

संक्षिप्त समाचार

राधानगर थाना में लंबित मामलों की समीक्षा, सड़क सुरक्षा को लेकर भी किया गया जागरूक

साहिबगंज : राजमहल प्रभाग के पुलिस निरीक्षक राजीव रंजन ने गुरुवार को राधानगर थाना में समीक्षा बैठक कर लंबित मामलों की स्थिति का जावया लिया। बैठक के दौरान उन्होंने थाना क्षेत्र में लंबित केतों सहित अन्य मामलों की विस्तार से समीक्षा की और सभी लंबित मामलों का शीघ्र निष्पालित किया गया। उन्होंने अनुशंशन में तेजी लाने और विधिसम्मत कार्रवाई पर विशेष जोर दिया।

समीक्षा बैठक में थाना प्रभारी अमर कुमार मिंज, एसआई जुमरी अंसारी, एसआई सरकुरीन खान, सुनील मेहता, शिशिर कुमार यादव, मोरोज पासवान, उमेश तिवारी, शरिसिकान यादव, श्रीलाल हांसदा सहित अन्य मामलों की विस्तार से समीक्षा की और उन्होंने दोषी पदाधिकारियों को कानून-व्यवस्था बनाए रखने और आम जनता के साथ बेहतर समवय स्थापित करने के निर्देश भी दिया।

इसी क्रम में कार्यक्रम के दौरान ग्रामीण क्षेत्रों, हाट-बाजार, पंचायतों और प्रखंड स्तर के आम नागरिकों को सड़क सुरक्षा नियमों की जानकारी भी दी गई। उपरिकृत कर्मियों और नागरिकों ने सड़क सुरक्षा नियमों का पालन करने, यात्रियों संकेतों का समान करने, दोषीहाना वाहन चलाते समय हैलमेट पहनने, चारपायी वाहन में सीट बैठक का उपयोग करने, तेज गति से वाहन नहीं चलाने और नशे की हालत में वाहन नहीं चलाने की शपथ ली। साथ ही आमजन को भी सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक करने का संकल्प लिया गया।

43वीं आॅल डीवीसी क्रिकेट प्रतियोगिता 27 से

बोकारो थर्मल : दामोदर घाटी निगम (डीवीसी) के खेल प्रियंकों और खिलाड़ियों के लिए उत्तराहा की खबर है। इस वर्ष की 43वीं आॅल डीवीसी क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन मैथैन में किया जा रहा है। नौ दिनों तक चलने वाले इस खेल महारुद्ध का आगाम 27 जनवरी को भव्य उद्घाटन के साथ होगा, जबकि खिलाड़ी भिड़त (फाइनल मैच) 4 फरवरी को खेली जाएगी।

इस प्रतियोगिता में डीवीसी के सभी प्री-जोड़कों की टीमें इस्सा लेंगी और अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगी। मैथैन का मैदान इस अंतर-परियोजना मुकाबले के लिए पूरी तरह तैयार है, जहां खिलाड़ियों के लिए उत्तराहा की खबर है। इस वर्ष की 43वीं आॅल डीवीसी क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन मैथैन में किया जा रहा है। नौ दिनों तक चलने वाले इस खेल महारुद्ध का आगाम 27 जनवरी को भव्य उद्घाटन के साथ होगा, जबकि खिलाड़ी भिड़त (फाइनल मैच) 4 फरवरी को खेली जाएगी।

लोडेड पिस्तौल लेकर धूम रहा युवक प्रिपतार



पलामू : जिले के चैनपुर थाना क्षेत्र के काराकाट गांव के मध्य विद्यालय खाही के समीप अवैध हथियार लेकर धूम रहे एक युवक को पुलिस ने गुरुवार को गिरफतार किया है। उसकी पहचान बन्दुआ निवासी मुख्तार आलम उफ मोकाबर आलम (22) के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

चैनपुर थाना प्रभारी के अनुसार युवक को अपरिचित ने प्रछालन में बताया है कि डेंड महीने फैलने हेतु वाले खुद की सुकून के लिए रांची के कुड़ू से देशी कट्टा और गोली खरीदी थीं वहीं मुख्तार ने अपनी जान का खतरा बताया है। इस मामले को पुलिस जांच कर रही है। कार्रवाई टीम में थाना प्रभारी के अलावा अन्य जानान शामिल थे।

चैनपुर थाना प्रभारी के अनुसार युवक को अपरिचित ने प्रछालन में बताया है कि डेंड महीने फैलने हेतु वाले खुद की सुकून के लिए रांची के कुड़ू से देशी कट्टा और गोली खरीदी थीं वहीं मुख्तार ने अपनी जान का खतरा बताया है। इस मामले को पुलिस जांच कर रही है। कार्रवाई टीम में थाना प्रभारी के अलावा अन्य जानान शामिल थे।

चैनपुर थाना प्रभारी के अनुसार युवक को अपरिचित ने प्रछालन में बताया है कि डेंड महीने फैलने हेतु वाले खुद की सुकून के लिए रांची के कुड़ू से देशी कट्टा और गोली खरीदी थीं वहीं मुख्तार ने अपनी जान का खतरा बताया है। इस मामले को पुलिस जांच कर रही है। कार्रवाई टीम में थाना प्रभारी के अलावा अन्य जानान शामिल थे।

गोला : राजधानी रांची के धूका से 2 जनवरी से लापता हुए दो मासूम भाई-बहन अंशु कुमार राय और अंशिका कुमारी को खोजने में बजरंग दल के युवकों को प्रमुख भूमिका है। दोनों मासूम बच्चों के चिनापुर प्रखंड के पालिङ्गा जहान क्षेत्र से बजरंग दल के युवकों बजरंग दल चित्तपुर प्रखंड के संयोजक सचिव प्रजापति, डब्लू

साह, सन्ती नायक, राहुल कुमार, सुनील कार्यकारी अध्यक्ष तिलक राज मंगलम, प्रांत मंत्री प्रियंकलेश्वर मिश्र, प्रांत सहन मंत्री मोनोज कोराम के बारमपत्र का संयोजक नियमों के लिए बजरंग दल के लिए बजरंग दल प्रांत संयोजक राजनाथ महोत, प्रांत द्वारा विश्व हिंदू परिषद के द्वारा गुरुवार को रामगढ़ में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगाया था और सफलता भी मिली। जब भी देश और समाज को विपदा या संकट के समय विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल की आवश्यकता पड़ती है तो कार्यकारी गम्भीर हमेशा प्रथम पक्ष में मदद प्रांत अध्यक्ष चंद्रकांत रायपत्र, प्रांत विश्व हिंदू परिषद के लिए लगते हैं।

गोला : राजधानी रांची के धूका से 2 जनवरी से लापता हुए दो मासूम भाई-बहन अंशु कुमार राय और अंशिका कुमारी को खोजने में बजरंग दल के युवकों को प्रमुख भूमिका है। दोनों मासूम बच्चों के चिनापुर प्रखंड के पालिङ्गा जहान क्षेत्र से बजरंग दल के युवकों बजरंग दल चित्तपुर प्रखंड के संयोजक सचिव प्रजापति, डब्लू

साह, सन्ती नायक, राहुल कुमार, सुनील कार्यकारी अध्यक्ष तिलक राज मंगलम, प्रांत मंत्री प्रियंकलेश्वर मिश्र, प्रांत सहन मंत्री मोनोज कोराम के बारमपत्र का संयोजक नियमों के लिए बजरंग दल के लिए बजरंग दल प्रांत संयोजक राजनाथ महोत, प्रांत द्वारा विश्व हिंदू परिषद के द्वारा गुरुवार को रामगढ़ में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए लगाया था और सफलता भी मिली। जब भी देश और समाज को विपदा या संकट के समय विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल की आवश्यकता पड़ती है तो कार्यकारी गम्भीर हमेशा प्रथम पक्ष में मदद प्रांत अध्यक्ष चंद्रकांत रायपत्र, प्रांत विश्व हिंदू परिषद के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगते हैं।

बजरंग दल के युवकों बजरंग दल के लिए बजरंग दल के लिए लगत

संक्षिप्त समाचार

सड़क निर्माण में अनियमितता को लेकर ग्रामीणों का पूर्ण गुस्सा



पूर्णी दुंडी (धनबाद): धनबाद जिले के पूर्णी दुंडी प्रखंड से विकास के दावों के बीच भ्राताचार की एक गंभीर तस्वीर सामने आ रही है। बड़बाद से बारकेनी तक डीएमएफी फंड से बन रही सड़क में बरती जा रही भारी अनियमितता को लेकर ग्रामीणों ने मोर्चा खोल दिया है। ग्रामीणों का आरोप है कि संवेदक (ठेकेदार) द्वारा सड़क निर्माण के मानकों की अनेदेखी की जा रही है। बार-बार चेतावनी के बावजूद सुधार न होने पर ग्रामीणों ने बैठक कर अब धनबाद उपायुक्त आदित्य रंजन को लिखित शिकायत सौंपने का निर्णय लिया है।

ग्रामीणों ने आक्रोश जताते हुए कहा कि जिस सड़क के लिए उन्होंने कपाई 'बोट बहिकार' तक किया था, आज वही सड़क भ्राताचार की भेट चढ़ रही है। न तो सही धरण पर गाड़बाल और कलभर्ट बनाए जा रहे हैं और न ही गुणवत्ता का ध्यान रखा जा रहा है।

ग्रामीणों का आरोप है कि बाहर से अच्छी सामग्री लाने के बजाय खेत की पिट्ठी से ही सड़क की भराई की जा रही है।

सड़क की चौड़ाई मानकों के अनुरूप नहीं है, जिससे यह संकीर्ण होती जा रही है। संवेदक को बार-बार बोलने के बावजूद कार्यशैली में कोई बदलाव नहीं किया गया।

बैठक में शामिल सभी ग्रामीणों ने की हमलोग एकजुट होकर डीसी अधिकारी रंजन से जांच और उचित कार्रवाई की मांग करेंगे।

वही रसुनाथुरु पंचायत के पूर्व मुख्यमंत्री सुलभ कुमार ने कहा "हमने सालों तक सड़क के लिए संघर्ष किया, बोट का बहिकार किया तब जाकर यह योजना मिली। लेकिन संवेदक अपनी मनमानी कर रहा है। जहां कलभर्ट की जरूरत है वही काम नहीं हो रहा और गुणवत्ता पूरी तरह गयबद्ध है। हम चुप नहीं बैठेंगे और डीसी साहब को इसको पूरी रिपोर्ट देंगे।"

गोमिया मरिजद मौहल्ला में संदिग्ध गतिविधियों से दहशत, लोग दे रहे पहरा

गोमिया (बोकारो): गोमिया प्रखंड के परिचम सप्तरीडा अंगरेज मरिजद रोड मौहल्ला के दिनों एक अनजाने डर के साथों में जीने को मजबूर है। पिछले दिनों से इलाज में देखी जा रही संदिग्ध गतिविधियों ने स्थानीय लोगों की रातों की नींद और दिन का चैन छीन लिया है।

स्थानीय निवासियों से मिली जानकारी के अनुसार, पिछले कुछ समय से एक अज्ञात व्यक्ति रात के स्थानों में देखी जा रही संदिग्ध गतिविधियों ने स्थानीय लोगों की रातों की नींद और दिन का चैन छीन लिया है। यह ताप्त्यात अक्सर सुनसान बांदुकों के पास खड़ा होता है या गलियों में सिर्पिंग घूमा हुआ टाई-डाइव देता है। दहराव और बड़बाद से पूछने पर कोई जावान नहीं मिला। इस रहस्यमयी व्यक्तिर ने मोहल्ले वासियों को गहरी चिंता में डाल दिया है। लोगों को अंदेरा है कि यह किसी बड़ी चोरी या आपाराषिक घटना को अंजाम देने से पहले की गई रेकी हो सकती है।

असुरक्षित के लिए इस मौहल्ले में अब ग्रामीणों ने आपसी तालमेल बनाकर बारी-बारी से जागरूक पहरा देना शुरू कर दिया है। मरिजद रोड मौहल्ला के लोगों ने स्थानीय प्रशासन और पुलिस से गहरा लगाई है कि क्षेत्र में रात के समय गश्त (पेट्रोलिंग) बढ़ाई जाए। ग्रामीणों का कहना है कि यदि समय रहते पुलिस ने इस संदिग्ध व्यक्ति को पहचान कर उचित कार्रवाई नहीं की, तो कोई अधियंत्रणा घटना घट सकती है। फिलहाल, पूरा मोहल्ला खूफ के साथी में है और पुलिस की प्रधानी कार्रवाई का इंतजार कर रहा है।

मानवता-सेवा के साथ मनाएं नेताजी जयंती, रवतदान शिविर 23 को

बोकारो : नेताजी सुभाषचंद्र बोस की 129वीं जयंती के अवसर पर आगामी 23 जनवरी को बोकारो सदर अस्पताल के बड़े बैंक में वेदांगराम एम केरापांडेशन की ओर से बहुत स्वैच्छिक रवतदान शिविर का आयोजन किया जा रहा है। इसमें अधिकारी से लेकर कर्मचारी तक के अलावा समाज के विभिन्न तत्वकों के लोग रवतदान करेंगे। इस अशय की जानकारी देते हुए फांडेशन की निदेशक निभा चौधरी ने कहा कि हर साल की भारी इस बार भी रवतदान के जरूर एमानवता की सेवा के साथ नेताजी की जयंती मनाइ जाएगी।

उन्होंने समाज के हर तरफ के लोगों से अधिकारिक संघों में शिविर में पहुंचकर रवतदान के महानांक का साहभागी बनने की अपील की। उन्होंने कहा कि मानवता की सेवा में किसी की प्राण-रक्षा का इससे बड़ा माध्यम और इससे बड़ी सेवा कोई नहीं हो सकती। नेताजी सुभाष चंद्र बोस जैसे राष्ट्रानायकों को तभी सच्ची श्रद्धांजलि होगी जब हम मानवता की सेवा करेंगे और एक स्वस्थ, सशक्त और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण कर सकेंगे। श्रीमती चौधरी की फांडेशन समाजिक उत्तराधिकारी का शुरू से निवेदन करता रहा है और यह आयोजन प्रातः 10:30 बजे से दोपहर 2:30 बजे तक किया जाएगा।

उन्होंने समाज के लोगों से अधिकारिक संघों में पहुंचकर रवतदान के महानांक का साहभागी बनने की अपील की। उन्होंने कहा कि मानवता की सेवा में किसी की प्राण-रक्षा का इससे बड़ा माध्यम और इससे बड़ी सेवा कोई नहीं हो सकती। नेताजी सुभाष चंद्र बोस जैसे राष्ट्रानायकों को तभी सच्ची श्रद्धांजलि होगी जब हम मानवता की सेवा करेंगे और एक स्वस्थ, सशक्त और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण कर सकेंगे। श्रीमती चौधरी की फांडेशन समाजिक उत्तराधिकारी का शुरू से निवेदन करता रहा है और यह आयोजन प्रातः 10:30 बजे से दोपहर 2:30 बजे तक किया जाएगा।

प्री बोर्ड परीक्षा में 90% से ऊपर रही छात्रों की उपस्थिति



धनबाद: उपायुक्त आदित्य रंजन के निर्देश पर गुरुवार, 15 जनवरी 2026, से मैट्रिक एवं इंटरमीडिएट की द्वितीय प्री-बोर्ड तथा 9वीं एवं 11वीं की प्रथम प्री-बोर्ड परीक्षा शुरू हुई।

प्री बोर्ड परीक्षा के लिए छात्रों में भारी प्री-बोर्ड परीक्षा के लिए छात्रों में धनबाद प्राप्तिजीवन एकेडमी में 99%, राज प्लस टू स्कूल इंडिया में 93%, अपग्रेड हाई स्कूल कर्साइट में 98%, मॉडल स्कूल गोविंदपुर में 99% सहित जिले के स्कूलों में 90 प्रतिशत से अधिक छात्रों की उपस्थिति दर्ज हुई।

वहीं उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी आदित्य रंजन के निर्देशनुसार परीक्षा के बाद सभी

छात्रों में पिछले प्री-बोर्ड की कार्यपानी चेक की गई। साथ ही ट्रैक किया गया और परीक्षा में सम्पन्न होने को कहा गया। वर्ती एसएमी और पीटीएम में रिजल्ट पर चर्चा की गई।

जिला शिक्षा पदाधिकारी अधिकारी ज्ञान के साथ प्री-बोर्ड प्रश्न पर चर्चा की गई। जबकि अनुपस्थित छात्रों को शिक्षकों द्वारा फान करके

ट्रैक किया गया और परीक्षा के साथी निर्देशन के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा। पहली सिस्टिंग में मैट्रिक के लिए स्कूल 9 बजे से 12 बजे तक तथा इंटरमीडिएट के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा।

जिला शिक्षा पदाधिकारी अधिकारी ज्ञान के साथ प्री-बोर्ड प्रश्न पर चर्चा की गई। जबकि अनुपस्थित छात्रों को शिक्षकों द्वारा फान करके

ट्रैक किया गया और परीक्षा के साथी निर्देशन के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा। पहली सिस्टिंग में मैट्रिक के लिए स्कूल 9 बजे से 12 बजे तक तथा इंटरमीडिएट के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा।

जिला शिक्षा पदाधिकारी अधिकारी ज्ञान के साथ प्री-बोर्ड प्रश्न पर चर्चा की गई। जबकि अनुपस्थित छात्रों को शिक्षकों द्वारा फान करके

ट्रैक किया गया और परीक्षा के साथी निर्देशन के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा। पहली सिस्टिंग में मैट्रिक के लिए स्कूल 9 बजे से 12 बजे तक तथा इंटरमीडिएट के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा।

जिला शिक्षा पदाधिकारी अधिकारी ज्ञान के साथ प्री-बोर्ड प्रश्न पर चर्चा की गई। जबकि अनुपस्थित छात्रों को शिक्षकों द्वारा फान करके

ट्रैक किया गया और परीक्षा के साथी निर्देशन के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा। पहली सिस्टिंग में मैट्रिक के लिए स्कूल 9 बजे से 12 बजे तक तथा इंटरमीडिएट के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी, 21 जनवरी, 2 व 22 जनवरी को दो सिस्टिंग में किया जाएगा।

जिला शिक्षा पदाधिकारी अधिकारी ज्ञान के साथ प्री-बोर्ड प्रश्न पर चर्चा की गई। जबकि अनुपस्थित छात्रों को शिक्षकों द्वारा फान करके

ट्रैक किया गया और परीक्षा के साथी निर्देशन के लिए दिनांक 16 जनवरी, 19 जनवरी, 20 जनवरी,

सक्षिप्त समाचार

गुरुद्वारे में गूंजा कीर्तन पाठ, छाका लंगर

लखनऊ, एजेंसी। गुरुद्वारा मानसरोवर में मकर संक्रान्ति पर बुधवार को सहज कीर्तन पाठ हुआ। शाम को दीवान सजा और कथा सुनाई गई बाद में श्रद्धालुओं ने लंगर छाका। गुरुद्वारे के सचिव गणपतीप सिंह बग्गा ने बताया कि सुबह सहज पाठ का आयोजन कीर्तन जत्या सरबजीत सिंह की ओर से किया गया। हेड ग्रैंडी परमजीत सिंह ने संगत को कथा सुनाई। मौके पर गुरुद्वारा के अध्यक्ष सपूर्ण सिंह बग्गा, महासचिव बरनजीत सिंह समेत अन्य पदाधिकारी व सदस्य मौजूद रहे।

29 से तीन ट्रेनों का संचालन होगा बाधित

लखनऊ, एजेंसी। उत्तर रेलवे के जालंधर सिटी यार्ड के फिरोजपुर केंट लाइन के पुल पर इनीजिनियरिंग कार्य होना है। इसके बाद 29 से 31 जनवरी की बीच तीन ट्रेनों का संचालन बाबिल होगा। सीनियर डीसीएम कुलदीप तिवारी ने बताया कि अमृतसर से 29 को चलने वाली 15708 अमृतसर-कटिहार एक्सप्रेस अमृतसर से एक घंटे और रुट पर अधिक घंटे रोककर चलाई जाएगी। वही, कटिहार से 29 को चलने वाली गाड़ी संख्या 15707 कटिहार-अमृतसर एक्सप्रेस फिरोजपुर मॉडल में पैन घंटे नियत्रित कर चली जाएगी। अमृतसर से 31 को चलने वाली 15708 अमृतसर-कटिहार एक्सप्रेस अमृतसर से डेंड घंटे और रुट पर 40 मिनट नियत्रित की जाएगी।

शाहीनी शाह दरगाह पर पदा फातेहा

लखनऊ, एजेंसी। हजरत मख्बुद शाहीनी के महाना कुल की महाफिल में अकीदतमदों ने कुरान की तिलावत व पातेहा पढ़कर इसाले सवाब पेश किया। इस दौरान नात व मनकबल का सिलसिला चला जोकि मेडिकल कॉलेज चौराहा रिस्त हजरत मख्बुद शाहीनी शाह दरगाह पर महाना कुल की महाफिल सजी। मीनाई एजुकेशनल पैलेफेर सोसाइटी की ओर से आयोजित महाफिल में दरगाह के सज्जादानीन शेख राशिद अली मीनाई ने अकीदतमदों का स्वागत किया। काकारी के क्वाल नोमान नोमान ने नात, हम्द व मनकबल ते अंकदर का इजहार किया। दोर तक सूफियान कलाम पेश किए गए। कुल में सडीला रिस्त सामर मिया दरगाह के सज्जादानीन मुरारीस साहरी, शाहर मो. अली साहिल, बैनजीर शाह वारसी, सूफी इजहार अली, अयाज अहमद, जमील बशीरी, मो. कफील, अखलाक अहमद, एहसन रईस, निसार अहमद, मो. मक्की, इरशाद खां, मो. कजिम, मो. अनीस, परीजादा रईस मीनाई, अमान मीनाई, मजहर मीनाई, रेहान मीनाई, मोहम्मद सलीम, कारी इस्लाम, कारी शरफुद्दीन, मसूद शामिल हुए।

डंगर की टक्कर से बाइक सवार की मौत

सरोजनीनगर। क्षेत्र में बुधवार दोपहर तेरज रपतार अज्ञात डंगर की टक्कर लगने से बाइक सवार घायल हो गया। पुलिस ने उसे सीरीसी पहुंचाया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। पुलिस के मुताबिक बुधवार दोपहर की 2:00 बजे कानपुर की ओर से लखनऊ आ रहे बाइक सवार को सरोजनी नगर के कानपुर रोड रिस्त दरोगा खेड़ा वौरा पर तेज रपतार अज्ञात डंगर की टक्कर लग गई। इस हादसे में वह अधिक रुप से घायल हो गया। पुलिस ने उसे सरोजनी नगर के सामुदायिक रसायन एंड प्लानिंग शीवास्तव के बाहर आयोजित कर रखा था। जहां उसकी मौत हो गई। याना प्रभारी राजदेव प्राज्ञपत्र का कहना है कि मुकर की बाइक के मिले कागजातों के आधार पर उसकी पहचान कानपुर के बाहुपुरा निवासी 52 वर्षीय शाहनवाज आलम के रूप में हुई है।

गायत्री मंत्र का नियमित जप बढ़ाता है

एकाग्रता : डॉ. दीपक

लखनऊ, एजेंसी। गायत्री परिवार की ओर से बुधवार को सरोजनीनगर रिस्त उद्यमिता विकास संस्थान में भारतीय संरक्षित ज्ञान परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को अभिनन्दन किया गया। मुख्य वक्ता मोटिशनल स्पीकर डॉ. प्रवीण सिंह दीपक ने कहा कि गायत्री मंत्र के नियमित जप से स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है उन्होंने विद्यार्थियों को अनुशासन, साहस व सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने और नये से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। साथ ही भारतीय संरक्षित ज्ञान परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को अधिक विद्यार्थियों व अधिकारियों ने उन्होंने बधाई दी।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज़न रिहाई ने पदा। मीका था एपरिमल रिस्त कैफी आजमी अकादमी में आयोजित सेमिनार का। इसके बाद खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

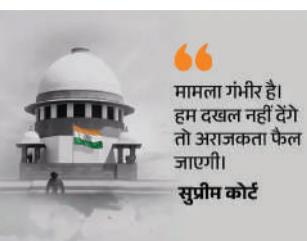
लखनऊ, एजेंसी। हाथ आकर लगा गया कोई, मेरा बचपन भी साथ ले आया, गांव से जब भी आ गया कोई। मशहूद शायर कैफी आजमी की इन पक्षियों को उनकी 107वीं जयंती पर बुधवार को अपनी उत्सवों के लिए एक घंटा रखा था। उनकी रुज

संक्षिप्त

समाचार

सुप्रीम कोर्ट की ईडी अफसरों पर दर्ज एफआईआर पर रोक

नई दिल्ली। I-PAC रेड मामले में ED की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को बंगाल सरकार को नोटिस जारी किया। कोर्ट ने CM ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली सरकार से दो हवातों के भीतर जवाब मांगा और कहा कि केंद्रीय एजेंसी के आरोप गंभीर है। जस्टिस प्रशांत कुमार मिश्रा और जस्टिस विपुल पंचोली की बैंच ने कहा कि एक सरकार ED के काम में दखल न डालें। एजेंसी को अपना काम करने दों कोर्ट ने 3 फरवरी को अग्रिम सुनवाई तक ED अधिकारियों के खिलाफ FIR पर भी रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा- इस मामले में कुछ बड़े सवाल हैं, जिनका जवाब नहीं मिला तो अग्रजकता फैल जाएगी।



“
मामला गंभीर है।
हम दखल नहीं देंगे
तो अग्रजकता फैल
जाएगी।
सुप्रीम कोर्ट

मकर संक्रान्ति- प्रयागराज में 91 लाख श्रद्धालुओं ने स्नान किया

नई दिल्ली/भोपाल/लखनऊ। देशभर के कई हिस्सों में गुरुवार को भी मकर संक्रान्ति माला जा रही है। संक्रान्ति को लेकर गंगा, यमुना और नर्मदा जैसी प्रमुख नदियों के तटों पर लाखों लोग सुबह से डुबकी लाया चुके हैं। प्रयागराज माथ में आज एक संक्रान्ति का स्नान करने वालों में आज मकर संक्रान्ति का स्नान करने वालों में शाम बजे 91 लाख श्रद्धालु स्नान कर चुके हैं। आज करीब डेंड कराड श्रद्धालुओं के पहुंचने का अनुमान है।



पंतगंगा के दौरानी तराई हादसे से भी सामने आ रहे हैं। बीते दो दिनों में गुरुवार तमाम में में 6, उत्तर प्रदेश और कर्नाटक में 1-1 लाखों की मौत हो चुकी है। यूपी के वाराणसी के गंगा घाट और पश्चिम बंगाल के गंगासागर में स्नान के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी है। जांबाल के अमृतसर में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने सचरखंड श्री दरबार साहिब में पवित्र स्नान किया। प्रश्नमंत्री नांदे मोदी ने मकर संक्रान्ति के अवसर पर अपने आवास पर गायों को चारा खिलाया। उत्तराखण्ड व्रिष्णि श्री महाकालेश्वर मंदिर में महाकाल का तिल के तेल से अधिष्ठ दुर्गा। भस्म आरती में भी तिल चढ़ाया गया और तिल के लड्डुओं का भोग लाया।

दिल्ली में एअर इंडिया का विमान बैगेज कंटेनर से टकराया

नई दिल्ली। दिल्ली एयरपोर्ट पर गुरुवार सुबह एअर इंडिया का विमान बैगेज कंटेनर के दौरान लागत हादसे से भी सामने आ रहे हैं। बीते दो दिनों में गुरुवार तमाम में में 6, उत्तर प्रदेश और कर्नाटक में 1-1 लाखों की मौत हो चुकी है। यूपी के वाराणसी के गंगा घाट और पश्चिम बंगाल के गंगासागर में स्नान के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी है। जांबाल के अमृतसर में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने सचरखंड श्री दरबार साहिब में पवित्र स्नान किया। प्रश्नमंत्री नांदे मोदी ने मकर संक्रान्ति के अवसर पर अपने आवास पर गायों को चारा खिलाया। उत्तराखण्ड व्रिष्णि श्री महाकालेश्वर मंदिर में महाकाल का तिल के तेल से अधिष्ठ दुर्गा। भस्म आरती में भी तिल चढ़ाया गया और तिल के लड्डुओं का भोग लाया।

पृष्ठी की। कहा कि दाहिने इंजन को नुकसान पहुंचा। एयरलाइन के अनुसार, घटना के बाद विमान को सुरक्षित रूप से निर्धारित पार्किंग स्थान पर खड़ा कर दिया गया। सभी पैसेंजर और क्रू में बरुक्ति है। विमान को जांच और जरूरी ममता के लिए ग्राउंड एयर दरबार साहिब में पहुंच दी गई है। एयरलाइन के लिए विश्व प्रसिद्ध श्री इंडिया के स्वैच्छिक विमानों के लिए वैकल्पिक यात्रा आरोपित हुआ। इस दौरान पैसेंजर्स को पूरा सहेज दिया गया। एअर इंडिया ने कहा, हम पैसेंजर्स को उनकी पसंद के अनुसार वैकल्पिक यात्रा आरोपित हुआ। एयरलाइन में मदद कर रहे हैं। एअर इंडिया को इसकी सर्वोच्च प्राथमिकता सिव्यूरिंगी है। इस दौरान पैसेंजर्स को पूरा सहेज दिया गया।

श्रीनगर में पारा -5.2°, डल झील जमी

नई दिल्ली/भोपाल/लखनऊ। उत्तर भरत में कड़कों की सर्वी जारी है। कर्मसीर में न्यूनतम तापमान पिछले कई दिनों से शून्य से नीचे है। इसके कारण बुधवार को प्रसिद्ध डल झील और कर्मसीर के लिए जल जारी रखा जाएगा। श्रीनगर में मंगलवार की सर्वोच्च तापमान -5.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज की जाएगी। इधर, राजस्थान में भी तापमान माइनस में पहुंच दिया गया है। बुधवार को हल्देर स्टेशन मार्ट आबू में तापमान माइनस 3 डिग्री रहा। सीकों के फतेहपुर में तापमान 0.2 डिग्री रिकॉर्ड हुआ। राज्य में 19 जनवरी से हल्की बारिश की संभावना है। पहाड़ों से आ रही सर्द हवाओं ने हरियाणा में गरन बढ़ा दी है। यहाँ 8 जिलों में बुधवार को पारा

8 डिग्री तक गिर गया। हिसार में सर्दी का पिछले दो साल का रिकॉर्ड टूट गया। यहाँ न्यूनतम तापमान 0.5 डिग्री दर्ज हुआ। हिसार में 15 जनवरी, 2025 को 3.5 डिग्री और 16 दिसंबर, 2024 को 1.1 डिग्री पर चढ़ाया गया। उत्तराखण्ड के हरिद्वार और ऊर्ध्वमंडि नार में भौमण सर्दी के कारण गुरुवार को शहीद हुए। 1 परा स्पेशल फोर्स के जवान कामोंड को जयपुर में हुई। जगतकाशी, रुद्रप्रयाग, चमोली और पिथौरागढ़ में बारिश और बर्फबारी का अलर्ट है। यहाँ नदी और झारों में पानी जम गया है।

ऑपरेशन-सिंदूर में शहीद जवान की मामले लेते बोहेश हुई

जयपुर की सड़कों पर ब्रह्मोस मिसाइल, भीम, अर्जुन-टैक, पिनाका लॉन्चर, रोबोटिक डॉम्स का प्रदर्शन किया गया। आसमान में अटैक हेलिकॉप्टर अपारों ने दुर्मनों के होश उड़ाने वाले करतव दिखाए। नाल (बीकानेर) एयरबेस से उड़ान भरकर आज जुआर का फाइर जेट की खबियों से भी आमतग रह-बरू हुए। आर्मी-डे पेंडे गुरुवार को जयपुर में हुई। जगतकाशी के महल रोड पर जहाँ लोग इस कार्यक्रम के साक्षी बने। उधर, अपरेशन सिंदूर में शहीद हुए। 1 परा स्पेशल फोर्स के जवान लान्स का प्रयोग गुरुवार को मामले में घुट्टी कर दी गई है। उत्तराखणी, रुद्रप्रयाग, चमोली और पिथौरागढ़ में बारिश और बर्फबारी का अलर्ट है।

जयपुर की सड़कों पर ब्रह्मोस मिसाइल, भीम, अर्जुन-टैक, पिनाका लॉन्चर, रोबोटिक डॉम्स का प्रदर्शन किया गया। आसमान में अटैक हेलिकॉप्टर अपारों ने दुर्मनों के होश उड़ाने वाले करतव दिखाए। नाल (बीकानेर) एयरबेस से उड़ान भरकर आज जुआर का फाइर जेट की खबियों से भी आमतग रह-बरू हुए। जगतकाशी के महल रोड पर जहाँ लोग इस कार्यक्रम के साक्षी बने। उधर, अपरेशन सिंदूर में शहीद हुए। 1 परा स्पेशल फोर्स के जवान लान्स का प्रयोग गुरुवार को मामले में घुट्टी कर दी गई है। उत्तराखणी, रुद्रप्रयाग, चमोली और पिथौरागढ़ में बारिश और बर्फबारी का अलर्ट है।

ऑपरेशन-सिंदूर में शहीद जवान का खतरा बताते हुए परीक्षा नहीं दे पाने की

सुप्रीम कोर्ट की ईडी अफसरों पर दर्ज एफआईआर पर रोक

नई दिल्ली। I-PAC रेड मामले में ED की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को बंगाल सरकार को नोटिस जारी किया। कोर्ट ने CM ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली सरकार से दो हवातों के भीतर जवाब मांगा और कहा कि केंद्रीय एजेंसी के आरोप गंभीर है। जस्टिस प्रशांत कुमार मिश्रा और जस्टिस विपुल पंचोली की बैंच ने कहा कि एक सरकार ED के काम में दखल न डालें। एजेंसी को अपना काम करने दों कोर्ट ने 3 फरवरी को अग्रिम सुनवाई तक ED अधिकारियों के खिलाफ FIR पर भी रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट की ईडी अफसरों पर दर्ज एफआईआर पर रोक

नई दिल्ली। I-PAC रेड मामले में ED की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को बंगाल सरकार को नोटिस जारी किया। कोर्ट ने CM ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली सरकार से दो हवातों के भीतर जवाब मांगा और कहा कि केंद्रीय एजेंसी के आरोप गंभीर है। जस्टिस प्रशांत कुमार मिश्रा और जस्टिस विपुल पंचोली की बैंच ने कहा कि एक सरकार ED के काम में दखल न डालें। एजेंसी को अपना काम करने दों कोर्ट ने 3 फरवरी को अग्रिम सुनवाई तक ED अधिकारियों के खिलाफ FIR पर भी रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट की ईडी अफसरों पर दर्ज एफआईआर पर रोक

नई दिल्ली। I-PAC रेड मामले में ED की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को बंगाल सरकार को नोटिस जारी किया। कोर्ट ने CM ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली सरकार से दो हवातों के भीतर जवाब मांगा और कहा कि केंद्रीय एजेंसी के आरोप गंभीर है। जस्टिस प्रशांत कुमार मिश्रा और जस्टिस विपुल पंचोली की बैंच ने कहा कि एक सरकार ED के काम में दखल न डालें। एजेंसी को अपना काम करने दों कोर्ट ने 3 फरवरी को अग्रिम सुनवाई तक ED अधिकारियों के खिलाफ FIR पर भी रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट की ईडी अफसरों पर दर्ज एफआईआर पर रोक

नई दिल्ली। I-PAC रेड मामले में ED की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को बंगाल सरकार को नोटिस जारी किया। कोर्ट ने CM ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली सरकार से दो हवातों के भीतर जवाब मांगा और कहा कि केंद्रीय एजेंसी के आरोप गंभीर है। जस्टिस प्रशांत कुमार मिश्रा और जस्टिस विपुल पंचोली की बैंच ने कहा कि एक सरकार ED के काम में दखल न डालें। एजेंसी को अपना काम करने दों कोर्ट ने 3 फरवरी को अग्रिम सुनवाई तक ED अधिकारियों के खिलाफ FIR पर भी रोक लगा दी है। सुप्रीम कोर्ट की ईडी अफसरों पर दर्ज एफआईआर पर रोक

<p



कोलेस्ट्रॉल कम करने के सरल उपाय हैं पान के पते

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। रक्त वाहिकाओं में जमने वाला यह गंदा पदार्थ दिल के रोगों का सबसे बड़ा कारण है। ध्यान रखें कि दिल के रोगों की जगह से पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा मौत होती है। इसका मतलब यह है कि इस गंदे जहरीले पदार्थ से छुकारा पाकर आप दिल के रोगों, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और खुन की नसों से जुड़े रोगों का जोखिम कम कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करना यह है और इसके कारण हैं?

यह माम की तरह विचिपण पदार्थ होता है, जो आपके द्वारा खाए जाने वाले फैट से भरपूर खाद्य पदार्थों से निकलता है। बैंकिंग मामी भी इसे बनाता है लेकिन इसकी अधिक मात्रा सेहत के लिए खातक है। यह दो तरह का होता है गुड कोलेस्ट्रॉल और बुद कोलेस्ट्रॉल। शरीर के लिए जो खातक है, वो बैंक कोलेस्ट्रॉल है। समस्या यह है कि कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के शुल्काती कोई संकेत नहीं होता है, जब तक पता चलता है कि तब नर्से ब्लॉक हो चुकी होती है।

कोलेस्ट्रॉल कम करने के उपाय क्या हैं?

इस गंदे पदार्थों को जमने वाला खत्म करने का आसान तरीका नियमित सूखे से एकसरसाइज करना और फैट से भरपूर खींचों से तोबा करना है। कोलेस्ट्रॉल के मरीजों को इसे काटोल में रखने के लिए तात्पुर दावें भी खानी पड़ती हैं। आप आप दवाओं से बचने वाहते हैं, तो आपको कोलेस्ट्रॉल कम करने के घरेलू उपाय के रूप में पान के पते का इस्तेमाल कर सकते हैं वर्तीकि इसके बैंड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलती है।

कोलेस्ट्रॉल का दुश्मन हैं पान के पते

कोलेस्ट्रॉल कम करने के सबसे बेस्ट तरीका यह है लेकिन आप इसके लिए कुछ खरेलू उपाय भी जाजमा देना चाहते हैं। बैंड कोलेस्ट्रॉल कम करने का एक सबसे सरल और सार्वान्वयन पान के पते हैं। एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने माना है कि इन हरे पतों में बैंड कोलेस्ट्रॉल को कम करने की क्षमता होती है। वैज्ञानिकों ने पाया है कि पाने के पतों के विषाक्त पदार्थों को कम करने की क्षमता होती है। आप के पतों एकी इंडियनी और एटी-आर्कोइडेट के रूप में काम कर कर सकते हैं। अपने अध्ययन में उन्होंने पान के पतों की एटी-आर्कोइडेट परिवर्ती का मूल्यांकन किया। उन्होंने यह पता लगाने की कोशिश की बाय यह गंदे कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है या नहीं।

पान के पते कम कर सकते हैं गंदा कोलेस्ट्रॉल

अपने अध्ययन में शोकरक्तीओं ने पाया कि पान के पते इन विट्रो में रखकर लेस्ट्रॉल के अक्सरीकरण को रोकने में सक्षम थे और मैट्रोफेज एवं लिपिड संचय को कम करने में सक्षम थे।

पान के पते कम कर सकते हैं

पान के पतों में युजेनॉल पाया जाता है जोकि एक नेतृत्व एंटीऑक्सिडेंट है, जो नी रेडिकल्स को बेक्सर करता है। युजेनॉल लिवर में कोलेस्ट्रॉल का बनने से रोकता है और आंत में लिपिड अवश्योग को कम करता है।

कैसे करें पान के पतों का सेवन

अधिकतर लोग पान खाने को एक गलत आदत मानते हैं। इसे खात्व के लिए खारब माना जाता है। वास्तव में इसे खाने का तरीका गलत है, जो सेहत के लिए खत्मकर है वर्तीकि अधिकतर लोग पान में तब्कू और अन्य नशीले पदार्थ डालकर खाते हैं। रक्तासाल पान के द्वारा पते सहत के लिए ठीक हैं। इन हरे पतों में विषाक्त तरह के पोषक तत्व पान जाते हैं। इसके सेवन का सबसे बेहतर तरीका यह है कि खाने की बात तो खाना या इनका रस पीना है, जैसे कि शोकरक्तीओं ने अपने अध्ययन में इस्तेमाल किया।

पान के पते के पोषक तत्व या गुण

पान के पतों में सिर्फ एंटीऑक्सिडेंट गुण नहीं पाए जाते बल्कि यह शारीर के लिए जरूरी कई जरूरी पोषक तत्वों की भी खजाना है। यह आयोडीन, पोटैशियम, विटामिन ए, विटामिन बी-1, निकारानिक एसिड, विटामिन सी, कैल्शियम, फाइबर और मिनरल्स आदि का बहिया सोते हैं।

पान के पतों के अन्य स्वास्थ्य लाभ

कोलेस्ट्रॉल कम करने के अलावा पान के पतों में खलू शुगर कम करने, कैसर से जाखिम कम करने, खांब को जल्दी ठीक करने, तावन दूर करने, अस्था देखना को इलाज करने, और लहल्थ को बढ़ावा देने, पानन समस्याओं को खत्म करने की भी क्षमता होती है।

इस खबरस्त दुनिया को देखने के लिए हमारा साथ देती है आख्यों। हालांकि अक्सर लोग अपनी आख्यों के प्रति काफी ज्यादा हल्के में लेते हैं। आख्यों का लाल होना, आख्यों से पानी आना, धूधला दिखना और ड्राई आख्यों जैसे लक्षणों को अक्सर मामलों समस्याओं के रूप में नज़र आंदोज कर दिया जाता है, कई लोग इन बीमारियों के लिए धैरेलू इलाज कर लेते हैं तो कुछ मैडिकल शॉप से दवाई ले आते हैं। ऐसे में इन परेशानियों को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। हालांकि इनमें से अधिकांश लक्षण अपने आप ठीक हो जाते हैं, लेकिन कई मामलों में अगर यूहीं छोड़ दिया जाए तो वे अंधेपन से लेकर मृत्यु तक की गंभीर परेशानियां पैदा कर सकते हैं।

अंधेपन से लेकर मृत्यु तक की गंभीर परेशानियां पैदा कर सकती हैं आंखों की समस्याएं

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक रिपोर्ट की माने तो अधिकांश ओकुलर संक्रमण मामूली होते हैं, वहीं दूसरे काफी जटिल होते हैं। अधिकांश मरीज या तो अकुलर डिस्चार्ज, विजुअल लक्षण, लाल या दर्दनाक आंख के साथ होते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि कुछ रोग और वर्षों पहले आंख के लक्षण के रूप में हो सकते हैं वर्षोंके आंखों शरीर का कहना है। एकमात्र सूजन के रूप में वर्णित किया जा सकता है। इसके लक्षण खुजली और पानी बहना है।

ब्लैफेराइटिस

यह पलकों की सूजन है, और बैक्टीरिया के संक्रमण, एलजी, पलकों में तेल ग्रथियों के बंद होने और रिकन की कुछ रिस्तियों के कारण देखा जाता है। किसी को लाल और पलकों की सूजन, जलन और पानी बहना है। आंखों के चारों ओर पतलार रिस्तों के लिए विर्खाई दे सकते हैं। ब्लैफेराइटिस से अंधेपन नहीं होगा, लेकिन यह कई अन्य परेशानियों को पैदा कर सकता है और इसके कारण खुजली और खांस करता है।

राइनो ऑर्बिटल सेरेब्रल म्यूकोर्मिकोसिस

आम भाषा में इथे लैक पंगस के रूप में जाना जाता है, यह यूक्रेनोलेस के कारण होने वाला एक असामान्य संक्रमण है और इसकी हाई मॉर्बिडिटी और मोर्टलिटी रेट। यह मुख्य रूप से डायबिटीज, कैंसर, पोर्ट और ऑन्टी ट्रांस्फ्रॉल टैट के बाद लक्षण के रूप में जाना जाता है। अंधेपन विर्खाई दे सकते हैं। ब्लैफेराइटिस से अंधेपन नहीं होगा, लेकिन यह कई अन्य परेशानियों को पैदा कर सकता है।

यूवाइटिस

यह यूविया आर्सिस युक्त नेत्रगोलक की मध्य परत की सूजन है। यह सारांशिस, दाद संक्रमण, या रूमेटीड गटिया जैसी रिस्तियों से जुड़ा है। किसी को धूंधली दिखने, आंखों की लाली और पलोटर्स जैसे लक्षण दिखाया दे सकते हैं।

केराटाइटिस

इसे कॉर्निया की सूजन या संक्रमण के रूप में जाना जाता है। तेस का दुरुपयोग संक्रमण का कारण हो सकता है। लंबे समय तक लेस पहनन, उनकी सफाई

न करने से कॉर्निया में कौटिण्यों के आने का खतरा बढ़ सकता है। इसका तुरंत इलाज न करने से कॉर्निया पर निशान पड़ सकते हैं और नजरें खराब हो सकती हैं।

दूध में तुलसी की पतियां डालकर पिए

दूध पोषण के लिए जाने से अग्रम के समान है और तुलसी की पतियों के लिए यह प्रयोग किया जाता है। जो आपकी प्रतिरोधक धूमगोला बदल कर दीर्घ रोगों से आकर्ती रहती है। इन दोनों का निशान कर दिया जाए, तो पापांश के साथ स्वास्थ्य संहेत और उसके जुड़े होते हैं। इनका उपयोग दूध पीने से जासकता है।

दमा के मरीजों के लिए यह उपाय फायदेमंद है। खास तौर से मोसम में बदलाव होने पर होने वाली सास संबंधी समस्याओं से बचने के लिए दूध और तुलसी का यह मिश्रण बेहद लाभकारी होता है।

पिर में दर्द या माइग्रेन की समस्या होने पर यह उपाय आपको रोहत देगा। जब भी माइग्रेन का दर्द हो आप इसे पी सकते हैं, रोजाना इसका सेवन करने से आपकी समस्या भी खत्म हो सकती है।

तनाव अगर आपके जीवन का भी अभिन्न अंग बन गया है, तो दूध में तुलसी के जो को उबालकर पिए, आपका तनाव दूर होगा और धीरे-धीरे तनाव की समस्या भी समाप्त हो जाएगी।

दूध की समस्याओं में भी यह लाभदायक है। सुख खाली पैट द्वारा दूध को पीने से हृदय संबंधी रोगों में लाभ पाया जा सकता है। इसके अलावा यह किडनी में होने वाली परथरी के लिए भी अच्छा उपचार है।

तुलसी में कैसर कोशिकाओं से लडने का गुण होता है, अतः इसका सेवन आपको कैसर से बचा सकता है। इसके

