

सत्य से क्ष तक आंखें छूटोगे!

बैठकी

सरजी, हम कब-तक सेक्युलरिज्म की पलकों तले आंखें मृद्द रहेंगे!! आज देश में कट्टवाद की ऐसी स्थिति हो चरी है कि जहां ये मजहबी कट्टरपंथी 10-20 प्रतिशत रहते हैं वहां हिंदुओं को पुलिस की



आवश्यकता पड़ रही है। जहां ये 30 प्रतिशत हैं वहां पुलिस भी सुरक्षित नहीं। जहां ये मजहबी 50 प्रतिशत हैं वहां ये खुद पुलिस हैं और जहां 80 प्रतिशत हैं वहां आपको, हत्या और बहु-बेटियों के लुप्तने की प्रतीक्षा करनी रह जाती है। -बैठते ही मास्टर साहब खिन्दिखे।

ठीक बोले मास्टर साहब, ये विपक्षी जो सविधान को लहराते चल रहे हैं वे भी, अच्छी तरह जानते हैं कि मुर्ख और लालची हिंदुओं के अस्तित्व को समाप्त करने में सविधान का आवरण हीं प्रमुख भूमिका निभा सकता है। आज हर कट्टरपंथी धार्मिक शख्स और नेता, खुले आप कहते हैं कि हमारे लिये मजहब पहले हैं हिंदुस्तान बाद में।



स्पष्ट है कि देश में सविधान केवल हिन्दू मानता है और ज्योहि हिंदुओं की संख्या घटेगी, सविधान भी दम तोड़ देगा। कश्मीर में हमने देखा, बंगल में देख रहे हैं या फिर देश के अन्य भागों में चाहे महाराष्ट्र हो या दक्षिणी राज्य हो। लगता है जैसे पुरे भारत में गृहयुद्ध का ट्रायल चल रहा है। पुलिस भी दंगाइयों को नहीं रोक पाती है। जब दंगाई अपने मन की कर लेते हैं, हत्याएं हो जाती हैं, बहु-बेटियों की इज्जत लूट ली गई होती है, घर ढुकन लूट लिये गये होते हैं, मंदिर तहस नहस कर दिये जाते हैं, हिंदू पलायन को मजबूर कर दिये जाते हैं तब सुख्खा कर्मियों को बुलाना पड़ता है। स्पष्ट है, आज हिन्दू अपने ही देश में असुरक्षित है तो इसके पीछे का कारण, हिंदुओं का सरकार और पुलिस पर निर्भरता है। -उमाकाका हाथ चमकाये।

काकाजी, जब आताही अपनी मन की कर चुके होते हैं तब, जैसा कि बंगल में हमलोंगों ने देखा, सरकार क्षतिपूर्ति की घोषणा करती है तो क्या सरकार जीवन बापस कर सकती है!! बहु-बेटियों की इज्जत वापस कर सकती है। लोगों ने जो अत्याचार ज़ेला उसकी खानापूर्ती कुछ रुपये देकर की जा सकती है क्या!! और वो पैसा भी हिंदुओं के टैक्स का हीं पैसा!! वाह रे न्याय!! -डा.पंटु मुंह बनाये।

काकाजी, भारत में हिन्दू, सेक्युलरिज्म का लबादा ओढ़े हैं जबकि आजीवी और विभाजन के साथ हीं गंधी और कांग्रेस ने, हिंदुओं के हिस्से के भारत का भी इस्लामीकण करने का षड्यंत्र रच दिया था जिसे अपने शासनकाल तक कांग्रेस ने मूर्तरूप देने का भरपूर प्रयास किया है। हमारे सविधान निर्माता, बाबासाहेब अंबेडकर ने अपनी पुस्तक "पाकिस्तान या भारत का विभाजन" और "थार्स ऑफ पाकिस्तान" पुस्तक में जो विचार दिये हैं और जो मुसलमानों को लेकर शकायें व्यक्त की थीं, आज वो धरातल पर दिखने लगा है। -सुरेंद्र भाई गंधीर लगे।

अभीजी, अफगानिस्तान, पाकिस्तान और बंगलादेश से हिंदू गायब कर दिये गये क्योंकि वे वहां अल्पसंख्यक थे और गायब करने वाले हिन्दू धर्म से नफरत करते हैं। इसके ठीक उलट, विभाजित भारत में रह गये मुसलमान, जनसंख्या विस्फोट करके, 3 करोड़ से 40 करोड़ होकर, हिंदुओं के लिए समस्या बन गये हैं। क्योंकि हिंदू धर्म, किसी दूसरे संप्रदाय से नफरत और हिंसा करने की सीख नहीं देता है। सनातन संस्कृति, मानवीय मूल्यों को धारित करने को प्रोत्साहित करती है। अब हिंदू भी मुसलमानों की तरह व्यवहार करते तो भारत में इस्लामी फलते-फलते नहीं बल्कि उनका वहां नामोनिशान नहीं होता। -कुंवरजी अखबार पलटते हुए।

ए भाई लोग, भारत में हिन्दू मुस्लिम दंगा-फसाद, बंद ना होई का!! -मुखियाजी चिंतित लगे।

इसबाच बेटी चाय का ट्रे रख गई और हमसभी एक एक कप उठाकर पुनः वाता में.....

मुखियाजी, जबकि भारत में मुस्लिम अल्पसंख्यक हैं और हिंदू बहुसंख्यक हैं तब ये हिंदुओं पर हमलावर हैं और जिस तरह ये जनसंख्या विस्फोट कर रहे हैं और आक्रमकता दिखा रहे हैं तुमसे वो दिन दूर नहीं जब ये सत्ता निर्धारक होंगे और तब क्या होगा!! आप कल्पना भी नहीं कर सकते। -मास्टर साहब मुंह बनाये।

सरजी, इ मिया सब, दोसर धर्म वालन प अतना हिंसक काहे होंगे ले स!!! -मुखियाजी पुछ बैठे।

मुखियाजी, मुस्लिम बहुत कट्टरपंथी होते हैं। किसी देश में इनकी संख्या 5-10 तक रहती है तो शांत रहने का दिखावा करते हैं फिर जनसंख्या विस्फोट करके जैसे इनकी संख्या बढ़ती जाती है ये अपना धार्मिक कट्टरता का जिहाद शुरू कर देते हैं। विश्व में 58 मुस्लिम राष्ट्र बनने का इतिहास देखेंगे तो बिलकुल साफ हो जायेगा। इनके कुरान में अल्लाह ने इहें आदेश दे रखा है कि जबतक पुरे विश्व पर इस्लाम का राज स्थापित न हो जाये तब-तक धार्मिक जिहाद करते रहना है। इसी का सब परिणाम है। -उमाकाका बीच में।

इ धार्मिक जिहाद का ह!! -मुखियाजी सोफे पर पहलु बदलते हुए।

मुखियाजी, इस्लाम में जिहाद एक धार्मिक कार्य माना जाता है। इसके अलग-अलग रूप हैं। जिसका सीधा लक्ष्य, दारुल इस्लाम स्थापित करना होता है जहां सबकुछ शरिया अर्थात् कुरान से चले। जिहाद के तहत, गैर मुस्लिम को मुसलमान बनाना, यदि गैर मुस्लिम इस्लाम स्वीकार नहीं करते तो उनकी हत्या कर दो। उनकी संपत्ति और बहु-बेटियों को लूट लो। (हिंदुओं ने कश्मीर में देखा, महाराष्ट्र और बंगल में देख हीं रहे हैं)। यही जिहाद है। जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर जमीन हित्याना। (आज जो पुरे देश में वक्फ बोर्ड को लेकर जो बवाल देख रहे हैं वो लैंड जिहाद और संपत्ति जिहाद का जबड़सर उदाहरण है)। तब जिहाद, (इसमें गैर मुस्लिम लड़कियों को फंसाकर अपनी जनसंख्या बढ़ाना और गैर मुस्लिमों की जनसंख्या घटाने का लक्ष्य होता है)। हलाल जिहाद, शूक्र-मृत जिहाद, अगजीनी/पथरबाजी जिहाद, मेडिकल जिहाद (इसमें गैर मुस्लिम को धोखे देख हीं रहे हैं)।

जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर जमीन हित्याना। (आज जो पुरे देश में वक्फ बोर्ड को लेकर जो बवाल देख रहे हैं वो लैंड जिहाद और संपत्ति जिहाद का जबड़सर उदाहरण है)। तब जिहाद, (इसमें गैर मुस्लिम लड़कियों को फंसाकर अपनी जनसंख्या बढ़ाना और गैर मुस्लिमों की जनसंख्या घटाने का लक्ष्य होता है)। हलाल जिहाद, शूक्र-मृत जिहाद, अगजीनी/पथरबाजी जिहाद, मेडिकल जिहाद (इसमें गैर मुस्लिम को धोखे देख हीं रहे हैं)।

जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर जमीन हित्याना। (आज जो पुरे देश में वक्फ बोर्ड को लेकर जो बवाल देख रहे हैं वो लैंड जिहाद और संपत्ति जिहाद का जबड़सर उदाहरण है)। तब जिहाद, (इसमें गैर मुस्लिम लड़कियों को फंसाकर अपनी जनसंख्या बढ़ाना और गैर मुस्लिमों की जनसंख्या घटाने का लक्ष्य होता है)। हलाल जिहाद, शूक्र-मृत जिहाद, अगजीनी/पथरबाजी जिहाद, मेडिकल जिहाद (इसमें गैर मुस्लिम को धोखे देख हीं रहे हैं)।

जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर जमीन हित्याना। (आज जो पुरे देश में वक्फ बोर्ड को लेकर जो बवाल देख रहे हैं वो लैंड जिहाद और संपत्ति जिहाद का जबड़सर उदाहरण है)। तब जिहाद, (इसमें गैर मुस्लिम लड़कियों को फंसाकर अपनी जनसंख्या बढ़ाना और गैर मुस्लिमों की जनसंख्या घटाने का लक्ष्य होता है)। हलाल जिहाद, शूक्र-मृत जिहाद, अगजीनी/पथरबाजी जिहाद, मेडिकल जिहाद (इसमें गैर मुस्लिम को धोखे देख हीं रहे हैं)।

जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर जमीन हित्याना। (आज जो पुरे देश में वक्फ बोर्ड को लेकर जो बवाल देख रहे हैं वो लैंड जिहाद और संपत्ति जिहाद का जबड़सर उदाहरण है)। तब जिहाद, (इसमें गैर मुस्लिम लड़कियों को फंसाकर अपनी जनसंख्या बढ़ाना और गैर मुस्लिमों की जनसंख्या घटाने का लक्ष्य होता है)। हलाल जिहाद, शूक्र-मृत जिहाद, अगजीनी/पथरबाजी जिहाद, मेडिकल जिहाद (इसमें गैर मुस्लिम को धोखे देख हीं रहे हैं)।

जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर जमीन हित्याना। (आज जो पुरे देश में वक्फ बोर्ड को लेकर जो बवाल देख रहे हैं वो लैंड जिहाद और संपत्ति जिहाद का जबड़सर उदाहरण है)। तब जिहाद, (इसमें गैर मुस्लिम लड़कियों को फंसाकर अपनी जनसंख्या बढ़ाना और गैर मुस्लिमों की जनसंख्या घटाने का लक्ष्य होता है)। हलाल जिहाद, शूक्र-मृत जिहाद, अगजीनी/पथरबाजी जिहाद, मेडिकल जिहाद (इसमें गैर मुस्लिम को धोखे देख हीं रहे हैं)।

जिहाद के कई रूप नजर आते हैं जैसे- लैंड जिहाद-इसके तहत मस्जिद, मकबरा, दरगाह, कवितान आदि बनाकर ज

पोषण पर्यावाहा-2025 के समापन पर भाववाटी जागरूकता कार्यशाला का सफल आयोजन

गौतम बुद्ध नगर, 22 अप्रैल 2025: पोषण पर्यावाहा-2025 के समापन अवसर पर आज जूनियर हाई स्कूल, कासान में कक्षा 6 से 8 के विद्यार्थियों हेतु एक विशेष माहवारी जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम जिलाधिकारी गौतम बुद्ध नगर मनीष कुमार वाम के दिशा-निर्देश में एवं जिला कार्यक्रम अधिकारी प्रनम तिवारी के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ।

इस कार्यशाला का संचालन LECIN संस्था द्वारा कर्तव्य, गौतम बुद्ध नगर के सहयोग से किया गया। कार्यशाला में गौतम बुद्ध उद्देश्य किसिरियों और विशेषों को माहवारी जैसे महत्वपूर्ण, पांच संबंधनशील विषय पर वैज्ञानिक, सटीक एवं जागरूकता पूर्ण जानकारी प्रदान करना रहा।

कार्यक्रम की शुरुआत संवादशाला का मित्रियों के माध्यम से हुई, जिसमें छात्रों से यह जानने का प्रयास किया गया कि वे "माहवारी" के विषय में क्या जानते हैं। बच्चों ने स्वेच्छा से अपने विचार लिखकर साझा किए, जिससे उनके ज्ञान और ग्राम का भूलूलकं किया जा सका।

इसके उपरांत, चित्रों एवं सरल



भाषा का उपयोग करते हुए माहवारी की जैविक प्रक्रिया को विस्तार से समझाया गया। इस दौरान कई सामाजिक मिथ्यों के एवं पारंपरिक भ्रान्तियों को भी संबोधित किया गया, जैसे: माहवारी के दौरान अचार छूना विचित्र है, यह विषय केवल लड़ियों के तरीफ से विषय के बारे में है, माहवारी को असुखदा से जोड़ा जाना आदि। इन सभी भ्रान्तियों को वैज्ञानिक तथ्यों और संबंधनशील संबंध के माध्यम से खाँड़ित करते हुए बच्चों को सही जानकारी उपलब्ध कराई गई। कार्यशाला में एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें बच्चों ने उत्सुकता से भाग लिया और माहवारी से जुड़े कई सूचना विभाग गौतम बुद्ध नगर।

नोएडा/दिल्ली/श्रावस्ती/वाराणसी

पोषण पर्यावाहा समापन कार्यक्रम के अंतर्गत ग्राम छलेह में पोषण गेले का भव्य आयोजन संपन्न

दैनिक समाज जागरण

गौतम बुद्ध नगर, 22 अप्रैल 2025: जिलाधिकारी गौतम बुद्ध नगर मनीष कुमार वाम के निर्देशन में एवं जिला कार्यक्रम अधिकारी नूरमान विश्वास के ग्राम छलेह में पोषण पर्यावाहा के समापन अवसर पर एक पोषण मेले का आयोजन किया गया।

पर्यावाहा का मुख्य उद्देश्य अवसर परों को पोषण के प्रति जागरूक करना और समुदाय पोषण संबंधी जागरूकता को उत्पन्न करना रहा। समापन समारोह को संबोधित करते हुए जिला कार्यक्रम अधिकारी ने संतुलित आहार एवं स्वस्थ जीवनशीली को अपनाने की अवश्यकता पर बल दिया और उपस्थित नारीयों को सोपान के प्रति संवाद रखने की अपील की। पोषण मेले के दौरान डॉक्टरों फौरं यू



क्रेच एवं उमड़ा स्पोट्स जैसी सहायी संस्थाओं द्वारा स्टॉल लाया गए, जिनके माध्यम से आगंतुकों को पोषण, स्वास्थ्य एवं देखभाल से संबोधित उपयोगी जानकारी एवं सेवाएं उपलब्ध कराई गई।

मेले के दौरान डॉक्टरों फौरं यू संस्था द्वारा एक स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें लगभग 250 महिलाओं एवं

नोएडा, (गौतमबुद्धनगर) बुधवार 23 अप्रैल 2025

नगर विकास विभाग ने मानसून से पूर्व व्यापक शहरी जल निकासी अभियान किया प्रारंभ

लखनऊ, 22 अप्रैल। उत्तर प्रदेश सरकार ने इस वर्ष मानसून से पूर्व शहरी जल निकासी की स्थिति को बेहतर जलाने के लिए स्वास्थ्यावधी अभियान की शुरुआत कर दी है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के स्पष्ट दिशा-निर्देशों के तहत नगर विकास विभाग ने यह निर्णय लिया है, ताकि वित्त वर्षों की तरह इस बार शहरी को जलभराव की समस्या से ज़्जाना न हो।

वर्चुअल बैठक में दिए गए निर्देश शहरी स्थानीय निकाय निदेशालय में एक वर्चुअल बैठक आयोजित की गई, जिसमें प्रमुख सचिव अमृत अभियान ने नगर विकास विभाग के अधिकारियों, नगर आयुक्तों और अधिकारियों के संबंध में संबोधित

जनसमूह ने सराहना के साथ देखा।

पोषण पर्यावाहा के साथ देखा। पोषण पर्यावाहा की विविध गतिविधियाँ आयोजित की गईं, जिनमें जागरूक तैलियाँ, स्वास्थ्य शिविर, सेमिनार और स्कूलों में संवाद कार्यक्रम शामिल रहे। इस अभियान के स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग एवं अन्य सहयोगी संस्थाओं का सक्रिय सहयोग प्राप्त हुआ। समापन अवसर पर जिला कार्यक्रम अधिकारी ने कहा कि "ऐसी पहल न केवल जनजागरूकता बढ़ावी है, बल्कि समाज को एक स्वस्थ दिशा में अग्रसर भी करती है। हमें इस तरह के प्रयासों को निरंतर बनाए रखना चाहिए। ताकि हम नारीकरण के महत्व का समझे और अपने जीवन में इसे अपनाएं।"

सौजन्य से सूचना विभाग गौतम बुद्ध नगर।

झमता विकास कार्यशाला के दूसरे दिन डॉ.डी.यू.-जी.के.वाई के जिला कार्यक्रम प्रबंधकों को प्रशिद्धित किया गया

प्रमुख सचिव डॉ. हरिओम ने अधिकारियों को झमता वृद्धि, गुणवत्ता पूर्ण प्रशिक्षण, उत्पादन-उन्मुख लक्ष्यों पर काम करने और स्व-प्रेरणा से युवाओं को आत्मनिर्भर बनाने पर जोर दिया

दैनिक समाज जागरण

टीक्सी समाज जागरण दिशा-निर्देशों, युवाओं के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया। समापन समारोह के प्रति संवाद रखने की अपील की गई।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास और रोजगार, तथा डॉ.डी.यू.-जी.के.वाई. 2.0 की विशेषताओं पर प्रस्तुति दी गई।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास कार्यशाला में कौशल विकास के द्वारा उपलब्ध कराया गया। इस कार्यशाला में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया। आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

लखनऊ, 22 अप्रैल, 2025 उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन द्वारा राजधानी लखनऊ के होटल सेंट्रम में आयोजित झमता विकास के कौशल विकास के लिए एक इंटरेक्टिव प्रश्नोत्तर सत्र में एक अंतर्गत आयोजित किया गया।

एसपी द्वाय इजर्व पुलिस लाईन में पटेड की ली सलानी, किया निरीक्षण।

दैनिक समाज जागरण/ विनोद कुमार सिंह।

सोनभद्र। अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) सोनभद्र द्वाय पुलिस लाईन चुर्क परेड ग्राउंड में मंगलवार परेड की सलामी ली गई तथा परेड का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के पश्चात शारीरिक एवं मानसिक रूप से प्रिट रहने के लिए परेड की बैड लगवाई। निरीक्षण के क्रम में महोदय द्वारा यूपी०-११२ व थानों से आये वाहनों की गहनता से चेकिंग की गयी तथा पीआरबी पर तैनात पुलिस कम्पिंगों से वाहनों में उपलब्ध दंगा नियंत्रण/सुरक्षा उपकरणों के सम्बन्ध में जनकारी लेते हुए उनकी चेकिंग की गयी। तत्पश्चात पुलिस लाईन चुर्क में स्थित क्वार्टर गार्ड पर तैनात सलामी गार्ड द्वारा एसपी मुख्यालय महोदय को सलामी दी गयी जिसका महोदय द्वारा सलामी का अधिकारी स्थानीय किया गया। इस दौरान क्वार्टर गार्ड, स्टेपर, परिवर्तन शाया, मेस, पुलिस बैक व पुलिस लाईन परिसर का निरीक्षण कर सफ-सकाई पर विवरण ध्यान देने हेतु सचिवांत को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।

किसान के बेटे का हुआ आईटीआई के अनुदेशक में स्लेक्षन

गांव सहित परिवार में खुशी से झूमे लोग

दैनिक समाज जागरण

दुड़ी/ सोनभद्र। दुड़ी तहसील क्षेत्र के गांव धनोरा निवासी सुवत्रं कुमार जायसवाल का आईटीआई के अनुदेशक में चयन होने से परिवार सहित प्रसन्न हैं। गांव में हर्ष का माहौल है। स्वत्रं कुमार जायसवाल मौजूदा समय में प्रयागराज के ग्राइनेट कंपनी अशोका विवरल के प्राइंटर के जूनियर इंजिनियर के पद पर कारबंद थे। सोनभद्र की देश रात रिजल्ट आया। जिसमें आईटीआई के अनुदेशक के रूप में चयन किया गया है। बताना मुश्यासिक होगा कि पिता ऐसे से किसान अमरेश गुरु ने बच्चों की परवानगा के साथ तपस्या की। इंजिनियर घोषित होने के बाद उन्होंने कहा कि परिवार के साथ जिले सहित दुड़ी तहसील व गांव का सम्मान बढ़ा है। स्वत्रं ने बताया कि मां बाप का परिश्रम और आशीर्वाद हमारी कामयाबी का मुख्य राज है। स्वत्रंत्रा का बड़ा भाई आशीर्वाद कुमार ने अपने छोटे भाई की कामयाबी पर खुशी जाहिर करते हुए कहा कि किसान होते हुए छोटा भाई इससे आगे और शिखर तक पहुंचे तो और हमारे परिवार को खुशी होगी।

डी सी एम वाहन की घेट में आने से महिला गर्भीट रूप से धायल

सरफुहीन संवाददाता सलखन/ दैनिक समाज जागरण

सलखन/ सोनभद्र। चोपन थाना परिषेक के अन्तर्गत सलखन मुख्य राज मार्ग रेलवे पुलिया के समीप मंगलवार साप्त 6, 30 बजे के लगभग सड़क पार कर रही पहला डी सी एम वाहन की चेपेट में आने से गम्भीर रूप से धायल हो गई। बैक पर स्थानीय लोगों के सहयोग से एम्बुलेंस द्वारा चोपन स्वास्थ्य केंद्र भेज दिया गया। प्राप्त समाचार के अनुसार साप्त 6, 30 के लगभग धनोरा बांनों 50 वर्ष परी बबल कुरैशी निवासी सलखन पानी लेने सड़क पार कर रही थी कि इसी दौरान चोपन से रावटसंग जा रही डी सी एम वाहन की चेपेट में आने से गम्भीर रूप से धायल हो गई। स्थानीय लोगों के सहयोग से तकलील एम्बुलेंस द्वारा इलाज हेतु चोपन स्वास्थ्य केंद्र भेज दिया गया।

महंगी बिजली को लेकर, सारकार के विरोध में स्पा ने किया प्रदर्शन।

मुं हाईज फुली/ दैनिक समाज जागरण

सोनभद्र। स्वर्ण यजती चौक पर समाजवादी पार्टी कार्यकर्ताओं द्वारा, महंगी बिजली किये जाने के विरोध में भाजपा सरकार के विरोध में प्रदर्शन किया और फूल माला आरती दिखाकर सरकार को आईना दिखाया सपा के जिला सचिव प्रमोद यादव ने कहा की डबल इन्जन की सरकार प्रदेश की जनता पर महंगाई का चालुक चला रही है अभी रसाई गैस बिलेंडर का दाम 50 रुपए,

कर दिया कापी किटाब का दाम, दवा का दाम बढ़ा दिया गया, प्रमोद यादव ने कहा की एक तरफ योगी सरकार मंच पर जनता से कहते हैं की 3 साल में गरीबी दूर किया जायेगा, साफ जाहिर होता है की सरकार केवल जनता को गुमराह करके जनता का शोषण कर रही है, सपा नेता मनीष त्रिपाठी सुरेश अग्रहीर ने कहा की प्रदेश की भाजपा सरकार केवल जनता का शोषण कर रही है जबकि वही भाजपा सरकार के परिधिकर, कहे थे की अच्छे हाल आएंगे अगर केंद्र में प्रदेश के सरकार बनेंगे तो लेकिन सरकार बनते ही अपने बांदों को भूल गयी सरकार, प्रदेश में मुख्य रूप से, मुना कुशगारा, रमेश भारती, जुनैद अंसारी, धीरज पटेल सरज यादव, गोपाल गुप्ता, रोहित भारती, अरविंद पापान मौजूद रहे।

नगर विकास विभाग ने मानसून से पूर्व व्यापक शहरी जल निकासी अभियान किया प्रारंभ

लखनऊ, 22 अप्रैल। उत्तर प्रदेश सरकार ने इस वर्ष मानसून से पूर्व शहरी जल निकासी की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए राज्यव्यापी अभियान की शुरूआत कर दी है। मुख्यमंत्री योगी अदित्यनाथ के स्पष्ट दिशा-निर्देशों के तहत नगर विकास विभाग ने यह नियंत्रण लिया है, ताकि वितरण वर्षों की तरह इस वार शहरों को जलभराव की समस्या से जूझना न पड़े।

वर्चुअल बैठक में दिए गए निर्देश

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों की गई, जिसमें प्रमुख सचिव अमृत अधिजात ने नगर विकास विभाग के अधिकारियों, नगर अनुकूलों और अधिकारीयों को मानसून पूर्व तैयारियों के संबंध में संवादधारित किया। प्रमुख सचिव को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गोपी निरीक्षण की दिशा-निर्देश दिया गया।

शहरी स्थानीय निकायों विभाग अधिकारियों को शहरी तथा पर्यावरण विभाग की गई तरह इस वार त्रिभुवन में स्थित एक गो

जायेद द्यान की दृग्जित में दरगाह आला हजरत के सलामान मियां पर ब्लैकबोलिंग के लिए कहाया गया फर्जी मुकदमा !



दैनिक समाज जागरण संवाददाता वरेली। दरगाह आला हजरत वरेली स्थित मरकारी दासुल इफ्तार के वरिष्ठ मुफ्ती विलाल ने एक समसारीखेज खुलासा करते हुए बताया कि टेकेवर जावेद खान, जो पीढ़ब्ल्यूवी विभाग में टेकेवरी करता है, ने व्यक्तिगत रीजिश के चलते दरगाह से जुड़े राष्ट्रीय उपचायक सलमान मियां पर झूठा और फर्जी मुकदमा दर्ज करवाया है।

मुफ्ती विलाल ने कहा कि जावेद खान की दो परिवार हैं द्वारा खान (प्रथम पती) और फाईज़ा खान (दूसरी पती)। इन दोनों के बीच लंबे समय से घेरलू बिवाद और कोर्ट के मुकदमे चल रहे हैं। मुफ्ती सहब के अनुसार, चर्चित जावेद खान का दूसरी पती फाईज़ा खान से क़छु माह पहके तकाल हो चुका है। इसी व्यक्तिगत तात्पार का आधार बनाकर, उसने सलमान मियां को निशाना बनाना शुरू किया।

मुफ्ती विलाल ने यह भी बताया कि आपने एक दरगाह आला हजरत के संठिन जमात रजा-ए-मुस्तफा के राष्ट्रीय उपचायक हैं, ने बताया कि जैसे ही वह रिकार्डिंग वायरल हुई, जावेद खान डर के मरे सीधे कावलाली पहुंचा और वहाँ लगाए जा रहे हैं।

संविधान किसी समाज के लिए गलत बोलने की आजादी नहीं देता : विशाल शर्मा

- फिल्मकार अनुराग कश्यप का फूंका गया पुतला, गिरफ्तारी की मांग की



दैनिक समाज जागरण संवाददाता वरेली। अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा के तत्वावधान में महाराष्ट्र प्रताप चौधरे पर फिल्मकार अनुराग कश्यप के द्वारा अपनी फिल्म 'फुले' के माध्यम से ब्राह्मण समाज के लिए बहुत ही अप्रिय बोलने के विरोध में पुतला फूंका गया और भारत सरकार से मांग की है कि अपना कश्यप की आपानी और पुरानी सभी फिल्मों पर प्रतिबंध लगा दिया जाये। एवं संविधान के प्रति अनादर दिखाने के कारण गिरफ्तार किया जाये।

इस अवसर पर बड़ी सांख्यिकी में अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा के पदाधिकर्ता महाराष्ट्र प्रताप चौधरे एवं एकत्रित हुए और अनुराग कश्यप के गलतबाजी के विरोध में जमकर नारेबाजी की। उक्त आशय का एक ज्ञापन भी तैयार किया गया, जिसे भारत के राष्ट्रीय प्रधानमंत्री और सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस को भेजा जाएगा।

बुध्य मंत्री एवं भाजपा नेता द्वारा आवाजान पर विजली बंद कर पृथ्वी संरक्षण का संकल्प लिया

समाज जागरण

मुख्य संवाददाता/ सुधामा रानी नई दिल्ली 22 अप्रैल : दिल्ली भाजपा के अध्यक्ष वीरेंद्र सचदेवा आज पृथ्वी दिवस के दिन दिल्ली की मुख्य मंत्री रेखा गुप्ता के आवाजान पर शाम 8 से 8.05 बजे तक प्रदेश भाजपा कार्यालय की बिजली बंद रख के पृथ्वी के संरक्षण का संकल्प लोकराया। दिल्ली भाजपा अध्यक्ष के परिजनों ने उनके निवास पर भी पांच मिनट के बिजली बंद रख के पृथ्वी संरक्षण का एवं बिजली की बवादी रोकने का संकल्प लिया।

केंद्रीय राज्य मंत्री हर्ष महेंद्रा, प्रदेश संगठन महामंत्री पवन राणा के साथ ही सभी दिल्ली भाजपा सांसदों, विधायिकों, पार्टी नेताओं एवं



पदधिकारियों ने भी मुख्य मंत्री की अपील का समर्थन करते हुए अपने घरों एवं कार्यालय पर बिजली बंद कर पृथ्वी के संरक्षण का संकल्प लिया। इस अवसर पर पत्रकारों से बात करते हुए वीरेंद्र सचदेवा ने कहा की पृथ्वी एवं पर्यावरण संरक्षण बहुत जरूरी है, बिजली उपकरणों का अंधाधुंध प्रयोग पृथ्वी एवं पर्यावरण दोनों को अपर्याप्य क्षति पहुंचा रहा है और साथ ही बिजली की बवादी कर संसाधों का नुकसान बढ़ा रहा है, ऐसे में हमने आज पृथ्वी संरक्षण एवं बिजली बवादी रोकने का संकल्प लिया है।

दिल्ली में भाजपा की स्टारकार बनाने के बाद से निराश्रित महिलाओं को नहीं गिल रही पेशन- सौदम भारद्वाज

समाज जागरण

मुख्य संवाददाता/ सुधामा रानी *नई दिल्ली, 22 अप्रैल दिल्ली में भाजपा की सरकार बनने के बाद से विधाया व तलाकशुदा संतर अन्य निराश्रित महिलाओं की पेंशन रोक दी गई है। दो महीने से निराश्रित महिलाओं अपनी पेंशन मिलने का इंतजार कर रही हैं और इसके लिए वह लगातार दफरों के चक्कर कराने के मजबूर हैं। आम आदमी पार्टी के दिल्ली संघरण कार्यालय भारद्वाज ने यह जानकारी देते हुए कहा कि पेंशन रुकने से निराश्रित महिलाओं को घर चलाना मुश्किल हो रहा है। हमें यह भी जानकारी मिली है कि सरकार ने यह जानकारी रिहाई और संविधान की पेंशन काटने का बहुत ही छोटी खाती है। इसलिए निराश्रित महिलाओं की पेंशन नहीं आपना विधाया की सरकार काट रही है। आम आदमी पार्टी का दिल्ली सरकार से निवेदन है कि यह बहुत ही संवेदनशील मामला होता है। किसी विधाया की पेंशन काट दी जाएगी तो उसके लिए घर चलाना, अपना जीवन बदल देना और चलाना, अपना विचारधारा को आगे बढ़ाने का लगातार प्रयास कर रही है। यह बहुत खुशी की बात है। यह बच्चे रखने की ओर बड़ी राहत मिलती है। जिसमें विधाया, तलाकशुदा या बेसहारा महिलाएं जीवन की पेंशन काटने का बहुत ही छोटी खाती है। उनके सरकार द्वारा पेंशन से भाजपा की सरकार ने यह जानकारी दी जाती है। दिल्ली में निराश्रित महिलाओं को यह महीने नहीं मिलती है। निराश्रित महिलाएं दफरों के चक्कर लग रही हैं, उनकी पेंशन नहीं आ रही है।

आम आदमी पार्टी के दिल्ली प्रदेश

शिवालिक पर्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने पर्यावरण जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए पृथ्वी दिवस से संबंधित ऐली निकाली

मनू शर्मा पराशर दैनिक समाज

जैतो, 22 अप्रैल : पराशर जागरूकता के एक जीवंत प्रदर्शन में, शिवालिक पर्लिक स्कूल के प्रधानाध्यक्ष और छात्रों ने पृथ्वी दिवस के अवसर पर पृथ्वी की सुधारा और संरक्षण की तत्त्वालीक आवश्यकता के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एक रैली का आयोजन किया। रैली में कक्षा 8वीं से 12वीं तक के लगभग 400 विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भाग लिया। छात्रों के लिए पीढ़ी और विद्यार्थियों की सुधारा और संरक्षण की गई। "पृथ्वी बचाओं, जीवन बचाओं", "प्लास्टिक को न करों" तथा "हरित बनो, स्वच्छ सांस लो" जैसे संदेशों वाले स्पॉर्ट्स और संवर्धन के उत्साह और प्रतिबद्धता की सराहना की। कार्यक्रम का शुभारम्भ महिलाएं स्कूल के प्रिंसिपल डॉ. रमेश कुमार ने हरी झंडी दिखाकर



किया, जिन्होंने पर्यावरण संरक्षण प्रयासों में युवा मास्टिकों को शामिल करने के महत्व पर बल दिया। "हमारे छात्र इस ग्रह पर मनुष्य के व्यवस्था की गई।" पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस तहत के आयोजन उन्हें एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा योग्य प्रयोग है। इस पहले ने स्थिरता का संरक्षण सरबजीत करने के लिए एक हरित कल बनाने में उनकी भूमिका को समझने में मदद करते हैं।

एकमात्र ऐसा ग्रह है जहां मानव जीवन संभव है। हमें ग्रह को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़ हैं। पृथ्वी पर मनुष्य का सबसे अच्छा

क्या वजन घटाने के लिए आप भी करते हैं ये गलतियां? हो जाएं सावधान

अक्सर चाहिए, एकदम से खाना भी नहीं छोड़ना चाहिए, जो कोई ऐसा करने से ब्लड शुगर लेवल कम हो जाता है और थकान महसूस होने लगती है। कई बार ऐसी स्थिति

सलाह या न्यूट्रिशनिस्ट की सलाह से हम वजन घटाने की काशश कर रहे हैं या फिर ऐसे नुस्खों का अनुसरण कर रहे हैं, जो बेहद सामान्य हैं, जिन्हें किसी के मुंह से भी सुनकर लोग फौलों करने लगते हैं, तो साधान होने की जरूरत है, क्योंकि ऐसी स्थिति में पछांसा पड़ सकता है। अगर आपका वजन ज्यादा है और आप वेट लॉस (डैंड्रॉफ्टर) करने की सोच रहे हैं, तो सबसे पहले किसी अच्छे न्यूट्रिशनिस्ट से मिलें और उसके द्वारा बताइ गई ड्राइट प्लान ही फौलों करें। व्यायाम रहे कि खुद और अपनी डाइट प्लान न बनाएं तो फिर इंटरनेट पर देखकर वजन घटाने के नुस्खों वा टिप्पणी का अनुसरण न करें। पोषक विशेषज्ञ के दिशा-निर्देश में ही बनाए गई डाइट प्लान, का अनुसरण करें और खुद डॉक्टर न बनें। अक्सर देखा गया है कि लोग वजन घटाने के लिए खुद ही डॉक्टर की भूमिका में आ जाते हैं और जिसका खामियाजा उनको बाद में भुगतना पड़ता है। न्यूट्रिशनिस्ट तान्या वालिंग माल्युडी का कहना है कि वजन घटाने के लिए डाइट प्लान का अनुसरण करना बेहद जरूरी है। इससे आपको प्रथा लगता है कि आप किनारा अतिरिक्त खाना खाते हैं, अभी तक कितनी कैलोरी ले रहे थे और वास्तव में कितनी कैलोरी लेने की जरूरत है। उनका कहना है कि वजन कम करने के लिए कभी भी प्रोटीन लेना नहीं छोड़ना



प्लान फौलों किया जाए तो बढ़ते वजन पर काढ़ा पाया जा सकता है। कई बीमारियों के कारण भी वजन बढ़ने लगता है ऐसी स्थिति में डॉक्टर को जरूर लिखाएं और परामर्श लें।

डायबिटीज-आंखों के लिए बहुत लाभकारी है गाजर का जूस, बस एक महीने में पा सकते हैं ऐसे गजब के फायदे

शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की आसानी से पूर्ति के लिए फॉलो-सब्जियों के सेवन की आदत बनाना काफी लाभकारी माना जाता है। हर मौसम की कुछ खास सब्जियाँ-फल होते हैं जो शरीर को कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकते हैं। इस मौसम में गाजर के बहुतायत में उपलब्ध होते हैं, इसे सेहत के लिए बहुत प्रायदर्दन माना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि गाजर का सेवन करना कई तरह की बीमारियों के जोखिम को कम करके आपको बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायक है। अध्ययनों में इसे डायबिटीज से लेकर हृदय रोग और आंखों की सेहत को ठीक रखने में भी फायदेदार पाया गया है।



आंखों के लिए फायदेदार है गाजर का जूस, बस एक महीने में पा सकते हैं। गाजर में फाइबर, विटामिन-ए, विटामिन-सी और कैंपेरियम जैसे अति महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर के अंगों को स्वस्थ रखने और गंभीर क्रोनिक बीमारियों के जोखिम से बचाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

गाजर का रस कैरोटीनैयड फिगमेंट ल्यूट्रिन और जेर्जरैशन भी प्रदान करता है, जो शरीर में एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट्स का सेवन करके गंभीर रोगों के विकास को कम करने में सहायक है। आइए गाजर के जूस से होने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।

गले में कुछ फंस जाए तो फौरन करें ये 4 काम

फूड पाइप में खाना फंसते ही उसके लक्षण दिखने लगते हैं। सोने में दर्द होना, लार का ज्यादा अनुभव होना, लगातार खांसी आना, चेहरे का रंग खासते-खासते पीला रंग आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन-ए महत्वपूर्ण है। अध्ययनों में पाया गया है कि विटामिन-ए वाली चीजों का सेवन करना

पड़ना कुछ मालियों में बेहोशी भी हो सकती है। अगर खाना गले में फंस गया है और गंभीर लक्षण नहीं दिख रहे तो आप घर में ही गले में फेंसे खाने को आसानी से निगल सकते हैं।

रित्यति कब गंभीर हो सकती है:

जब खाना फंसने की वजह से बात नहीं कर पा रहा है

सांस लेने में कठिन हो रही है

सांस ल