



संसद में प्रधानमंत्री मोदी की विपक्ष को दो टूक

ड्रामा नहीं डिलीवरी, नारा नहीं नीति चलेगी

एजेंसी. नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को विपक्ष पर कड़ा हमला बोला तो हुए कहा कि संसद ड्रामा करने की जगह नहीं है, यह काम करने की जगह है। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि विपक्ष संसद को चीकाई हार के बाद हताशा निकालने का मंच बना रहा है। संसद के शून्यकालीन सत्र की शुरुआत से पहले संसद परिसर में संबाददाताओं को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि सरकार को राजनीतिक ड्रामे का रंगमंच नहीं बनाना चाहिए, बल्कि यह रचनात्मक और परिणाममुखी बहस का मंच होना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि संसद में अपनी हताशा निकाल रहा है विपक्ष पीएम मोदी



पीएम ने राधाकृष्णन के सफर को सराहा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को राज्यसभा के सभापति सी पी राधाकृष्णन की प्रशंसा करते हुए कहा कि उनका एक सामान्य किसान परिवार से उदक महत्वपूर्ण संवैधानिक पद तक पहुँचना भारतीय लोकतंत्र की शक्ति का प्रतीक है। राज्यसभा में उनका अभिनन्दन के दौरान प्रधानमंत्री ने कहा कि राधाकृष्णन का जीवन सामाजिक सेवा के प्रति अटूट समर्पण का उदाहरण है और राजनीति उनके सार्वजनिक योगदान का सिर्फ एक हिस्सा रहा है। उन्होंने कहा, उनकी यात्रा समाज सेवा करने वालों के लिए प्रेरणादायी है। सितंबर में चंद्रपुरम पोतुसानी (सी पी) राधाकृष्णन देश के 15वीं उपराष्ट्रपति चुने गए थे।

नये सभापति को सभी दलों ने दी बधाई

नई दिल्ली। राज्यसभा में सोमवार को प्रधानमंत्री, सदन के नेता, नेता प्रतिपक्ष सहित विभिन्न दलों के नेताओं ने नये सभापति सी पी राधाकृष्णन को यह दायित्व सभाने के लिए बधाई देते हुए उम्मीद जतायी कि संसद के रूप में उनके अनुभव से सदन के कुशल संचालन में मदद मिलेगी। कई दलों के सदस्यों ने सदन के सभी पक्षों को बोलने का समान अवसर देने का अनुरोध किया। राधाकृष्णन का स्वागत करते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि साधारण पृष्ठभूमि से उदक सी. पी. राधाकृष्णन का उपराष्ट्रपति पद तक पहुँचना भारतीय लोकतंत्र की वास्तविक शक्ति को प्रदर्शित करता है।

सत्र के पहले दिन एसआईआर के मुद्दे पर संसद में हंगामा

एजेंसी. नई दिल्ली

संसद के शून्यकालीन सत्र के पहले दिन सोमवार को लोकसभा में मतदाता सूची के विरोध गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) और कुछ अन्य मुद्दों को लेकर विपक्षी दलों के सदस्यों के हंगामे के कारण कार्यवाही बाधित रही और सदन की बैठक दो बार के स्थगन के बाद दिनभर के लिए स्थगित कर दी गई। हंगामे के बीच ही लोकसभा में माणिकपुर माल और सेनाक (दूसरा सेशन) विधेयक, 2025 पारित किया। विपक्षी सदस्यों को नाराजियों के बीच ही वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने केन्द्रीय उत्पाद शुल्क (संशोधन) विधेयक, 2025 और स्वास्थ्य



एसआईआर पर चर्चा के खिलाफ नहीं सरकार

नई दिल्ली। संसदीय कार्य मंत्री किरण रीजीजू ने सोमवार को राज्यसभा में जहाँ विपक्षी सरकार मतदाता सूची के विरोध गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) चुनाव सुधारों पर चर्चा के खिलाफ नहीं है, लेकिन उस जवाब देने के लिए कुछ समय दिया जाया। मंत्री के जवाब से असंतुष्ट विपक्ष ने सदन से बहिर्गमन किया। रीजीजू ने उच्च सदन में यह डिप्लोमा उस समय की जब कांग्रेस नीति विपक्ष एसआईआर पर तत्काल चर्चा की मांग कर रहा था। उन्होंने कहा कि सरकार एसआईआर पर चर्चा की विपक्ष की मांग पर विचार कर रही है और इस मांग को रीजीजू नहीं किया गया है। विपक्ष की इस मुद्दे पर तत्काल चर्चा करने की मांग पर रीजीजू ने कहा कि वह एसआईआर, चुनाव सुधारों पर चर्चा के समय के लिए कोई शर्त नहीं रखे।

सार संक्षेप

सफेदपोश आतंकी
मॉड्यूल मामले में
एनआईए का छापा

श्रीनगर। राष्ट्रीय अन्वेषण अभिकरण (एनआईए) ने दिल्ली में ताल किले के पास हुए कार विस्फोट में शामिल संस्कृतपोश आतंकी मॉड्यूल के सिलसिले में सोमवार को कश्मीर के पुलवामा, शोपिया और कुलगाम जिलों में कई स्थानों पर छापा मारी है। अधिकारियों ने कहा यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि एनआईए के दलों ने शोपिया में मौजूदा इस्फात अन्वेषण वाहनों के आवाज पर छापा मारा। वागे का नाम कश्मिरियों को बड़ाया देने और हाल ही में समारोह आला संस्कृतपोश आतंकी मॉड्यूल में लोगों की शामिल करने के मुख्य साक्ष्यकर्ता के रूप में उभरा है। उसे अकबर में पुलिस ने गिरफ्तार किया था और एनआईए ने पिछले महीने कार विस्फोट मामले की जांच अग्रिम हाथ में लेने के बाद उसे हिरासत में ले लिया था। इस विस्फोट में 15 लोगों की मौत हो गयी और कई अन्य घायल हो गए थे।

अनिल अंबानी ने
एसबीआई के फैसले
को दी चुनौती

नई दिल्ली। उद्योगपति अनिल अंबानी ने उच्चतम न्यायालय में याचिका दायर कर भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) के उनके और हिलांस कन्सल्टिंग के खातों को धोखाड़ी वाली श्रेणी में डालने के फैसले को चुनौती दी है। इससे पहले बंबई उच्च न्यायालय ने अपने आदेश में एसबीआई के फैसले को बरकरार रखा था। यह मामला अभी सुनवाई के लिए सूचीबद्ध नहीं हुआ है। उच्च न्यायालय ने तीन अकबर को अंबानी की याचिका खारिज कर दी थी और कहा था कि याचिका में कोई दम नहीं है। एसबीआई ने पिछले साल इन खातों को धोखाड़ी वाली श्रेणी में डाल दिया था।

बिश्नोई गैंग से सुरक्षा
मांगने वाली अर्जी पर
विचार से इनकार

नई दिल्ली। उत्तरांचल न्यायालय ने सोमवार को उत्तर प्रदेश के एक व्यक्ति की याचिका पर विचार करने से इनकार कर दिया, जिसने लॉरेंस बिश्नोई गैंग से धमकी मिलने का दावा करते हुए चौकीदार घंटे सुरक्षा मांगने की मांग की थी। न्यायमूर्ति विक्रम नाथ और न्यायमूर्ति संदीप मेहता की पीठ ने याचिकाकर्ता की ओर से पेश कही गई सुरक्षा, आयाचिका धमकी दे रहा है? लॉरेंस बिश्नोई उत्तर प्रदेश में जीव जातीय है? वकील ने सकारात्मक जवाब देते हुए कहा कि याचिकाकर्ता चौकीदार घंटे सुरक्षा की मांग कर रहा है। जीव जातीय ने कहा कि बिश्नोई गैंग राजस्थान और पंजाब में सक्रिय है।

वायु प्रदूषण पर सुप्रीम कोर्ट की सख्त टिप्पणी

हम हाथ पर हाथ धरे नहीं बैठ सकते

एजेंसी. नई दिल्ली

उच्चतम न्यायालय ने सोमवार को कहा कि दिल्ली-पुनरीकरण में वायु प्रदूषण के मुद्दे पर सुनवाई को केवल सड़कों के महलों में रस्मी सुनवाई के तौर पर नहीं देखा जा सकता है, और इस समस्या के अल्पकालिक और दीर्घकालिक समाधान खोजने के लिए महानि में दो बार सुनवाई की जाएगी। प्रधान न्यायाधीश सुरेंद्रा और न्यायमूर्ति जयपालाबागु की पीठ ने सामान्य मामलों में एक अदम्य बदलाव करते हुए कहा, पुरानी जलाने का मुद्दा अनावश्यक रूप से राजनीतिक मुद्दा या अदम्य का मुद्दा नहीं बनना चाहिए। प्रधान न्यायाधीश सुरेंद्रा ने दिल्ली-पुनरीकरण में वायु प्रदूषण के लिए पुरानी जलाने को मुख्य कारण बताया जाने पर खवाल उठाते हुए पूछा, कोविड के दौरान पुरानी जलाने का एक साहज के भीतर रिपोर्ट उभरी है। सभी अदालत ने कहा, यह दीर्घकालिक और अल्पकालिक योजनाएं देखा जा रही है।



एक साहज के भीतर मांगी रिपोर्ट

प्रधान न्यायाधीश सुरेंद्रा ने कहा कि कोविड-19 के कारण लागू लोकडाउन के दौरान, पुरानी जलाने सामान्य बात थी, लेकिन फिर भी नागरिकों को नीला आसमान और तारे दिखाई दे रहे थे। पीठ ने कहा, क्यों? इस पर विचार करने की आवश्यकता है और अन्य कारकों पर भी। हम अन्य कारकों को नियंत्रित करने के लिए किए गए उपायों पर एक साहज के भीतर रिपोर्ट उभरी है। सभी अदालत ने कहा, यह दीर्घकालिक और अल्पकालिक योजनाएं देखा जा रही है।

भारत-बांग्लादेश सीमा पर बीएसएफ ने तस्करी की नाकाम

एजेंसी. कोलकाता

पश्चिम बंगाल के उत्तरी 24 परगना जिले में सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के जवानों ने भारत-बांग्लादेश सीमा पर तीन करोड़ रुपये मूल्य के सोने के 20 ब्रिक्केट के साथ घोडागाड़ा जांच चौकी पर करने की कोशिश कर रहे थे लोगों को गिरफ्तार कर लिया। बीएसएफ ने सोमवार को यह जानकारी दी। उसने एक बयान में बताया कि जबकि किए गए सोने के ब्रिक्केट का कुल वजन 2.3 किलोग्राम है और अनुमानित मूल्य 3.02 करोड़ रुपये है। घोडागाड़ा सीमा चौकी पर जवानों को विशेष सूचना मिली कि 30 नवंबर को ये भारतीय तस्करी कर एक ट्रक में बांग्लादेश से सोना लेकर चौकी पर करने की कोशिश कर रहे हैं। इस सूचना पर जवान सतर्क हो गये तथा कुछ ही देर बाद जब एक ट्रक चौकी पर पहुँचा, जब उसकी गहन तलाशी लेने पर केवल दो एक ट्रक पर रखा गया फेसटैल निराम सोने के ब्रिक्केट थे।



तीन करोड़ के सोने के 20 ब्रिक्केट जप्त, दो गिरफ्तार

सीबीआई को सौंपा पूरे देश में स्कैम की जांच का जिम्मा

एजेंसी. नई दिल्ली

उच्चतम न्यायालय ने केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) को देशभर में डिजिटल अरेस्ट चोटारों की एकीकृत जांच का सोमवार को निर्देश दिया और भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) से पूछा कि वह साइबर अपराधियों द्वारा इलेक्ट्रॉनिक किए गए बैंक खातों का पता लगाने और उन्हें फ्रीज करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का इस्तेमाल क्यों नहीं करता है? डिजिटल अरेस्ट साइबर अपराध का एक ऐसा बढ़ता है, जिसमें धोखाधड़ी कानून प्रवर्तन या अदालत के अधिकारी या सरकारी एजेंसियों के कर्मचारी बनकर आँधियों और बौद्धिक की जरूरत पीड़ितों को धमकाते हैं। वे पीड़ितों को बैंक बचकर पैसे देते हैं और का दबाव बनाते हैं। भारत के प्रधान न्यायाधीश सुरेंद्रा और न्यायमूर्ति जयपालाबागु की पीठ ने पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, कर्नाटक और तेलंगाना सहित नौ-राज्य शासित सभी राज्य सरकारों से कहा कि वे अपने अधिकार क्षेत्र में डिजिटल अरेस्ट के मामलों की जांच के लिए सीबीआई को अनुमति दें।



इंटरपोल की भी लें मदद

पीठ ने निर्देश दिया कि दूसरे देशों से सहायक साइबर अपराधियों तक पहुँचने के लिए इंटरपोल की सहायता लें। इसने दूसरा निर्देश भी पेश किया कि दूसरा निर्देश पुराने करों को काफ़ी दूरस्थ क्षेत्रों में प्रदान करें जो उपयोगकर्ता को कई किम तक उपलब्ध न करार, क्योंकि इसका इंटरनेट साइबर अपराधों में हो सकता है।

श्रीलंका में फंसे 300 नागरिक लाये गए तिरुवनंतपुरम



एजेंसी. तिरुवनंतपुरम

भारतीय वायुसेना (आईएएफ) ने 300 से अधिक भारतीय नागरिकों को तिरुवनंतपुरम हवाई अड्डे पर पहुँचाया। जहाँ एक रात्रि प्रकटा ने न जाने नगरों की। प्रकटा ने बताया कि भारतीय वायु सेना को एक विमान कोलंबो से रिवरवा राम साई सात बजे तिरुवनंतपुरम पहुँचा। प्रकटा के मुताबिक, भारतीय वायुसेना के आईएएफ 70 विमानों ने बचाव साधनों और राष्ट्रीय शीलका में बचाव साधनों और राष्ट्रीय आयोग मोचन बल (एनडीआरएफ) के दलों को पहुँचाने के लिए किया गया तथा फंसे हुए नागरिकों को निकालने के लिए भी इनका प्रयोग किया जा रहा है।

गरुड कमांडो ने सभाला मोर्चा

श्रीलंका के मध्य प्रांत में भूखंडित प्रभावित क्षेत्र कोट्टल्ले से सड़क संपर्क पूरी तरह टूट गया है। भारतीय वायुसेना के एक अभियान के दौरान गरुड कमांडो को यहां फंसे हुए नागरिकों के पास विमान के जरिए उतारा गया जिससे बचाव कमांडो प्रभावित लोगों को एक निश्चित स्थान पर ले गए जहाँ उन्हें हेलिकॉप्टर से आने से जाया गया। इससे कुल 55 नागरिकों को कोलंबो पहुँचाया गया।

बीडब्ल्यूसी की 50वीं वर्षगांठ पर आयोजित सम्मेलन में बोले एस. जयशंकर

जैविक आतंकवाद गंभीर समस्या, रहना होगा तैयार

एजेंसी. नई दिल्ली

भारत ने सोमवार को अतिरिक्त अंतरराष्ट्रीय सुरक्षा माहौल को देखते हुए जैविक हथियारों के संपातित दुरुयोग पर रोक लगाने के लिए एक वैश्विक तंत्र की जरूरत बताई। विश्व मंत्री एन जयशंकर ने कहा कि सरकार से इतर तंत्रों द्वारा जैविक हथियारों का दुरुयोग किया जाना अब दुर्गम नहीं है और ऐसी चुनौती से निपटने के लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग जरूरी है। उन्होंने जैविक हथियार (बीडब्ल्यूसी) की 50वीं वर्षगांठ पर आयोजित एक सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा, जैविक आतंकवाद एक गंभीर धिंता का विश्व है, जिसके लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग की पूरी तरह से तैयार रहना होगा। हालांकि, बीडब्ल्यूसी में अब भी बुनियादी संरचनात्मक ढाँचे की कमी है। उन्होंने कहा, इसमें को अनुपालन प्रणाली नहीं है, कोई वैश्विक तकनीकी संस्था नहीं है और नै वैज्ञानिक



घटनाक्रमों पर नजर रखने के लिए कोई तंत्र नहीं है। श्रीलंका मजबूत करने के लिए इन खामियों को दूर करना आवश्यक है। मंत्री ने कहा कि भारत ने लगातार बीडब्ल्यूसी के अंदर मजबूत अनुपालन उपायों की मांग की है, जिसमें आज की दुनिया के अद्वितीय संचालन शामिल है। उन्होंने कहा, भारत शांतिपूर्ण हथियारों के उद्देश्य से सामग्री और उपकरणों के आदान-प्रदान को संभव बनाने के लिए

ठोस कार्रवाई की आवश्यकता

उन्होंने कहा, बीडब्ल्यूसी 50 वर्षों से एक साधारण विचार पर केंद्रित है कि मानवता इसे अस्वीकार करे। लेकिन मानदंड अभी जीवित रहते हैं जब राष्ट्र उनका नवीनीकरण करते हैं। अगले 50 वर्षों में ठोस कार्रवाई की आवश्यकता होगी। विदेशमंत्री ने कहा, हमें संधि की वर्तमान के अनुपलब्धता होगी, हमें विज्ञान के साथ तालमेल रखना होगा और वैश्विक क्षमता को मजबूत करना होगा ताकि सभी देश वैश्विक जोड़ियों का पता लगा सकें, उन्हें रोक सकें और उनका जवाब दें सकें। जयशंकर ने कहा कि भारत स्कोलर साइड के लिए एक विश्वसनीय भागीदार और वैश्विक जैव सुरक्षा के प्रतिबद्ध समर्थक की भूमिका के लिए तैयार है। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय सुरक्षा वातावरण अधिक अनिश्चित हो गया है और प्रौद्योगिकी में तीव्र विकास के कारण परिष्कृत जैव प्रौद्योगिकी उपकरणों की उपलब्धता और सामर्थ्य में वृद्धि हुई है तथा अनुकूलन और निर्माण की लागत में उल्लेखनीय कमी आई है।

अंतरराष्ट्रीय सहयोग एवं मदद का मदद का समर्थन करता है। विदेशमंत्री ने कहा, हमें वैज्ञानिक और तकनीकी विकास को व्यवस्थित संस्था की मांग की है ताकि भारत को वैश्विक नवाचार की शक्ति के साथ तालमेल बिठा सके। जयशंकर ने कहा कि भारत ने लगातार बीडब्ल्यूसी के भीतर मजबूत अनुपालन उपायों का आदान किया है, जिसमें आज की दुनिया के लिए तैयार की गयी सामर्थ्य व्यवस्था भी शामिल है। उन्होंने कहा, भारत शांतिपूर्ण उपायों के लिए सामर्थ्य और उपकरणों के आदान-प्रदान को संभव बनाने में अंतरराष्ट्रीय सहयोग और सहायता का समर्थन करता है। विश्व मंत्री ने कहा कि भारत ने एक राष्ट्रीय कोषागार में मसौदा प्रस्तावित किया है जिसमें उच्च जोड़ियों वाले किरदारों की पहचान, जैव उपायों वाले अज्ञेयता की निगरानी, घटना प्रबंधन और निरंतर प्रशिक्षण शामिल है।

डिग्री सेल्सियस था। पिछले साल दिसंबर में सबसे कम न्यूनतम तापमान 4.5 डिग्री सेल्सियस था, 2023 में यह 4.9 डिग्री सेल्सियस और 2022 में यह पांच डिग्री सेल्सियस था। सोमवार को अधिकतम तापमान 24 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहने की उम्मीद है। सुबह साढ़े आठ बजे सापेक्षित आर्द्रता 100 प्रतिशत थी।

संक्षिप्त खबरें

छात्र की मौत में दो युवतियों समेत पांच पर केस

गाजियाबाद। एमसीए के छात्र की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत के मामले में नंदामा पुलिस ने दो युवतीयों समेत छात्र के पांच दोस्तों के खिलाफ आत्महत्या के लिए उकसाने का केस दर्ज किया है। छात्र की मौत के बाद परिजनो ने हत्या का आरोप लगाते हुए दो दिनों तक जमकर हंगामा किया था। पुलिस का कहना है कि मामले की जांच की जा रही है। मूलरूप से ग्लाउड्री बुलंदशहर निवासी राकेश राणा नंदामा ई-ब्लॉक में बने जीडीए के डिग्रील स्टडी प्लेट्स में किराए पर रहते हैं। पुलिस ने दो शिकायतों में राकेश राणा ने बताया कि 26 नवंबर को वह पत्नी के साथ परिवार की शादी में गए हुए थे। घर पर उनका 24 वर्षीय बेटा वदन राणा अकेला था। दोर शाम पड़ोसों से रहने वाले उनके सारे राजेश का फोन आया। इसमें मौजूद लोगों और सारे से बात करने पर कई चौकानी वाले वक्तू सम्मने आए। पुलिस के मुताबिक राजेश ने उन्हें बताया कि कमरे की कुछी बाहर से बंद थी। जिन दरवाजा खोला गया, तो वदन चादर से पंखे पर लटका हुआ मिला। उसके पैर मुड़े हुए और शरीर पर निशान भी दिखाई दे रहे थे, जो घटना को संदिग्ध बनाते हैं। इन परिस्थितियों में आत्महत्या की संभावना कमजोर लगती है।

पार्षद के निधन पर नगर निगम में हुई शोक सभा

गाजियाबाद। बार्ड-23 के पार्षद जगत सिंह का निधन हो गया। उनके निधन पर सोमवार को नगर निगम मुख्यालय में शोक सभा का आयोजन हुआ। इसमें महापौर सुनील तायार और नगर आयुक्त विक्रमादित्य सिंह मौलिक समेत सभी अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे। शरीरों में कहा कि पार्षद के निधन से निगम परिवार को क्षति हुई है। दुख की इस झड़ी में निगम पार्षद के परिवार के साथ खड़ा है। इस मौके पर कारागोत्री उपचारक प्रशिक्षण चौरी, अपर नगर आयुक्त अश्विनी सिंह, अपर नगर आयुक्त जगद्वार दास कर्मचारी प्रभुपति के प्रतीकरी, पार्षद आदि मौजूद रहे।

जिला स्तरीय जूनियर बालक कम्बडी ट्रायल आज

गाजियाबाद। महामाया स्पोर्ट्स स्टीडियम में दो दिवसीय को जिला स्तरीय जूनियर बालक कम्बडी ट्रायल का आयोजन किया जाएगा। इसमें क्रीडा अधिष्ठात्री अभिनेक वरुणा ने बताया कि 75 किता, या उससे कम वजन वाले खिलाड़ी जिल्हों की आयु। दिसंबर एक 20 वर्ष या उससे कम होगी, वह ट्रायल में भाग ले सकते हैं। ट्रायल में भाग लेने के लिए खिलाड़ियों को जन्म तिथि प्रमाण पत्र लेकर आना अनिवार्य है। प्रदर्शन के आधार पर खिलाड़ियों का वजन मंडलीय ट्रायल के लिए किया जाएगा। मंडल स्तरीय ट्रायल तीन दिसंबर को मेरठ में आयोजित किया जाएगा।

शिविर में 100 लोगों ने आंखों की जांच कराई

गाजियाबाद। लोहा मंडी में गाजियाबाद लोहा क्लबा मंडल की तरफ से नेत्र परीक्षण और चरमा विषय पर शिविर लगाया गया। इसमें 100 लोगों ने आंखों की जांच करवाई। लोहा क्लबो मंडल के कार्यलय में आयोजित शिविर में चिकित्सकों ने मजदूरी और लोगों के आंखों की जांच कराई। 60 लोगों को नेत्ररुपक परमे भी वितरित किए। लोहा क्लबो मंडल के अध्यक्ष अ. अतुल कुमा जोन ने बताया कि इस तरह के शिविर सामंजस की तरफ से समय समय पर लगाया जाते हैं। इस दौरान सतीश बंसल, इंद मोहन कुमार आदि मौजूद रहे।

हाउस टेक्स जमा करने की अपील

गाजियाबाद। नगर निगम के मुख्य कर निर्धारण अधिकारी सुनील कुमार राय ने कदावाती से हाउस टेक्स जमा करने की अपील की है। उन्होंने बताया कि कदावाती को इस महीने 20 फीसदी छूट का लाभ दिया जाएगा। लोग समय पर हाउस टेक्स जमा करके इस का लाभ उठा सकेंगे। उन्होंने कहा कि जिन किसी को कर निर्धारण में कोई दिक्कत है तो वह निगम मुख्यालय में आकर उनसे संपर्क कर सकते हैं।

डॉक्टर से मारपीट में तीन के खिलाफ केस

मेरठ नोएडा। जेपी अमेर सोसाइटी में दूरान के सम्मने खड़ी कर हादसे को लेकर हनु विवाद में डॉक्टर के साथ मारपीट की गई। फिलिड डॉक्टर की शिकायत पर पुलिस ने टेपों में सकार तीन अखत लोके के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस आरोपियों को गिरफ्तार में जुटी है। पुलिस के मुताबिक जेपी अमेर सोसाइटी में डॉ. अमित रेशे परिवार के साथ रहते हैं। उन्होंने पुलिस को बताया कि वह रमिनात की शम सेलेस्टेड की एक दुकान में रहते खाने गए थे। उनकी शरर दुकान के बाहर खड़ी थी। इस बीच एक टेपों में सवार तीन लोग बह पहुंचे और कर हादसे के लिए कहा। उन्होंने दो मिनेट में सकार हादसे के लिए कहा। इस बात को लेकर विवाद हो गया। आरोपों के लिए टेपों केवक तीनों आरोपियों ने मिलकर डॉक्टर के साथ मारपीट की। पीडी की शिकायत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस मामले को जांच में जुटी है।

पोस्टर से एचआईवी के प्रति जागरूक किया

नोएडा। विश्व एड्स दिवस पर सोमवार को राजकीय पीजी महाविद्यालय में जनजागरकता के लिए पोस्टर मार्च और पोस्टर प्रतियोगिता आयोजन किया। देशी से छत्रा-छत्राओं से एचआईवी/एड्स से संबंधित महत्वपूर्ण संदेशों के साथ समाज को जागरूक करने का प्रयास किया। इसके बाद पोस्टर प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने रचनात्मकता और सामाजिक चेष्टना का परिचय दिया।

छात्रों ने महात्मा गांधी के विचारों को समझा

मेरठ नोएडा। जीडी ग्रीष्म स्कूल के कक्षा-11 के विद्यार्थियों ने शिक्षकों के साथ सोमवार को नई दिल्ली स्थित राजघाट और राष्ट्रीय स्मृति परिसर का शैक्षिक भ्रमण किया। विद्यार्थियों ने महात्मा गांधी की प्रशंसा पर पहुंचकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके जीवन में प्रभाव, अहिंसा और नैतिक मूल्यों के महत्व को जाना। राष्ट्र निर्माण में गांधी के विचारों की अनुपम भूमिका को समझा।

आईआईएमटी कॉलेज में छात्रों ने ग्रामिण किए साझा

मेरठ नोएडा। आईआईएमटी कॉलेज में सोमवार को फ्रेजर पार्टी का आयोजन किया गया। छात्र छात्रों ने घर छात्रों का गजनीशी से स्वागत किया और कॉलेज में अपने अनुभव साझा किए। इस दौरान डांस, गाने, शरीर-शरीर, कविता, फैशन शो, हस्तशिल्प आदि पर संक्षिप्त प्रस्तुति देकर छात्रों ने अपनी प्रभिति दिखाई। एमडी डॉ. मकर अंबानी ने छात्रों के प्रभुत्व उज्जवल की कसना की। मिस्टर फ्रेजर और मिस् फ्रेजर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

डासन का चर रहें प्रोजेक्ट का मुख्य अभियंता ने किया निरीक्षण

पायनियर समाचार सेवा से। गाजियाबाद।

प्रधानमंत्री आवास योजना के लाभार्थियों को जल्द फ्लैट पर कब्जा मिलेगा। डायन में चल रहे प्रोजेक्ट के निर्माण कार्य का निरीक्षण प्रभारी मुख्य अभियंता ने किया। इस दौरान उन्होंने निर्माण सामग्री की गुणवत्ता परखी। साथ ही जल्द ही पक्के बनने करने के निदेश दिए।

जीएफ हासना में प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत 432 मकान तैयार कर रहा है। यह प्रोजेक्ट एक मार्च 2019 को शुरू हुआ था, जबकि इसका निर्माण कार्य समाप्त होने की सम्भावना 30 जून 2023 तक की गई थी। 14,074 वर्ग मीटर में फैले इस प्रोजेक्ट में पक्वों का स्ट्रक्चर बकर कर तैयार हो चुका है। रहा तेजी से निर्माण



कार्य चल रहा है।

प्रभारी मुख्य अभियंता इस प्रोजेक्ट का निरीक्षण कर रहे हैं। उन्होंने कहा मकानों के निर्माण प्रगति होने वाली सामग्री की जांच की। साथ ही तैयार मकानों में लगी सामग्री को भी परखा। इस दौरान उन्होंने टेकदार से

नोएडा शहरवासियों को मिला नया पर्यटन आकर्षण ‘जंगल ट्रेल पार्क’ का विधायक पंकज सिंह ने किया उद्घाटन



पायनियर समाचार सेवा। नोएडा

नोएडा शहरवासियों के लिए एक और शांदावर मनोरंजन स्थल तैयार हो गया है। सेक्टर-94 में बने जंगल ट्रेल पार्क का विधायक उद्घाटन विधायक पंकज सिंह द्वारा किया गया। लगभग 18.27 एकड़ क्षेत्र में फैला वह पार्क पेंटकोट और स्थानीय लोगों के लिए रोमांच, प्रकृति और कला का अद्भुत संगम पेश करता है। करीब 25 कोरडू रूपर की लानत से बने इस अनेकड़ पार्क को पीपीपी मॉडल पर विकसित किया गया

पुलिस से मुठभेड़ में बदमाश घायल, गिरफ्तार

गाजियाबाद। उत्तर प्रदेश में गाजियाबाद के अंकुर विकार इलाके में रविवार दे रात पुलिस और एक बदमाश के बीच मुठभेड़ हुई। इसके बाद पुलिस ने एक बदमाश को गिरफ्तार किया है। मुख्यावर की सूचना पर पुलिस की और से वाहन चौकियों की जा रही थी। इस दौरान पुलिस ने स्कूटर सवार संधिध युवक को जन्मी रुकने का इशारा किया, तो उसने भागने का प्रयास किया। जब पुलिस ने उसे पकड़ने का प्रयास किया तो संधिध युवक ने पुलिस पर तमचे से फायर कर दिया। पुलिस ने भी जवानों कोवाई करते हुए गोली चलाई, जिसमें बदमाश के बलिने पर में गोली लग गई और वह गिर गया। घायल बदमाश को तुरंत नवदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उसका इलाज जारी है। आरोपी के पास एक 315 बेज का तमचा, एक कारस्टे और चोरी की स्कूटी मिली।

प्रेमिका की शादी कहीं और तय होने से नाराज युवक ने उसे गोली मारी

पायनियर समाचार सेवा। गाजियाबाद

गाजियाबाद के भोजपुर इलाके में 22 वर्षीय महिला की शादी कहीं और तय होने से नाराज उसके कथित प्रेमी ने उसे गोली मार दी। मोदीनार के अतिरिक्त पुलिस आयुक्त (एसपी) अमित सक्सेना ने बताया कि वह घटना शनिवार शाम को भोजपुर इलाके के नंगलाकर गांव में हुई। ऐसा बताया जा रहा है कि प्रदीप (28) और महिला के बीच करीब चार साल से प्रेम प्रसंग था तथा महिला का रिश्ता किसी अन्य युवक से तब होने के कारण आरोपी नाराज था। प्रदीप कथित तौर पर महिला के घर में घुसा और एक डेसी रिश्ताले से उसे गोली मार दी। गोली लगने के बाद महिला फर्श पर गिर गई।

एसपी ने बताया कि बाद में उसे बेहतर इलाज के लिए मेरठ के एक अस्पताल ले जाने के लिए कहा गया। चिकित्सकों के मुताबिक गोली उसके कन के पास गिर में ऊपरी हिस्से में फंसी हुई है। पुलिस ने बताया कि सभी स्कूलों के भौतिक सत्यापन के बाद इसकी रिपोर्ट बोर्ड को भेजी गई। इस रिपोर्ट के आधार पर ही बोर्ड की तरफ से जिले में 64 स्कूलों के वेद भ्रमा गया है। केन्द्रों की सूची डीआईओएस कायलान, जीआईसी के लिए विभाग तैयारी में जुटा है।

एक महीने में इन मकानों को तैयार करने के लिए कहा। बता दें कि चार मंजिला इमारत में तैयार हो रहे पक्वों का कारपेट परिया 22.67 वर्ग मीटर है जबकि इसका सुपर परिया 34.07 वर्ग मीटर है। इन पक्वों में दो कमरे, कुकिंग स्पेस, बाथरूम, डबलूरी, बरामदा है।



जिस्के बाद परिवार के सदस्य और पड़ोसी उसे मोहमन के पास के एक अस्पताल ले गए।

एसपी ने बताया कि बाद में उसे बेहतर इलाज के लिए मेरठ के एक अस्पताल ले जाने के लिए कहा गया। चिकित्सकों के मुताबिक गोली उसके कन के पास गिर में ऊपरी हिस्से में फंसी हुई है। पुलिस ने बताया कि



और अश्विका जोन, जिससे आरंभकों को गुनगा पर मिल सकी। जंगल ट्रेल पार्क में रोमांचक गतिविधियों की भी विशेष स्थान दिया गया है। आने वाले समय में यहां रीस क्लाईमिंग, जिप लाइंड, जिप साइकिलिंग और बोटिंग की शुरुआत की जाएगी। इसके अलावा पार्क में एडवेंचर कैंप, वाटर शॉक, पलायन जैसी एक्टिविटी भी जोड़ी जा रही है। जो, खासकर युवाओं और बच्चों को आकर्षित करेंगी। पार्क में भीटर फूड कोर्ट और प्रदर्शनी क्षेत्र भी

विकसित किए जा रहे हैं ताकि पर्यटक पूरी शान आराम और मनोरंजन के साथ बिता सकें। साथ ही वेटेड और 5.45 एकड़ की ग्रीन जोन भी बनाई जा रही हो गई। दोनों को नवदीक के अस्पताल में भर्ती कराया गया। कोतवाली प्रभारी ने बताया कि जन्मावी सिंह की बेटी को शिकायत पर आरोपी टैक्टर का फूट चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। आरोपी के खिलाफ कारवाई की जाएगी।

भंगेल एलिवेटेड रोड पर सिलेंडर से भरा टेंपो पलटा, चालक घायल

पायनियर समाचार सेवा। नोएडा

नवीर्मिन भंगेल एलिवेटेड रोड पर सोमवार दोपहर एलजीवी सिलेंडर से भरा टेंपो टायर फटने से अनियंत्रित होकर पलट गया। नमीमत रही कि पीछे रहे सिलेंडर न तो एलिवेटेड रोड के नीचे गिरे और न ही फटे। ऐसा होना तो बड़ा हादसा हो सकता था। राहगीरों ने घायल चालक को अस्पताल पहुंचाया और टेपो को खुद ही सीधा कर यातायात को सुचारु कराया। पुलिस के मुताबिक दादरी के कुडाखेडी गांव निवासी राजकुमार नैस एजेंसी का टेपो चलता है। वह सिलेंडरों को ग्राहकों तक पहुंचाने का काम करता है। वह दोपहर करीब एक बजे दादरी रोड पर एजेंसी के गोदाम से सिलेंडर लेकर सेक्टर-16 जा रहा था।

एलिवेटेड रोड पर चढ़ने के बाद अचानक टेपो का अगला टायर फट



गया। टायर की हवा निकलते ही टेपो एक तरफ झुक गया और अनियंत्रित होकर पलट गया। टेपो में फंसकर चालक राजकुमार के हाथ में चोट लगी।

राहगीरों ने किसी तरह चालक को बाहर निकाला। घटना पर पृथ्वी पुलिस ने चालक को अस्पताल पहुंचाया। नैस एजेंसी के दूरे टेपो में सिलेंडरों की भरवाकर भेजा गया।

हर्ष फायरिंग में 10 वर्षीय लड़का घायल, दो गिरफ्तार

पायनियर समाचार सेवा। नोएडा

मेरठ नोएडा में एक विवाह समारोह के दौरान हुई हर्ष फायरिंग में 10 वर्षीय एक बच्चा गोली लगने से गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने सोमवार को यह जानकारी दी। घटना की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने दो लोगों को हिरासत में लेकर पहराई शुरू कर दी है। घायल बच्चे को मेरठ नोएडा के कैलाश अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसकी हाहत नाजुक बनी हुई है।

ऐसी जानकारी है कि जिस लाइसेंस हॉल्डर ने गोली चलाई, वह एक वसतिगुप्त फौजी के नाम पंजीकृत है। उसका बेटा हॉल्डर का बेटा है।

हर्ष फायरिंग में 10 वर्षीय एक बच्चा गोली लगने से गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने सोमवार को यह जानकारी दी। घटना की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने दो लोगों को हिरासत में लेकर पहराई शुरू कर दी है। घायल बच्चे को मेरठ नोएडा के कैलाश अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसकी हाहत नाजुक बनी हुई है।

ऐसी जानकारी है कि जिस लाइसेंस हॉल्डर ने गोली चलाई, वह एक वसतिगुप्त फौजी के नाम पंजीकृत है। उसका बेटा हॉल्डर का बेटा है।

टैक्टर-ट्रॉली की टक्कर से आँटो चालक की मौत

पायनियर समाचार सेवा। मेरठ नोएडा

वाहन की भिड़ंत से ई-रिक्षा चालक ने दम तोड़ा

नोएडा। सेक्टर-57 में करीब पांच माह पूर्व असात वाहन की टक्कर से घायल हुए ई-रिक्षा चालक की मौत हो गई। उसकी पुलिस ने मुकदमा दर्ज करवाया है। पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। गाजियाबाद के विक्टर नगर निवासी सुमन ने पुलिस को बताया कि उनके पति राजेश कुमार ई-रिक्षा चलाते थे। वह 23 जून को ई-रिक्षा लेकर नोएडा आए थे। सेक्टर-57 में असात वाहन ने उन्हें टक्कर मार दी। हादसे में राजेश गंभीर रूप से घायल हो गए थे और ई-रिक्षा बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। राजेश को जिला अस्पताल पहुंचाया गया। गंभीर हालत होने के कारण उन्हें हिल्ली के सदस्यद्वारा भर्ती कराया गया। उपचार के दौरान हिल्ली डॉक्टरों उनकी मौत हो गई। पुलिस का कहना है कि घटनास्थल और उसके आसपास लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज के आधार पर असात वाहन की पहचान कर चालक को अस्पताल का प्रयास किया जा रहा है। जल्द ही आगे की कार्रवाई की जाएगी।

जिले में 64 केंद्रों की सूची जारी की गई है। अगर किसी भी अभिभावक, स्कूल या शिक्षक को कोई आपत्ति है तो हर हाल में चार दिसंबर तक अपनी आपत्ति या शिकायत दर्ज कर सकते हैं। इसके बाद पास किसी भी आपत्ति पर विचार नहीं किया जाएगा।

धर्म शर्मा, जिला विद्यालय निरीक्षक

शिकायत को देनी होगी। बता दें कि जिले में 18 फरवरी 2026 से यूपी बोर्ड हाईस्कूल एंड इंटरमीडिएट की परीक्षा होगी है। इस बार जिले में हाईस्कूल एंड इंटरमीडिएट दोनों कक्षाओं में कुल 53 हजार 149 छात्र-छात्रा शामिल होंगे।

अभाव रहा है एवं वे बैंक पूंजी बाजार से पूंजी जुटा पाने में भी सफल नहीं रहे हैं। अभी तक चूँकि सहकारी क्षेत्र के संस्थानों को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी तंत्र का अभाव था एवं केंद्र सरकार द्वारा अब किए गए नए मंत्रालय के गठन के बाद सहकारी क्षेत्र के संस्थानों को नियंत्रित करने में कसावट आयागी एवं इन संस्थानों का प्रबंधन भी पेशेवर बाजारों जैसा किसे चलते इन संस्थानों की कार्य प्रणाली में भी निश्चित ही सुधार होगा, ऐसी उम्मीद की जानी चाहिए।

[illegible]

माई हैं, इनकी संख्या भी लगभग 35, 000 है। इससे अधिकतर हाउसिंग सहकारी समितियों की कार्यरत हैं। संयोजन और कार्यों की प्रकृति के आधार पर मुख्यतः छात्र प्रकाश को सहकारी समितियाँ होती हैं। इनमें उपयोगिता सहकारी समितियाँ, उत्पादक सहकारी समितियाँ, विपणन सहकारी समितियाँ, कृषक सहकारी समितियाँ, ग्रामीण सहकारी समितियाँ और सहकारी आवास समितियाँ शामिल हैं। उक्त वर्गीकृत विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत सहकारी समितियों के अतिरिक्त देश में सहकारी क्षेत्र में तीन प्रकार के बैंक भी कार्यरत हैं। एक, प्राथमिक शहरी सहकारी बैंक जिनका संख्या 1550 है। दूसरे, जो देश के लगभग सभी जिलों में कार्यरत हैं। दूसरे, 3000 जिले सहकारी बैंक कार्यरत हैं। तीसरे, प्रत्येक राज्य में एपेक्स सहकारी बैंक भी बनाया गया है। उक्त संयमस्त आंकड़े वर्ष 2021-22 तक के हैं। 29 जून, 2022 को भारत सरकार द्वारा 63, 000 क्रियाशील प्राथमिक कृषि क्षेत्र समितियों (ग्रीपरएसएस) के कम्प्यूटरकरण के लिए 2, 516 करोड़ रुपये के कुल निष्पत्ति परिलब्ध के द्वारा परिचयना को मंजूरी दी गई है।

[illegible]

प्रदूषण की कैद में पृथ्वी

राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस (2 दिसम्बर) पर विशेष



प्रदुषण आज एक जेलक भात बिल्करी पड़ गइल बाटे। बिना नुसरत बाता जहाँ हवे, जिसकी वजह से हम लोग बर्बादी के कारण स्वस्थ्य सेही और वो लोग के बर्बादी का रहा है। हवा में मौजूद प्रदुषण के कारण कैंसर, दिल, दिमाग और फेफड़े और गंभीर कालेज में बल्कि केसर जैसे आयरन बीमारियाँ फैल गइल न रहे हैं। प्रतिवर्ष करीब सात मिलियन लोग प्रदुषण के कारण अपने जान बचाव में बर्बाद हो गइल बाटे। प्रदुषण को रोकक ई हम सब स्थिति इनोवेट करे के जरूरत बाटे। हमें से नौ लोगो को शुद्ध हवा नसीब न करे ला और यदि समय रहते हमें एकर परिस्थितियाँ नही बदलेंगे तो हमें से सफरकत नही मिले ले। यह वह है कि हमें आज वाली पीढ़ीवाँ जहरीली हवा में ही सोसना पड़े ला। जिन के दिन कान्टेन को बिचक होखे। प्रदुषण से हम लोग विकसलत विकसल स्थिति के बारे में प्रश्न करने के हिसाब कान्टेन शिकारो के जो, माया प्रिन्स्टन के हिसाब कान्टेन शिकारो की थी व्यक्ति के प्रश्नो सम्मत्ता है, जिससे स्वयं को बचाने के लिए हमें नौ करे पर कुछ विशेष कर कर सकता बिल्करी एक सामूहिक प्रयास है।

प्रदूषण को लेकर विभिन्न रिपोर्टों के मुता

[illegible]

(लेखिका डेढ़ दशक से अधिक समय से शिक्षण क्षेत्र में सक्रिय शिक्षाविद हैं)

संघर्ष में जान
द्वितीय प्रदूषण
के विरोधों के
के रिसाव के
के मीत हो गईं
की संरक्षा
की इतने वर्षों
तक सबसे बड़ी
का जाता है।
यह जाने वाले
के कृत्वी के
के लिए 2
के रूप
प्रदूषण को
में लोगों को
प्रबंधन तथा
औद्योगिक
नियंत्रण प्रदूषण
अधीन दौड़ में
इन निर्मो देना
लेकर जो
दिवस का

संसद-सांसद और सत्र
स्थगित होना कितना ठी

संसद का शीतकालीन सत्र आरम्भ होने ही कुछ समय के कारण अथवा २६ बिड़ला को संसद की कार्यवाही से कोई नई बात नहीं है। क्योंकि सरकार और विपक्ष में विमतलेमेल नहीं बैठने के कारण समेता ही सत्र पैगामों की २०१४ से जून के सत्र में विपक्ष की सरकार स्थापित हुई है। विपक्ष के बीसी ३६ का अंगड़ाई ही बना रहा। पहले भी को कोई सहयोग नहीं मिला और लगान है शायद अब भी उन अंकक बातें सारका डाक रिफ्ट और सर्वकलीन बैठक के ताछिए पे ताछिए के तौर पर बयान अणित कारक रहा विपक्ष में, बख्त बखस के जुरिये जणिये के पैगामों को अकलने में अपना बागमूल्य सहयोग दे ताछिए देश को संसके मिशन और स्वीकृत बयान सहसक देश को आगे बढ़ाए फिर डाक के तीत पात की तरह....

परिचय है।
लालोचन
आनोन
नम निमि, 2001
2006
006 का इस्लामी
नवतन यह
नवतन बड़
नवतन नज, 2006
च, पद, 2006
की निगरी 2006

सादगी से सामाजिक बदलाव

च्यवनप्राश अवलेह का सम्बन्ध नहीं

पतंजलि च्यवनप्रास के दो विचारों में से बताया जाता है कि उनका उद्देश्य नहीं है विषयों से मुक्त होना, बल्कि च्यवन ऋषि युवा हो गए थे । पतंजलि मर्मिताओं की यह प्रवृत्ति अत्यंत अलग-प्रमाण है और इसका उद्देश्य नहीं है। महाभारत में च्यवन प्रास की प्रवृत्ति के अंतर्गत च्यवन ऋषि के पुत्रों सुकन्या का च्यवन ऋषि का प्रकरण है और अयोध्या-कुमारों द्वारा च्यवन ऋषि के कायाकल्प का प्रकरण है। यहाँ च्यवनप्रास अवलोकित करने की सीमाएँ प्रत्यक्ष कायाकल्प नहीं सिद्धांत प्रमाण हैं। च्यवन ऋषि च्यवन का कायाकल्प से च्यवनप्रास अवलोकित का सम्बन्ध नहीं है। ऐसे भी च्यवनप्रास अवलोकित नहीं का औपनिषत् का श्रोत या शास्त्रों में मिलता है व इसके गुण और उद्देश्य में कायाकल्प (वृद्ध से युवावस्था प्राप्त करना) का उल्लेख नहीं।

अतः पतंजलि के विज्ञापन में भ्रामक प्रचार बन्द होना चाहिए ।

डॉ. जय प्रकाश गुप्त
अम्बाला छावनी

[illegible]

बदलते मौसम में वायरल से बचना है तो करें ये योगासन

बदलते मौसम में वायरल इन्फेक्शन और वायरल रोगों का खतरा बढ़ जाता है। सर्दी, जुकाम, बुखार, सिनड्रोम और चकन दूद जैसे पेशानियां इस दौरान आम होती हैं। इससे बचाव के लिए आप साफ-सफाई का ध्यान रखें हैं और खाने-पीने का ध्यान रखें हैं। इन बीमारियों का खतरा उन लोगों को ज्यादा होता है, जिसका इम्यून सिस्टम यानी प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर होता है। इसलिए अगर आप ऐसे योगासनों का अभ्यास करते हैं, जिनसे आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, तो आप इन वायरल रोगों और संक्रमण से बच सकते हैं। आइए आपको बताते हैं ऐसे ही योगासन, जो आपकी इम्युनिटी बेहतर करते हैं।

● **सर्वांगसन:** सर्वांगसन की खास बात ये है कि इसे करने से आपके शरीर के सभी अंगों को फायदा मिलता है, इसी लिए इसका नाम सर्वांगसन है। इस आसन का नियमित अभ्यास आपकी इम्युनिटी बढ़ाता है और आपको रोगों से दूर रखता है। बच्चों और युवाओं के लिए भी ये आसन बहुत फायदेमंद है क्योंकि इससे शरीर का विकास बेहतर होता है और हार्मोन का बैलेंस बना रहता है। इसके अलावा इससे आपकी पान्च शक्ति ठीक रहती है और रात का सुनिद्राकरण होता है।

● **कैसे करें सर्वांगसन:** पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को एक साथ मिला लें और हाथों को शरीर की सीमा में रखें। अब धीरे से पैरों को बिना मोड़े ऊपर की तरफ उठाएं। जैसे-जैसे पैर ऊपर की तरफ उठाएंगे, वैसे-वैसे कमर को भी ऊपर की तरफ उठाएं। कोशिश करें कि पैर और पीठ इतने ऊपर उठ जाएं कि 90 डिग्री का कोण बन



जाए। फिर धीरे-धीरे पहले की मुद्रा में आ जाए। आप पीठ और कमर को उठाने के लिए हाथों का सहारा ले सकते हैं लेकिन कोहनीयां जमीन से ही टिकी होनी चाहिए और चेहरा आसमान की ओर रहना चाहिए।

● **मत्स्यासन:** मत्स्यासन का अभ्यास भी आपको वायरल रोगों और इन्फेक्शन से दूर रखता है। मत्स्यासन पेट और रीढ़ की हड्डी संबंधी सभी रोगों में बहुत फायदेमंद आसन माना जाता है। इसके नियमित अभ्यास से आपके फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है। इसके साथ ही आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है, जिसके कारण हार्मिकल बैलेंसिंग और वायरस आपकी आसानी से बीमार नहीं बना पाते हैं।

● **कैसे करें मत्स्यासन:** स्वच्छ वातावरण में



जमीन पर आसन बिछाकर सुखान में बैठ जाए। कुछ देर सांस को सामान्य करने के बाद पश्चासन लगा लें हाथों का सहारा लेकर पीठ को पीछे की ओर धीरे-धीरे लाते हुए पीठ के बल लेट जाए। पैरों के अंगुलियों को पकड़कर उन्हें खींच अपनी तरफ लाएं और पश्चासन की रीढ़ करते हुए घुटनों की जमीन पर अच्छी तरह से टिका दें। सांस भरें और पीठ, कंधों

कमर को सीधा करें और आंखें बंद कर लें। दाएं हाथ के अंगुल से दाहिनी कांधिका बंद कर पूरी श्वास बाहर निकालें। अब बायीं नासिका से श्वास भरें और सीसरी अंगुली से बायीं नासिका को भी बंद कर लें। जितनी देर स्वाभाविक स्थिति में रोक सकते हैं, रोकें। फिर दाएं अंगुठा हटाकर श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। फिर दाहिनी नासिका से गर्दन उठाकर श्वास को रोकें, फिर बायीं भी धीरे से निकाल दें।

गंदी भरी लाइफ में थकान और तनाव के बाद गहरी और सुकून भरी नींद आना भी काफी सारे लोगों के लिए मुश्किल हो जाता है। बिस्तर पर सोने के लिए जाते हैं तो घंटों करवट बदलते और सोचते रह जाते हैं। फिर कौन उठाकर चलाने लगते हैं। नतीजा रात की नींद पूरी तरह डिस्टर्ब हो जाती है और बिना गहरी, अच्छी नींद आए सुबह फिर से डेली रूटीन में लगना पड़ता है। नींद ना आने की समस्या लंबे टाइम में कई सारी बिमारियों को न्योता देती है। हार्ट हेल्थ से लेकर बांडी का सर्कोडिबन रिदम तक बिगड़ जाता है। जिसकी वजह से तनाव और स्ट्रेस और ज्यादा बढ़ने लगता है। रोजाना बेंड पर लेटकर 5 मिनट की गैड ये एक्सरसाइज जल्दी नींद लाने में मदद करेगी। तो जान लें 5 मिनट योगा एक्सरसाइज।

● **चाइल्ड पोज:** सबसे पहले बिस्तर पर बैठें और घुटनों को पीछे की ओर मोड़कर बैठ जाए। जैसे वज्रासन पोजीशन में बैठते

हैं। अब दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और धीरे से आगे झुकते हुए सिर को बिस्तर पर टिका लें। चाइल्ड पोज में करीब 60 सेकंड तक रहें।

● **साइड स्ट्रेचिंग:** चाइल्ड पोज में रहते हुए ही राइड साइड की ओर झुक जाएं। ऐसे कि लेफ्ट वेस्ट में स्ट्रेच फील हो। उसी तरह से लेफ्ट साइड की ओर भी झुककर चाइल्ड पोज में बने रहें। 30-30 सेकंड दोनों साइड पर स्ट्रेच करने के बाद सीधा बैठ जाए।

● **पैरों को कोंट्रोल करें:** अब बिस्तर पर ही पूरा लेट जाएं और लेफ्ट पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए ऊपर चेस्ट तक लाएं। इसी तरह से राइड घुटनों की भी मोड़ते हुए चेस्ट तक

बिस्तर पर बिल्कुल स्ट्रेट लेटें और लेफ्ट पैर को उठाकर राइड साइड की तरफ ले जाएं। अगर कमर में स्ट्रेच महसूस करें। ध्यान रहे कंधे पूरी तरह से फ्लेट बिस्तर पर ही टिके रहने चाहिए। इसी तरह से दूसरे पैर को भी घुमाएं। ये एक्सरसाइज हिप ओपनिंग स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज है। जिसकी मदद से ट्रैप इमरशन की रिलीफ होने में मदद मिलती है।

● **हैपी चाइल्ड पोज:** दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और मोड़कर ललाओं को पकड़कर कुछ सेकंड लेटें। हैपी चाइल्ड पोज करने के बाद नॉर्मल पोजीशन में आए। ये एक्सरसाइज बांडी को रिलैक्स कर इमोशन की रिलीज करने में मदद करेगी।

पेशाब रोकने की आदत से किडनी हो सकती खराब

रैवल के दौरान यूरिन रोकने की आदत महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए हार्मफुल होती है। आज के समय में हर कोई घर से बाहर निकल रहा। लेकिन साफ स्वास्थ्य की दिक्कत की वजह से महिलाएं अक्सर पब्लिक टॉयलेट अवॉयड करती हैं। वहीं काफी सारे पुरुष भी अक्सर लंबे ट्रेवल, फ्लाइट में पेशाब जाना अवॉयड करते हैं। ऐसे में ये आदत किडनी पर बुरा असर डालती है और किडनी डैमेज के खतरे को बढ़ा देती है। इसलिए कम, भोपाल के यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर मोहित यूरोलॉग ने पेशाब के दौरान पेशाब ना रोकना पड़े इसके लिए ये 5 सल्यूशन बताए हैं। जिससे किडनी पर बुरा असर ना पड़े।

ट्रेवल में ना पिएं ये ड्रिंक: अगर आपको हॉली जॉर्ज की है, फ्लाइट या ग्राइंडर कार, कैफे या ट्रेवेली से तो इन ड्रिंक्स ड्रिंक करने वाली ड्रिंक्स को ना पिएं। चाय, कॉफी, एल्कोहल, सोफ्ट ड्रिंक्स ये ड्रिंक्स बांडी से सारे पानी को बाहर कर देती हैं। जिसकी वजह से किडनी को बर्क करने के लिए ज्यादा श्रेष्ठ पड़ता है। लंबे टाइम तक ना रोकें

नुकसान पहुंचा सकती हैं कब्ज की दवाएं

जिन्होंने कब्ज का कष्ट झेला है, वे लैग्जेटिव शब्द से परिचित होंगे। वे दवाएं जो मल को मुलायम करती हैं, ताकि उसे बाहर निकालने में आसानी हो, लेकिन लैग्जेटिव-दवाओं के इस्तेमाल के समय कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। कई बार लोग कब्ज यानी कॉन्स्टिप्शन से पीड़ित रहने पर कोई भी लैग्जेटिव मेडिकल-स्टोर से मंगवाकर खा या पी लेते हैं। धारणा है कि यह कब्ज ही की तो दवा है, इससे भला कहां कोई हानि होगी, लेकिन धारणा गलत है और इसीलिए इन दवाओं के सेवन के समय की कुछ बातों पर चर्चा आवश्यक हो जाती है।



आधुनिक जीवनशैली जिसमें प्रोसेस्ड आहार के साथ शिफाल कावरीली शामिल है, कब्ज पैदा करने में सबसे बड़ा योगदान देती है। लोग देर से सोकर उठते हैं और देर रात को भोजन करते हैं। चीनी-मैदा-रफाई का भोजन में खूब इस्तेमाल होता है। इसके अलावा कई दवाएं और अनेक बीमारियां या सर्जियां भी कब्ज को जन्म दे सकती हैं। कब्ज होने पर मलमालमा मुश्किल व पीड़ादाक हो जाता है। इसके लिए अधिक देर तक प्रयास करना पड़ता है और कुछ लोगों के ऐसा करते समय रक्तस्राव भी हो सकता है। ऐसे में पहले डॉक्टर से चर्चा करके जीवनशैली में बदलाव करना सबसे आवश्यक पहल है। भोजन में वनस्पतिय मोटे अनाज व रेग्रेडर का भोजन का सेवन कब्ज की आसानी को घटाता है। साथ ही पानी का प्रचुर मात्रा में सेवन एवं नियत व्यायाम करने से भी कब्ज कम हो देखने को मिलता है। कब्ज पर फ्लोर के लिए सोना-उठना-खाना-पीना-वर्जित पहले ले, दवा दें ना। कोशिश की जाए कि रोग पर प्रहार हर तरफ से हो।

केवल गोली-सीरप का सेवन करते हुए कब्ज से लड़ना न अक्लमंदी है और न दूरदर्शिता।

● **लैग्जेटिव दवाएं खाने से भोजन के पोषण तत्व के अवशोषण में आती है समस्या :** कब्ज-निवारक दवाएं यानी लैग्जेटिव कई तरह से कब्ज में फायदा पहुंचाती हैं। कुछ दवाएं बड़ी आँस से पानी का श्राव करवाकर मल को मुलायम करती हैं। अन्य भोजन में मौजूद मल को सोख कर मल को फूला देती हैं। कुछ अन्य के कारण आंतों में नियमित संकुचन होता है, जिससे मल आसानी से गुदा से बाहर निकाल दिया जाता है। लेकिन इन कब्ज निवारक दवाओं के नियमित व लम्बे सेवन के कारण कई बार भोजन में मौजूद पोषक तत्वों के अवशोषण में समस्या आती है।

शरीर में ये तत्व उचित मात्रा में पहुंचे ही नहीं पाते। कई लैग्जेटिव खनिज-लवणों जैसे कैल्शियम, कोलाइड, पोटेशियम, मैग्नीशियम व सोडियम की कमी शरीर में पैदा कर देते हैं, जिसके कारण तन-तरह के लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं। कब्ज निवारकों के इस्तेमाल से पहले सतर्क रहना जरूरी है और यथासंभव अपने डॉक्टर से उपचार चर्चा करना भी। ध्यान रखना है कि क्या वह कब्ज निवारक रोगी की अन्य किसी दवा के साथ कोई इंटरैक्शन तो नहीं करता। कुछ बीमारियों में लैग्जेटिव लेने की मनाही होती है, ऐसे रोगों में इन दवाओं के सेवन से रोग की समस्या बढ़ सकती है। बच्चों एवं गर्भवती महिला में तो कोई लैग्जेटिव बिना डॉक्टर की राय के कभी देने ही नहीं चाहिए।



बच्चों में तेजी से बढ़ रहा मोटापा, डायबिटीज

कै टी लिवर, डायबिटीज, मोटापा जैसी समस्या इन जेनी से फैल रही है। ऐसे तक में बच्चों की सेहत का खयाल रखना और भी ज्यादा जरूरी है। ये बच्चे हमारा प्युचर है और अगर अभी इन्हें सही और गलत फूड के बारे में नहीं बताया गया तो शिथिल और खराब हो जाएगी। काफी सारे लोग बच्चों के खानपान पर ज्यादा ध्यान नहीं देते। वहीं कई सारी चीजों को हेल्दी समझकर खिलाते हैं। लेकिन ये फूड हेल्दी ना होकर आपके बच्चों के लिवर को धीरे-धीरे बिगाड़ने का काम कर रहे हैं। जिसकी वजह से उन्हें प्युचर में दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

● **फाट जूस**
बच्चों को फूट का जूस देना बिल्कुल कॉमन है। जबकि कोई डॉक्टर इसे पीने को सलाह नहीं देता। मैस्ट्रोपेटोलॉजिस्ट डॉक्टर बताते हैं कि फाट जूस सुनने में हेल्दी लग सकता है। लेकिन ये फ्राइड फूड होता है और इसमें जीरो फायबर रहता है। इस फ्राइड को लिवर में मैटोबोलिज्म करके एनर्जी में बदल देता है। लेकिन ज्यादा फ्राइड को लिवर फैट में ट्रांसफर करता है और इससे फैटी लिवर का खतरा बढ़ता है।

● **रिफाईड तेलों का सेवन**
सनफ्लावर, कॉर्न या फिर सोया ऑयल को फाट की प्यूचर से दूर रखें। मतलब कि बच्चों को इनमें बनी चीजें ना खिलाएं। ये रिफाईड सोया ऑयल ओमेगा 6 फैट्स से भरपूर होते हैं। जिनका असर लांग टर्म में लिवर की इन्फ्लेमेशन के रूप में दिखाता है। डीप फ्राइड फाट फूड्स, प्रोसेस्ड फूड्स

बच्चों को एक दिन फ्रेंच फ्राइड खिलाया या फिर बजाकर के जंक फूड बच्चे की खिलाना लगातार सेहत के लिए हार्मफुल हो सकता है। डीप फ्राइड फूड में बेहद पक्का मांज वाले फैट्स होते हैं। साथ ही रिजिस्टेविय का मात्रा भी इनमें ज्यादा होती है। साथ ही इन फूड्स में छिपी मात्रा में फ्राइड भी होता है जो लिवर को दस गुना तेजी से डैमेज करता है।

इसलिए बच्चों के प्युचर को सिक्वीर करना है तो उसे आज से ही ये तीनों फैट्स दूना बंद कर दें।

जानिए कॉफी कैसे रखे आपको रोगों से दूर

एक नई रिचर्च का कहना है कि प्रतिदिन तीन कप कॉफी पीने से कुछ बीमारियों के कारण समग्रतः मौत का खतरा कम हो सकता है। हार्ड ड्रिंक्स के टोपक, चान स्कूल और पब्लिक हेल्थ के रीजर्चर्स ने अध्ययन में पता चला है कि कैफेन युक्त या कैफेन रहित दोनों तरह की कॉफी पीने के कई फायदे हैं। इससे होने वाले फायदे में दिल के रोगों, मलिक संबंधी रोगों और टाइप 2 डायबिटीज से रक्षा शामिल है। इतना ही नहीं इस नए शोध में यह बात भी कही गई है कि कॉफी के इतनी मात्रा में सेवन से आलसता का खतरा भी कम हो सकता है।



जाने कॉफी के फायदे...

● **कुछ लोग सोचते हैं कि कॉफी पीने से बच्चों का विकास रुक जाता है।** जबकि हकीकत में शोध में इस बात की खारिज किया जा चुका है कि कॉफी की वजह से बच्चों का वजन या लंबाई नहीं बढ़ती है।