फरार पहुंची पुलिस

वाराणसी के भदैनी इलाके में एक युवक ने पत्नी और तीन बच्चों की गोली मार कर हत्या कर दी। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी घर छोड़ कर भागा हुआ है। घटना सोमवार रात की बताई जा रही है। सूचना पाकर फॉरेंसिक एक्सपर्ट और डॉग स्क्वॉड के साथ भेल. पुर थाने की पुलिस मौके पर है। भदैनी स्थित पॉवर हाउस के सामने की गली में राजेंद्र गुप्ता अपनी पत्नी नीतू, बेटी गा. ंरांगी और बेटों नवनेंद्र व सुबेंद्र के साथ रहता था। मंगलवार को पड़ोसियों ने रा. जेंद्र के घर का दरवाजा खुला नहीं देखा तो पुलिस को सूचना दी। पुलिस पहुंची और राजेंद्र के घर गई तो नीतू अपने तीनों बच्चों के साथ खून से लथपथ मृत पड़ी थी। वहीं, राजेंद्र घर से गायब था।प्रथम दृष्टया यह बात सामने आई है कि राजेंद्र किसी तांत्रिक के संपर्क में था। तांत्रिक का कहना था कि उसकी प्रगति की राह में उसकी पत्नी और बच्चे बाधक हैं। इसी वजह से राजेंद्र ने पत्नी और बच्चों की हत्या की है। पुलिस राज. ेंद्र के साथ ही तांत्रिक की भी तलाश शुरू कर दी है।राजेंद्र हत्या के मामलों में पहले भी जेल में रह चुका है। उसके मकान में तकरीबन 20 किरायेदार रहते हैं। वह देसी शराब ठेका का संचालक भी है। दूसरी तरफ, पुलिस और जानक. ारी इकट्ठा करने के लिए पड़ोसियों और रिश्तेदारों से पूछताछ कर रही है। आ. सपास के लोगों ने बताया कि 20 वर्ष

पहले भी आरोपी राजेंद्र गार्ड के साथ कई हत्याएं कर चुका है। वह जेल में सजा काटकर आया है। यह उसकी दूसरी पत्नी थी। वहीं, मौके पर पुलिस आयुक्त मोहित अग्रवाल भी पहुंच गए।

खैर विधानसभा में बुजुर्ग और दिव्यांगो के लिए विशेष व्यवस्था, घर पर ही कर सकेंगे मतदान, 6 टीम गठित

अलीगढ़ खैर विधानसभा उपचुनाव में 85 वर्ष से अधिक आयु और दिव्यांग मतदाताओं के लिए विशेष व्यवस्था की गई है. इन मतदाताओं को पोस्टल बैलेट के माध्यम से मतदान की सुविधा प्रदान की जा रही है. चुनाव को लेकर लगातार चुनाव आयोग की तरफ से कई बार ऐसी पहल की जाती है,जिसको लेकर दिव्यांग वोटर व वरिष्ठ वोटर इस पहल की जमकर प्रशंसा करते रहते हैं. ऐसा ही मामला खैर विधानसभा के उपचुनाव को लेकर देखने को मिला है. जहां उपचुनाव को लेकर लगातार अधिकारियों के द्वारा वोटरों का खास ख्याल रखा जा रहा है. कुछ वोटर ऐसे हैं जो पोलिंग बूथ तक पहुंच नहीं सकते, उनको लेकर अधिकारियों के द्वारा बड़ी रूपरेखा तैयार की गई है. विधानसभा खेर में निर्वाचन अधिकारी महिमा सिंह राजपूत की तरफ से ऐसे वोटरों के लिए उनके घर से ही वोट डलवाने का काम किया जा रहा है. जिसको लेकर लगातार अधीनस्थों को दिशा निर्देश भी जारी किए गए हैं.दरअसल अलीगढ़ जिले की 71–खैर विधानसभा उप–निर्वाचन के तहत 85 वर्ष से अधिक आयु और दिव्यांग मतदाताओं के लिए विशेष व्यवस्था की गई है. इन मतदाताओं को पोस्टल बैलेट के माध्यम से मतदान की सुविधा प्रदान की जा रही है, जिसके अंतर्गत 53 मतदाताकृ31 वरिष्ठ नागरिक और 22 दिव्यांग व्यक्ति अपने घरों से ही मतदान कर सकेंगे.क्या बोली निर्वाचन अधिकारी महिमा राजपूत निर्वाचन अधिकारी (आरओ)एवं एसडीएम महिमा राजपूत ने बताया कि 5 एवं 6 नवंबर को ये मतदाता घर पर ही अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे. स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण मतदान सुनिश्चित करने के लिए 6 टीमें गठित की गई हैं. अलीगढ़ मुख्यालय से रवाना होने वाली ये टीमें प्रातः 10 बजे से शाम 5 बजे

तक सेक्टर अनुसार घर–घर जाकर मतदान कराएंगी. यह व्यवस्था उन मतदाताओं के लिए की गई है जो अपनी शारीरिक सीमाओं के कारण मतदान केंद्र पर उपस्थित नहीं हो सकते. टीमों का कार्य और जिम्मेदारीहर टीम में चुनाव से संबंधित अनुभवी अधिकारियों को शामिल किया गया है, ताकि मतदान प्रक्रिया सुचारू एवं निष्पक्ष रहे. मतदाताओं को चुनाव की गोपनीयता और सुरक्षा का पूर्ण विश्वास दिलाया गया है.निर्वाचन आयोग के इस कदम से जहां वरिष्ठ और दिव्यांग मतदाता अपने घर से ही वोट डाल सकते हैं, वहीं इसे चुनावी लोकतंत्र की मजबूती का प्रतीक भी माना जा रहा है.निर्वाचन आयोग की ओर से यह प्रयास किया गया है कि अधिक से अधिक लोग मतदान में भाग ले सकें.

खैर विधानसभा के मतदान कार्मिक . डाकमत से कर सकेंगे मतदान

अलीगढ़ अपर जिलाधिकारी न्यायिक एवं प्रभारी अधिकारी पोस्टल बैलेट ईटीपीबीएमएस अखिलेश यादव ने अवगत कराया है कि 71–खैर विधानसभा उप निर्वाचन–2024 के तहत ऐसे मतदान कार्मिक जिनका नाम खैर विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र की मतदाता सूची में सम्मिलित है, को डाक मतपत्र के माध्यम से मतदान करने के लिए वोटर फैसिलिटेशन सेंटर की स्थापना की जाएगी। उन्होंने बताया कि नौरंगीलाल राजकीय इंटर कॉलेज में स्थापित कराए जाने वाले फैसिलिटेशन सेंटर में 13, 14 एवं 16 नवम्बर को प्रातः 10 बजे से सांय 5 बजे तक डाक मतपत्र के माध्यम से मतदान कराया जाएगा।उन्होंने ऐसे पात्र मतदाता जिन्होंने प्रारूप 12 पर आवेदन किया है और जो 71–खैर विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र के मतदाता हैं, को निर्देशित किया है कि वह 13, 14 व 16 नवम्बर को किसी भी दिवस अपने साथ वोटर आ. ईडी या कार्यालय की आईडी एवं निर्वाचन ड्यूटी पत्र की छायाप्रति सहित फैसिलिटेशन सेंटर पहुॅचकर मतदान करना सुनिश्चित करें।

चिकनगुनिया की तरह दर्द दे रहा वायरल बुखार, ठीक होने में लग रहे 10 से 12 दिन

अलीगढ़ के जिला अस्पताल में रोजाना वायरल बुखार के 400 से 500 मरीज पहुंच रहे हैं। इनको बुखार के साथ ही हाथ–पैर, कमर, गर्दन, पीठ और मांसपे. शियों में दर्द भी था। ऐसा चिकनगुनिया में होता है।बदलते मौसम में वायरल बुखार लोगों पर हावी है। इस बार बुखार की प्रकृति कुछ बदली नजर आ रही है। इस बुखार में चिकनगुनिया की तरह पूरे शरीर में तेज दर्द हो रहा है। आमतौर पर पांच से छह दिनों में ठीक होने वाला मरीज 10 से 12 दिन तक इससे जूझ रहा है। पहले अमूमन पांच से छह दिन में वायरल बुखार के मरीज पूरी तरह से ठीक हो जाते थे।हालांकि इसके उपचार का फार्मूला पुराना है लेकिन, ठीक होने की समय अवधि बढ़ने से मरीजों को परेशानी हो रही है। सरक. ारी अस्पतालों की ओपीडी में सबसे ज्यादा मरीज वायरल बुखार के पहुंच रहे हैं। सोमवार को मलखान सिंह जिला अस्पताल और दीनदयाल अस्पताल की ओपीडी में करीब 3600 से अधिक मरीजों ने चिकित्सकों से परामर्श लिया। जिसमें करीब 800 से अधिक मरीज वायरल बुखार के थे।थ्मअमतरू चिकनगुनिया की तरह दर्द दे रहा वायरल बुखार, ठीक होने में लग रहे 10 से 12 दिन अलीगढ़ के जिला अस्पताल में रोजाना वायरल बुखार के 400 से 500 मरीज पहुंच रहे हैं। इनको बुखार के साथ ही हाथ–पैर, कमर, गर्दन, पीठ और मांसपेशियों में दर्द भी था। ऐसा चिकनगुनिया में होता है।ग्रामीण इलाकों में घरों का सर्वे करती स्वास्थ्य विभाग की टीम – बदलते मौसम में वायरल बुखार लोगों पर हावी है। इस बार बुखार की प्रकृति कुछ बदली नजर आ रही है। इस बुखार में चिकनगुनिया की तरह पूरे शरीर में तेज दर्द हो रहा है। आमतौर पर पांच से छह दिनों में ठीक होने वाला मरीज 10 से 12 दिन तक इससे जूझ रहा है। पहले अमूमन पांच से छह दिन में वायरल बुखार के मरीज पूरी तरह से ठीक हो जाते थ. ।हालांकि इसके उपचार का फार्मूला पुराना है लेकिन, ठीक होने की समय अवधि बढ़ने से मरीजों को परेशानी हो रही है। सरक. ारी अस्पतालों की ओपीडी में सबसे ज्यादा मरीज वायरल बुखार के पहुंच रहे हैं। सोमवार को मलखान सिंह जिला अस्पताल और दीनदयाल अस्पताल की ओपीडी में करीब 3600 से अधिक मरीजों ने चिकित्सकों से परामर्श लिया। जिसमें करीब 800 से अधिक मरीज वायरल बुखार के थे। जिला अस्पताल के सीएमएस डॉ. जगवीर वर्मा बताते हैं कि इस मौसम में डेंगू, मलेरिया और वायरल बुखार का सबसे ज्यादा प्रकोप होता है। बीते एक सप्ताह में वायरल बुखार के मरीजों की संख्या डेढ़ गुना तक बढ़ी है। जिला अस्पताल में रोजाना वायरल बुखार के 400 से 500 मरीज पहुंच रहे हैं। इनको बुखार के साथ ही हाथ–पैर, कमर, गर्दन, पीठ और मांसपेशियों में दर्द भी था। ऐसा चिकनगुनिया में होता है। दीनदयाल अस्पताल के सीएमएस डॉ. एमके माथुर बताते हैं कि अस्पताल में रोजाना बुखार 300 से 400 मरीज आ रहे हैं। जो मरीज समय पर उपचार लेना शुरू कर देते हैं उन्हें 4–5 दिन में कुछ आराम मिल रहा है। खांसी और खराश कई दिनों तक परेशान कर रही

है। अगर बुखार आ रहा है और दर्द है, लेकिन जुकाम–खांसी नहीं है तो डेंगू का खतरा हो सकता है। ऐसे मरीजों की जांच कराई जा रही है।180 बच्चे वायरल की चपेट में आए, पहुंचे अस्पताल जिला अस्पताल की ओपीडी में 4 नवंबर को बाल रोग विभाग में 250 से अधिक मरीज आए। इनमें 180 बच्चे वायरल बुखार से ग्रस्त थे। बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव जैन ने बताया कि इस मौसम में बच्चों में तेज बुखार और पेट दर्द की समस्या सबसे अधिक है। तेज बुखार में बच्चे का शरीर गुनगुने पानी से साफ करें। इससे रक्त कोशिकाओं की सिकुड़न कम होती है। रक्त संचार तेजी से होता है। तापमान भी कम कम होता है। बच्चों को प्रदूषण से दूर रखें। तरल पदार्थों का सेवन करें। गर्म कपड़े पहनाएं।घरों के आसपास पानी एकत्रित न करें रू सीएमओ सीएमओ डॉ. नीरज त्यागी ने कहा है कि ये मौसम डेंगू, मलेरिया, चि. कनगुनिया और वायरल बुखार के लिए अनुकूल है। लोगों को जागरूक किया जा रहा है, इसके बावजूद ग्रामीण इलाकों में घरों के बाहर सीमेंटेड हौदी में पानी भदा रहता है। जिससे मच्छरों का लार्वा पनप रहा है। पानी को जमा न होने दें। बुखार होने पर नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जांच कराएं।इसका रखें ख्याल

–ठंडे पदार्थ खाने पीने से बचें।
–मच्छरों से बचाव करें।
–पूरी बाजू के कपड़े पहनें।
–बुखार आने पर चिकित्सकीय सलाह लें।
–चिकित्सीय परामर्श से ही दवा लें।

वायरल में दी जाने वाली दवाएं
–बुखार के लिए पैरासिटामोल
–खांसी–जुकाम में लिवोसिटराजिन
–एंटीबॉयोटिक में अजीथिरोमाइसिन, सिफेक्सिम
–खांसी के लिए कफ सिरप

डीएम ने सुचारू रूप से खाद वितरण सुनिश्चित करने के लिए की वर्चुअल बैठक

अलीगढ़ डीएपी खाद वितरण में आ रही शिकायतों के दृष्टिगत जिला प्रशासन ने सख्त रुख अपनाया है। डीएम ने सुगमता से खाद वितरण करने के लिए तीन अतिरिक्त मजिस्ट्रेटस की तैनाती कर उन्हें भी जिम्मेदारी सौंपी है। डीएम ने कहा कि खाद वितरण में अनियमितता बर्दाश्त नहीं की जाएगी। किसी भी किसान को डीएपी वितरण को लेकर परेशानी नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने बताया कि जिले में 3300 मीट्रिक टन डीएपी उपलब्ध है और निरंतर आपूर्ति भी हो रही है। सभी किसान बन्धु आवश्यकता के अनुसार डीएपी प्राप्त करें, अनावश्यक स्टॉक भी न करें। जिलाधिकारी विशाख जी0 ने जिले में डीएपी के वितरण के संबंध में वर्चुअल बैठक करते हुए एसडीएम एवं बीडीओ की जिम्मेदारी निर्धारित करते हुए निर्देशित किया कि वह किसानों को सुचारू रूप से खाद उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। जिले में 3300 मीट्रिक टन डीएपी उपलब्ध है और निरंतर आपूर्ति भी हो रही है। डीएम ने एसडीएम, बीडीओ को निर्देशित किया कि वह खाद वितरण केंद्रों पर राजस्व, विकास एवं कृषि विभाग के कर्मचारी तैनात करें जो वितरण केंद्रों पर समन्वय स्थापित करते हुए खाद वितरण करना सुनिश्चित करेंगे। डीएम ने एसडीएम, बीडीओ, जिला कृषि अधिकारी एवं सहायक निबंधक सहकारिता को निर्देशित किया कि वह एक दिन पूर्व शाम को ही खाद की उपलब्धता एवं वितरण व्यवस्था के बारे में संबंधित कर्मचारियों के साथ वर्चुअल बैठक कर लें और उचित प्रबंधन व समुचित तैयारी के साथ अगले दिन खाद वितरण सुनिश्चित कराएं। उन्होंने निर्देशित किया कि एसडीएम प्रतिदिन 11:00 बजे तक खाद वितरण से सबंधित फोटो एवं विजुअल उन्हें भेजना सुनिश्चित करें। डीएम ने कहा कि खाद वितरण केंद्रों पर आवश्यकतानुरूप अतिरिक्त कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई जाए। उन्होंने यह भी कहा कि किसी भी स्थिति में एडवांस टोकन, पर्ची वितरण नहीं किया जाए।

अतरौली में डीएपी के लिए किसान परेशान, तड़के सुबह तीन बजे से बच्चों संग लाइन में लगी महिलाएं

डीएपी वितरण की सूचना पर किसानों की लाइन लग गई। तड़के करीब तीन बजे से ही किसान लाइन लगाकर खड़े हो गए। महिलाओं की भी अलग लाइन लग गईं। ज्यादातर महिलाएं भूखी प्यासी लाइन में लगीं थीं। डीएपी पाने के लिए किसान स्वयं ही नहीं उसकी पत्नी अपने छोटे–छोटे बच्चों को लेकर तड़के सुबह तीन बजे से लाइन में लग रहे हैं। इसके बाद भी यह कंफर्म नहीं है कि डीएपी मिल जाए। अतरौली में किसान समुचित डीएपी न मिलने से परेशान हैं। परेशान होकर किसानों ने हंगामा किया।अतरौली में पीसीएफ केंद्र पर डीएपी के लिए किसानों में हाहाकार मचा हुआ है। 5 नवंबर को डीएपी वितरण की सूचना पर किसानों की लाइन लग गई। तड़के करीब तीन बजे से ही किसान लाइन लगाकर खड़े हो गए। महिलाओं की भी अलग लाइन लग गईं। ज्यादातर महिलाएं भूखी प्यासी लाइन में लगीं थीं। कुछ महिलाएं छोटे बच्चों को भी साथ में लेकर आईं थीं, जो भूख से रो रहे थे। किसानों का

कहना है कि गेहूं की फसल बुआई के लिए खेतों की परेवट कर चुके हैं। परेवट सूखने लगी है और डीएपी नहीं मिली। सूखे जाने की स्थिति में खेत खाली रहने का डर सता रहा है। हंगामा देख वहां पुलिस पहुंच गई।

रेलवे स्टेशन–बस अड्डों पर उमड़ी यात्री, दिवाली के बाद लौट रहे लोग, छठ पूजा की भी भीड़

रेलवे स्टेशन पर दिल्ली और बिहार जाने वाली ट्रेनों में भीड़ उमड़ रही है। ट्रेनों में पैर रखने तक की जगह नहीं है। यात्री बोगियों का दरवाजा बंद कर रहे हैं। बंद दरवाजों को खुलवाने में आरपीएफ एवं जीआरपी कर्मियों को खासी मशक्कत करनी पड़ रही है। दिवाली और भाई दूज के बाद कार्यस्थलों पर वापस जाने वालों की भीड़ रेलवे स्टेशन और बस अड्डों पर उमड़ रही है। छठ पूजा पर बिहार जाने वालों की भीड़ भी है। रेलवे स्टेशन के साथ मसूदाबाद एवं सेटेलाइट बस अड्डे पर सोमवार को यात्रियों की जबरदस्त भीड़ रही। इनके आगे रोडवेज एवं रेलवे प्रशासन के इंतजाम बौने दिखाई दिए। गंतव्य तक पहुंचने के लिए यात्रियों को खासी जद्दोजहद करनी पड़ी। दिल्ली जाने वाले सभी वाहनों एवं ट्रेनों में भारी भीड़ है। वहीं छठ पूजा पर घर जाने वालों की भीड़ बिहार जाने वाली ट्रेनों में है।रोडवेज अफसरों का दावा हवा–हवाई रोडवेज द्वारा त्योहार पर अतिरिक्त बस चलाने का दावा हवा हवाई नजर आ रहा है। बस अड्डों पर यात्री बसों के लिए भटक रहे हैं। मसूदाबाद और सेटेलाइट बस अड्डे पर दिल्ली, नोएडा, मेरठ, बल्लभगढ़, गुरूग्राम, पलवल रूट की बसों की किल्लत है। मथुरा, आगरा, कानपुर, हा. थरस, कासगंज, एटा जाने के लिए भी यात्रियों को घंटों बसों का इंतजार करना पड़ा। कोई बस अड्डों के बाहर आती तो अंदर आने से पहले ही यात्रियों से खचाखच भर जाती। बस में चढ़ने के लिए काफी मशक्कत करनी पड़ी। भरी हुई ज्यादातर बसें बाईपास से गुजरी। रोडवेज के क्षेत्रीय प्रबंधक सत्येंद्र वर्मा ने बताया कि भीड़ को देखते हुए दिल्ली–कानपुर रूट पर पर्याप्त बसों का संचालन किया गया है। कौशांबी से करीब 150 बसों का संचालन किया जा रहा है।

छठ पूजा के लिए रोडवेज तैयार है।इधर, रेलवे स्टेशन पर दिल्ली और बिहार जाने वाली ट्रेनों में भीड़ उमड़ रही है। ट्रेनों में पैर रखने तक की जगह नहीं है। यात्री बोगियों का दरवाजा बंद कर रहे हैं। बंद दरवाजों को खुलवाने में आरपीएफ एवं जीआरपी कर्मियों को खासी मशक्कत करनी पड़ रही है। उत्तर मध्य रेलवे के जनसंपर्क अधिकारी अमित सिंह ने बताया कि भीड़ को देखते हुए स्पेशल ट्रेनें संचालित की गई हैं, कोच भी बढ़ाए गए हैं

सर्दियों में आपके परिवार को फिट रखेंगे ये सस्ते ड्राईफ्रूट्स

सर्दियों में ड्राई फ्रूट्स जरूर खाने चाहिए इससे शरीर गर्म रहने के साथ–साथ इम्युनिटी मजबूत होती है. साथ ही साथ सर्दियों में दूसरी बीमारियों से भी यह बचाती है. आज हम आपको विस्तार से बताएंगे कि सर्दियों में कौन सी ड्राई फ्रूट्स आप खा सकते हैं. सर्दियों के मौसम के आने के साथ ही शरीर के लिए सही पोषण बहुत जरूर होती है. खजूर, बादाम, अखरोट, काजू और किश. मिश जैसे सूखे मेवे पोषक तत्वों की वजह से खाने की सलाह दी जाती है. ये सूखे मेवे तुरंत शरीर को तुरंत एनर्जी, गर्मी देते हैं हैं और इससे इम्युनिटी भी मजबूत होती है. जिससे सर्दियों में होने वाली आम बीमारियों से बचाव होता है. ठंड में गर्म तासीर वाली चीज खाने से राहत मिलती है. ड्राई फ्रूट्स में विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. ये हमारी इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं और वायरस व इन्फेक्शन से लड़ने की शक्ति को बढ़ाते हैं, ड्राई फ्रूट्स का सेवन कर सर्दी से बचा जा सकता है. आइए जानते हैं सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए गर्म तासीर वाले ड्राई फ्रूट्स कौन से हैं?

अखरोट

अखरोट एक ऐसा ड्राइ फ्रूट है जिसकी तासीर गर्म होती है. सर्दियों के मौसम में अखरोट का सेवन करना खासतौर पर लाभदायक होता है क्योंकि यह शरीर को अंदर से गर्म करता है. अखरोट में हेल्दी फैट्स, प्रोटीन, विटामिन ई, मैग्नीशियम, फास्फोरस और आयरन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये सभी मिलकर ऊर्जा प्रदान करते हैं और शरीर के तापमान को बनाए रखने में मदद करते हैं. सर्दियों में नियमित रूप से अखरोट का सेवन करने से शरीर को अंदर से गर्म रखा जा सकता है और ठंड व बीमारियों से बचा जा सकता है.

बादाम

बादाम की तासीर गर्म होती है और यह हमारे शरीर का तापमान बरकरार रखने में मदद करती है.बादाम में हेल्दी फैट्स, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. ये सभी मिलकर शरीर को गर्माहट प्रदान करते हैं और ठंड का असर कम करते हैं. सर्दियों में रोजाना बादाम का सेवन करने से हम खुद को ठंड, सर्दी–खांसी और अन्य बीमारियों से बचा सकते हैं.

काजू

काजू में कैलोरीज और वसा की मात्रा अधिक होती है जो शरीर को गर्म रखती है. सर्दियों में रोजाना काजू खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है और वायरस व इन्फेक्शन से बचा जा सकता है. शरीर भी अंदर से गर्म बना रहता है.

पिस्ता पिस्ता की गर्म तासीर सर्दियों में शरीर को अंदर से गर्म करने का काम करती है. पिस्ता में कैलोरीज, कार्ब्स, प्रोटीन, हेल्दी फैट्स, विटामिन ठ6, आयरन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और अन्य मिनरल्स होते हैं.

तेज भूख को करना चाहते हैं शांत, तो कम समय में तैयार करें ये ब्रेड पिज्जा

अगर आपको भी कभी–कभी तेज भूख लगती है और ऐसे में आप क्या खाएं इस चीज को लेकर परेशान हो जाते हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है. आज हम आपको एक ऐसी रे. सिपी के बारे में बताएंगे, जिससे आप कम समय में बनाकर तैयार कर सकते हैं और अपनी तेज भूख को आसानी से शांत कर सकते हैं.ब्रेड पिज्जा आइए जानते हैं उस डिश के बारे में. हम बात कर रहे हैं ब्रेड पिज्जा की. यह डिश कम समय में बनकर आसानी से जल्दी तैयार हो जाती है. अगर आप भी तेज भूख को शांत करने के लिए ब्रेड पिज्जा बनाने की सोच रहे हैं, तो इस खास रे. सिपी को फॉलो कर लें. ब्रेड पिज्जा बनाने के लिए सामग्री अब आप घर पर कम समय में ब्रेड पिज्जा रेडी कर सकते हैं. इसके लिए आपको कुछ सामग्री की जरूरत लगेगी. जैसे ब्रेड स्लाइस, टोमेटो सॉस, प्याज, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, ओ. रिगैनो, चार्ट मसाला, चिली फ्लेक्स, स्वादानुसार नमक, और तेल इन सभी सामग्री का इस्तेमाल कर आप फटाफट ब्रेड पिज्जा बना सकते हैं. ब्रेड पिज्जा बनाने का तरीका ब्रेड पिज्जा बनाने के लिए आपको ब्रेड स्लाइस को एक प्लेट में रखना है. उसके बाद स्लाइस के ऊपर टोमेटो सॉस लगाएं, आप स्लाइस के ऊपर टोमेटो सॉस के अलावा पिज्जा सॉस भी लगा सकते हैं. अब ब्रेड के ऊपर कुछ सब्जियां डाल दें. जैसे बारीक कटी शिमला मिर्च, प्याज, मशरूम और अपनी पसंद की दूसरी सब्जी.ओवन या माइक्रोवेव का करें इस्तेमाल अब इसके ऊपर ओरिगैनो, चार्ट मसाला, चिल्ली फ्लेक्स और स्वाद अनुसार नमक डाल दें. अब आप इसे ओवन या फिर माइक्रोवेव में 5 से 6 मिनट के लिए बेक करने के लिए रख दें. अब आपका ब्रेड पिज्जा तैयार हो गया है. आप अगर चाहे तो इसके ऊपर चीज भी डाल सकते हैं. कोल्ड ड्रिंक या चाय के साथ खाएं ब्रेड पिज्जाइसे बनाने में आपको मुश्किल से 15 से 20 मिनट लगेंगे और आप अपनी तेज भूख को जल्दी शांत कर सकते हैं. ब्रेड पिज्जा के साथ आप कोल्ड ड्रिंक या फिर चाय भी पी सकते हैं. तेज भूख शांत करने के अलावा अगर आपका बच्चा खाना खाने में नाटक करता है, तो भी आप उसे ये डिश बनाकर खिला सकते हैं. इससे आपका बच्चा बड़े चाव से ब्रेड पिज्जा खाना पसंद करेगा.

घर पर बनाएं होटल जैसी बटर खिचड़ी, उंगलियां चाटते रह जाएंगे घर के लोग

अगर आप भी घर पर सिंपल खिचड़ी खाकर बोर हो गए हैं, तो यह खबर आपके लिए है. अब आप कम समय में टेस्टी चटाकेदार बटर खिचड़ी बनाकर रेडी कर सकते हैं. आज हम आपको इसकी ऐसी रेसिपी बताएंगे, जिसे फॉलो कर आप कुछ स्पेशल और नया खा सकते हैं. बटर खिचड़ी एक ऐसी डिश है, जिसे बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक हर कोई पसंद करता है. ऐसे में अगर आप भी स्पेशल और लाजवाब डिश बनाना चाहते हैं, तो इस खास रेसिपी को फॉलो कर लें. बटर खिचड़ी बनाने के लिए सामाग्री घर पर टेस्टी और यूनिक बटर खिचड़ी बनाने के लिए आपको कुछ सामग्री की जरूरत लगेगी. जैसे 1 कप मूंग दाल, 1 कप चावल, 2–3 बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1 इंच कद्दूकस किया हुआ अदरक, 1 छोटा चम्मच जीरा, चुटकी भर हींग, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, नमक स्वादानुसार, 2–3 बड़े चम्मच घी, ताजी बारीक कटी धनिया पत्ती और नींबू का रस इन सभी सामग्री की मदद से आप घर पर स्पेशल बटर खिचड़ी बना सकते हैं. टेस्टी बटर खिचड़ी बनाने का तरीका टेस्टी बटर खिचड़ी बनाने के लिए सबसे पहले आपको मूंग की दाल

और चावल दोनों को अच्छी तरह साफ पानी से दो से तीन बार धोना होगा. इसके बाद आप थोड़ी देर के लिए इन दोनों चीजों को पानी में भिगोकर रख दें. अब भिगोई हुई दाल को और चावल को कुकर में डाल दे.इसके बाद कुकर में हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और बाकी अपनी स्वाद अनुसार मसाले डाल दें. इसमें पानी की मात्रा थोड़ी ज्यादा होनी चाहिए. जब कुकर से तीन या चार सिटी आ जाएं, तब तक आप एक पैन में घी गर्म करें. इसमें जीरा और हींग डाल दें.जब जीरा अच्छी तरह तड़क जाए, तो इसमें हरी मिर्च और कद्दूकस किया हुआ अदरक डाल दें. आप अगर चाहे तो इसमें बारीक कटे प्याज या टमाटर भी डाल सकते हैं. अब आप सभी भुने हुए मसाले को कुकर में डाल दे और इसे अच्छी तरह मिला लें.इन चीजों का रखें ध्यान अब इस खिचड़ी को एक बाउल में निकालें और इसमें बारीक कटी धनिया पत्ती और नींबू का रस डालकर इसे सर्वे कर सकते हैं. अगर आप अपनी खिचड़ी को और ज्यादा स्वादिष्ट बनाना चाहते हैं, तो अपनी पसंद के हिसाब से कुछ सब्जियों डाल सकते हैं. अगर आप दही पसंद करते हैं, तो खिचड़ी के साथ दही भी सर्वे कर सकते हैं. अगर आप इस खिचड़ी के टेस्ट को बढ़ाना चाहते हैं, तो ऊपर से घी या मक्खन भी डाल सकते हैं. इससे आपकी खिचड़ी और ज्यादा स्वादिष्ट लगेगी.

ड्राई फ्रूट से महंगा ये पहाड़ी लहसुन, कई गुणों से है भरा

कुल्लू में चल रहे सरस मेले में पहाड़ी लहसुन बिक रहा है. लहसुन की यह वैरायटी कई दवाइयों में इस्तेमाल की जाती है. इसकी कीमत भी बाजार में बिक रहे ड्राई फ्रूट से ज्यादा है. इस पहाड़ी लहसुन को कश्मीरी लहसुन के नाम से भी जाता है. क्या आप जानते हैं कि इस लहसुन में सेहत से जुड़े कई फायदे मिलते हैं.पहाड़ों में मिलने वाले कई ड्राई फ्रूट्स के कई सारे फायदे होते हैं, लेकिन वहीं पहाड़ों में मिलने वाली लहसुन की एक वैरायटी जिसे पहाड़ी लहसुन या कश्मीरी लहसुन के नाम से जाना जाता है, यह पहाड़ी लहसुन ड्राई फ्रूट से भी कई महंगा बिकता है. कुल्लू में चल रहे सरस मेले में भुंतर से आए स्वयं सहायता समूह के द्वारा लहसुन की यह वैरायटी बेची जा रही है.यह लहसुन, अन्य ड्राई फ्रूट्स से भी महंगा बिक रहा है. भुंतर की रहने वाली निर्मला ने बताया कि इसकी कीमत बाजार में 1500 रुपए प्रति किलो है और इस पहाड़ी लहसुन के कई फायदे भी हैं.भुंतर के बगीच की रहने वाले निर्मला देवी ने बताया कि उनके स्वयं सहायता समूह का नाम नवज्योति स्वयं सहायता समूह है. उनके द्वारा यहां पहाड़ी लहसुन बेचा जा रहा है. जिसके सेहत से जुड़े कई सारे बेनिफिट है.

इस लहसुन के द्वारा कोलेस्ट्रॉल को मेंटेन किया जाता है, साथ ही यह जोड़ो में दर्द और खून को पतला करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है. हृदय रोग के लोगों के लिए यह पहाड़ी लहसुन एक चमत्कारी दवाई है.लोगों के द्वारा भी लहसुन को इस वैरायटी को अब पसंद किया जा रहा है. इस लहसुन को लोग सब्जियों में डाल कर इस्तेमाल कर रहे हैं और दवाइयों के तौर पर भी इसे खाया जा रहा है. निर्मला देवी ने बताया कि पहाड़ी लहसुन ज्यादातर ऊंचाई वाले पहाड़ी इलाकों में पाया जाता था. और जंगलों में खुद से ही उगता था. लेकिन अब कुल्लू में भी इसकी फसल शुरू होने लगी है.उन्होंने बताया कि 5 साल पहले उनके पति इस पहाड़ी लहसुन का बीज लेकर आए थे. जिसके बाद निर्मला देवी ने इसे कुल्लू में बीजा और 3 साल बाद इसकी फसल तैयार हुई. उन्होंने बताया कि लहसुन की यह वैरायटी को आम लहसुन की तरह ही बीजा जाता है. और इससे फसल तैयार होने में 3 साल का वक्त लगता है. इस लहसुन से उगने वाले फसल देखने में आम लहसुन से छोटी और गहरे पीले रंग की होती है. हालांकि स्वाद और खुशबू में दोनों लहसुन एक जैसे ही प्रतीत होते है.

आटे में रोजाना मिलाएं ये एक चीज,परिवार में किसी को नहीं होगी गैस की समस्या

रोटी भारतीय खाने का अहम हिस्सा है. रोटी हर घर में बनाई जाती है. कुछ लोग गेंहू के आटे की रोटी खाते हैं तो कुछ लोग मिक्स मोटे अनाज की रोटी खाते हैं जिसे मल्टीरल ग्रेन के नाम से जाना जाता है. मल्टीग्रेन रोटी का अपना एक अलग स्वाद होता है. इसके खाने के जबरदस्त फायदे भी होते हैं. साथ ही साथ यह फाइबर से भरपूर होता है.इससे पाचन तंत्र भी सही होता है. जो लोग सिंपल गेंहू के आटे की रोटी खाते हैं उसे आप और भी ज्यादा पौष्टिक से भरपूर बना सकते हैं. इसके लिए आपको आटा गूंथने से पहले कुछ खास चीज मिलानी बेहद जरूरी है. इससे पाचन की समस्या दूर हो जाती है. आटा गूंथने से पहले ये चीजें मिलाएंअगर आपको भी कब्ज की समस्या बनी रहती है आंटा गूंथने से पहले उसमें थोड़ा सा चोकर मिला लें. हालांकि चक्की के आटे में भरपूर मात्रा में चोकर होता है. चोकर वाला आटा फाइबर से भरपूर होता है. जिसे खाने से कब्ज की समस्या होती है. मेथी के बीज भी काफी ज्यादा फायदेमंद होते हैं. इसलिए डायबिटीज मरीज को मेथी के बीजों को मिक्सी में ग्राइंड करके आटे में मिला देना चाहिए. इससे मौजूद सॉल्युबल फाइबर आटे को न सिर्फ पौष्टिक बनाता है, बल्कि कब्ज भी दूर करता है. मेथी के बीज शरीर में कोलेस्ट्रॉल और शुगर लेवल को भी बढ़ने से रोकता है.

कौन सा केक सबसे सेफ, घर पर कैसे बना सकते हैं केक

कोई भी सेलिब्रेशन केक के बिना अधूरा है लेकिन सेहत के साथ खिलवाड़ करके केक काटना सही भी तो नहीं.ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं केक का सबसे हेल्दी ऑप्शन जिसे आप घर पर तैयार कर सकते हैंइस बात में कोई दो राय नहीं है कि बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी का फेवरेट होता है केक. शायद यही वजह है कि हमारी हर सेलिब्रेशन में केक केक एक खास हिस्सा होता है. पर मोटापे से लेकर कैंसर तक के खतरे की खबर ने केक को विलेन बना दिया है. ऐसे में आज हम आपको बताएंगे सबसे हेल्दी केक की टेस्टी और हेल्दी रेसिपी.ओट्स केक बनाने के लिए आपको 1 कप ओट्स,गर्म दूध 1 कप ,चीनीध्खजूर की प्यूरी 1ध्2 कप, मक्खन ग्रीस करने के लिए, बेकिंग पाउडर, 1ध्2 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा या फ्रूट सॉल्ट 1ध्4 चम्मच, ड्राई फ्रूट्स या चोको चिप्स की जरूरत होगी.ओट्स केक बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में 1 कप ओट्स, 1 कप दूध और पिसी शक्कर या पिसी हुई खजूर की प्यूरी डालें.सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें. अब मिश्रण में बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडा डालकर मिला लें.फिर एक पैन लें, एक चम्मच की मदद से मक्खन या तेल से ग्रीस करें। बैटर को केक टिन में डालें. ऊपर से अपनी पसंद के ड्राई फ्रूट्स या चॉकलेट चिप्स डालें.आप इस केक को अपने ओवन में किसी भी रेगुलर केक की तरह या कढ़ाही में भी बना सकती हैं. कढ़ाही को 10 मिनट के लिए प्रीहीट करें और फिर केक टिन को कढ़ाई में स्टैंड पर रख दें. 45 से 50 मिनट तक बेक करें. बीच–बीच में टूथपिक से चेक करते रहें. बस हो गया आपका ओटमेल केक बनकर तैयार.इसे ठंडा होने के बाद सर्व करें.

आवश्यकता है
हिन्दी साप्ताहिक समाचार पत्र जननायक सम्राट के लिए जिला व्यूरो चीफमंडल व्यूरो चीफ ब्लाक ,ब्यूरो संवाददाता की आवश्यकता है।
सम्पर्क करें –
अमित कुमार वर्मा –संम्पाद
मौः– 8218049162,8273402499

जननायक सम्राट
हिन्दी साप्ताहिक
मालिक,मुद्रक, प्रकाशक आरती वर्मा द्वारा आशु प्रिंटिंगप्रेस,अचलताल अलीगढ़ से मुद्रितकराकर . कार्यालय सरोज नगर गली नम्बर 5,अलीगढ़ से प्रकाशित
सम्पादक–अमित कुमार वर्मा
सभी विवाद का न्याय क्षेत्र जनपद अलीगढ़ न्यायलय ही होगा