आमोखस व मिडिया की खबरों व प्रथम समाचार पत्र

RNI No. UPHIN/2012/47484

जननायक सम्राट

बर्ष :13 अंक :340 पृष्ठ -4 दिनांक 14 दिसम्बर 2024 दिन शनिवार

यूपी में PCS प्री की परीक्षा से पहले सरकार अलर्ट

यूपी के सभी जिलों में इस बार पहली बार पीसीएस की परीक्षा होगी

उत्तर प्रदेश में पीसीएस प्री परीक्षा 22 दिसंबर को होगी. इसको लेकर प्रशासन अलर्ट पर है. मुख्य सचिव ने इस संबंध में निर्देश जारी किए हैं. निर्देश में कहा गया है कि परीक्षा केंद्रों तक सही प्रश्न पत्र पहुंचाना सुनिश्चित किया जाए.मुख्य सचिव के निर्देश के अनुसार पीसीएस–प्री की परीक्षा 22 दिसंबर को सभी जिलों के कुल 1331 केंद्रों पर होगी. परीक्षा को नकलविहीन और पारदर्शिता के साथ संपन्न कराने के लिए सभी आवश्यक तैयारियां समय से पूरी करा ली जायें. प्रश्न पत्र लीक न हो, इसका विशेष तौर पर

ध्यान रखा जाये.कहा गया है कि यह भी सुनिश्चित कराया जाए कि परीक्षा में सही अभ्यर्थी बैठे और सही प्रश्न–पत्र परीक्षा केंद्र पर समय से पहुंचे. जिला स्तर पर आयोग से समन्वय स्थापित करने के लिए एक नोडल अधिकारी भी नामित किया जाए. मुख्य सचिव की ओर से जारी निर्देश में कहा गया है कि परीक्षा ड्यूटी करने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों का प्रशिक्षण करा लिया जाए. पुलिस विभाग एसटीएफ व एलआईयू द्वारा अफवाह फैलाने वाले व नकल माफिया पर नजर रखे.पीसीएस प्री की परीक्षा को लेकर अफवाहों पर भी निर्देश जारी किए गए हैं. निर्देश में कहा गया है कि सोशल मीडिया पर अफवाह फैलाने वालों की निगरानी की जाये. परीक्षा की शुचिता प्रभावित करने अथवा अनुचित साधनों का प्रयोग करने पर सख्त कार्रवाई की जाए.

सीएम योगी ने पीएम मोदी के कार्यक्रम स्थल का लिया जायजा,

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने पीएम मोदी के सभा स्थल और उनके जाने वाले स्थानों संगम, जेटी, हनुमान मंदिर, अक्षय वट, सरस्वती कूप, किला घाट का निरीक्षण किया। सीएम की गाड़ी में ही डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य,कैबिनेट मंत्रीस्वतंत्रदेव सिंह और नंद गोपाल गुप्ता नंदी मौजूद रहे। सीएम योगी आगे वाली सीट पर चालक के बगल बैठे रहे, जबकि पीछे वाली सीट पर केशव, नंदी और स्वतंत्रदेव बैठे रहे। महाकुंभ के लिए हजारों करोड़ की परियोजनाओं का लोकार्पण करने शुक्रवार को प्रयागराज आ रहे पीएम मोदी के कार्यक्रमों की तैयारियों का जायजा लेने के लिए बृहस्पतिवार को सीएम योगी प्रयागराज पहुंचे। उन्होंने महाकुंभ के मद्देनजर चल रही तैयारियों का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान वह संगम नोज भी पहुंचे जहांपीएम मोदी शुक्रवार को पूजन अर्चन करेंगे। उन्होंने यहां पीएम मोदी के भ्रमण की पूरी रूपरेखा को समझा और बिना बाधा कार्यक्रम संपन्न कराने के लिए अधिकारियों को दिशा निर्देश प्रदान किए।यही नहीं, सीएम योगी ने मेला क्षेत्र में अस्थायी अस्पताल, अक्षय वट, सरस्वती कूप, लेटे हनुमान मंदिर पहुंचकर वहां भी तैयारियों का जायजा लिया। लेटे हनुमान मंदिर में सीएम ने वैदिक मंत्रोच्चार के बीच पूजन व दर्शन भी किया। उल्लेखनीय है कि शुक्रवार को पीएम मोदी प्रयागराज में उपस्थित रहेंगे और संगम नोज पर गंगा आरती व पूजन के साथ ही वह यहां जनसभा को भी संबोधित करेंगे। सीएम योगी सबसे पहले सेक्टर वन परेड में बनाए गए 100 बेड के अस्थायी अस्पताल का निरीक्षण करने पहुंचे। महाकुंभ को देखते हुए चिकित्सा परिवार कल्याण विभाग उत्तर प्रदेश द्वारा इस अस्थायी अस्पताल का निर्माण किया गया है। मुख्यमंत्री ने यहां इमरजेंसी वार्ड, इंटेंसिव केयर यूनिट (आईसीयू),ओपीडी के साथ ही वेटिंग एरिया, मुख्य वार्ड, फीमेल वार्ड, चिल्ड्रेन वार्ड और ऑपरेशन थिएटर का गहन निरीक्षण किया। वहां मौजूद डॉक्टरों ने उन्हें अस्पताल में दी जा रही सुविधाओं के विषय में जानकारी दी आईसीयू में एआई कैमरों के इस्तेमाल के साथ ही हाईटेक एआई मैसेजिंग फ्लो सिस्टम के बारे में उन्हें पूरे विस्तार से बताया गया। इसके साथ ही, अस्पताल में स्थापित लैबोरेट्री के विषय में भी बताया गया, जिस पर मुख्यमंत्री ने प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि महाकुंभ के दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालु आएंगे। केंद्रीय अस्थायी अस्पताल के माध्यम से उन्हें हर संभव मदद मिलनी चाहिए। श्री बड़े हनुमानजी का सीएम योगी ने किया पूजनप्रयागराज दौरे पर आए सीएम योगी ने संगम तट पर श्री बड़े हनुमान (लेटे हनुमान) जी का दर्शन पूजन किया। भोग लगाने के बाद उन्होंने आरती उतारी। उनके साथ मंदिर के महंत बलवीर गिरि के साथ डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य, कैबिनेट मंत्री नंद गोपाल गुप्ता नंदी, स्वतंत्रदेव सिंह, विधायक हर्षवर्धन बाजपेयी, सिद्धार्थनाथ सिंह, एमएलसी सुरेंद्र चौधरी, महापौर उमेशचंद्र गणेश केसरवानी आदि मौजूद रहे। दर्शन पूजन के बाद योगी ने हनुमान मंदिर कॉरिडोर का निरीक्षण किया। इसके बाद अक्षयवट पहुंचकर दर्शन पूजन करने के बाद यहां चल रहे निर्माण कार्यों और सौंदर्यीकरण का जायजा लिया। महाकुंभ के कार्यों को समझा, देखा ले आउट सीएम योगी ने यहां से संगम तट पर स्थित बड़े हनुमान मंदिर कॉरिडोर का रुख किया। प्रयागराज डेवलपमेंट अथॉरिटी (पीडीए) द्वारा यहां कॉरिडोर फेज–1 का कार्य किया जा रहा है। सीएम ने तैयारियों का जायजा लिया और वैदिक मंत्रोच्चार के बीच हनुमान जी की पूजा अर्चन कर आरती उतारी। यहां दर्शन पूजन कर उन्होंने समस्त नागरिकों की सुख समृद्धि की कामना की। इस दौरान उनके साथ मंदिर के महंत और श्रीमठ बाघंबरी के पीठाधीश्वर बलबीर गिरी महाराज भी मौजूद रहे। इस अवसर पर पीडीए वीसी ने उन्हें मंदिर कॉरिडोर का ले–आउट प्लान भी दिखाया। सीएम ने समस्त कार्यों में तेजी लाते हुए समय पर कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। यहां से सीएम सरस्वती कूप के दर्शन करने पहुंचे। यहां उन्होंने प्रांगण में स्थित सरस्वती जी की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किए।

सीएम ने देखा जियो ट्यूब तकनीक से शोधन का कार्य

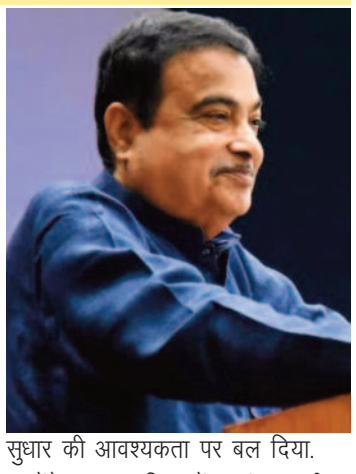
सरस्वती कूप के दर्शन कर सी,म प्राधिकर.ा ऑफिस पहुंचे, जहां से सी,म ने सेक्टर 6 में ,सटीपी सलोरी ड्रेन }ारा जियो ट्यूब विधि से शोधन कार्य का निरीक्षण किया। जियो ट्यूब ,क नई तकनीक है जिसके माध्यम से सीवर और नालों का पानी ,सटीपी में भेजा जाता है। इन ट्यूब में ही 50 से 60 प्रतिशत बीओडी कम हो जाता है। शहर के जो 22 अनटैप्ड नाले थे, इसके माध्यम उनको ट्रीट करके नदी में छोड़ा इसका ट्रायल रन शुरू हो चुका है। ,क जनवरी से यह पूरी क्षमता से कार्य करना शुरू कर दिया है। सी,म ने इसकी जानकारी लेने के बाद निर्देश दि, कि सीवर का पानी बिना ट्रीट कि, हु, नदी में न छोड़ा जा,। मेले के दौरान ,सटीपी पूरी क्षमता से कार्य करे, ताकि लोगों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। सीएम ने देखा जियो ट्यूब तकनीक से शोधन का कार्य सरस्वती कूप के दर्शन कर सीएम प्राधिकरण ऑफिस पहुंचे, जहां से सीएम ने सेक्टर 6 में ,सटीपी सलोरी ड्रेन क्षरा जियो ट्यूब विधि से शोधन कार्य का निरीक्षण किया। जियो ट्यूब ,क नई तकनीक है जिसके माध्यम से सीवर और नालों का पानी ,सटीपी में भेजा जाता है। इन ट्यूब में ही 50 से 60 प्रतिशत बीओडी कम हो जाता है। शहर के जो 22 अनटैप्ड नाले थे, इसके माध्यम उनको ट्रीट करके नदी में छोड़ा इसका ट्रायल रन शुरू हो चुका है। ,क जनवरी से यह पूरी {मता से कार्य करना शुरू कर दिया है। सी,म ने इसकी जानकारी लेने के बाद निर्देश दि, कि सीवर का पानी बिना ट्रीट कि, हु, नदी में न छोड़ा जा,। मेले के दौरान ,सटीपी पूरी क्षमता से कार्य करे, ताकि लो•ों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। सीएम योगी ने सेक्टर 20 में स्थित अखाड़ों का भी स्थलीय निरीक्षण किया। वह यहां सबसे पहले श्री पंचायती अखाड़ा बड़ा उदासीन पहुंचे, जहां सीएम ने अखाड़े के प्रवेश द्वार पर मौजूद संतों के साथ कुछ देर बातचीत की। संतों ने सीएम का स्वागत किया। उदासीन बड़ा के बाद श्री पंचायती अखाड़ा निरंजनी और आनंद अखाड़े के शिविर में भी सीएम पहुंचे और वहां की व्यवस्थाएं देखीं। आनंद अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर शंकरानंद सरस्वती ने सीएम को अखाड़े के अंदर आमंत्रित किया।सीएम ने उन्हें अगली बार आने का आश्वासन दिया। सीएम अन्य अखाड़ों के बाहर तैयारियों और व्यवस्था का भौतिक निरीक्षण करने के बाद वहां से रवाना हो गए। यहां से त्रिवेणी मार्ग गंगा रिवर फ्रंट रोड झूंसी और छतनाग घाट का भी उन्होंने निरीक्षण किया। यहां उन्होंने श्रद्धालुओं के लिए सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। स्थलीय निरीक्षण के दौरान सीएम योगी के साथ डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य, जल शक्ति मंत्री स्वतंत्रदेव सिंह, औद्योगिक विकास मंत्री नंद गोपाल गुप्ता नंदी, पर्यटन मंत्री जयवीर सिंह और पूर्व विधायक व विधायक सिद्धार्थनाथ सिंह समेत अन्य नेतागण व अधिकारी मौजूद रहे।

उत्तराखंड में जनवरी में हो सकते हैं चुनाव, तैयारियों में लगी धामी सरकार

उत्तराखंड में नगर निकाय चुनाव के लिए ओबीसी (अन्य पिछड़ा वर्ग) आरक्षण की नई नियमावली को मंजूरी दे दी गई है. इसके तहत राज्य के सभी 102 नगर निकायों में अब ओबीसी आरक्षण का रा. `स्टर इसी नियमावली के आधार पर तैयार किया जाएगा. मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने गुरुवार को देर रात इस नियमावली को स्वीकृति प्रदान की. इसके साथ ही चुनाव प्रक्रिया तेज हो गई है और जनवरी 2025 में चुनाव होने की संभावना है.उत्तराखंड (नगर पालिका, नगर पंचायत स्थानों और पदों का आरक्षण और आवंटन) नियमावली 2025 और उत्तराखंड नगर निगम (स्थानों और पदों का आरक्षण और आवंटन) नियमावली 2024 को मंजूरी मिलने के बाद, शहरी विकास निदेशालय को प्रस्ताव तैयार करने का दायित्व सौंपा गया है. इसके तहत नगर निगम, नगर पालिका, और नगर पंचायतों के मेयर, अध्यक्ष, और पार्षदों के पदों के आरक्षण का निर्धारण होगा.शहरी विकास निदेशालय द्वारा प्रस्ताव तैयार कर इसे जिलों को भेजा जाएगा 2018 तक नगर निकायों में 14 प्रतिशत ओबीसी आरक्षण लागू था. हालांकि, इस बार सुप्रीम कोर्ट के आदेशानुसार एकल सदस्यीय समर्पित आयोग की रिपोर्ट के अनुसार आरक्षण को लागू किया जाएगा. यह पहली बार है जब निकायों में ओबीसी आरक्षण, संबंधित क्षेत्र की ओबीसी आबादी के अनुपात में तय किया जाएगा. शहरी विकास निदेशालय द्वारा प्रस्ताव तैयार कर इसे जिलों को भेजा जाएगा. जिलाधिकारी आरक्षण लागू करते हुए अधिसूचना जारी करेंगे और जनता से सुझाव व आपत्तियां मांगी जाएंगी. इन आपत्तियों का निस्तारण करने के बाद अंतिम प्रस्ताव शहरी विकास निदेशालय को भेजा जाएगा, जो राज्य निर्वाचन आयोग को प्रस्तुत करेगा. आयोग इस आधार पर चुनाव की अधिसूचना जारी करेगा.25 दिसंबर तक चुनाव की अधिसू. चना जारी हो सकती है राज्य में नगर निकाय चुनाव की तैयारी अपने अंतिम चरण में है. सूत्रों के अनुसार, 25 दिसंबर तक चुनाव की अधिसूचना जारी हो सकती है. शहरी विकास विभाग द्वारा यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि आरक्षण प्रक्रिया समय पर पूरी हो, ताकि जनवरी 2024 तक चुनाव आयोजित किए जा सकें. उत्तराखंड में कुल 102 नगर निकाय हैं, जिनमें 8 नगर निगम, 42 नगर पालिकाएं, और 52 नगर पंचायतें शामिल हैं. इन निकायों के लिए मेयर, अध्यक्ष, और पार्षदों के पदों पर चुनाव होंगे. नई नियमावली के लागू होने से आरक्षण का स्वरूप पूरी तरह बदल जाएगा, जिससे जनप्रतिनिधियों के चयन में क्षेत्रीय जनसंख्या का सही प्रतिबिंब दिखेगा.

नितिन गडकरी ने लोकसभा में किया ऐलान

उत्तरप्रदेश केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी में कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को लेकर भारत का रिकॉर्ड इतना 'गंदा' है कि उन्हें विश्व सम्मेलनों में मुंह छिपाना पड़ता है. उन्होंने सदन में प्रश्नकाल के दौरान पूरक प्रश्नों का उत्तर देते हुए कहा कि उनके मंत्रालय के तमाम प्रयासों के बावजूद सड़क हाद. सों में कमी नहीं आई, बल्कि इसमें वृद्धि हो गई.गडकरी ने कहा, जब तक समाज का सहयोग नहीं मिलेगा, मानवीय व्यवहार नहीं बदलेगा और कानून का डर नहीं होगा, तब तक सड़क हादसों पर अंकुश नहीं लगेगा.श उनके अनुसार, देश में सड़क हादसों की संख्या लगातार बढ़ रही है और हर साल 1.7 लाख से अधिक लोगों की मौत ऐसी दुर्घटनाओं में हो जाती है. गडकरी ने कहा, श्इतने लोग न लड़ाई में मरते हैं, न कोविड में मरते हैं और न ही दंगे में मरते हैं.उन्होंने कहा, मैं विश्व सम्मेलनों में जाता हूं तो मुंह छिपाता हूं. (दुर्घटनाओं का) सबसे गंदा रिकॉर्ड हमारा है. उन्होंने सांसदों से कहा कि वे सड़क हादसों को रोकने के लिए अपने स्तर पर प्रयास करें और परिवहन विभाग के सहयोग से स्कूलों आदि में जागरुकता कार्यक्रम आयोजित करें. गडकरी के मुताबिक, नीति आयोग की रिपोर्ट है कि सड़क हादसों के शिकार 30 प्रतिशत लोगों की मौत जीवन रक्षक उपचार नहीं मिल पाने के कारण होती है.



उन्होंने कहा, इसलिए उपचार के लिए कैशलैस योजना लाई गई है. उत्तर प्रदेश में इस पायलट परियोजना की शुरुआत हो रही है, इसके बाद पूरे देश में लागू की जाएगी.केंद्रीय मंत्री ने भारत में ड्राइ. विंग लाइसेंस जारी करने की प्रणाली में सुधार की आवश्यकता पर बल दिया. उन्होंने कहा, श्दुनिया में जहां आसानी से ड्राइविंग लाइसेंस मिलता है, उस देश का नाम भारत है. हम इसमें सुधार कर रहे हैं.श्लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने सदस्यों से कहा कि वे सड़क हादसों को रोकने के लिए प्रयास करें और समाज को जागृत करने का काम करें.

प्रदेश के 50 जिलों में शीतलहर का अलर्ट, मौसम विभाग ने जारी की पाला गिरने की भी चेतावनी

उत्तर प्रदेश में सर्द हवाओं संग ठंड की शुरूआत हो चुकी हैं। मौसम विभाग ने शुक्रवार को प्रदेश के लगभग 20 से ज्यादा जिलों में पाला पड़ने और अत्यधिक ठंड की चेतावनी जारी किया है। वहीं 50 जिलों में शीतलहर की चेता. वनी है। बृहस्पतिवार को अयोध्या, बरेली, झांसी, गोरखपुर, बलिया और बहराइच आदि जिले सर्द हवाओं संग शीतलहर की चपेट में रहे। आंचलिक मौसम विज्ञान केंद्र लखनऊ के वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने बताया कि ठंडी उत्तर–पश्चिमी हवाओं के असर से शीतलहर के अगले तीन से चार दिन तक चलने और पारे में अभी और गिरावट के आसार हैं।इन इलाकों में है पाला पड़ने की संभावना देवरिया, गोरखपुर, संतकबीरनगर बस्ती कुशीनगर, महाराजगंज, सिद्धार्थनगर, बहराइच, अमेठी, सुल्तानपुर अयोध्या, अम्बेडकरनगर, सहारनपुर, शामली, मुजफ्फरनगर, बिजनौर, अमरोहा, मुरादाबाद, रामपुर, बरेली, पीलीभीत व आसपास के इलाकों में।आजमगढ़, मऊ, बलिया, देवरिया, गोरखपुर, संतक. बीरनगर, बस्ती, कुशीनगर महाराजगंज, सिद्धार्थनगर, गोंडा, बलरामपुर श्रावस्ती, बहराइच, लखीमपुर खीरी, सीतापुर, बारा. बंकी, अमेठी, सुल्तानपुर, अयोध्या, अम्बेडकरनगर, सहारनपुर, शामली, मुजफ्फरनगर, बागपत, गाजियाबाद, हापुड, गौतम बुद्ध नगर, अलीगढ़, मथुरा, हाथरस, आगरा, फिरोजाबाद, मैनपुरी, इटावा, औरैया, बिजनौर, अमरोहा, मुरादाबाद, रामपुर, बरेली, पीलीभीत, जालौन, हमीरपुर, महोबा, झांसी, ललितपुर व आसपास के इलाकों में।अयोध्या में रहा न्यूनतम तापमान बृहस्पतिवार को उरई में सर्वाधिक 29 डिग्री सेल्सियस अधिकतम तापमान रहा। वहीं वाराणसी में अधिकतम तापमान 26.4 डिग्री और प्रयागराज में 26.3 डिग्री सेल्सियस तापमान रहा। न्यूनतम तापमान की बात करें अयोध्या में सबसे कम 3 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज किया गया। बरेली में 5.2 डिग्री और इटावा में 5 डिग्री सेल्सियस न्यूनतम तापमान रहा।

पीएम मोदी ने किया प्रयागराज का दौरा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी संगम पर मां गंगा की पूजा अर्चना करने के बाद अक्षयवट का दर्शन करने के लिए पहुंचे। यहां मत्था टेकने के बाद उन्होंने अक्षय वट की परिक्रमा की।प्रधानमंत्री मोदी ने शुक्रवार को अमृत काल के सिद्धि योग में मानवता की अमूर्त धरोहर के तौर पर विश्व के सबसे बड़े सांस्कृतिक समागम के रूप में महाकुंभ की सफलता के लिए कुंभ कलश का विधि–विधान से पूजन किया। प्रधानमंत्री संगम पर दोपहर करीब 12रू15 बजे पहुंचे। काली मछली

निशान वाले तीर्थ पुरोहित पं. दीपू मिश्रा के आचार्यत्व में पूजा कराया गया। प्रधानमंत्री ने रिवर क्रूज (निषादराज क्रूज) पर सवार होकर नौकायन का भी लुत्फ लिया। वह अरैल से संगम की ओर क्रूज के माध्यम से पहुंचे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी संगम नोज पर पहुंचे तो साधु और संत ने उनका स्वागत किया। साथ ही यहां विधि–विधान से गंगा पूजन किया। पीएम नरेंद्र मोदी के साथ मुख्यमंत्री योगी और राज्यपाल आनंदी बेन पटेल भी साथ मौजूद रहे।

कमिश्नर के प्रयासों से तालानगरी में जल्द संचालित होगी ईएसआई डिस्पेंसरी

चौत्रा वी. ने डिस्पेंसरी स्थापना के संबंध में निदेशक को लिखा पत्र

अलीगढ़ आयुक्त, अलीगढ़ मण्डल, अलीगढ़ चौत्रा वी. द्वारा उद्यमियों, मजदूर संघ एवं औद्योगिक एसोशिएशन की मांग पर औद्योगिक क्षेत्र तालानगरी में ईएसआई के माध्यम से संचालित डि. स्पेंसरी स्थापित किये जाने के सम्बन्ध में निदेशक राज्य कर्मचारी बीमा निगम को अग्रेतर कार्यवाही के लिए पत्र जारी किया गया है। विदित रहे कि जिलाध्यक्ष राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस शिशिर शर्मा, अध्यक्ष मेटल उद्योग वर्कर्स यूनियन तालानगरी एवं अध्यक्ष जायडस वैलनेस स्टॉफ एसोसिएशन मन्जूरगढी राहुल यादव मण्डलायुक्त को संबोधित पत्र में मजदूरों की चिकित्सा सम्बन्धी समस्याओं व उनके चिकित्सा सम्बन्धी बढ़ते हुए खर्चे को देखते हुए अलीगढ़ के तालानगरी क्षेत्र में ईएसआई अस्पताल की स्थापना किये जाने का अनुरोध किया गया है। जिससे क्षेत्र से सम्बन्धित मजदूर वर्ग के लोग आकस्मिक परिस्थितियों व कम खर्च में सुलभ व अच्छा इलाज करा सके। इसके साथ ही मण्डलीय उद्योग बन्धु बैठक में भी उद्योग संघो के प्रतिनिधियों द्वारा औद्योगिक क्षेत्र तालानगरी में ईएसआई द्वारा संचालित एक डिस्पेन्सरी स्थापित किये जाने की माँग की गयी थी।कमिश्नर ने निदेशक राज्य कर्मचारी बीमा को संबोधित पत्र में अवगत कराया है कि अलीगढ़ के पा. रंपरिक ताला–हार्डवेयर उद्योग को विक. सित करने व आधुनिकता से जोड़ने के लिए वर्ष 1992 में औद्योगिक क्षेत्र तालानगरी को विकसित किया गया था।

औद्योगिक क्षेत्र तालानगरी में लगभग 40 कारखाने संचालित है, जिसमें लगभग 2000 संगठित व असंगठित क्षेत्र के श्रमिक कार्य करते हैं। उन्होंने यह भी अवगत कराया है कि वर्ष 1992 में तालानगरी की स्थापना के पश्चात भी अभी तक इस औद्योगिक क्षेत्र में राज्य कर्मचारी बीमा निगम के द्वारा कोई भी डिस्पेन्सरी स्थापित नहीं की गई है। जबकि ईएसआई हॉस्पीटल औद्योगिक क्षेत्र तालानगरी से लगभग 15 किलोमीटर की दूरी पर होने के कारण औद्योगिक क्षेत्र तालानगरी में आये दिन होने वाली दुर्घटनाओं में श्रमिकों को इलाज कराने के लिए अन्य सरकारी व निजी अस्पतालों में भटकना पड़ता है।

दुकानदार विक्रय सामान का ग्राहकों को दें पक्का बिल राज्य कर द्वारा जारी एडवाइजरी अपनी दुकान के बाहर चस्पा करें दुकानदार अपनी खरीद का पक्का बिल लें, यह आपका अधिकार है

अलीगढ़ प्रदेश के सभी दुकानदारों को ग्राहकों के सामान का पक्का बिल देना जरूरी होगा। प्रदेश के सभी जोनल अपर आयुक्त राज्यकर को इस संबंध में निर्देश भेजा गया है। उनसे यह भी कहा गया है कि दुकानों के बाहर इस संबंध में सूचना चस्पा कर दी जाए और इसमें आयुक्त कार्यालय स्तर पर शिकायत के मोबाइल नंबर–7235001729 का जिक्र भी जरूर किया जाए।अपर आयुक्त ग्रेड–1, राज्य कर अलीगढ़ जोन डा0 अनुपमा गोयल ने उक्त जानकारी देते हुए बताया है कि उत्तर प्रदेश माल एवं सेवा कर अधिनियम, 2017 के प्राविधानों के अनुसार किसी भी माल के आदान–प्रदान पर टैक्स इनवाइस होना आवश्यक है। उन्होंने मण्डल के सभी व्यापारियों, टैक्स पेअर्स के व्यवसायिक प्रतिष्ठानों, दुकान, ऑफिस आउटलेट, रे. स्टोरेंट, शॉपिंग मॉल्स में जहां पर सबसे अधिक विजिबिलिटी हो, ग्राहकों के लिए सूचनारू– श्शअपने खरीद का पक्का बिल लें, यह आपका अधिकार है। श्शबिल लेने से कीमत पर कोई असर नहीं पड़ता है। यदि बिल नहीं मिलता है तो 7235001729 पर फर्म का नाम, पता सूचित करें। पोस्टर के रूप में चस्पा कराये जाने के निर्देश दिए हैं।इसके अतिरिक्त उन्होंने यह भी बताया है कि उत्तर प्रदेश माल एवं सेवा कर अधिनियम 2017 की धारा–10 के अन्तर्गत समाधान योजना में पंजीकृत करदाताओं के द्वारा टैक्स इनवाइस नहीं जारी किया जाना प्राविधानित है न ही बिल पर टैक्स चार्ज किया जा सकता है। उत्तर प्रदेश माल एवं सेवा कर नियमावली, 2017 के नियम–5 (एफ) के अनुसार समाधान योजना में पंजीकृत व्यक्ति द्वारा जारी बिल पर ऊपर श्शबिल आफ सप्लाईश्श लिखा जायेगा। नियम–5 (जी) के अनुसार उसे अपने कारोबार के मुख्य स्थान तथा अतिरिक्त व्यापार स्थलों पर प्रदर्शित प्रत्येक नोटिस या साइन बोर्ड पर श्शसमाधान योजना में पंजीकृत व्यापारीश्श शब्दों का उल्लेख करना अनिवार्य है। उन्होंने समाधान योजना के अन्तर्गत सभी पंजीकृत व्यापारियों को उपरोक्त प्रावधानों के संबंध में जागरुक करने के लिए आवश्यक प्रचार–प्रसार किये जाने के निर्देश दिये गये हैं।

विकास खण्ड जवां की खेल प्रतियोगिता का आयोजन 19 दिसंबर को नवाब सिंह चौहान इंटर कॉलेज कासिमपुर में

अलीगढ़ युवा कल्याण विभाग द्वारा उत्तर प्रदेश ग्रामीण खेल लीग के अंतर्गत आयोजित की जाने वाली श्श विकास खण्ड स्तरीय ग्रामीण खेल प्रतियोगिता का आयोजना ब्लॉक जवां के नवाब सिंह चौहान इंटर कॉलेज कासिमपुर में 19 दिसंबर को प्रातः 9ः 00 बजे से किया जाएगा।जिला युवा कल्याण एवं प्रादेशिक विकास दल अधिकारी एम0पी0 कुशवाह उक्त जानकारी देते हुए बताया कि प्रतियोगिता में सब जूनियर, जूनियर एवं सीनियर वर्ग के खिलाड़ी प्रतिभाग कर सकेंगे। प्रतियोगिता में एथलेटिक्स (दौड़ ऊंची कूद लंबी कूद) एवं कबड्डी, वालीबाल, कुश्ती विधाओं का आयोजन किया जाएगा।

दूल्हा मुस्लिम और दुल्हन हिंदू, धर्म के ठेकेदारों ने दावत–ए–वलीमा पर दी देख लेने की खुली धमकी!

अलीगढ़ में एक हिंदू लड़की और मुस्लिम लड़के ने शादी के बाद लोगों को वलीमा की दावत दी. इसके लिए उन्होंने बाकायदा कार्ड छपवाया. देखते ही देखते कार्ड काफी तेजी से वायरल हो गया. जब सोशल मीडिया पर कार्ड वायरल हुआ तो इसके विरोध में धर्म के ठेकेदार सड़कों पर उतर गए. उनलोगों ने जमकर इस श्दावत–ए–वलीमाश का विरोध किया और शहर का माहौल खराब करने की धमकी दीहोटल में तोड़फोड़ की धमकी हिंदुवादी संगठनों ने इसके खिलाफ विरोध मार्च निकालकर कलेक्ट्रेट में एडीएम सिटी को ज्ञापन सा. ँपा और कार्यक्रम को बंद करवाने की धमकी दी. उन्होंने कहा कि अगर ये प्रा. ग्राम बंद नहीं होगा तो इसका अंजाम काफी खराब हो सकता है और साथ ही शहर का माहौल भी बिगड़ सकता है. उन्होंने आगे कहा कि इन तमाम चीजों के लिए जिला प्रशासन और होटल मालिक जिम्मेदार होंगे. 21 दिसंबर को दावत–ए–वलीमा कार्ड के मुताबिक 21 दिसंबर को दावत–ए–वलीमा का कार्यक्रम होना है. इस मामले में पूर्व महापौर शकुंतला भारती ने कहा कि यह प्रोग्राम किसी भी कीमत पर नहीं होना चाहिए. हमलोग 21 तारीख को कार्यक्रम का विरोध करेंगे. उन्होंने कहा कि होटल मालिक इस कार्यक्रम को कैंसिल कर दें. वरना अंजाम बहुत बुरा होगा. इसलिए हम पहले ही एडीएम सिटी को ज्ञापन देकर अवगत करा रहे हैं. करणी सेना ने दी धमकी वहीं इस मामले में अखिल भारतीय करणी सेना के प्रदेश अध्यक्ष ठा. ज्ञानेंद्र सिंह चौहान ने कहा कि ष्दावत ए वलीमा के नाम पर एक लव जिहाद के मामले का खुलकर आयोजन किया जा रहा है.ष लेकिन इस आयोजन को हम किसी भी कीमत पर अलीगढ़ में नहीं होने देंगे. चाहे हमें होटल में घुसकर तोड़फोड़ करनी पड़े या प्रशासन को चुनौती देनी पड़े. हम किसी भी कीमत पर अपना कदम पीछे नहीं हटाएंगे. शहर

में नहीं होने देंगे दावत–ए–वलीमा इस मामले में बजरंग बल के संयोजक गौरव शर्मा ने कहा कि एक सोशल मीडिया पर हिंदू युवती द्वारा गैर समुदाय के युवक के साथ शादी करने का कार्ड वायरल हुआ है. युवक–युवती ने शादी पहले ही कर ली है. अब 1 साल बाद कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है. इस आयोजन से संवेदनशील शहर की शांति व्यवस्था को पलीता लगाने का काम किया जा रहा है. दो बालिगों द्वारा शादी कर ली गयी है, जिसकी संविधान भी इजाजत देता है. हम इसका विरोध नहीं कर रहे हैं. हम संविधान को मानने वाले लोग हैं. लेकिन इस प्रकार का आयोजन होने से शहर की शांति व्यवस्था को पलीता लगेगा. यह लोग इस प्रकार का आयोजन कहीं भी करें. दुनिया के किसी भी कोने में हो, हमें इस पर कोई आपत्ति नहीं, लेकिन इस आयोजन को हमलोग अलीगढ़ में नहीं होने देंगे.

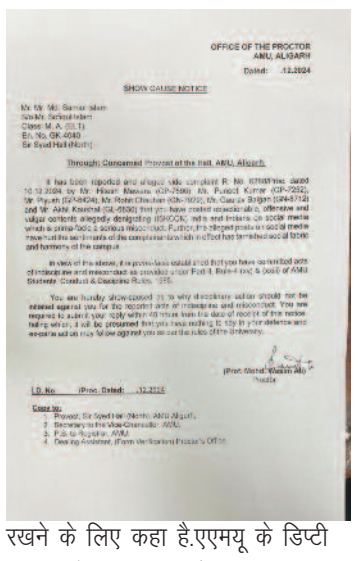
अटल आवासीय विद्यालय में साइबर अपराध, मिशन शक्ति एवं नशामुक्ति के संबंध में हुई कार्यशाला

अलीगढ़ 13 दिसंबर 2024 (सू0वि0)रू उ0प्र0 भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड के अन्तर्गत पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के बालक–बालिकाओं एवं प्रदेश के अनाथ बच्चों को समाज की मुख्य धारा से जोड़ने के लिए उनको गुणवत्तापूर्ण व उद्देश्यपरक निःशुल्क आवासीय शिक्षा दिये जाने हेतु अटल आवासीय विद्यालय में एस0पी0 क्राइम द्वारा साइबर अपराध, मिशन शक्ति एवं नशामुक्ति के सम्बन्ध में एक कार्यशाला का आयोजित की गयी।मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित एसपी क्राइम श्रीमती ममता कुरील एवं सहायक श्रम आयुक्त शेर सिंह द्वारा मॉ सरस्वती एवं अटल बिहारी वाजपेयी के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्जवलन किया गया। सहायक श्रम आयुक्त ने मुख्य अतिथि को पुष्प गुच्छ प्रदान कर उनका स्वागत किया।एसपी क्राइम ने विद्यालय में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं को साइवर अपराध, मिशन शक्ति एवं नशामुक्ति के सम्बन्ध में विस्तार पूर्वक समझाया। उन्होंने कार्यशाला में शिक्षा, पोषण और सुरक्षात्मक वातावरण पर ध्यान केन्द्रित करते हुए सुरक्षित स्वस्थ बचपन सु. निश्चित करने के लिए जागरूक किया।जागरूकता कार्यशाला में एएचटीयू प्रभारी उदयभान सिंह, थानाध्यक्ष गभाना, उम्मीद एनजीओ से नदीम अंजुम, अमित कुमार, उप निरीक्षक सुभाष चन्द्र, श्रम प्रवर्तन अधिकारी आशीष कुमार अवस्थी, संजेश एडमिन अटल आवासीय विद्यालय उपस्थित रहे।

अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी ने दो बांग्लादेशी छात्रों को दिया नोटिस, 48 घंटे में मांगा जवाब

अलीगढ़ अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी प्रॉक्टर ने 2 बांग्लादेशी छात्रों को नोटिस देकर जवाब तलब किया है. छात्रों पर इस्कॉन संप्रदाय और भारतीय महिलाओं पर अमर्यादित टिप्पणी करने का आरोप यूनिवर्सिटी के ही हिंदू छात्रों ने लगाया था, जिसके संबंध में प्रॉक्टर को एक पत्र भी दिया गया था.अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय (।डन) में इस वक्त लगभग 170 विदेशी छात्र शिक्षा हासिल कर रहे हैं. इसमें से लगभग 36 छात्र बांग्लादेश के हैं. इसमें से 2 बांग्लादेशी छात्र अरीरूर रहमान रिफात और मोहम्मद समीरुल इस्लाम सोशल मीडिया पर अमर्यादित टिप्पणी करने के मामले में फंस गये हैं. छात्रों पर इस्कॉन संप्रदाय और भारतीय महिलाओं पर अमर्यादित टिप्पणी करने का आरोप है. यूनिवर्सिटी प्रॉक्टर कार्यालय ने दोनों छात्रों को नो. टिस देकर इस संबंध में 48 घंटे में अपना जवाब देने के लिए कहा है.एएमयू के छात्र अखिल कौशल, हीतेश मेवारा,

पुनीत कुमार, पीयूष, रोहित चौहान और गौरव बलगान ने 10 दिसंबर को इसकी शिकायत प्रॉक्टर कार्यालय में की थी. इन सभी छात्रों ने आरोप लगाया था कि एएमयू में पढ़ रहे तीन बांग्लादेशी छात्रों ने सोशल मीडिया पर इस्कॉन मंदिर और भारतीय महिलाओं पर अमर्यादित टिप्पणी की है. इससे उनकी भावनाएं आहत हुई हैं. इन छात्रों को विवि से निष्कासित किया जाए. इसके बाद विवि ने इस मामले में जांच कराई शिकायत के बाद दोनों बांग्लादेशी छात्रों अरीरूर रहमान रिफात और मोहम्मद समीरुल इस्लाम को नोटिस दिया गया है. अरीरूर वर्तमान में विकारूल मुल्क हॉल में रहता है और बीए अर्थशास्त्र का छात्र है. मो. हम्मद समीरुल इस्लाम एमए अंग्रेजी के छात्र हैं. वह सर सैयद हॉल में रहते हैं. विवि के प्रॉक्टर कार्यालय ने दोनों को नोटिस देकर 48 घंटे में अपना पक्ष



OFFICE OF THE PROCTOR
AMU, ALIGARH
Dated: .12.2024
SHOW CAUSE NOTICE
Through: Concerned Provost of the Hall, AMU, Aligarh.
Cause to:

रखने के लिए कहा है.एएमयू के डिप्टी प्रॉक्टर के एडवाइजर सैयद अली नवाज जैदी ने बताया कि यूनिवर्सिटी प्रशासन ने प्रॉक्टर कार्यालय के द्वारा दोनों छात्रों को कल शाम नोटिस दिया है. इसमें छात्र से अगले 48 घंटे में जवाब तलब करने की बात कही गई है. छात्रों के जवाब के आधार पर छात्रों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी.

राज्यसभा में 16-17 दिसंबर को संविधान पर होगी बहस

BJP ने जारी किया तीन लाइन का व्हिप

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने शुक्रवार को अपने सभी राज्यसभा सांसदों के लिए श्तीन-लाइन व्हिपश जारी किया है, जिसमें उनसे 16 और 17 दिसंबर को भारत के संविधान पर निर्धारित बहस के दौरान उच्च सदन में उपस्थित रहने का आग्रह किया गया है।भाजपा के एक आधिकारिक बयान में कहा गया है कि राज्यसभा में सभी भाजपा सदस्यों को सूचित किया जाता है कि भारत के संविधान को अपनाने की 75वीं वर्षगांठ पर विशेष चर्चा सोमवार, 16 दिसंबर और मंगलवार, 17 दिसंबर 2024 को राज्यसभा में की जाएगी।भाजपा के बयान में कहा गया है, इसलिए, राज्यसभा में भाजपा के सभी सदस्यों से अनुरोध है कि वे दोनों दिन यानी सा.ेमवार, 16 दिसंबर और मंगलवार, 17 दिसंबर 2024 को सदन में सकारात्मक रूप से उपस्थित रहें और सरकार के रुख का समर्थन करें।भाजपा के राज्यसभा सांसद दिनेश शर्मा ने कहा, भारतीय संविधान बहुत मजबूत और सुदृढ़ है। अगर इसका पालन किया गया होता तो आज जो सांप्रदायिकता, अलगाववाद, जातिवाद जैसी भावनाएं हैं, वे पनपती ही नहीं... कांग्रेस ने संविधान में इतने बदलाव किए... संविधान सभी को प्रेरणा

देता है।संविधान को अपनाने की 75वीं वर्षगांठ पर शुक्रवार और शनिवार को लोकसभा में विशेष चर्चा हो रही है, जिसमें रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बहस शुरू की थी।14 दिसंबर को पीएम मोदी देंगे चर्चा का जवाब निचले सदन में बहस की शुरुआत करते हुए रक्षा मंत्री ने कहा, हम भारत के लोगों ने 26 नवंबर 1949 को संविधान को अपनाया था... मैं संविधान को अपनाने के 75 वर्ष पूरे होने के अवसर पर इस सदन और देश के सभी नागरिकों को हार्दिक बधाई देता हूं.. मैं कह सकता हूं कि हमारा संविधान सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक जीवन के सभी पहलुओं को छूकर राष्ट्र निर्माण का मार्ग प्रशस्त करता है। दो दिवसीय बहस शुक्रवार दोपहर 12 बजे शुरू हुई। इस बहस में भाजपा के 12 से ज्यादा नेताओं के हिस्सा लेने की उम्मीद है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 14 दिसंबर की शाम को चर्चा का जवाब देंगे। सूत्रों के मुताबिक, गृह मंत्री अमित शाह 16 दिसंबर को राज्यसभा में बहस की शुरुआत करेंगे।शीतकालीन संसद का पहला सत्र 25 नवंबर को शुरू हुआ था, जिसमें व्यवधानों के कारण दोनों सदनों की कार्यवाही काफी पहले ही स्थगित कर दी गई थी। शीतकालीन सत्र 20 दिसंबर तक चलेगा।

संसद हमले के 23 साल राष्ट्रपति मुर्मू, पीएम मोदी और विपक्षी नेताओं ने दी श्रद्धांजलि

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को संसद हमले के शहीदों को श्रद्धांजलि दी। उन्होंने कहा कि शहीदों का बलिदान हमेशा देश को प्रेरित करेगा। प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया साइट एक्स पर लिखा- 2001 के संसद हमले में शहीद हुए लोगों को श्रद्धांजलि दी. उनका बलिदान हमारे देश को सदैव प्रेरित करता रहेगा। हम उनके साहस और समर्पण के लिए सदैव ऋणी रहेंगे।खरगे ने भी दी श्रद्धांजलि कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने भी शहीद जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित की और कहा कि पूरा देश आतंकवाद के खिलाफ खड़ा है। उन्होंने कहा, श्अमर शहीदों को सादर श्रद्धांजलि। आज हमने संसद भवन पर हुए आतंकी हमले में शहीद हुए मां भारती के वीर जवानों को पुष्पांजलि अर्पित कर याद किया। आतंकवाद के खिलाफ पूरा देश एकजुट है।केजरीवाल ने भी किया याद वहीं आम आदमी पार्टी के प्रमुख अरविंद केजरीवाल ने भी संसद हमले में शहीद हुए जवानों को सलाम किया। उन्होंने एक्स पर लिखा, आज का दिन हमें उन वीर शहीदों की याद दिलाता है, जिन्होंने संसद भवन पर आतंकी हमले के समय अपने प्राणों की आहुति देकर देश और हमारे लोकतंत्र के मंदिर की रक्षा की। उन सभी वीर जवानों की अमर शहादत को कोटि-कोटि नमन।आज देश ने 13 दिसंबर 2001 को हुए आतंकी हमले को याद किया। इस दिन दिल्ली पुलिस के एएसआई जगदीश, मतबार और कमलेश कुमारी, हेड कॉन्स्टेबल ओम प्रकाश, बिजेंदर सिंह और घनश्याम और माली देशराज ने अपनी जान देश के लिए न्यौछावर कर दी थी। आतंकियों का संबंध लश्कर-ए-तैयबा और जैश-ए-मोहम्मद से था। दोनों ही आतंकी संगठन पाकिस्तान से संचालित होते हैं। इस दुर्दांत आतंकी घटना में दिल्ली पुलिस के 5 जवान, संसद के सिक्योरिटी स्टाफ के दो जवान, एक सीआईएसएफ का जवान और एक माली शहीद हो गए थे।सुरक्षाबलों ने उतारा था मौत के घाट इस हमले के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव काफी बढ़ गया था। पांच आतंकी एक कार से संसद परिसर में दाखिल हुए थे। कार पर गृह मंत्रालय और संसद का स्टीकर लगा हुआ था। पांचों को सुरक्षाबलों ने मौत के घाट उतार दिया था।घटना के वक्त संसद परिसर में 100 से अधिक लोग मौजूद थे, जिसमें से अधिकांश बड़े नेता थे। आतंकी अपने साथ एके 47 राइफल, ग्रेनेड लॉन्चर और पिस्टल लेकर आए थे। फर्जी स्टीकर लगाकर उन्होंने संसद की सुरक्षा को भेंद दिया था। भारतीय सुरक्षा एजेंसियों ने बताया कि आतंकियों को सीधे पाकिस्तान से निर्देश मिल रहे थे और वह आईएसआई के बताए मुताबिक भारत आए थे।

दिल्ली-यूपी में शीतलहर का प्रकोप, हिमाचल-कश्मीर में भारी हिमपात

नई दिल्ली। देशभर में मौसम का मिजाज अब बदलने लगा है, कहीं कड़ाके की ठंड पड़ रही है तो कहीं भारी बारिश से जीवन पर संकट आ गया है। मौसम विभाग के मुताबिक, अगले दो दिनों में यूपी समेत दिल्ली एनसीआर में घना कोहरा देखने को मिलेगा।वहीं, पुडुचेरी में भारी बारिश हो रही है। इसके कारण पुडुचेरी के शिक्षा मंत्री नामचिवयम ने कहा कि पुडुचेरी और कराईकल में सभी स्कूल और कॉलेज 13 दिसंबर को बंद रहेंगे। वहीं, तमिलनाडु में भी रात से लगातार बारिश हो रही है। चेन्नई के कई इलाकों में जलभराव हो गया है।भारत मौसम विभाग (आइएमडी) ने अगले दो दिनों तक तापमान में गिरावट जारी रहने की चेतावनी जारी की है। हालांकि इस दौरान मौसम साफ रहेगा और पंजाब, हरियाणा, दिल्ली एवं पश्चिमी उत्तर प्रदेश में शीतलहर का प्रकोप रहेगा।झारखंड, बिहार, मध्य प्रदेश एवं छत्तीसगढ़ तक सर्द हवा दिन में भी चलेगी। पंजाब, हरियाणा एवं राजस्थान में कोहरा भी दिख सकता है। इससे तापमान गिरेगा। हिमाचल के कई जिलों में हिमपात के कारण सड़कें बंद हो गईं हालांकि प्रशासन ने जल्दी आवाजाही जारी करा दी।मैदानी इलाकों में पाला पड़ना शुरूपहाड़ों पर गुरुवार को भी बर्फबारी की लंबी पट्टी कश्मीर से हिमाचल तक देखी गई है। बर्फ की चादर से कई इलाके ढंके हैं। सर्द हवा के असर से गुलमर्ग, श्रीनगर बनिहाल एवं जम्मू समेत कई क्षेत्रों का तापमान माइनस में चल रहा है। दिल्ली के कई क्षेत्र समेत हिसार, अलवर, चुरू, अमृतसर, पंचमढ़ी, करनाल एवं रोहतक में पांच डिग्री से भी कम तापमान है। मैदानी इलाकों में कहीं-कहीं पाला पड़ना शुरू हो गया है।लंबा खिंच सकता है सर्दी का मा.ैसमअबकी बार ठंड का मौसम कई उतार-चढ़ाव का साक्षी बनने जा रहा है। शुरुआत देर से हुई है तो अंत भी जल्दी नहीं होगा। आम तौर पर 15 जनवरी के बाद से ठंड की विदाई होने लग जाती है। किंतु मौसम विज्ञानियों का मानना है कि मानसून की राह पर चलते हुए लगभग दो हफ्ते की देर से सर्द मौसम की वापसी होगी। मतलब जनवरी के बाद से सर्दी का ढलान शुरू हो सकता है।पहाड़ों में बर्फबारी जारी रहेगी मजबूत पश्चिमी विछोभ की कमी के चलते उत्तर भारत में दिसंबर के पहले सप्ताह तक सामान्य से ऊपर तापमान बना हुआ था, लेकिन पहाड़ों में जब मजबूत पश्चिमी विछोभ आया तो दूसरे सप्ताह से सर्दी की शुरुआत हुई। निजी एजेंसी स्काइमेट का मानना है कि आगे आठ-दस दिनों तक कोई अन्य विछोभ नहीं आने जा रहा।फिर भी पहाड़ों में बर्फबारी जारी रहेगी। इसके चलते जम्मू-कश्मीर, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली एवं पश्चिमी उत्तर प्रदेश समेत मैदानी राज्यों में तीन-चार दिनों तक तापमान में गिरावट जारी रहेगी, लेकिन जैसे ही बर्फबारी का असर कम होने लगेगा वैसे ही सर्द हवाएं गर्म होने लगेंगी। मौसम साफ हो जाएगा, जिससे तापमान में वृद्धि होगी।दिसंबर के आखिरी सप्ताह में बारिश हो सकती है ठंड का दूसरा चरण क्रिसमस के आ.सपास से शुरू होगा, जब बारिश की स्थितियां बनेंगी। मौसम विज्ञानियों का मानना है कि इसी दौरान पश्चिमी विछोभ भी सक्रिय हो सकता है, जो बर्फबारी एवं बारिश की स्थितियां उत्पन्न करेगा। दिसंबर के आखिरी सप्ताह में बारिश हो सकती है। जनवरी में भी पहाड़ों पर एक-दो पश्चिमी विछोभ का आगमन हो सकता है, जिसके प्रभाव से फरवरी में भी तापमान सामान्य से नीचे

ईरान में सख्त हिजाब कानून, ड्रेस कोड का उल्लंघन किया तो मिलेगी सीधा मौत की सजा

ईरान अपने सख्त कानूनों के लिए जाना जाता है. बता दें कि ईरान ने हाल ही में हिजाब को लेकर नए कानून लागू किए हैं जो विवाद का कारण बन गए हैं. इन कानूनों के अनुसार अगर महिलाएं हिजाब के नियमों का उल्लंघन करती हैं तो उन्हें मौत की सजा तक दी जा सकती है. नए कानून के अनुच्छेद 60 के तहत दोषी महिलाओं को जुर्माना, कोड़े की सजा या कठोर जेल की सजा हो सकती है. अगर कोई महिला एक से ज्यादा बार इस कानून का उल्लंघन करती है तो उसे 15 साल तक की जेल या फांसी की सजा का सामना करना पड़ सकता है. इसके अलावा ईरानी अधिकारियों ने एक विवादास्पद हिजाब क्लीनिक खोलने का भी ऐलान किया है जिसका उद्देश्य हिजाब के नियमों का पालन कराना है.विदेशी मीडिया और संगठनों के खिलाफ होगी सख्त कार्रवा. ईइंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के अनुसार ईरान में यदि कोई विदेशी मीडिया या संगठन हिजाब विरोधी विचारों को बढ़ावा देता है तो उसे 10 साल तक की जेल और 12,500 पाउंड तक का जुर्माना भुगतना पड़ सकता है. साथ ही अगर कोई महिला की गिरफ्तारी को रोकने या इसमें हस्तक्षेप करने का प्रयास करता है तो उसे भी सजा दी जाएगी. ईरान की सरकार ने ये साफ कर दिया है कि ऐसे व्यक्तियों को सीधे जेल में डाला जा सकता है. 2022 में हिजाब कानून का महिलाओं ने किया था विरोध 1979 की इस्लामी क्रांति के बाद से ईरान में महिलाओं के लिए सार्वजनिक स्थानों पर हिजाब पहनना अनिवार्य कर दिया गया था. इसके बावजूद 2022 में इन हिजाब कानूनों के खिलाफ देशभर में बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन हुए थे. इस विरोध का मुख्य कारण 16 सितंबर 2022 को 22 वर्षीय महसा अमिनी की पुलिस हिरासत में मौत थी. जानकारी के मुता.बिक महसा अमिनी को मोरल पुलिस ने ड्रेस कोड का उल्लंघन करने के आरोप में गिरफ्तार किया था. उसकी मौत के बाद देशभर में व्यापक विरोध प्रदर्शन हुए थे जिसमें सैकड़ों लोग मारे गए थे. इन घटनाओं के बाद सरकार ने कई विरोध प्रदर्शनों को दबाने के लिए हजारों लोगों को गिरफ्तार किया था और अब दो साल बाद सरकार ने पहले से भी सख्त हिजाब कानून लागू कर दिए हैं. नए कानूनों के खिलाफ छिड़े वैश्विक विरोध ईरान में लागू किए गए ये नए कानून न केवल देश के भीतर बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी विवाद का कारण बने हैं. मानवाधिकार संगठनों और वैश्विक समुदाय ने इन कानूनों को महिलाओं के अधिकारों का उल्लंघन मानते हुए विरोध जताया है. उनका कहना है कि ये कदम महिलाओं की स्वतंत्रता और अधिकारों का हनन करता है. हालांकिइस पर ईरान सरकार का कहना है कि इन कानूनों का उद्देश्य समाज में हिजाब की संस्कृति की पवित्रता बनाए रखना है और महिलाओं को एक विशेष प्रकार के ड्रेस कोड को अपनाने के लिए प्रेरित करना है.

जमानत पर छूटने के बाद आरोपी ने पीड़िता के किए टुकड़े-टुकड़े, फिर पूरे शहर में फेंक दिए

ओडिशा के सुंदरगढ़ जिले में नाबालिग लड़की से रेप मामले के आरोपी ने जमानत पर छूटने के बाद पीडिता की हत्या कर दी। उसने शव के कई टुकड़े किए और अलग-अलग जगह फेंक दिए। पुलिस ने आरोपी और उसके साथी को गिरफ्तार कर लिया है।पुलिस ने बताया कि पिछले साल अगस्त में कुनु किशन को नाबालिग से रेप के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। पिछले साल दिसंबर में उसे जमानत पर छोड़ा गया था। इस महीने के पहले हफ्ते में पीडिता के परिजनों ने उसके लापता होने की शिकायत दर्ज कराई थी। सीसीटीवी में वह दो व्यक्तियों के साथ बाइक पर जाती नजर आई। बाइक सवार दोनों लडकों ने हेलमेट पहन रखा था। उनके चेहरे दिखाई नहीं दिए। पुलिस ने एआइ तकनीक के जरिए आरोपी का पता लगाया। जमानत पर रिहा होने के बाद से वह लडकी की हत्या की योजना बना रहा था, ताकि वह अदालत में बयान न दे सके।कबूल किया अपराध पूछताछ के दौरान आरोपी ने अपना अपराध कबूल कर लिया। उसने बताया कि राउरकेला और देवगढ़ को जोडने वाले राष्ट्रीय रा.जमार्ग के किनारे धारदार चाकू से पीडिता की गला काटकर हत्या की गई। उसके शरीर के अंगों को ब्राह्मणी नदी के तारकेरा नाली और बालूघाट में फेंक दिया गया। पुलिस ने लड़की के सिर समेत शरीर के अन्य अंग बरामद कर लिए हैं।

विनेश फोगाट ने फिर किया हैरान, अपने नाम किया नया कीर्तिमान

गूगल ने भारत में पूरे साल यानी 2024 में सर्च होने वाले नामों की लिस्ट शेयर की है। दुनिया के सबसे बड़े सर्च इंजन गूगल ने देश में सबसे ज्यादा सर्च की जाने वाले चीजों को पर्सनल कैटेगरी में डिवाइड किया है। 2024 में भारत में सबसे ज्यादा चर्चा में रही हस्ती कोई बॉलीवुड स्टार या क्रिकेटर नहीं बल्कि एक कुश्ती खिलाड़ी और कांग्रेस नेता विनेश फोगाट Vinesh Phogat) रहीं। इसके अलावा फिल्मों की कैटेगरी में स्त्री 2 मूवी और वेबसीरीज में मिर्जापुर के अलावा लोगों ने इंडियन प्रीमियर लीग (प्च्) टी-20 वर्ल्ड कप (T20 ॅवतसक ब्नच) जैसे स्पोर्ट्स इवेंट्स को भी काफी सर्च किया है। आइए जानते हैं इस साल भारत में सबसे ज्यादा क्या सर्च किया गया है-ज्वच 10 में शामिल हैं ये नाम

1- विनेश फोगाट2- नीतीश कुमार 3- चिराग पासवान 4-हार्दिक पांड्या5-पवन कल्याण 6- शशांक सिंह 7- पूनम पांडे 8-राधिका मर्चेंट 9- अभिषेक शर्मा 10- लक्ष्य सेन

कौन हैं विनेश फोगाट

महिला पहलवान और कांग्रेस विनेश फोगाट सबसे ज्यादा सर्च किए जाने वाले भारतीयों की लिस्ट में सबसे ऊपर हैं। विनेश ने पेरिस ओलंपिक 2024 में शानदार प्रदर्शन किया और फाइनल में जगह बनाई। बता दें कि फाइनल मुकाबले से पहले वजन की समस्या के कारण उन्हें अयोग्य घोषित कर दिया गया। यह विनेश और उनके प्रशंसकों के लिए बहुत बड़ा झटका था। विनेश ने इसके बाद राजनीति में एंट्री ली और हरियाणा की जुलाना विधानसभा सीट जीतकर विधायक बनीं।

सर्दियों में हरी सब्जियों को देख मुंह बनाते हैं लोग, फायदे जानकर रह जाएंगे हैरान

हरी साग–सब्जियां खाना पसंद करते है जो हमारे शरीर को गर्म रखें.

सर्दियों में बाजार हरी साग–सब्जियां से भरी हुई होती है. सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए कई सारी साग–सब्जियां खाई जाती है. आज हम आपको उन सब्जियों के फायदे बताएंगे. सबसे गर्म सब्जियां जो आपके शरीर के लिए अच्छी हैं. वे हैं जड़ वाली सब्जियां जैसे गाजर, आलू, प्याज, लहसुन, मूली, रतालू, शकरकंद, चुकंदर, शलजम, आदि, और पालक, मेथी, सरसों, मुली, पुदीना जैसी हार्दिक सर्दियों की सब्जियां. केल साल भर उपलब्ध रहता है, लेकिन उच्चतम पोषक तत्व के लिए स्थानीय, मौसमी केल खरीदना सबसे अच्छा है. यह अक्टूबर से मार्च तक उपलब्ध रहता है. कोलार्ड पत्तेदार हरी सब्जियाँ हैं जिनमें उच्च स्तर के विटामिन ए और के और कैल्शियम होते हैं. यह सबसे अधिक उपलब्ध होने वाले महीने जनवरी से मार्च हैं.कन सब्जियों को खा सकते हैं कच्चा?जिन सब्जियों का उपयोग हम लोग सलाद के रूप में करते हैं, उन्हें ही कच्चा खाया जाता है. जैसे...गाजर– विटामिन A C और K होता है. इसमें आयरन, कैल्शियम, जिंक, पोटै. शियम, और कॉपर जैसे मिनरल्स भी होते हैं. गाजर खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है और दिमाग दुरुस्त रहता है. मूलीशलजमटमाटर सेलेरीहरा धनियाहरी मटरपत्ता गोभी आप इन सभी सब्जियों को धोकर साफ कर लें और आवश्यकता के अनुसार, छील लें. फिर इन्हें छोटे–छोटे टुकड़ों में काटकर काला नमक और नींबू लगाकर इनका सेवन करें.कब खानी चाहिए सब्जियों की सलाद?सब्जियों से तैयार इस सलाद का सेवन स्नैक्स टाइम पर करना चाहिए. यानी आप

दोपहर के भोजन के बाद और रात के भोजन के बीच के समय में, करीब 3 से 5 बजे के बीच अपनी सुविधा के अनुसार इनका सेवन करें. ऐसा करने से आपको हेल्थ संबंधी बहुत सारे फायदे मिलने वाले हैं. जैसे...रात को भोजन के समय तक खुलकर भूख लगेगीशरीर में फाइबर की मात्रा अधिक पहुंचेगी क्योंकि कच्ची सब्जियों में फाइबर बहुत होता है, इससे आंतों की सफाई अच्छी तरह होगी. फाइबर रिच डायट लेने से सुबह के समय पेट अच्छी तरह साफ होगा.गैस और अपच जैसी समस्याएं प्राकृतिक रूप से ठीक होने लगेंगी, आपको अधिक समय तक दवाओं का सेवन नहीं करना पड़ेगा.सब्जियों से तैयार इस तरह की सलाद खाने से वजन बहुत तेजी से घटता है. यदि आप वेटलॉस की इच्छा रखते हैं तो इन सब्जियों का सेवन इस विधि से जरूर करें.यदि आप अपने वेट को मेंटेन रखना चाहते हैं और फिटनेस को बरकरार रखने की इच्छा है, तब भी इस सलाद का सेवन आपको फायदा करेगा. क्योंकि फाइबर से भरपूर चीजें खाने पर पेट देर तक भरा रहता है. फाइबर को पचाना शरीर के लिए आसान होता है लेकिन इसका पाचन धीमी गति से बहुत स्मूदली होता रहता है. यही कारण है कि जब आप इस सलाद का सेवन करेंगे तो आपकी क्रेविंग काफी हद तक कंट्रोल हो जाएगी और आप गैरजरूरी कैलरी लेने से बचे रहेंगे. रंग–बिरंगी सब्जियां अलग–अलग पौष्टिक गुणों से भरपूर होती हैं. जब आप इन्हें सलाद के रूप में खाते हैं तो शरीर को बैलेंस डाइट मिलती है, जो बॉडी, ब्रेन और स्किन को अंदर से हेल्दी बनाती है.सलाद खाकर बढ़ाएं खूबसूरती. इस सलाद का नियमित सेवन करने पर स्किन में नैचरल ग्लो आता है. यदि आप पूरी सर्दियों इसका सेवन कर लें तो चेहरे पर वो गुलाबी सुर्खी साफ नजर आएगी. क्योंकि इनका सेवन करने से हीमोग्लोबिन के स्तर में सुधार होता है, स्किन सेल्स मजबूत बनती हैं, नई स्किन से सेल्स के बनने की स्पीड बढ़ती है और डैमेज स्किन सेल्स की रिपेयरिंग फास्ट होती है. इस विंटर वेजिटेबल्स से तैयार सलाद का नियमित सेवन करने पर आपको इतने सारे ब्यूटी बेनिफिट्स भी मिलेंगे. यानी हेल्थ और ब्यूटी का पर्फेक्ट कॉम्बो है ये वेजिटेबल सैलेड.

सर्दियों में अक्सर हो जाती है अपच की समस्या?

पाचन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा शरीर शरीर के कामकाज के लिए खाए गए खाने से एनर्जी मिलती है. यह जीवन का आधार है. जब पाचन में बाधा आती है, तो यह शरीर के कार्यों को असंतुलित कर देता है. आयुर्वेद में भी उचित पाचन के महत्व पर जोर दिया गया है. पाचन शक्ति को अग्नि कहा जाता है और जब भोजन ठीक से पचता नहीं है तो अपच की समस्या हो सकती है. रोगों के विकास में आम की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है. सर्दियों के मौसम में उचित पाचन के लिए प्रभावी रणनीतियों को शामिल करना चाहिए.उचित पाचन के लिए आयुर्वेदिक रणनीतियांइंग्लिश पॉर्टल श्ओनली माय हेल्थश में छपी खबर के मुताबिक आयुर्वेद के जरिए आपके पाचन को बेहतर बनाने के कुछ आसान तरीके बताए गए हैं. यहां हम उसे विस्तार से बता रहे हैं. 1. हल्का खाना खाएं हल्का खाना पचने में आसान होता है. किसी खास तरह के खाने को पचने में लगने वाले समय के आधार पर हम जो खाना खाते हैं उसे पाचन के लिए भारी या हल्का के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है. मांस, पनीर, तली हुई चीजें आदि पचने में भारी होती हैं जबकि फल, सब्जियां, अनाज, दालें आदि पचने में हल्की होती हैं. भारी खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन से अपच हो सकता है. 2. पेट भर जाने तक न खाएंहमारा पेट लोचदार गुब्बारे की तरह होता है, यह हमारे द्वारा नियमित रूप से दिए जाने वाले भोजन के अनुसार फूल सकता है. इसलिए पेट भरा होने का एहसास हमेशा इस बात का संकेत नहीं हो सकता कि हमें जीने के लिए कितना खाना चाहिए. यह सिर्फ एक आदत हो सकती है. फिर, पेट में, बेहतर पाचन के लिए भोजन को मथ दिया जाता है. जब अतिरिक्त जगह नहीं होती है तो यह संभव नहीं है. भोजन को ठीक से मिलाने के लिए, तरल पदार्थ और हवा के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए. आयुर्वेद के अनुसार अगर हम पेट को चार भागों में विभाजित करते हैं, तो इनमें से केवल दो चतुर्थांश ठोस भोजन से भरे होने चाहिए. अगला भाग तरल पदार्थों के लिए है और एक अंतिम भाग को उचित पाचन के लिए खाली छोड़ना है.

ठंड से जल्दी नहीं मिलेगी राहत

अब तक गुलाबी ठंड का मजा ले रहे थे तो अब रजाई–कंबल, स्वेटर–जैकेट निकाल लीजिए, क्योंकि सर्दी अब कंपकपाने वाली है. पिछले दो दिनों से दिल्ली–छब्ब समेत उत्तर भारत में सर्दीका सितम बढ़ गया है. सर्द हवाएं चलने से तापमान में गिरावट आई है. अगर आप सोच रहे हैं कि ठंड देर से आई है और आपको इससे जल्दी राहत मिल जाएगी तो बता दें कि इस बार सर्द ज्यादा सताने वाली है. मौसम विभाग ने पहले की इसे लेकर चेतावनी जारी कर दी है. आइए जानते हैं इस बार ठंड कब तक रहेगी...मौसम विभाग का मानना है कि इस बार ठंड का प्रकोप ज्यादा देखने को मिल सकता है. न्यूनतम तापमान में रिकॉर्ड गिरावट आ सकती है. 15 दि. संबर से कड़ाके की सर्दी की शुरुआत हो सकती है. दिल्ली–एनसीआर समेत यूपी–बिहार में सर्दी से कंपकंपनी छूट सकती है. जिसका असर इस हफ्ते हुई बारिश के बाद देखने को मिल रहा है. कब तक पड़ सकती है सर्दी मौसम विभाग का अनुमान है कि इस बार सर्दी फरवरी तक पड़ सकती है. कुछ हिस्सों में इसका असर देखने को मिल सकता है. देश के ज्यादातर हिस्सों में सर्दियों में न्यूनतम और अधिकतम तापमान सामान्य से ज्यादा रहने के आसार हैं. मौसम एक्सपर्ट्स का कहना है कि ला नीना की गैर मौजूदगी वजह से शुरुआत में सर्दी सामान्य से गर्म रह सकती है. ला नीना आमतौर पर ठंडी से जुड़ा होता है लेकिन इस साल अब तक यह नहीं आया है. हालांकि जनवरी और फरवरी 2025 के आसपास ला नीना बन सकती है, जिससे सर्दी का सितम देखने को मिल सकता है.दिसंबर में देशभर में सामान्य से ज्यादा बारिश होने की संभावना जताई गई है. इस बार बरसात लॉन्ग पीरियड एवरेज से 121: ज्यादा हो सकती है. प्रायद्वीप के अधिकरत हिस्सों, पश्चिम–मध्य भारत, पूर्व–मध्य भारत और पूर्वोत्तर के कुछ हिस्सों में सामान्य से ज्यादा बारिश हो सकती है. देश के दक्षिणी प्रायद्वीप में सामान्य से ज्यादा यानी एलपीए के 131: तक बारिश का अनुमान है. दक्षिणी प्रायद्वीप में तमिलनाडु, पुडुचेरी, कराईकल, तटीय आंध्र प्रदेश, यनम, रायलसीमा, केरल और दक्षिण आंतरिक कर्नाटक जैसी जगहें इसमें शामिल हैं.

नकसीर की सबसे ज्यादा समस्या, जान लीजिए इसका इलाज

नौजवान और बुजुर्ग लोगों की तुलना में बच्चों के नाक की तुलना में खून बहने की संभावना काफी अधिक होती है. क्योंकि उनकी नाक में छोटी, नाजुक सी ब्लड के वेसल्स होते हैं. नाक से खून बहना कोई गंभीर समस्या नहीं होती है. लेकिन इसका इलाज वक्त रहते घर पर ही आराम से कर सकते हैं. बच्चों में नाक से खून निकलने की समस्या इन कारणों से होता है. अगर बच्चे के नाक से खून निकलता है तो उस बच्चे की नाक को 5 से 10 मिनट तक दबाते रहें. यह देखने के लिए कि खून बहना बंद हो गया है या नहीं. चुटकी बजाना बंद न करें. यदि रक्तस्राव जारी रहता है. तो बिना देखे कि रक्तस्राव रुक गया है या नहीं. 5 से 10 मिनट तक नाक को दबाकर उपरोक्त चरण को दोहराएं। आप नाक के हड्डी वाले हिस्से पर ठंडी पट्टी भी रख सकते हैं.नाक से खून आने पर सावधान रहेंसिरोसिस का एक लक्षण बार–बार नाक से खून आना है, जिसे एपिस्टेक्सिस भी कहा जाता है. बार–बार नाक बहना फैटी लिवर का संकेत भी हो सकता है क्योंकि आपका शरीर रक्तस्राव की तरफ अधिक संवेदनशील होता है. इससे मसूढ़ों में चोट लगना और खून आना भी हो सकता है.सिरोसिस के अन्य लक्षण नकसीर के साथ, सिरोसिस के अन्य लक्षणों में थकान, कमजोरी, भूख न लगना, वजन कम होना और मांसपेशियों में कमजोरी, बीमार महसूस करनाऔर उल्टी, त्वचा का पीला होना और आंखों का सफेद होना शामिल है. बालों का झड़ना, बुखार और कंपकंपी के दौरे, पैरों में सूजन भी सिरोसिस के लक्षण हो सकते है.व्यक्तित्व में बदलाव भी एक संकेत हैलिवर सिरोसिस से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में व्यक्तित्व में बदलाव, नींद न आना ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई शामिल हैं. एन्सेफैलोपैथी मस्तिष्क की किसी भी बीमारी के लिए एक शब्द है जो मस्तिष्क के कार्य को बदल देती है. ऐसा तब होता है जब विषाक्त पदार्थ आपके मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं क्योंकि आपका लीवर उन्हें आपके शरीर से निकालने में असमर्थ होता है. ऐसे कई कारण हैं जो फैटी लिवर रोग के खतरे को बढ़ा सकते हैं. इनमें मोटापा या अधिक वजन होना, टाइप 2 मधुमेह होना शामिल हैं. शुष्क हवारू अक्सर सर्दियों में ठंडी हवाएं बहने के कारण नाक के अंदर का हिस्सा सूखने लगता है. इसके कारण नाक के अंदर का नस फट जाता है खून बहने लगता है. नाक में खुजली कई बार बच्चे जोर लगाकर नाक खुजलाने लगते हैं.इसके कारण भी नाक से ब्लड निकलने लगता है. एलर्जीरू कई बार एलर्जी के कारण भी खून बहने लगता है. नाक से खून बहने के कारण उसमें कई बार गंभीर एलर्जी होने लगती है.

सर्दियों में आपकी सेहत के लिए बेस्ट है बाजरे की रोटी और सरसों का साग

डायबिटीज एक खतरनाक बीमारी है जो धीरे–धीरे शरीर को खोखला कर देती है. इसे अगर कंट्रोल में रखना है तो गट हेल्थ को अच्छा रखना होगा. मोती बाजरा या बाजरा आपका विंटर सुपरफूड है जो बीमारियों को दूर रख सकता है.बाजरे की रोटी में आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं. जो स्वस्थ शारीरिक कार्यों के लिए महत्वपूर्ण हैं.बाजरे की रोटी के कई दूसरे स्वास्थ्य लाभ भी हैं. बाजरे की रोटी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है. जो पाचन में मदद कर सकती है और कब्ज को रोक सकती है. बाजरे में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि यह रक्तप्रवाह में धीरे–धीरे शर्करा छोड़ता है. बाजरा खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है.बाजरे की रोटी आपको भरा हुआ महसूस कराने और अधिक खाने से रोकने में मदद कर सकती है.आज के जमाने में बाजरे की खपत बढ़ी हैबाजरा एक पुरानी अनाज है दशकों तक भुलाए जाने के बाद फिर से चर्चा में है. इसकी वजह है इसके अद्भुत पोषक तत्व जो संभावित रूप से कई पुरानी बीमारियों को दूर रख सकते हैं. आधुनिक समय में कार्ब्स, चीनी और वसा से भरपूर अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की खपत बढ़ रही है. लोग अपने आहार में अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोटीन, फाइबर और अन्य आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों को शामिल करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं. बाजरा पिछले कुछ सालों में मुख्य भोजन से एक अनावश्यक अनाज बन गया है क्योंकि उत्पादन में गिरावट आई है और खाद्य प्राथमिकताएं गेहूं, चावल और पश्चिमी आहार की ओर स्थानांतरित हो गई हैं.बाजरे की रोटी. बाजरे के आटे से बनी एक पारंपरिक भारतीय रोटी है. जो सर्दियों के दौरान अपने स्वास्थ्य लाभों के लिए मशहूर है. इसे खाने से शरीर में गर्मी रहती है, पाचन में सहायता करती है, हड्डियों को मजबूत करती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है. इसे सरसों के साग जैसे व्यंजनों के साथ खाने से इसके लाभ बढ़ जाते हैं. जिससे यह सर्दियों का सुपरफूड बन जाता है.जबकि हमने अपने शरीर को पोषण देने की तुलना में स्वाद कलियों को प्राथमिकता दी, आयरन, प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, मैग्नीशियम और मूल रूप से सभी बेहतरीन पोषक तत्वों से भरपूर बाजरा को नजरअंदाज कर दिया गया. ऐसे ही भुला दिए गए अनाजों में से एक है मोती बाजरा जिसे बाजरा के नाम से भी जाना जाता है, सबसे पुराने बाजरा में से एक है जो न केवल सस्ता, पौष्टिक है, बल्कि पर्यावरण के अनुकूल और सूखा प्रतिरोधी भी है.

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 –संम्पादक

मो:–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