

द अचीवर टाइम्स



डाक पंजीयन संख्या
एस.एस.पी.एल.डब्ल्यू/एन
पी.439/2015-2017

वर्ष : 9 अंक : 246
पृष्ठ : 8 मूल्य : ३ रुपये

लखनऊ, शनिवार, 30 दिसम्बर, 2023

एक नज़र

हाफिज सईद के प्रत्यर्पण के अनुरोध को पाकिस्तान ने किया खारिज

इस्लामाबाद। मुंबई हमले (26/11) के मुख्य आरोपी हाफिज सईद के प्रत्यर्पण को लेकर की गई भारत की मांग को पाकिस्तान ने ठुकरा दिया है। पाकिस्तानी विदेश मंत्रालय की प्रवक्ता मुमताज जाहरा बलोच ने शुक्रवार को कहा कि दोनों देशों के बीच प्रत्यर्पण संधि मौजूद नहीं है। उन्होंने कहा कि भारतीय अधिकारियों ने पाकिस्तानी सरकार से अनुरोध किया था, जिसमें मनी लॉन्ड्रिंग मामले में हाफिज सईद के प्रत्यर्पण की मांग की गई थी। सईद के प्रत्यर्पण को लेकर विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता आरिंदम बागची ने कहा कि यह व्यक्ति भारत में कई मामलों में वांछित है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित आतंकवादी है। इस संबंध में, हमने पाकिस्तान सरकार को संबंधित सहायक दस्तावेजों के साथ एक अनुरोध से अवगत कराया है कि उसे एक विशेष मामले में मुकदमे का सामना करने के लिए भारत प्रत्यर्पित किया जाए।

फंदे पर लटकी मिली युवती, प्रेमी पर हत्या का आरोप

लखनऊ। गोमतीनगर इलाके में किराए के कमरे में प्रेमी के साथ रह रही युवती बृहस्पतिवार को संदिग्ध हालात में फंदे पर लटकी मिली। मृतका के घरवालों ने प्रेमी पर हत्या का आरोप लगाया है। हालांकि पोस्टमार्टम रिपोर्ट में मौत का कारण हैंगिंग आया है। उनाव के हसनगंज की रहने वाली 21 साल की युवती विनीतखंड इलाके में किराए के कमरे में अपने प्रेमी के साथ रहती थी। वह सिलाई सीखने के साथ ही हाईस्कूल की प्राइवेट पढ़ाई कर रही थी। युवती की मां परिवार के अन्य लोगों के साथ गोमतीनगर विस्तार के तखवा इलाके में रहती हैं।

राम की ससुराल नेपाल से देर रात अयोध्या पहुंचा 16 पवित्र नदियों का जल

लखनऊ। प्रभु श्रीराम की ससुराल नेपाल से रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के लिए पवित्र नदियों का जल शुक्रवार की देर रात अयोध्या पहुंचा।

विस्तृत खबर पेज 3 पर

बिहार में शिक्षक भर्ती में गड़बड़ी!

नवनियुक्त एक लाख से अधिक शिक्षकों का फिर से होगा सत्यापन

एजेंसी

पटना। बिहार शिक्षा विभाग ने पिछले महीने भर्ती हुए लगभग एक लाख शिक्षकों के पुनः सत्यापन का आदेश दिया है। विभाग को शिकायत मिली थी कि प्रवेश परीक्षा में शामिल होने वाले और नियुक्ति लेने वाले उम्मीदवार अलग-अलग थे, जिसके बाद यह निर्णय लिया गया है। शिक्षा विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव के.के. पाठक ने 28 दिसंबर को सभी जिलाधिकारियों (डीएम) को लिखे पत्र में 15 जनवरी से पुनः सत्यापन अभियान चलाने का आदेश दिया है। इस पत्र में विसंगतियों के लिए नवंबर में 'कार्डसिलिंग%' के समय प्रवेश परीक्षा में शामिल होने वाले अभ्यर्थियों के अंगूठे के निशान शिक्षा विभाग के साथ साझा करने में बिहार लोक सेवा आयोग (बीपीएससी) के 'विफल



रहने को जिम्मेदार ठहराया गया है। 'इस फर्जीवाड़े की शिकायतों के बाद, विभाग ने हाल ही में चर्यायित हुये चार हजार शिक्षकों को औचक रूप से पुनः सत्यापन के लिए बुलाया था। इस दौरान यह पता लगाया गया कि प्रवेश परीक्षा में उपस्थित होने वाले अभ्यर्थी और नियुक्ति पाने वाले व्यक्ति समान हैं या नहीं। इस प्रक्रिया में विभाग ने तीन धोखेबाजों की पहचान की। इसके अलावा, तीन ऐसे शिक्षक पहचाने गये जो नियुक्ति लेने

तत्काल कानूनी कार्रवाई शुरू की जानी चाहिए

पटना। 'पीटीआई-भाषा के पास मौजूद शिक्षा विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव के पत्र में कहा गया, 'सभी डीएम को सलाह दी जाती है कि वे नवनियुक्त शिक्षकों (टीआई-एक के) को पुनः सत्यापन के लिए अलग-अलग समूह में बांटेकर बुलाएं और प्रवेश परीक्षा के समय आयोग द्वारा लिये गये अंगूठे के निशान के साथ उनके अंगूठे के निशान का मिलान करें, जिस स्कूल में शिक्षक कार्यरत हैं, उसके प्रधान अध्यापक भी उनके साथ आएंगे, यदि अंगूठे के निशान के मिलान के दौरान विसंगतियां पाई जाती हैं, तो उनके खिलाफ तत्काल कानूनी कार्रवाई शुरू की जानी चाहिए। घोषित किए हैं।

प्रधानमंत्री ने की देश की जनता से अपील 22 जनवरी को घर घर जलाएं रामज्योति, जगमग हो भारत

एजेंसी

लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और प्रदेश के दोनों डिप्टी सीएम ने प्रधानमंत्री को बाल रामलला की मूर्ति भेंटकर उनका स्वागत एवं अभिनंदन किया। साथ ही अयोध्या धाम जंक्शन और बदलती अयोध्या पर आधारित वृत्तचित्रों का भी प्रधानमंत्री ने अवलोकन किया। मोदी की गारंटी में इतनी ताकत इसलिए है क्योंकि मोदी जो कहता है, उसे पूरा करने के लिए अपना जीवन खपा देता है। दिन और रात एक कर देता है। अयोध्या नगरी इस बात की साक्ष्य है। ये बातें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को यहां महर्षि वाल्मीकि अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के पास जनसभा स्थल से अपने संबोधन में कही। प्रधानमंत्री मोदी एक दिवसीय दौरे पर अयोध्या पहुंचे, जहां उन्होंने 15700 करोड़ की 46 परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया। पीएम मोदी ने अयोध्या धाम जंक्शन और महर्षि वाल्मीकि अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे का लोकार्पण करने के साथ ही 6 वें दिन भारत और 2 अमृत भारत देतों को



हमारी विरासत हमें प्रेरणा देती है। हमें सही मार्ग दिखाती है। आज का भारत पुरातन और नूतन को आत्मसात करते हुए आगे बढ़ रहा है। एक समय था जब अयोध्या में रामलला टेंट में विराजमान थे। आज पक्का घर सिर्फ रामलला को ही नहीं बल्कि देश के चार करोड़ गरीबों को भी मिला है। भारत अपने तीर्थों को संवार रहा है तो वहीं डिजिटल टेक्नोलॉजी में भारत छया हुआ है। काशी विश्वनाथ धाम के पुनर्निर्माण के साथ ही 30 हजार से ज्यादा पंचायत भवन भी बना रहा है। सिर्फ केदारनाथ का पुनरोद्धार ही नहीं 300 से ज्यादा मेडिकल कॉलेज भी देश में बने हैं। सिर्फ महाकाल के लोक का ही निर्माण नहीं हो रहा, बल्कि स्वच्छ पेयजल के लिए दो लाख से ज्यादा टिकियों का भी निर्माण हुआ। हम एक तरफ चांद और सूरज की दूरी नाप रहे हैं, तो वहीं हमारी पौराणिक मूर्तियों को भारत में वापस ला रहे हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि आज अयोध्या में विकास की भव्यता दिख रही है, कुछ दिन

बाद विरासत की भव्यता और दिव्यता दिखने वाली है। उन्होंने कहा कि विकास और विरासत की साझा ताकत ही भारत को 21वीं सदी में सबसे आगे ले जाएगी। प्रधानमंत्री ने कहा कि 22 जनवरी का ऐतिहासिक क्षण बहुत भाग्य से हमारे जीवन में आने वाला है। पीएम मोदी ने प्रभु श्रीराम की नगरी से 140 करोड़ देशवासियों से हाथ जोड़कर प्रार्थना की कि 22 जनवरी को अयोध्या आने का प्रयास ना करें, इसकी जगह जब अयोध्या में प्रभु श्रीराम विराजमान हों, तो सभी लोग दीपावली मनाएं और अपने अपने घरों में श्रीरामज्योति जलाएं। 22 की शाम पूरा हिन्दुस्तान जगमग होना चाहिए। उन्होंने अपील की कि जब हमने साढ़े पांच सौ साल इंतजार किया है तो कुछ दिन और इंतजार करना होगा। सुरक्षा और व्यवस्था के लिहाज से अयोध्या आने में जल्दबाजी ना दिखाएं क्योंकि अब यहां श्रीराम का मंदिर अनंतकाल तक रहेगा। प्रधानमंत्री ने अयोध्यावासियों से आग्रह भी किया कि आपको आपको देश और दुनिया के अनगिनत आतिथियों के स्वागत लिए तैयार होना होगा।

विनेश फोगाट ने कर्तव्य पथ पर छोड़ा खेल

रत्न और अर्जुन पुरस्कार: बजरंग पूनिया

एजेंसी

नई दिल्ली। दिग्गज पहलवान विनेश फोगाट ने अपना खेल रत्न और अर्जुन पुरस्कार वापस कर दिया है। उन्होंने 26 नवंबर को पुरस्कारों को लौटाने का एलान किया था। शनिवार (30 दिसंबर) को विनेश ने प्रधानमंत्री कार्यालय के बाहर कर्तव्य पथ पर खेल रत्न और अर्जुन पुरस्कार को रख दिया। इसे बाद में पुलिस ने उठा लिया। पहलवान बजरंग पूनिया ने इस पूरे वाक्ये का वीडियो शेयर किया है। बजरंग पूनिया ने एक्स (पहले ट्विटर) लिखा, 'यह दिन किसी खिलाड़ी के जीवन में न आए। देश की महिला पहलवान सबसे बुरे दौर से गुजर रही हैं। विनेश और उनके साथी प्रधानमंत्री कार्यालय जाना चाह रहे थे, लेकिन पुलिस ने रास्ते में ही रोक दिया। उसके बाद विनेश ने कर्तव्य पथ पर अपने पुरस्कारों को रख दिया।



बजरंग ने पद्म श्री लौटाया और अब विनेश ने अपना खेल रत्न लौटा दिया है। पैरा एथलीट वीरेंद्र सिंह भी अपना पद्म श्री लौटाने की बात कह चुके हैं।

विनेश की उपलब्धियां
■ वर्ष 2022 विश्व कुश्ती चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीता।
■ वर्ष 2019 में विश्व चैंपियनशिप में कांस्य जीता।
■ वर्ष 2018 में एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीता।
■ वर्ष 2014, 2018 व 2022 राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक
प्रतिष्ठित लॉरियस अवार्ड के लिए नामांकित होने वाली पहली भारतीय एथलीट बनी।
चार वर्ष के 'तराल' में मिले थे दोनों वॉर्ड
विनेश फोगाट ने अर्जुन अवार्ड व मेजर ध्यान चंद खेल रत्न अवार्ड लौटाने की घोषणा की है। उन्होंने वर्ष 2016 में अर्जुन अवार्ड व वर्ष 2020 में मेजर ध्यानचंद खेल रत्न अवार्ड मिला था।

रामकाज में सारा हिन्दुस्तान

महाराष्ट्र से लकड़ी, तेलंगाना-कर्नाटक से ग्रेनाइट, मूर्तिकार ओडिशा के

एजेंसी

नई दिल्ली। राम की नगरी में राम नाम की गुंज है। रामलला की ऐतिहासिक प्राण प्रतिष्ठा से पहले राम नगरी में उत्सव सा माहौल है। तैयारियां जोरों पर हैं। नया नेवाल एयरपोर्ट या रेलवे स्टेशन, सड़कें हों या बस स्टैंड सब संवर रहे हैं और सजाए जा रहे हैं। चौराहों-दीवारों पर देवी-देवताओं की आकृतियां उकेरी जा रही हैं। शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यहां पहुंचकर 22 जनवरी के ऐतिहासिक पलों से पहले की झलकियां दे दीं। प्रधानमंत्री ने अयोध्या के नए एयरपोर्ट और रेलवे स्टेशन का उद्घाटन किया। साथ ही प्रोटोकॉल तोड़कर यहां के निपाद प्रमुख देवताओं को मंदिर में आमंत्रित करने के लिए रामार्चन पूजा की गई। भूमि-पूजन के साथ ही अयोध्या में भव्य राम मंदिर के पहले चरण का आधिकारिक तौर पर निर्माण शुरू हो गया। 18,000 करोड़ रुपये में बनने वाले राम मंदिर

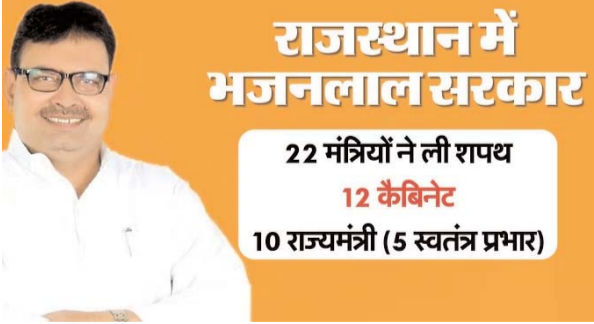


राम मंदिर की आधारशिला रखी गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी इसमें शामिल हुए। इससे पहले तीन दिवसीय वैदिक अनुष्ठान आयोजित किए गए, जिसमें 40 किलोग्राम चांदी की ईंट की स्थापना कर सभी प्रमुख देवताओं को मंदिर में आमंत्रित करने के लिए रामार्चन पूजा की गई। भूमि-पूजन के साथ ही अयोध्या में भव्य राम मंदिर के पहले चरण का आधिकारिक तौर पर निर्माण शुरू हो गया। 18,000 करोड़ रुपये में बनने वाले राम मंदिर के निर्माण का काम एलएंडटी कंपनी को मिला। मंदिर के दरवाजे सागौन की लकड़ियों से बनाए गए हैं जो महाप्रथ में चंद्रपुर जिले के जंगलों से आती हैं। इमारत में इस्तेमाल किया गया ग्रेनाइट तेलंगाना और कर्नाटक से आया है, जबकि फर्श सामग्री मध्य प्रदेश से ली गई है। जटिल बलुआ पत्थर की नक्काशी ओडिशा के कुशल मूर्तिकारों द्वारा भारत भर की विभिन्न सामग्रियों का उपयोग करके बनाई गई है।

भजनलाल मंत्रीमंडल में 22 मंत्रियों ने ली शपथ, 12 कैबिनेट 10 राज्यमंत्री

सात मंत्री वसुंधरा खेमे से, गुर्जर में से एक राज्यमंत्री का पद

एजेंसी



बोलने के लिए जाने जाते हैं। संघ से जुड़े रहे हैं। वसुंधरा राजे खेमे के गजेंद्र सिंह खींवरसर ने दूसरे क्रम पर शपथ ली। गजेंद्र सिंह वसुंधरा राजे की दोनों सरकारों में मंत्री रह चुके हैं। उनकी पहचान राजपूत चेहरे के रूप में भी है। भजनलाल सरकार को उनके अनुभव का फायदा मिलेगा। कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौड़ ने तीसरे क्रम पर शपथ ली। केंद्र में मंत्री रहे हैं। दो बार सांसद रहे हैं। उन्हें इस बार भाजपा ने विधानसभा के मैदान में उतारा था। वे पहली बार विधायक बने और कैबिनेट मंत्री के रूप में शपथ ली है। जातीय समीकरणों के हिसाब से भी राजपूत वर्ग से एक उभरते चेहरे को महत्व देने का मैसेज दिया है।

बाबूलाल खराड़ी झाड़ोल से विधायक हैं। उनकी गिनती आदिवासी इलाके के जमीनी नेता के तौर पर होती है। खराड़ी अब भी कच्चे घर में रहते हैं। पिछली बार उन्हें राजस्थान विधानसभा का सर्वश्रेष्ठ विधायक चुना गया था। भजनलाल सरकार में दलित चेहरे के रूप में मदन दिलावर को शामिल किया गया है। वे संघ की पसंद हैं। भैरसिंह शेखावत सरकार और वसुंधरा राजे सरकार में मंत्री रह चुके हैं। पटेल वोट बैंक पर नजर रखते हुए भजनलाल सरकार में हाईकोर्ट में वकील रहे जोगाराम पटेल को कैबिनेट मंत्री के रूप में शपथ दिलाई गई है। पिछड़ा वर्ग को साधने की कोशिश है। आजना, पटेल बीजेपी

का वोट बैंक माना जाता है। पुष्कर से तीसरी बार विधायक बने सुरेश सिंह रावत ने भी मंत्री पद की शपथ ली। रावत भी संघ की पसंद माने जा रहे हैं। वे मुखर नेता माने जाते हैं। पूर्व में वे राज्य मंत्री का दर्जा प्राप्त संसदीय सचिव बन चुके हैं। जैतारण विधायक अविनाश गहलोत को भी भजन लाल सरकार में मंत्री बनाया है। वे दूसरी बार के विधायक हैं। वे जमीनी नेता माने जाते हैं। वे संगठनों के कई पदों पर रह चुके हैं। वे आलाकमान की पसंद माने जाते हैं। जोरा राम कुमावत कुशल राजनीतिज्ञ माने जाते हैं। वे सुमेरुपुर विधानसभा से जीते हैं। राजनीति का लंबा अनुभव है। 2018 में भी बड़ी जीत पा चुके जोराराम इस बार भी भारी मतों से जीते हैं। हेमंत मीणा प्रतापगढ़ विधानसभा से विधायक हैं। वे पूर्व मंत्री नंदलाल

मीणा के बेटे हैं। नंदलाल मीणा वसुंधरा राजे के समर्थक रहे हैं। भाजपा ने मंत्रीमंडल में हेमंत मीणा को शामिल कर सभी को चौंका दिया। दरअसल हेमंत मीणा पहली बार विधायक बने हैं। भजनलाल मंत्रीमंडल में उन्हें कैबिनेट मंत्री का दर्जा दिया गया है। भाजपा के कन्हैया लाल चौधरी ने 2023 के विधानसभा चुनावों में जीत की हैट्टिक लगाई थी उन्हें अब

कुछ हिस्से पर इस्त्राली सेना दिसंबर की शुरुआत में ही कब्जा कर चुकी है। रक्षा मंत्री वय गैलेंट ने कहा कि हमारा के कमांड सेंटर्स और हथियार डिपो को भी सेना लगातार निशाना बना रही है। इस्त्राली सेना ने कहा कि उसने गाजा शहर में गाजा के हमारा नेता याह्या सिनवार के घरों में से एक के तहखाने में बनी सुरंग और पूरे परिसर को नष्ट कर दिया है। गौरतलब है कि बीते ढाई महीने से अधिक समय से जारी युद्ध के दौरान गाजा के 2.3 मिलियन लोग सुरक्षित ठिकानों की तलाश में घर छोड़कर भाग चुके हैं। गाजा के स्वास्थ्य अधिकारियों के मुताबिक बीते 24 घंटे में इस्त्राली हमलों में 187 फलस्तीनी लोगों के मारे जाने की पुष्टि हो चुकी है। इसी के साथ सात अक्टूबर के बाद अब तक मरने वालों की संख्या 21,507 तक पहुंच चुकी है।

इस्त्राली सेना ने तेज की कार्रवाई

24 घंटे में 200 की मौत



खबर है। चिकित्सकों और फलस्तीनी पत्रकारों के अनुसार, दृष्ट्र के विमानों ने मध्य गाजा में नुसीरात शिविर पर भी कई हवाई हमले किए। खान यूनिस के कुछ हिस्से पर इस्त्राली सेना दिसंबर की शुरुआत में ही कब्जा कर चुकी है। रक्षा मंत्री वय गैलेंट ने कहा कि हमारा के कमांड सेंटर्स और हथियार डिपो को भी सेना लगातार निशाना बना रही है। इस्त्राली सेना ने कहा कि उसने गाजा शहर में गाजा के हमारा नेता याह्या सिनवार के घरों में से एक के तहखाने में बनी सुरंग और पूरे परिसर को नष्ट कर दिया है। गौरतलब है कि बीते ढाई महीने से अधिक समय से जारी युद्ध के दौरान गाजा के 2.3 मिलियन लोग सुरक्षित ठिकानों की तलाश में घर छोड़कर भाग चुके हैं। गाजा के स्वास्थ्य अधिकारियों के मुताबिक बीते 24 घंटे में इस्त्राली हमलों में 187 फलस्तीनी लोगों के मारे जाने की पुष्टि हो चुकी है। इसी के साथ सात अक्टूबर के बाद अब तक मरने वालों की संख्या 21,507 तक पहुंच चुकी है।

धान के अवैध परिवहन पर दो वाहनों से वसूला गया 15 हजार 450 रुपये का दण्डितक मंडी शुल्क

लखापतेरी मार्ग पर निरीक्षण के दौरान दो वाहनों से 41.60 क्विंटल धान का पाया गया अवैध परिवहन

कार्यवाही

कटनी कलेक्टर अवि प्रसाद के निर्देश पर गठित दल द्वारा शनिवार को की गई कार्यवाही

द, अचीवर टाइम्स पप्पू उपाध्याय



कलेक्टर श्री प्रसाद के निर्देश पर धान उपाजन में दलालों, बिचौलियों और व्यापारियों के कुत्सित मसूबों पर लगाम लगाने हेतु जिला प्रशासन द्वारा

निरंतर कड़ी नजर रखी जा रही है। दो वाहनों में पाई गई 41.60 क्विंटल अवैध धान कलेक्टर अवि प्रसाद के निर्देश पर संयुक्त जांच नाकों में अवैध अनाज परिवहन और क्रय विक्रय के मामलों की निगरानी हेतु गठित उडन दस्ता दल द्वारा शनिवार को लखापतेरी मार्ग पर निरीक्षण के दौरान अवैध परिवहन हो रही 41.60 क्विंटल धान को दो वाहनों सहित ज्वत करने की कार्यवाही की गई है।

एक नज़र

भारत माता अभिनंदन संगठन द्वारा बाल बलिदान दिवस पर विराट काव्य संध्या का आयोजन जोरावर, फतेह सिंह की शहादत को नमन है मेरा कवि अशोक गोयल राष्ट्रीय संगठन मंत्री भारत माता अभिनंदन संगठन

द अचीवर टाइम्स चेतन कुमार

हापुड़। भारत माता अभिनंदन संगठन जिला अंबेडकर नगर इकाई के तत्वाधान में एक विराट काव्य संध्या आयोजित हुई कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ कवि एवं साहित्यकार कवि अशोक गोयल ने की कार्यक्रम में विशेष सानिध्य पी. डी. मित्तल जी राष्ट्रीय अध्यक्ष भारत माता अभिनंदन संगठन का प्रास हुआ। विभिन्न अतिथि के रूप में रितु गर्ग भारत माता अभिनंदन संगठन की राष्ट्रीय प्रभारी व प्रदेश प्रभारी कवित्री बीना गोयल पिलखुवा रही। कार्यक्रम का संचालन रामवृक्ष बहादुरपुरी ने किया कार्यक्रम में वरिष्ठ कवि एवं साहित्यकार अशोक गोयल ने गुरु गोविंद सिंह और उनके परिवार द्वारा जो देश के लिए बलिदान दिया उसका उल्लेख कर सभी को गमगीन कर दिया उन्होंने कहा कि जब तक सूरज चांद रहेगा तब तक गुरु गोविंद सिंह जी के परिवार के बलिदान को याद किया जाता रहेगा। राष्ट्रीय अध्यक्ष पी. मित्तल ने कहा कि बाल बलिदान दिवस गुरु गोविंद सिंह जी के बच्चों ने देश के लिए अपने जीवन को अर्पित किया उस बलिदान को याद दिलाता है। कार्यक्रम में देश के विभिन्न प्रदेशों से अनेक रचनाकारों ने शिरकत की और उनके बलिदान की गाथा को काव्य रूप में प्रस्तुत किया। कवित्री बीना गोयल ने कहा जोरावर, फतेह सिंह, जुझार, अजीत सिंह का बलिदान सभी के लिए देश के प्रति बलिदान होने की प्रेरणा देता है। बाल बलिदान पर अनेक रचनाकारों ने अपनी एक से बड़ कर प्रस्तुति दी जिनमें कविता मोटवानी, नीतू रानी आगरा, कवित्री बीना गोयल, कवि सुनिलानंद, श्रीमती संध्या श्रीवास्तव, विनोद कुमार शर्मा, डॉ. त्रिआ शर्मा, सुरेश चतुर्वेदी सुमेश, सुनीता छाबड़ा रमाशंकर चतुर्वेदी आदि अनेक रचनाकारों ने कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

रुद्राक्ष त्यागी ने पगड़ी व पटका पहनाकर मंत्री का किया जोरदार स्वागत

द अचीवर टाइम्स चेतन कुमार

हापुड़। नगर पालिका परिषद के वार्ड नंबर 26 के आवास विकास कलोनी में रुद्राक्ष त्यागी द्वारा भाजपा की योजनाओं का कैप कार्यालय का उद्घाटन प्रभारी मंत्री कपिल देव अग्रवाल ने किया साथ ही सभासद रुद्राक्ष त्यागी के घर पर आगमन हुआ। रुद्राक्ष त्यागी ने पटका व पगड़ी पहनाकर मंत्री का जोरदार स्वागत किया। इस मौके पर विधायक विजयपाल आदती, जिलाध्यक्ष नरेश तोमर, मनोज बालमीकि, राज्य सफाई आयोग मन्त्री, हरेन्द्र त्यागी, रामपाल त्यागी, महेश त्यागी, रोहित शर्मा, दिनेश डाकूर, नीरज शर्मा, शंकराचार्य त्यागी, शशांक मुनी त्यागी, गुड्डू शर्मा, राकेश त्यागी, दुष्यंत त्यागी, अजय सुन्दर नारायण सिंह त्यागी आदि सैकड़ों की संख्या में लोग उपस्थित रहे।

धान का परिवहन करने वाला ट्रक अधिक लोडिंग के चलते पलटा



द अचीवर टाइम्स पप्पू उपाध्याय

मध्य प्रदेश। कटनी के बहोरीबंद ग्रामीण क्षेत्र से धान खरीदी केंद्र से धान लोड कर ट्रक एम्पी 20 5203 कटनी की ओर जा रहा था तभी बहोरीबंद और दुसरा के बीच शनि मंदिर के पास मोड़ पर अधिक लोड होने के कारण लूम लेती हुई गाड़ी पलट गई, हालांकि पलटने से कोई जनहानि नहीं हुई लेकिन बाजू में बने शनि मंदिर के पास मंदिरों की कुछ सामग्री पर ट्रक-फट्ट हुई है ग्रामीणों ने बताया कि ट्रक की हालत काफी जर्जर है गाड़ी मालिक द्वारा गाड़ी की मरम्मत और रखरखाव की लापरवाही से एक बड़ा हादसा होते-होते टला गाड़ी की बांडी कमजोर थी उसके बाद भी ड्राइवर द्वारा अधिक लोड किया गया जिसके चलते मोड़ पर गाड़ी झुमती हुई बड़ी सहित ट्रक पलट गया, फिलहाल ट्रक चालक ने गाड़ी मालिक को सूचना कर दी है और परिवहन हो रही धान के लिए ड्राइवर मौके पर मौजूद है।

चोरों ने बंद मकान को बनाया निशाना जेवरात समेत लाखों की कि चोरी



द अचीवर टाइम्स दीपक कनौजिया।

काकोरी। दुबगा थाना क्षेत्र में लूट घासोत चोरी थमने का नाम नहीं ले रही है जिससे चारों बंदमशानों के होसले हैं बुलंद जिससे यह साफ जाहिर होता है कि क्षेत्र बना चोरों गढ़ आपको बताते चलें दुबगा कोतवाली क्षेत्र के शाहपुर भमरोली में बौते शुक्रवार की रात एक बंद पड़े मकान का ताला तोड़कर अज्ञात चोर नगदी सहित लाखों की ज्वैलरी की पार कर दी। सूचना पर पहुंची पुलिस

आरक्षी द्वारा लावारिस मिले मोबाइल फोन को सकुशल उसके मालिक को किया सुपुर्द



द अचीवर टाइम्स सुधांशु अवस्थी

सीतापुर। पुलिस अधीक्षक सीतापुर चक्रेश मिश्र द्वारा जनपदीय पुलिस के भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर चेकिंग एवम लावारिस स्थिति में मिलने वाले समानों को सकुशल उनके परिजनों का पता लगाकर सकुशल सुपुर्दी हेतु निर्दिशित किया गया है। दिनांक 29.12.23 की रात्रि में आरक्षी अंकुर सिंह पीएनएओ 182663693 गोपनीय कार्यालय सीतापुर बाद समाप्त ड्यूटी अपने कर्मरे पर जाते समय एक मोबाइल फोन सैमसंग

रेनू भारती की मेहनत से क्षेत्र की जनता प्रभावित

द अचीवर टाइम्स संवाददाता

माल लखनऊ। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के जिला पंचायत वार्ड न0 06 से दर्जनों नेतागण जीत का परचम लहरा चुके हैं। और क्षेत्र का चहुमुखी विकास भी करते हुए जनता के बीच अपनी पहचान बना चुके हैं। वही वार्ड न0 06 से युवा व कर्मट एवं संघर्षशील नेत्री रेनू भारती जो कि निर्दली उम्मीदवार के रूप में अपनी किस्मत अजमाई और क्षेत्र की जनता के बीच पहुंच कर वार्ड न0 06 पर जिला पंचायत सदस्य पद पर जीत हासिल कर इतिहास रच दिया और जीत के बाद से अनवरत क्षेत्र के गांवों में पहुंच कर चौपाल लगाकर क्षेत्र के युवाओं व बुजुर्गों एवम माताओं और बहनों से रूबरू होकर व उनकी समस्याओं को सुनकर समस्याओं के निस्तारण हेतु एंडी चोटी का जोर लगाने में कोई कसर नहीं छोड़ती है। और जनता में चर्चित युवाओं व बुजुर्गों एवं माताओं की पहली



पसंद बन चुकी है। इसका प्रमुख कारण है किसी को भी उदास न देख पाना और हर संभव मदद करना इनकी व इनके पति रामचरण भास्कर की आदत के सुमार बन चुकी है। बस इसी का नतीजा है कि क्षेत्र की जनता पर रेनू भारती ने ऐसी छाप छोड़ी है कि हर दिल अजीत हो चुके हैं वो भी बहुत कम समय

कटनी पुलिस अधीक्षक अभिजीत कुमार रंजन का नवाचार

मनोबल बढ़ाने के उद्देश्य को लेकर पुलिस कर्मियों के बीच खेलकूद गायन एवं बड़े भोज का हुआ आयोजन

द, अचीवर टाइम्स पप्पू उपाध्याय

मध्य प्रदेश। कटनी पुलिस अधीक्षक अभिजीत कुमार रंजन ने जिले*द, अचीवर टाइम्स से पप्पू उपाध्याय की सुरक्षा के दायित्वों का निर्वहन करने वाले पुलिस जवानों के ऊपर कार्य के बढ़ते दबाव और मानसिक व शारीरिक शिथिलता को दूर करने एवं पुलिस बल में आपसी सौहार्द, समन्वय व एकता की भावना एवं मनोबल बढ़ाने के उद्देश्य से पुलिसकर्मियों के बीच खेलकूद, गायन एवं बड़े भोज का नवाचार आयोजन किया गया, इसमें अनुविभाग स्तर पर टीम गठित कर विभिन्न खेलकूद कुर्सी दौड़, रस्साकस्सी, मटकी फोड प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। खेलों का आयोजन पुलिस लाईन ग्राउंड में किया गया। इस दौरान पुलिसकर्मियों



के चेहरों पर खुशी देखते ही बन रही थी। पुलिसकर्मियों के मानसिक तनाव को दूर करने खेलकूद प्रतियोगिता, अनुविभाग स्तर पर भिड़ी टीमों रस्साकस्सी प्रतियोगिता में शहर, विजयाश्रमगढ़, स्त्रीमनाबाद अनुभाग की टीमों के

बीच खेला गया, जिसमें शहर की टीम द्वारा विजय प्राप्त की गई। मटकी फोड में कोतवाली टीआई आशीष शर्मा, कुटला टीआई अभिषेक चौबे, सूवेदार मोनिका खडसे, म.आ. दीक्षा जैन, आरक्षक अमित सिंह द्वारा मटकी फोडकर विजेता बने। कुर्सी दौड़ प्रतियोगिता में उ.नि. प्रतीक्षा चंदेल विजेता एवं थाना प्रभारी यातायात र.नि. राहुल पाण्डेय उपविजेता रहे। एसपी अभिजीत कुमार रंजन द्वारा बीते दिनों संपन्न हुये चुनाव एवं त्यौहारों में अथक परिश्रम व लगन से ड्यूटीरत रहकर

सकुशलता से संपन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले पुलिसकर्मियों की सराहना की। एवं कहा कि इस तरह के सामूहिक भोज के आयोजन से पुलिस में एक परिवार की भावना विकसित होती है। पुलिस अधीक्षक के निर्देशन में रक्षित निरीक्षक संध्या राजपूत द्वारा उपरोक्त कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित कराया गया जो पुलिस अधीक्षक द्वारा रक्षित निरीक्षक कटनी संध्या राजपूत की प्रशंसा की गई। बड़े भोज के आयोजन के दौरान अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक मनोज केडिया, सीएसपी ख्याति मिश्रा, एसडीओपी स्त्रीमनाबाद अखिलेश गौर, एसडीओपी वि0गढ़ केपी पटेल, डीएसपी अजाक प्रभात शुक्ला, शहर एवं देहात के थाना / चौकी प्रभारी अपने दल-बल के साथ उपस्थित रहे।

भाकियू (अन्नदाता) संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेश मीणा का कुराना टोल टैक्स पर पदाधिकारी ने किया जोरदार स्वागत

द अचीवर टाइम्स चेतन कुमार

हापुड़। भारतीय किसान यूनियन (अन्नदाता) संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेश मीणा के आगमन पर हापुड़ बायपास गुलावठी कुराना टोल टैक्स पर समस्त पदाधिकारी द्वारा फूल माला व नोटों की माला पहनाकर स्वागत किया भारतीय किसान यूनियन अन्नदाता संगठन महेश मीणा राष्ट्रीय अध्यक्ष सहित अनेक कार्यकर्ताओं ने नए साल 2024 हापुड़ बाईपास टोल प्लाजा कुराना गुलावठी शादब मैंनेजर व काशिफ मैंनेजर को फूलमाला गले में पहनाकर एवं उनको शील्ड देकर जोरदार स्वागत एवं किया है। जहां भारतीय किसान यूनियन संगठन के पदाधिकारी ने टोल प्लाजा मैंनेजर्स को 2024 नए साल की शुभकामनाएं दी भारतीय किसान यूनियन अन्नदाता संगठन के द्वारा शील्ड देकर एवं फूल मालाओं से स्वागत किया। राष्ट्रीय अध्यक्ष महेश



मीणा का कहना है कि भारतीय किसान यूनियन अन्नदाता संगठन भारत वर्ष में जितने भी टोल प्लाजा है सभी अधिकारियों का फूल मालाओं से स्वागत करते हैं टोल प्लाजा पर जो भी अधिकारी कार्य कर रहे हैं वह भी हमारे भाई हैं और किसानों के बेटे हैं हर समस्या का समाधान किया जाएगा लड़ाई झगड़े से कोई भी समस्या हल नहीं होती है थार मोहब्बत से सारे काम होते हैं अगर किसी पदाधिकारी की टोल पर कोई भी समस्या है तो राष्ट्रीय कार्यालय सीधे फोन करके संपर्क करें उनकी समस्या का समाधान

किया जाएगा कार्यक्रम में मौजूद पदाधिकारी महेश मीणा राष्ट्रीय अध्यक्ष, कंचन

पत्रकार राष्ट्रीय अध्यक्ष महिला मोर्चा, नेमपाल सिंह राष्ट्रीय महामंत्री महाराज सिंह उत्तर प्रदेश मीडिया प्रभारी, राजीव चौधरी उत्तर प्रदेश मंत्री नीटू सिरौही भारतीय किसान संघ रूप किशोर गोयल जिला उपाध्यक्ष, भारतीय किसान यूनियन पत्रकारों का भी सम्मान करते हैं जिन्होंने अपना कीमती समय देकर किसानों के हर मुद्दे को लेकर हर समस्या को लेकर खबर निकलते हैं हमारी तरफ से बहुत-बहुत बधाई एवं हार्दिक शुभकामनाएं पत्रकार भाइयों के लिए आदि बहुत से कार्यकर्ता मौजूद रहे।

खबर का असर खबर छपी तो हटकत में आया विधुत विभाग ठीक हुआ बत्ती का पोल



द अचीवर टाइम्स अभिषेक राजपूत

अतरौली। पवार हाउस के अंतर्गत टेट्टी मिश्रा खेड़ा टेट्टी पुलिया के पास ग्याह हजर लाइन का पोल टुक पलटने से बत्ती का पोल टूट गया था जिसके कारण पूरनपुर गांव की बत्ती चार दिनों से गुम थी तीस दिसम्बर को खबर छपी हुई थी खबर को प्रमुखता से विधुत विभाग के



जेंड्रंजल श्रीवास्तव ने गंधीरा से देखा और 31 मार्च को शाम के लगभग सात बजे बत्ती का पोल लगाया गया ग्रामीणों को बत्ती सुचारू रूप से मिलने लगी अतरौली पवार हाउस के लाइन मैं प्रमोद व उनके साथियों व पूरनपुर के रवि, शुभम, राजकुमार, सूरज, बन्तू, विशाल आदि लोगों आभार व्यक्त किया आदि लोग मौजूद रहे।

नववर्ष-2024 व लोगों को सुरक्षा का भरोसा दिलाते हुए एसपी ने पैदल गस्त कर सौद्विध वाहन की चेकिंग



द अचीवर टाइम्स चेतन कुमार

हापुड़। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा द्वारा शनिवार की रात्रि में सड़कों पर उतरकर लोगों को सुरक्षा का भरोसा दिलाते हुए नववर्ष-2024 एवं जनपद में अपराध निवृत्त व कानून शांतिव्यवस्था के दृष्टिगत मय पुलिस बल थाना हापुड़ नगर क्षेत्रान्तर्गत भ्रमण व पैदल गस्त की। इस दौरान सड़क पर चल रहे सौद्विध व्यक्ति व वाहन को रोक कर पुलिस

अधीक्षक अभिषेक वर्मा ने मौजूद पुलिसकर्मियों द्वारा चेकिंग कराई गई एवं सम्बन्धित को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए लोगों की सुरक्षा में किसी भी

प्रकार की चूक नहीं होनी चाहिए और नव वर्ष पर सड़क पर हाड़दंगा करने वालों लोगों के खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई करने की भी नुकावानी दी। पैदल गस्त के दौरान हापुड़ नगर क्षेत्राधिकार स्तुति सिंह, थाना हापुड़ नगर कोतवाली प्रभारी नीरज कुमार, महिला थाना प्रभारी निरीक्षक प्रतिभा त्यागी, यातायात प्रभारी निरीक्षक उषेश यादव के साथ-साथ भारी संख्या में पुलिस बल मौजूद रहा

स्व रघुनंदन सिंह पीजी कॉलेज में छात्र-छात्राओं को वितरित किया गया स्मार्टफोन:अशोक अग्रवाल



द अचीवर टाइम्स अभिषेक राजपूत

अतरौली हरदोई। पीजी कॉलेज में छात्र-छात्राओं को स्मार्टफोन वितरित किया गया। हरदोई अतरौली के रघुनंदन सिंह पीजी कॉलेज में छात्र द्वारा चलाई जा रही डीजी शक्ति योजना के अंतर्गत युवाओं को तकनीकी रूप से सशक्त बनाने हेतु

छात्र-छात्राओं को स्मार्टफोन वितरित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में अशोक कुमार अग्रवाल एवं महाविद्यालय के सरक्षक एंडी धीरज सिंह चौहान रहे छात्रिका कॉलेज के प्राचार्य द्वारा स्वागत एवं अभिनंदन किया गया छात्र छात्राओं को स्मार्टफोन वितरित किया गया छात्र कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के शैलेन्द्र, रौशन लाल, बाबूलाल, कुमारी रंजना द्विवेदी, ज्ञान प्रकाश सिंह टीचर धीरेन्द्र सिंह तोमर भाजपा मंडल अध्यक्ष आदि लोग उपस्थित रहे

विकसित भारत संकल्प यात्रा का आयोजन द अचीवर टाइम्स मुकेश राजपूत

उजाव। सदर विधानसभा क्षेत्र के विकासखंड सिकंदरपुर सरोसी की ग्राम पंचायत जगदीशपुर में प्रधान दीपू सिंह के संयोजन में आयोजित -विकसित भारत संकल्प यात्रा- की विशाल जनसभा में पूर्व मंत्री सदस्य विधान परिषद महेंद्र सिंह ने उजाव संसद महामंडलेश्वर डाक्टर सचिचंदन हरि साक्षी महाराज, क्षेत्रीय सरक्षक भारत संकल्प यात्रा- की अवधि कटियार की गरिमामई उपस्थिति में अपने सार्वभित उद्घोषन से भाजपा की नीति एवम रीति, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवम मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के कार्यकाल की जनकल्याणकारी योजनाओं एवम उपलब्धियों पर अपने विचार रखते हुए विषय को कटघरे में खड़ा किया इस अवसर पर बड़ी संख्या में क्षेत्रीय ग्राम प्रधान, बीडीसी, भाजपा मंडल अध्यक्ष अमित सहित भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

मीरा मांझी चाय पी कर बोले मोदी थोड़ी मीठी कर दी

संवाददाता

लखनऊ। पीएम मोदी को अपने घर पाकर मीरा के परिवार की खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। पीएम ने मीरा की बनाई चाय पी और कहा चाय मीठी कर दी...मैं भी चाय बनाता था। पीएम नरेंद्र मोदी अयोध्या में रोड शो के दौरान अचानक पीएम आवास लाभार्थी के घर पहुंच गए। रोड शो के दौरान सीएम का काफिला अचानक राफाट की ओर मुड़ गया और मीरा मांझी के आवास पर रुका। पीएम मोदी को अपने घर पाकर मीरा के परिवार की खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। पीएम ने मीरा की बनाई चाय पी और कहा चाय मीठी कर दी...मैं भी चाय बनाता था। उन्होंने बच्चों को दुला। परिजनों ने कहा, खाना खा लीजिए तो मोदी बोले आपली बार आऊंगा तो जरूर खाऊंगा...। मीरा के पति सुरज मांझी बहुत ही खुश थे, कहा कि यकीन नहीं हो रहा है कि पीएम हमारे गरीब खाने पर आए। ऐसा लग रहा है जैसे यह कोई सपना है। बताया कि पीएम ने पूछ कि योजनाओं का लाभ मिल



रहा है कि नहीं...कौन-कौन सी योजना का लाभ मिल रहा है। हमने बताया कि हमें राशन मिल रहा है। पीएम आवास व उज्ज्वला योजना का लाभ मिल रहा है। फिर पूछा कि आयुष्मान कार्ड बना है...तो मैंने कहा नहीं...पीएम ने कहा बन जाएगा। बेटी नैना से पूछा कि क्या नाम है, स्कूल जाती हो कि नहीं। सबसे छोटे बेटे नैतिक को गोद में लेकर दुला। हमने चाय बनाई थी, मोदी जी ने चाय पीया कहा, चाय का स्वाद बहुत अच्छा है, लेकिन चाय थोड़ी मीठी कर दी है। मैं भी चाय बनाता था। करीब 15 मिनट तक घर पर रहे। हमें एक घंटे पहले पता चला

था कि पीएम नरेंद्र मोदी घर आने वाले हैं। सुरज मजदूरी करते हैं, जबकि उनके पिता धनीराम मांझी गोताखोर हैं। कहा कि उसे 2021 में उन्हें पीएम आवास योजना का लाभ मिला था। उससे पहले परिवार जर्जर मकान में रहता था। मोदी जी की कृपा से ही हमें पक्की छत मसीब हुई है। मोदी ने प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए भी आमंत्रित किया है। पीएम मोदी ने स्थानीय पार्षद वीरचंद मांझी की बेटी स्वाती के साथ सेल्फी भी ली। बेटे अनुज कुमार ने राममंदिर की पेंटिंग बनाई थी। मोदी ने पेंटिंग देखी उसे सराहा और आटोग्राफ देते हुए वंदेमातरम लिखा।

नया मुख्य सचिव या दुर्गा शंकर मिश्र को विस्तार? 1988 बैच की महिला ह्ट अफसर के नाम की वर्चाए तेज

लखनऊ। रविवार को मौजूद मुख्य सचिव दुर्गा शंकर मिश्र का कार्यकाल खत्म हो रहा है। ऐसे में नए मुख्य सचिव को लेकर चर्चाएं तेज हो गई हैं। इस रस में कई नामों पर चर्चा हो रही है। यूपी को नया मुख्य सचिव मिलेगा या मौजूदा मुख्य सचिव दुर्गा शंकर मिश्र ही राज्य की सबसे बड़ी प्रशासनिक कुर्सी को संभालेंगे, इसे लेकर असमंजस बना हुआ है। रविवार को दुर्गा शंकर का कार्यकाल समाप्त हो रहा है। हालांकि, अभी तक सेवा विस्तार को लेकर को लेकर केंद्र से कोई पत्र राज्य सरकार को नहीं भेजा गया है। शुक्रवार की शाम तक दुर्गा शंकर दिल्ली में ही थे। वहां मुख्य सचिवों की कॉन्फ्रेंस में हिस्सा लेने के लिए गए हुए हैं। इस बीच चर्चा में कि कार्यकाल न बढ़ने की स्थिति में दिल्ली में केंद्रीय प्रतिनिधुक्ति पर तैनात 1988 बैच की एक महिला अधिकारी को मुख्य सचिव की जिम्मेदारी दी जा सकती है।

राजधानी

ऐतिहासिक क्षण बहुत भाग्य से हम सभी के जीवन में आया : पीएम मोदी

पीएम मोदी के संबोधन की अहम बातें

- 22 जनवरी को सभी लोग अपने घरों में राम ज्योति जलाए, दीपावली मनाएं
- हर मंदिर में सफाई का अभियान 14 जनवरी से 22 जनवरी तक चलाना है
- रामभक्तों से अपील की है कि अयोध्या आने का मन 22 जनवरी को न बनाएं
- अयोध्या को भारत का सबसे स्वच्छ शहर बनाना है



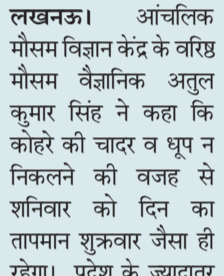
मेरा आग्रह है कि भव्य राम मंदिर के निर्माण के निमित्त, 14 जनवरी को मकर संक्रांति के दिन से पूरे देश के सभी तीर्थ स्थलों पर स्वच्छता का बहुत बड़ा अभियान चलाना है। हर मंदिर में सफाई का अभियान हमें 14 जनवरी से 22 जनवरी तक चलाना है। पीएम मोदी ने कहा कि मेरे सभी देशवासियों से मेरी एक करबद्ध प्रार्थना है कि हर किसी की इच्छा है कि 22 जनवरी के आयोजन का हिस्सा बनने के लिए वो स्वयं अयोध्या आए। लेकिन आप जानते हैं कि हर किसी का आना संभव नहीं है। इसलिए सभी रामभक्तों से मेरा आग्रह है कि 22 जनवरी को एक

बार विधिपूर्वक कार्यक्रम हो जाने के बाद, अपनी सुविधा के अनुसार वो अयोध्या आए। अयोध्या आने का मन 22 जनवरी को न बनाएं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, आज देश में सिर्फ केदार धाम का पुनरुद्धार ही नहीं हुआ है, बल्कि 315 से ज्यादा नए मंडिकल कॉलेज भी बने हैं। आज देश में महाकाल महालोक का निर्माण ही नहीं हुआ है, बल्कि हर घर जल पहुंचाने के लिए पानी की 2 लाख से ज्यादा टंकियां भी बनवाई गई हैं। पीएम ने कहा कि एक समय था, जब यहीं अयोध्या में रामलला टेंट में विराजमान थे। आज पक्का घर सिर्फ

पीएम मोदी ने कहा कि त्रिकालदर्शी महर्षि वाल्मीकि जी के नाम पर अयोध्या धाम एयरपोर्ट का नाम, इस एयरपोर्ट में आने वाले हर यात्री को धन्य करेगा। महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित रामायण वो जग मांग है, जो हमें प्रभु श्रीराम से जोड़ती है। आधुनिक भारत में महर्षि वाल्मीकि इंटरनेशनल एयरपोर्ट, अयोध्या धाम, हमें दिव्य-भव्य-नव्य राम मंदिर से जोड़ेगा। अभी अयोध्या धाम रेलवे स्टेशन की क्षमता 10-15 हजार लोगों की सेवा करने की है। स्टेशन का पूरा विकास होने के बाद अयोध्या धाम रेलवे स्टेशन पर हर रोज 60 हजार लोग आ-जा सकेंगे।

एक नज़र

कई जिलों में छाया घना कोहरा, हादसों में गई 9 की जान, 30 जिलों में मौसम विभाग का रेड अलर्ट



लखनऊ। आंचलिक मौसम विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ मौसम वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने कहा कि कोहरे की चादर व धूप न निकलने की वजह से शनिवार को दिन का तापमान शुक्रवार जैसा ही रहेगा। प्रदेश के ज्यादातर इलाकों में लगातार तीसरे दिन शुक्रवार को भी धूप नहीं खिली। ठंड व गलन से भी जनजीवन बेहाल हुआ। शनिवार की सुबह की शुरुआत भी ठंड और गलन से हुई। लखनऊ, कानपुर समेत कई इलाकों में घने कोहरे के चलते दृश्यता शून्य तक गिर गई। इससे कई स्थानों पर हुए सड़क हादसों में 9 लोगों की मौत हो गई। करीब 20 लोग घायल भी हुए हैं। कोहरे की मार यातायात पर इस कदर पड़ी है कि लखनऊ एयरपोर्ट से आने-जाने वाली 7 उड़ानें निरस्त हुई हैं। यहां से गुजरने वाली लंबी दूरी की लगभग सभी ट्रेनें देरी से चलीं। सड़क मार्ग पर भी गाड़ियां रेंगती नजर आईं। आंचलिक मौसम विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ मौसम वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने कहा कि कोहरे की चादर व धूप न निकलने की वजह से शनिवार को दिन का तापमान शुक्रवार जैसा ही रहेगा। सुबह पांच बजे तक लखनऊ व कानपुर में दृश्यता शून्य रही। प्रदेश के अन्य इलाकों में भी घना कोहरा छाया रहा। मौसम विभाग ने शनिवार के लिए प्रदेश के कुछ इलाकों में अत्यधिक घना कोहरा तो कहीं कोल्ड डे को लेकर अलर्ट जारी किया है।

30 जिलों में कोहरे का रेड अलर्ट

मौसम विभाग ने लखनऊ, सीतापुर, हरदोई, बाराबंकी, अमेठी, सुल्तानपुर, अयोध्या, अंबेडकर नगर समेत 30 जिलों में शनिवार को घने कोहरे का रेड अलर्ट जारी किया है।

इन इलाकों में छाया रहेगा घना कोहरा

बांदा, चित्रकूट, कौशांबी, प्रयागराज, फतेहपुर, सोनभद्र, मिर्जापुर, संत रवि दास नगर, देवरिया, गोरखपुर, संत कबीर नगर, बस्ती, कुशीनगर, महाराजगंज, सिद्धार्थ नगर, गोंडा, बलरामपुर, श्रावस्ती, कानपुर देहात, कानपुर नगर, सहारनपुर, शामली, मुजफ्फरनगर, इटावा, औरैया, बिजनौर, मुरादाबाद, रामपुर, पीलीभीत, जालौन, हमीरपुर, महोबा, झांसी, ललितपुर एवं आसपास इलाकों में कुहरा होने की संभावना है।

शीत दिवस के आसार, अलर्ट जारी

सीतापुर, हरदोई, फर्रुखाबाद, कन्नौज, कानपुर देहात, कानपुर नगर, उन्नाव, लखनऊ, बाराबंकी, सहारनपुर, शामली, मुजफ्फरनगर, बागपत, मेरठ, गाजियाबाद, हापुड, गौतम बुद्ध नगर, बुलंदशहर, अलीगढ़, मथुरा, हाथरस, कासगंज, एटा, आगरा, फिरोजाबाद, मैथपुरी, इटावा, औरैया, बिजनौर, अमरोहा, संभल, बदायूं, जालौन, हमीरपुर, झांसी एवं आसपास इलाकों में शीत दिवस होने के आसार हैं।

नजीबाबाद की रात रही सबसे ठंडी

नजीबाबाद की रात सबसे ठंडी रही। यहां रात का पारा न्यूनतम 6 डिग्री तक लुढ़क गया। इसी तरह मेरठ में न्यूनतम तापमान 7.6 डिग्री तो वहीं मुजफ्फर नगर में न्यूनतम तापमान 8.1 डिग्री दर्ज किया गया। मुजफ्फर नगर में अधिकतम तापमान सबसे कम मौसम विभाग के मुताबिक मुजफ्फर नगर में दिन का तापमान सबसे कम 20 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। चुरू में अधिकतम तापमान 22.4 व नजीबाबाद में 23.2 डिग्री सेल्सियस रहा।

यूपी के कस्तूरबा गांधी विद्यालयों में रात में लगेगी हाजिरी, जान लीजिए क्या है नियम

लखनऊ। कस्तूरबा गांधी विद्यालयों में रात में छात्राएं और शिक्षिकाएं गायब हो जाती थीं, जिसको देखते हुए डीजी स्कूल ने सख्त कदम उठाते हुए रात में हाजिरी लगाने का आदेश जारी किया है। उत्तर प्रदेश के कस्तूरबा



गांधी बालिका विद्यालयों में अब रात में भी छात्राओं और शिक्षिकाओं को हाजिरी दर्ज करनी होगी। यह हाजिरी रात में नौ बजे ऑनलाइन फेस रिकनिशन के जरिए दर्ज होगी। इसकी लगातार मॉनिटरिंग भी की जाएगी। डीजी (स्कूल शिक्षा) ने इस बाबत आदेश जारी कर इस व्यवस्था को सख्ती से लागू करने के आदेश दिए हैं। कस्तूरबा गांधी विद्यालय पूरी तरह आवासयुक्त हैं। शिक्षिकाओं और स्टाफ को भी हमेशा वहां रहना होता है। इस बीच लगातार शिकायतें आ रही थीं कि जिन छात्राओं घर शहर में या आसपास है, वे रात में चली जाती हैं। शिक्षिकाएं भी अपने घर चली जाती हैं। निरीक्षण के दौरान भी छात्राओं की संख्या कम मिलने के मामले आए थे। इसे देखते हुए अंपल में अंपर मुख्य सचिव दीपक कुंमार ने रात में हाजिरी के आदेश दिए थे, लेकिन तब फेस रिकनिशन व्यवस्था सुचारू रूप से संचालित नहीं थी। ऐसे में स्कूलों में ठीक से आदेशों का पालन नहीं हुआ। अब डीजी ने इस व्यवस्था को सख्ती से लागू करने के आदेश दिए हैं। आदेश के अनुसार कस्तूरबा विद्यालयों में शिक्षिकाओं और स्टाफ को तीन बार हाजिरी दर्ज करनी होगी। सबसे पहले सुबह नौ बजे के बाद छात्राओं, शिक्षिकाओं और अन्य स्टाफ की फेस रिकनिशन के जरिए हाजिरी होगी। दोपहर में शिक्षिकाओं और अन्य स्टाफ को हाजिरी दर्ज करनी होगी। रात में नौ बजे के बाद सभी छात्राओं, शिक्षिकाओं और स्टाफ को हाजिरी होगी। अगले महीने इसकी सघन समीक्षा की जाएगी।

अयोध्या के जरिए पूरे देश को साधने की कोशिश

संवाददाता

लखनऊ। अयोध्या के इस दौर में पीएम ने अयोध्या के जरिए पूरे देश को साधने की कोशिश की है। रोड शो में भारत की हर संस्कृति और सभ्यता को समेटने की कोशिश की गई। पीएम नरेंद्र मोदी रामनगरी में रोड शो करने वाले पहले प्रधानमंत्री बने। पीएम का रोड शो अद्भुत, अविश्वसनीय व अकल्पनीय रहा...। अद्भुत इसलिए रहा कि पीएम मोदी का स्वागत करने के लिए अयोध्या समेत पूरे देश की संस्कृति उमड़ पड़ी। अविश्वसनीय व अकल्पनीय इसलिए रहा कि आज से पहले कोई कल्पना नहीं कर सकता था कि कोई प्रधानमंत्री अयोध्या में रोड शो करेगा। अयोध्या में रोड शो के जरिए पीएम नरेंद्र मोदी पूरे देश के दिल में उतर गए। पीएम ने एयरपोर्ट पर उतरने के बाद हाईवे होते हुए धर्मपथ के रास्ते से अयोध्या में प्रवेश किया। उनके स्वागत के अद्भुत इंतजाम थे। 51 जगहों पर पीएम के अभिनंदन के



लिए मंच सजाया गया था। 12 जगहों पर संत-धर्माचार्य पुष्पवर्षा कर रहे थे। 23 संस्कृत विद्यालयों के 1895 वैदिक छत्र जगह-जगह वेदमंत्र और शंख ध्वनि से स्वागत कर रहे थे। धर्मपथ पर उनकी गाड़ियों का काफिला जैसे पहुंचा, वैदिक मंत्रोच्चारण व शंखनाद ने यह बता दिया कि पीएम अयोध्या में प्रवेश कर गए हैं। लता मंगेशकर चौक पर पहुंचे तो फिर वैदिक मंत्रोच्चारण हुआ, पुष्पवर्षा हुई। इससे आगे बढ़ने पर साधु-संत भगवान राम, लक्ष्मण व सीता के स्वरूपों के साथ उनके अभिनंदन को तैयार थे। पीएम ने न

सिर्फ संतों को प्रणाम किया बल्कि भगवान के स्वरूपों के सामने भी सिर झुकाया। यहां से आगे बढ़ने पर तिवारी मंदिर गया था। पीएम ने राम जन्मभूमि पथ की ओर देखकर सिर भी नवाया। पीएम मोदी के स्वागत में अयोध्या का श्रृंगार काफी अद्भुत था। यह श्रृंगार जिसने भी देखा, मोहित उठा। जगह-जगह बने तोरणद्वार, रामायण के सातों कांड पर आधारित हॉर्डिंस आकर्षण बढ़ रहे थे। पीएम मोदी के रोड शो के दौरान 1400 से कलाकारों ने प्रस्तुतियां दीं। लता चौक पर एक विशाल मंच बनाया गया था। यहां पीएम मोदी के काफिले पर फ्लावर कैनेन से पुष्प वर्षा की गई। हवाई अड्डे के गेट नंबर तीन पर व हवाई अड्डे और साकेत पेट्रोल पंप के बीच पांच मंचों का संचालन किया गया। शंख वादन और डमरू वादन ने सभी को झुंक्त कर दिया। मथुरा के खजान सिंह और महिपाल ने अपनी टीम के साथ बम रसिया के प्रदर्शन के माध्यम से छाप छोड़ी। इसके अतिरिक्त, मथुरा के लोकप्रिय मयूरनृत्य ने भी कई मंचों की शोभा बढ़ाई।

देश दुनिया को आकर्षित कर रहा अयोध्या का नया अध्याय एक रंग एक स्वरूप में निखरी रामनगरी

संवाददाता

अयोध्या। नौ नवंबर 2019 को राममंदिर के हक में फैसला आने के बाद न सिर्फ रामलला की टेंट से आजादी हुई बल्कि अयोध्या का भी वनवास खत्म हुआ। पांच अगस्त 2020 को पीएम नरेंद्र मोदी ने जिस दिन राममंदिर की आधारशिला रखी उसी दिन अयोध्या के नवनिर्माण की भी नींव पड़ गई। धर्म, संस्कृति के साथ राजनीति की धुरी मानी जानी वाली अयोध्या का नया अध्याय सबको आकर्षित करने वाला है। साल 2024 में रामभक्तों का इंतजार खत्म होने को है। 22 जनवरी को रामलला की प्राणप्रतिष्ठा होने जा रही है। राममंदिर के लिए पीछियों ने संघर्ष किया।राममंदिर का निर्माण पांच सौ



साल की प्रतीक्षा, संघर्ष और आंदोलनों का नतीजा है। नौ नवंबर 2019 को राममंदिर के हक में फैसला आने के बाद न सिर्फ रामलला की टेंट से आजादी हुई बल्कि अयोध्या का भी वनवास खत्म हुआ। पांच अगस्त 2020 को पीएम नरेंद्र मोदी ने जिस दिन राममंदिर की आधारशिला रखी उसी दिन अयोध्या के नवनिर्माण की भी नींव पड़ गई। नौ नवंबर 2019 से

पहले की अयोध्या सतस सी नजर आती थी। साल के कुछेक महीनों को छोड़कर सनातन परसरा रहता था। विवाद के चलते अयोध्या आने से देश-दुनिया के लोग कतरते थे। रोजी-रोजगार का संकट था, मेलों पर अयोध्या की अर्थव्यवस्था निर्भर थी, लेकिन तब की अयोध्या और अब की अयोध्या में जमीन-आसमान का अंतर है। आज अयोध्या में श्रद्धालुओं व पर्यटकों का रेला है। रोजगार की भरमार है, सुविधाओं का अंबार है। ससूरू टट व अयोध्या की शोभा

मानी जाने वाली राम की पैड़ी कभी गंदा नाला बनकर रह गई थी। आज स्थिति बदली है, राम की पैड़ी पर्यटन स्थल के रूप में निखरी है। 450 मीटर लंबी राम की पैड़ी का विस्तार अब 900 मीटर में हो चुके हैं। नए घाट बन गए हैं। हजारों श्रद्धालु यहां पर्यटन का आनंद उठाने आते हैं। राम की पैड़ी का अविस्तर प्रवाह आकर्षित करता है। रोजाना शाम को लेजर शो के जरिए रामकथा की प्रस्तुति होती है। रामनगरी में अब संकरी गलियां नहीं हैं, बल्कि फोरलेन मार्ग बन चुके हैं। अयोध्या का मुख्य मार्ग रामपथ के रूप में विकसित हो रहा है। 40 फीट का रास्ता 80 फीट में तब्दील हो चुका है। अयोध्या में प्रवेश करने वाले मुख्य मार्ग को धर्मपथ के रूप में चमकाया जा रहा है। रामकथा का चित्रण रात

में जगमगाते सूर्य स्तंभ अयोध्या की महिमा बताते हैं। रामजन्मभूमि जाने के लिए बहुत ही सकरा रास्ता था, आज 100 फीट चौड़ा नया रास्ता रामजन्मभूमि पथ बन गया है। एक साथ एक लाख श्रद्धालु इस मार्ग से रामलला के दर्शन को जा सकते हैं। तीन दशक पहले की अयोध्या में गंदगी की भरमार होती थी, श्रद्धालुओं को सुविधाओं की कमी अखरती थी। नागरिक सुविधाओं का अभाव था, आज अयोध्या स्मार्ट सिटी के रूप में तब्दील हो रही है। रामनगरी में सात प्लानेटोवर, पांच मल्टीलेवल पार्किंग का निर्माण हो रहा है। आधुनिक सुविधाओं से युक्त अयोध्या रेलवे स्टेशन विकसित हो रहा है। एयरपोर्ट भी बन गया है, देश-दुनिया से अयोध्या की कनेक्टिविटी बढ़ेगी। अब

सड़कों पर नालियां नहीं बहतीं, डकट बना दिए गए हैं। बिजली के खंभों पर तार नहीं झूलते हैं, पूरी रामनगरी में अंडरग्राउंड केबलिंग की जा चुकी है। 24 घंटे सफाई चलती है, सफाई के लिए बड़ी-बड़ी मशीनें लगाई जाती हैं। अयोध्या में बड़े-बड़े होटल बन रहे हैं। कभी रामकोट में भीड़ नियंत्रण मुश्किल होता था। रामकोट में रामजन्मभूमि, कनकभवन, हनुमानगढ़ी समेत अन्य पीठ हैं, जहां रोजाना हजारों श्रद्धालु आते हैं। अब रामकोट जाने के लिए चौड़े रास्ते हैं। श्रृंगारहाट से रामजन्मभूमि तक 80 फीट चौड़ी सड़क का विकास धर्मपथ के रूप में किया गया है। इस पर आधुनिक सुविधाएं भी विकसित की जा चुकी हैं। सोलर पैनल लगाए गए हैं।

राम की ससुराल नेपाल से देर रात अयोध्या पहुंचा 16 पवित्र नदियों का जल

संवाददाता

लखनऊ। प्रभु श्रीराम की ससुराल नेपाल से रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के लिए पवित्र नदियों का जल शुक्रवार की देर रात अयोध्या पहुंचा। कारसेवकपुरम में श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय ने जल भर कर कलश की आरती व पूजा की। नेपाल की बारमती, नारायणी, गंगा सागर, दूधमति, काली, गंडकी, कोशी, कमला सहित 16 नदियों का जल आया है। नदियों के पवित्र जल को नेपाल के विश्व हिंदू परिषद की ओर से जनकपुर से अयोध्या लाया गया है। विहिप नेपाल के महामंत्री जितेंद्र ने बताया कि हिन्दू राष्ट्र नेपाल की नदियों के पवित्र जल को जनाक जन्मी माता सीता के जनकपुर में संग्रह किया गया। इसके बाद 27 दिसंबर को इसे लेकर यात्रा के रूप में निकले। रास्ते में लाखों की संख्या में श्रद्धालुओं ने स्वागत किया।



इस जल से प्राण प्रतिष्ठा समारोह में रामलला का अभिषेक किया जाएगा। रामलला की अचल मूर्ति निर्माण के लिए नेपाल की गंडकी नदी समेत कर्नाटक, राजस्थान व उड़ीसा के उच्च गुणवत्ता वाले 12 पत्थर ट्रस्ट ने मंगाए थे। इन सभी पत्थरों को परखा गया तो राजस्थान व कर्नाटक की शिला ही मूर्ति निर्माण के लायक मिली। देश के तीन प्रसिद्ध मूर्तिकार इन शिलाओं पर रामलला के बाल स्वरूप को जीवंत करने में जुट गए। राजस्थान की संगमरमर शिला पर विग्रह बनाने का काम मूर्तिकार सत्यनारायण पांडेय कर

रहे हैं। कर्नाटक की श्याम रंग की एक शिला पर मूर्तिकार गणेश भट्ट व दूसरी शिला पर अरुण योगीराज ने रामलला की अद्भुत छवि उकेरी है। राममंदिर आंदोलन के महानायक सकेतवासी रामचंद्र दास परमहंस को भी श्रीरामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय ने आमंत्रण दिया है। वे दिगंबर अखाड़ा पहुंचे। रामचंद्र दास का नाम लिखा आमंत्रण कांड उनके चित्र के समक्ष रखकर आमंत्रित किया। चंपत राय ने कहा कि परमहंस महाराज मंदिर आंदोलन के महानायक थे। महापुरुष कभी दिवंगत नहीं होते।

वे भले ही आज हमारे बीच नहीं हैं, लेकिन सूक्ष्म रूप में आज भी वे अयोध्या में विराजमान रहते हैं, इसकी अनुभूति हमें होती है। मंदिर आंदोलन में उनका योगदान कभी भुलाया नहीं जा सकता। इस दौरान दिगंबर अखाड़ा के महंत सुरेश दास, उत्तराधिकारी रामलखन दास, शरद शर्मा मौजूद रहे। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा समारोह कई मायनों में अद्भुत होगा। रामजन्मभूमि परिसर को इस तरह सजाया जाएगा कि रामायण युग जीवंत होता प्रतीत दिखे। इसके लिए श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की ओर से एक थीम भी तय कर ली गई है। इसका ट्रायल रामसेवक पुरम में शुक्रवार को श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के पदाधिकारियों के सामने हुआ। यह थीम पुणे की एक संस्था ने बनाई है। पीएम मोदी जिस रास्ते से राम जन्मभूमि परिसर में प्रवेश करेंगे, वहां से लेकर प्राण प्रतिष्ठा स्थल तक भव्य सजावट की जाएगी।

जेपी नड्डा से मिले ओपी राजभर, जल्द मंत्री बनाने का मिला आश्वासन, नहीं हो सकी अमित शाह से मुलाकात

संवाददाता

लखनऊ। ओम प्रकाश राजभर का कहना है कि नड्डा से सिर्फ यूपी और बिहार में सुभासपा द्वारा की जा रही लोकसभा चुनाव की तैयारियों और कार्यक्रमों के बारे में चर्चा हुई है। उन्होंने बताया की सीट बंटवारे को लेकर कोई खास बात नहीं हुई है। उन्होंने कहा कि जल्द ही इस मुद्दे पर सभी लोग बैठक करके तय कर लेंगे। मंत्री बनाए जाने के बारे में सुभासपा अध्यक्ष ने कहा कि इस मुद्दे पर अब 15 जनवरी को खरवास खतम होने के बाद बात होगी। राजभर ने कहा कि सुभासपा द्वारा जनवरी में एक बड़ी रैली प्रस्तावित है, उसमें आने के लिए नड्डा को आमंत्रण दिया है। इसके अलावा भाजपा अध्यक्ष से भर-राजभर जाति को अनुसूचित जनजाति में शामिल किये जाने के लिए प्रस्ताव को यूपी सरकार से मंगाने के बारे में भी चर्चा हुई है।

जेरू दिया है। हालांकि ओम प्रकाश राजभर का कहना है कि नड्डा से सिर्फ यूपी और बिहार में सुभासपा द्वारा की जा रही लोकसभा चुनाव की तैयारियों और कार्यक्रमों के बारे में चर्चा हुई है। उन्होंने बताया की सीट बंटवारे को लेकर कोई खास बात नहीं हुई है। उन्होंने कहा कि जल्द ही इस मुद्दे पर सभी लोग बैठक करके तय कर लेंगे। मंत्री बनाए जाने के बारे में सुभासपा अध्यक्ष ने कहा कि इस मुद्दे पर अब 15 जनवरी को खरवास खतम होने के बाद बात होगी। राजभर ने कहा कि सुभासपा द्वारा जनवरी में एक बड़ी रैली प्रस्तावित है, उसमें आने के लिए नड्डा को आमंत्रण दिया है। इसके अलावा भाजपा अध्यक्ष से भर-राजभर जाति को अनुसूचित जनजाति में शामिल किये जाने के लिए प्रस्ताव को यूपी सरकार से मंगाने के बारे में भी चर्चा हुई है।

सम्पादकीय

तुम तो पति के जाते ही छुट्टी हो गई..!

विधवा स्त्री के मन में परपुरुष के लिए या सामान्य भौतिक जीवन के लिए लालसा न उठे, इसलिए समाज ने ये नियम बनाए हैं और विधुर के लिए? मंदिरा बेदी खुद के दम पर आगे बढ़ने वाली मजबूत महिला हैं। उन्होंने हर स्थिति में खुद को मजबूती से खड़ा किया है। आज से लगभग 2 दशक पहले जब वे क्रिकेट जैसे आदमियों के खेल यानी आईसीसी वर्ल्ड कप जैसे अंतरराष्ट्रीय आयोजन में बैतोर होस्ट मौजूद थीं। तब भी उनको लेकर कई कटाख किए गए। अभिनेत्री, एंकर, फैशन डिजाइनर और मॉडल मंदिरा बेदी इस बार फिर ट्रेलर्स के निशाने पर हैं। कारण, अरे उन्हें याद ही नहीं कि कुछ ही समय पहले उनके पति दिवंगत हुए हैं। वे तो जैसे भूल ही गई कि अब उन्हें रंगीन कपड़े पहनना, दोस्तों के साथ सामान्य जिंदगी बिताना, हंसना-हंसाना आदि बर्जित है। दरअसल, उन्हें तो हर वक उदास चेहरा बनाए, रोते-बिस्तरते हुए, हल्के रंगों के साथ जीवन बिताना था। लेकिन अखिर हमारा समाज किस दिन के लिए है। क्या करें, क्या कहें, बिचारे समाज को ही हर बार मॉरल रिस्पॉन्सिबिलिटी लेते हुए आगे आना पड़ता है। ये मुई औरतें समझती ही नहीं कुछ। भई अब पति चला गया तो तुम्हें संभय में रहना होगा। इतना भी नहीं जानती..! बड़ी छुट्टी हो रही हो..! दे तो दिए तुम्हें पति के स्वांगस के बाद भी रंगीन कपड़े पहनने, बिंदी लगाने और सामाजिक उत्सवों में जाने के मौके! इतना काफी नहीं है क्या? और क्या चाहती हो? मंदिरा बेदी खुद के दम पर आगे बढ़ने वाली मजबूत महिला हैं। उन्होंने हर स्थिति में खुद को मजबूती से खड़ा किया है। आज से लगभग 2 दशक पहले जब वे क्रिकेट जैसे आदमियों के खेल यानी आईसीसी वर्ल्ड कप जैसे अंतरराष्ट्रीय आयोजन में बैतोर होस्ट मौजूद थीं। तब भी उनको लेकर कई कटाख किए गए। उनके क्रिकेट ज्ञान से लेकर उनके कपड़ों तक पर छीटाकशी की गई लेकिन मंदिरा उन सबको सहजता से झाड़ झटक मुस्कुराती हुई अलग हट गईं। इस बीच उन्होंने पढ़ें पर दिखने को लेकर भी कई वर्जनाएं तोड़ीं। उन्होंने बेबाक इंटरव्यू दिए, फेब्रिसेस पर काम करते हुए खुद के शरीर को भी ताकतवर बनाया। ये सबसे खास बात है कि मंदिरा के हर निर्णय और हर कदम का सम्मान करने के लिए उनके पति राज कौशल खड़े थे। तब भी जब लोग मंदिरा के कपड़ों पर कमेंट्स कर रहे थे, तब भी जब लोग मंदिरा की पर्सनालिटी को लेकर बातें कर रहे थे और तब भी जब इस कपल ने अपने जीवन में चार साल की बेटी तारा कौशल का स्वागत करने का निर्णय लिया। दोनों ने ऐसी इमेच्योर बातों को नजरअंदाज किया जो बेवजह की झूठी रियायतों पर बनी गई थीं। क्योंकि वे जिंदगी में खुशियों के पल जुटाना जानते थे, न कि शिकायतों का पुलिंदा लेकर घूमना। बड़ी बात यह कि राज के अचानक चले जाने के बाद भी मंदिरा ने अपने दुख को अपने बच्चों की भावनाओं के बाद रखा। उन्होंने इस बात की गहराई को समझा कि छोटी उम्र में उनका बेटा यदि अपने पिता का अंतिम संस्कार करेगा तो इससे उसके बाल मन पर कितना बुरा असर पड़ेगा। यह सोचते हुए मंदिरा ने वह काम खुद किया। यहां वर्जनाएं तोड़ने, मॉर्डन बनने और दिखावा करने से अलग सिर्फ एक मकसद था, अपने बच्चे के मन पर पड़ने वाले किसी भी नकारात्मक असर से उसकी रक्षा करने का। लेकिन उस समय भी मंदिरा को लोगों ने उनके कपड़ों और उस साहसी कदम के लिए ट्रेल किया। यहां तक कहा गया कि मंदिरा को तो अपने पति के जाने का गम तक नहीं! क्योंकि मंदिरा ने बजाय दुख दिखाने के उस समय धैर्य और हिम्मत से काम लिया।

हमारे समाज ने पहले से महिलाओं के लिए कई विधान बनाए हैं। उनके जीवन के हर पड़ाव के लिए तयशुदा सामाजिक बेंडिंग हैं। जिनमें बंधे होना उनके आदर्श और सभ्य होने की परिचायक होती है। सती प्रथा से लेकर विधवा महिला के सिर मुंडा देने, उसके एक समय भोजन करने या अपने पसन्द के भोजन को त्याग देने, उसे सिर्फ प्रभु भक्ति में रत रहने, आदि जैसे कई नियम आज भी हमारे देश में दबे-छुपे या खुलेआम दोनों तरह से लागू किए जा रहे हैं। तुरं ये कि विधवा स्त्री के मन में परपुरुष के लिए या सामान्य भौतिक जीवन के लिए लालसा न उठे, इसलिए समाज ने ये नियम बनाए हैं और विधुर के लिए? किसी पुरुष की जीवनसंगिनी के न रहने पर उससे सामान्य जीवन जीने का कोई अधिकार छीना नहीं जाता। न ही उसे किसी विशेष वेशभूषा को धारण करने को कहा जाता है। बल्कि वह बेचारगी का प्रतीक हो जाता है। अस्वज की बात है कि हमारे समाज में एक बड़ा वर्ग (जिनमें पढ़े-लिखे लोग भी शामिल हैं) यह मानता है कि सौ शुभ कार्य के दौरान विधवा या परित्यक्ता स्त्री को शकल दिख जाना अशुभ होता है। लेकिन उसी स्त्री के साथ बलात्कार या शोषण करणा जायज हो जाता है। गंगा के तट पर सिर मुंडाए दिखाई देने वाली ऐसी कई स्त्रियों के शोषण का लंबा इतिहास है और आज तक कोई उसे रोक नहीं पाया है। मंदिरा ने बिना शिकवे शिकायत के अपनी जिंदगी को जिया है। यह किसी भी इंसान का मौलिक अधिकार है कि वह अपनी जिंदगी कैसे जीना चाहता है। जब तक कि उसके किसी क्रियाकलाप से किसी अन्य का नुकसान नहीं होता। मंदिरा की जिंदगी में जो भी गलत या सही है उसका निर्णय और उसके परिणाम भी उनके ही हैं। यह किसी और के पेट में दर्द की वजह कैसे हो सकते हैं भला? इसलिए बेहतर है कि उन्हें उनका जीवन उनकी मर्जी से जीने के

मानसिक स्वास्थ्य सही रखने से ही शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहेगा

आपकी निजी जिंदगी से शुरू होने वाला मानसिक तनाव एवं मानसिक विकृतियां पूरी दुनिया के लिए एक महत्वपूर्ण समस्या बनकर उभरी है, जो अपने साथ कई तरह की अन्य समस्याओं को जन्म देने के कारण होते हैं। इन्हीं मानसिक विकृतियों एवं बीमारियों से ही उपजी हैं कई समस्याएं। देश एवं दुनिया में मानसिक बीमारियां बढ़ रही हैं, तनाव एवं असंतुलन के कारण अनेक विकृतियां एवं मनोरोग पनप रहे हैं, मानसिक अस्वास्थ्य वर्तमान युग की ज्वलंत समस्या है, उस पर नियंत्रण पाने के लिये विविध प्रयोग हो रहे हैं। इन्हीं प्रयोगों में एक सकारात्मक उपक्रम है, विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस। लोगों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील और जागरूक करने के उद्देश्य से 10 अक्टूबर को यह दिवस मनाया जाता है। शास्त्रों में कहा गया है- चिन्ता, चिन्ता के समान है। प्रतिदिन के तनाव से उपजती और मौत के मुंह में ले जाती गंधीर बीमारियों को देखते हुए यह बात बिल्कुल सही साबित होती है। हर एक मिनट का हिसाब रखती, भागदौड़ भरी वर्तमान जीवनाशैली में सबसे बड़ी और लगातार उभरती हुई समस्या है मानसिक अस्वास्थ्य। हर किसी के पास चुनने में स्थायी रूप से अपने पैर जमाने के मनोरोग, तनाव और कुंठ व्यक्ति के मानसिक

स्वास्थ्य को बुरी तरह से प्रभावित कर रहे हैं। आपकी निजी जिंदगी से शुरू होने वाला मानसिक तनाव एवं मानसिक विकृतियां पूरी दुनिया के लिए एक महत्वपूर्ण समस्या बनकर उभरी है, जो अपने साथ कई तरह की अन्य समस्याओं को जन्म देने के कारण होते हैं। इन्हीं मानसिक विकृतियों एवं बीमारियों से ही उपजा है आतंकवाद, युद्ध, हिंसा, भ्रष्टाचार, व्यभिचार, एवं यौन विकृतियां। यही कारण है कि इनसे बचने के लिए और मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए योग, ध्यान, ध्यात्म और कई तरह के अलग-अलग तरीकों को लोग अपने जीवन में उतार रहे हैं। यह सच है कि प्रतियोगिता और प्रतिस्पर्धा के इस युग में मनोरोग अधिक पनप रहे हैं। बीमार मानसिकता के कारण ही हम लगातार संघर्षों एवं परेशानियों से घिरे रहते हैं। हमारा मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य के साथ काफी जुड़ा हुआ है। किसी एक के प्रभावित होने से दूसरे पर जरूर असर पड़ता है। हम यह भी जानते हैं हमारे मस्तिष्क के रसान, हमारे मन और विचारों को प्रभावित करते हैं। मानसिक तनाव की स्थिति में हम प्रायः किसी तरह के व्यायाम, योग-ध्यान को करना पसंद नहीं करते। जबकि मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि हम पौष्टिक आहार

खाएं, व्यायाम करें, ध्यान एवं साधना के प्रयोग करें और भरपूर नींद लें। मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. ज्योती माहेश्वरी का मानना है कि मानसिक स्वास्थ्य का रिश्तों के साथ गहरा संबंध है। भारतीय संस्कृति में परिवार व पारिवारिक मूल्यों की अपनी अहमियत है। यही वह व्यवस्था है जो भारतीय समाज को विश्व में सर्वश्रेष्ठ और अद्वितीय बनाती है। यह भारत और भारतीयता की विशिष्ट पहचान है, लेकिन समय के साथ यह संस्था भी प्रभावित होती गई है और मौजूदा समय में संक्रमण के दौर से गुजर रही है। इसकी एक बड़ी वजह है कि मनुष्य का मानसिक संतुलन बिगड़ रहा है। विरोधाभासी स्थितियों के कारण से भारतीय समाज को प्रागतिशील बनाने के बजाय तनावग्रस्त ज्यादा बनाया है। खुले दिल-दिमाग से हमने पारिवारिक व्यवस्था और मूल्यों का मूल्यंकन करना ही बंद कर दिया है। जिसका परिणाम है समाज में तरह-तरह के रोगों का पनपना, रोज गृह-क्लेश, तलाक, घरेलू हिंसा, पारिवारिक झगड़े जैसी घटनाएं होना। मस्तिष्क प्रमुख प्रवर्तक है, वह मनुष्य की सोच की दिशा तय करता है। यह मस्तिष्क ही है जो चाहे तो हमें ईश्वर की ओर जाने में सहायता दे सकता है या निरर्थक गतिविधियों में फंसाये रख सकता है। किसी भी

तरह के युद्ध या हिंसा के व्यूह-रचना सबसे पहले मस्तिष्क में रची जाती है फिर समारोपण में यानी प्रायोगिक रूप में उतरती है। इसी तरह हर एक अच्छे विचार या अच्छी प्रवृत्ति सबसे पहले मस्तिष्क में आकार लेती है, फिर जीवन व्यवहार में उसको साकार होते देखा जाता है। यह मस्तिष्क ही है जो हमें शक्ति देता है जिससे हम हार को जीत में बदल देते हैं। बुराई से अच्छाई, असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश और हिंसा से अहिंसा की ओर ले जाने में मस्तिष्क ही कारगर भूमिका निभाता है। मन को शक्तिशाली बनाने और जीवन में जोश भरने का काम संतुलित मस्तिष्क एवं स्वस्थ मानसिकता के द्वारा ही संभव होता है। व्यक्ति के जीवन का ध्येय होना चाहिए कि उसका मस्तिष्क संतुलित एवं स्वस्थ बने, उसे हार, डर और बुराई को प्रवृत्ति से हटकर उपलब्धि, जीत और अच्छाई की दिशा में ले जाए। मस्तिष्क स्वस्थ और शांत होता है तो जीवन अर्थपूर्ण और लक्ष्य समर्पित होता है। अन्यथा उसमें खालीपन भर जाता है, अनेक घातक बीमारियों को पनपने का कारण बनता है। कहा भी गया है खाली दिमाग पैतान का घर होता है। यह खालीपन बहुत बार मानसिक ही नहीं बल्कि शारीरिक बीमारियों का कारण भी बनता है। मस्तिष्क की

अस्वस्थता से शरीर ही नहीं, आत्मा भी बीमार हो जाती है। अंध्यास महर्षियों ने स्वस्थ मस्तिष्क को स्वस्थ मानव का मूलभूत आधार माना है। विज्ञान भी इससे असहमत नहीं है। डॉक्टरों ने तो यहां तक कहा है कि बड़ी से बड़ी बीमारी पर अपनी चिन्त-दशा को बदलकर नियंत्रण पाया जा सकता है। अधिकांश बीमारियों का कारण व्यक्ति की रुग्ण मानसिकता ही है। सही जीवन पद्धति, स्वस्थ मानसिकता एवं अध्यात्मिक प्रवृत्ति से एक उन्नत व्यक्ति और समाज का निर्माण संभव है। यह बात हर किसी को हर दिन याद रखनी चाहिए, कि तनाव किसी भी समस्या का हल नहीं होता बल्कि कई अन्य समस्याओं का जन्मदाता होता है। इसी तनाव के कारण अनेक मनोरोग उत्पन्न होते हैं। तनाव ही आपको अत्यधिक सिरदर्द, माइग्रेन, उच्च या निम्न रक्तचाप, हृदय से जुड़ी समस्याओं से ग्रस्त करता है। दुनिया में सबसे अधिक हार्ट अटैक का प्रमुख कारण मानसिक तनाव एवं मानसिक अस्वास्थ्य होता है। यह आपका स्वभाव चिड़चिड़ा कर आपको खुशी और मुस्कान को भी चुरा लेता है। इससे बचने के लिए तनाव पैदा करने वाले अनावश्यक कारकों को जीवन से दूर करना जरूरी ही नहीं, अनिवार्य हो गया है। मस्तिष्क को संतुलित एवं स्वस्थ

बनाने का कार्य जटिल अवश्य है लेकिन असंभव नहीं। गीता में अर्जुन ने श्रीकृष्ण से कहा कि चित्त बहुत चंचल, उद्वेगकारक और दुराग्रही है। इसे वश में करना वायु को वश में लाने के समान है। भगवान श्रीकृष्ण ने तब एक सरल उपाय बताया कि निरंतर अभ्यास और अनासक्ति से चित्त को वश में किया जा सकता है। आज योग, ध्यान और साधना के क्षेत्र में अनेक प्रयोग कराए जाते हैं जिनसे मस्तिष्क को संतुलित, मनोरोगों पर नियंत्रण एवं स्वस्थ मानसिकता को संभव बनाया जा सकता है। निराशा और मूल्य दोनों एक ही सिक्के के दो पहलुओं की तरह हैं। वस्तुतः समस्या का समाधान व्यक्ति के अपने भीतर में अवस्थित है अगर अंतःकरण जगृत हो गया तो संघर्ष के सारे तूफान एक साथ शांत हो सकते हैं, क्योंकि उनका उद्गम-स्थल तो एक ही है। यद्यपि दिखाई यह दे रहा है कि समस्याएं असंख्य हैं किंतु उनका समाधान एक प्रशिक्षित मस्तिष्क ही कर सकता है। यह प्रशिक्षण बाहरी नहीं बल्कि अपने ही दिल और दिमाग को निर्मल करने का सम्यक् उपक्रम बने, तभी संभव है। मन की तुष्णा और अत्यधिक प्राप्त कर लेने की आकांक्षा संतोष और आंतरिक संतुलन जैसे चिन्तन से ही शांत हो सकेगी।

महिलाओं में मोटापा और कुपोषण बढ़ रहा समस्या, चिन्ता पैदा कर रहे हैं आंकड़े

राष्ट्रीय स्तर पर मोटापा महिलाओं में 21 प्रतिशत से बढ़कर 24 प्रतिशत और पुरुषों में 19 प्रतिशत से बढ़ कर 23 प्रतिशत हो गया है। केरल, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, आंध्र प्रदेश, गोवा, सिक्किम, मणिपुर, दिल्ली, तमिलनाडु, पुदुचेरी, पंजाब, चंडीगढ़ और लक्षद्वीप (34-46 प्रतिशत) में एक तिहाई से अधिक महिलाएं अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं। जबकि देश में मातृ और बाल कुपोषण और रक्ताल्पता का स्तर चिन्ताजनक स्तर तक पहुंचा है और इसके पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे चक्र को तोड़ने की आवश्यकता है। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सवेक्षण-5 के अनुसार अधिकांश राज्यों-संघ क्षेत्रों में अधिक वजन या मोटापे की व्यापकता में वृद्धि हुई है। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सवेक्षण-5 के अनुसार अधिकांश राज्यों-संघ क्षेत्रों में अधिक वजन या मोटापे की व्यापकता में वृद्धि हुई है। खानपान समेत विभिन्न कारणों के चलते मोटापा आज भले ही अमीरी की निशानी न रह गया हो मगर कुपोषण का कारण आज भी गरीबी ही है। भारत में कुपोषण के कारण जहां पचास प्रतिशत से अधिक महिलाएं कमजोर, बौने और जन्मजात बीमारियों से ग्रस्त बच्चों को जन्म दे रही हैं और रक्त अल्पता की बीमारियों का सामना कर रही हैं वहीं देश के कुछ राज्य ऐसे भी हैं जहां महिलाओं के लिये मोटापा गंभीर शारीरिक और मानसिक समस्या बन रही है।

एक दर्जन राज्यों में मोटापा महिलाओं की बड़ी समस्या

केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

द्वारा जारी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सवेक्षण-5 के अनुसार अधिकांश राज्यों-संघ राज्य क्षेत्रों में अधिक वजन या मोटापे की व्यापकता में वृद्धि हुई है। राष्ट्रीय स्तर पर मोटापा महिलाओं में 21 प्रतिशत से बढ़कर 24 प्रतिशत और पुरुषों में 19 प्रतिशत से बढ़ कर 23 प्रतिशत हो गया है। केरल, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, आंध्र प्रदेश, गोवा, सिक्किम, मणिपुर, दिल्ली, तमिलनाडु, पुदुचेरी, पंजाब, चंडीगढ़ और लक्षद्वीप (34-46 प्रतिशत) में एक तिहाई से अधिक महिलाएं अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं। जबकि देश में मातृ और बाल कुपोषण और रक्ताल्पता का स्तर चिन्ताजनक स्तर तक पहुंचा है और इसके पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे चक्र को तोड़ने की आवश्यकता है। केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सवेक्षण-5 के अनुसार अधिकांश राज्यों-संघ क्षेत्रों में अधिक वजन या मोटापे की व्यापकता में वृद्धि हुई है। खानपान समेत विभिन्न कारणों के चलते मोटापा आज भले ही अमीरी की निशानी न रह गया हो मगर कुपोषण का कारण आज भी गरीबी ही है। भारत में कुपोषण के कारण जहां पचास प्रतिशत से अधिक महिलाएं कमजोर, बौने और जन्मजात बीमारियों से ग्रस्त बच्चों को जन्म दे रही हैं और रक्त अल्पता की बीमारियों का सामना कर रही हैं वहीं देश के कुछ राज्य ऐसे भी हैं जहां महिलाओं के लिये मोटापा गंभीर शारीरिक और मानसिक समस्या बन रही है।

जमा हो जाती है और वजन बढ़ने का कारण बनती है। लेकिन इनके अलावा भी मोटापे के कुछ अन्य कारण हो सकते हैं। शोषण के अनुसार दक्षिण में मोटापे की समस्या उच्चतम 46.51 प्रतिशत और पूर्वोत्तर में सबसे कम 32.96 प्रतिशत पाई गई। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मोटापा पाया गया।

मोटापे की व्यापकता 40.3 प्र.श. तक होने का दावा

इंडियन एकेडमी ऑफ न्यूरो साइंस के जर्नल "एनल्स ऑफ न्यूरोसाइंस" में मई 2021 में छपे मुल्लू

बैकटराव आदि के शोध पत्र के अनुसार यद्यपि भारत

में ओबेसिटी या मोटापे का अब

तक कोई सटीक अनुमान उपलब्ध नहीं है। फिर भी शोधार्थियों ने देशभर से 1,00,531

व्यक्तियों के नमूनों के आधार पर निष्कर्ष निकाला भारत में मोटापे की व्यापकता 40.3

प्रतिशत है। यह व्यापकता एक समान नहीं है। शोधपत्र के अनुसार दक्षिण में मोटापे की

समस्या उच्चतम 46.51 प्रतिशत और पूर्वोत्तर में सबसे कम 32.96 प्रतिशत पाई

गई। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मोटापा

पाया गया। महिलाओं में 41.88 प्रतिशत तथा

(45.81 प्रतिशत के मुकाबले 34.58 प्रतिशत)

की तुलना में अधिक अधिक अशिक्षित में 38 प्रतिशत पाया गया। जबकि

दूसरी ओर भारत में कुपोषित आबादी का आंकड़ा 20 करोड़ तक पहुंच गया है जिसमें 15 से 50 साल की उम्र की महिलाएं भी शामिल हैं जो कि खून की कमी से जूझ रही हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में स्थिति और भी खराब है। मातृ एवं शिशु मृत्यु दर अधिक होने का एक प्रमुख कारण कुपोषण से खून की कमी भी है। माताएं कुपोषित होंगी तो उनके शिशु भी कुपोषित ही होंगे क्यों उन्हें पहला भोजन कुपोषित माता से ही मिलता है। इससे पहले हुए राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सवेक्षण (एनएफएचएस-4), रिपोर्ट 2015-16 के अनुसार पांच वर्ष से नीचे के 35.7 प्रतिशत बच्चे अल्प वजन के थे तथा 38.4 प्रतिशत बच्चे टिगने थे। जो एनएफएचएस-3, 2005-06 में रिपोर्ट की गई पांच वर्ष से नीचे के बच्चों में 42.5 प्रतिशत अल्पवजनी तथा 48 प्रतिशत टिगने के पहले के डेटा की तुलना में गिरावट को दर्शाता है।

कुपोषण का अग्रिम बच्चों का बौनापन

बौनापन (स्टैटिंग) बच्चों पर अपरिवर्तनीय शारीरिक और मानसिक प्रभाव डालता है। एक बौना (स्टैटड) बच्चा अपनी उम्र के

हिसाब से बहुत छोटा होता है, उसका पूरा विकास नहीं होता और यह शुरूआती जीवन

में बड़ेतरि और विकास के सबसे अधिक महत्वपूर्ण समय में अत्यधिक कुपोषण को

दर्शाता है। नवीनतम परिवार स्वास्थ्य रिपोर्ट

कि पिछले चार वर्षों से भारत में 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में बौनेपन का स्तर 38

से 36 प्रतिशत तक मामूली रूप से कम हो पाया है। 2019-21 में शहरी क्षेत्रों (30

प्रतिशत) की तुलना में ग्रामीण क्षेत्रों (37

प्रतिशत) के बच्चों में बौनापन अधिक है।

बौनेपन में भिन्नता पुदुचेरी में सबसे कम (20

प्रतिशत) और मेघालय में सबसे ज्यादा (47 प्रतिशत) है। हरियाणा, उत्तराखंड, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और सिक्किम (प्रत्येक में 7 प्रतिशत अंक), झारखंड, मध्य प्रदेश और मणिपुर (प्रत्येक में 6 प्रतिशत अंक), और चंडीगढ़ और बिहार (प्रत्येक में 5 प्रतिशत अंक) में बौनेपन में कमी देखी गई।

गरीबी की देन है महिलाओं और बच्चों का कुपोषण

महिलाओं और बच्चों के कुपोषण का असली कारण गरीबी ही है। विश्व बैंक की नवीनतम रिपोर्ट के अनुसार भारत की 22

प्रतिशत आबादी याने कि 27 करोड़ लोग गरीब हैं। इस रिपोर्ट के अनुसार हर पांचवें

भारतीय में से एक गरीब है। कम आय वाले राज्यों में देश के 62 प्रतिशत गरीब रहते हैं

जो कि कुल देश की जनसंख्या के 45 प्रतिशत हैं। भारत के 80 प्रतिशत गरीब

ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं। गरीबी में उत्तर प्रदेश का पहला स्थान है जहां 60 प्रतिशत गरीब

रहते हैं। दूसरे नम्बर पर बिहार और तीसरे नम्बर पर मध्य प्रदेश है।

देश में मातृ मृत्यु दर अब भी 103 प्रति

लाख जन्म

भारत के महापंजीयक द्वारा जारी मातृ मृत्यु दर (एमएमआर) एक रिपोर्ट के अनुसार देश में 2016-18 के दौरान जो मातृ मृत्यु दर

प्रति लाख प्रसव 113 थी वह घट कर 2017-19 में 103 रह गई है। इससे पहले

2014 से 2016 के बीच मातृ मृत्यु दर 130 थी। महापंजीयक की रिपोर्ट में कहा

गया है कि भारत सन् 2030 तक प्रति लाख जीवित जन्म पर मातृ मृत्यु दर 70 तक लाने

में कामयाब हो सकेगा। इससे पहले ही इस लक्ष्य को हासिल करने वाले राज्यों की संख्या

अब 5 से बढ़कर 7 हो गई है।

राजनेताओं और नौकरशाहों का भिट्टा फर्क

बिना किसी रोक-टोक के एक-दूसरे पर आरोप-प्रत्यारोप लगाया आम तौर पर राजनेताओं की आदतों में शुमार है, जिनके प्रतिनिधि हर दिन टीवी पर प्राइम टाइम बहस में और टि्वटर व अन्य सोशल मीडिया पर लड़ते रहते हैं। अफसोस कि इस बीमारी ने सेवानिवृत्त नौकरशाहों को भी अपनी चपेट में ले लिया है। सेवानिवृत्ति के बाद सिविल सेवक सामान्य नागरिकों की स्थिति में लौट आते हैं। इसलिए उनके द्वारा अपने विचारों को सार्वजनिक रूप में प्रकट करने को गलत नहीं बताया जा सकता, जिनहें उन्होंने सेवा आचरण नियमों के कारण दशकों से दबा रखा था। और राष्ट्र के सामान्य, पर प्रचुड़ नागरिकों के रूप में, उन्हें भी सरकार की नीतियों और निर्णयों की प्रशंसा व समर्थन करने या आलोचना करने का अधिकार है। लोकतांत्रिक देशों में यह सामान्य घटना है। अगर कुछ सेवानिवृत्त नौकरशाहों को लगता है कि प्रधानमंत्री देश के महत्वपूर्ण हितों की सेवा कर रहे हैं, अपने अंतरराष्ट्रीय कद को ऊंचा कर रहे हैं और भारत को गौरवान्वित कर रहे हैं, तो उन्हें इसे बताने का अधिकार है। यह बात किसी को क्यों खटकनी चाहिए? उसी तरह से यदि कुछ पूर्व नौकरशाहों को

लगता है कि जैसा दावा किया गया था, चीजे वैसी नहीं हैं और जनहित के कई बड़े मुद्दे अनसूते रह गए और सरकार ठोस परिणामों के बजाय प्रचार और तीखी बयानबाजी में उलझी रह गई, तो उन्हें भी अधिकार है कि वे अपने विचार व्यक्त करें। सरकार की आलोचना के कारण उनकी देशभक्ति पर सवाल क्यों उठना चाहिए? क्या हम इतने असुरक्षित हैं? स्वस्थ लोकतंत्र के लिए स्वस्थ आलोचना जरूरी है। लेकिन क्या निराधार और असंतुलित आलोचना को रचनात्मक माना जा सकता है? हिंसा चाहे जिसने भी शुरू की हो, उसकी आलोचना की जानी चाहिए और असली अपराधियों को जितनी जल्दी हो, कानून के दायरे में लाया जाना चाहिए। मुख्यमंत्री के बारे में आलोचनात्मक टिप्पणी करने, कार्टून बनाने या स्टैंड अप कॉमेडियन के रूप में मजाक करने जैसे कुछ आधरों पर गिरफ्तारी लोकतंत्र में अस्वीकार्य है। इसी तरह से गौरक्षा के नाम पर लिंचिंग या सुरक्षा बलों की ज्यादती पर स्थान अक्षरिणित करना अपराध नहीं है। बल्कि जनहित में ऐसी घटनाओं को सरकार के समक्ष लाना प्रत्येक विवेकशील नागरिक का कर्तव्य है। नागरिकों को क्या खाना



चाहिए और क्या पहनना चाहिए, इसके बारे में निर्देश देना लोकतंत्र की भावना के विपरीत है! अलबत्ता इन सबके लिए प्रधानमंत्री को दोष देना कितना सही है? देश के अलग-अलग हिस्सों में हो रही कुछ नकारात्मक घटनाओं के बावजूद क्या प्रधानमंत्री को हिटलर कहने और उन पर फासीवादी एजेंडों को आगे बढ़ाने का प्रयत्न करना कोई मतलब है? नहीं है। बल्कि जनहित में ऐसी घटनाओं को सरकार के समक्ष लाना प्रत्येक विवेकशील नागरिक का कर्तव्य है। नागरिकों को क्या खाना

देती है। हां, 1.3 अरब से अधिक लोगों की सरकार के मुखिया होने के नाते जब ऐसी चीजे होती हैं, तो प्रधानमंत्री अपनी नैतिक जिम्मेदारी से बच नहीं सकते। कुछ लोगों का मानना है कि प्रधानमंत्री द्वारा ऐसी घटनाओं की त्वरित, मजबूत और स्पष्ट निंदा और शांति व सद्भाव की अपील स्थिति को नियंत्रण में ला सकती है। हाल ही में कुछ सिविल सेवकों को राष्ट्रीय टीवी चैनल पर अपने साथी नौकरशाहों/महिलाओं पर गंभीर आरोप लगाते हुए देखकर चकित था। उनमें से कुछ 10-15 वर्ष वरिष्ठ हैं

और उच्च पदों पर आसीन हैं। उनका आरोप था कि सरकार की आलोचना करने वाले पूर्व नौकरशाह किसी विदेशी शक्ति के इशारे पर काम कर रहे होंगे! यह कितना हास्यास्पद तर्क है! उनकी ओर जो भी कमियां रही हों, यह तो मानना पड़ेगा कि नौकरशाहों ने इस देश को एकजुट रखा है और कुछ बुरे लोगों को छोड़कर उन्होंने पूरी निष्ठा के साथ सेवा की है और अपने राजनीतिक आकाओं को सर्वोत्तम संभव सलाह दी है। यदि यह सच नहीं होता, तो ऐसे नौकरशाह नहीं होते, जो विभिन्न

राजनीतिक दलों के चार-पांच प्रधानमंत्रियों के अधीन कैबिनेट सचिव, प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव, गृह सचिव और विदेश सचिव के रूप में कार्य कर चुके होते! जो कभी कैबिनेट सचिव या विदेश सचिव या विभिन्न मंत्रालयों में सचिव और बड़े राज्यों में पुलिस महानिदेशक के रूप में कार्य करते थे, उन पर यह आरोप लगाया बेतुका है कि वे विदेशी शक्तियों के लिए कार्य कर सकते हैं। यह पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के आरोप जैसा है कि अमेरिका उनकी सरकार गिराना चाहता था! केंद्रीय मंत्रिमंडल के एक वरिष्ठ सदस्य, जो तीन प्रमुख मंत्रालयों के प्रभारी हैं, 40 वर्षों तक भारतीय विदेश सेवा के सदस्य रहे और उन्होंने 11 प्रधानमंत्रियों के साथ सेवा की। उनकी ईमानदारी, सत्यनिष्ठा, योग्यता और व्यावसायिकता पर कभी किसी ने सवाल नहीं उठाया। अन्य सेवानिवृत्त नौकरशाहों के लिए इससे अलग तथ्य क्यों होना चाहिए? शाब्दिक विभिन्न प्रकार के स्वयंभू रक्षकों से प्रेरित और टीवी चैनलों पर चौबीसों घंटे की देशभक्ति की चर्चा से खुराक पाने के बाद कुछ सेवानिवृत्त नौकरशाहों ने खुद को मौजूदा सरकार का रक्षक मान लिया हो। अपने अदम्य

उत्साह में वे ऐसे किसी पर भी झपट पड़ते हैं, जो वर्तमान सरकार, खासकर प्रधानमंत्री की गलती सुधारने की हिम्मत करता है। पर क्या भाजपा और प्रधानमंत्री को ऐसे पूर्व नौकरशाह रक्षकों की जरूरत है? महामारी, चीनी घुसपैठ, पेट्रोल, डीजल व गैस की आसमान छूती कीमतें, यूक्रेन युद्ध के चलते कई उत्पादों की आपूर्ति के संकट के बावजूद प्रधानमंत्री मोदी देश के सबसे लोकप्रिय राष्ट्रीय नेता बने हुए हैं। कोरोना प्रभावित दुनिया में उनका वैश्विक कद और ऊंचा हो गया है। उनकी पार्टी को लोकसभा में अजेय बहुमत प्राप्त है और 18 राज्यों में सरकार है। भाजपा के पास सरकार का बचाव करने के लिए जुझारू, जानकार और मुखर प्रवक्ता हैं। फिर कुछ सेवानिवृत्त नौकरशाह किस वजह से अपनी ही विरादरी के सदस्यों पर हमला करते हैं? क्या यह नेशनल टीवी पर कुछ देर जगह पाने का लालच है? हम तमाम विदेशी आलोचनाओं को खारिज कर सकते हैं, लेकिन क्या आंच सोशल नेटवर्क से कुछ छिपाया जा सकता है? हम विदेशों में देश की किस तरह की छवि पेश करना चाहते हैं - डिजिटल इंडिया या बुलडोजर इंडिया?

विधायक योगेश शुक्ल ने फीता काटकर नवसृजित थाने का किया उद्घाटन, ग्रामीणों में हर्ष का माहौल

द अचीवर टाइम्स संवाददाता

बीकेटी लखनऊ। कानून व्यवस्था सुदृढ़ व ग्रामीणों तक जल्द पहुंच के इरादे से महिगवां चौकी को पुलिस स्टेशन में तब्दील कर दिया गया। विधायक योगेश शुक्ल ने फीता काटकर महिगवां थाने का उद्घाटन किया। विधायक योगेश शुक्ल के साथ पुलिस कमिश्नर एस बी शिरोडकर, संयुक्त पुलिस आयुक्त आकाश कुलहरि, जिलाधिकारी सूर्यपाल गंगवार, उपजिलाधिकारी सतीश चंद्र त्रिपाठी, पुलिस उपायुक्त उत्तरी जोन कासिम आब्दी, अपर पुलिस आयुक्त अभिजीत आर शंकर, सहायक पुलिस आयुक्त अभिनव, नगर पंचायत अध्यक्ष इटौंजा अवधेश अवस्थी कमल, राजू कश्यप, सहित क्षेत्र के तमाम ग्राम प्रधान उपस्थित रहे। नवसृजित थाने की कमान थानाध्यक्ष अमित कुमार सिंह को सौंपी गई। जिलाधिकारी सूर्यपाल गंगवार ने बताया कि ग्रामीण अंचल की जनता को अब पास में ही न्याय की सुविधा



मिलेगी। पुलिस कमिश्नर एसबी शिरोडकर ने कहा कि जनता को सर्व

सुलभ न्याय दिलाना हमारी प्राथमिकता में है।

सड़क सुरक्षा पखवाड़ा अभियान के तहत 198 वाहनों के चालान से कुल रु0 =2,35,000/- का किया गया जुर्माना

द अचीवर टाइम्स निशान्त शुक्ला

हरदोई। 30प्र0 सरकार के मंशानुरूप चलाये जा रहे %सड़क सुरक्षा पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत जनपद हरदोई में यातायात नियमों के संबंध में आमजनमानस को जागरूक करने व यातायात नियमों के उल्लंघन करने वाले व्यक्तियों के विरुद्ध की गयी कार्यवाही। आज पुलिस अधीक्षक केशव चन्द गोस्वामी के निदेशन में अपर पुलिस अधीक्षक पश्चिमी/पूर्वी के पर्यवेक्षण में क्षेत्राधिकारी यातायात के नेतृत्व में सड़क सुरक्षा पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत जनपद के समस्त थाना क्षेत्र के मुख्य चौराहों पर यातायात पुलिस एवम संबंधित थाना पुलिस टीम द्वारा शराब पीकर वाहन चलाने वाले चालकों के विरुद्ध नियमानुसार कार्यवाही की गई एवम यातायात नियमों के संबंध में जागरूक किया गया, सड़क सुरक्षा पखवाड़ा अभियान का उद्देश्य यातायात नियमों (जैसे- दो पहिया वाहन बिना



हेलमेट ना चलाना, दो पहिया वाहनों पर तीन सवारी न बैठाना, चार पहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट का प्रयोग करना, नशे की हालत में वाहन न चलाना आदि) के प्रति जागरूक करना है। हरदोई यातायात पुलिस व थाना पुलिस टीम द्वारा जनपद में यातायात को सुदृढ़ बनाने हेतु कृत कार्यवाही- हेलमेट वितरण-02 वाहनों पर लगाये गए रिफ्लेक्टर/फॉग लाइट-123 कार्यशाला का आयोजन-2 जनपद हरदोई में सड़क सुरक्षा पखवाड़ा अभियान के तहत आज विधि विरुद्ध चल रहे कुल 198 वाहनों के चालान से कुल रु0

=2,35,000/2 का जुर्माना किया गया। यातायात पुलिस द्वारा यातायात माह के दृष्टिगत जगह-जगह अभियान चलाकर पम्पलेट वितरित कर वाहन चालकों को जागरूक कर प्रवर्तन की कार्यवाही भी की गयी। पुलिस द्वारा की कार्यवाही का विवरण हेलमेट=134 सीट बेल्ट--05 दो पार्किंग=12 तीन सवारी=16 ड्राइविंग लाइसेंस = 11 विधि नियमों का उल्लंघन= 04 गलत नंबर प्लेट=03 अन्य =19

स्मार्टफोन एवं टेबलेट हेतु छात्र-छात्राओं से कोई धनराशि नहीं ली जाती है-सीडीओ

द अचीवर टाइम्स निशान्त शुक्ला

हरदोई। मुख्य विकास अधिकारी सौम्या गुरूरानी ने बताया है कि डी0जी0 शक्ति पोर्टल पर पंजीकृत छात्र/छात्राओं को टेबलेट/स्मार्ट फोन वितरण को कार्यवाही गतिमान है। विगत में स्वामी कल्याणानन्द डिग्री कालेज में छात्र-छात्राओं से पंजीकरण के नाम पर धनराशि लिए जाने की सूचना प्राप्त होने पर संबंधित के विरुद्ध तत्काल प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करवाने के साथ ही महाविद्यालय को मान्यता रद्द रिपोर्ट दर्ज करायी गयी थी। उन्होंने बताया कि अघोहस्ताक्षरी को दूरभाष पर इस आशय की शिकायतें प्राप्त हो रही हैं कि कुछ विद्यालयों द्वारा छात्र-छात्राओं से पंजीकरण के नाम पर अवैध धनराशि की वसूली हेतु प्रयास किए जा रहे हैं। यहाँ यह स्पष्ट किया जाता है कि स्मार्टफोन एवं टेबलेट वितरण हेतु छात्र-छात्राओं से कोई धनराशि नहीं ली जाती है तथा यह पूर्णतया निशुल्क है। यदि किसी स्तर पर कोई धनराशि लिए जाने की बात सामने आती है तो उतरदायी व्यक्तियों के विरुद्ध प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज

कराकर विधिक कार्यवाही के साथ ही उनकी मान्यता रद्द कराने कार्यवाही की जायेगी। अतः क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी प्राचार्य, महाराणा प्रताप पी0जी0 कालेज, हरदोई एवं जिला विद्यालय निरीक्षण/सहायक नोडल अधिकारी यह सुनिश्चित करवा लें कि छात्र-छात्राओं से विद्यालय प्रबन्ध तंत्र द्वारा कोई धनराशि न ली जाये तथा धनराशि लिए जाने की सूचना प्राप्त होने पर संबंधित के विरुद्ध तत्काल प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करवाने के साथ ही महाविद्यालय को मान्यता रद्द कराने जैसी प्रशासनिक कार्यवाही भी करायी जाये तथा छात्राओं से वसूली गयी धनराशि तत्काल वापस करायी जाये। इसके साथ ही सभी विद्यालयों में डिस्पले बोर्ड (मोबाइल नम्बर सहित अघोहस्ताक्षरी, क्षेत्रीय उच्च शिक्षा अधिकारी, डी0आई0ओएस के) लगावाया जाये कि यदि स्मार्टफोन एवं टेबलेट हेतु छात्र-छात्राओं से किसी भी तरह की धनराशि नहीं ली जाती है तो छात्रों द्वारा धनराशि न देकर दूरभाष नम्बरों पर सूचित किया जाये। यह आदेश तत्काल प्रभावी होगा।

एक नज़र

अधिक सवारियां बैठाने पर 5 ऑटो व ई-रिक्शा के विरुद्ध कार्यवाही कर एम्बुलेंस का चालान कर दी चेतावनी-रमेश कुमार चौबे

56 वाहनों का चालान कर परिवहन विभाग ने की कार्रवाई

द अचीवर टाइम्स चेतन कुमार हापड़। शासन के निर्देशानुसार द्वितीय सड़क सुरक्षा पखवाड़ा में तहत होने वाले कार्यक्रमों के अंतर्गत रमेश कुमार चौबे सहायक सम्भागीय परिवहन अधिकारी, (प्रवर्तन) हापड़, आशुतोष उपाध्याय, यात्रीकर अधिकारी हापड़ द्वारा वाहन चलाते समय सीट बेल्ट का प्रयोग न करने एवं एच0एस0आर0पी0 न लगे वाहनों के विरुद्ध चेकिंग की गयी तथा सीट बेल्ट का प्रयोग न करने के अधिभोग में 36 वाहनों का चालान एवं एच0एस0आर0पी0 न लगे 12 वाहनों के चालान एवं अन्य अधिभोगों सहित कुल 56 वाहनों का चालान किया गया। साथ ही अधिक सवारियों बैठाने पर 05 ऑटो /ई रिक्शा विरुद्ध की गयी तथा एम्बुलेंस का चालान कर चेतावनी दी गयी और वाहन स्वामियों से अपील की गयी कि कोहरे में वाहन सावधानी से चलायें। इस हेतु शासन से प्रेषित यातायात नियमों के फोल्डर, लीफलेट, तथा पम्पलेट भी वितरित कराये गये।

थाना राजा पुलिस द्वारा एक शांति व्यक्ति को एक आदत अवैध तमंचा 12 बोर बा दो आदत जिनंद कारतूस व 12 बोर के साथ गिरफ्तार किया गया

द अचीवर टाइम्स फसाद खान शाहजहांपुर । पुलिस अधीक्षक शाहजहांपुर अशोक कुमार मीणा के कुशल निदेशन पुलिस अधीक्षक नगर सुधीर जायसवाल क्षेत्र अधिकारी सदर अमित चौधरिया के कुशल पर्यवेक्षण में चलाए जा रहे हैं अब चलाए जा रहे हैं अवैध शराब रोकथाम हेतु संबंध अभियान के क्रम में प्रभारी निरीक्षक थाना राजा राजीव कुमार की पुलिस टीम द्वारा जगह-जगह छापेमारी कर अपराध की दुनिया में सक्रिय अभियुक्त नंदकिशोर पुत्र बांकलाल थाना रामचंद्र मिशन जनपद शाहजहांपुर उमर करीब 38 वर्ष को मांड्या चौराहे से बालाजी भट्टे की तरफ करीब 50 कदम दूर से एक अवैध तमंचा 12 बोर व दो आदत जिनंद कारतूस 12 बोर के साथ किया गया।

नौकरी का लालच देकर ठगे पच्चास - पच्चास हजार रुपये

द अचीवर टाइम्स संवाददाता उन्नाव। मांछी थाना क्षेत्र के भागुखेड़ा गांव निवासी युवक ने नौकरी दिलाने के चक्कर में दो युवकों से पच्चास पच्चास हजार की टगी की पीड़ित युवकों ने परेशान हो कर पुलिस को दी तहरीर पुलिस तहरीर लेकर मामले की जांच कर रहे हैं। मांछी थाना क्षेत्र के बुलन्दपुर बिधनू गांव निवासी अभय सिंह पुत्र शैलेंद्र सिंह व साथी पवन सिंह पुत्र कृष्णपाल सिंह ने बताया की भागुखेड़ा गांव निवासी अजय यादव पुत्र डिट्टी यादव करीब 3 माह पहले पच्चास हजार रुपये नौकरी दिलाने का लालच देकर आग जिला प्रान्त बिहार खोज इण्डिया प्रा0 लि0 कम्पनी में नौकरी करायी 2 माह गुजर जाने के बाद सैलरी मांगी तो अजय यादव ने अपने मित्रों के साथ मिलकर कमेरे में बन्द कर तीन दिनों तक कमेरे में बन्द रखा मारते पीटते रहे धमकाते रहे किसी तरह मौका पाकर वहाँ से भागकर जान बचाई है 7 गांव पहुंच कर पुलिस को तहरीर देकर सूचना दी है पुलिस तहरीर लेकर मामले की जांच कर रही है।

प्रत्येक विकास खण्ड पर रोजगार मेला का आयोजन किया जायेगा: सौम्या गुरूरानी

द अचीवर टाइम्स निशान्त शुक्ला हरदोई। मुख्य विकास अधिकारी सौम्या गुरूरानी से अवगत कराया है कि शासन के निर्देशानुसार जनपद के प्रत्येक विकास खण्ड पर रोजगार मेला का आयोजन किया जायेगा। उन्होंने बताया कि 03 जनवरी 2024 को पिहानी, 05 को बिलग्राम, 06 को माधौगंज, 08 मल्लवां, 10 सुरसा, 12 हरापलपुर, 15 भरखनी, 16 हरियावां, 18 बावन, 20 टोड़पुर, 22 शाहाबाद, 24 कछैला, 27 बेहन्दर, 29 सण्डौला, 31 जनवरी को भरावन, 02 फरवरी को थावां, 04 को अहिरौरी, 06 को टंडियावां तथा 08 फरवरी 2024 को ब्लाक साण्डौ में रोजगार मेले का आयोजन किया जायेगा। उन्होंने समस्त खण्ड विकास अधिकारियों, कर्मचारियों आदि को निर्देश दिये है कि संबंधित विभागों से समन्वय बनाकर रोजगार मेला का सफल आयोजन सुनिश्चित करायें।

बनते ही हाथ से खड़ने लगा हरदोई ब्रांच नहर पट्टी मार्ग कलीनगर। हरदोई ब्रांच नहर पट्टी मार्ग के निर्माण के बीच लापरवाही उजागर हुई है। शनिवार को मार्ग के हाथ से खड़ने का वीडियो वायरल हुआ है, जिसने गुणवत्ता पर सवाल खड़े कर दिए। कलीनगर क्षेत्र में बाढ़प्रकेशन मार्ग से असम हाईवे तक सैलानियों की सुविधा के लिए मार्ग का निर्माण कराया जा रहा है। कलीनगर पुल से असम हाईवे तक 10 करोड़ की लागत से मार्ग का निर्माण शुरू कराया गया है। हेडवर्कस खंड की देखरेख में पहले मार्ग को उड़ाया गया। इसके बाद मिट्टी डालकर समतल कर पेंटिंग कार्य शुरू किया गया।

सरकार गरीबों, मजदूरों व वंचित वर्गों के हितों के लिए काम कर रही है-कपिल देव अग्रवाल

❖ योजनाओं के लाभार्थियों को प्रमाण पत्र वितरण कर योजनाओं के हतालों का किया निरीक्षण।

❖ प्रधानमंत्री का नारा मोदी है तो मुमकिन है सफल हो रहा है- राजेंद्र अग्रवाल, सांसद

द अचीवर टाइम्स चेतन कुमार

हापड़। में राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) व्यावसायिक शिक्षा, कौशल विकास और उद्यमशीलता विभाग उतर प्रदेश एवं प्रभारी मंत्री हापड़ कपिल देव अग्रवाल जनपद आगमन पर आवास विकास कॉलोनी में विकसित भारत संकल्प यात्रा (शहरी) तथा ग्राम अडसैली में विकसित भारत संकल्प यात्रा (ग्रामीण) में प्रतिभाग किया साथ ही स्वयं सहायता समूह द्वारा निर्मित उत्पादों के कलेक्ट्रेट परिसर में लगे स्टालों का अवलोकन तथा कलेक्ट्रेट

सभागार में प्रेस वार्ता की प्रभारी मंत्री ने कहा कि वर्तमान समय में सरकारी योजनाओं के कैंप के माध्यम से सरकार आपके गांव में आ रही है वर्तमान सरकार गरीबों, मजदूरों तथा वंचित वर्गों के हितों के लिए काम कर रही है मोदी तथा योगी की सरकार स्वास्थ्य के दृष्टिकोण आयुष्मान कार्ड, हर घर नल जल योजना, पशुओं के लिए चिकित्सा व्यवस्था, गर्भवती महिलाओं को धनराशि, किसानों को सम्मान निधि, वृद्ध एवं विधवाओं को पेंशन आदि के माध्यम से समाज के प्रत्येक वर्गों तक पहुंच रही है। महिलाओं को स्वयं सहायता समूह के माध्यम से स्वावलंबी बनाने का काम किया जा रहा है साथ ही सरकारी लाभ प्रत्यक्ष लाभ अंतरण के माध्यम से होने से भ्रष्टाचार पर अंकुश लग रहा है। आज के दिन अयोध्या में प्रधानमंत्री महर्षि वाल्मीकि एयरपोर्ट का उद्घाटन

कर रहे विधायक आगामी 22 जनवरी को राम प्रतिमा की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी अतः इस दिन सभी लोग अपने आसपास के मंदिरों तथा देवालय में साफ-सफाई, पूजा पाठ तथा कीर्तन आदि करें। विधायकी सदर विजयपाल अह्वती ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी तथा मुख्यमंत्री योगी के सरकार के क्रमशः लगभग 9-30 तथा 6-30 वर्ष हो गए हैं इन वर्षों में सरकार ने अनेक काम किए हैं उन्होंने कहा कि आज के दिन मंत्री विधायक तथा अधिकारी गण आपके गांव में आपकी समस्याओं को सुनाने आए हैं इस सरकार में पिछली सरकारों के भी बकाये किसानों के गन्ना मूल्यों का भुगतान हो रहा है तथा सड़कों के निर्माण तथा चौड़ीकरण से दूरत गमन संभव हुआ है जिससे इर्द-गिर्द जनपदों तथा प्रधानमंत्री का नारा मोदी है तो मुमकिन है सफल हो रहा राजधानी तक पहुंचना आसान

हुआ है हमारी सरकार की ही देन है कि जनपद में आश्रम पद्धति विद्यालय तथा नवोदय विद्यालय का निर्माण हो रहा है साथ ही शौचालय निर्माण तथा उज्वला योजना के तहत गैस वितरण का काम किया जा रहा है। सांसद राजेंद्र अग्रवाल ने कहा कि हमारी सरकार गरीबों को समर्पित है तथा विगत वर्षों में योजनाओं का क्रियान्वयन जमीन पर किया गया है जिसे प्रधानमंत्री का नारा मोदी है तो मुमकिन है सफल हो रहा है। इस दौरान जिला पंचायत अध्यक्ष रेखा नागर ने भी उद्घोषण किया विकसित भारत संकल्प यात्रा (नगरी) में मंत्री ने प्रधानमंत्री आवास योजना के लाभार्थी मुर्ती देवी, ज्योति देवी, नीतू देवी, कुसुम देवी, निधि शर्मा, पीएम सम्मान निधि योजना के लाभार्थी पिकी देवी, बबली देवी, सुमित भाटिया, विशाल अरोड़ा, रोहतास तथा उज्वला योजना के

लाभार्थी माया देवी, गीत देवी, आलिया देवी को प्रमाण पत्र वितरण किया। दोनों कार्यक्रमों के अवसर पर मा0 मंत्री, जनप्रतिनिधि तथा अन्य उपस्थित लोगों ने हमारा संकल्प विकसित भारत की प्रतिज्ञा ली विकसित भारत संकल्प यात्रा (ग्रामीण) के कार्यक्रम में विभिन्न योजनाओं के लाभार्थियों को प्रमाण पत्र वितरण योजनाओं के स्टालों का निरीक्षण किया गया। कलेक्ट्रेट परिसर में स्वयं सहायता समूह द्वारा लगाए गए स्टाल पर जाकर उत्पादों के बारे में जानकारी ली तथा उत्पादों की सराहना की भ्रमण कार्यक्रम के दौरान जिला अधिकारी प्रेरणा शर्मा, पुलिस अधीक्षक, मुख्य विकास अधिकारी अभिषेक कुमार जनता पार्टी नरेश तोमर संबंधित अधिकारीगण तथा जन प्रतिनिधिगण उपस्थित रहे।

संडीला के विभिन्न स्थानों पर खाद एवं रसद विभाग द्वारा छापेमारी की गई



द अचीवर टाइम्स निशान्त शुक्ला

हरदोई। जिलाधिकारी के निदेश पर सहायक आयुक्त खाद ग्रेड 2 सतीश कुमार के निर्देशन में आम जनमानस को शुद्ध एवं सुरक्षित खाद पदार्थ उपलब्ध कराने के उद्देश्य से शहर एवम संडीला के विभिन्न स्थानों पर छापा मारकर चार नमूने संग्रहित किए गए। अमूल के मिल्क कलेक्शन सेंटर शुक्लापुर से एक नमूना भैंस के दूध का, मनीष के मिल्क कलेक्शन सेंटर संडीला से

एक मिश्रित दूध का नमूना, मनोज स्वीट इमलियाबाग संडीला से पनीर का नमूना, रामखेलावन स्वीटस इमलिया बाग

संडीला से पनीर का नमूना संग्रहित किया गया जिन्हें जांच हेतु खाद्य प्रयोगशाला भेजा जा रहे हैं जांच रिपोर्ट प्राप्त होने के उपरांत नियमानुसार विधिक कार्यवाही की जाएगी। साथ ही संडीला डेयरी उद्योग ,संडीला व उज्जवल डेरी ,संडीला का सघन निरीक्षण किया गया पाई गई कमियों पर सुधार नोटिस जारी किया जा रहा है। इस कार्यवाही के दौरान प्रभारी मुख्य खाद्य सुरक्षा अधिकारी राम किशोर ,खाद्य सुरक्षा अधिकारी अनिरुद्ध गंगवार, खुशीराम ,सुभाष मौर्य ,अनुराधा

सरकार गांव के गरीब, किसान, युवक तथा महिलाओं के उत्थान के प्रति कटिबद्ध:-मा0 मंत्री

❖ महिलाओं स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से लरावपती दीदी बनाया जा रहा है-रजनी तिवारी

द अचीवर टाइम्स निशान्त शुक्ला

हरदोई। श्रीशचन्द्र बारात घर में ग्राम चौपाल "गांव की समस्या, गांव में समाधान" के एक वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित जनपद स्तरीय कार्यक्रम का शुभारम्भ मुख्य अतिथि के रूप में मा0 उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने फीता काटकर एवं दीप प्रज्वलित कर किया तथा विभिन्न महिला समूह एवं विभागों द्वारा लगाये गये स्टालों का अवलोकन किया। इस अवसर पर उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए मा0 मंत्री ने कहा कि भारत एवं प्रदेश सरकार गांव के गरीब, किसान, युवक तथा महिलाओं के उत्थान के प्रति कटिबद्ध है और



समाज में अन्तिम पायदान के व्यक्ति तक सभी योजनाओं का लाभ पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार खासकर महिलाओं के प्रति काफी गम्भीर है और उन्हें स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से लखापती दीदी बनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि महिलायें अपने बेटों के साथ बेटियों को भी अच्छी परवरिस व पढ़ा-लिखाकर काबिल

बनायें। कार्यक्रम में मा0 सांसद जय प्रकाश रावत, मा0 जिला पंचायत अध्यक्ष प्रेमावती तथा भाजपा जिला अध्यक्ष अजीत सिंह बब्बन ने भी सरकार की उपलब्धियों के बारे में लोगों को बताया। कार्यक्रम में मा0 मंत्री ने अन्य जनप्रतिनिधियों के साथ उज्ज्वला गैस कनेक्शन, आयुष्मान कार्ड, प्रधानमंत्री किसान योजना के

लाभार्थियों आदि को लाभान्वित किया तथा जनपद के ब्लॉक अहिरोरी में अच्छा कार्य करने वाले मा0 ब्लॉक प्रमुख धर्मवीर सिंह पन्ने तथा सहकारिता विभाग में अच्छा कार्य करने वाले एडीओ पंचायत आदि को प्रशस्ती पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी सौम्या गुरूरानी ने सभी जन प्रतिनिधियों का आभार व्यक्त किया तथा ग्राम चौपाल के माध्यम से एक वर्ष में गांवों में कारये कारये एवं समस्याओं के समाधान के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में जिला विकास अधिकारी, पीडी, डीडी कृषि, डीसी मनरंगा, जिला सूचना अधिकारी, जिला पंचायत राज अधिकारी, जिला विद्यालय निरीक्षक, जिला बैसिक शिक्षा अधिकारी सहित अन्य जिलास्तरीय अधिकारी तथा भारी संख्या में महिलाओं ने प्रतिभाग किया।

सत्रह लीटर शराब बरामद, मुकदमा दर्ज

द अचीवर टाइम्स संवाददाता

रामनगर बाराबंकी।

आबकारी आयुक्त के आदेश पर चलाये जा रहे विशेष प्रवर्तन अभियान के अंतर्गत जिला आबकारी अधिकारी कुलदीप दिनकर के निदेशन में ग्राम पंचायत जैतपुर एवं रतनपुर में आबकारी निरीक्षक उमाशंकर चौधरी एवं थाना रामनगर की संयुक्त टीम द्वारा स्टॉफ के साथ दबिश दी गई। दबिश के दौरान 8 स्थानों पर लगभग 17 लीटर कच्ची शराब बरामद की गयी एवं मौके पर लगभग 50 किलो लहन नष्ट किया गया। आबकारी अधिनियम के तहत कार्यवाही करते हुए दोषियों पर दो मुकदमें भी दर्ज किए गए। इसी दौरान ग्रामवासियों को अवैध शराब के सेवन से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में जागरूक किया गया एवं आस पास अवैध शराब के निर्माण बिक्री व परिवहन की गतिविधियों के बारे में सूचना देने हेतु अपील की गयी।

स्वयंभू गोरक्षक नहीं करने दे रहे गोवंश की रक्षा



संवाददाता

हरदोई। ग्राम प्रधानों ने शनिवार को स्वघोषित गोरक्षकों के खिलाफ ब्लीक कर देते हैं कि हालत खराब हो जाती है। एतान किया पुलिस-प्रशासन ऐसे लोगों के खिलाफ कार्रवाई नहीं की तो प्रधान भी पुलिस-प्रशासन का किसी कार्य में सहयोग नहीं करेगा। गांवों में किसानों ने कहा कि किसान पंशान है। सर्द रतों में फसलों की खेवाली करनी पड़ रही है। झुंड में खेतों में घुसकर छुड़ गोवंश फसलों को नष्ट कर रहे हैं। खदेड़ने पर हमला कर देते हैं। ऐसे में

किसानों के हाथों में मौजूद बल्म आदि से यह गोवंश घायल भी हो रहे हैं। गोवंश के जरिये सड़कों पर हादसे हो रहे हैं। सरकार का आदेश है कि गोवंश को गांवों से गोशालाओं में भिजवाया जाए। इन गोवंश को गोशालाओं में ले जाने के दौरान कथित गोरक्षक वाहनों को जबरन रोक लेते हैं। जब तक चालक अनुमति, टैग आदि सरकारी कागज के दिखाते हैं तब तक उनकी इतनी पिटाई कर देते हैं कि हालत खराब हो जाती है। एतान किया पुलिस-प्रशासन ऐसे लोगों के खिलाफ कार्रवाई नहीं की तो प्रधान भी पुलिस-प्रशासन का किसी कार्य में सहयोग नहीं करेगा। गांवों में किसानों ने कहा कि किसान पंशान है। सर्द रतों में फसलों की खेवाली करनी पड़ रही है। झुंड में खेतों में घुसकर छुड़ गोवंश फसलों को नष्ट कर रहे हैं। खदेड़ने पर हमला कर देते हैं। ऐसे में

डीएम ने जलकल विभाग के अधिकारियों को लगाई फटकार

❖ लोहा मंडी क्षेत्र में पाइप लाइन डालकर 04 माह से नहीं की है सड़क रिस्टर, 02 दिन में कार्य पूर्ण करने के लिए निर्देश

❖ जिलाधिकारी ने कमलानगर क्षेत्र में प्रातः ग्रीन लाइन में आपूर्ति न देने तथा बिना पूर्व सू।

संवाददाता

आगरा। जिलाधिकारी भानु चन्द्र गोस्वामी की अध्यक्षता में जिला स्तरीय उद्योग बंधु समिति तथा वाणिज्य बंधु समिति की बैठक कलेक्ट्रेट सभागार में संपन्न हुई। बैठक में सर्व प्रथम हाथरस रोड पर रामबाग से टेढ़ी बगिया तक इंटरलॉकिंग का कार्य पूर्ण कराये जाने की मांग विषयक प्रस्ताव पर विचार किया गया। अर्थात् तक प्रभावी कार्यवाही न होने पर एनएचएआई के उच्च अधिकारियों को पत्र प्रेषित किया गया है। बैठक में, औद्योगिक



क्षेत्र-फाउण्ड्री नगर, आगरा में प्रकाश व्यवस्था, सड़क निर्माण साफ-सफाई विषयक बिंदु पर विचार किया गया, जिसमें बताया गया कि कार्य प्रगति पर है, बैठक में औद्योगिक क्षेत्र-सिकन्दरा, साइट-ए व बी की सड़कों का निर्माण की मांग विषयक प्रस्ताव पर बताया गया कि नगर निगम द्वारा कार्य संपादित कराया जा रहा है, शीघ्र कार्य पूर्ण कर दिया

जाएगा। तत्पश्चात् जिला स्तरीय वाणिज्य बंधु की बैठक आहूत की गई, बैठक में बेलनगंज लोहे के पुल पर लाइटिंग व्यवस्था सुचारु न होने के प्रस्ताव पर बताया गया कि नगर निगम द्वारा रेलवे से एनओसी हेतु पत्र प्रेषित किया गया है, लुहार गली से मनकामेश्वर मंदिर की ओर रोड के मरम्मत कार्य के पूर्व प्रस्ताव पर कार्य संपन्न होने पर प्रकरण समाप्त

किया गया। बेलनगंज बाजार में शौचालय तथा अतिक्रमण की समस्या पर नगर निगम द्वारा सुलभ शौचालय बनाए जाने तथा अतिक्रमण के विरुद्ध पुलिस व नगर निगम द्वारा अभियान चलाने के निर्देश दिए। नामनेर चौराहे पर डिवाइडर हटाने के प्रस्ताव पर यातायात पुलिस द्वारा बताया गया कि डिवाइडर हटाए जाने से समस्या समाधान नहीं होगा की रिपोर्ट दी गई। बैठक में खतौना रोड लोहा मंडी थाने के बमाल से जलकल विभाग द्वारा पाइप लाइन डालकर 04 माह से सड़क रिस्टर न करने में जिलाधिकारी ने जलकल विभाग के अधिकारियों को कड़ी फटकार लगाई तथा 02 दिन में सड़क रिस्टर करने के कड़े निर्देश दिए तथा अपर नगरायुक्त को कार्य पूर्ण हुआ है या नहीं रिपोर्ट देने के जिलाधिकारी द्वारा निर्देशित किया गया। बैठक में बताया गया कि जीएस्टी ऑफिस में लाए

गए टुकों को जीएस्टी विभाग द्वारा रोड पर खड़ा करा दिया जाता है की शिकायत पर जिलाधिकारी ने टुकों को रोड से हटाए जाने को निर्देशित किया गया लेकिन जीएस्टी विभाग द्वारा स्तोपजनक जवाब न देने पर जिलाधिकारी ने कड़ी फटकार लगाई तथा रास्ते में टुकों को खड़े करने वालों के विरुद्ध एफआईआर दर्ज कराने के कड़े निर्देश दिए। बैठक में कमलानगर क्षेत्र के ब्लॉक ए सुबह के समय में ग्रीन गैस लाइन में आपूर्ति न देने तथा बिना पूर्व सूचना के आपूर्ति रोक देने से हो रही असुविधा पर ग्रीन गैस आपूर्ति एजेंसी जीजीएल के अधिकारियों को तलब किया तथा जरूरी दिशा निर्देश दिए। बैठक में अपर नगरायुक्त विनोद कुमार, संयुक्त आयुक्त उद्योग, अनुज कुमार, एसीपी ताज सुखा अरिब अहमद, व्यापार मंडल अध्यक्ष टीन अग्रवाल, सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

18 से 20 जनवरी के बीच कराई जाएगी 10 खेलों की जिला स्तरीय प्रतियोगिताएं

❖ बिना पंजीकरण के जनपद में चल रहे सिमिंग पूल का कराना होगा पंजीकरण।

संवाददाता

आगरा। सिटी मजिस्ट्रेट आनंद कुमार सिंह की अध्यक्षता में जिला खेल विकास एवं प्रोत्साहन समिति की बैठक कलेक्ट्रेट सभागार में संपन्न हुई। बैठक में बताया गया कि खेल निदेशालय द्वारा मंडलीय तथा जनपद स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं का के आयोजन के निर्देश प्राप्त हुए हैं जिसमें 10 खेलों का आयोजन कराया जाना प्रस्तावित है, जनपद स्तरीय प्रतियोगिताओं के बाद चयनित टीमों को मंडलीय खेल प्रतियोगिता में मौका दिया जाएगा, बैठक में 18 से 20 जनवरी के बीच जनपद स्तरीय प्रतियोगिताओं के आयोजन पर सहमति व्यक्त की गई। गौरतलब है कि मंडलीय खेल प्रतियोगिता हेतु मंडलयुक्त महोदय द्वारा पूर्व 4 में ही 422 से 24 जनवरी तिथि निर्धारित

कि गई है। बैठक में जिला खेल विकास एवं प्रोत्साहन समिति के समक्ष विभिन्न प्रस्ताव अनुमोदन हेतु रखे गए यथा जनपद के 20 विभिन्न खेलों के उदर्यमान खिलाड़ियों के प्रोत्साहन हेतु 10 हजार रुपये प्रति खिलाड़ी दिया जाना प्रस्तावित है जिसमें चयनित खिलाड़ी को इक्विपमेंट, ड्रेस, खेल किट, पोषक आहार हेतु लेना है, समिति द्वारा इस निर्देश के साथ कि सभी खेलों के खिलाड़ियों का प्रतिनिधित्व हो प्रस्ताव अनुमोदित किया गया, बैठक में एकलव्य स्टेडियम में शूटिंग रेंज में विद्युत व्यवस्था हेतु लाइट लगाए जाने हेतु 35 हजार रुपये, क्रिकेट खेल प्रशिक्षार्थियों के अभ्यास हेतु 15 नग क्रिकेट नेट, लगभग 01 लाख 83 हजार के क्रय किया जाना, हॉकी खेल के खिलाड़ियों के अभ्यास हेतु गोलकीपर किट रुपये 25 हजार से क्रय किया जाना, 25 हजार से खिलाड़ियों हेतु जिम का सामान खरीद, पेंयजल हेतु 03 आरओ प्लांट

की मरम्मत एवं सफाई व्यय लागत 90 हजार आदि के प्रस्ताव अनुमोदन हेतु रखे गए जिन्हें समिति द्वारा अनुमोदन दिया गया। बैठक में जनपद में संचालित सभी निजी व होटल में बने स्विमिंग पूल/तरणताल के पंजीकरण कराए जाने तथा पंजीकरण शुल्क रुपये 15 हजार प्रतिवर्ष समिति के खाते में जमा कराए जाने हेतु सभी को पत्र जारी करने का प्रस्ताव रखा गया, क्षेत्रीय क्रीडा अधिकारी ने बताया कि उक्त पंजीकरण प्रक्रिया का अनुपालन कुछ ही तरणताल स्वामियों द्वारा किया गया है, समिति द्वारा उक्त प्रस्ताव भी बैठक में अनुमोदित किया गया। बैठक में क्षेत्रीय क्रीडा अधिकारी सुनील चंद्र जोशी, पूर्व ऑलंपियन जगवीर सिंह, पूर्व अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खिलाड़ी हेमलता काला, अध्यक्ष जिला ओलंपिक संघ डॉ. हरी सिंह, जिला विद्यालय निरीक्षक दिनेश कुमार सिंह, जिला बैसिक शिक्षा अधिकारी जितेंद्र कुमार अपर नगर आयुक्त सुरेंद्र यादव सहित संबंधित समिति के सदस्य व पदाधिकारी मौजूद थे

एक नजर

नववर्ष 2024 का आगमन केतु नक्षत्र में होगा भारत की ध्वजा सम्पूर्ण विश्व में लहरायेगी- एस्ट्रोलॉजर पं प्रमोद गौतम

आगरा। वैदिक सूत्रम चेयरमैन भारत के नास्त्रेदमस के नाम से सम्पूर्ण विश्व में विख्यात एस्ट्रोलॉजर पंडित प्रमोद गौतम ने नववर्ष 2024 के के मुख्य रहस्यमयी तथ्यों के सन्दर्भ में बताया कि अंग्रेजी नववर्ष 2024 का आगमन अध्यात्म के कारक केतु के मघा नक्षत्र में हो रहा है। वर्ष 2024 आध्यात्मिक पथ पर समर्पित भाव से चलने वालों के लिए योगकारक वर्ष होगा, जबकि छल कपट पूर्ण विचारधारा से युक्त व्यक्तियों के लिए अत्यंत पीड़ादायक वर्ष होगा। पंडित गौतम ने बताया वर्ष 2024 में केतु के प्रभाव के कारण भारत की ध्वजा सम्पूर्ण विश्व में लहरायेगी और भारत विश्व गुरु बनने की तरफ अग्रसर होने लगेगा। एस्ट्रोलॉजर पं प्रमोद गौतम ने बताया कि वैदिक हिन्दू ज्योतिष में, भगवान विष्णु का मत्स्य रूप केतु के साथ जुड़ा हुआ है। वैदिक हिन्दू ज्योतिष में केतु अंतर्ज्ञान व मुक्ति का ग्रह है, और जिस जल में संसार डूबने वाला था वह भ्रान्ति थी। भगवान ब्रह्मा की रात्रि होते ही संसार में चारों ओर अंधकार छा जाता है और तब भगवान विष्णु की वाणी ही प्रकाश बन मनुष्य को उस अंधकार में डूबने से बचा सकती है। वैदिक सूत्रम चेयरमैन पंडित गौतम ने बताया कि केतु मछली के सामान हमारी चेतना में तैरने वाली एक सहज ऊर्जा है, किन्तु ये पूरी तरह से जलमग्न है और यही कारण है कि हम अपनी आध्यात्मिक प्रगति पर अधिक ध्यान नहीं दे पाते हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को आध्यात्मिक उन्नति के लिए सलाह दी जाती है कि वह अपने मन की आवाज पर ध्यान केंद्रित करें और उसे सुनने की कोशिश करें। अध्यात्म का कारक केतु बिना सर वाला एक छाया ग्रह है जिसके घड़ में ही हृदय स्थित है। भगवान विष्णु की आवाज हृदय ग्रंथि से प्रकट होती है यही कारण है कि सिर की आवश्यकता नहीं होती है। केतु व्यक्ति के कर्म चक्र के आरंभ और अंत का प्रतीक है। यह आध्यात्मिक और रचनात्मक ऊर्जा का भी प्रतिनिधित्व करता है, जिसकी सहायता से मनुष्य सांसारिक चक्र को तोड़ ब्रह्म के साथ जुड़ सकता है। एस्ट्रोलॉजर पंडित प्रमोद गौतम ने वर्ष 2024 में विभिन्न राशियों के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव के सन्दर्भ में सूक्ष्म रूप में बताते हुए कहा कि वर्ष 2024 में 30 अप्रैल 2024 तक वृष, कन्या, वृश्चिक राशि के व्यक्तियों को महत्वपूर्ण निर्णय लेने के मामले में विशेष सावधानी बरतने की प्रबल आवश्यकता है।

एआरटीओ प्रशासन ने दी आटो चालकों को नसीहत

❖ सड़क सुरक्षा पखवाड़ा के अन्तर्गत मनोरम बजाज ने किया सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान।

❖ आटो चालकों को निशुल्क नेत्र परीक्षण, वाहन प्रदर्शन जांच और ड्राइविंग लाइसेंस के आवेदन।

संवाददाता

आगरा। प्रतिबंध के स्थान पर समाधान तलाशने की आवश्यकता है। सार्वजनिक परिवहन के लिए आटो और ईरिक्शा सबसे सहज, सुलभ और सस्ते साधन हैं। इन पर प्रतिबंध के स्थान पर यातायात के नियमों के लिए जागरूक करने की आवश्यकता है। आटो चालकों की ओर से ये बात रखी मनोरम बजाज के एमडी राम मोहन कपूर ने। गुरुवार को बाईपास रोड स्थित मनोरम बजाज पर परिवहन विभाग के सड़क सुरक्षा पखवाड़ा के अन्तर्गत सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि एआरटीओ (प्रशासन) एनसी शर्मा ने आटो चालकों को



नसीहत देते हुए कहा कि कुछ ही घटनाएं खराब मौसम या सड़क खराब होने के कारण होती हैं। सड़क दुर्घटनाओं का आंकड़ा मानवीय भूल या लापरवाही के कारण हर वर्ष बढ़ता है। उन्होंने कोहरे में वाहन पर रिफ्लेक्टिव टेप अवश्य लगाने की सलाह कर वाहन चालक को दी। कहा कि कोहरे में फाग लाइट का प्रयोग करें, सफेद पट्टी पर ही निर्धारित लेन में ही वाहन चलाएं, हैडलाइट को लो बीम पर रखें और समय-समय पर नेत्र परीक्षण अवश्य कराते रहें। जितना संभव कर चलेगे उनका ही अपने और दूसरों के जीवन की रक्षा कर सकेंगे। उन्होंने दुर्घटना के आंकड़ों के बारे में बताया कि हर वर्ष

करिब पांच लाख लोग वाहन दुर्घटना में गंभीर घायल होते हैं वहीं चार मिनट के अन्तराल पर एक मृत्यु हो जाती है। ये आंकड़ा डरता भी है और सतर्क भी करता है। वीडियो के माध्यम से सड़क दुर्घटनाओं के कारण के बारे में बताया गया। इस अवसर पर एआरटीओ आलोक कुमार, पीटीओ शिवकुमार मिश्रा और अमित वर्मा, मनोरम बजाज के एमडी राम मोहन कपूर, सीईओ गौरव कपूर, मनोज, आटो यूनियन के अध्यक्ष अशफाक आदि

दुर्घटना की जानकारी देने पर मिलेगा इनाम

एआटीओ एनसी शर्मा ने कहा है कि सड़क दुर्घटना होने पर वीडियो बनाने के स्थान पर इसकी जानकारी प्रशासन या आरटीओ को जिससे घायल की मदद तत्काल हो सके। इसके लिए जिलाधिकारी ने पांच हजार और मुख्यमंत्री ने एक लाख रुपये तक की पुरस्कार राशि प्राप्त कर सकते हैं।

पंजाब के ऊर्जा मंत्री जत्था के साथ आगरा पहुंचे, गुरु के दरबार में माथा टेका



संवाददाता

आगरा। पंजाब सरकार के ऊर्जा एवं पीडब्ल्यूडी मंत्री हरभजन सिंह गुरुद्वारा गुरु का ताल पहुंचे इनके साथ पंजाब से 100 से अधिक यात्रियों का जत्था था जो देश भर के गुरुद्वारों के दर्शन को निकले हुए हैं। इससे पहले महाराष्ट्र के नादेड़ स्थित हजूर साहिब से यात्रा कर लौटते हुए आगरा के गुरु तेग बहादुर साहिब के स्थान गुरुद्वारा पहुंचे तिथि

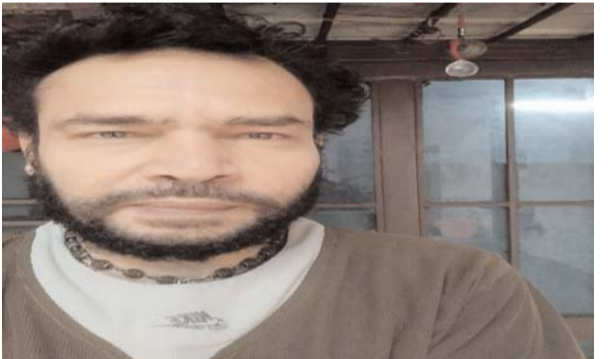
यात्रियों के साथ उनका परिवार भी चल रहा है। गुरुद्वारा गुरु का ताल पहुंचने पर उन्होंने दरबार साहिब में माथा टेका व लंगर प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान गुरुद्वारा गुरु का ताल के जल्येदार बाबा अमरीक सिंह व ग्रंथि टीटू सिंह मौजूद थे। शाम को आगरा के सिख समाज के साथ रूबरू हुए। उपेंद्र सिंह लवली के निवास पर शहर की प्रमुख सिख संस्थाओं व प्रबुद्ध जनों से मुलाकात की और अमृतसर का दरबार साहिब में माथा टेकने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने गुरु तेग बहादुर साहिब के 350 व शहीदी दिवस पर हो रहे कार्यक्रमों की जानकारी ली और हर संभव सहयोग का आश्वासन भी दिया।

आंखे हुईं नमः थाना हरीपर्वत में ही हुआ जन्म और अंतिम सांस भी यहीं ली

❖ 14 साल के भूरा की एक्सीडेंट में मौत पर पूरा थाना गम में डूबा।

संवाददाता

आगरा। थाना हरीपर्वत में 14 साल से पूरी वफादारी से अपनी जिम्मेदारी निभा रहा था पहरेदार भूरा। सक्रियता ऐसी थी कि अपराधी उसके सामने आने से ही कांप उठते थे, लेकिन अब जब इस पहरेदार भूरा की मौत हुई तो पूरा थाना शोक में डूब गया है। थानेदार से लेकर हर कोई उदास है, यह पहरेदार था भूरा कुत्ता। 14 साल से थाना हरीपर्वत में रहता था। थाने में इसकी चहलकदमी हमेशा रहती थी। भूरा जानता था कि किस पर भौंकना है और किसे देखकर शांत रहना है। उसकी सक्रियता इतनी अधिक थी कि अपराधी उसे देखते ही



कांपने लगते थे। गुरुवार को भूरा की मौत हुई तो पूरा थाना गम में डूब गया। पुलिसकर्मियों के अनुसार 14 साल पहले भूरा का जन्म थाना परिसर में ही हुआ था। पुलिसकर्मी उसे खाना खिलाते थे। वहीं में आने वाले हर पुलिसकर्मी को देखते ही भूरा पैरों में लिपट जाता था। उसके इस व्यवहार

से वह पुलिसकर्मियों को बहुत प्यार था। उसका नाम भूरा रखा गया। बताया जाता है कि थाने के सामने चौराहे से निकलती एक तेज रफ्तार कार की चपेट में भूरा आ गया। घायल भूरा को अस्पताल लेकर गए लेकिन वहां उसकी मौत हो गई। भूरा की मौत से थाने में हर सिपाही गम में डूब गया।

डीएम के आदेश को स्कूल संचालको ने दिखाया ठेंगा - टीम पापा

निजी विद्यालयों के संचालको की मन्मजानियां, सरवत कार्यवाही की मांग मनोज शर्मा

संवाददाता

आगरा। प्रोग्रेसिव एसोसिएशन ऑफ पेरेंट्स - टीम पापा के संस्थापक मनोज शर्मा ने डीएम के आदेश को ठेंगा दिखाते बाले स्कूल संचालको के खिलाफ कार्यवाही की मांग की है। बताया है कि बालेश्वर स्थित गणेशराम नागर विद्यालय सहित, नगर व ग्रामीण क्षेत्र में दर्जनों निजी विद्यालय संचालको ने जिलाधिकारी के सख्त आदेश को बाद भी स्कूल

खुले हे जो अत्यंत ही खेदजनक है और इनकी तानाशाही व असवेदनशीलता दर्शाती है। टीम पापा जिलाधिकारी का अविभाक व विद्यार्थी हित में भीषण ठंड व बिगड़ते मौसम स्वतः संगायन लेकर सभी बोर्डों के कक्षा 1 से 12 तक की आगामी 30 दिसंबर तक अवकाश का निर्णय लेने के लिये हार्दिक धन्यवाद करती है, टीम पापा मनमानी करने वाले विद्यालयों पर कार्यवाही का आदेश दिया।

नालों की दीवारें जर्जर, कराएं मरम्मत

शहर में अशोक नगर, लोहामंडी, बैनारा फैक्टरी, खातीपाड़ा, नौबस्ता, राजनगर, पचकुड़ा, बिजलीघर, गोविंद नगर समेत नाले खुले पड़े हैं, जिनमें लोगों के गिरने के हादसे हुए हैं। इन नालों की दीवारें टूट चुकी हैं, जिसमें साइट पटरी की सड़क का कटाव होने से नालों में गिरने की आशंका है। पार्श्व बंदी माहौर ने बताया कि निगम के पास नालों की दीवार बनवाने का बजट नहीं है। अधिकारी बजट की कमी बता देते हैं।

15 दिनों में पांच मौतें- कोहरे में खुला नाला बना जानलेवा

खेत से घर लौट रहा किसान गिरा, ऐसे हाल में मिली लाश

संवाददाता

आगरा। फतेहपुर गांव में खेत से लौट रहे किसान के लिए खुला नाला जानलेवा बन गया। उसे कुछ दिखाई नहीं दिया और वह नाले में गिर गया। काफी देर तक घर न आने पर परिवार के लोग तलाश में निकले तो किसान का शव नाले में मिला। हादसे के बाद परिवार के लोगों में चीख पुकार मच गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा है। आगरा के बाह थाना क्षेत्र के जैतपुर के फतेहपुर गांव में रहने वाले किसान महेश सिंह (60) की बुधवार शाम सा बजे कोहरे के समय नाले में गिरकर मौत हो गई। वह खेत से घर लौट रहे थे। परिजन को रात में वह नाले में मृत पड़े मिले। पुलिस ने पोस्टमार्टम कराया। परिजन ने बताया कि महेश सिंह खेत पर फसल की रखवाली के लिए गए थे।

संवाददाता

अंधेरा होने तक घर नहीं लौटे तो तलाश शुरू की गई। रात साढ़े आठ बजे वह वह नाले में मृत मिले। जैतपुर सीएचसी लेकर गए, चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। मृतक की पत्नी सुभद्रा देवी, बेटे राजीव सिंह, गोपाल सिंह की रो-रोकर हालत खराब है। थानाध्यक्ष जैतपुर ज्ञानेंद्र सिंह ने बताया कि कोहरे में नाले में गिरने से किसान की जान गई है। शव का पोस्टमार्टम

कराया है। 15 दिनों में पांच मौतें, कोहरे में खतरा ज्यादा पंद्रह दिनों में नाले में गिरने से पांच लोगों की मौत हो चुकी है। आठ हादसों में छह लोग घायल भी हुए। धनौली में मुल्ल की प्याज पर दो बच्चियों की मौत हो गई। सिलसिला शुरू हुआ, जो रुका नहीं है। शहर से देहात और हाईवे तक खुले पड़े नालों में लोगों के गिरने के कारण मौत हो रही है, लेकिन एक भी नाले को अब तक ढका नहीं गया। धनौली में जिस जगह हादसा हुआ, केवल वहीं स्लैब डाला गया, जबकि नेशनल हाईवे के कुबेरपुर, छलेसर तक नाले खुले पड़े हैं।

सिकल सेल, अनुवांशिकी बीमारी, जन जागरूकता आवश्यक- राज्यपाल

समाज और देश के विकास में युवा योगदान दें- राज्यपाल

संवाददाता

शहडोल। माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने कहा कि देश, प्रदेश में सिकल सेल बीमारी पाई गई है, यह एक अनुवांशिकी बीमारी है। उन्होंने कहा कि सिकल सेल बीमारी ज्यादातर जनजातीय क्षेत्रों के लोगों में पाई जाती है। सिकल सेल बीमारी को समूल नष्ट करने के लिए हम सभी को मिलकर प्रयास करने होंगे। उन्होंने कहा कि सिकल सेल बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक करने की आवश्यकता है इसमें सभी नागरिक, जनप्रतिनिधि, समाजसेवी, विद्यार्थी सतत रूप से सहयोग करें। उक्त विचार माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने शहडोल जिले के पंडित शंभूनाथ विश्वविद्यालय के तृतीय दीक्षांत समारोह के अवसर पर छात्र-छात्राओं को व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि लोगों को सिकल सेल बीमारी के प्रति जागरूक करना आवश्यक है, यह बीमारी जनजातीय क्षेत्रों में अधिसंख्य रूप में होती है और जिन्हें यह बीमारी होती है उसे भी बीमारी के संबंध में जानकारी नहीं होती है। उन्होंने कहा कि सिकल सेल बीमारी की जांच करवाना आवश्यक है, युवाओं की शादी करने से पहले माता-पिता सिकल सेल की जांच कराएँ तथा अगर युवक और युवती में सिकल सेल की बीमारी पाई जाती है तो ऐसे युवाओं की शादी नहीं करें। उन्होंने कहा कि सिकल सेल बीमारी में हड्डी डेढ़ी-मेढ़ी, शरीर पतला और बुखार जैसे लक्षण हैं इस बीमारी की जानकारी मरीज को नहीं होती है। मरीज की जांच करने के बाद ही मरीज को पता चलता है। प्रदेश में सिकल सेल बीमारी की जांच की

जा रही है, अभी तक प्रदेश में 10 लाख सिकल सेल के कार्ड वितरित किये जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि जनजातीय क्षेत्रों के सभी परिवारों की जांच कराना आवश्यक है इस दिशा में सभी मिलकर समन्वित प्रयास करें। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने शहडोल से ही राष्ट्रीय सिकल सेल निवारण अभियान की शुरुआत की थी, इस बीमारी 2047 तक समूल रूप से नष्ट करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। सिकल सेल बीमारी को समूल रूप से नष्ट करने के लिए इसकी निरंतर जांच आवश्यक है तथा मरीजों को समुचित उपचार समय पर मुहैया हो यह भी आवश्यक है। जिसके प्रयास निरंतर प्रयास किये जा रहे हैं। उन्होंने ये भी कहा कि युवा गण निर्माण के सूत्रधार हैं। युवा समाज और देश के



सर्वांगीण विकास में योगदान दें। माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने कहा कि युवा पढ़ाई के साथ-साथ लोगों में सिकल सेल बीमारी के प्रति जागरूकता पैदा करें और गांव-गांव

संबोधित करते हुए कहा कि देश में नई शिक्षा प्रणाली प्रारंभ की गई है। इस प्रणाली से कॉलेज, स्कूलों में युवाओं को सस्ती एवं गुणवत्तायुक्त शिक्षा दिलाना है,

जकार कैंप लगाकर सिकल सेल की जांच करवाए। उन्होंने कहा कि जनप्रतिनिधि सांसद, विधायक, जिला पंचायत अध्यक्ष सहित अन्य लोग भी सिकल सेल बीमारी के प्रति लोगों में जागरूकता लाने हेतु कैंप आयोजित करें। माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि देश में नई शिक्षा प्रणाली प्रारंभ की गई है। इस प्रणाली से कॉलेज, स्कूलों में युवाओं को सस्ती एवं गुणवत्तायुक्त शिक्षा दिलाना है,

इसका विस्तार कॉलेज, स्कूलों में बेहतर ढंग से किया जाएगा। उन्होंने छात्र-छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि जिनदी में अपने माता-पिता को कभी नहीं भूलना चाहिए क्योंकि माता-पिता अपने बच्चों को कठिनाइयों से शिक्षा दिलाते हैं, हमें उनका सदैव आदर एवं सम्मान करना चाहिए। उन्होंने कहा कि युवा देश के भविष्य हैं उन्हें ऐसा कोई भी काम नहीं करना चाहिए जिससे मातृभूमि, माता-पिता एवं गुरुजनों पर लांछन नहीं लगे। दीक्षांत समारोह को सम्बोधित करते हुए सांसद श्रीमती हिमांशु सिंह ने कहा कि छात्र-छात्राएँ नये-नये उच्चशिक्षा में पहुँचते हैं तो इससे केवल विद्यार्थियों की ही प्रगति नहीं होती बल्कि विद्यालय एवं विश्वविद्यालय की भी प्रगति होती है। विद्यार्थी ही विद्यालयों के बांड

एम्बेसडर होते हैं। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी पढ़-लिखकर आगे सफलता अर्जित करते हैं, विद्यार्थियों जब सफल होता है तो शिक्षक, प्रोफेसर को भी इसका श्रेय मिलता और विद्यालय का भी नाम रोशन होता है। दीक्षांत समारोह को सम्बोधित करते हुए पंडित शंभूनाथ शुक्ला विश्वविद्यालय के कुलपति श्री राम शंकर ने कहा कि पंडित शंभूनाथ शुक्ला विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने साहित्य कला, सांस्कृतिक कला के क्षेत्र में आयाम स्थापित किये हैं। उन्होंने कहा कि एक राष्ट्र के विकास में उच्चतर शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान होता है इससे पंडित शंभूनाथ विश्वविद्यालय अपनी भूमिका से अवगत है और सजग है। उन्होंने कहा कि हमारा प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को मूल आधारित शिक्षा दें जिसमें मानवीयता, नैतिकता, प्रेम, अहिंसा, सत्य, शांति और जीवन शैली निहित हो। दीक्षांत समारोह में विधायक जैतपुर श्री जयसिंह मरावी, विधायक जयसिंहनगर श्रीमती मनीषा सिंह, विधायक ब्यौहारी श्री शरद कोल, कुलपति पंडित शंभूनाथ शुक्ल विश्वविद्यालय शहडोल प्रोफेसर राम शंकर, भारतीय विदेश सेवा के अधिकारी श्री विनोद कुमार, कमिश्नर शहडोल संभाग श्री छोटेलाल सिंह, एडीजीपी श्री डी.सी. सागर, पुलिस अधीक्षक श्री कुमार प्रतीक, मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्री राजेश जैन, अपर कलेक्टर श्री रोमोनस टोपो सहित अन्य जनप्रतिनिधियों, अधिकारी एवं काफी संख्या में छात्र-छात्राएँ उपस्थित थे।

एक नज़र

माननीय राज्यपाल ने किया तृतीय दीक्षांत समारोह का शुभारंभ



संवाददाता

शहडोल। माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने आज शहडोल में पंडित शंभूनाथ शुक्ला विश्वविद्यालय के तृतीय दीक्षांत समारोह का मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलित कर किया। समारोह में संसदीय क्षेत्र शहडोल की सांसद श्रीमती हिमांशु सिंह, विधायक जैतपुर श्री जयसिंह मरावी, विधायक जयसिंहनगर श्रीमती मनीषा सिंह, विधायक ब्यौहारी श्री शरद कोल, कुलपति पंडित शंभूनाथ शुक्ल विश्वविद्यालय शहडोल प्रोफेसर राम शंकर, भारतीय विदेश सेवा के अधिकारी श्री विनोद कुमार, कमिश्नर शहडोल संभाग श्री छोटेलाल सिंह, एडीजीपी श्री डी.सी. सागर, पुलिस अधीक्षक श्री कुमार प्रतीक, मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत श्री राजेश जैन, अपर कलेक्टर श्री रोमोनस टोपो सहित अन्य जनप्रतिनिधियों, अधिकारी एवं काफी संख्या में छात्र-छात्राएँ उपस्थित थे।

माननीय राज्यपाल ने हितग्राहियों को वितरित किये हितलाभ

संवाददाता

शहडोल। प्रदेश के माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने आज शहडोल के जिले के जनपद पंचायत सोहागपुर के ग्राम पंचायत हरी में आयोजित विकसित भारत संकल्प यात्रा में सहभागिता निभाई। कार्यक्रम में माननीय राज्यपाल ने शासकीय योजनाओं से लाभाभिन्न हितग्राहियों को हितलाभ का वितरण किया। माननीय राज्यपाल श्री मंगू भाई पटेल ने सुखराम बैगा को वृद्ध पेंशन योजना, सारिता बैगा को प्रधानमंत्री अटल पेंशन योजना, मस्त्य हेतु ओमप्रकाश केवट, श्री सूरज कचर को क्रेडिट कार्ड, श्री शिवलाल बैगा को सबल पंजीयन कार्ड, हिना बैगा को सिकल सेल कार्ड सहित अन्य योजनाओं के हितग्राहियों को हितलाभ वितरित किया गया।

स्वतंत्रता संग्राम सेनानी चिंद्रियालाल का निधन, राजकीय सम्मान के साथ हुआ अंतिम संस्कार



देहरादून। स्वतंत्रता संग्राम सेनानी चिंद्रियालाल को पिछले माह शरीर में इन्फेक्शन बढ़ने पर अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जहां बुधवार देर रात को उन्होंने अंतिम सांस ली लंबे समय से बीमार चल रहे स्वतंत्रता संग्राम सेनानी चिंद्रियालाल (100) ने उत्तरकाशी के मातली बंदरकोट स्थित अपने आवास पर देर शाम अंतिम सांस ली। आज भागीरथी किनारे केदारघाट पर राजकीय सम्मान के साथ उनका अंतिम संस्कार किया गया। इस अवसर पर पुलिस जवानों ने उन्हें गाई ऑफ ऑनर दिया। डीएम अभिषेक रुहेला ने स्व.चिंद्रियालाल के बंदरकोट स्थित आवास पर पहुंचकर उनके पार्थिव शरीर पर पुष्पचक्र अर्पित किया। स्व.चिंद्रियालाल के पुत्र चिरंजी लाल ने उन्हें मुख्याग्नि देकर अंतिम संस्कार किया। बता दें कि पिछले माह शरीर में इन्फेक्शन बढ़ने पर उन्हें पहले जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जहां से उन्हें हायर सेंटर देहरादून रेफर किया गया। जिसके बाद कुछ समय तक उनका उपचार दून अस्पताल में चला। कुछ दिन पहले ही उनके परिजन उन्हें दून अस्पताल से डिस्चार्ज होने के बाद उत्तरकाशी वापस लाए थे। जहां बुधवार देर शाम उनका निधन हो गया। उत्तराखंड एससी-एसटी इंप्लाइज फेडरेशन के प्रदेश महासचिव सीएल भारती ने बताया कि उनके निधन की सूचना पर कुछ परिजन बड़कोट व पुरोला से पहुंच रहे हैं।

एडीजी, एसपी के नेतृत्व में यात्री बसों की चेकिंग हेतु विशेष मुहिम

संवाददाता

शहडोल। पुलिस एवं प्रशासन के द्वारा संयुक्त रूप से बस स्टैंड शहडोल का भ्रमण करते हुए बसों का औचक निरीक्षण किया गया। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक शहडोल श्री डी.सी.सागर, पुलिस अधीक्षक शहडोल श्री कुमार प्रतीक एवं प्रभारी कलेक्टर राजेश कुमार जैन के नेतृत्व में शहडोल पुलिस के द्वारा बसों की फिटनेस, बीमा सर्टिफिकेट, आपातकालीन दरवाजे, अग्निशमन यंत्र, फर्ट-एड बॉक्स, प्रदूषण सर्टिफिकेट, ड्रायवरो की निर्धारित वरदी आदि की जांच की गई। पुलिस द्वारा लगभग 21 बसों के दस्तावेजों की जांच की एवं बसों का निरीक्षण किया गया।

मुश्किल में फंसी गंगा में प्री वेंडिंग शूट कर रहे दिल्ली के कपाल की जान, डूबने से बेहोश हुआ युवक

एजेंसी

देहरादून। सिंगटाली के समीप गंगा नदी में प्री वेंडिंग शूट के दौरान अचानक नदी का जल स्तर बढ़ने से युवक व युवती नदी के बीच टापू में फंस गए। दिल्ली के एक युवक व युवती को गंगा नदी में प्री-वेंडिंग शूट कराना इतना भारी पड़ गया कि जान पर बन आई। टापू पर शूट के दौरान गंगा का अचानकजलस्तर बढ़ने से युवक-युवती नदी में फंस गए। इस दौरान पर फिसलने से युवक पानी में डूबने के कारण बेहोश हो गया। मौके पर पहुंची एसडीआरएफ की टीम ने ग्रामीणों की मदद से रेस्क्यू कर दोनों की जान बचाई है। ग्रामीणों ने इसकी सूचना एसडीआरएफ को दी। जिसमें बताया कि सिंगटाली पुल के समीप प्री-वेंडिंग शूट के लिए दिल्ली से आए युवक-युवती गंगा में डूब रहे हैं। जिनके रेस्क्यू के लिए एसडीआरएफ टीम की आवश्यकता है। सूचना पर तत्काल ब्यासी पोस्ट



जिसमें से 10 बसों में निर्धारित माप दंडों के अनुसंध कर्मियों पायी

महामहिम राज्यपाल के शहडोल प्रवास के दौरान चाक-चौबंद रही सुरक्षा व्यवस्था

संवाददाता शहडोल विजय कुमार विश्वकर्मा कि रिपोर्ट

शहडोल। दिनांक 29.12.23 को महामहिम राज्यपाल महप्र० श्री मंगू भाई पटेल महोदय के दिनांक 29.12.2023 को शंभूनाथ विश्वविद्यालय जिला शहडोल में आयोजित दीक्षांत समारोह कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। इस दौरान पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों समेत जिला शहडोल एवं अन्य जिलों का पुलिस बल भारी संख्या में ड्यूटी हेतु तैनात रहा। पुलिस अधीक्षक शहडोल श्री कुमार प्रतीक द्वारा पुलिस अधिकारी / कर्मचारियों को ब्रीफ किया गया। शहडोल पुलिस की चाक-चौबंद सुरक्षा व्यवस्था के महामहिम राज्यपाल महोदय का भ्रमण कार्यक्रम निर्विघ्न संपन्न हुआ।

16,500/ रुपये शमन शूल्क वसूल किया गया। बस स्टैंड पर फूड डिपार्टमेंट की टीम बुलवाई जा रहे धान उपार्जन कार्य के जाकर वाहनों के फ्यूल की भी जांच करायी गई। बस संचालकों एवं बस ड्राइवरो को इस बाबत कड़ाई पूर्वक निर्देशित किया गया है कि यातायात नियमों का पालन आवश्यक रूप से करेंगे एवं उल्लंघन करते पाये जाने पर उनके विरुद्ध कठोर वैधानिक कार्यवाही की जावेगी। इस दौरान अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक शहडोल सुश्री अंजुलता पटले, उपपुलिस अधीक्षक यातायात श्री मुकेश दीक्षित, थाना प्रभारी यातायात निरीक्षक विनय गहरवार एवं पुलिस व प्रशासन के अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे।

कलेक्टर ने धान उपार्जन कार्य की अद्यतन स्थिति की समीक्षा

संवाददाता

अनुपपुर। कलेक्टर श्री आशीष वशिष्ठ ने कलेक्ट्रेट के नर्मदा सभागार में समर्थन मूल्य पर किए जा रहे धान उपार्जन कार्य के अद्यतन स्थिति की समीक्षा कर उपार्जन केन्द्रों में किसानों से क्रय किए गए धान का भुगतान निर्धारित समय-सीमा में करने के निर्देश दिए। बैठक में जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री तन्मय वशिष्ठ शर्मा, संयुक्त कलेक्टर श्री दिलीप पाण्डेय सहित धान उपार्जन कार्य से संबंधित अधिकारी उपस्थित थे। बैठक में कलेक्टर ने खरीदी केन्द्रों में संग्रहीत किए गए धान का परिवहन कर गोदामों में सुरक्षित रूप से भण्डारित कराने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि जिन खरीदी केन्द्रों में अधिक

धान संग्रहीत है वहां अतिरिक्त ट्रक लगाकर सुरक्षित भण्डारण कराना सुनिश्चित करें। उन्होंने उपार्जित धान का दो दिवस में शत-प्रतिशत परिवहन करारकर सुरक्षित भण्डारण कराने तथा धान के परिवहन तथा किसानों को किए गए भुगतान की रिपोर्ट प्रतिदिन प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। कलेक्टर ने सभी अनुविभागीय राजस्व अधिकारियों को उपार्जन केन्द्रों में चल रहे उपार्जन कार्य का निरीक्षण करने तथा किसानों को किसी तरह की कोई समस्या ना हो इसका ध्यान रखने के निर्देश दिए। बैठक में जिला आपूर्ति अधिकारी श्री बीएस परिहार तथा नागरिक आपूर्ति निगम के जिला प्रबंधक श्री मधुर खंड ने धान उपार्जन के संबंध में अद्यतन स्थिति की जानकारी दी।

कार हटाने में देर करने पर चार दोस्तों को पीटा कार में भी की तोड़फोड़, शोर मचाने पर तीनों युवक धमकी देकर फरार

संवाददाता

देहरादून। शोरूम के बाहर से कार हटाने में देरी होने पर कार सवार तीन युवकों ने चार दोस्तों के साथ मारपीट कर दी। इतना ही नहीं कार में तोड़फोड़ भी कर दी। शोर मचाने पर युवक धमकी देकर फरार हो गए। चारों दोस्तों ने पुलिस को तहरीर दी है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। सिविल लाइंस कोतवाली क्षेत्र स्थित मोहल्ला सोत निवासी राहुल, इमली रोड निवासी हैदर व अनस और आकाश दीप एन्क्लेव निवासी इब्राहिम चारों दोस्त हैं। नृहस्तित्वात् सुबह हैदर अपने तीनों दोस्तों को कार का इंश्योरेंस कराने के लिए मंगलौर रोड पर कार के शोरूम पर गया था। उन्होंने कार शोरूम के बाहर खड़ी कर दी और



इंश्योरेंस कर्मचारी फोटो खींचने लगा। इस बीच कार सवार तीन युवकों ने कार हटाने की बात कही। इस पर चारों दोस्तों ने फोटो खींचने के बाद कार हटाने की बात कही। आरोप है कि इस पर तीनों युवकों ने गाली-गलौज कर दी। तीनों युवक इब्राहिम को जानते थे। इस पर इब्राहिम ने हैदर से कार हटवा दी। इस बीच एक युवक ने इब्राहिम के

नंबर पर और काली एसडीएम चौक से शराब गोदाम की रोड पर बुलाया। आरोप है कि तीनों युवकों ने गाली-गलौज करते हुए चारों को बेदोटी से पीटना शुरू कर दिया। साथ ही कार में भी तोड़फोड़ कर दी। शोर मचाने पर युवक अपनी कार लेकर फरार हो गए। चारों दोस्तों ने कोतवाली पहुंचकर घटना की जानकारी देते हुए तहरीर दी। एस्पएसआई अभिनव शर्मा ने बताया कि तहरीर के आधार पर मामले की जांच की जा रही है। साथ ही युवकों की तलाश की जा रही है।

अन्य राज्यों से मसूरी आने वालों के लिए ट्रैफिक रूट प्लान जारी, आने से पहले जरूर पढ़ें यह खबर

संवाददाता

देहरादून। मसूरी डायवर्जन व बाटाघाट चेकपोस्ट से मसूरी आने वाले भारी वाहन 31 दिसंबर और एक जनवरी को रात 12 बजे तक प्रतिबंधित रहेंगे। नए साल के जश्न को लेकर पुलिस ने रूट प्लान जारी कर दिया है। इसके साथ ही पुलिस ने नए साल के लिए सुरक्षा की कड़ी व्यवस्था की है। नए साल के जश्न पर पुलिस ड्रोन के माध्यम से निगरानी करेंगी। इस दौरान पुलिस शराब पीकर हुड़दंग मचाने वालों पर सख्त कार्रवाई करेगी। देहरादून पुलिस ने दून की जनता और पर्यटकों से दून, मसूरी और ऋषिकेश में यातायात व्यवस्था में सहयोग करने की अपील की।

ये रहेगा रूट दिल्ली से रुड़की और सहारनपुर से



आने वाले पर्यटकों को मोहंड, आशारोड़ी, आईएसबीटी, शिमला बाईपास, सैट ज्यूड चौक, बल्लपुर चौक, गढ़ी कैंट तिराहा, अनारवाला तिराहा, जोहड़ी गांव, मसूरी रोड, कुतल गेट से होते हुए मसूरी जाना होगा।

दिल्ली से हरिद्वार और ऋषिकेश से जोगीवाला होते हुए मसूरी जाने वाले पर्यटकों को हरिद्वार-ऋषिकेश से हर्रावाला, मोहकपुर फ्लाईओवर, जोगीवाला, कैलाश अस्पताल, पुलिस नंबर छह, रिंग रोड, लाडपुर तिराहा, सहस्त्रधारा क्रासिंग, आईटी

पाक, किरशाली चौक, साईं मंदिर तिराहा, मसूरी डायवर्जन, शिमला बायपास, आशारोड़ी, कुतलगेट, बल्लपुर चौक साईं मंदिर पर पुलिस बैरियर लगाएंगी। मसूरी से देहरादून जाने वालों का ये रहेगा प्लान मसूरी से दून जाने वालों को किंकरेग से जेपी बैंड से बालोंगंज की ओर से मेन रोड पर भेजा जाएगा। मसूरी से दून जाने वालों को किंकरेग से जेपी बैंड से बालोंगंज की ओर से मेन रोड पर भेजा जाएगा। पिक्कर पैलेस की ओर से जाने वाले वाहनों को बड़ा मोड़ से वाइन वर्ग एलन स्कूल होते हुए जेपी बैंड से बालोंगंज की ओर डायवर्ट कर झड़ीपानी होते हुए मेन रोड पर भेजा जाएगा। लाल टिब्बा से आने वाले वाहनों को मंलिगार तिराहे से डायवर्ट करते

हुए बुडस्टॉक स्कूल के नीचे से जेपी बैंड और जेपी बैंड से बालोंगंज की ओर डायवर्ट कर झड़ीपानी होते हुए मेन रोड पर भेजा जाएगा। धनोल्टी और बाटाघाट से आने वालों को जेपी बैंड से बालोंगंज की ओर डायवर्ट कर झड़ीपानी होते हुए मेन रोड पर भेजा जाएगा। मसूरी में यहां रहेगी पार्किंग मसूरी आने वाले पर्यटकों के लिए नगर पालिका पार्किंग, कंपनी गार्डन पार्किंग, एमडीडीए की लाईब्रेरी पार्किंग, पिक्कर पैलेस टैक्सी स्टैंड, साइलिस्टन पार्किंग पिक्कर पैलेस, एमडीडीए पार्किंग लंदौर, टॉउन हाल पार्किंग नगर पालिका कुलडी, किंग्रेग पार्किंग, मल्टीस्टोरी पार्किंग कैपटी स्टैंड पर पार्किंग रहेगी।

श्वेता तिवारी के यह लुकस हैं पार्टी परफेक्ट, आप भी कर सकती हैं रिक्रिएट



अगर आप किसी फार्मल फंक्शन में जा रही हैं और एक सटल लुक कैरी करना चाहती हैं तो ऐसे में आप श्वेता तिवारी के इस लुक से आईडिया लें। इस लुक में श्वेता ने ब्राउन कलर के पैट सूट को अपने स्टाइल का हिस्सा बनाया है। श्वेता तिवारी का नाम टीवी की सबसे पॉपुलर एक्ट्रेस में लिया जाता है। कसौटी जिनगी की प्रेरणा के नाम से जानी जाने वाली श्वेता तिवारी रियल लाइफ में बेहद ही स्टाइलिश हैं और वह अक्सर अपने इस्टाग्राम अकाउंट पर अपने स्मार्ट लुकस की पिक्चर्स शेयर करती रहती हैं। ऐसे में अगर आप किसी पार्टी में एक

नवरात्रि के नौ दिनों में ट्राई करें ये खास लुकस, दिखेंगी बेहद खूबसूरत

शारदीय नवरात्रि में दुर्गापूजा, गरबा नाईट और दशहरा मेला का आयोजन होता है, जिससे त्यौहार का आनंद दोगुना हो जाता है। ऐसे में हर व्यक्ति, खासतौर पर महिलाएं चाहती हैं कि वे सबसे सुंदर और अलग नजर आएँ। नवरात्रि में चारों ओर वातावरण भक्तिमय और खुशहाल होता है। शारदीय नवरात्रि में दुर्गापूजा, गरबा नाईट और दशहरा मेला का आयोजन होता है, जिससे त्यौहार का आनंद दोगुना हो जाता है। ऐसे में हर व्यक्ति, खासतौर पर महिलाएं चाहती हैं कि वे सबसे सुंदर और अलग नजर आएँ। आज के इस लेख में हम आपको बताएंगे कि आप नवरात्रि के नौ दिनों में आप हर दिन के मुताबिक किस तरह का गेटअप कर सकती हैं। नवरात्रि के पहले दिन आप पीले रंग की साड़ी या सलवार सूट पहन सकती हैं। आप पीले रंग की साड़ी के साथ कलरफुल ब्लाउज या हैवी फुलकारी दुपट्टा ले सकती हैं। इस लुक को आप पर्ल ज्वेलरी के साथ कंप्लीट कर सकती हैं। नवरात्रि के दूसरे दिन आप हरे रंग की साड़ी, सूट या एथनिक ड्रेस पहन सकती हैं। इसके साथ आप हैवी झुमके और लाइट मेकअप कर सकती हैं।

प्रेगनेंसी में रख रही हैं नवरात्रि का व्रत तो इन बातों का रखें खास ख्याल



डॉक्टरों प्रेगनेंसी में बिना खाए-पिए व्रत रखने की सलाह नहीं देते हैं। डॉक्टरों के मुताबिक प्रेगनेंसी में ज्यादा देर बिना खाए-पिए रहने से गर्भवती महिला और शिशु की सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। प्रेगनेंसी में दिनभर भूखे-प्यासे रहने से आपको डीहाइड्रेशन और शुगर लेवल कम होने जैसी दिक्कतें हो सकती हैं।

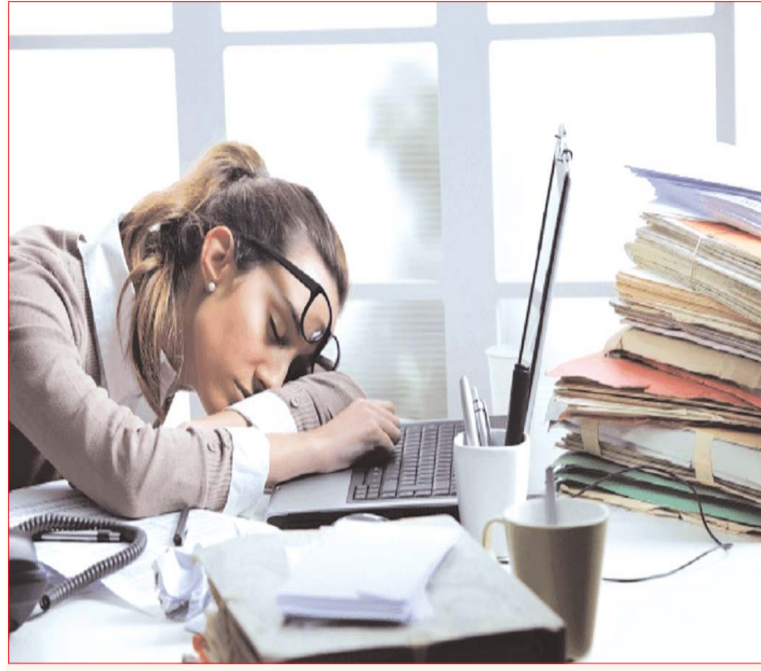
नवरात्रि व्रत में लोग नौ दिनों तक माँ दुर्गा के नौ रूपों की पूजा करते हैं और व्रत रखते हैं। कुछ लोग नवरात्रि में पहले और आखिरी दिन व्रत रखते हैं तो कुछ लोग पूरे नौ दिनों तक व्रत करते हैं। ऐसे में गर्भवती महिलाएँ अक्सर इस बात को लेकर चिंता में रहती हैं कि वे नवरात्रि का व्रत कैसे रखें क्योंकि हिन्दू धर्म के अनुसार एक बार कोई भी व्रत शुरू कर दिया तो बीच में छोड़ना सही नहीं माना जाता है। लेकिन डॉक्टरों

प्रेगनेंसी में बिना खाए-पिए व्रत रखने की सलाह नहीं देते हैं। डॉक्टरों के मुताबिक प्रेगनेंसी में ज्यादा देर बिना खाए-पिए रहने से गर्भवती महिला और शिशु की सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। प्रेगनेंसी में दिनभर भूखे-प्यासे रहने से आपको डीहाइड्रेशन और शुगर लेवल कम होने जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। तो अगर आप भी इस बात को लेकर चिंतित हैं कि प्रेगनेंसी में नवरात्रि व्रत कैसे रखें तो आज का हमारा लेख आपके लिए है। आज हम आपको ऐसी कुछ टिप्स बता रहे हैं, जिन्हें आपको प्रेगनेंसी में नवरात्रि व्रत रखते समय ध्यान में रखना चाहिए। अगर आप प्रेगनेंट हैं तो व्रत में पौष्टिक आहार लें जिससे आपको दिनभर व्रत रखने की ऊर्जा मिलती रहे। ऐसे में आप दूध, फल, द्राई फ्रूट्स, जूस, आलू या खीरा और लौकी जैसी सब्जियाँ खा लें जिससे आपको

दिनभर कमजोरी महसूस ना हो। इसके अलावा आप दिनभर में फ्रूट्स या जूस ले सकती हैं। अगर आप प्रेगनेंट हैं तो व्रत में दिभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीती रहें। अक्सर लोग व्रत में पानी कम पीते हैं जिससे शरीर में पानी की कमी होने का खतरा रहता है। इससे आपके और आपके शिशु के स्वास्थ्य पर बुरा असर हो सकता है। आप व्रत में थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीती रहें जिससे आपको पानी की कमी ना हो। कई महिलाएँ नवरात्रि व्रत में नमक नहीं खाती हैं। लेकिन प्रेगनेंट महिलाओं को व्रत में नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। नमक ना खाने से आपका बीपी लो हो सकता है जिससे चक्कर, कमजोरी और मितली जैसी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। नवरात्रि व्रत में अक्सर महिलाओं को कमजोरी महसूस होने लगती है। ऐसे में अगर आप प्रेगनेंट हैं तो व्रत रखने से आपको ज्यादा परेशानी हो सकती है।

नवरात्रि व्रत में नमक नहीं खाती हैं। लेकिन प्रेगनेंट महिलाओं को व्रत में नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। नमक ना खाने से आपका बीपी लो हो सकता है जिससे चक्कर, कमजोरी और मितली जैसी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। नवरात्रि व्रत में अक्सर महिलाओं को कमजोरी महसूस होने लगती है। ऐसे में अगर आप प्रेगनेंट हैं तो व्रत रखने से आपको ज्यादा परेशानी हो सकती है।

नवरात्रि व्रत में नमक नहीं खाती हैं। लेकिन प्रेगनेंट महिलाओं को व्रत में नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। नमक ना खाने से आपका बीपी लो हो सकता है जिससे चक्कर, कमजोरी और मितली जैसी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। नवरात्रि व्रत में अक्सर महिलाओं को कमजोरी महसूस होने लगती है। ऐसे में अगर आप प्रेगनेंट हैं तो व्रत रखने से आपको ज्यादा परेशानी हो सकती है।



नेशनल स्लीप फाउंडेशन ने झपकी को तीन भागों में बांटा है: योजनाबद्ध झपकी, जो नींद जो आप लेते हैं, भले ही नींद न आ रही हो। दूसरी आपातकालीन झपकी, बहुत अधिक थकावट के कारण ली जाने वाली नींद। तीसरी आदतन झपकी, जो आप हररोज एक निश्चित समय पर आदतन झपकी लेते हैं। मुंबई के जसलोक हॉस्पिटल में स्लीप कन्सल्टेंट सुरेश वी रंग के अनुसार, दोपहर के भोजन के बाद 20 से 30 मिनट की झपकी लेना अच्छा रहता है। इससे आपकी रात की नींद पर भी कोई असर नहीं पड़ता। कई शोध भी हुए, जो बताते हैं कि इससे अधिक की नींद लेना कुछ लोगों पर बुरा असर भी डाल सकता है। इसके अनुसार, उठने के बाद कुछ देर तक सोचने और काम करने की क्षमता कम हो जाती है। इण्टी स्पेशलिस्ट और हेड एंड नेक सर्जन राहुल मोदी के अनुसार, ऐसा इसलिए होता है।

क्योंकि 30 मिनट की नींद के बाद व्यक्ति गहरी नींद में चला जाता है। इससे कम की झपकी आपको तरोताजा करती है और एक्टिव रखती है। हालांकि कुछ प्रोफेसर यह भी मानते हैं कि एक घंटे की नींद बेहतर होती है, इससे दिमाग की गैर जरूरी बातें हट जाती हैं और दिमाग में नई सूचनाओं के लिए जगह बनती है।

बचपन में दोपहर की झपकी लेना दिनचर्या में शामिल होता है। लेकिन बड़े होने पर अक्सर दोपहर की नींद नहीं मिल पाती। कई शोध हैं, जिनके अनुसार दोपहर में ली गई छोटी सी झपकी तन व मन दोनों को रिचार्ज कर देती है। झपकी यानी नैप, अमूमन दोपहर में 15 से 90 मिनट के समय के लिए ली जाने वाली नींद को कहते हैं। साकेत स्थित मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल में स्लीप मेडिसिन की डॉक्टर मनवीर भाटिया कहती हैं, दोपहर में ली गई एक छोटी सी झपकी, रात में ढंग से नींद नहीं आने वाले नुकसान को कम कर देती है। जर्नल ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में छपी रिपोर्ट के अनुसार एक छोटी झपकी पिछली रात केवल दो

घंटे सो पाने वालों के इम्यून सिस्टम में आधी गड़बड़ी और बड़े हुए तनाव को कम करने में मदद करती है।

कार्यस्थल पर झपकी अगर ऑफिस में व्यवस्था है तो बेड की जगह काउच पर झपकी लें। इससे आप तुरंत जग जाएंगे। डॉ. मनवीर भाटिया के अनुसार सबसे बेहतर तरीका है कि ऐसी जगह चुनें जो शांत व आरामदायक हो। अगर संभव नहीं है तो कुछ देर के लिए डेस्क पर सिर रखें और आराम करें। छोटी सी झपकी लेने में कतई बुराई नहीं है। जहाँ हर समय ऊंघते रहना यह दिखाता है कि व्यक्ति की काम में रुचि नहीं है, वहीं किसी मीटिंग या दोपहर के खाने के बाद छोटी सी झपकी लेना तरोताजा कर देता है और नए विचार भी देता है। यह अच्छी चीज है, पर तभी जब ऑफिस में इसकी अनुमति हो।

दूसरा पहलू भी है

दोपहर में सोना कितना फायदेमंद है, यह कुछ कारणों पर निर्भर करता है। अगर बिना किसी वजह से दोपहर में अचानक ही सोने की इच्छा करने लगी है तो चिकित्सक से सलाह ले सकते हैं। ऐसा रात में नींद की कमी व अनिद्रा आदि के कारण हो सकता है। डॉ. मोदी के अनुसार रात में 7 से 8 घंटे की नींद के बाद भी अगर दोपहर में सोने का मन करता है तो ध्यान देने की जरूरत है। यह हर समय रहने वाली सुस्ती व थकावट हो सकती है, जिसके कुछ अन्य कारण भी हो सकते हैं। ऐसे में डॉक्टर से सलाह करें। खासकर जिन लोगों को रात्रि में नींद नहीं आती, उन्हें दोपहर में सोने से बचना चाहिए। भले ही दोपहर की झपकी तन व मन को रिचार्ज करती है, पर यह रात की नींद की जगह नहीं ले सकती।

झपकी के लाभ

पिछले साल यूरोपियन सोसायटी ऑफ कार्डियोलॉजी काग्रेस में छपे शोध के अनुसार दोपहर में कुछ देर सोना रक्तचाप के स्तर को कम करता है। दोपहर में कुछ देर झपकी लेने वालों की तुलना में झपकी नहीं लेने वालों को दवा की जरूरत अधिक होती है। साथ ही यह दोपहर की झपकी जल्दी धैर्य खोने वाले लोगों के लिए बेहतर होती है। यह झुंझलाहट को कम करती है। परसंनैलिटी एंड इंटरविजुअल डिफरेंसेज जर्नल के अनुसार, चूहट लंबे समय तक जगे रहने पर लोगों को नकारात्मक भावों को काबू करने में समस्या होती है।

समय का रखें ध्यान

दोपहर में किसी समय ली गई छोटी नींद को ही पावर नैप भी कहा जाता है। अमेरिका के कारण ली जाने वाली नींद। तीसरी आदतन झपकी, जो आप हररोज एक निश्चित समय पर आदतन झपकी लेते हैं। मुंबई के जसलोक हॉस्पिटल में स्लीप कन्सल्टेंट सुरेश वी रंग के अनुसार, दोपहर के भोजन के बाद 20 से 30 मिनट की झपकी लेना अच्छा रहता है। इससे आपकी रात की नींद पर भी कोई असर नहीं पड़ता। कई शोध भी हुए, जो बताते हैं कि इससे अधिक की नींद लेना कुछ लोगों पर बुरा असर भी डाल सकता है। इसके अनुसार, उठने के बाद कुछ देर तक सोचने और काम करने की क्षमता कम हो जाती है। इण्टी स्पेशलिस्ट और हेड एंड नेक सर्जन राहुल मोदी के अनुसार, ऐसा इसलिए होता है।

क्योंकि 30 मिनट की नींद के बाद व्यक्ति गहरी नींद में चला जाता है। इससे कम की झपकी आपको तरोताजा करती है और एक्टिव रखती है। हालांकि कुछ प्रोफेसर यह भी मानते हैं कि एक घंटे की नींद बेहतर होती है, इससे दिमाग की गैर जरूरी बातें हट जाती हैं और दिमाग में नई सूचनाओं के लिए जगह बनती है।

दोपहर में झपकी लेना कितना है सही?

बचपन में दोपहर की झपकी लेना दिनचर्या में शामिल होता है। लेकिन बड़े होने पर अक्सर दोपहर की नींद नहीं मिल पाती। कई शोध हैं, जिनके अनुसार दोपहर में ली गई छोटी सी झपकी तन व मन दोनों को रिचार्ज कर देती है। झपकी यानी नैप, अमूमन दोपहर में 15 से 90 मिनट के समय के लिए ली जाने वाली नींद को कहते हैं। साकेत स्थित मैक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल में स्लीप मेडिसिन की डॉक्टर मनवीर भाटिया कहती हैं, दोपहर में ली गई एक छोटी सी झपकी, रात में ढंग से नींद नहीं आने वाले नुकसान को कम कर देती है। जर्नल ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म में छपी रिपोर्ट के अनुसार एक छोटी झपकी पिछली रात केवल दो

घंटे सो पाने वालों के इम्यून सिस्टम में आधी गड़बड़ी और बड़े हुए तनाव को कम करने में मदद करती है।

कार्यस्थल पर झपकी अगर ऑफिस में व्यवस्था है तो बेड की जगह काउच पर झपकी लें। इससे आप तुरंत जग जाएंगे। डॉ. मनवीर भाटिया के अनुसार सबसे बेहतर तरीका है कि ऐसी जगह चुनें जो शांत व आरामदायक हो। अगर संभव नहीं है तो कुछ देर के लिए डेस्क पर सिर रखें और आराम करें। छोटी सी झपकी लेने में कतई बुराई नहीं है। जहाँ हर समय ऊंघते रहना यह दिखाता है कि व्यक्ति की काम में रुचि नहीं है, वहीं किसी मीटिंग या दोपहर के खाने के बाद छोटी सी झपकी लेना तरोताजा कर देता है और नए विचार भी देता है। यह अच्छी चीज है, पर तभी जब ऑफिस में इसकी अनुमति हो।

पिगमेंटेशन, रिकल्स और एक्ने से फाइट करने के लिए इस चीज का इस्तेमाल करती हैं भाग्यश्री



इसमें आपको एक भी रूपया खर्च करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। भाग्यश्री ने बताया कि केले का छिलका एक स्किन थैरेपी की तरह है। इसमें सिलिका और फेनोलिक्स होते हैं, जो स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। जहाँ सिलिका कोलेजन निर्माण को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे आपकी स्किन अधिक यंगर नजर आती है। वहीं, केले में मौजूद फेनोलिक्स पिगमेंटेशन व एक्ने मार्कस को कम करने में मदद करता है। इसलिए, अगर आपके चेहरे पर पिगमेंटेशन और मुंहासों के निशान हैं, तो उसे कम करके रखने के लिए भी केले के छिलके का उपयोग किया जा सकता है। इस पोस्ट में भाग्यश्री ने केवल केले के छिलके से होने वाले फायदों के बारे में ही नहीं बताया, बल्कि उसे स्किन पर अप्लाई करने के तरीके के बारे में भी चर्चा की। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले अपनी स्किन को साफ कर लें। अब केले के छिलके के अंदर के हिस्से अर्थात् सफेद भाग को अपने चेहरे पर धीरे से रगड़ें। इसके बाद इसे लगभग 15 मिनट तक के लिए ऐसे ही रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें।

व्या है मॉरिंगा हेयर मास्क, रूखे और बेजान बालों के लिए इस तरह करें इस्तेमाल

मॉरिंगा में एंटीफंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट होते हैं जो बालों के झड़ने से रोकते हैं और बालों में केराटिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करते हैं। इससे बाल मजबूत, घने और चमकदार बनते हैं। खासतौर पर रूखे और बेजान बालों के लिए मॉरिंगा का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। मॉरिंगा ओलीफेरा को आमतौर पर सहजन के पेड़ के रूप में जाना जाता है। सहजन का इस्तेमाल सर्जी बनाने के लिए किया जाता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह हमारे बालों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। मॉरिंगा में एंटीफंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट होते हैं जो बालों के झड़ने से रोकते हैं और बालों में केराटिन के उत्पादन को बढ़ाने में मदद करते हैं। इससे बाल मजबूत, घने और चमकदार बनते हैं। खासतौर पर रूखे और बेजान बालों के लिए मॉरिंगा का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद माना जाता है। मॉरिंगा की पत्तियों को अच्छे से धोकर ब्लेंडर में डालकर पीस लें। अब एक बाउल में ऊपर बताई गई सभी सामग्रियों को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस मिश्रण को अपनी उँगलियों की मदद से स्कैल्प पर लगाएँ और अच्छी तरह से मालिश करें। इस मास्क को अपने बालों पर लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद बालों को किसी माइल्ड शैंपू से धो लें। धीमी आंच में घी गर्म करें और फिर इसे थोड़ा ठंडा होने दें। अब इसमें सभी सामग्री को मिलाकर हेयर मास्क बना लें। इस मास्क को अपने बालों और स्कैल्प पर लगाकर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद बालों को किसी माइल्ड शैंपू से धो लें। इसके बाद बालों को किसी माइल्ड शैंपू से धो लें।

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक विवेक श्रीवास्तव द्वारा ओम साई क्रियेटिव्स, आषा कामलदेव, इन्दिरा नगर लखनऊ से मुद्रित एवं पहला तल, निधि कामलदेव, विकास नगर लखनऊ (30प्र0) से प्रकाशित। RNI No.UPHIN/2015/6090 सम्पादक- विवेक श्रीवास्तव, फोन नं०- 8004949556, 7570901365 Email. info@theachievertimes.com किसी भी वाद विवाद का निस्तारण लखनऊ न्यायालय ही मान्य होगा।

समाचार-पत्र का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण भारत का सत प्रतिशत मीडिया कवरेज कट समाज में फैला भ्रष्टाचार समाजिक बुराईयों एवं कुंठितियों को अपने स्तर पड़ताल कटके सम्बन्धित उच्च अधिकारियों को ध्यानकर्षण कट उन्हें समाप्त कराना है।

