आमोखस व मिडिया की खबरों व प्रथम समाचार पत्र

RNI No. UPHIN/2012/47484

जननायक सम्राट

बर्ष :13 अंक :354 पृष्ठ -4 दिनांक 28 दिसम्बर 2024 दिन शनिवार

पूर्व PM मनमोहन सिंह के निधन पर सीएम योगी, अखिलेश यादव और मायावती ने जताया दुख

डॉ. मनमोहन सिंह का निधन अत्यंत दुखद एवं भारतीय राजनीति की अपूरणीय क्षति

पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह का 92 साल की उम्र में गुरुवार (26 दिसंबर) की रात दिल्ली स्थित ।प्प्डै में निधन हो गया. पूर्व पीएम के निधन पर केंद्र सरकार ने सात दिन के राष्ट्रीय शोक की घोषणा की है. वहीं उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल, सीएम योगी आदित्यनाथ, पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव और बसपा सुप्रीमो मायावती ने पूर्व प्रधानमंत्री डॉक्टर मनमोहन सिंह के निधन पर शोक जताया है. उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने पूर्व पीएम मनमोहन सिंह के निधन को रा. जनीति जगत के लिए बड़ी क्षति बताते हुए अपनी संवेदनाएं व्यक्त कीं. अपने बयान में उन्होंने कहा, ष्डॉक्टर मनमोहन सिंह का निधन भारतीय राजनीति के लिए बहुत बड़ी क्षति है. मैं उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना करती हूं और शोक संतप्त परिवार के प्रति अपनी हार्दिक संवेदनाएं व्यक्त करती हूं.उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा, पूर्व

प्रधानमंत्री एवं प्रख्यात अर्थशास्त्री डॉ. मन. मोहन सिंह का निधन अत्यंत दुखद एवं भारतीय राजनीति की अपूरणीय क्षति है. वित्त मंत्री और प्रधानमंत्री के रूप में उन्होंने देश की शासन व्यवस्था में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया. प्रभु श्री राम से प्रार्थना है कि दिवंगत पुण्यात्मा को सद्गति एवं उनके शोकाकुल परिजनों तथा समर्थकों को यह अथाह दुख सहन करने की

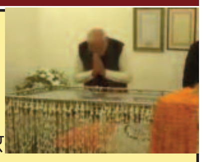
शक्ति प्रदान करें.पूर्व पीएम मनमोहन सिंह के निधन पर सपा मुखिया और पूर्व सीएम अखिलेश यादव ने एक्स पर लिखा–सत्य और सौम्य व्यक्तित्व के धनी महान अर्थशास्त्री भूतपूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह का निधन एक अंतरराष्ट्रीय अपूरणीय क्षति है. भावभीनी श्रद्धांजलि!भारत की अर्थव्यवस्था सुधार में उनका खास योगदान– मायावतीबसपा सुप्रीमो मायावती ने एक्स पर लिखा–देश

के पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह के निधन होने की खबर अति–दुखद. भारत की अर्थव्यवस्था सुधार में उनका खास योगदान रहा, वे नेक इंसान थे. उनके परिवार व सभी चाहने वालों के प्रति मेरी गहरी संवेदना.क्या बोले वहीं पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के निधन पर यूपी कांग्रेस के अध्यक्ष अजय राय ने भावुक होते हुए एक्स पर लिखा– षसियासत में सादगी के प्रतीक पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह ने दुनिया को अलविदा कह दिया. यह सूचना बेहद पीड़ादायक है. आर्थिक सुधार, परमाणु समझौता और मनरेगा जैसी योजनाएं उनके दूरदर्शी और देश को समृद्धि के शिखर पर ले जाने वाली सोच का ही परिणाम थीं. यह देश उनके योगदान का सदैव ऋणी रहेगा. भावभीनी श्रद्धांजलि.

मनमोहन सिंह के निधन पर .पीएम मोदी ने जताया शोक

पीएम मोदी ने आगे लिखा डॉ. मनमोहन सिंह जी और मैं उस समय नियमित रूप से बातचीत करते थे जब वे प्रधानमंत्रीथे और मैं गुजरात का मुख्यमंत्री था, हम शासन से संबंधित विभिन्न विषयोंपर गहन विचार–विमर्श करते थे। उनकी बुद्धिमत्ता और विनम्रता हमेशा देखने को मिलती थी. दुख की इस घड़ी में मेरी संवेदनाएं डॉ. मनमोहन सिंह जी के परिवार, उनके मित्रों और असंख्य प्रशंसकों के साथ हैं.
ओम शांति.

मनमोहन सिंह का अंतिम संस्कार कल

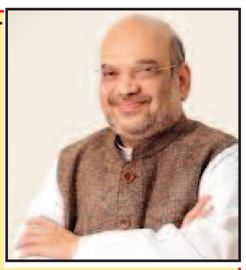


मोदी–शाह ने घर पहुंचकर श्रद्धांजलि दी पीएम बोले–डॉक्टर साहब का जीवन, उनकी ईमानदारी–सादगी का प्रतिबिंब
मनमोहन सिंह की बेटी आज देर रात तक भारत पहुंच सकती हैं. पूर्व पीएम का पार्थिव शरीर अंतिम दर्शनों के लिए कांग्रेस मुख्यालय में रखा आम लोग पूर्व पीएम के अंतिम दर्शन शनिवार सुबह 8 बजे से लेकर 10 बजे तक कर सकेंगे. कांग्रेस मुख्यालय से ही मनमोहन सिंह के पार्थिव शरीर को अंतिम संस्कार के लिए ले जाया जाएगा.

7 दिनों का राष्ट्रीय शोक घोषित किया जाएगा

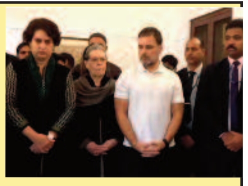
27 दिसंबर को होने वाले सभी सरकारी कार्यक्रम रद्द कर दिए गए हैं। 7 दिनों का राष्ट्रीय शोक घोषित किया जाएगा। कल सुबह 11 बजे कैबिनेट की बैठक होगी। डॉ. मनमोहन सिंह का अंतिम संस्कार पूरे राजकीय सम्मान के साथ किया जाएगारू भारत सरकार के सूत्र

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने दुख व्यक्त किया



केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने ट्वीट किया, श्पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह जी के निधन की सूचना अत्यंत दुःखद है। भारतीय रिजर्व बैंक में गवर्नर से लेकर देश के वित्त मंत्री और प्रधानमंत्री के रूप में डॉ. मनमोहन सिंह जी ने देश की शासन व्यवस्था में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। दुःख की इस घड़ी में उनके परिजनों व समर्थकों के प्रति संवेदना व्यक्त करता हूं। वाहेगुरु जी उनकी आत्मा को सद्गति प्रदान करें और उनके परिवारजनों को यह दुःख सहने की शक्ति दें।

उपराष्ट्रपति, राजनाथ सिंह और सोनिया गांधी ने किए अंतिम दर्शन



उप राष्ट्रपति जगदीप धनखड़,रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी मनमोहन सिंह के आवास पर पहुंचे और उनके पार्थिव शरीर के अंतिम दर्शन कर पूर्व पीएम को श्रद्धांजलि दी.

राहुल गांधी ने शोक व्यक्त किया

लोकसभा नेता प्रतिपक्ष और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने ट्वीट किया, श्मनमोहन सिंह जी ने असीम बुद्धिमत्ता और निष्ठा के साथ भारत का नेतृत्व किया। उनकी विनम्रता और अर्थशास्त्र की गहरी समझ ने देश को प्रेरित किया। मैंने एक गुरु और मार्गदर्शक खो दिया है। हममें से लाखों लोग जो उनके प्रशंसक थे, उन्हें अत्यंत गर्व के साथ याद करेंगे।

गौतम अडानी ने मनमोहन सिंह के निधन पर गहरा दुख जताया

अडानी ग्रुप के चेयरमैन गौतम अडानी ने ट्वीट किया, श्डॉ. मनमोहन सिंह के निधन पर गहरा दुख हुआ। इतिहास 1991 के परिवर्तनकारी सुधारों में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका का हमेशा सम्मान करेगा, जिसने भारत को नया आकार दिया और दुनिया के लिए इसके दरवाजे खोले। एक दुर्लभ नेता, जो धीरे बोलते थे लेकिन अपने कार्यों के माध्यम से उल्लेखनीय प्रगति हासिल की, डॉ. सिंह का जीवन नेतृत्व, विनम्रता और राष्ट्र की सेवा में एक मास्टरक्लास बना हुआ है और आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करेगा।

देश के बंटवारे के बाद मनमोहन सिंह का परिवार दो सालों तक कहां रहा? इस संत ने बताई दास्तां

पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह के निधन से संगम नगरी प्रयागराज के महाकुंभ में आए हुए संत महात्मा भी खासे मर्माहत हैं. सिखों के श्री पंचायती अखाड़े के सचिव महंत देवेंद्र शास्त्री तो मनमोहन सिंह से इतने प्रभावित हैं कि उनके निधन के बाद ।ठच छमू से की गई बातचीत में इस कदर भावुक हो गए कि फूट–फूट कर रोने लगे. उन्होंने बताया कि मनमोहन सिंह से उनकी दो बार मुलाकात हुई. इन दोनों मुलाकातों में उन्होंने जो आत्मीयता दी, उससे वह खासे प्रभावित हुए. महंत देवेंद्र शास्त्री के मुताबिक रात को उन्हें जैसे ही मनमोहन सिंह के निधन की सूचना मिली, वह आधे घंटे तक रोते रहे. उनकी आंखों से लगातार आंसू बह रहे हैं. आज बातचीत के दौरान वह एक बार फिर से भावुक हुए और देर तक फूट फूटकर रोए. इस बातचीत में उन्होंने डा० मनमोहन सिंह से जुड़ी हुई तमाम यादें साझा की.
हरिद्वार की कुटिया में रहा पूर्व पीएम का परिवारमहंत देवेंद्र शास्त्री ने यह भी बताया कि मनमोहन सिंह का परिवार देश के बंटवारे के बाद जब रिफ्यूजी के तौर पर भारत आया था तो हरिद्वार में निर्मल अखाड़े की विरक्त कुटिया में ही दो सालों तक था. बाद में वह परिवार समेत रिफ्यूजी कॉलोनी में शिफ्ट हो गए थे. महंत देवेंद्र शास्त्री के मुताबिक प्रधानमंत्री निवास पर हुई मुलाकात में डा० मनमोहन सिंह ने उनसे कहा था कि निर्मल अखाड़े के वह हमेशा ऋणी रहेंगे. अखाड़े ने उन्हें और उनके परिवार को दो साल तक रहने के लिए जो जगह दी, उसका कर्ज वह कभी नहीं उतार सकते. संतों का सम्मान करते थे पूर्व पीएम मनमोहन सिंहउन्होंने बताया कि मनमोहन सिंह से उनकी पहली मुलाकात उनके पहले कार्यकाल में प्रधानमंत्री निवास पर हुई थी. वह संतों का इतना सम्मान करते थे कि उन्होंने अपना पर्सनल मोबाइल नंबर भी दिया था. महंत देवेंद्र शास्त्री के मुताबिक वह लोग भगवा कपड़े पहन कर संत बने हैं, लेकिन मनमोहन सिंह स्वभाव और व्यवहार से संत थे. उनके जैसे शख्स का होना मुश्किल है. महाकुंभ में आए संत पूर्व पीएम के निधन से दुखीमहंत देवेंद्र शास्त्री के मुताबिक पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह के निधन से महाकुंभ में आए हुए संत महात्मा खासे दुखी हैं. उन्होंने बताया कि निर्मल अखाड़ा शनिवार को मनमोहन सिंह को श्रद्धांजलि देने के लिए महाकुंभ क्षेत्र में एक कार्यक्रम आयोजित करेगा, जिसमें तमाम दूसरे अखाड़े और संप्रदायों के भी साधु संत शामिल होंगे.

पूर्व पीएम मनमोहन सिंह के निधन के .बाद योगी सरकार का बड़ा फैसला, सभी अधिकारियों को आदेश जारी

भारत के पूर्व प्रधानमंत्री और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के नेता रहे मनमोहन सिंह का गुरुवार, 26 दिसंबर 2025 को निधन हो गया. 92 वर्षीय मनमोहन सिंह 10 वर्षों तक देश के प्रधानमंत्री रहे. मनमोहन सिंह के निधन के बाद उत्तर प्रदेश सरकार ने राजकीय शोक घोषित किया है. इस संबंध में सभी अधिकारियों को आदेश जारी किया है.उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से जारी आदेश में कहा गया है कि संयुक्त सचिव गृह मंत्रालय, भारत सरकार के पत्र संख्या–3/2/2024–पब्लिक, दिनांक 26–12–2024 द्वारा यह निर्देश दिया गया है कि भारत के पूर्व प्रधान मंत्री डॉ. मन. मोहन सिंह का 26 दिसंबर 2024 को एम्स अस्पताल, नई दिल्ली में निधन हो गया. दिवंगत गणमान्य व्यक्ति के सम्मान में, यह निर्णय लिया गया है कि 26 दिसंबर 2024 से 01 जनवरी 2025 तक पूरे भारत में सात दिनों का राजकीय शोक मनाया जाएगा, दोनों दिन सम्मिलित हैं. इस अवधि के दौरान पूरे भारत में राष्ट्रीय ध्वज आधा झुका रहेगा जहां इसे नियमित रूप से फहराया जाता है और राजकीय शोक की अवधि के दौरान कोई आधिकारिक मनोरंजन नहीं होगा.अपर मुख्य सचिव ने जारी किया आद. शआदेश में कहा गया कि गृह मंत्रालय, भारत सरकार के उक्त पत्र दिनांक 26–12–2024 के आलोक में यह कहने का निदेश हुआ है कि दिवंगत आत्मा के सम्मान में दिनांक 26–12–2024 से 01–01–2025 तक राजकीय शोक मनाये जाने का निर्णय लिया गया है. इस अवधि में राष्ट्रीय ध्वज आधा झुका रहेगा एवं कोई सरकारी मनोरंजन नहीं होगा. तद्नुसार कृपया आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित कराने का कष्ट करें.अपर मुख्य सचिव जितेंद्र कुमार की ओर से जारी हस्ताक्षरित पत्र के जरिए सभी जिलाधिकारियों, मंडलायुक्तों (कमिश्नरों)को निर्देश जारी किए गए हैं.

पूर्व पीएम मनमोहन सिंह के निधन पर राजद सुप्रीमो लालू यादव ने दुख जताया शोक

लालू यादव मनमोहन सिंह को याद कर भावुक दिखाई दिए. उन्होंने कहा कि ये देश के लिए बहुत बड़ी क्षति है. डॉ. मन. मोहन सिंह ईमानदार नेता थे. मैं उन्हीं के मंत्रिमंडल में मंत्री था उनके नेतृत्व में, उनका बहुत बड़ा सहयोग मुझे मिला. उनके निधन की खबर सुनकर गहरा आघात लगा है. ईश्वर ये प्रार्थना करते हैं कि उनकी आत्मा को शांति प्रदान करें.राजद नेता और लालू यादव के बेटे तेजस्वी यादव ने भी मनमोहन सिंह के निधन पर दुख व्यक्त किया है. उन्होंने सोशल मीडिया अकाउंट पर पोस्ट कर लिखा कि इतिहास आपको याद ही नहीं बल्कि आपका दिवाना रहेगा सर. देश में आर्थिक सुधारों के जनक, आर्थिक बदलाव के शिल्पकार, मजबूत शख़्सियत, महान राजनेता पूर्व प्रधानमंत्री और अभिभावक डॉ. मनमोहन सिंह जी के निधन पर गहरी शोक संवेदना व्यक्त करता हूं. ईश्वर से प्रार्थना है कि पुण्यात्मा को अपने श्रीचरणों में स्थान दें.

देश, कांग्रेस पार्टी को अपूर्णीय क्षति,

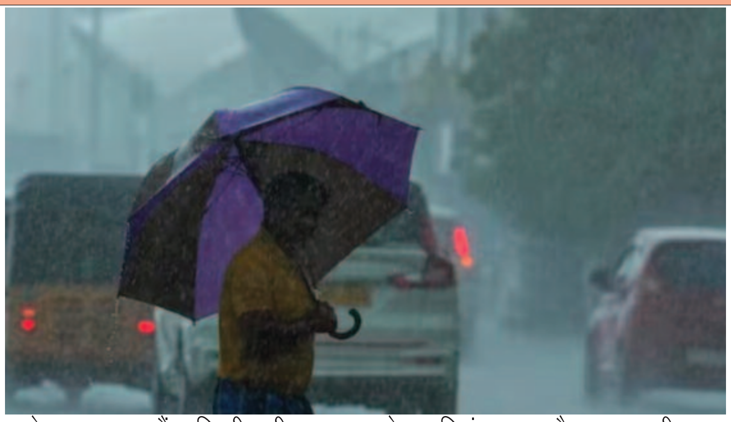
छत्तीसगढ़ के पूर्व CM भूपेश बघेल बोले पूर्व पीएम मनमोहन सिंह के निधन पर छत्तीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल दुख जताया है। उन्होंने कहा, श्पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह जी के निधन की खबर बेहद ही दुखद है। देश को एक अपूर्णीय क्षति हुई है, कांग्रेस पार्टी को अपूर्णीय क्षति हुई है। एक कुशल अर्थशास्त्री के रूप में उन्होंने देश की सेवा की, वित्त मंत्री के रूप में और फिर 10 साल प्रधानमंत्री के रूप में। जो आर्थिक सुधार उन्होंने किए, उसका लाभ पूरे देश को हुआ.

अरविंद केजरीवाल ने व्यक्त की संवेदना

केजरीवाल ने लिखा– भारत के पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह जी का निधन देश के लिए एक अपूरणीय क्षति है। उनकी विद्वता और सादगी के गुणों को शब्दों में पिरोना असंभव है। ईश्वर पुण्यात्मा को अपने श्री चरणों में स्थान दें। उनके परिवार और शुभचिंतकों के प्रति मेरी संवेदनाएं। ओम शांति।

नोएडा–गाजियाबाद में तेज हवाओं के साथ बारिश, इन जिलों में ओलावृष्टि का अलर्ट

आज फिर से मौसम का मिजाज बदल गया है. पहाड़ों पर हो रही बर्फबारी और कड़ाके की सर्दी के बीच शुक्रवार को प्रदेश के कई हिस्सों में तेज हवाओं के साथ बारिश और ओले गिरने की चेता. वनी दी गई है. नोएडा, गाजियाबाद में तड़के से ही बारिश होना शुरू हो गया है. जिसकी वजह से सर्दी बढ़ गई है. तापमान में 2–3 डिग्री सेल्सियस तक की गिरावट आ सकती है. वहीं 30–40 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलने की अलर्ट जारी किया गया है. नोएडा, गाजियाबाद व आसपास के इलाकों में आज सुबह से ही कहीं–कहीं बारिश देखने को मिल रही है. मौसम विभाग के मुताबिक 27 दिसंबर को पूर्वी उत्तर प्रदेश में कहीं–कहीं और पश्चिमी यूपी के ज्यादातर हिस्सों में बिजली की गरज–चमक के साथ बारिश होने की संभावना है. इसके साथ ही रात और सुबह के समय मध्यम से घना कोहरा



छाने का अनुमान हैं. पश्चिमी यूपी कहीं–कहीं तेज झोंकेदार हवाओं के साथ ओलावृष्टि होने की चेतावनी दी गई है. तेज हवाओं की वजह से ठंड और बढ़ेगी. शनिवार को भी ऐसा ही मौसम रहने का अनुमान जताया गया है. इस दौरान प्रदेश के कुछ हिस्सों में गरज के साथ बारिश होने का संभावना जताई गई है, कई जगहों पर वज्रपात होने की भी चेतावनी हैं. हालांकि दो दिन बाद 29 से 31 दिसंबर तक मौसम शुष्क ही रहेगा. इस दौरान तापमान में 2–3 डिग्री तक की गिरावट आने की संभावना जताई गई है. इन जिलों में ओले गिरने की चेतावनी यूपी में आज मथुरा, हा. थरस, आगरा, एटा, फिरोजाबाद, बुलंदशहर, अलीगढ़, अमरोहा, मुरादाबाद, रामपुर और उसके आसपास के इलाकों में ओलावृष्टि होने का ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है, जबकि सहारनपुर, शामली, मुजफ्फरनगर, बागपत, नोएडा, गाजियाबाद, बिजनौर, मेरठ, मैनपुरी, इटावा, बरेली, संभल और उसके आ. सपास के इलाकों में भी ओलावृष्टि, तेज हवाओं के साथ बारिश होने का अलर्ट जारी किया गया है. नहीं झांसी, जालौन, ललितपुर, महोबा, हमीरपुर, जालौन, कानपुर नगर, कानपुर देहात, कन्नौज, फर्रुखाबाद में तेज हवाओं और गरज चमक के साथ बारिश होने की चेतावनी दी गई है. पिछले 24 घंटों में सबसे यूपी में सबसे ठंड दिन मुजफ्फरनगर में रहा. यहां न्यूनतम तापमान 7.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया. वहीं मेरठ में न्यूनतम तापमान 7.8, नजीबाबाद में 8.0, फतेहपुर में 7.6, बुलंशहर, अलीगढ़, गोरखपुर और अयोध्या में न्यूनतम तापमान 10.0 डिग्री रहा. जबकि राजधानी लखनऊ में न्यूनतम तापमान 12.5 डिग्री सेल्सियस तक रहा.

केदारनाथ में डेढ़ फीट तक जमी बर्फ, 15 डिग्री तापमान में रहना मुश्किल

उत्तराखंड में पहाड़ी जिलों के ऊंचाई वाले इलाकों में लगातार बर्फबारी हो रही है, बाबा केदारनाथ धाम में डेढ़ फीट तक बर्फ जम चुकी है, जिसकी वजह से अब यहां इंसानों का रहना तक मुश्किल हो गया है. ऐसे में केदारनाथ धाम में पुनर्निमाण कार्य में जुटे मजदूर अब नीचे की ओर लौटने लगे हैं. वहीं बाकी मजदूर धाम में बन रहे तीर्थ पुरोहित भवन, प्रशासनिक एवं हॉस्पिटल भवन के भीतर का निर्माण कार्य कर रहे हैं. अगर ठंड का प्रकोप और बढ़ता है तो बाकी बचे मजदूर भी दस जनवरी से पहले नीचे लौट आएंगे. रुद्रप्रयाग जिले के ऊंचाई वाले इलाकों में लगातार बर्फबारी जारी है, जिस कारण निचले क्षेत्रों में सुबह और रात के समय ठंड का प्रकोप अत्यधिक बढ़ गया है. केदारनाथ धाम में पुनर्निर्माण कार्य में जुटे मजदूर धीरे–धीरे नीचे सोनप्रयाग की ओर लौटने लगे हैं. केदारनाथ में ढाई सौ के करीब मजदूर विभिन्न निर्माण कार्यों में जुटे हुए थे. जिनमें से बड़ी संख्या में मजदूर वापस लौट आएं हैं. केदारनाथ में डेढ़ फीट तक जमी बर्फ धाम में ठंड का प्रकोप बढ़ने से अब मात्र 80 के करीब मजदूर ही धाम में रहकर तीर्थ पुरोहित आवास, प्रशासनिक व हॉस्पिटल भवन के भीतर के कार्यों को निपटाने में लगे हैं. पुन. र्निर्माण कार्यों में लगे मजदूर माइनस डिग्री तापमान में रहकर जीवन काट रहे हैं. बर्फबारी के कारण ज्यादातर निर्माण कार्य बंद पड़े हुए हैं. मजदूरों के साथ ही धाम में आईटीबीपी और पुलिस के जवान मौजूद हैं. रात के समय यहां स्थिति ज्यादा खराब हो रही है. बर्फ को पिघलाकर पानी का उपयोग किया जा रहा है. यदि इसी तरह बर्फबारी जारी रही तो धाम में निर्माण कार्यों को बंद करके मजदूर सोनप्रयाग लौट आयेंगे.

2025 में लगेगा चीन पर ग्रहण?

वर्ल्ड बैंक ने बताया है कि दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था चीन के लिए अगला साल यानी 2025 कैसा रहने वाला है. 2024 के लिए वर्ल्ड बैंक ने चीन की ग्रॉस डॉमेस्टिक प्रोडक्ट (ळक्च) ग्रोथ रिवाइज की है. गुरुवार (26 दि. संबर, 2024) को बैंक ने 2024 के लिए जीडीपी ग्रोथ रेट को बढ़ा दिया है. जून में कहा गया था कि इस साल चीन की जीडीपी में 4.8 फीसदी की बढ़ोतरी रहने का अनुमान है, जिसे अब बढ़ाकर 5 फीसदी के करीब कर दिया गया है. वहीं, 2025 में इसके कम होने की भविष्यवाणी की गई है. हालांकि, वर्ल्ड बैंक ने चीन के रियल एस्टेट सेक्टर, नागरिकों की कम आय वृद्धि और घरों की कम कीमतों का आर्थिक स्थिति पर पड़ने वाले प्रभाव के लिए भी चेतावनी दी है.रिपोर्ट में कहा गया कि चीन लंबे समय से प्रॉपर्टी सेक्टर में संकट से जूझ रहा है और अगले साल भी ये चुनौतियां रहने वाली हैं, जिसके चलते घरेलू आ. र्थिक स्थिरता और वैश्विक बाजारों में जोखिम पैदा होगा. वर्ल्ड बैंक ने जून में चीन की जीडीपी ग्रोथ 4.8 फीसदी रहने की भविष्यवाणी की थी, जिसे उसने रिवाइज करके अब 4.9 फीसदी कर दिया है. चीन में वर्ल्ड बैंक के डायरेक्ट मारा वॉरिक ने कहा कि राष्ट्रपति शी जिनपिंग को प्रॉपर्टी सेक्टर की चुनौतियों से निपटने का रास्ता निकालना होगा. ऐसी नीतियां बनानी होंगी जो नागरिकों और परिवारों के लिए न सिर्फ लाभकारी हों, बल्कि असमानता और गरीबी के खतरे से भी बचाएं. ऐसी नीतियां लोगों को आर्थिक अवसर प्रदान करेंगी. उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि स्थानीय सरकार के वित्त में सुधार जैसी चीजें इकोनॉमिक रिकवरी में चीन की मदद कर सकती हैं. 2025 में गिर जाएगी चीन की जीडीपी ग्रोथ? वर्ल्ड बैंक के अनुसार अगला साल आर्थिक स्थिति के लिहाज से चीन के लिए उतना अच्छा रहने का अनुमान नहीं है. रिपोर्ट की मानें तो 2025 में जीडीपी ग्रोथ रेट 4.9 से गिरकर 4.5 फीसदी रह जाएगी. हालांकि, पहले 4.1 फीसदी का अनुमान लगाया था. कई अंतरराष्ट्रीय संस्थानों की ओर से लगातार चीन की अर्थव्यवस्था को लेकर पॉजिटिव रिपोर्ट सामने आई हैं, जिनमें अनुमान लगाया गया कि जल्दी ही चीन अमेरिका को ओवरटेक कर लेगा. हालांकि, रियल एस्टेट क्राइसिस की वजह से चीन की अर्थव्यवस्था काफी संघर्ष कर रही है. 2024 में चीन को इस सेक्टर को वजह से काफी नुकसान हुआ है और अब वर्ल्ड बैंक ने कह दिया है कि अगले साल भी प्रॉपर्टी सेक्टर ड्रैगन को ऐसे ही परेशान करेगा. साथ ही उसे अगले साल से हाई टैरिफ की मार भी झेलनी पड़ सकती है क्योंकि अमेरिका

के नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप कई बार इसकी चेतावनी दे चुके हैंचीन पर रियल एस्टेट, कम आय वृद्धि और हाई टैरिफ का संकटडोनाल्ड ट्रंप ने जब से चीन से हाई टैरिफ वसूलने की बात कही है, तब से ये चर्चा तेज हो गई है कि चीन की अर्थव्यवस्था पर भारी संकट पड़ने वाला है. डोनाल्ड ट्रंप ने कनाडा, मेक्सिको और चीन के सामानों पर

टैरिफ लगाने को कहा है. कनाडा और मेक्सिको पर 25 फीसदी, जबकि चीन पर लगने वाले टैरिफ पर 10 फीसदी और टैक्स लगाया जाएगा. उन्होंने चीनी सामानों पर टैरिफ 60 फीसदी तक बढ़ाने की बात कही है. रिपोर्ट में चीनी नगरिकों की कम आय वृद्धि और घरों की कम कीमतों से धन पर पड़ने वाले प्रभाव का असर अगले साल चीन की जीडीपी पर भी देखने को मिलेगा. रॉयटर्स के अनुसार चीन अपनी ग्रोथ को पटरी पर लाने के लिए चीन की सरकार अगले साल स्पेशल ट्रेजरी बॉन्ड के लिए 3 ट्रिलियन युआन यानी 411 अरब डॉलर जारी करने के लिए सहमत है.

भाजपा विधायक से वसूली की शिकायत, सीएमओ

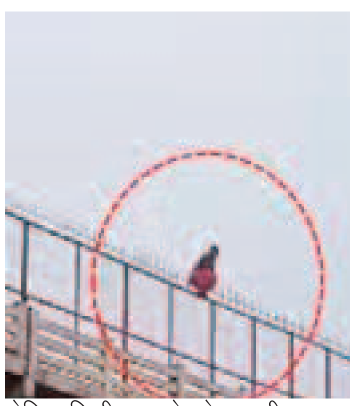
बदायूं जिले के झोलाछापों से वसूली के मामले के बाद अब नोडल अधिकारी एसीएमओ डॉ. मोहन झा की एक और शिकायत बृहस्पतिवार को सदर विधायक महेश गुप्ता के पास पहुंची। गुस्साए विधायक ने फोन करके सीएमओ को आवास पर बुला लिया। विधायक ने सीएमओ से कहा कि वसूली नहीं चलेगी। एसीएमओ से कह दें कि ढंग से काम करें। इस पर सीएमओ ने भी अपना दर्द बयां कर दिया। बोले–एसीएमओ उनकी सुनते ही नहीं। उन्हें बगैर बताए ही मनमर्जी से छापेमारी करने चले जाते हैं। इस पर विधायक ने एसीएमओ के खिलाफ शासन में शिकायत करने को कहा। धनवंतरी डॉक्टर एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. संजीव गुप्ता अन्य डॉक्टरों के साथ बृहस्पतिवार को सदर विधायक डॉ. महेश चंद्र गुप्ता के आवास पर पहुंचे। बताया कि नोडल अधिकारी व एसीएमओ डॉ. मोहन झा ने पिछले दिनों डॉ. नरेंद्र कश्यप एवं डॉ. अमरदीप सक्सेना को नो. टिस देकर 10 हजार रुपये की मांग की। डॉक्टरों का कहना है किएसीएमओ झोलाछाप की आड़ में बीएएमएसडॉक्टरों की क्लीनिक पर वसूली के लिएछापामारी कर रहे हैं। इसी पर विधायक नेसीएमओ को एसएमओ के साथ आवास पर बुलाया। विधायक ने साफ कहा किउनके जिले में अवैध वसूली नहीं चलेगी।एसीएमओ के खिलाफ इससे पहले भी शिकायतें आ रही हैं। उन्होंने शासन से सीएमओ की शिकायत करने की बात कही तो सीएमओ डॉ. रामेश्वर मिश्र ने बताया कि बगैर उनके संज्ञान के एसीएमओ छापेमारी कर रहे हैं, नोडल अधिकारी लगातार मनमानी कर रहे हैं। उन्होंने शासन को पत्र भेजकर कार्रवाई का आश्वासन दिया। डॉक्टरों को दिया आश्वासन सीएमओ व विधायक महेश चन्द्र गुप्ता की ओर से सभी डॉक्टर को इस बात के लिए आश्वस्त किया गया कि उनको परेशान नहीं किया जाएगा। डॉक्टरों के प्रतिनिधि मंडल में डॉ. सचिन गुप्ता, डॉ. आशीष शर्मा, डॉ. मोहित शर्मा, डॉ. राजीव गुप्ता, डॉ. गोपाल वैश्य, डॉ. संजय मेहतानी, डॉ. नरेंद्र कश्यप, डॉ. योगेश सक्सेना, डॉ. अमरदीप सक्सेना आदि मौजूद रहे।सीएमओ डॉ. रामेश्वर मिश्रा ने बताया कि मामला संज्ञान में आया है। नोडल अधिकारी बिना अनुमति के ही जिले में छापेमारी कर रहे हैं। शिकायत पर जांच कराकर पूरी रिपोर्ट शासन को भेजी जाएगी। शासन स्तर से ही आगे कार. र्वाई की जाएगी। नोडल अधिकारी व एसीएमओ डॉ. मोहन झा ने बताया कि लोग जो आरोप लगा रहे हैं, वह निराधार हैं। छापेमारी के दौरान किसी भी झोलाछाप व पंजीकृत अस्पताल से किसी प्रकार की धन उगाही नहीं की गई है। जांच में सच सामने आ जाएगा।

छह सालों से अवैध रूप से रह रही थी बांग्लादेशी महिला, दिल्ली एंटी–नारको. टिक्स यूनिट ने वापस भेजा

साउथ वेस्ट दिल्ली की एंटी–नारको. टिक्स यूनिट की टीम ने छह साल से भारत में अवैध रूप से रह रही एक बा. ंग्लादेशी महिला को डिपोर्ट कर दिया. पुलिस के मुताबिक डिपोर्ट की गई महिला की पहचान 28 साल की सोनाली शेख के रूप में हुई है. जो बांग्लादेश की रहने वाली थी.पिछले 6 साल से ये महिला अवैध रूप से दिल्ली और मुंबई में रह रही थी और विदेशी अधिनियम के प्रावधानों का उल्लंघन कर रही थी. जांच में उसके दस्तावेज सही नहीं पाए गए. जिसके बाद एंटी–नारको टिक्स यूनिट ने उसे बांग्लादेश वापस भेजने की कार. र्वाई की. दिल्ली पुलिस के अधिकारियों ने बताया कि अवैध तौर से रह रहे बा. ंग्लादेशी नागरिकों के खिलाफ कार्रवाई लगातार जारी है.

पुल की रेलिंग पर काफी देर तक बैठी, फिर अचानक गंगा में कूद गई युवती

यूपी के हापुड़ के ब्रजघाट पुल पर काफी देर बैठने के बाद एक युवती गंगा में कूद गई। गंगा में कूदते हुए युवती का लाइव वीडियो सामने आया है। ब्रजघाट के गोताखोरों ने तैरकर युवती को बचा लिया।अमरोहा के गजरौला में ब्रजघाट गंगा पुल से गंगा में कूदी युवती को गोताखोरों ने बचा लिया। सूचना पर गए पुलिसकर्मी युवती को अपने साथ ले गए। उसके परिजनों को बुलाया। जिनके साथ युवती को भेजा जा रहा है। घटना सुबह 8.30 बजे की है। प्रत्यक्षदर्शियों और हापुड़ जिले के ब्रजघाट गंगा तट पर मुस्तैद गोताखोरों ने बताया कि एक युवती ब्रजघाट गंगा पुल की हादसे से बचाने के लिए बनाई लोहे की जाली पर चढ़ी। फिर कुछ मिनट तक बैठने के बाद युवती ने गंगा में छलांग लगा दी। उसे कूदते देख गंगा तट पर मुस्तैद गोताखोर चंद्रभान, विशाल, रोशन, राजू, विनोद, कुंवरपाल, मुकेश, दीपचंद नाव लेकर दौड़ पड़े। गंगा जल में डूबने से बचने लिए संघर्ष कर रही युवती को गोताखोरों ने मशक्कत कर बचाया।उसे नाव में बैठाकर किनारे पर ले गए। पता लगने पर ब्रजघाट चौकी के पुलिसकर्मी पहुंच गए। युवती को अपने साथ ले गए। वह हापुड़ जिले के गढ़मुक्तेश्वर थाना क्षेत्र के गांव निवासी है। युवती को परिजनों के साथ भेज दिया गया। पारिवारिक कलह में गंगा में कूदी थी युवती पुलिस ने बताया कि 27 वर्षीय युवती पारिवारिक कलह में गंगा में कूदी थी। 16 जनवरी 2025 को युवती की शादी है।



लेकिन किसी बात से परेशान थी। परेशान युवती घर से निकली और खुदकुशी की कोशिश की, ब्रजघाट चौकी इंचार्ज इंद्रकांत यादव ने बताया कि पुल से कूदने वाली युवती को गोताखोरों ने बचा लिया है। फिलहाल युवती को परि. जनों के सुपुर्द कर दिया गया है।

बेटा ट्रांसजेंडर साथी से करना चाहता था शादी तो माता,पिता ने कर लीआत्महत्या

आंध्रप्रदेश के नांदयाल जिले में एक युवक को ट्रांसजेंडर से शादी करने का फैसला लेना महंगा पड़ गया। मिली जानकारी के अनुसार, दंपती के 24 साल के बेटे ने जब उन्हें उसकी ट्रांसजेंडर व्यक्ति से शादी करने के अपने फैसले के बारे में बताया तो उसके माता–पति इस बात से बेहद आहत हो गए और उन्होंने आत्महत्या कर ली। नांदयाल उप–विभागीय अधिकारी पी श्रीनिवास रेड्डी ने बताया कि 45 वर्षीय सुब्बा रायडू और उनकी 38 वर्षीय पत्नी सरस्वती ने अपने बेटे सुनील कुमार के स्थानीय ट्रांसजेंडर समुदाय के साथ तीन साल तक संबंध रखने को लेकर हो रहे विवाद के बाद यह कदम उठाया।समाचार एजेंसी पीटीआई के अनुसार कुमार पिछले तीन वर्षों से एक ट्रांसजेंडर के साथ रिश्ते में था और वह उससे शादी नहीं करने पर अड़ा हुआ था। यहां तक कि वह अपने साथी के साथ रहने पर भी जोर देता था, जो उसके माता–पिता को पसंद नहीं था और इसके कारण अक्सर उनके साथ झगड़ा होता था। पुलिस ने कहा कि कुमार ने पहले भी इस मामले को लेकर आत्महत्या का प्रयास किया था।आगे की जांच में यह भी पता चला है कि सुनील कुमार ने ट्रांसजेंडरों पर 1.5 लाख रुपये खर्च किए थे, जिससे वे उसके माता–पिता से यह रकम वापस मांगने के लिए मजबूर हो गए और इस बात को लेकर उन्होंने उपद्रव भी किया।समुदाय के लोगों ने माता–पिता को सार्वजनिक रूप से अपमानित किया, जिससे मामले को लेकर उनका तनाव बढ़ गया। अधिकारियों ने कहा कि इस वजह से आखिरकार उन्हें अपनी जान लेने पर मजबूर होना पड़ा। अधिकारियों ने कहा कि मामले की जांच चल रही है।रा. जस्थान से भी आया था ऐसा ही मामला पिछले साल राजस्थान में भी ऐसा ही मामला सामने आया था, जहां एक दंपती ने कथित तौर पर इसलिए आत्महत्या कर ली थी क्योंकि उनकी बेटी ने उनकी जाति से बाहर अपने प्रेमी से विवाह कर लिया था। बुजुर्ग दंपती ने सुसाइड नोट छोड़ा था। जिसमें उन्होंने लिखा था, हमारी बेटी ने प्रेम विवाह कर लिया है। इस कारण हम (मैं और मेरी पत्नी) परेशान हैं और आत्महत्या कर रहे हैं। पुलिस हमारे बेटे को परेशान न करे। मेरे रिश्तेदार कृपया हमारे प्यारे बेटे का ख्याल रखें।माता–पिता ने पाली जिले में पाली–जोधपुर राजमार्ग पर चलती ट्रेन के सामने कूदकर आत्महत्या कर ली।बताया जाता है कि दंपती ने एक दिन पहले अपनी बेटी को इंटरकास्ट मैरिज से मना करने की कोशिश की थी, लेकिन उसने उनकी बात सुनने से इनकार कर दिया।

विशाल भण्डारे के साथ गोगाजी धाम का 9 वां स्थापना दिवस संपन्न

अलीगढ़ (जननायक सम्राट)जाहरवीर बाबा गोगा जी महाराज मंदिर गोगा जी धाम , माधव रोड , निकट राठौर बगीची , महेंद्र नगर , अलीगढ़ का चल रहानौवां स्थापना दिवस एवं मेला कार्यक्रम विशाल भण्डारे के साथ संपन्न हो गया है । गोगाजी धाम के मीडिया प्रभारी भुवनेश वार्ष्णेय आधुनिक के अनुसार गोगाजी धाम के नौवें स्थापना दिवस के अंतिम दिवस शनिवार 27 दिसंबर 2024 को प्रातः 9 बजे गोगाजी जाहरवीर जी की विशेष पूजा की गई । पोषाक चढ़ाई गई । तदुपरांत बाबा को भोग अर्पित किया गया । भक्तों ने बहुत ही भक्तिभाव से भंडारा प्रसाद प्राप्त किया । इस अवसर पर बाबा जाहरवीर की गद्दी के संचालक विकास माधव, श्रीमती मनोरमा देवी , विजेता गुप्ता , डा राजीव कुमार , विकास गुप्ता बालाजी , डा विनोद भारद्वाज , विशेषता वार्ष्णेय , रवि गुप्ता विआ , अनुज वार्ष्णेय , शिवकुमार वार्ष्णेय मॉडर्न , ज्ञान प्रकाश वार्ष्णेय , भुवनेश वार्ष्णेय , अभिनव गुप्ता , विवेक शंकर वार्ष्णेय , राहुल अग्रवाल ,अमित प्रकाश गुप्ता , दिनेश चंद्र वार्ष्णेय , संजय वार्ष्णेय देहली , पुनीत मित्तल, राजेश पर्ल , सुमित हाथरस , नवरतन , डा के पी यादव , शशांक वार्ष्णेय ,

डा अनुज बंसल, विनय वार्ष्णेय , महेश चंद्र वार्ष्णेय , नवरतन , अंकित गर्ग , राहुल अग्रवाल , घनेंद्र वार्ष्णेय , राजू यादव , राकेश कुमार , रा. जकिशोर , रामसेवक , संगीता यादव , अखिल वार्ष्णेय हाथरस , परमेन्द्र गुप्ता पलवल , अभिषेक वार्ष्णेय , मनोज अग्रवाल दिल्ली , सी पी शर्मा , प्रवीण वार्ष्णेय , मनीष वार्ष्णेय भालू , राहुल अग्रवाल , अमित प्रकाश वार्ष्णेय , अमित सहसमानिया , , विराट गुप्ता , विराज गुप्ता , भुवनेश वार्ष्णेय आधुनिक , राजू यादव , राकेश कुमार , प्रवीण वार्ष्णेय, नकुल वार्ष्णेय , नवीन माहेश्वरी, हर्ष शर्मा , संजय किराना , श्लोक वार्ष्णेय , हर्ष वार्ष्णेय , दक्ष वार्ष्णेय , ठाकुर तरुण सिंह , मुकेश महेश्वरी , मयंक वार्ष्णेय , राज. कुमार वार्ष्णेय , उत्कर्ष विज्ञापनजी , हर्ष गौड़ , गौरव वशिष्ठ , डा कृपाल सिंह यादव , कृष्ण गोपाल , आशुतोष चौबे , राजीव उपाध्याय , शेखर वार्ष्णेय भट्टा , बाँके बिहारी खंडेलवाल , राजकुमार बिजली वाले , हिमांशु वार्ष्णेय , अनुज प्रकाश गुप्ता , राजेश यादव , सत्य पाल सिंह , राकेश गुप्ता , भुवनेन्द्र शर्मा , अर्जुन सोनी , शुभम सक्सेना , मनोज यादव लल्ला , वेद प्रकाश शर्मा , अनुराग वार्ष्णेय बंटी, चमन गुप्ता , करन वार्ष्णेय दिल्ली , रोहित वार्ष्णेय , विकास वार्ष्णेय रुचि , स्वेताँक बबलू , सुमित वार्ष्णेय इंफ्रा , सविता गुप्ता , सुगम अग्रवाल आदि उपस्थित रहे ।

प्वाइंट 22 बोर स्पोर्ट पिस्टल में नेशनल .खेलेंगी, अलीगढ़ का किया नाम रोशन

अलीगढ़ तनुश्री ने राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में तीन पदक व राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में 16 पदक जीते हैं। दीया ने राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में 15 पदक जीते हैं। चित्रांशी ने राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में तीन पदक व राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में 15 पदक जीते हैं |साल 2024 में जिले की बेटियों ने खेल के क्षेत्र में अपनी प्रतिभा को लोहा मनवाया है। तीन बेटियों ने प्वाइंट 22 बोर स्पोर्ट पिस्टल में नेशनल के लिए क्वालिफाई कर जिले का नाम रोशन किया है |2024 में बेटियों का कमालरू प्वाइंट 22 बोर स्पोर्ट पिस्टल में नेशनल खेलेंगी, अलीगढ़ का किया नाम रोशन. तनुश्री ने राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में तीन पदक व राज्य स्तरीय प्रतियो. गिता में 16 पदक जीते हैं। दीया ने राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में 15 पदक जीते हैं। चित्रांशी ने राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियो. गिता में तीन पदक व राज्य स्तरीय

प्रतियोगिता में 15 पदक जीते हैं। 67वीं राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियोगिता 13 दि. संबर से 5 जनवरी तक नई दिल्ली स्थित डॉ. करनी सिंह शूटिंग रेंज में हो रही है। इसमें शहर की निशानेबाज तनुश्री तोमर, चित्रांशी शर्मा व दीया वशिष्ठ प्वाइंट 22 बोर की स्पोर्ट पिस्टल के 50 मीटर स्पर्धा में नेशनल क्वालिफाई कर रिनाउंड निशानेबाज बनीं। तनुश्री ने राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में तीन पदक व राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में 16 पदक जीते हैं। वह 10 मीटर, 25 मीटर और 50 मीटर स्पर्धा में हिस्सा लेती हैं |दीया ने राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय निशानेबाजी प्रतियोगिता में 15 पदक जीते हैं। वह 10 मीटर, 25 मीटर और 50 मीटर स्पर्धा में हिस्सा लेती हैं। चित्रांशी ने राष्ट्रीय निशानेबाजी प्रतियो. गिता में तीन पदक व राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में 15 पदक जीते हैं। वह 10 मीटर, 25 मीटर और 50 मीटर स्पर्धा में हिस्सा लेती हैं। निशानेबाजों और उनके प्रशिक्षक वेद प्रकाश शर्मा को जिला क्रीड़ा अधिकारी राम मिलन, डीएस कॉलेज के प्राचार्य प्रो. मुकेश भारद्वाज ने बधाई दी है।

छठवें वार्षिक उत्सव पर हर्षिता कान्वेंट स्कूल के बच्चों ने गाढ़ा देशभक्ति का झंडा

अलीगढ़। हर्षिता कान्वेंट स्कूल स्थित बरौला बाईपास रोड पर छठवें वार्षिक उत्सव में मुख्य अतिथि ठा.जयवीर सिंह विधायक बरौली फिल्म अभिनेता लोधी राकेश राजपूत स्कूल निदेशक नरेश कुमार एडवोकेट और गणमान्य विभूतियों ने दीप प्रज्वलित कराते हुए मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया द्य कार्यक्रम में बच्चों ने देशभक्ति से संबंधित नाटक गीत स्वच्छ भारत मिशन। बेटी की कीमत हरियाणवी डांस स्पीच शिव तांडव आदि की मनमोहक प्रस्तुतियां दी द्य फिल्म अभिनेता राकेश राजपूत ने अपनी फिल्म अर्जुन पंडित मां तुझे सलाम फर्ज बच्चों का पसंदीदा धारावा. हिक शक्तिमान में कार्य करने का अनुभव साझा किया द्य मुनेश कुमार विहिप दिल्ली ने श्रीमद्भगवत गीता से संबंधित अपने विचार प्रस्तुत पवन शर्मा , गवेन्द्र सिंह आदि ने उद्बोधन देते हुए स्कूल निदेशक– डा.नरेश कुमार प्रबंधक मनीषा सिंह सत्येंद्र भानु सिंह भूरा सिंह प्राचार्या रिंकल भारद्वाज और समस्त स्टाफ की भूरि– भूरि प्रशंसा की द्य अभिनेता राकेश लोधी ने कहा हर्षिता कॉन्वेंट स्कूल जनपद अलीगढ़ में ऐसा अद्भुत स्कूल है जहां आधुनिक टे. क्नोलॉजी से शिक्षा प्रदान की जा रही है जहां किताबें बोलती है स्कूल प्रबंधन ने ठा.जयवीर सिंह विधायक बरौली को चाँदी का मुकुट पहनाकर सम्मानित किया और साथ ही पर्यावरण संरक्षण हेतु 51 थाली और 51 थैले अमृत महाकुंभ में भेजने के लिए विधायक जी को सौंपे इस मौके पर वित्तविहीन विद्यालय प्रबंधक महासभा के

पदाधिकारी धर्मवीर सिंह अध्यक्ष भाजपा युवा मोर्चा दधीच मेमोरियल पब्लिक स्कूल की डॉयरेक्टर स्नेहा राजपूत। गोपी लाल सोरन सिंह गजेंद्र सिंह प्रदीप राजपूत ,अंतिम कुमार, जितेंद्र प्रताप, सतीश , लतेश लोधी, योगेन्द्र लोधी शिवकुमार राजोरिया सौदान सिंह हजारों की संख्या में लोग उपस्थित रहे ।

सेवा भवन के बाहर सफाई कर्मियों ने फूंका मेयर का पुतला

अलीगढ़। सफाई व्यवस्था निजी कंपनी सुकमा एंटरप्राइजेज को दिए जाने के विरोध में नगर सफाई मजदूर संघ का गुस्सा बढ़ता जा रहा है। शुक्रवार को सफाई कर्मचारियों ने नगर निगम कार्यालय सेवाभवन के बाहर मेयर का पुतला फूंका। निजी कंपनी के डायरेक्टर की अर्थी निकालते हुए संघ पदाधिकारियों ने 30 दिसंबर से शहर की सफाई व्यवस्था ठप करने की चेतावनी दी।नगर सफाई मजदूर संघ के धरने को संबोधित करते हुए पूर्व अध्यक्ष प्रदीप भंडारी, पूर्व महामंत्री सुनील टुंडा ने कहा कि सफाई कर्मचारी लगातार अपनी मांगों को लेकर लामबंद है। अधिकारी सफाई कर्मचारियों का नुकसान करने में लगे हैं। एक–एक सफाई कर्मचारी अंत तक लड़ाई लड़ने के लिए तैयार है अगर मांगे न मानी गई तो सोमवार यानि 30 दिसंबर से मजबूरन होकर शहर की सफाई व्यवस्था ठप कर दी जाएगी एवं काम बंद हड़ताल पर चले जाएंगे। जिसकी जिम्मेदारी नगर आयुक्त की हा. `गी। इस दौरान गुस्साए कर्मचारियों ने मेयर अलीगढ़ का पुतला दहन किया। वहीं नगर निगम के गेट पर सुकमा एंटरप्राइज कंपनी के डायरेक्टर की अर्थी निकाल कर बुर्दाबाद के नारे लगाए गए। धरना स्थल पर पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के निधन दो मिनट का मौन रखकर शोक व्यक्त किया। इस दौरान राधेश्याम केला, किशन चंदेल बिल्लू चौ. हान, लखन पहलवान आनंद शास्त्री, कपिल भंडारी, राजू सोल्जर, शिवम टुंडा, रजत कुंडा आदि मौजूद थे।

छर्रा अड्डा से एटा चुंगी तक स्ट्रीट लाइटें बंद

शहर के नौरंगाबाद में लगीं स्ट्रीट लाइटें बंद होने के कारण अंधेरा पसरा रहता है। इससे यहां रात के समय किसी अनहोनी की आशंका बनी रहती है स्थानीय लोगों ने बताया कि दो सप्ताह से स्ट्रीट लाइटें बंद पड़ी हैं और जल नही रही हैं। जिसके कारण रात में अंधेरा पसरा रहता है। कोहरा पड़ने पर वाहन सवारों को अंधेरे में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। छर्रा अड्डा पुल से एटा चुंगी तक स्ट्रीट लाइटें बंद पड़ी हुई हैं। न ही कहीं रिफ्लेक्टर लगाए गए हैं। तेज रफ्तार से आने वाले वाहन भी कई बार डिवाइडर से टकरा जाते है और घायल भी हो जाते है। इस समस्या को लेकर नगर निगम में कई बार शिकायत कर चुके है। अभी तक कोई समाधान नही हुआ है। शायद अधिकारियों को किसी बड़ी घटना का इंतजार है। अपर नगर आयुक्त राकेश कुमार यादव ने बताया कि स्ट्रीट लाइट बंद रहने की समस्या का जल्द समाधान कराया जाएगा। बंद पड़ी स्ट्रीट लाइटें चालू कराई जाएंगी।

देश विरोधी पोस्ट पर एएमयू ने दो छात्रों को किया बैन

अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी (एएमयू) ने देश विरोधी सोशल मीडिया पोस्ट के मामले में कड़ा कदम उठाया है। दो बांग्लादेशी छात्रों, महमूद हसन और समीउल इस्लाम, को यूनिवर्सिटी से डिबार कर दिया गया है। इनमें से एक छात्र ने एलएलबी में दाखिला लिया था लेकिन कभी पढ़ाई शुरू नहीं की, जबकि दूसरे ने अपनी पढ़ाई पूरी कर ली थी। दोनों पर भविष्य में भी दाखिले पर प्रतिबंध रहेगा। बीए के छात्र मोहम्मद आरिफुर रहमान रिफत को चेतावनी पत्र जारी किया गया है, जिसमें दोबारा अनुशासनहीनता पर सख्त कार्रवाई की चेतावनी दी गई है। मामला इस्कॉन और भारतीय महिलाओं पर अमर्यादित टिप्पणियों का है, जिस पर हिंदू छात्रों ने शिकायत की थी। यूनिवर्सिटी प्रशासन ने दूतावास को भी इस कार्रवाई की जानकारी दे दी है।

एएमयू वैज्ञानिक समेत 101 डॉक्टर . बनाएंगे कार्सिनोमा कैंसर इलाज

कार्सिनोमा कैंसर सबसे खतरनाक माना जाता है। छह से नौ माह के बीच हो जाती इससे बीमार की मौत हो जाती है। इसके इलाज की गाइडलाइन तैयार करने के लिए 101 देशों के वैज्ञानिक और डॉक्टरों की एक टीम बनी, जिसमें भारत की तरफ से एएमयू के वै. ज्ञानिक डॉ. हिफ्जुर आर. सिद्दीकी को शामिल किया गया है।न्यूक्लियर प्रोटीन ऑफ द टेस्टिस (एनयूटी) कार्सिनोमा एक दुर्लभ कैंसर है। यह बीमारी 10 लाख लोगों में से किसी एक को होती है। नट कार्सिनोमा कैंसर के उपचार के तरीकों का निर्धारण करने के लिए दुनियाभर के विश्व विशेषज्ञ मंथन कर रहे हैं। पिछले दिनों इलाज की गाइडलाइन तैयार करने के लिए 101 देशों के वै. ज्ञानिक और डॉक्टरों की एक टीम बनी है। इस टीम में भारत की तरफ से एएमयू के वैज्ञानिक डॉ. हिफ्जुर आर. सिद्दीकी को शामिल किया गया है। एएमयू के जंतु विभाग के प्राध्यापक डॉ. हिफ्जुर आर. सिद्दीक कई वर्षों से कैंसर पर शोध कर रहे हैं। इनके कई शोध पत्र इंटरनेशनल जर्नल में प्रकाशित हो चुके हैं। वह अमेरिका, ब्रिटेन, चीन, इटली, स्वीडन, पुर्तगाल, स्पेन, ग्रीस, ऑस्ट्रिया, सिंगापुर, मिस्र, रूस सहित विभिन्न देशों के 101 वैज्ञानिकों के साथ नट कार्सिनोमा पर काम करेंगे। डॉ. सिद्दीकी ने कहा कि नट कर्सिनोमा की जानकारी पहली बार 1991 में हुई थी। उन्होंने कहा कि न्यूक्लियर प्रोटीन ऑफ द टेस्टिस (एनयूटी) कार्सिनोमा एक दुर्लभ और घातक बीमारी है। चिकित्सक और वैज्ञानिक मिलकर इलाज करते हैं |इस शरीर के हिस्से में होती बीमारीडॉ. सिद्दीकी ने कहा कि कार्सिनोमा आमतौर पर सिर, गर्दन और सीने के बीच में होता है, जिसे मिडलाइन कार्सिनोमा कहा जाता था। बाद में यह पता चला कि यह कैंसर फेफड़े, हड्डियों, नाक, ग्रंथियों, केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और ऊतकों सहित विभिन्न अंगों में भी होता है। उन्होंने कहा कि इसके उपचार के लिए कोई गाइडलाइन नहीं थी। अब इस कमी को दूर करने के लिए वैज्ञानिक टीम ने कार्सिनोमा के उपचार के लिए यह यह समिति बनाई। टीम में मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट, सर्जिकल ऑन्कोलॉजिस्ट, पैथोलॉजिस्ट, नर्स, आणविक जीवविज्ञानी, सांख्यिकीविद् और जैव सूचना विज्ञान विशेषज्ञ शामिल हैं |कैंसर के क्षेत्र में काम करने पर मिले 42 पुरस्कार कैंसर के क्षेत्र में काम करने पर डॉ. सिद्दीकी को अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तर पर 42 पुरस्कार मिल चुके हैं। इनमें 2010 में सोसाइटी ऑफ बेसिक यूरोलॉजिक रिसर्च यूएसए से यंग साइंटिस्ट अवार्ड, 2017 में इंडियन एकेडमी ऑफ बायो–मेडिकल साइंसेज से फरहा देबा अवार्ड, 2019 में सोसाइटी ऑफ फार्मास्युटिकल एजुकेशन एंड रिसर्च से बैंकॉक में इनोवेटिव रिसर्चर ऑफ द ईयर और एएमयू के जूलॉजी विभाग से बेस्ट टीचर अवार्ड–2018 शामिल हैं। उन्हें प्रतिष्ठित सर सैयद इनोवेशन अवार्ड–आउटस्टेडिंग रिसर्चर ऑफ द ईयर 2022 से भी सम्मानित किया गया। थेरेपी–प्रतिरोधी कैंसर पर उनके काम को 2014 में यूएसए के रक्षा विभाग द्वारा तीन "फीचर्ड प्रोस्टेट कैंसर रिसर्च" कार्यों में से एक के रूप में चुना गया।

शराब पीने के बाद शरीर में क्यों होती है पानी की कमी?

शराब पीने के बाद शरीर में डिहाईड्रेशन तब होती है क्योंकि ज्यादातर शरीर का पानी टॉयलेट के जरिए शरीर से निकल जाता है. निर्जलीकरण तब होता है जब शरीर में प्रभावी ढंग से काम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ नहीं होता है. ऐसा तब होता है जब कोई व्यक्ति जितना तरल पदार्थ लेता है, उससे ज्यादा खो देता है. मूत्रवर्धक का उपयोग करने से निर्जलीकरण हो सकता है. ये ऐसे पदार्थ हैं जो मूत्र उत्पादन या मूत्रवर्धक को बढ़ावा देते हैं.शराब एक मूत्रवर्धक है और इसलिए निर्जलीकरण का कारण बन सकती है. जब आप शराब पीते हैं, तो पेय पदार्थ का तरल और अल्कोहल दोनों ही आपके पेट की परत और छोटी आंत से होकर रक्तप्रवाह में चले जाते हैं. अगर आप खाली पेट शराब पीते हैं, तो शराब कुछ ही मिनटों में रक्तप्रवाह में अवशोषित हो जाती है. लेकिन अगर आप शराब पीते समय पानी पीते हैं या कुछ खाते हैं, तो इसमें ज्यादा समय लग सकता है.अब सवाल यह है कि पीते वक्त शराब में इतना पानी मिलाकर पीने के बाद भी गला क्यों सूखता है? क्या यह आम बात है या फिर इसको लेकर कुछ चिंता होनी चाहिए? आज हम आपको बताते हैं कि ऐसा आपके साथ क्यों होता है और इसका आपके स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ता है? अगर पीने के बाद आप भी अपना मुंह असाधारण रूप से सूखा महसूस करता हैं तो यह खबर आपके बहुत काम की है. पढ़िए इस खबर को पूरा... कहीं आप भी तो बेड पर बैठकर नहीं खा रहे खाना, अगर हां तो पहले जान लें नुकसान भारत के राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल के मुताबिक, भारत में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में शराब का सेवन काफी आम है. कई अध्ययनों में पाया गया है कि शराब के सेवन से आपके मुंह पर भी बुरा असर पड़ता है, यही नहीं मध्यम शराब पीने से भी आपके मौखिक स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है. आइए जानते हैं शराब पीने से मुंह क्यों सूख जाता है और आपके स्वास्थ्य पर इसका क्या असर पड़ सकता है.शराब से मुंह क्यों सूखता है?

प्यास लगने का सीधा सा मतलब होता हैं कि बॉडी में पानी की कमी हो रही हैं. दरअसल, इस क्रिया को हमारा ब्रेन कंट्रोल करता है. यूटी साउथवेस्टर्न शोधकर्ताओं ने अपनी स्टडी में एक ऐसे हार्मोन की पहचान की है जो विशिष्ट नुट्रिएंट्स स्ट्रेस के कारण दिमाग पर पानी पीने की इच्छा का दबाव बनाता है. उस हार्मोन का नाम एफजीएफ 21 है. चीनी या अल्कोहल के संपर्क में आने पर लिवर में यह हार्मोन बनना शुरू होता है. दरअसल, यह हार्मोन ब्लड में एक विशिष्ट भाग के लिए मस्तिष्क, हाइपो. थैलेमस में प्यास को बढ़ाता है. जिससे समय से पहले ही डिहाइड्रेशन को रोका जा सके. इसीलिए शराब का सेवन करने पर इस हार्मोन का उत्पादन होता है और यह प्यास को प्रोत्साहित करता है. साथ ही भारत के राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल की मानें तो शराब पीने से मुंह में लार कम बनती है जिसके कारण गला सूखता है. वास्तव में, कई अध्ययनों में पाया गया कि शराब पीने वालों में लार के स्राव में कमी होती है. वही अध्ययन में यह भी आया कि शराब मूत्रवर्धक के रूप में कार्य करती है. जिसका मतलब यह हुआ कि लंबे समय तक शराब के सेवन के कारण आपके शरीर में तरल पदार्थ की मात्रा में कमी का अनुभव होता है.

इसलिए आपको प्यास की अनुभूति होती है. निर्जलीकरण की स्थिति होने लार ही शराब पीने वाले गले में सूखापन महसूस कर सकते हैं.मुंह सूखने लगता है मक्ंदजैमअं के मुताबिक , लार खाने में स्वाद बढ़ाती है साथ ही यह चबाने और निगलने में भी मदद करती है. इसके अलावा, लार में मौजूद एंजाइम पाचन में सहायता करते हैं. ऐसे में लार के प्रवाह में कमी आपके पाचन को प्रभावित कर सकती है. मुंह के शुष्क होने पर आपको चबाने और निगलने में कठिनाई हो सकती है. इसकी वजह से आपको प्लाक बिल्ड–अप, दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी जैसी समस्याएं देखने को मिल सकती हैं. मुंह के सूखने पर मुंह में या मुंह के कोनों पर छालों की समस्या भी हो सकती है.

सर्दियों में गर्म होने वाली बेडशीट इस्तेमाल कर रहे हैं आप?

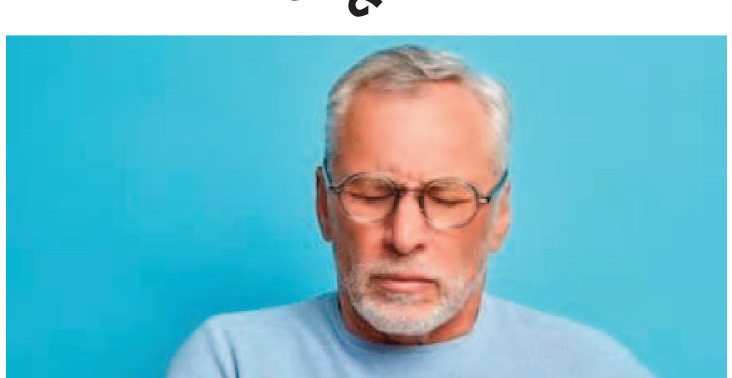
बहुत से लोग सर्दियों में मोटे से चादर बेड पर बिछाकर रखते हैं और वह समेटते तक नहीं है. अगर आप चादर को बिछाकर रखें हैं तो उससे गर्मी नहीं आएगी. दरअसल, अगर आप पतली सी भी ऊनी चादर बिछाकर रखोगे तो गर्मी आ जाएगी. इसके लिए आपको एक्सट्रा मेहनतक करने की जरूरत नहीं है. कई बार ऐसा होता है कि बहुत दिनों तक एक ही चादर बिछाकर रखने के कारण इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है. इसलिए ऐसी स्थिति में थोड़ा बचकर रहें. बेडशीट चेंज करने में मुश्किल से देखा जाए तो 5 से 8 मिनट का समय लगता है. आपको बता दें कि आपकी ये केयरलेस आदत सेहत को कई प्रकार से नुकसान पहुंचा सकती है. जी बिलकुल आप जैसे खाना खाने से पहले हाथ धोकर खाना खाते हैं वैसे ही हर सप्ताह में चादर भी बदलना जरूरी है क्योंकि लगातार कई दिनों तक एक ही चादर पर सोने से भी बॉडी चादर के जरिए कीटाणु (ठंबजमतपं) की कॉन्टेक्ट में आ जाती है. जिसकी वजह से एलर्जी, अस्थमा, बालों का टूटना, फेस पर पींपल होना या फिर अन्य बीमारियों की समस्या हो सकती है. तोआइए हम आपको आज बताते हैं कि चादर नहीं बदलने से आपको किन किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है साथ ही यह भी जानेंगे कि कब और कितने समय में आपको अपने बेडरूम में बेडशीट को चेंज (ठमकौममज बेंदहम) कर लेना चाहिएगंदे चादर में पनपते हैं जर्म्सआपको बता दें कि एक सप्ताह से ज्यादा दिनों तक चादर नहीं बदलने के कारण उनमें जर्म्स पनपने का चासेंस कई अधिक बढ़ जाते हैं. इसलिए हर सप्ताह चादर को जरूर चेंज कर लिया करें.जानिए कितने दिनों कितन लोग ही बदलते हैं चादरएक सर्वे में यह बात सामने आई है कि 28 प्रतिशत लोग सप्ताह में चादर बदलते हैं. ?जबकि 40 प्रतिशत लोग 15 दिनों बाद ही चादर बदलते हैं. वहीं 24 प्रतिशत तक लोग 3 सप्ताह में एक ही बार चादर बदलते हैं. और तो और बाकि के 8 प्रतिश्सत लोग महीने में एक बार ही चादर बदलने पर ध्यान देते हैं.बीमारी का कारण बन सकती है बेडशीटगंदी बेडशीट भी हमारे बीमारी का कारण बन सकती है. बेडशीट पर हमारे शरीर का पसीना, बॉडी फ्लूइड जैसे सलाइवा, ऑइल, यूरीन और से. क्शुअल फ्लूइड भी गिरते हैं. ऐसे में इन चीजों के साथ लंबे समय तक सोने से इंफेक्शन होने के चासेंस ज्यादा रहते हैं.

ऑफिस के बाहर की टपरी पर डिस्पोजिबल गिलास में चाय की चुस्की लेना कितना खतरनाक

देश में चाय के शौकीन लोगों की कमी नहीं है. ज्यादातर लोग दिन में कई–कई बार चाय की चुस्की ले लिया करते हैं. स्कूल–कॉलेज हो या सड़क किनारे दुकान या फिर ऑफिस के बाहर की टपरी, हम चाय पीने पहुंच जाते हैं. जहां डिस्पोजिबल ग्लास (क्पेचवेंइसम ळसें) यानी डिस्पोजल में दुकानदार चाय पकड़ा देता है. हम भी बता करते–करते चाय पी जाते हैं, बिना ये जाने कि यह कितना खतरनाक हो सकता है. जी हां, डिस्पोजल कप या ग्लास में गर्म चाय पीना खतननाक हो सकता है. इससे सेहत को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है. यहां जानिए यह हेल्थ के लिए कितना हानिकारक है...डिस्पोजेबल ग्लास में चाय पीने के नुकसान हेल्थ एक्सपर्ट्स केअनुसार, डिस्पोजल पॉलीस्टीरीन से बनते हैं. जब इसमें गरम चाय पीते हैं तो इसके साथ हानिकारक तत्व शरीर में पहुंच जाते हैं, जो कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है. इसमें चाय पीने से बेवजह थकान, एकाग्रता की कमी, हार्मोन असंतुलन जैसी समस्याएं हो सकती हैं. डिस्पोजल कप में चाय पीने से किडनी को गंभीर नुकसान पहुंच सकता है. डिस्पोजेबल ग्लास में चाय पीने से क्या–क्या खतरे गर्भवती महिलाओं के लिए खतरनाकडॉक्टर्स का कहना है कि डिस्पोजल गिलास में मैट्रोसेमिन, बिस्फेनॉल और कई तरह के केमिकल्स मौजूद होते हैं, जो शरीर के लिए खतरनाक हैं.इसके माइक्रो प्लास्टिक सेल्स से शरीर के हार्मोन्स असंतुलित होते हैं. जिससे थकान, एकाग्रता में कमी, ब्लड प्रेशर, शुगर, थायराइड जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है. इससे गर्भवती महिलाओं के साथ उनके बच्चों को भी नुकसान पहुंच सकता है.कैंसर का खतराडिस्पोजल कप में गर्म चाय पीने से कैंसर का खतरा बढ़ सकता है, क्योंकि कप में मौजूद प्लास्टिक और अन्य केमिकल्स गर्म चाय के साथ शरीर में पहुंच जाते हैं और गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं. इसलिए इससे बचना चाहिए.हार्मोनल असंतुलन, पाचन की समस्याएंडिस्पोजल कप में गर्म चाय पीने से हार्मोनल असंतुलन हो सकता है, क्योंकि कप में मौजूद प्लास्टिक और अन्य केमिकल्स शरीर के हार्मोन्स को प्रभावित कर सकते हैं. गर्म चाय पीने से पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं. स्किन, मुंह गले की समस्याएंडिस्पोजल कप में गर्म चाय पीने से स्किन को नुकसान पहुंचता है. इसके अलावा मुंह और गले की समस्याएं हो सकती हैं. इम्युनिटी कमजोर हो सकती है. जिसकी वजह से कई तरह की बीमारियां फैल सकती हैं. पर्यावरण को नुकसाडिस्पोजल कप में गर्म चाय पीकर उसे फेंक दिया जाता है, जो पर्यावरण के लिए हानिकारक है. इसकी वजह से पर्यावरण प्रदूषण फैलता है, जो फिर से इंसान के शरीर को प्रभावित कर सकता है. इसलिए इससे बचकर रहना चाहिए.

एक्सरसाइज करेंगे तो हार्ट अटैक नहीं होगा, जानें क्या है पूरा सच?

ऐसे समय में जब एक अच्छा शरीर नया चलन बन गया है, युवा वयस्क पहले से कहीं ज्यादा बार जिम जा रहे हैं. एक मजबूत और भारी शरीर बनाने के प्रयास में जिम जाने वाले लोग अक्सर कठोर व्यायाम करते हैं जो शायद उनके शरीर की जरूरतों और क्षमता के अनुकूल न हों. भारत के युवा वयस्क – चाहे पुरुष हों या महिलाएं आज पहले से कहीं ज्यादा हृदय रोगों के शिकार हो रहे हैं. पश्चिमी देशों की तुलना में भारतीय अपने समकक्षों की तुलना में कम से कम 10 साल पहले हृदय रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं. भारत के खराब हृदय स्वास्थ्य के पीछे एक कारण यह है कि हमारे पास पश्चिमी आबादी की तुलना में तुलनात्मक रूप से छोटी रक्त वाहिकाएं हैं. युवा ला. ेगों और फिटनेस फ्रीक में दिल के दौरे के बढ़ते मामलों के मद्देनजर, हम इस खतरनाक स्वास्थ्य समस्या के पीछे के कारणों पर कुछ प्रकाश डालते हैं.



इसलिए यह कहना बिल्कुल गलत होगा कि जो एक्सरसाइज करते हैं उन्हें हार्ट अटैक नहीं होगा. अगर एक्सरसाइज करने से हार्ट अटैक नहीं पड़ते तो पिछले साल इतने सारे एक्टर्स की मौत नहीं होती. पिछले साल अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला , कोमेडियन राजू श्रीवास्तव, ऐक्टर दीपेश भान की भी मौत वर्कआउट करते वक्त दिल का दौरा (भ्मंतज ।ज. जंबा) आने की वजह से हुई, तो क्या अब जिम हो चुकी है जानलेवा? क्या जिम में सख्त ट्रेनिंग होती है? जिम के दौरान दिए जाने वाले सप्लिमेंट क्या जानलेवा? जिम में वर्कआउट ॅवतावनज पद ळलउ) करने के दौरान क्यों पड़ रहा हैं दिल का दौरा? दरअसल, दिल का दौरा पड़ने के कारण मृत्यु हो जाने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है. इस बीच जिम में वर्कआउट के दौरान भी अब ऐसे मामले सामने आ रहे हैं. जिम में वर्कआउट करते वक्त सीधा असर दिल पर किस तरह पड़ता है.डॉक्टर अंकुर ने बताया के आकस्मत दिल का दौरा पड़ने का मुख्य कारण है अधिक वर्कआउट करना या फिर रूटीन में ना रह कर अचानक से अधिक व्यायाम करना. उन्हा. ेने कहा कि लोगों को अपने शरीर का चेक अप कुछ महीनों के अंतराल में बार–बार करना चाहिए. लोगों के सेहत पर सप्लीमेंट्स भी बुरा असर करती हैं. डॉक्टर ने कहा, ष्कई लोग इसकी जांच किए बिना अधिक मात्रा में सप्लीमेंट ले लेते हैं. 90 प्रतिशत लोगों को लगता है के उन्हे एसिडिटी के कारण सीने में दर्द होता है, लेकिन ऐसा नहीं है. कोलस्टा. ेरल लेवल अधिक हो सकता है, इसीलिए हेल्थ का चेक अप करना बेहद जरूरी है. वहीं, जिम इंडस्ट्री में भी ट्रेनर्स के पास सर्टिफिकेट होना जरूरी है. लोगों के अच्छे स्वास्थ की जिम्मेदारी उनकी हैं. ष्जिम जाने से पहले इन बातों का रखें ख्याल डॉक्टर अंकुर ने कहा कि हर जिम जाने वाले व्यक्ति को एक डाइट का चार्ट फॉलो करना अनिवार्य होता है. उनका स्वास्थ्य बनाने के पीछे डाइट ही मुख्य कारण होता हैं. संजय चवाण जो की एक कंसल्टेंट है,और जिम जाने वाले लोगों को डाइट की सलाह देते हैं. उन्होंने बताया कि जिम में बॉडी नहीं बनती हैं, बॉडी डाइट से बनती है. हमारी सलाह होती है के खाना हर दो घंटों में थोड़ा–थोड़ा खाना चाहिए और ना ही एक वक्त में अधिक संख्या में खाना चाहिए. डॉक्टर ने आगे कहा कि सप्लीम. ेट्स हमारे अनुसार लेना जरूरी है क्योंकि जिन लोगों को खाने से प्रोटीन कम मिलता है. उन्हें सप्लीमेंट्स से यह प्रोटीन मिल सकता हैं, लेकिन हर चीज एक सीमा में करनी चाहिए. अगर सीमा से अधिक की तो हानिकारक हो सकती है.

वृश्चिक राशि वाले सरकारी तंत्र से उलझने से बचें

वृश्चिक राशि चक्र की आठवीं राशि है. इसके स्वामी मंगल ग्रह है. जानते हैं वृश्चिक राशि (टतपेबीपा तैप) वाले जातकों के लिए यह नया सप्ताह यानी 22 से 28 दिसंबर 2024 तक का समय कैसा रहेगा और आपको समस्याओं से बचने के लिए क्या उपाय करने चाहिए. ज्योतिषाचार्य (प्दकपं ठमेज). जतवसवहमत) से जानें वृश्चिक राशि वालों का साप्ताहिक राशिफल विस्तार से (टतपेबीपा ँचजीपा तैपसि 2024) –वृश्चिक राशि के जातकों को इस सप्ताह पास के फायदे में दूर का नुकसान करने से बचना होगा. इस सप्ताह आपको घर और बाहर दोनों जगह किसी के साथ वाद–विवाद करने से बचना चाहिए अन्यथा आप बेवजह की चीजों में फंसकर अपना बड़ा नुकसान कर सकते हैं. कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों से सतर्क रहें.लोगों की छोटी–मोटी बातों को तूल देने से बचें तथा अपने लक्ष्य पर फोकस करें. सप्ताह के पूर्वार्ध में घर के किसी बुजुर्ग व्यक्ति की सेहत को लेकर मन चिंतित रह सकता है. हालांकि इस दौरान आपको खुद भी अपनी सेहत का विशेष ख्याल रखने की आवश्यकता रहेगी. विशेष रूप से मौसमी बीमारी से बचें.यदि आप व्यवसाय से जुड़े हैं तो आपको सभी कागजी काम सही समय निबटाने का प्रयास करना चाहिए अन्यथा बेवजह की परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं. सप्ताह के उत्तरार्ध में सरकारी तंत्र से उलझने से बचें. इस दौरान कोई भी बड़ा कदम उठाने से पहले अपने शुभचिंतकों की सलाह लेना न भूलें.उच्च शिक्षा अथवा विदेश में करियर बनाने के लिए प्रयासरत लोगों को मनचाहे परिणाम के लिए अभी थोड़ा ओर इंतजार करना पड़ सकता है. रिश्ते–नाते की दृष्टि से यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है. जीवन से जुड़ी उलझनों को सुलझाते वक्त ससुराल पक्ष से आपको विशेष सहयोग और समर्थन मिलेगा. प्रेम प्रसंग में अनुकूलता बनी रहेगी. खट्टी–मीठी तकरार के साथ लव पार्टनर के साथ रिश्ते सामान्य बने रहेंगे.उपाय हनुमान चालीसा का पाठ 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 -संम्पादक
मौः-8218049162,8273402499

जननायक सम्राट
हिन्दी साप्ताहिक

मालिक,मुद्रक, प्रकाशक आरती वर्मा द्वारा आशु प्रिटिंगप्रेस,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