दैनिक
शाह बुलेटिन

प्रकाशन के 12 वर्ष
RNI: UPHIN/2014/56192
गुरुवार 04 दिसंबर 2025
वर्ष: 12, अंक: 123
पृष्ठ: 04 मूल्य: 01 रुपया

dainikshahbulletin@gmail.com 9997540548

कलम की ताकत...
काशिफ राणा को एआईएमआईएम ...
2

कैंप कार्यालय खोलकर अपनी टीम के साथ SIR संबंधित फार्म भरवाते चेयरमैन प्रत्याशी जीशान सिबली

चेयरमैन प्रत्याशी जीशान सिबली की पहल से मिल रही बड़ी राहत

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिन

मीरापुर। कस्बे के मोहल्ला मुस्तर्क मे चेयरमैन प्रत्याशी जीशान सिबली की पहल पर गत एक सप्ताह से कैंप कार्यालय पर लगातार SIR (समस्या एवं शिकायत पंजीकरण) समाधान शिविर आयोजित किया जा रहा है। कस्बे के लोगों को कहीं और चक्कर न काटने पड़ें तथा उन्हें समय पर सुविधा मिल सके, इसी उद्देश्य के तहत यह व्यवस्था शुरू की गई है, जो अब लोगों के लिए बड़ी राहत साबित हो रही है।पिछले कुछ दिनों से कैंप कार्यालय पर कस्बे के नागरिकों की भीड़ में निरंतर बढ़ोतरी हो रही है, लोग अपनी समस्याओं, शिकायतों एवं आवश्यक कार्यों के समाधान के लिए बड़ी संख्या में पहुंच रहे हैं। कार्यालय पर पहुंचने वाले लोगों को

तुरंत पंजीकरण, मार्गदर्शन एवं संबंधित विभागों तक आवेदन प्रेषित किए जाने की व्यवस्था की गई है।स्थानीय लोगों का कहना है कि SIR से संबंधित कार्यों के लिए पहले उन्हें दफ्तरों के चक्कर लगाने पड़ते थे, जिससे समय और धन दोनों की बर्बादी होती थी। चेयरमैन प्रत्याशी जीशान सिबली व उनकी टीम कैंप कार्यालय पर निरंतर सेवा उपलब्ध कराए जाने से अब लोगों को आसानी और सम्मानजनक समाधान मिल रहा है चेयरमैन प्रत्याशी जीशान सिबली वह उनकी टीम ने बताया कि वार्ड एवं कस्बे के नागरिकों को सुविधा और न्याय उपलब्ध कराना हमारी पहली प्राथमिकता है। जब तक अंतिम व्यक्ति की समस्या का समाधान नहीं हो जाता, कैंप नियमित रूप से जारी रहेगा।लोकल लोगों ने इस सेवा की खुले दिल से सराहना की है और कहा कि इस प्रकार की जनसेवा व्यवस्था हमेशा जारी रहनी चाहिए,जिससे आम लोगों को राहत मिल सके।कैंप कार्यालय पर समाधान हेतु पहुंचे नागरिकों को बैठने की बेहतर व्यवस्था भी उपलब्ध कराई गई है, जिससे लोगों को घंटों प्रतीक्षा के दौरान किसी असुविधा का सामना न करना पड़े। चेयरमैन प्रत्याशी जीशान सिबली व उनकी टीम की इस कार्य से कस्बे में खूब प्रशंसा हो रही है।

ज्ञानस्थली पब्लिक स्कूल में वार्षिक खेलकूद व रंगारंग कार्यक्रमों का भव्य आयोजन नर्सरी से कक्षा 2 तक के बच्चों के अभिभावक रहे उपस्थित

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिनमीरांपुर 1 ज्ञानस्थली पब्लिक स्कूल में आज नर्सरी से कक्षा 2 तक के विद्यार्थियों के लिए वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का भव्य आयोजन हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुआ।कार्यक्रम का शुभारम्भ दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ जिसमें निदेशक रोहित कुमार,साक्षी सिंह विद्यालय के प्रधानाचार्य दीपक कुमार धीमान,इंचार्ज लीना शर्मा तथा अन्य अतिथियों ने संयुक्त रूप से दीप जलाकर कार्यक्रम की औपचारिक शुरुआत की प्रतियोगिता में नन्हें प्रतिभागियों ने फ्लैग रेस,लेमन रेस,सैक रेस,50 मीटर रेस, 100 मीटर रेस,बटरफ्लाई रेस,हूला-हूप रेस, रोल द बॉल आदि विभिन्न स्पर्धाओं में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। बच्चों की ऊर्जा और प्रदर्शन ने उपस्थित अभिभावकों एवं शिक्षकों को प्रभावित किया। खेलकूद के साथ साथ प्रस्तुत रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने समारोह में नई ऊर्जा का संचार किया विद्यार्थियों ने आकर्षक नृत्य, डंबल शो,मोबाईल ऐक्ट,मैशप डांस,रिबन ड्रिल इत्यादि के प्रदर्शन से उपस्थित जनसमूह का मन मोह लिया। कार्यक्रम के दौरान दर्शकों ने तालियों की गड़गड़ाहट से बच्चों का उत्साह बढ़ाया। मारिया आलम, मोहम्मद अरीब,आरवी,हार्दिक चौधरी, अशर,युग,आयु प्रजापति,सविका सिंह, जिकरा,हमज़ा,श्रेया,अली,कबीर,कृष गोयल,अवि वर्मा एवं गुरनूर कौर सहित कई

छात्रों ने अपने अपने खेलों में गोल्ड मेडल प्राप्त कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य दीपक कुमार धीमान ने कहा कि खेल विद्यार्थियों में अनुशासन,टीम भावना और नेतृत्व जैसे गुणों का विकास करते हैं। उन्होंने अभिभावकों से बच्चों को समय देने और निरंतर प्रोत्साहित करने की अपील की कार्यक्रम का संचालन मुदित कुमार, जुमाना,दबीर रज़ा,ओजस्वी सिंघल एवं ऋषित चौधरी ने किया,तथा वंशिका, विदिशा,कनन एवं संभव ने कमेंटेटर की भूमिका निभाई।कार्यक्रम के अंत में निदेशक रोहित कुमार ने अभिभावकों, शिक्षकों एवं अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि अभिभावक,शिक्षक और विद्यालय तीनों अपनी जिम्मेदारियों को समर्पण के साथ निभाएं, तभी बच्चों का समग्र विकास संभव है। कार्यक्रम को सफल बनाने में लीना शर्मा,रितु आनंद, आयुषी धीमान,मनस्वी धीमान,लक्ष्मी गंगपुरी,सुगंध भट्ट,स्मिता गोयल,नरेंदर कौर,हैप्पी चौहान,साहिल वशिष्ठ सहित समस्त विद्यालय स्टाफ का उल्लेखनीय योगदान रहा।

जिला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता में जोया तोमर ने बढाया विद्यालय का गौरव

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिन, मीरापुर1 फुगाना स्थित ग्लोबल पब्लिक स्कूल में कल एक भव्य जिला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें जिले के 16 विद्यालयों के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी अद्भुत कल्पनाशक्ति, रंगों के सुंदर संयोजन और रचनात्मक सोच का शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में हमारे विद्यालय की छात्रा जोया तोमर ने अपनी उत्कृष्ट एवं प्रभावशाली कलाकृति से सभी का ध्यान आकर्षित किया और द्वितीय पुरस्कार प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। जोया की यह उपलब्धि न केवल उनके लिए, बल्कि पूरे विद्यालय के लिए गर्व का विषय है। विद्यार्थियों की चित्रकला प्रतिभा को निखारने में कला शिक्षक अमित कुमार का विशेष योगदान रहा,जिनके कुशल मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने अपनी कला को नया आयाम दिया। वहीं,प्रतियोगिता के सफल आयोजन एवं विभिन्न विद्यालयों को एक मंच पर लाने में शिक्षिका सोनी गर्ग की

सक्रिय भूमिका सराहनीय रही। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाचार्य पुनीत राजपूत ने छात्रा जोया तोमर को बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की जिला स्तरीय प्रतियोगिताएँ विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और उनकी छिपी प्रतिभाओं को राष्ट्रीय स्तर तक पहुँचने का मार्ग प्रशस्त करती हैं। वहीं विद्यालय के डायरेक्टर राजेश कुमार शर्मा ने भी छात्रा,शिक्षकों एवं अभिभावकों को इस सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ देते हुए विद्यार्थियों को निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इसके साथ ही इस प्रतियोगिता में विद्यालय के अन्य छात्र शंकर, नैतिक सहाय एवं छात्रा पूजा ने भी प्रतिभाग किया, जिनके उत्साहवर्धन हेतु आयोजकों की ओर से उन्हें प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। जोया तोमर की इस शानदार उपलब्धि से विद्यालय में हर्ष और उत्साह का वातावरण बना हुआ है। सभी शिक्षकगण एवं विद्यार्थियों ने उन्हें उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएँ दीं।

कोटक म्यूचुअल फंड एनुअल आउटलुक 2026: स्ट्रक्चरल ट्रेंड के चलते बढ़ेगी कंपनियों की कमाई

देहरादून। कोटक महिंद्रा एसेट मैनेजमेंट कंपनी लिमिटेड (केएमएएमसी/कोटक म्यूचुअल फंड) ने आज अपना मार्केट आउटलुक 2026 जारी किया। इस रिपोर्ट में आने वाले साल में भारत की आर्थिक स्थिति और उन अहम निवेश थीम पर विस्तार से जानकारी दी गई है, जो वित्तीय बाजारों को प्रभावित कर सकती हैं। रिपोर्ट में शेयर बाजार, फिक्स्ड इनकम और थीमेटिक सेक्टर्स में मौजूद अवसरों की बात की गई है, साथ ही वैश्विक व घरेलू ट्रेंड को समझने पर जोर दिया गया है, जिन पर निवेशकों को नजर रखनी चाहिए। कोटक महिंद्रा एएमसी के मैनेजिंग डायरेक्टर निलेश शाह ने कहा कि, "वित्त वर्ष 2026 में इक्विटी से मिलने वाला रिटर्न कंपनियों की कमाई में बढ़ोतरी पर निर्भर रहेगा। उम्मीद है कि भारतीय कंपनियां वित्त वर्ष 2027 में डबल डिजिट की मजबूत अर्निंग दिखाएंगी। इसी मजबूती के कारण विदेशी निवेशक भारत में निवेश बढ़ा सकते हैं, जिससे बाजार में लिक्विडिटी (तरलता) बनी रहेगी।उनका कहना है कि, "मिड कैप शेयरों के लार्ज कैप और स्मॉल कैप शेयरों की तुलना में बेहतर प्रदर्शन करने की संभावना है।

बीआईटी में इंटरनेशनल कंप्यूटर सिक्योरिटी डे का सफल एवं भव्य आयोजन

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिन, मीरापुर 1 भगवंत ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग विभाग के अंतर्गत साइबर सोसाइटी क्लब द्वारा इंटरनेशनल कंप्यूटर सिक्योरिटी डे का भव्य आयोजन उत्साहित माहौल में किया गया। साइबर सुरक्षा के महत्व को रेखांकित करने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम में विभिन्न विभागों के छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन क्लब कोऑर्डिनेटर मीनाक्षी पंवार तथा को कोऑर्डिनेटर इंजीनियर शुभम सेनवाल द्वारा किया गया। दोनों के नेतृत्व में कार्यक्रम अत्यंत सुचारु और व्यवस्थित रूप से संपन्न हुआ। विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन कार्यक्रम में क्विज, पावरपॉइंट प्रेज़ेंटेशन तथा पोस्टर प्रेज़ेंटेशन जैसी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। छात्रों ने पूरे उत्साह के साथ अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। परिणाम इस प्रकार रहे कार्यक्रम में कई वरिष्ठ शिक्षाविदों एवं अधिकारियों ने उपस्थित होकर छात्रों का उत्साहवर्धन किया।जिसमें डॉक्टर अनुराग विजय अग्रवाल निदेशक,डॉक्टर

पुष्पनील वर्मा सहायक निदेशक,डॉक्टर आदित्य शर्मा उप कुलसचिव (डिप्टी रजिस्ट्रार) डॉक्टर अजय सिंह डीन बीआईटी।प्रतियोगिताओं का मूल्यांकन निम्न निर्णायकों द्वारा किया गया डॉक्टर विजय डी प्राचार्य नर्सिंग,डॉक्टर सचिन सिंगल प्राचार्य, फार्मेसी। डॉक्टर कावेन्द्र विभागाध्यक्ष, एजुकेशन। ब्रह्मपाल डी.सी.ई.कार्यक्रम को सफल बनाने में निम्नलिखित सदस्यों ने विशेष भूमिका निभाई इंजीनियर वैभव, इंजीनियर सुमित,इंजीनियर नीरज मलिक, इंजीनियर सावन,इंजीनियर हिमांशु गौतम, इंजीनियर आंचल,इंजीनियर मोनिका,आशीष एवं संजीव सैनी सभी ने तकनीकी एवं प्रबंधन से संबंधित कार्यों में उत्कृष्ट सहयोग प्रदान किया। कार्यक्रम के अंत में आयोजक मंडल ने सभी अतिथियों, निर्णायकों,प्रतिभागियों और सहयोगियों का धन्यवाद ज्ञापित किया।

अवैध कब्जे का कोहराम दबंगों ने रास्ता किया बंद परिवार कैद

सादिक सिद्दीक़ी शाह बुलेटिन, कांधला। ग्राम गंगेरू में दबंगई का आतंक चरम पर! गांव निवासी फरहत हुसैन पुत्र इशरत हुसैन ने सनसनीखेज आरोप लगाते हुए कहा है कि उसके पड़ोसी हुसैन हैदर पुत्र मोहम्मद अब्बास ने सार्वजनिक रास्ते पर कब्जा कर पूरे मोहल्ले को बंधक बना दिया है!पीड़ित के मुताबिक, आरोपित ने तालाब के पास सीढ़ियां बनाकर सार्वजनिक रास्ता बंद कर दिया, जिससे फरहत हुसैन के घर का मुख्य मार्ग पूरी तरह तंग और अवरुद्ध हो गया है। परिवार अब घर में मानो कैद होकर रह गया है।इतना ही नहीं, हुसैन हैदर ने रास्ते पर लकड़ियां, चारा, मशीनें, पीलर और भारी सामान रखकर पूरा रास्ता कब्जा लिया, जिससे पूरे मोहल्ले के लोगों का आना-जाना दूभर हो गया है।फरहत हुसैन का कहना है कि जब भी कोई ग्रामीण अतिक्रमण हटाने की बात करता है, तो हुसैन हैदर और उसका चाचा आज़म अली पुत्र हाजी हसन गाली-गलौज कर मारपीट पर उतर आते हैं। गांव में दहशत और गुस्से का माहौल है।ग्रामवासियों ने कहा कि यह दबंगई गांव के कानून और प्रशासन दोनों को ठेंगा दिखा रही है, गंगेरू में उबाल जनता का सवाल, आखिर कब हटेगा रास्ते पर दबंगों का कब्जा?

विधायक ने सुनी जन समस्याएं

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिन, खतौली1 राष्ट्रीय लोकदल के खतौली विधायक मदन भैया ने बुधवार को अपने कैंप कार्यालय पर लोगों की जन समस्याओं को सुना एवं उनका निराकरण कराया। इसके अलावा क्षेत्र के आधा दर्जन से अधिक गांवों में पहुंचकर लोगों के सुख दुख में शामिल हुए। बुधवार को गांव अंतवाड़ा में आयोजित स्वर्गीय बाबा रतन आर्य जी की श्रद्धांजलि सभा में क्षेत्रीय विधायक मदन भैया ने पहुंचकर उनके चित्र पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए श्रद्धांजलि दी एवं श्रद्धांजलि सभा को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि बाबा रतन आर्य जी को बहुत ही सरल व्यक्तित्व के व्यक्ति बताते हुए कहा कि बाबा रतन आर्य ने अपने अपने जीवन को सादगी पूर्ण तरीके से जिया और जीवन भर उन्होंने सामाजिक कार्यों में जीवन व्यतीत किया। उनके जीवन से युवा पीढ़ी को प्रेरणा लेनी चाहिए। इसके अलावा क्षेत्र के गांव टिटोडा, पीपलहेडा, खतौली शुगर मिल, समोली, अंबरपुर, खेडी तगान, नावला, ताजपुर, मंतौडी, ककराला आदि गांव में पहुंचकर ग्रामीणों के सुख दुख में शामिल हुए। इस दौरान उनके साथ जिला पंचायत सदस्य प्रदीप कसाना, मनोज कसाना, सुमित चपराना, अमित पवार, इरशाद गुर्जर, लव कुश त्यागी आदि मुख्य रूप से मौजूद रहे।

अज्ञात वाहन ने बाइक सवार किसान को रौंदा

मेरठ में जिंदगी और मौत से जंग जारी

सादिक सिद्दीक़ी शाह बुलेटिन.कांधला।थाना क्षेत्र के गांव अट्टा निवासी किसान टीकाराम मंगलवार देर शाम बुढ़ाना रोड पर हुए दर्दनाक हादसे में गंभीर रूप से घायल हो गया। जानकारी के अनुसार, टीकाराम अपने खेत में काम खत्म कर बाइक से घर लौट रहा था। जैसे ही वह रेलवे फाटक के समीप पहुंचा, तभी तेज रफ्तार अज्ञात वाहन ने सामने से जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि बाइक के परखच्चे उड़ गए और किसान सड़क पर बुरी तरह लहूलुहान होकर गिर पड़ा।राहगीरों ने आनन-फानन में परिजनों को सूचना दी।

मौके पर पहुंचे परिजनों ने गंभीर रूप से घायल टीकाराम को शामली स्थित निजी अस्पताल में भर्ती कराया, जहां चिकित्सक डॉ. देवेंद्र सिंघल ने प्राथमिक उपचार के बाद उसकी नाज़ुक हालत को देखते हुए मेरठ के आनंद हॉस्पिटल रेफर कर दिया।फिलहाल किसान की हालत अत्यंत गंभीर बताई जा रही है, वहीं हादसे के बाद से परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। पुलिस अज्ञात वाहन और चालक की तलाश में जुटी है।

मैरिज होम के बाहर खड़ी बाइक चोरी! पुलिस ने बनाई जांच टीम, CCTV फुटेज खंगाले में जुडी

सादिक सिद्दीक़ी शाह बुलेटिन। कांधला थाना क्षेत्र के गांव गंगेरू में उस समय हड़कंप मच गया जब गांव में स्थित राधा गोविंद मैरिज होम के बाहर से अज्ञात चोर एक बाइक चोरी कर ले गए। जानकारी के अनुसार, गंगेरू निवासी करण सिंह पुत्र रतन सिंह अपनी बाइक से मैरिज होम में एक कार्यक्रम में शामिल होने और भोजन करने गए थे।बताया गया कि जब करण सिंह खाना खाकर बाहर आए, तो उनकी बाइक वहां से गायब मिली। उन्होंने आसपास के इलाकों में काफी तलाश की, लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं

मिल सका। काफी खोजबीन के बाद भी जब बाइक का पता नहीं चला, तो पीड़ित ने पुलिस को लिखित तहरीर देकर कार्रवाई की मांग की।मामले की जानकारी मिलते ही गंगेरू चौकी इंचार्ज विक्रम भाटी ने तत्काल जांच टीम का गठन किया।

उन्होंने बताया कि पीड़ित की तहरीर के आधार पर CCTV कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है, ताकि चोरों की पहचान की जा सके।चौकी इंचार्ज विक्रम भाटी ने कहा कि पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए जांच तेज कर दी है। जल्द ही चोरी हुई बाइक बरामद कर ली जाएगी और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।स्थानीय लोगों ने भी पुलिस से मांग की है कि ऐसे मामलों पर कड़ी निगरानी रखी जाए, ताकि क्षेत्र में बढ़ रही बाइक चोरी की घटनाओं पर रोक लग सके।

दिव्याँगजनों को सहायक उपकरणों का वितरण किया गया

मेरठ। विश्व दिव्यांग दिवस के अवसर पर मेडिकल कॉलेज मेरठ में प्रधानमंत्री दिव्याशा केंद्र(PMDK) द्वारा दिव्याँगजनों को सहायक उपकरणों का वितरण किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मेडिकल कॉलेज मेरठ के उप प्राचार्य डॉ ज्ञानेश्वर टॉक विभागाध्यक्ष अस्थि रोग विभाग उपस्थित रहे।केंद्र द्वारा दिव्यांगजनों को 5 मोटराइज्ड बैटरी ट्राई साइकिल, 4 एल्बो क्रच, 3 व्हीलचेयर एवं वाकिंग स्टिक का निशुल्क वितरण किया गया।मेडिकल कॉलेज मेरठ के प्राचार्य डॉ आर सी गुप्ता ने कहा कि यह दिवस समाज और विकास के हर स्तर पर विकलांग व्यक्तियों के अधिकारों और कल्याण को बढ़ावा देने और राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक जीवन के सभी पहलुओं में विकलांग व्यक्तियों की स्थिति के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए मनाया जाता है।

किशोरी पर बलकटी से हमला

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिन, मीरापुर। गांव खेडी सराय में छत पर चढ़कर कबूतर उडाने के बहाने घर में तांका-झांकी कर रहे युवकों का विरोध करने पर दोनों पक्षों में झगडा हो गया। आरोपितों ने एक किशोरी को बलकटी से घायल कर दिया।

खेडी सराय निवासी कुर्बान पुत्र हफीज ने दी तहरीर में बताया कि उसका पड़ोसी तुराब कबूतरबाजी करता है। आरोप है कि कबूतर बाजी के चक्कर में लोग छत पर चढ़े रहते हैं। पीड़ति ने घर में बहन-बेटी का हवाला देते हुए तुराब से छत पर कबूतर उड़ाने का विरोध किया था। आरोप है कि दोपहर में आरोपित ने अपने कई साथियों के साथ उसके घर में घुसकर मारपीट की तथा धारदार हथियार से हमला कर दिया। गले के पास बलकटी लगने से उसकी 12 वर्षीय पुत्री अंशिफा घायल हो गई। पुलिस ने घायल को उपचार के लिए अस्पताल भिजवाया है। ग्रामीणों के अनुसार मंगलवार को भी दोनों पक्षों में मारपीट हुई थी तथा मंगलवार की रात ही दोनों पक्षों में समझौता हो गया था लेकिन बुधवार की दोपहर फिर से दोनों पक्षों में झगड़ा हो गया।

कांधला में फिर सुलगी विवादित ज़मीन की आग!

बाईपास रोड पर बिना नक्शा पास किए बन रहीं दुकानें, प्रशासन की चुप्पी पर उठे सवाल

सादिक सिद्दीक़ी शाह बुलेटिन। कांधला कस्बे में एक बार फिर वही पुराना विवाद सिर उठा रहा है—बाईपास रोड की विवादित ज़मीन, जो दो साल पहले सुर्खियों में रही थी, अब फिर चर्चा का केंद्र बन चुकी है। जानकारी के अनुसार, इस भूमि पर पिछले कुछ दिनों से तेजी से निर्माण कार्य शुरू हो गया है, और सबसे हैरानी की बात यह है कि नक्शा पास कराए बिना करीब 14 दुकानें खड़ी की जा रही हैं !स्थानीय लोगों का कहना है कि यह निर्माण पूरी तरह नियम-कायदों को ठेंगा दिखाकर किया जा रहा है। पहले इस ज़मीन पर चमारान सती और कब्रिस्तान समिति दोनों ने अपना-अपना हक़ जताया था। विवाद बढ़ने पर प्रशासन ने निर्माण रुकवा दिया था, लेकिन अब मामला फिर "मैनेज" मोड में नज़र आ रहा है।कस्बे में चर्चा है कि कुछ प्रभावशाली लोगों की मेहरबानी से यह निर्माण फिर से चालू हुआ है, जबकि विकास प्राधिकरण और नगरपालिका चुप्पी साधे बैठे हैं।लोग खुलकर कह रहे हैं "ये खुला खेल कांधला में चल रहा है!" याद दिला दें, कुछ महीने पहले इसी जगह

बुलडोज़र की गड़गड़ाहट सुनाई दी थी, जब प्रशासन ने कार्रवाई का दिखावा किया था। मगर अब वही जगह फिर से अवैध निर्माण की चपेट में है।जनता ने कड़ा रुख अपनाते हुए प्रशासन से जांच की मांग की है, और चेतावनी दी है कि अगर जल्द कार्रवाई नहीं हुई तो आने वाले दिनों में यह विवाद बड़ा बवंडर खड़ा कर सकता है।कस्बे की गलियों में अब बस एक ही सवाल गूंज रहा है "किसकी है ये ज़मीन, और किसके इशारे पर चल रहा है ये निर्माण?"क्या प्रशासन फिर आंख मूंदे बैठे रहेगा, या इस बार होगी सच्चाई की जीत?कांधला की जनता जवाब चाहती है!

'घरवाली पेड़वाली' में जीतू, सुरेश और रमेश की तिकड़ी लाएगी हंसी का धमाका!

मुंबई: एण्डटीवी का आगामी सुपरनैचुरल कॉमेडी शो 'घरवाली पेड़वाली' दर्शकों को एक नए तरह की कॉमिक दुनिया से रूबरू कराने के लिए तैयार है। शो में तीन प्रमुख किरदार-जीतू (पारस अरोड़ा), सुरेश (बृज भूषण शुक्ला) और रमेश (हर्ष वशिष्ठ)-अपनी अनोखी केमिस्ट्री और मजेदार परिस्थितियों से घरों में हंसी का तूफान लाने वाले हैं। शो में सुरेश और रमेश, दोनों जीतू के पिता जैसे सरपरस्त हैं, और तीनों की यह तिकड़ी रोजमर्रा की स्थितियों से ऐसी मजेदार और अप्रत्याशित कहानियाँ रचती है, जो दर्शकों का भरपूर मनोरंजन करेंगे। अलग-अलग स्वभाव, तकरार, अपनापन और हल्की-फुलकी नोकझोंक-ये सब मिलकर एक फ्रेश कॉमेडी लेकर आते हैं। पारस अरोड़ा ऊर्फ जीतू ने कहा, "जीतू दो पिता जैसे किरदारों के बीच फंसा है, जो उसे बेहद प्यार करते हैं, लेकिन उसके जीवन में उलझन और हंगामा दोनों ही बढ़ा देते हैं! इस तिकड़ी की सबसे मजेदार बात उनकी नैचुरल केमिस्ट्री है। सुरेश सख्त लेकिन प्यारे पिता हैं, रमेश शांत और कूल अंकल, और जीतू मासूम लड़का है जो उनके लगातार झगड़े और नोक-झोंक के बीच फंसा रहता है। यह बंधन असली, गर्मजोशी भरा और बेहद मज़ेदार है। मुझे लगता है कि दर्शक इस परिवार के प्यार, हंगामे और मस्ती भरे अंदाज से आसानी से जुड़ पाएंगे। यह ट्रायो टीवी कॉमेडी में एक नया अंदाज लाने वाला है, और मैं दर्शकों को इसका आनंद उठाते देखने के लिए बेहद उत्साहित हूँ।''

काशिफ राणा को एआईएमआईएम पार्टी के पूर्व जिलाध्यक्ष शाहरुल ने किया सम्मानित

चरथावल विधानसभा ही नही जनपद के लिए गौरव की बात : शाहरुल त्यागी

साकिब खान जिला प्रभारी दैनिक शाह बुलेटिन मुजफ्फरनगर

चरथावल विधानसभा के ग्राम सुजडू में पहुंचे एआईएमआईएम पार्टी के पूर्व जिलाध्यक्ष एवं चरथावल विधानसभा से प्रबल दावेदार शाहरुल त्यागी एडवोकेट ने राष्ट्रपति से मिले काशिफ राणा को संविधान की बुक देकर सम्मानित किया। शाहरुल त्यागी एडवोकेट ने कहा कि राष्ट्रपति देश का प्रथम नागरिक है, उनसे मिलने का अवसर मिलना सौभाग्य की बात है।

चरथावल विधानसभा के सुजडू में काशिफ राणा को अवसर मिला जो पूरे जनपद के लिए फख्र की बात है।

राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू ने भी स्कूल के बच्चों से गर्मजोशी से मुलाकात की है। उनके भी हम आभारी रहेंगे।

और कहा कि हमने संविधान देकर सम्मानित किया है ताकि संविधान को पढ़कर तथा समझकर देश के अधिकारों के लिए बड़ा होकर काशिफ लड़ सके।

एआईएमआईएम पश्चिम प्रदेश सचिव हाजी दीन मोहम्मद ने कहा कि संविधान देकर हमने इसलिए सम्मानित किया क्योकि हमारे नेता असदुद्दीन ओवैसी संविधान के आधार पर ही बोलते है, ताकि काशिफ भी बड़ा होकर संविधान के दायरे में लोगो की आवाज़ बन सके।

इस दौरान काशिफ तलत, चौधरी जफरयाब मौजूद रहे।

युवक पर धारदार हथियार से जानलेवा हमला हालत गंभीर

गौहर अनवार, मेरठ। लोहिया नगर थाना क्षेत्र में मंगलवार रात एक युवक पर जानलेवा हमला किया गया। धारदार हथियार से किए गए इस हमले में युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसे तत्काल अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पीड़ित युवक के पिता सुशील कुमार ने पुलिस को दी गई तहरीर में बताया कि उनका बेटा गर्व रोज़ाना की तरह हापुड़ रोड स्थित जिम गया

था। इसी दौरान काजिपुर मच्छी बाजार निवासी नावेद ने उसे फोन कर मैक्स अस्पताल के पास बुलाया। गर्व के वहां पहुंचते ही नावेद ने अपने साथियों राहुल बेशला, रहमान और साजिब मौतला के साथ मिलकर उस पर जानलेवा हमला कर दिया। आरोप है कि हमलावरों ने गर्व के सिर पर धारदार हथियार से कई वार किए, जिससे वह गंभीर रूप से घायल होकर जमीन पर गिर पड़ा। घायल गर्व को तुरंत मैक्स अस्पताल ले जाया गया, जहां उसका इलाज जारी है। उसकी हालत गंभीर बताई जा रही है। पिता सुशील कुमार ने पुलिस से आरोपियों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई करने की मांग की है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर लिया है और जांच शुरू कर दी है। आरोपियों की तलाश में छापेमारी की जा रही है। घटना के बाद क्षेत्र में दहशत का माहौल है।

विज्ञान भवन, नई दिल्ली में अंतरराष्ट्रीय हिंदी सम्मेलन में लंदन की सु श्री वंदना खुराना सम्मानित

हरियाणा/ हिसार (राजेश सलूजा) नई दिल्ली / लंदनःअंतरराष्ट्रीय स्तर पर हिंदी भाषा एवं संस्कृति के प्रचार-प्रसार में उल्लेखनीय योगदान देने के लिए लंदन निवासी श्रीमती वंदना खुराना को नई दिल्ली स्थित विज्ञान भवन में आयोजित अंतरराष्ट्रीय हिंदी सम्मेलन में सम्मानित किया गया।इस भव्य आयोजन का आयोजन विश्व हिंदी परिषद द्वारा किया गया, जिसमें भारत सहित कई देशों से आए विद्वानों, साहित्यकारों, पत्रकारों एवं हिंदी प्रेमियों ने भाग लिया। इस सम्मेलन में हिंदी भाषा के वैश्विक विस्तार पर गहन विचार-विमर्श किया गया।सम्मान-समारोह के दौरान श्रीमती वंदना खुराना को हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं साहित्यिक योगदान के लिए विशेष प्रतीक चिन्ह, प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया गया। यह सम्मान उन्हें हिंदी भाषा को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई पहचान

दिलाने के उनके प्रयासों के लिए दिया गया।कार्यक्रम में देश-विदेश से आए गणमान्य व्यक्तियों एवं विशिष्ट अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति रही। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि प्रवासी भारतीयों द्वारा हिंदी भाषा को जीवंत बनाए रखने का कार्य अत्यंत सराहनीय है और श्रीमती वंदना खुराना इसका उत्कृष्ट उदाहरण हैं।यह सम्मान न केवल उनके लिए, बल्कि लंदन में बसे समस्त हिंदी-प्रेमियों के लिए गौरव का विषय है।

चौधरी चरण सिंह विवि में फ्रेशर पार्टी का आयोजन

गौहर अनवार

मेरठ। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ बिज़नेस स्टडीज़ विभाग में नए विद्यार्थियों के स्वागत के लिए फ्रेशर पार्टी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छात्रों ने विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए और पूरे उत्साह के साथ समारोह का आनंद लिया। कार्यक्रम में विभिन्न प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं, जिनमें विजेताओं का चयन किया गया। एमबीए में मिस्टर फ्रेशर बने यश और मिस फ्रेशर का खिताब आरुषि ने जीता। इस अवसर पर संस्थान के निदेशक प्रो. अतवीर सिंह ने नवागंतुक विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ दीं और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि फ्रेशर पार्टी केवल उत्सव का क्षण नहीं है, बल्कि यह नए विद्यार्थियों को संस्था की संस्कृति और परंपराओं से जोड़ने का माध्यम भी है। कार्यक्रम के संचालन में सभी शिक्षकों एवं कार्यालय कर्मचारियों की विशेष भूमिका रही। समारोह का समापन संगीत और नृत्य कार्यक्रमों के बीच उत्साहपूर्ण वातावरण में हुआ। जिसमें वरिष्ठ और नवागंतुक विद्यार्थियों ने मिलकर यादगार पल साझा किए।

नशा मुक्त युवा – सुरक्षित और मजबूत समाज की नींव: अंबिका शर्मा

हरियाणा /हिसार (राजेश सलूजा) नशा मुक्त अभियान की सदस्य अंबिका शर्मा ने कहा कि आपका एक छोटा-सा कदम भी किसी परिवार के चेहरे पर मुस्कान ला सकता है। उन्होंने कहा कि नशा मुक्त समाज बनाने की ज़िम्मेदारी केवल एक व्यक्ति की नहीं, बल्कि हम सबकी है।शिक्षित अंबिका शर्मा इस समय पंजाब के पठानकोट जिला के गांव जंडवाल की पंचायत की पंच, सरकारी स्कूल प्रबंधक कमेटी की सदस्य व नशा मुक्त अभियान की भी सदस्य हैं । हिसार से उनका विशेष रिश्ता है। अंबिका शर्मा का कहना है कि सबसे पहले नशा बेचने वालों पर कड़ी कार्रवाई की जानी चाहिए, ताकि "ना रहेगा बांस, ना बजेगी बांसुरी।" उन्होंने कहा कि आज का युवा अगर नशा मुक्त है तो वह सुरक्षित और मजबूत समाज की नींव है। एक विशेष बातचीत में

उन्होंने बताया कि उनका गांव लगभग नशा मुक्त हो चुका है, लेकिन इसके बावजूद वह अपनी पूरी टीम के साथ लोगों को लगातार जागरूक करती रहती हैं। उनके पति राजेंद्र शर्मा भी समाज को अपनी सेवाएं दे रहे हैं। उनके दोनों बच्चे इंजीनियर हैं। आज उनकी शादी की 25 वीं सालगिरह (सिल्वर जुबली) है जिस पर हिसार प्रेस क्लब के सरंक्षक देवेंद्र उप्पल, प्रधान राज पराशर , बरवाला के प्रभारी राजेश सलूजा व उकलाना के प्रभारी जगदीश असीजा ने उन्हें व उनके पति राजेंद्र शर्मा को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने दोनों को आशीर्वाद देते हुए कहा कि आपका दांपत्य जीवन यूं ही सुख, समृद्धि और स्वास्थ्य से पूर्ण रहे।आप दोनों इसी प्रेम के साथ अपनी गोल्डन जुबली भी धूमधाम से मनाएं — यही हमारी शुभकामना है।

इंडियन पेरेंट्स एसोसिएशन ने राष्ट्रपति से मिलने के लिए एडीएम प्रशासन ज्योति मौर्या को सौंपा ज्ञापन

आईपीए ने शिक्षा व्यवस्था पर वार्ता के लिए राष्ट्रपति से मांग मुलाकात का समय

मेरठ। इंडियन पेरेंट्स एसोसिएशन देश की शिक्षा व्यवस्था में सुधार ,देश के प्रत्येक बच्चे को सस्ती और सुलभ शिक्षा के सपने को साकार करने एवं अभिभावकों के हितों की रक्षा के लिये लंबे समय से निस्वार्थ भाव से राष्ट्र हित मे कार्य कर रही है आईपीए की राष्ट्रीय अध्यक्ष सीमा त्यागी ने बताया कि शिक्षा ही एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा राष्ट्र प्रगति के पथ पर अग्रसर हो सकता है आज देश की शिक्षा व्यवस्था को एक सूत्र में बांधने और शिक्षा के बढ़ते व्यापारीकरण को रोकने लगाने के लिये ₹एक देश एक शिक्षा एक बोर्ड₹ के गठन की तत्काल आवश्यकता है जिससे कि देश में कश्मीर से कन्याकुमारी तक के प्रत्येक बच्चे को ₹सस्ती और सुलभ और समान शिक्षा₹ मिल सके।देश की शिक्षा व्यवस्था में सुधार , शिक्षा के व्यापारिकरण पर रोक , आरटीई अधिनियम को प्रभावी रूप से लागू करने , देश के समस्त विद्यालयों में कक्षा एक से 12 तक एनसीईआरटी पाठ्यक्रम लागू करने जैसे अहम मुद्दों पर वार्ता करने के लिए आईपीए ने महामहिम राष्ट्रपति जी से मिलने के लिए समय का अनुरोध करते हुए एडीएम प्रशासन ज्योति मौर्या को ज्ञापन पत्र दिया है आईपीए महामहिम राष्ट्रपति से अनुरोध करती है कि वो अपने बहुमूल्य समय से कुछ समय वार्ता करने के लिए दें जिससे कि आईपीए राष्ट्रपति जी को देश के अभिभावक ,छात्र- छात्राओं एवम शिक्षा से जुड़े अत्यंत महत्वपूर्ण मुद्दों से अवगत करा उनमें सुधार करा सके हमे आशा ही नही पूर्ण विश्वास है कि इंडियन पेरेंट्स एसोसिएशन के प्रतिनिधिमंडल को शिक्षा के महत्पूर्ण मुद्दे पर वार्ता करने के लिए राष्ट्रपति जी से मिलने का गौरव प्राप्त होगा ।जिले की एडीएम प्रशासन ज्योति मौर्या जी ने आश्वस्त किया है कि वो तत्काल इस पत्र को राष्ट्रपति जी तक पहुंचाने के लिए प्रयास करेंगी जिसके लिए आईपीए ज्योति मौर्या जी का धन्यवाद करती है इस मौके पर अजीत कुमार , सोनू शर्मा , राहुल शर्मा , टिल्लू चौधरी , विवेक कुमार, अजित सिंह ,माजिद आदि मौजूद रहे।

मोहित जैसे ईमानदार कर्मियों का तनाव से प्रभावित होना दुर्भाग्यपूर्ण है: अवनीश काजला

● लोकप्रिय अस्पताल में भर्ती बीएलओ से मुलाकात करने पहुंचे कांग्रेस नेताओं ने हर संभव मदद का दिया आश्वासन

मेरठ। एसआईआर सर्वे कर रहे कई बीएलओ की मौत के अलावा उनके ऊपर काम के दबाव के चलते तबीयत खराब और उन पर हमला होने जैसे कई मामले सामने आ चुके हैं। ऐसा ही एक मामला जिला मेरठ का है जहां एसआईआर सर्वे कर कर रहे बीएलओ की तबीयत बिगड़ने पर उसे लोकप्रिय अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जिसकी जानकारी मिलने पर कांग्रेस के पूर्व ज़िला अध्यक्ष अवनीश काजला लोकप्रिय अस्पताल पहुँचे और वहां भर्ती बीएलओ मोहित चौधरी से मुलाक़ात कर उनका हालचाल जाना। उन्होंने मोहित के परिजनों से भी बातचीत कर हर सम्भव सहयोग का आश्वासन दिया। इस दौरान अवनीश काजला ने कहा कि एसआईआर सर्वे कर कर रहे बीएलओ पर बढ़ते काम के दबाव और अव्यवस्थित व्यवस्थाओं को लेकर लगातार चिंताएँ सामने आ रही हैं। मोहित जैसे ईमानदार कर्मियों का स्वास्थ्य इस तनाव से प्रभावित होना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा मैं प्रशासन से मांग करता हूँ कि सभी बीएलओ की कार्यप्रणाली को मानवीय बनाया जाए और उन्हें सुरक्षित व सम्मानजनक कार्य वातावरण प्रदान किया जाए। और इस पूरे प्रकरण की निष्पक्ष जांच कर दोषियों पर कारवाई की जाये। इस अवसर पर उनके साथ नेमपाल तोमर, रमाकांत शर्मा, सुमित विकल, अजय चौधरी, अमित चौधरी एवं सहरयाब मुखिया आदि मौजूद रहे।

व्यापारी को दी जान से मारने की धमकी मुकदमा दर्ज होने के बावजूद पुलिस पर कार्यवाही ना करने का आरोप

● अखिल भारतीय उद्योग व्यापार मंडल ने दी प्रतिष्ठान बंद कर चाबियां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के कार्यालय पर सौंपने की चेतावनी

गौहर अनवार

मेरठ। एक फर्नीचर व्यापारी को जान से मारने की धमकी मिलने और पुलिस द्वारा कार्रवाई ना होने का मामला सामने आया है। अखिल भारतीय उद्योग व्यापार मंडल ने इस घटना पर रोष व्यक्त करते हुए 24 घंटे के भीतर कार्रवाई ना होने पर प्रतिष्ठान बंद करने की चेतावनी दी है। मामला लिसाड़ी गेट क्षेत्र के इत्तेफाक नगर निवासी व्यापारी महताब फर्नीचर ठेकेदारी का काम करते हैं। उनके पास सुहेल नामक एक युवक पिछले चार माह से काम कर रहा था। सुहेल पिछले 15-20 दिनों से काम पर नहीं आ रहा था और ना ही महताब के फोन का जवाब दे रहा था। महताब ने कई बार सुहेल के घर जाकर भी उससे संपर्क करने की कोशिश की। लेकिन वह नहीं मिला। व्यापारियों का कहना है कि 26 नवंबर को महताब के फोन पर एक कॉल आई। फोन करने वाले ने अपना नाम समीर बदमाश बताया और महताब को गालियां देते हुए सुहेल के औजार लौटाने और जान से मारने की धमकी दी। महताब ने सुहेल को काम निपटाने और औजार ले जाने के लिए बुलाया, लेकिन

समीर ने कहा कि उन्हें कहीं जाने की जरूरत नहीं है और महताब को औजार के साथ पैसे भी देने होंगे। आरोप है कि इसके बाद समीर और सुहेल चार-पांच अज्ञात लोगों के साथ महताब के घर पहुंच गए। वहां उन्होंने महताब की महिलाओं को गाली-गलौज की और लाशें बिछाने की धमकियां दी। तब से ही महताब को समीर और सुहेल के लगातार फोन आ रहे हैं, जिनमें उन्हें जान से मारने की धमकियां दी जा रही हैं। महताब ने 26 नवंबर को थाना लिसाड़ी गेट में इसकी तहरीर दी थी। 28 नवंबर को एक मुकदमा भी दर्ज कर लिया गया, लेकिन पुलिस द्वारा अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है। व्यापारियों ने आरोप लगाया है कि पुलिस की निष्क्रियता के कारण अपराधियों के हौसले बुलंद हैं और वे लगातार व्यापारी को धमका रहे हैं। अखिल भारतीय उद्योग व्यापार मंडल ने चेतावनी दी है, कि यदि 24 घंटे के भीतर पुलिस ने इस मामले में कार्रवाई नहीं की, तो संगठन के सभी व्यापारी अपने-अपने प्रतिष्ठान बंद कर चाबियां वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के कार्यालय पर सौंप देंगे।

क्रोमा में एयर प्यूरीफायर की मांग पिछले साल के मुकाबले 30 प्रतिशत से बढ़ी

देहरादून। भारत के विश्वसनीय ओम्नी-चैनल इलेक्ट्रॉनिक्स रिटेलर और टाटा समूह के एक सदस्य, क्रोमा ने ने अपने ऑनलाइन और ऑफलाइन चैनल्स में 2025 की बिक्री के आंकड़ों के आधार पर एयर प्यूरीफायर खरीद के बारे में जानकारी जारी की है। यह डेटा दर्शाता है कि एयर प्यूरीफायर की मांग भारत के किन क्षेत्रों में सबसे अधिक थी। बदलती उपभोक्ता प्राथमिकताओं, उपभोक्ताओं के खरीदारी निर्णयों पर डिज़ाइन और तकनीक के प्रभाव के बारे में भी इसमें जानकारी मिलती है। यह जानकारी उपभोक्ताओं की बदलती जरूरतों और बाजार के रुझानों को भी समझने में मदद करती है।

रिपोर्ट के अनुसार, क्रोमा में हुई एयर प्यूरीफायर की कुल बिक्री में से 72 प्रतिशत दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में हुई, जो वहाँ की लगातार खराब हवा की गुणवत्ता की चुनौतियों के प्रति लोगों की प्रतिक्रिया को दर्शाती है। महाराष्ट्र 12 प्रतिशत के साथ दूसरे स्थान पर रहा, और कर्नाटक में 4 प्रतिशत बिक्री थी। यह आँकड़े संकेत देते हैं कि अन्य राज्यों में भी वायु प्रदूषण के बारे में जागरूकता और एयर प्यूरीफायर अपनाने की प्रवृत्ति धीरे-धीरे बढ़ रही है। ज़्यादा से ज़्यादा उपभोक्ता एचईपीए फिल्टर चुन रहे हैं, क्योंकि उनमें धूल, पराग, और फफूँद जैसे हवा में मौजूद कणों को हटाने की क्षमता होती है। प्रदूषकों और गंधों से व्यापक सुरक्षा के लिए बहु-स्तरीय सुरक्षा (प्री-फिल्टर्स, सक्रिय कार्बन फिल्टर, और यूवीसी एलईडी तकनीक के कॉम्बिनेशन) वाले उन्नत मॉडल भी कई खरीदारों ने चुने हैं।इन्फिनिटी रिटेल लिमिटेड के एक प्रवक्ता ने कहा, एयर प्यूरीफायर अब विशिष्ट या केवल मौसमी उत्पाद के तौर पर नहीं देखे जाते हैं।

विश्व विकलांगता दिवस पर नैनीताल बैंक द्वारा एडवेंट अकैडमी, सहस्त्रधारा रोड में विशेष कार्यक्रम का आयोजन

देहरादून। विश्व विकलांगता दिवस के अवसर पर नैनीताल बैंक द्वारा एडवेंट अकैडमी, सहस्त्रधारा रोड में एक विशेष जागरूकता एवं सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में बैंक के उप क्षेत्रीय प्रमुख संदीप मेहता तथा सहस्त्रधारा शाखा की शाखा प्रबंधक मुक्ता पांडे तथा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रही। नैनीताल बैंक भविष्य में भी ऐसे आयोजनों के माध्यम से समाज के महत्वपूर्ण वर्गों तक सहायता और सहयोग पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है।

अच्छी सेहत के तीन ज़रूरी चीज़ें शामिल करें

मेरठ। भारत की सबसे बड़ी विज्ञान पर आधारित आयुर्वेद कंपनी, डाबर इंडिया लिमिटेड ने आज अपने खास स्वास्थ्य उत्पाद, डाबर च्यवनप्राश के लिए एक नया और बेहतरीन स्वास्थ्य अभियान शुरू करने की घोषणा की है, जिसका नाम है ₹सिस्टमैटिक इम्यूनिटी प्लान₹ (S.I.P.)डाबर च्यवनप्राश का सिस्टमैटिक इम्यूनिटी प्लान (S.I.P.) एक आसान मगर पूरी योजना है जिसके चार मुख्य हिस्से हैं। यह लोगों को रोज़ाना अच्छी आदतें डालकर अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) मजबूत बनाने के लिए प्रेरित करती है। इस प्लान में अच्छी सेहत के तीन ज़रूरी चीज़ें शामिल हैं: संतुलित खाना, रोज़ाना कसरत करना, और वैज्ञानिक रूप से फायदा पहुँचाने के लिए रोज़ाना दो चम्मच डाबर च्यवनप्राश खाना। इसका चौथा और सबसे ज़रूरी हिस्सा है अपनी इम्यूनिटी की जाँच करना और उस पर नज़र रखना। इसके लिए एक नया डिजिटल टूल लाया गया है जो बताता है कि आपकी इम्यूनिटी कैसी है और आप इसे कैसे सुधार सकते हैं। यह प्लान सिखाता है कि अच्छी इम्यूनिटी बनाना कोई एक दिन का काम नहीं, बल्कि रोज़ाना और लगातार करने वाला काम है।₹डाबर च्यवनप्राश का सिस्टमैटिक इम्यूनिटी प्लान (S.I.P.) स्वास्थ्य के प्रति हमारी पूरी लगन को दर्शाता है।

इंस्पेक्टर ओमप्रकाश सिंह ने रात्रि मे थाना चौराहा पर चलाया सघन चेकिंग अभियान

शाहनवाज़ सोनू - शाह बुलेटिन मीरापुर। एसएसपी संजय कुमार वर्मा निर्देश पर इंस्पेक्टर ओमप्रकाश सिंह ने पुलिसफ़ोर्स के साथ थाना चौराहा पर वाहन चेकिंग अभियान चलाया गया। जिसमे एक दर्जन वाहनों का चालान काटा गया और पांच बाइको को सीज किया गया और बिना हेलमेट बाइक सवारों को चेतावनी दी गई। इंस्पेक्टर ओमप्रकाश सिंह ने यातायात नियमों का पालन करने की अपील की और कहा कि तेज गति से वाहन चलाने से नियंत्रण खोना आसान हो जाता है। मीरापुर पुलिस ने थाना चौराहा पर बुधवार की देर रात सघन वाहन चेकिंग अभियान चला। इसमें एक दर्जन वाहनों का चालान काटा गया। पांच बाइको को सीज किया गया बिना हेलमेट वाले बाइक सवारों को सख्त हिदायत दी गई। इंस्पेक्टर ओमप्रकाश सिंह ने बताया कि यातायात माह अंतिम दौर में चल रहा है। ऐसे में निर्धारित स्थलों पर सघन

चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। थाना चौराहा पर एक दर्जन वाहनों का चालान काटाते हुए यातायात नियमों का पाठ पढ़ाया गया। वाहन को उतना ही तेज चलाएं जितने पर नियंत्रण बना रहे। इंस्पेक्टर ओमप्रकाश सिंह ने बताया कि यह चेकिंग अभियान लगातार जारी रहेगा बिना हेलमेट, तीन दिन को बिठाकर चलने वाले बाइक सवारो को बिल्कुल भी बक्शा नहीं जाएगा इस मौके अवसर पर इंस्पेक्टर ओमप्रकाश सिंह,एसएसआई महेन्दर गौतम,क़स्बा इंचार्ज ओमेन्दर सिंह,एसआई विरेन्दर सिंह,एसआई कश्मीर सिंह एसआई मोहित कुमार,एसआई दीपक कुमार,आदि पुलिसकर्मी मौजूद रहे।

प्रेमिका से मिलने गए युवक को ग्रामीणों ने पकड़ा, पंचायत बैठाकर किया निकाह, सभी रस्मे पूरी कर दहेज में दी गई नगदी?

शाह बुलेटिन ब्यूरो

मवाना इसरार अंसारी। नगर के एक मोहल्ला निवासी युवक अपने तीन दोस्तों के साथ परीक्षितगढ़ के एक गांव में अपनी प्रेमिका से मिलने पहुंचा था प्रेमिका के परिजन घर पर नहीं थे इसका फायदा उठाते हुए प्रेमी युवक प्रेमिका के घर पहुंच गया आस पड़ोस के मोहल्ला निवासी लोगों ने प्रेमी प्रेमिका को पकड़ लिया मामला चर्चा का विषय बना तो ग्रामीणों ने बिरादरी के लोगों को इकट्ठा कर दोनों का निकाह करा दिया तथा निकाह में नगदी देकर विदाई दी गई जो क्षेत्र में चर्चा का विषय बनी हुई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार मवाना नगर के मोहल्ला गाहड़ों वाला चौक निवासी

युवक अपने तीन साथियों के साथ परीक्षितगढ़ के गांव इकला रसूलपुर देर रात अपनी प्रेमिका से मिलने गया था। प्रेमिका के परिवार वाले उस समय मेरठ में आंखों की जांच कराने गए थे। योग के सती गेट पर पहरा दे रहे थे प्रेमी जब प्रेमिका के घर में गया तो ग्रामीणों ने दोनों को रंगे हाथ पकड़ लिया जब के उसके तीनों साथी फरार हो गए। मामला गांव में चर्चा का विषय बन गया जिसके बाद ग्रामीण एवं बिरादरी आदि के गणमान्य लोगों की पंचायत की गई जीसके बाद ग्रामीणों और परिजनों की मौजूदगी में मौलाना को बुलाकर दोनों का निकाह करवा दिया गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार निकाह के बाद दुल्हन को मेहंदी आदि की रस्मे पूरी कर और मोटी रकम के साथ विदा की गई, जो गांव में चर्चा का विषय बनी हुई है। इस दौरान यह भी चर्चा रही के ग्रामीणों ने प्रेमी पक्ष से निकाह के लिए मोहलत मांगी, लेकिन युवती पक्ष ने कोई समय न देते हुए पुलिस शिकायत की चेतावनी दी। जिसके बाद दोनों पक्षों ने आपस में सहमति बनाकर गांव के मौलाना से निकाह कराया। शादी की सभी रस्में पूरी कराई गईं और दूल्हे को नकदी देकर विदाई दी गई। यह घटना इलाके में चर्चा का विषय बनी हुई है।

भैंसा बुग्गी ने बाइक सवार को रौंदा, बाइक सवार हुआ घायल, राहगीरों ने कराया अस्पताल में भर्ती

शाह बुलेटिन ब्यूरो, मवाना इसरार अंसारी। नगर में ट्रैफिक व्यवस्था ध्वस्त होने के चलते आए दिन नगर के आसपास क्षेत्र में घटनाएं घटित हो रही है नगर के विभिन्न रोड पर जाम के साथ-साथ यातायात नियमों का खुलेआम उल्लंघन किया जा रहा है लेकिन यातायात को सुचारु करने के लिए पुलिस व्यवस्था बोनी साबित हो रही है। बुधवार को मिल रोड से सठला जाने वाले मार्ग पर भैंसा बुग्गी की टक्कर से बाइक सवार युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। आने जाने वाले राहगीरों ने किसी तरहे युवक को नजदीकी प्राइवेट अस्पताल में भर्ती कराया। जानकारी मिलने पता चला कि पीड़ित मवाना का रहने वाला जो बुधवार को किसी कार्य से सठला जा रहा था। अचानक

से अनियंत्रित भैंसा बुग्गी का संतुलन बिगड़ने के कारण बाइक सवार युवक से जा टकराया आने जाने वाले राहगीरों ने किसी तरह घायल को अस्पताल पहुंचाया। इस दौरान ढिकोली कॉलोनी निवासी घायल युवक शमशाद पुत्र सोहेल को चिकित्सको ने उपचार देकर प्राइवेट एंबुलेंस की सहायता से घर भेज दिया गया है।

सूचना
दैनिक 'शाह बुलिटिन' हिंदी समाचार पत्र में समाचार विज्ञापन लेख आदि प्रकाशित कराने के लिए संपर्क करें-
जफरयाब राव (संपादक)
मोबाइल नंबर 9997540548 पता- एल-130 लोहिया नगर मेरठ।
हासिम अहमद जिला प्रभारी (बिजनौर)
मोबाइल नंबर 9012147659 , 7017678409
पता - टाटा मोटर्स ऊपरी मंजिल हरिद्वार रोड नजीबाबाद।
शकील राव उन तहसील प्रभारी
मोबाइल नंबर 8279302257 पर विज्ञापन, लेख समाचार, प्रेस कॉन्फ्रेंस इत्यादि के लिए संपर्क करें
इसरार अंसार, तहसील मवाना, मेरठ
मो. 8445181867
7830627172
मवाना परिसर मेरठ।

दैनिक शाह बुलेटिन
RNI: UPHIN/2014/56192
मालिक, मुद्रक व प्रकाशक जफरयाब ने इंडियन प्रेस 176, राजेन्द्र नगर, मेरठ शहर से छपवाकर, कार्यालय 428/13 शास्त्रीनगर, मेरठ से प्रकाशित किया।संपादकः जफरयाब
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र मेरठ होगा, समाचार पत्र में प्रकाशित विचारों से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।
फोनः 09997540548
मेल-आईडीः
dainikshah-bulletin@gmail.com

कृषक इण्टर कालिज के पावर लिफ्टर घनिष्ट ने राष्ट्रीय स्वर्ण पदक प्राप्त किया

अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए चयनित, विद्यालय प्रशासन ने किया भव्य सम्मान

शाह बुलेटिन ब्यूरो, मवाना इसरार अंसारी। नगर के फलावदा रोड स्थित कृषक इण्टर कालिज के अंग्रेजी माध्यम की कक्षा 11 के होनहार खिलाडी/छात्र पावर लिफ्टर घनिष्ट का राष्ट्रीय स्वर्ण पदक प्राप्त करने उपरान्त अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए चयनित होने पर भव्य सम्मान किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता राज्यपाल द्वारा पुरस्कृत प्रधानाचार्य देवेन्द्र कुमार ने की। सर्वप्रथम प्रधानाचार्य देवेन्द्र कुमार ने घनिष्ट को पटका व मेडल पहनाकर सम्मानित किया। प्रधानाचार्य देवेन्द्र कुमार ने अपने सम्बोधन में बताया कि विद्यालय के इस होनहार छात्र ने 52 किलोवर्ग में 210 किलोग्राम वजन उठाते हुए विगत दिनों जमशेदपुर, झारखण्ड में आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक प्राप्त कर विद्यालय, क्षेत्र, जनपद व प्रदेश का

नाम स्वर्ण अक्षरों में अंकित करते हुए 25 दिसम्बर को नेपाल में आयोजित होने वाली अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई किया है जो हम सभी के लिए अत्यन्त गर्व का विषय है। मैं इस होनहार छात्र को सम्मानित करते हुए स्वयं को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ एवं विद्यालय स्तर से हर सम्भव सहयोग का आश्वासन देता हूँ। मध्यम वर्गीय परिवार में जन्मे मवाना निवासी खिलाडी घनिष्ट के पिता पेपरमिल में कार्यरत हैं एवं घनिष्ट की बडी बहन गुंजन भी जनपद स्तरीय मेधावी छात्रा रही है। घनिष्ट ने बताया की वह अपनी सफलता का श्रेय अपने माता पिता के एवं विशेष रूप से विद्यालय के प्रधानाचार्य को देता हूँ जिनके कुशल मार्गदर्शन के फलस्वरूप मैं यहाँ तक पहुंचा हूँ। इस अवसर पर संजीव कुमार(प्रवक्ता रसायन), संजीव कुमार(प्रवक्ता इतिहास), अरविंद विजयी, जयमंगल, देवेन्द्र कौल, सर्वेश कुमार, नाहर सिंह आदि उपस्थित रहे।

पत्नी से विवाद के बाद युवक ने खाया जहर

मेरठ। दौराला थाना क्षेत्र में मंगलवार देर रात एक युवक ने पत्नी से कहासुनी के बाद जहरीला पदार्थ खा लिया। उसे गंभीर हालत में निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसकी स्थिति नाजुक बनी हुई है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। युवक की पहचान परीक्षितगढ़ थाना क्षेत्र के बहादुरपुर गांव निवासी संजय के रूप में हुई है। वह दौराला के पास किराए के मकान में रहता है और मजदूरी कर जाल बिछाने का काम करता है। मंगलवार देर रात उसका पत्नी से किसी बात को लेकर विवाद हुआ, जिसके बाद उसने आवेश में आकर जहरीला पदार्थ खा लिया। संजय की हालत बिगड़ने पर परिजनों ने उसे तुरंत मोदीपुरम स्थित एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया। उसे आईसीयू में उपचार दिया जा रहा है। और डॉक्टरों ने उसकी स्थिति चिंताजनक बताई है। संजय के भाई पवन ने बताया कि संजय लंबे समय से पारिवारिक तनाव से जूझ रहा था। मंगलवार रात झगड़ा बढ़ने पर उसने यह कदम उठाया। चौकी इंचार्ज बरन कुमार ने जानकारी दी कि प्रारंभिक जांच में यह मामला पति-पत्नी के विवाद का प्रतीत होता है। हालांकि, पुलिस अन्य पहलुओं की भी गहनता से पड़ताल कर रही है। अधिकारियों के अनुसार, संजय के होश में आने के बाद उसका बयान दर्ज कर घटना की वास्तविक वजह का पता लगाया जाएगा।

बेसिक शिक्षा विभाग द्वारा हर्षोल्लास के साथ अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांगजन दिवस मनाया गया

शाह बुलेटिन ब्यूरो, मेरठ संवाददाता। बुधवार को प्राथमिक विद्यालय पुलिस लाइन गेट नं.4 मेरठ के प्रांगण में बेसिक शिक्षा विभाग मेरठ द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय दिव्यांगजन सशक्तिकरण दिवस' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ बेसिक शिक्षा अधिकारी श्रीमती आशा चौधरी द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत परिषदीय विद्यालयों में अध्ययनरत जनपद मेरठ के दिव्यांग बच्चों की खेलकूद प्रतियोगितायें कराई गई जिसमें रस्साकसी,जलेबी दौड़, कुर्सी दौड़,50मीटर दौड़,गायन,चित्रकला,छूकर पहचानो आदि प्रतियोगिताओं में विजेता प्रतिभागियों को गणमान्यों द्वारा पुरस्कृत किया गया। जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी द्वारा अपने उदबोधन में कहा कि दिव्यांग बच्चों को शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़े जाने व उनके चहुमुखी विकास के उद्देश्यों की पूर्ति

हेतु राज्य सरकार द्वारा संचालित की जा रही विभिन्न योजनाओं का परिषदीय विद्यालयों में अध्ययनरत दिव्यांग बच्चों को अधिकाधिक संख्या में लाभ प्रदान कराया जा रहा है।जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी महोदया द्वारा मुख्य अतिथि एवं सभी गणमानों का कार्यक्रम में उपस्थित होने हेतु आभार व्यक्त किया गया। कार्यक्रम का संचालन जिला समन्वयक समेकित शिक्षा श्री राजेश कुमार एवं गीता सचदेवा द्वारा किया गया। कार्यक्रम में मेरठ जनपद के सभी विकास क्षेत्रों के खंड शिक्षा अधिकारी,जिला समन्वयक, प्रधानाध्यापक एवं अध्यापकगण उपस्थित रहे। कार्यक्रम को सफल बनाने में प्रधानाध्यापिका पुष्पा यादव सीमा,तशरीफ़ अली शिवकेश तिवारी प्रमोद कुमार मनोज कुमार आदि एवं समस्त विशेष अध्यापकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

अलवर वाले बाबा का नौवां भव्य कीर्तन कार्यक्रम आयोजित, विशाल भंडारे का आयोजन किया

मवाना इसरार अंसारी। नगर के मेरठ रोड स्थित उत्सव मंडप में बुधवार को अलवर वाले बाबा पंडित हरप्रसाद शर्मा झावल वालों का नौवां विशाल कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सर्वप्रथम रुड़की से आई भजन मंडली ने हनुमान चालीसा व सुंदरकांड का पाठ किया इसके बाद अलवर वाले बाबा हरपृसाद शर्मा झावल ने सभी भक्तों को दर्शन दिये तथा सभी भक्तों को आशीर्वाद देते हुए प्रसाद बांटा। कार्यक्रम आयोजक सुभाष सहरावत व सुभाष धीमान ने बताया कि अलवर वाले बाबा का मवाना में नौवां भव्य कीर्तन कार्यक्रम आयोजित किया गया है। जिसमें बडी संख्या में क्षेत्र से बाबा के भक्तों ने पहुंचकर बाबा का प्रसाद ग्रहण किया कार्यक्रम के उपरांत सभी भक्तों के लिए विशाल भंडारे का भी आयोजन किया गया, जिसमें बडी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। इस दौरान सुभाष चौधरी, सुभाष धीमान, सुरेंद्र चौधरी, नीरज चौधरी,संजय धीमान, बॉबी धीमान, श्रीमती रीटा धीमान, कल्पना धीमान, लोकेश चौधरी, जितेंद्र मणि, नवीन शर्मा, मांगेराम, मूलचंद बलदेव सहाय एडवोकेट, वैभव रस्तोगी, कपिल कपिल दुबलिश, प्रशांत चौधरी, अजय धीमान, अनुराग दुबलिश, आदेश धमीजा, विजेंद्रसिंह एडवोकेट, अशोक कुमार आदि मौजूद रहे।

ए एस इंटर कालेज में स्काउट प्रशिक्षण शिविर का हुआ श्री गणेश, तीन हजार विद्यार्थियों को SIR के प्रति किया जागरूक

शाह बुलेटिन ब्यूरोमवाना इसरार अंसारी। नगर के मेरठ रोड स्थित ए एस इंटर कालेज में स्काउट प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉक्टर मेघराज सिंह ने ध्वजारोहण कर सलामी के साथ किया उसके उपरांत भारत निर्वाचन आयोग के तत्वाधान में विशेष ग्रहण पुनरीक्षण (एसआईआर) के प्रति जागरूकता अभियान चलाया। जिसमें छात्र-छात्राओं ने एसआईआर की आकृति बनाकर एक नया संदेश दिया आयोग की तरफ से गणना प्रपत्र भरवा कर मतदाताओं के सत्यापन के उपरांत 11 दिसंबर तक ब्लू के माध्यम से जमा करना है। जिससे फर्जी मतदाताओं पर रोक लगेगी साथी कोई भी गड़बड़ यदि है तो उसमें संशोधन फार्म में अंकित प्रविष्टियों के साथ किया जाएगा। कोई भी मतदाता मतदाता सूची में अपना नाम अंकित करने से पीछे नहीं रहना चाहिए इसके लिए 3000 छात्र-छात्राओं को शपथ दिलाई गई कि वह अपने तथा अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य के द्वारा एसआईआर फॉर्म को तत्काल बूथ स्थलीय अधिकारी को उपलब्ध कराएंगे तथा भारत निर्वाचन आयोग का पूर्ण सहयोग करेंगे। उसके

उपरांत स्काउट भवन से मास्टर ट्रेनर सोमेंद्र कुमार एवं सोनू ने छात्र-छात्राओं को स्काउट की संपूर्ण जानकारी दी तथा छात्र-छात्राओं ने स्काउट प्रशिक्षण शिविर के बारे में जानकारी ली। आज के कार्यक्रम में स्काउट प्रभारी राम भूल नाथ , श्रवण कुमार, चीफ प्रॉक्टर कृष्ण चंद, मीनाक्षी ,विभा जैन तथा कोर्डिनेटर अंजू सिंह, निपेद्र कुमार भटनागर , एनसीसी प्रभारी लेफ्टिनेंट बलराज सिंह , राजीव कुमार, बृजेश कुमार , संदीप कुमार, सुनील कुमार आदि विशेष सहयोग रहा।

चिकन या मछली, प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत कौन सा है?

कई बार लोगों को स्वास्थ्य से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है और ऐसा शरीर में प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण हो सकता है। अक्सर शरीर में प्रोटीन की कमी होने के कारण लोगों को स्किन के खराब होने, बालों के झड़ने, बालों के कमजोर होने, नाखूनों के कमजोर होने, मूड खराब होने, कमजोरी होने और थकान होने जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। ऐसे में अक्सर लोगों को प्रोटीन से भरपूर चिकन और मछली जैसे फूड्स को खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन कई बार लोगों के मन में सवाल आता है कि प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए चिकन या मछली क्या ज्यादा फायदेमंद है?

चिकन या मछली प्रोटीन का क्या है अच्छा सोर्स?

डाइटिशियन एवं न्यूट्रिशनिस्ट अर्चना जैन के अनुसार, चिकन और मछली दोनों ही प्रोटीन का एक अच्छा सोर्स है। प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए चिकन और मछली दोनों ही फूड्स को खाया जा सकता है। बता दें, चिकन में अच्छी मात्रा में प्रोटीन के साथ-साथ, जिंक, सिलेनियम और आयरन जैसे पोषक तत्व होते हैं। वहीं, मछली में प्रोटीने के साथ-साथ अच्छी मात्रा में ओमेगा-3 फैटी एसिड, कैल्शियम और फॉस्फोरस जैसे पोषक तत्व होते हैं, साथ ही, मछली पचाने में आसान होती है।

प्रोटीन की कमी दूर करने के लिए फूड्स

अर्चना जैन के अनुसार, प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए डाइट में प्रोटीन से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल किया जा सकता है। इनसे प्रोटीन की कमी के कारण होने वाली परेशानियों से राहत देने में मदद मिलती है।

दाल और फलियां खाएं

प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए डाइट में मूंग, मसूर, चना, राजमा, लोबिया और अरहर जैसी दालों और फलियों को डाइट में शामिल किया जा सकता है। इनसे स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचाव करने में मदद मिलती है।

डेयरी प्रोडक्ट्स लें

प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल किया जा सकता है। प्रोटीन के लिए दूध, पनीर और दही जैसे फूड्स को खाना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

नट्स और सीड्स खाएं

प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए बादाम, कद्दू के बीज, अखरोट और चिया सीड्स जैसे नट्स और सीड्स को डाइट में शामिल किया जा सकता है। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है।

कैसे पता करें कि आपके शरीर में प्रोटीन की कमी है?

व्यक्ति के शरीर में प्रोटीन की कमी होने पर लोगों को थकान होने, कमजोरी होने, बालों के झड़ने, नाखूनों के कमजोर होने, मूड में बदलाव होने, स्किन से जुड़ी समस्या होने, मांसपेशियों के कमजोर होने और मांसपेशियों में सूजन आने की समस्या हो सकती है।

प्रोटीन बढ़ने के लिए क्या खाएं?

शरीर में प्रोटीन की कमी को दूर करने के लिए डाइट में दालें, फलियां, पनीर, टोफू, ड्राई फ्रूट्स, सीड्स, अंडे, मछली, चिकन, साबुत अनाज और डेयरी प्रोड्क्ट को डाइट में शामिल करें। इनसे स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं।

मछली कब नहीं खानी चाहिए?

मछली का सेवन बारिश के दौरान, अधिक मसालेदार फूड्स, प्रेग्नेंसी के दौरान, दूध या दही के साथ और मछली से एलर्जी होने पर लोगों को मछली खाने से बचना चाहिए। इसके कारण लोगों को कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

प्रेग्नेंसी में ब्लड शुगर बढ़ना है खतरनाक!

प्रेग्नेंसी के दौरान कई महिलाओं को गेस्टेशनल डायबिटीज (Gestational Diabetes) की समस्या हो जाती है, यानी गर्भावस्था में शुगर लेवल बढ़ना। यह स्थिति न केवल मां के लिए बल्कि बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी जोखिम पैदा कर सकती है, इसलिए समय पर जांच, सही खानपान और डॉक्टर की सलाह बेहद ज़रूरी है। ऐसे में आज हम डॉ। काजल सिंह (एसोसिएट प्रोफेसर, प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग, NIIMS मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल, ग्रेटर नोएडा) से जानेंगे कि शुगर लेवल बढ़ने पर क्या करें और कैसे इसे नियंत्रित रखें।

1 नियमित ब्लड शुगर की जांच करें-

गर्भावस्था के दौरान अगर थकान, ज्यादा प्यास लगना, बार-बार पेशाब आना या कमजोरी जैसी समस्या महसूस हो तो तुरंत शुगर टेस्ट करवाना चाहिए।

2 खानपान (Diet) पर खास ध्यान दें

प्रेग्नेंसी में शुगर बढ़ने पर सही डाइट सबसे ज़रूरी है-

मीठे खाद्य पदार्थ जैसे मिठाई, शक्कर, कोल्ड ड्रिंक, जूस आदि से बचें

व्हाइट ब्रेड, मैदा, फ्राइड स्नैक्स कम करें

भोजन में फाइबर बढ़ाएं, सलाद, हरी सब्जियां, ओट्स, मल्टीग्रेन रोटी लें

दिन में 3 बड़े मिल की जगह 5–6 छोटे मील लें, जिससे शुगर लेवल अचानक न बढ़े

फल खाएं, लेकिन सीमित मात्रा में और डॉक्टर की सलाह के अनुसार

3 रोज़ाना हल्की फिजिकल एक्टिविटी करें-

डॉक्टर की सलाह के अनुसार रोज़ाना 20–30 मिनट वॉक करना शुगर लेवल को नियंत्रित रखने में बेहद असरदार होता है

प्रेग्नेंसी योगा

ब्रीदिंग एक्सरसाइज

हल्की स्ट्रेचिंग

ये सब भी शरीर को एक्टिव रखते हैं और इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं

4 डॉक्टर द्वारा दी गई दवाइयां या इंसुलिन समय पर लें

कई बार सिर्फ डाइट और वॉक से शुगर कंट्रोल नहीं होता। ऐसे में डॉक्टर इंसुलिन या सुरक्षित शुगर कंट्रोल दवाइयां देते हैं। गर्भावस्था में किसी भी दवा को स्वयं से लेना बिल्कुल नहीं चाहिए। हमेशा विशेषज्ञ की सलाह का पालन करें।

5 बच्चे की ग्रोथ पर निगरानी रखें-

गेस्टेशनल डायबिटीज में बच्चे का वज़न तेजी से बढ़ सकता है, जिससे डिलीवरी में जटिलताएं हो सकती हैं। इसलिए डॉक्टर अल्ट्रासाउंड और ग्रोथ स्कैन से लगातार मॉनिटरिंग करते हैं। नियमित चेकअप न छोड़ें।

6 तनाव कम रखें और पर्याप्त नींद लें

तनाव (Stress) शुगर लेवल बढ़ा देता है

मेडिटेशन

संगीत सुनना

आराम

ये सब मानसिक शांति देते हैं, ऐसे में इनपर ध्यान दें। साथ ही साथ हर दिन 7–8 घंटे की नींद लेना भी ज़रूरी है।

7 डिलीवरी के बाद भी शुगर टेस्ट कराएं-

कई महिलाओं में डिलीवरी के बाद शुगर सामान्य हो जाती है पर कुछ में आगे चलकर डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए डॉक्टर आमतौर पर डिलीवरी के 6–12 सप्ताह बाद दोबारा शुगर टेस्ट करवाने की सलाह देते हैं। प्रेग्नेंसी में शुगर लेवल बढ़ना चिंता की बात ज़रूर है, लेकिन सही समय पर निदान, संतुलित खानपान, नियमित व्यायाम और डॉक्टर की गाइडेंस से इसे सुरक्षित रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। जागरूकता और अनुशासन से मां और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है।

यूं पाएं परफेक्ट ब्राइडल ग्लो

इन दिनों शादियों का सीजन चल रहा है और हर कोई इस खास मौके पर चाहता है कि उनका लुक, मेकअप और ड्रेसिंग सेंस सब कुछ खास लगे। इसके लिए लड़कियां महीनों पहले से तैयारी कर लेती हैं। वहीं मेकअप तो हर कोई करवा लेते हैं, लेकिन कई लोग सिंपल सा नेल पेंट लगाकर पार्टी में चली जाती हैं। इससे आपका लुक थोड़ा फीका नजर आने लगता है। ऐसे में अगर आप भी अपने फ्रेंड या फिर रिलेटिव्स के यहां शादी या इंगेजमेंट में जा रही हैं, हम आपको कुछ नेल आर्ट्स के बेहतरीन डिजाइंस के बारे में बताने जा रहे हैं। जो आपके लुक को कंप्लीट करेंगे। वहीं ट्रेडिशनल और मॉर्डन, दोनों तरह की ड्रेस के साथ यह खूब जचेंगे और आपके हाथों को एक खास चमक देने का काम करेंगे।

उन लड़कियों के लिए यह डिजाइन एकदम परफेक्ट है, जिनको लाल रंग पसंद है। यह आपको क्लासी लुक देने का काम करेगा। इसमें डार्क कलर की नेल पेंट लगाई गई है। जोकि शादी और सगाई जैसे खास मौकों के लिए एकदम परफेक्ट है। इसमें न्यू ट्विस्ट देने के लिए नेल्स के नीचे वाले हिस्से पर गोल्डन ग्लिटर को तिरछे तरीके से लगाया जाता है। यह डिजाइन काफी हैवी है और ग्लोडन ग्लिटर की वजह से यह दूर से शाइन करेगा। वहीं यह आपके हाथों को रिच लुक देता है।

सिल्वर ग्लैम और स्टोन वर्क वाली डिजाइन

यह डिजाइन उन लोगों के लिए एकदम सही है। जो अपने लुक में ग्लैमर और एक्स्ट्रा शाइन चाहती हैं। इस नेल आर्ट में न्यूड, व्हाइट और सिल्वर ग्लिटर का इस्तेमाल किया गया है। यह देखने में मॉर्डन और एलिगेंट लगता है। इसमें बड़े-बड़े स्टोन और क्रिस्टल का यूज किया गया है। जो पूरी तरह से थ्रीडी लुक देने का काम करता है। हर उंगली पर यह स्टोन अलग पैटर्न में लगाए जाते हैं।

सिर्फ लंग्स नहीं जोड़ों को भी नुकसान करता है निमोनिया

सर्दियों के मौसम में अक्सर लोग खांसी-जुकाम या बुखार को सामान्य मौसमी परेशानी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि यह कभी-कभी न्यूमोनिया जैसी गंभीर स्थिति का संकेत भी हो सकता है। यह संक्रमण न केवल फेफड़ों को प्रभावित करता है, बल्कि शरीर की संपूर्ण कार्यप्रणाली पर असर डालता है, जिसमें थकान, मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द, और रिकवरी में सुस्ती जैसी समस्याएं शामिल हैं। ऑर्थोपेडिक, पल्मोनोलॉजी और पीडियाट्रिक विशेषज्ञों का मानना है कि निमोनिया और अन्य मौसमी संक्रमणों का असर हर आयु वर्ग पर अलग-अलग रूप में दिखाई देता है। वयस्कों में यह जोड़ों और मांसपेशियों की कमजोरी बढ़ा सकता है, बच्चों में सांस संबंधी जटिलताएं पैदा कर सकता है, जबकि बुजुर्गों में यह शरीर की इम्यूनिटी को कमजोर कर देता है। यही कारण है कि समय पर पहचान, उचित इलाज, पौष्टिक डाइट और रोकथाम के उपाय अपनाना बेहद जरूरी है।

अक्सर सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे लक्षणों से होती है, लेकिन धीरे-धीरे इसके संकेत गंभीर रूप लेने लगते हैं। लगातार तेज बुखार, ठंड लगना, खांसी के साथ पीला या हरा कफ आना, सांस लेने में कठिनाई, सीने में दर्द, अत्यधिक थकान और कमजोरी इसके प्रमुख लक्षण हैं। कई मरीजों को सांस फूलने या ऑक्सीजन की कमी के कारण चक्कर या बेचैनी भी महसूस होती है। बच्चों और बुजुर्गों में लक्षण कभी-कभी अलग रूप में दिखते हैं, जैसे सुस्ती, भूख में कमी या अचानक सांस तेज हो जाना। अगर ये लक्षण दो-तीन दिन से ज्यादा बने रहें, तो इसे सामान्य जुकाम समझकर नजरअंदाज न करें और तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

निमानिया कैसे जोड़ों को नुकसान करता है?

दिल्ली में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट आर्थोपेडिक्स एंड स्पाइन के डॉ। अभिषेक कुमार मिश्रा बताते हैं कि निमोनिया या किसी भी मौसमी संक्रमण के बाद शरीर में सूजन और थकान लंबे समय तक रह सकती है। यह स्थिति जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द या जकड़न पैदा कर सकती है, जिससे रिकवरी धीमी हो जाती है। कमजोर इम्यूनिटी और लंबे समय तक बेड रेस्ट हड्डियों को भी प्रभावित करते हैं। इसलिए संक्रमण के बाद हल्की एक्सरसाइज, फिजिकल थेरेपी, हाइड्रेशन और प्रोटीन से भरपूर डाइट लेना बेहद जरूरी है, ताकि शरीर जल्दी ठीक हो सके और जोड़ों पर दोबारा असर न पड़े।

गोरखपुर में रीजेंसी हॉस्पिटल में अटेंडिंग कंसलटेंट पीडियाट्रिक्स की डॉ। तान्या चतुर्वेदी बताती हैं कि सर्दियों में बच्चों में निमोनिया के मामले अधिक देखे जाते हैं क्योंकि उनका इम्यून सिस्टम अभी पूरी तरह विकसित नहीं होता। यह संक्रमण अक्सर सर्दी-खांसी से शुरू होकर फेफड़ों तक पहुंच जाता है, जिससे बुखार, सांस की तकलीफ और सुस्ती जैसे लक्षण होते हैं। माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को पर्याप्त आराम, पौष्टिक डाइट और तरल पदार्थ दें। किसी भी गंभीर लक्षण पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें, ताकि समय पर इलाज और वैक्सीन से बच्चे की सुरक्षा की जा सके।

निमोनिया को मामूली सर्दी-जुकाम न समझें

कानपुर में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट पल्मनोलॉजी के डॉ। संदीप काटयार बताते हैं कि निमोनिया को अक्सर लोग सामान्य सर्दी-जुकाम समझ लेते हैं, जबकि यह फेफड़ों में संक्रमण की गंभीर स्थिति होती है। इससे सांस लेने में कठिनाई, थकान, ऑक्सीजन की कमी और कमजोरी हो सकती है। कई मरीजों में पोस्ट-वायरल थकान लंबे समय तक बनी रहती है। समय पर जांच, दवा का पूरा कोर्स और संतुलित डाइट बेहद जरूरी है ताकि संक्रमण दोबारा न लौटे और फेफड़ों की कार्यक्षमता सुरक्षित रहे। निमोनिया केवल सर्दियों की आम सर्दी नहीं, बल्कि एक गंभीर संक्रमण है जो शरीर की

बिना परहेज के भी शुगर कंट्रोल में रखेगी ये 1 आदत

शुगर की बीमारी आजकल इतनी कॉमन हो गई है कि लगभग हर दूसरे घर में एक मरीज तो मिल ही जाता है। इसके पीछे की मुख्य वजह हमारा लाइफस्टाइल और खानपान ही है। इसलिए जब बात शुगर लेवल मैनेजमेंट की आती है, तो इन्हीं दो चीजों पर ध्यान देना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। लेकिन आपने देखा होगा कि कई बार ठीक परहेज के बाद भी कोई खास फायदा देखने को नहीं मिलता है। ऐसे में जरूरत है कुछ और भी छोटी-छोटी हैबिट्स शामिल करने की। डायबिटीज एक्सपर्ट डॉ इदरिस दवाईवाला ने एक पोस्ट के जरिए ऐसी ही सिंपल आदत के बारे में बताया है, जिसे अपने डेली रूटीन में शामिल कर के आप बिना डाइट के भी शुगर लेवल कंट्रोल रख सकते हैं। आइए जानते हैं।

ये 1 आदत कंट्रोल रखेगी शुगर लेवल

डॉ इदरिस कहते हैं कि ज्यादातर लोगों को लगता है कि सख्त परहेज करने पर ही डायबिटीज कंट्रोल में रहेगी, लेकिन एक सिंपल सी आदत और है, जो आपको डाइट जितना ही रिजल्ट देगी। ये आदत है, खाने के तुरंत बाद 10 मिनट की वॉक करना। जी हां, ब्लड ग्लूकोज लेवल को कंट्रोल में रखने का ये सबसे आसान और इफेक्टिव तरीका है। रिसर्च भी ये दिखाती है कि खाने के बाद 10 मिनट वॉक करने से ब्लड शुगर लेवल लगभग 30 परसेंट तक कम हो जाता है, जो कई दवाइयों जितना ही असरदार है।

ब्लड स्ट्रीम से शुगर को बाहर खींचती है वॉक

डॉक्टर कहते हैं कि वॉक करते हुए हमारे पैर ठीक एक स्पंज जैसा काम करते हैं। जब आप मूव करते हैं, तो आपके पैरों की मसल्स शुगर को आपके ब्लड से बाहर निकालने में मदद करती हैं। इससे अचानक आपका शुगर लेवल बढ़ता नहीं है, एनर्जी भी स्टेबल बनी रहती है और पैनक्रियाज पर ज्यादा जोर नहीं पड़ता।

इन लोगों के लिए फायदेमंद है 10 मिनट की वॉक

डॉक्टर बताते हैं कि खाने के बाद 10 मिनट की वॉक सिर्फ डायबिटीज में ही फायदा नहीं करती, बल्कि जिन लोगों को प्री डायबिटीज, पीसीओएस, इंसुलिन रेसिस्टेंट, मोटापा, पेट की चर्बी या मीठा खाने की ज्यादा क्रेविंग होना जैसी समस्याएं हैं, उनके लिए भी ये बहुत मैजिकल साबित हो सकती है।

आराम से घर में भी कर सकते हैं वॉक

10 मिनट की वॉक के लिए आपको किसी भी फैंसी इक्विपमेंट की जरूरत नहीं है। आप चाहें तो अपने घर में भी सिंपल वॉक कर सकते हैं। डॉक्टर कहते हैं कि आपको ज्यादा तेज वॉक करने की जरूरत नहीं है। बस हल्के-हल्के कदमों से वॉक करें। इस छोटी सी हैबिट को अपने रूटीन का हिस्सा बनाएं और देखें ये कैसे फायदा करती है।