

डीएम ने दिव्यांग बच्चों को प्रदान किया स्वेटर, स्कूल बैग, ऊनी कैप, मोजा, फल, खिले चेहरे



अवधनामा संवाददाता

लखीमपुर खीरी। अभिव्यक्ति सिर्फ शब्दों से नहीं व्यक्त होती बल्कि सबसे सशक्त और अर्थपूर्ण अभिव्यक्ति तो भावों की होती है। मंगलवार को डीएम दुर्गा शक्ति नागपाल और मूक बधिर दिव्यांग बच्चों के बीच भावों की अभिव्यक्ति के आदान-प्रदान का ऐसा ही अविस्मरणीय नजारा देखने को मिला। डीएम के भावों का संवाद इन बच्चों को भावुक कर गया। डीएम ने शब्दों के माध्यम से भी संवाद किया जिसे शिक्षक ने संकेतों से बच्चों को समझाया। बच्चों के इस आत्मीय उत्साह को देखकर डीएम भी भावुक

प्रोजेक्ट नई उम्मीद के तहत प्रदत्त गीजर, कम्बल विद्यालय को सौंपा। इसके अलावा डीएम ने विद्यालय में नामांकित मूक बधिर बच्चों को स्वेटर, स्कूल बैग, ऊनी कैप, मोजा, फल एवं अन्य सामग्री सामग्री वितरण का वितरण किया। डीएम के हाथों उपहार पाकर बच्चों के चेहरे खिल उठे। इस दौरान उप जिलाधिकारी सदर अधिनी कुमार सिंह, ईओ संजय कुमार, अध्यक्ष महिला क्लब गुलरिया चीनी मिल बबोता सिंह, एचआर हेड गुलरिया अजीत सिंह, वरिष्ठ उप प्रबंधक प्रशासन अविनेश मिश्रा मौजूद रहे।इससे पूर्व डीएम ने विद्यालय परिसर, छात्रावास, क्लासरूम आदि का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की जानकारी ली और संबंधित को जरूरी दिशा निर्देश भी दिए। बताते चलें कि डीएम की पहल पर बलरामपुर फाउंडेशन ने विद्यालय के लिए सीएसआर से मदद को आगे आया आदर्श मूक बधिर विद्यालय के दिव्यांग बच्चों की पेंटिंग और उनके हुनर को प्रदर्शनी के माध्यम से प्रदर्शित

पुलिस ने किया अन्तर्राज्जीय वाहन चोर गिरोह का भंडाफोड़, तीन आरोपी गिरफ्तार



सहारनपुर। कोतवाली सदर बाजार पुलिस ने तीन शातिर चोरो को दबोचकर अन्तर्राज्जीय वाहन चोर गिरोह का खुलासा करने में सफलता हासिल कर ली। पुलिस ने दबोचे गये आरोपियों के कब्जे व निशानदेही पर चोरी 09 बाईके व बाईकों का सामान बरामद कर उनका चालान काटकर जेल भेज दिया। एसपी सिटी अभिनयु मांगलिक ने पुलिस लाइन सभागार में पत्रकारों से वार्ता करते हुए बताया कि कोतवाली सदर बाजार पुलिस ने थाना प्रभारी सुबे सिंह के नेतृत्व में मुखबिर की सूचना पर छोटी लाइन पर चौकिय के दौरान आइटीसी रोड से तीन शातिर वाहन चोरों सोनू उर्फ साजिद पुत्र जुल्फन निवासी शक्ति विहार कॉलोनी थाना मॉडल टाउन जिला पानीपत हरियाणा, नितिन कुमार पुत्र ओमप्रकाश निवासी नवीन नगर थाना सदर बाजार को दबोचकर उनके कब्जे से चोरी की दो बाईक बरामद कर ली। पुलिस ने दबोचे गये आरोपियों की निशानदेही पर रेलवे विभाग के टूटे पड़े फाउंटेन से अलग-अलग स्थानों से चोरी की गयी 07 बाईक व दो प्लास्टिक के बोरेों में भरा बाईकों का सामान तथा निगरानी कर रहे आरोपी शोएब पुत्र नाजिम निवासी ग्राम पथरवा थाना बेहट को गिरफ्तार कर लिया।

कॉलोनिर्यों की सड़कों पर कोई अवैध स्पीड ब्रेकर न बनाए: नगरायुक्त

नगरायुक्त ने नगर निगम में की जनसुनवाई

अवधनामा संवाददाता

सहारनपुर। नगरायुक्त संजय चौहान ने निर्माण विभाग को निर्देश दिए है कि कॉलोनियों की मुख्य सड़कों पर कोई व्यक्ति अपनी मनमर्जी से स्पीड ब्रेकर न बनाने पाये, और किसी कॉलोनी में कोई बिना अनुमति के अवैध रूप से ऐसा करता है तो उसे तुरंत तुड़वा दे। उन्होंने दिल्ली रोड स्थित आशीर्वाद कॉलोनी में सड़क पर अवैध रूप से बनाये गए स्पीड ब्रेकर की शिकायत पर उक्त आदेश दिए। आज जनसुनवाई में आयी पांच शिकायतों में से एक शिकायत का तत्काल निस्तारण कराया गया। बाकि शिकायतों के लिए सम्बंधित



अधिकारियों को स्थलीय निरीक्षण कर कार्रवाई के निर्देश दिए। जनसुनवाई में वार्ड 32 खान आलमपुरा निवासी लक्ष्मी ने गली नंबर तीन में नालियों की साफ सफाई कराये जाने के सम्बंध में प्रार्थना पत्र दिया जिस पर क्षेत्रीय सफाई निरीक्षक व सफाई मित्र को मौके पर भेजकर

नालियों की साफ सफाई करायी गयी। वार्ड 27 भगवती कॉलोनी निवासी सुरेश ने महाराजा गाईन कॉलोनी से अतिक्रमण हटवाये जाने के लिए प्रार्थना पत्र दिया। जिस पर प्रवर्तन दल प्रभारी को स्थलीय निरीक्षण कर कार्रवाई कराने के निर्देश दिए गए। वार्ड संख्या 42 नुमाईश कैंप

बांग्लादेश में हिंदुओं पर हमले से भारत का मुसलमान परेशान



अवधनामा संवाददाता

बरेली। बांग्लादेश में अल्पसंख्यक समुदाय और हिंदू मंदिरों पर लगातार हमलों के मामले सामने आ रहे हैं। जिसके बाद से भारत में भी आक्रोश है। अभी तक हिंदू संगठन सड़क पर उतरकर विरोध प्रदर्शन कर रहे थे। अब ऑल इंडिया मुस्लिम जमात ने भी इसका विरोध किया है। संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष मौलाना मुफ्ती शहाबुद्दीन रजवी ने अपने समर्थकों के साथ कलेक्टेड जाकर कहा कि बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे जुल्म से भारत का मुसलमान दुखी है। ऑल इंडिया मुस्लिम जमात के मौलाना मुफ्ती शहाबुद्दीन रजवी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम एक जापन प्रशासनिक अफसरों को

सौंपा। जिसमें बताया गया कि बांग्लादेश में लंबे समय से अल्पसंख्यक समुदाय हिंदुओं पर जुल्म हो रहा है। बांग्लादेश का हिंदू अगर अपनी आवाज उठाता है तो उसे देशद्रोही कहकर गिरफ्तार कर लिया जा रहा है। अभी तक मुसलमानों को वहां के हालात देखकर बेहद दुख और तकलीफ हो रही है। अगरस्त में शेख हसीना सरकार का तख्ता पलट आंदोलनकारियों ने कर दिया, लिहाजा उन्हें देश छोड़ने पर मजबूर होना पड़ा। ये आंदोलनकारी कट्टरपंथी विचारधारा रखते हैं, जिन्होंने पूरे बांग्लादेश को एक तरह से बंधक बना रखा है। इस दौरान हाफिज अब्दुल वाहिद नूरी, मौलाना फारूक, शाहिद रजवी, वसीम मियां, रशीद खां, मोहम्मद आरिफ, शाहिद

सौंपा। जिसमें बताया गया कि बांग्लादेश में लंबे समय से अल्पसंख्यक समुदाय हिंदुओं पर जुल्म हो रहा है। बांग्लादेश का हिंदू अगर अपनी आवाज उठाता है तो उसे देशद्रोही कहकर गिरफ्तार कर लिया जा रहा है। अभी तक मुसलमानों को वहां के हालात देखकर बेहद दुख और तकलीफ हो रही है। अगरस्त में शेख हसीना सरकार का तख्ता पलट आंदोलनकारियों ने कर दिया, लिहाजा उन्हें देश छोड़ने पर मजबूर होना पड़ा। ये आंदोलनकारी कट्टरपंथी विचारधारा रखते हैं, जिन्होंने पूरे बांग्लादेश को एक तरह से बंधक बना रखा है। इस दौरान हाफिज अब्दुल वाहिद नूरी, मौलाना फारूक, शाहिद रजवी, वसीम मियां, रशीद खां, मोहम्मद आरिफ, शाहिद

मुलायम सिंह यादव स्मृति क्रिकेट टूर्नामेंट जारी, खेले गए दो मैच



बरेली। बरेली में प्रथम बार स्वर्गीय नेता जी मुलायम सिंह यादव स्मृति क्रिकेट टूर्नामेंट खेला जा रहा है। जिसमें लगातार पूरे बरेली जिले से टीम हिस्सा ले रही है। मंगलवार को दो मैच खेले गए। सुबह खेल गए प्रथम मैच में बाकरांज क्रिकेट क्लब ने बिशारतगंज को एक तरफा मुकाबले में 75 रन से हराया। मैन ऑफ द मैच शारिक गद्दी रहे।दोपहर बाद खेले गए दूसरे मैच में सिसोदिया हसीरी क्रिकेट क्लब ने 10 ओवर में 119 बनाए। कनटिया राइडर की पूरी टीम 72 रन पर आल आउट हो गई, मैन ऑफ द मैच सुलखान सिंह रहे।मैच के मुख्य अतिथि के रूप में समाजवादी छात्र सभा के प्रदेश उपाध्यक्ष सैयद फरहान अली उपस्थित रहे। आयोजन कमेटी के सदस्य जावेद गद्दी और बृजेश आजाद ने बताया के बुधवार से अंडर 16 के मैच खेले जाएंगे।

समाज कल्याण के लिए काम करेगा भावाधस
सहारनपुर। भावाधस के राष्ट्रीय मुख्य संचालक शिव कुमार बिरला व धर्म गुरु स्वामी चन्द्रपाल अनार्य ने भावाधस के पूर्व जिला संयोजक विनोद वैद्य को राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष व उत्तर प्रदेश के पूर्व प्रभारी सतीश ढिलोड को राष्ट्रीय संयुक्त मंत्री मनोनीत किया है। भावाधस के नवनिर्वाचित राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष विनोद वैद्य व राष्ट्रीय संयुक्त मंत्री सतीश ढिलोड ने रेलवे स्टेशन स्थित वाल्मीकि मंदिर में पत्रकारों से वार्ता करते हुए बताया कि राष्ट्रीय मुख्य संचालक शिव कुमार बिरला व धर्मगुरु स्वामी चन्द्रपाल अनार्य ने चौधरी तिलक राज, रमेश बिरला व रमेश डबराल को राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य बनाया है। उन्होंने बताया कि शीघ्र ही संगठन के निर्देशानुसार जनपद की कार्यकारिणी का गठन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि विगत 24 नवम्बर को लुधियाना में संपन्न हुए भावाधस के राष्ट्रीय अधिवेशन में सहारनपुर की टीम से प्रसन्न होकर केन्द्रीय संगठन में पांच लोगों को स्थान दिया गया है।

बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार व अन्याय के विरुद्ध किया विशाल विरोध प्रदर्शन

अवधनामा संवाददाता



लखीमपुर खीरी। हिन्दू समाज ने बांग्लादेशी हिंदू संघर्ष समिति द्वारा आयोजित बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार व अन्याय के विरुद्ध विशाल विरोध प्रदर्शन किया। एक बजे से राजकीय इंटर कालेज मैदान में तमाम हिन्दू संगठन के साथ वंचित शोषित सामाजिक संगठनों का अखिल भारतीय परिसंघ महादलित परिसंघ ने समर्थन और बढ़चढ़ का हिस्सा लिया यह जानकारी देते हुए वरिष्ठ समाजसेवी चंदन लाल वाल्मीकि राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष वंचित शोषित सामाजिक संगठनों का अखिल भारतीय परिसंघ ने कहा कि हिंदू संगठनों के प्रदर्शनकारी जीईसी ग्राउंड से गुरु गोविंद सिंह चौक, हीरालाल धर्मशाला, स्टेशन रोड, संकट देवी चौराहा, सर्राफ बाजार, श्रीराम चौराहा, मैसरोड, हमदर्द दवाखाना होकर कलैक्टेड पहुंचा जहां चंदन लाल वाल्मीकि ने महामहिम राष्ट्रपति को सम्बोधित ज्ञापन अर्पण जिला अधिकारी को दिया वाल्मीकि ने कहा कि भारत ने बांग्लादेश को 1971 में स्वतंत्र और

वजुद में लाने के लिए पाकिस्तान से युद्ध से युद्ध तक किया। भारत ने सदैव मित्रता का भाव बांग्लादेश से रखा। पाकिस्तान की नीति नीति से अहात होकर करीब 10 लाख बांग्लादेशी शरणार्थियों को भारत ने स्वीकार किया 5 अगस्त को बांग्लादेश की आंतरिक और राजनीतिक कलहों के कारण बांग्लादेश की पीएम शेख हसीना की सरकार को जाते देख भारत ने शेख हसीना को बचाया और सुरक्षित भारत में शरण दी इसके अलावा भारत ने मानवा, मित्रता का सदैव भाव रखते हुए मदद की। लेकिन भारत के एहसान को लौटने के बजाय बांग्लादेश ने अब हिंदुओं पर ही हमले कर दिए आज बांग्लादेश में हिंदू सुरक्षित है न संत

भाजपा द्वारा फर्जी मुकदमें में फसाये जाने पर समाजवादी पार्टी ने रोष व्यक्त किया



लखीमपुर खीरी। समाजवादी पार्टी के नेताओं को भाजपा द्वारा फर्जी मुकदमें में फसाये जाने पर समाजवादी पार्टी ने रोष व्यक्त किया है। आज दिनांक 03.12.2024 को सपा नेताओं ने पुलिस अधीक्षक को दिये गये प्रार्थना पत्र में भाजपा नेताओं पर आरोप लगाया है कि उन्होंने समाजवादी पार्टी के पूर्व विधायक सुनील कुमार लाला के भाई रामखेलावन उर्फ छोटे पार्टी के बुध प्रभारी व टानू बाजपेई को राजनीतिक रंजिश में फंसाकर फर्जी रिपोर्ट दर्ज करायी गयी है समाजवादी पार्टी की एक बैठक सपा जिलाध्यक्ष रामपाल सिंह यादव की अध्यक्षता में हुई जिसमें इस घटना को लेकर समाजवादी पार्टी के कार्यकर्ताओं ने एक स्वर से फर्जी घटना का विरोध किया।सपा जिलाध्यक्ष रामपाल सिंह यादव ने पुलिस अधीक्षक से मांग की है कि मुकदमा अ0सं0 376/2024 की उच्चधिकारियों से जांच करवाई जाए और फर्जी मुकदमें में फसाये गये सपा नेताओं को प्रकरण से निकाला जाए और घटना की फर्जी रिपोर्ट दर्ज कराने वाले के खिलाफ कानूनी कार्यवाही की जाए।पुलिस अधीक्षक से समाजवादी पार्टी के प्रतिनिधि मंडल में प्रमुख रूप से पूर्व विधायक सुनील कुमार लाला, पूर्व विधायक रामसरन, पूर्व विधायक विनय तिवारी, पूर्व एमएलसी शशांक यादव, जिला उपाध्यक्ष विजय पाठक, जिला उपाध्यक्ष अशोक कश्यप,पूर्व जिलाध्यक्ष अनुराग पटेल, पूर्व जिलाध्यक्ष मो0 कयूम खां, जिला महासचिव अंसार महलूद, वीरेंद्र वर्मा, राष्ट्रीय महासचिव महिलासभा तृप्ति अवस्थी, जिलाध्यक्ष पिछड़ वर्ग अमित वर्मा, डॉ जुबेर, भूपेन्द्र सिंह वर्मा, उत्तम वर्मा, शेखू मिर्जा, अभय प्रताप सिंह बनौी, प्रभात गुप्ता, जितेन्द्र वर्मा, शिवम गुप्ता सहित सैकड़ लोग उपस्थित रहे।

वारण्टी अभियुक्त गिरफ्तार

लखीमपुर-खीरी। थाना शारदानगर पुलिस द्वारा वारण्टी अभियुक्त सोबरन पुत्र मूलचन्द निवासी अकटोहना थाना शारदानगर जनपद खीरी को ग्राम अटकोहना से गिरफ्तार कर न्यायालय के समक्ष पेशी हेतु भेजा गया।

बच्चों को स्कूल लेकर जा रही बस अनियंत्रित होकर हाईवे के किनारे लगे खंभे से टकराई
लखीमपुर-खीरी। बच्चों को स्कूल लेकर जा रही बस के चालक ने रास्ते में जामुन का पेड़ गिरता देख अचानक बस आगे बढ़ा दी। इससे अनियंत्रित होकर बस हाईवे के किनारे लगे खंभे से टकरा गई। हादसे में चालक तथा बस में बैठे तीन बच्चे घायल हो गए। दुकान खोलने गया एक अन्य बच्चा भी पेड़ की चपेट में आने से गंभीर रूप से घायल हो गया मझगई थाना क्षेत्र के बौधिया क्रुशर के पास लगा जामुन का पुराना पेड़ पर गिरने लगा इसी दौरान एडमॉन्टन पब्लिक स्कूल की बस बम्हपुर से तीन बच्चों को बस में बैठकर पलिया की तरफ जा रही थी। अचानक बस के ऊपर पेड़ गिरता देख चालक ने बस तेज गति से आगे बढ़ा दी। इससे अनियंत्रित होकर बस सड़क के किनारे लगे बिजली के खंभे से टकरा गई टक्कर इतनी तेज थी कि बस का अगला हिस्सा और खंभा बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। बस में बैठे कक्षा सात की छात्रा आराध्या, कक्षा छह की भावना और कक्षा एक के छात्र युवराज को हल्की चोटें आई हैं। दुर्घटना में थाना मझगई के गांव कंदरहिया निवासी बस चालक प्रमोद कुमार गंभीर रूप से घायल हो गया रहणीयों ने बस में फंसे चालक को बड़ी मुश्किल से बाहर निकाला। घटना के समय दुकान खोल रहा 13 वर्षीय हिमांशु गुप्ता इस दुर्घटना में गंभीर रूप से घायल हो गया। परिजनों ने हिमांशु को सीएचसी निवासन में भर्ती कराया।

बरेली: मियां बीवी और दामाद की तिकड़ी पहले करती थी रेकी, फिर पल भर में लाखों रुपये लेकर चंपत

अवधनामा संवाददाता

बरेली। रजिस्ट्री कार्यालय के बाहर कार से 25 लाख की चोरी का मंगलवार को पुलिस ने खुलासा कर दिया। घटना को अंजाम देने वाले तीन लोगों को गिरफ्तार किया, जिसमें एक महिला भी शामिल है। चोरी के मास्टरमाइंड फहीम ने अपनी पत्नी और दामाद के साथ मिलकर कार से 25 लाख रुपये चोरी किए थे। दरअसल बीती 27 नवंबर को कुबेर होमस तुला शेरपुर, थाना क्षेत्र इन्टानगर के रहने वाले राहुल भज्जतनगर रजिस्ट्री कार्यालय के पास कार में किसी का इंतजार कर रहे थे। उनकी कार में करीब 25 लाख रुपये से भरा बैग भी था। इसी बीच वह अचानक अपनी कार को छोड़कर चले गए और जल्दबाजी में कार को लॉक भी नहीं किया। पहले से ताक में बैठे चोरों ने उनकी कार से रुपयों से भरा बैग गायब कर दिया। वापस



कार पर लौटे तो बैग नहीं पाकर उनके होश उड़ गए। लिहाजा उन्होंने पूरे मामले की शिकायत थाना कोतवाली में दर्ज कराई थी। **चोरी के 19.82 लाख रुपये बरामद**
मामले के खुलासे के लिए एसपी सिटी मानुष पारिक ने पुलिस की संयुक्त टीम गठित की। लिहाजा मंगलवार को एसओजी व थाना कोतवाली पुलिस ने मालगोदाम रोड के पास से मास्टर माईंड फहीम, उसकी पत्नी नसीम फातिमा व दामाद शाहनूर को गिरफ्तार कर लिया। इनके कब्जे से चोरी के 19 लाख 82 हजार रुपये, घटना में इस्तेमाल स्कूटी, एक तमंचा और 315 बोर का कारतूस बरामद किया गया। एसपी सिटी मानुष पारिक ने बताया कि मुख्य आरोपी फहीम का आपराधिक इतिहास है, पूर्व में भी उस पर तीन मुकदमें दर्ज हैं व दो बार जेल जा चुका है। **पहले रेकी फिर, रुपये लेकर चंपत**
मुख्य आरोपी फहीम ने पुलिस को बताया कि वह अपने दामाद शाहनूर व पत्नी नसीम के साथ मिलकर घटनाओं को अंजाम देता है। पहले ऐसे स्थानों की रेकी करते हैं जहां अक्सर लोगों का पैसे लेकर आना जाना लगा रहता है।

अवध विवि के खिलाड़ियों ने ऑल इंडिया इंटर यूनीवर्सिटी तैराकी प्रतियोगिता के लिए कालीफाई किया

अवधनामा संवाददाता

अयोध्या। उड़ीसा के विश्वविद्यालय भुवनेश्वर में आयोजित नॉर्थ ईस्ट जोन इंटर यूनिवर्सिटी तैराकी प्रतियोगिता में अवध विश्वविद्यालय के पुरुष एवं महिला खिलाड़ियों के शानदार प्रदर्शन से खिलाड़ियों ने एसआरएम इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, तमिलनाडु में आयोजित होने वाली ऑल इंडिया इंटर यूनीवर्सिटी तैराकी प्रतियोगिता के लिए कालीफाई कर लिया। पुरुष वर्ग की 800 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में बृजेश चैहान, 50 मीटर ब्रेक स्टोक स्पर्धा में विराट चैहान, 200 मीटर ब्रेक स्टोक स्पर्धा में अमित चैहान, 100 मीटर ब्रेक स्टोक स्पर्धा में अमन यादव, 400 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में महेश कुमार गौर,800 मीटर फ्री स्टाइल स्पर्धा में विष्णु दत्त चैहान ने एवं ऋषिकेश यादव ने 100 मीटर बटर फ्लाई एवं 200 मीटर बटर फ्लाई स्पर्धा में ऑल इंडिया तैराकी प्रतियोगिता के लिए कालीफाई कर

लिया। वहीं 4’100 मीटर मेडले रिले स्पर्धा में दीपक प्रजापति, विराट चैहान, ऋषिकेश यादव, अमन यादव ने ऑल इंडिया इंटर यूनीवर्सिटी तैराकी प्रतियोगिता के लिए कालीफाई कर लिया। दूसरी ओर महिला वर्ग स्पर्धा में रूबी गौर ने 800 मीटर फ्री स्टाइल एवं 1500-मीटर फ्री स्टाइल में ऑल इंडिया तैराकी के लिए कालीफाई किया।खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर खुशी व्यक्त करते हुए विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. प्रतिभा गोयल ने सभी को बधाई दी है। कहा कि खेल कौशल एवं मानसिक तत्परता के बेहतर समन्वय से उच्च खेल प्रदर्शन होता है, जिसे हमारे विश्वविद्यालय के होनहार खिलाड़ियों ने करके दिखाया है। खिलाड़ियों की खेल सुविधाओं में कोई कमी नहीं होगी। विश्वविद्यालय क्रीडा परिषद के उपाध्यक्ष प्रो. हिमांशु सिंह एवं क्रीड़ा सचिव प्रो. आशीष प्रताप सिंह ने ऑल इंडिया प्रतियोगिता के लिए कालीफाई करने वाले खिलाड़ियों को बधाई एवं भविष्य के लिए शुभकामनाएं

दी है। खिलाड़ियों के ऑल इंडिया प्रतियोगिता के लिए कालिफाई करने पर खुशी व्यक्त करते हुए विश्वविद्यालय के वित्त अधिकारी पूर्णेदु शुक्ला, कुलसचिव एवं परीक्षा नियंत्रक उमानाथ, कुलानुशासक प्रो. एस.एस. मिश्रा, साकेत महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. दानपति त्रिपाठी, विश्वविद्यालय महाविद्यालय शिक्षक संघ के अध्यक्ष जनमेजय तिवारी, महामंत्री प्रो. अमूल्य, कुमार सिंह, विश्वविद्यालय आवासीय परिसर शिक्षक संघ अध्यक्ष प्रो. शैलेन्द्र वर्मा, उपाध्यक्ष डॉ. संग्राम सिंह, महामंत्री डॉ. राना रोहित सिंह, क्रीड़ा उप सचिव डॉ. अनुराग पाण्डेय, डॉ. विनय सिंह, डॉ.मनीष सिंह, प्रो.. प्रवीन सिंह, प्रो. सन्तोष गौड़, डॉ. नागेंद्र सिंह, डॉ. पुनम जोशी, डॉ. अनिल मिश्रा, डॉ. कपिल राणा, डॉ. त्रिलोकी यादव, डॉ. अर्जुन सिंह, सीमेंद्र विक्रम सिंह, शिव कर्ण सिंह, कुमार मंगलम सिंह, कृष्ण कुमार तिवारी सहित सभी खेल प्रेमियों ने बधाई दी।

सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए महापौर और नगर आयुक्त की बैठक

अवधनामा संवाददाता

अयोध्या। महापौर गिरीशपति त्रिपाठी और नगर आयुक्त संतोष कुमार शर्मा द्वारा वार्डों में सफाई व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में कई महत्वपूर्ण निर्देश दिए गए। वार्डों की मैपिंग और बीट निर्धारण प्रत्येक वार्ड की सफाई व्यवस्था को और बेहतर बनाने के लिए कर्मचारियों की ड्यूटी बोलवार् तय की जाएगी। साथ ही, हर बीट पर संबंधित कर्मचारियों का विवरण अंकित किया जाएगा। स्वच्छता योद्धा सम्मान सफाई में उत्कृष्ट कार्य करने वाले सफाई मित्रों को «स्वच्छता योद्धा» के रूप में सम्मानित किया जाएगा। ये सफाई मित्र वार्ड के पार्श्व से प्रमाणित किए जाएंगे और सोशल मीडिया पर उनकी सराहना की जाएगी।



मेकेनिकल स्वीपिंग- मुख्य मार्गों की सफाई के लिए मैकेनिकल स्वीपिंग मशीन का इस्तेमाल किया जाएगा। सफाई मित्रों को इन मार्गों पर तैनात किया जाएगा।डोर टू डोर कूड़ा संग्रहण डोर टू डोर कूड़ा संग्रहण कार्य करने वाली संस्था के प्रदर्शन को संतोषजनक नहीं पाया गया, और इसे सुधारने के निर्देश दिए गए।नगरानी और निरीक्षण: सभी

जोनल अधिकारियों को यह निर्देश दिया गया कि वे प्रतिदिन एक वार्ड का निरीक्षण करें और जनसमस्याओं का त्वरित समाधान करें।महापौर ने कहा कि अयोध्या एक आध्यात्मिक नगरी है, जहां श्रद्धालुओं और पर्यटकों का आना-जाना लगा रहता है। यहां 24 घंटे सफाई व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है ताकि सभी मूलभूत सुविधाएं प्रदान की जा

सकें। नगर आयुक्त ने बताया कि सफाई व्यवस्था में सुधार लाने के लिए संसाधनों को बढ़ाया जा रहा है।इस बैठक में अपर नगर आयुक्त अनिल कुमार सिंह, जोनल अधिकारी अशोक कुमार गुप्ता, गुरु प्रसाद पाण्डेय, सौरभ नाथ, नगर स्वास्थ्य अधिकारी राममणि शुक्ला, और अन्य निगम अधिकारी उपस्थित रहे।

हनुमानगढ़ी के पहलवान नागेंद्र दास ने जीता

उद्धाटन मुकाबला
अयोध्या अमानीगंज। अमानीगंज संत बाबा भीखा दास तप स्थली महेली में सोमवार को नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत दो दिवसीय दंगल का उद्धाटन अमानीगंज की ब्लॉक प्रमुख प्रतिनिधि पवन सिंह ने किया।दंगल का आयोजन हनुमानगढ़ी अयोध्या के पहलवान बाबा संजय दास की ओर से किया गया है।दंगल का उद्धाटन मुकाबला हनुमानगढ़ी की पहलवान नागेंद्र दास और मध्य प्रदेश के पहलवान सदीप के बीच हुआ इसमें नागेंद्र दास विजय रहे दूसरा मुकाबला पंजाब के बगवा पहलवान और दिल्ली की अशोक सिंह के बीच बाराबरी पर छूटा तीसरा मुकाबला नेपाल के शंकर थापा और हरियाणा के कन्हू के बीच हुआ इसमें नेपाल के शंकर थापा विजई हुई दो दिवसीय दंगल में हरियाणा पंजाब राजस्थान मध्य प्रदेश नेपाल हनुमानगढ़ी अयोध्या सहित देश के नामी गिरामी पहलवान हिस्सा ले रहे हैं।

बलात्कार के मामले में जलालाबाद पुलिस ने दिखाई संवेदनहीनता

शाहजहाँपुर। यूपी की योगी सरकार महिला सुरक्षा को लेकर तमाम जतन करती रहती है, मिशन शक्ति चलाकर महिलाओं की सुरक्षा और शिकायत के निस्तारण का दम्य भरती है लेकिन जमीनी हकीकत इसके बिल्कुल विपरीत है। ताजा मामला शाहजहंपुर से जुड़ा है, जहां एक दलित महिला रप के मामले के आरोपी के खिलाफ कार्यवाही किए जाने लिए पिछले दो माह से अप्सरों के चक्कर काट रही थी। थाना पुलिस से जब आस टूटी तो महिला ने कोर्ट की शरण ली, कोर्ट के इस मामले में पुलिस को रिपोर्ट दर्ज करने के आदेश किए है।दरअसल शाहजहंपुर के थाना कटरा क्षेत्र की रहने वाली दलित महिला का आरोप है कि जलालाबाद के रहने वाले हिमांशु उर्फ फ़िस ने 1 अक्तूबर को उसके साथ बलात्कार किया था। घटना के बाद उसने जलालाबाद थाने पर नामजद तहरीर दी लेकिन पुलिस ने कोई कार्यवाही नहीं की। जिसके बाद उनसे अप्सरों दफ्तरों के चक्कर काटे लेकिन कोई कार्यवाही नहीं हुई। तब उसने कोर्ट का सहारा लिया।

विश्व विकलांग दिवस पर दिव्यांगों का विरोध प्रदर्शन

अयोध्या। विश्व विकलांग दिवस के अवसर पर समस्त दिव्यांगों ने काला दिवस के रूप में काली पट्टी बांधकर विरोध जताया। यह विरोध दिव्यांगों की लंबित मांगों को लेकर था, जो अब तक पूरी नहीं की गई। दिव्यांगों ने रैली के माध्यम से सरकार को एक नया संदेश देने की कोशिश की। रैली की शुरुआत नगर के प्रसिद्ध समाजसेवी हनुमान द्वारा हरी झंडी दिखाकर की गई, जिसने दिव्यांगों का हौसला बढ़ाया।

बांग्लादेश में हिंदुओं पर अत्याचार के विरोध में धरना प्रदर्शन व आक्रोश पद यात्रा



अवधनामा संवाददाता

बाराबंकी। बांग्लादेश में हिंदू समुदाय के प्रति जारी हिंसा और इस्कांन के संतो की गिरफ्तारी के विरोध में मंगलवार को शहर में आयोजित धरना एवं आक्रोश पद यात्रा में हजारों की संख्या में हिंदू समाज सड़को पर उतरा। हिंदू रक्षा समिति के तत्वावधान में आयेोजित प्रदर्शन में संत? महात्माओं, धार्मिक, व्यापारिक व? सामाजिक संगठन के प्रतिनिधियों ने बड़ चढ़ कर हिस्सा लिया। जीआईसी ऑडिटोरियम से पटेल चौराहा तक आक्रोश पद यात्रा साधु संतो की अगुवाई में निकाली गई।पदयात्रा में महिलाओं सहित

हजारों की संख्या में हिंदू समाज हाथों में तख्ती लिए भारत माता की जय,वदे मातरम्,जय श्रीराम के गगनभेदी नारे लगाते रहे।पद यात्रा के समापन पर संतो ने एसडीएम आर जगत साई को एक ज्ञापन सौंपा।राष्ट्रपति को संबोधित ज्ञापन में कहा गया है कि पड़ोसी देश बांग्लादेश में हिंदुओं तथा अन्य अल्पसंख्यकों व उनके पवित्र पूजा स्थलों पर लगातार हमले हो रहे हैं। उत्पीड़न,शोषण व मानवीय अत्याचारों से समस्त बांग्लादेशी हिंदू समाज व्यथित व पीड़ित है।इस्कांन के संन्यासी चिनमय कृष्ण दास की गिरफ्तारी से समस्त हिन्दू समाज आक्रोशित और उद्धेलित है।ज्ञापन में

इस्लामिक कट्टर पंथियों द्वारा हिंदुओं का आर्थिक तथा शारीरिक शोषण किया जा रहा है। हिंदुओं को निशाना बनाकर उनके धार्मिक तथा व्यवसायिक स्थलों पर लूट व तोड़फोड़ अनवरत जारी है। कट्टरपंथी जिहादियों द्वारा बहन,बेटियों तथा छोटे बच्चों पर मानवता को शर्मशार करने वाले कृत्य किए जा रहे हैं। ज्ञापन के

जरिए बांग्लादेश में व्याप्त अमानवीय अत्याचारों व दुर्व्यवस्था से पीड़ित हिंदुओं एवं उनके धार्मिक स्थलों की सुरक्षा तथा इस्कांन के संतो की अविलंब रिहाई की पुरजोर मांग की है।इसके पूर्व जीआईसी ऑडिटोरियम में योग गुरु स्वामी चिन्मयानन्द की अध्यक्षता में धरना आयोजित हुआ।धरना को सामाजिक समरसता

मंच के संयोजक नरेंद्र,भते सीत सागर महाराज, गायत्री परिवार के एपी शर्मा,यज्ञाचार्य अरविंद मिश्रा, स्वामी भास्करानंद,सरदार हरपाल सिंह आदि ने संबोधित किया।सभी वक्ताओं ने बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार की कड़ी शब्दों में निंदा की एवं हिन्दू समाज को एक जुट रहने का आह्वान किया ।

विकलांग व्यक्तियों की स्थितियों के बारे में जागरूकता अभियान की आवश्यकता: अर्चना बाराबंकी। मंगलवार को विश्व विकलांगकता दिवस के अवसर पर देवा रोड पर स्थित उम्मीद किरण स्पेशल स्कूल में विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं, जिसमें गायन, डांस ,खेल-कूद प्रमुख थी। प्रतियोगिताओं में दिव्यांग बच्चों तुषार, प्रज्ञा, हमजा,उज्ज्वल, रेहान, सिद्धार्थ, अश्वत, हर्ष, परी ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। संस्था की अध्यक्ष श्रीमती अर्चना श्रीवास्तव ने इस मौके पर उपस्थित दिव्यांग बच्चों व उनके अभिभावकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि विकलांग व्यक्तियों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस (आईडीपीडी) एक वैश्विक स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम है जो 1998 से) हर साल 3 दिसंबर को मनाया जाता है। इस दिन, वैश्विक और स्थानीय दोनों तरह के विभिन्न संगठन समाज के हर स्तर पर विकलांग लोगों के अधिकारों, सम्मान और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक साथ आते हैं। इसके अतिरिक्त, इसका उद्देश्य राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक जीवन के सभी पहलुओं में विकलांग व्यक्तियों की स्थितियों के बारे में जागरूकता को बढ़ाना भी है।



हिस्ट्रीशीटर की बहन के आतंक से परेशान परिवार ने मांगा मुख्यमंत्री से न्याय



अवधनामा संवाददाता

बाराबंकी। हिस्ट्रीशीटर शशिकांत हत्या के मामले में जेल में निरूद्ध है लेकिन उसके परिवार के लोग उसके नाम व उसकी दहशत का इस्तेमाल करके भोले भाले लोगों को अपने जाल में फंसाकर ब्लैकमेल कर रहे हैं, हाल तो यह हो गई कि अब

हिस्ट्रीशीटर शशिकांत की बहने भी झूठे मुकदमें दर्ज कराकर नाजायज वसूली की मांग करती है, अगर मांग जल्द नहीं पूरी होती तो दूसरे भाई पर भी फर्जी मुकदमें दर्ज करावे देती है। ऐसे में पीड़ित परिवार इन लोगों की प्रताड़ना से काफी हैरान परेशान होकर मुख्यमंत्री से न्याय की मांग की है। मुख्यमंत्री को भेजे गये शिकायती प्रार्थना पत्र में पीड़ित खुशींद जैदी निवासी देवा रोड ने बताया कि मेरे दो पुत्र व दो पुत्रियां हैं जो अपने परिवार के साथ रहती है। प्रार्थी के छोटे लड़के आजम जैदी मे वर्ष 2016 मे हिस्ट्रीशीटर शशिकांत की बहन वर्षा पुत्री चन्द्रशेखर से प्रेम विवाह कर लिया था। जिसके बाद परिवार ने आजम जैदी से अपना सम्बंध खत्म करके उसको बेरखवा कर दिया था। जिसके बाद वह लोग पति पत्नी की रहकर जीवनयापन करने लगे इस दौरान उनके 7 वर्ष की पुत्री भी है। अब दोनों लोगों में पति पत्नी का

विवाद हो गया जिस पर आजम की पत्नी ने मु0अ0सु0-803/2024 मे पंजीकृत करा दिया। जिसके बाद आजम जिला कारागार मे निरूद्ध है। मालूम हो कि वर्षा व उसका परिवार काफी दबंग व सरहंग कियम के व्यक्ति है, जो करीब 20 वर्षों से अपराध करते चले आ रहे है, जिसका सम्पर्क मुख्तार अंसारी गैंग से जुड़ा है तथा विकास दूबे केस मे भी वर्षा की माता को संदिध पाया गया था। उसके बाद से पीड़ित के परिवार को ब्लैकमेल करने की नियत से मु0अ0सु0-1098/ 2024 बड़े पुत्र जमा जैदी के विरूद्ध दर्ज कर दिया। पीड़ित व उसकी पत्नी काफी वृद्ध, बीमार किस्म के व्यक्ति है। पीड़ित जमा है। एकमात्र बुढ़ो का सहारा है, उसके विरूद्ध भी लगातार झूठे तथ्यों को गढ़कर विधिक राय मशविरा करके फर्जी प्रार्थना पत्र दे रही है। वर्षा की प्रताड़ना से पीड़ित व उसका परिवार काफी डरा सहम गया है।

दिव्यागजनों को मुख्य धारा में लाने का प्रयास जारी: सदर विधायक

महराजगंज। विश्व दिव्यांग दिवस के अवसर पर जिला दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग की ओर से कलेक्ट्रेट सभागार में दिव्यांगजन के साथ संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

मुख्य अतिथि के रूप में विधायक सदर जयमंगल कन्नौजिया ने जिला प्रशासन को मुसहर टोलों को सामाजिक सुरक्षा योजनाओं से संतुप्त करने के लिए बधाई देते हुए कहा कि आशा है वनटांगिया ग्रामों में भी यह कार्यक्रम इसी प्रकार सफल रहेगा।

जलाधिकारी अनुनय झा ने कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा दिव्यांगजन के प्रति लोगों के नजरिए में परिवर्तन हेतु उनकी पहचान को दिव्यांगजन के रूप में परिभाषित किया। जिला प्रशासन भी दिव्यांगजनों को मुख्यधारा में लाने का प्रयास किया जा रहा है।

मुख्य विकास अधिकारी अनुराज जैन ने कहा कि एक समाज के रूप में हम सबको किसी भी प्रकार की दिव्यांगता के प्रति संवेदनशील रहना चाहिए। कार्यक्रम के उपरांत 05 दिव्यांग लाभार्थियों को सहायक उपकरणों का वितरण भी किया गया।

इस अवसर पर जिला प्रोबेशन विभाग की ओर से बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम के अंतर्गत कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न से बचाव हेतु जागरूकता कार्यशाला का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला सूचना अधिकारी प्रभाकर मणि त्रिपाठी, सीडीपीओ सदर विजय चौधरी, विधि सह परिबीक्षा अधिकारी मनोज श्रीवास्तव, परमशंदाता प्रियंका सिंह, लक्ष्मी रावत, दिलीप गुप्ता सहित दिव्यांगजन और आंगनबाड़ी कार्यकत्रियां व सुपरवाइजर उपस्थित रहीं।

46 बोरी लहसुन 8 साइकिल बरामद



अवधनामा संवाददाता

निचलौल (महराजगंज)। शीतलापुर चौकी प्रभारी ओमप्रकाश गुप्ता हेड कांस्टेबल पंकज चौहान व कांस्टेबल विवेक पांडे और एसएसबी शीतलापुर से बीओपी प्रभारी उ0नि0 जय किशन शर्मा, हेड कांस्टेबल मनोज कुमार, हेड कांस्टेबल अजुू ए, कांस्टेबल सुरेंद्र राम यादव द्वारा संयुक्त रूप से गस्त करने के दौरान पिलर संख्या 501/6 के 80 मीटर भारतीय सीमा में अज्ञात साइकिल सवारों द्वारा

नेपाल से चाईनिज लहसुन लेकर अवैध तस्करी करके भारत में लाए जाने की सूचना पर एसएसबी और पुलिस टीम द्वारा दौड़कर पकड़ने का प्रयास किया गया। तो साइकिल सवार साइकिल और लहसुन छोड़कर भाग गए। मौके से 46 बोरी लहसुन प्रत्येक का वजन 30 किलो कुल 1380 किलो लहसुन व 8 अदरद साइकिल बरामद किया गया। जिस पर एसएसबी व पुलिस की संयुक्त टीम द्वारा सीजर की कार्रवाई कर अग्रिम कार्रवाई हेतु कस्टम निचलौल को सुपुर्द कर दिया गया।

सिसवा कस्बे में प्रशासन ने हटवाया अतिक्रमण



अवधनामा संवाददाता

सिसवा बाजार (महराजगंज)। सिसवा कस्बे के वार्ड नंभ 14 मुखर्जी नगर में मंगलवार को नायब तहसीलदार व नगर पालिका के अधिशासी अधिकारी शैलेन्द्र कुमार ने नगर

अतिक्रमण हटवाया गया। नगर पालिका के भूमि पर स्थानीय लोगों द्वारा खाद गट्टा बना कर अतिक्रमण किये जाने की शिकायत पर नायाब तहसीलदार पीयूष जायसवाल, नगर पालिका के अधिशासी अधिकारी शैलेन्द्र कुमार ने नगर

पालिका कमियों सहित मौके पर पहुंच कर अतिक्रमण हटवाया।इस दौरान कानूनगो श्रीराम बचन,लेखपाल अखिलेश सिंह,बनारसी भारती व थाने से मनीष पटेल व पुलिसकर्मी उपस्थित रहे।

रात में देर से भोजन यानी हृदय-मेटाबॉलिज्म रोगों को न्योता

हम क्या, कितनी मात्रा में और कब खाते हैं, ये तीनों ही स्थितियां सीधे तौर पर सेहत को प्रभावित करती हैं। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को भोजन की पौष्टिकता का ध्यान रखते हुए सही समय पर भोजन करने पर भी जोर देते हैं। भोजन के सही समय का सीधा असर मेटाबॉलिज्म पर होता है जो पाचन से लेकर शरीर के स्वस्थ वजन तक के लिए आवश्यक है। यदि आप भी देर से भोजन करते हैं, या फिर कई बार एक समय का भोजन नहीं कर पाते हैं, तो इस बारे में गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। कई अध्ययनों में शोधकर्ता सही समय पर भोजन को लेकर लोगों को जागरूक करते रहे हैं। हालांकि लाइफस्टाइल में गड़बड़ी के कारण अधिकतर लोगों के लिए समय का सामंजस्य बैठ पाना कठिन हो सकता है। ऐसे में दिन में देर से लंच और देर रात खाने की आदत बनना भी स्वाभाविक है, पर यह सेहत के लिए किस प्रकार से नुकसानदायक हो सकती है।

सही समय पर भोजन करना जरूरी

अनुसंधानों से पता चलता है, भले ही आप पूर दिन कम कैलोरी का लक्ष्य बनाकर चलते हैं, पर अगर भोजन का समय ठीक नहीं है तो इसके कारण भी कई तरह की दिक्कतें हो सकती हैं। हमारे भूख के लिए



ग्रेलिन हार्मोन की विशेष भूमिका होती है, यह हार्मोन आपके मस्तिष्क को संकेत देता है कि आपको भूख लगी है और खाने का समय हो गया है। कुछ दिनों तक एक ही समय पर खाने से उसी की आदत होने लगती है और जब हमें देर से खाने की आदत हो जाती है, विशेषकर रात में, तो इसका संपूर्ण शरीर पर दुष्प्रभाव हो सकता है।

देर से डिनर करना नुकसानदायक

जर्नल न्यूट्रिएंट्स में जुलाई 2021 में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया कि रात में देर से खाना खाने से मेटाबॉलिज्म और ब्लड शुगर दोनों पर नकारात्मक असर हो सकता है। शोधकर्ता बताते हैं, दिन में देर से खाने की आदत ब्लड ट्राइग्लिसराइड की समस्या को भी बढ़ा देती है जिसके कारण हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा खाने की आदतें सबसे पहले मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करती हैं, जिसका सीधा दुष्प्रभाव भोजन के खराब पाचन और मोटापे की स्थिति के तौर पर सामने आ सकता है।

शरीर को कैसे पता चलता है हम देर से खा रहे हैं

गर्भावस्था में महिलाओं को हो सकती है बवासीर की समस्या, जानें कारण

गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में कई बदलाव होते हैं। साथ ही डिलीवरी से पहले तक कई समस्याओं का सामना भी करना पड़ता है। हालांकि लोगों का मानना होता है कि प्रसव के बाद सब सामान्य हो जाएगा। महिला का शरीर गर्भावस्था से पहले की स्थिति में आ जाएगा। लेकिन ऐसा होता नहीं है। बच्चे की डिलीवरी के बाद कई महिलाओं को बवासीर की बीमारी हो जाती है। भले ही प्रेग्नेंसी से पहले महिला को बवासीर की समस्या न हो लेकिन गर्भावस्था में होने वाली पेट संबंधी समस्या के कारण प्रसव के बाद पाइल्स की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि प्रेग्नेंसी के दौरान ही अगर महिलाएं इस समस्या से बचाव के उपायों को अपना लें तो बवासीर की समस्या से बचा जा सकता है।

बवासीर क्या है

बवासीर में मलाशय के आसपास की नसों में सूजन हो जाती है। असामान्य सूजन और गांठ की समस्या से खुजली व मल त्यागने के दौरान दर्द की शिकायत होती है। बवासीर का आकार बाहर की ओर उभरा हुआ छोटे दाने जैसा होता है।

गर्भावस्था में बवासीर होने की वजह

दरअसल, गर्भावस्था के दौरान यूटर्स का आकार बढ़ जाता है और रक्त संचार में वृद्धि होने लगती है। इस वजह से नसों में आसानी से सूजन आ जाती है। इसके अलावा प्रोजेस्टेरोन नाम के हार्मोन में वृद्धि होने से गर्भवती महिला को कब्ज हो सकता है। कब्ज के दौरान मल काफी सख्त हो जाता है और बवासीर की स्थिति गंभीर हो जाती है। आसान शब्दों में कह सकते हैं कि गर्भवती महिलाएं कब्ज के कारण पाइल्स का शिकार बन जाती हैं। डिलीवरी के दौरान बहुत ज्यादा दबाव बनाने के कारण बवासीर हो सकता है।

बवासीर के लक्षण

-बवासीर की बीमारी में गुदा में दर्द, जलन और खुजली होने लगती है।



- मल त्यागने के दौरान दर्द बढ़ जाता है।
- बैठते समय भी बवासीर के कारण दर्द होता है।
- बवासीर होने पर मल त्यागने के बाद भी फेश महसूस नहीं करते।
- मलाशय के पास उतकों में सूजन, घाव और रक्तस्राव के संकेत मिलते हैं।

गर्भावस्था में बवासीर से बचाव के उपाय

प्रेग्नेंसी के दौरान कब्ज की समस्या से परेशान महिलाओं को डाइट में फाइबर युक्त भोजन को

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, हमारा शरीर एक प्रकार के मैक्निजम पर काम करता है जो कि सर्कैडियन सिस्टम या आंतरिक जैविक घड़ी पर निर्भर करता है। सर्कैडियन सिस्टम ही कारण है कि आपका सबसे अच्छा खेल प्रदर्शन दोपहर में होता है, और रात में ही आपको बेहतर नींद आती है। लाइफस्टाइल में गड़बड़ी के कारण यह रिदम बिगड़ जाता है। इसकी शुरुआत देर से उठने के साथ होती है, देर से उठने से हमारे शरीर की आंतरिक घड़ी का समय उसी प्रकार से आगे बढ़ जाता है और सारी गतिविधियां समय से देर होने लगती हैं।

फिर खाने का सही समय क्या है

आहार विशेषज्ञ डॉ कैरोलिन विलियम्स कहती हैं, भोजन के समय को ठीक करने के लिए जरूरी है कि हम सुबह जल्दी उठने की आदत बनाएं, जिससे हमारे भीतर की घड़ी का समय ठीक हो सके। रात का भोजन उस समय पर हो जब उसके बाद हम आगे 12-16 घंटे उपवास की स्थिति में हों। इसका मतलब है कि अगर आप अपना रात का खाना रात 8 बजे खाते हैं, तो आप अगला मील यानी सुबह का नाश्ता 8-9 के बीच ले सकते हैं।

कौशकी चक्रवर्ती जिन्होंने आवाज से जीत लिया सबका दिल

कौशिकी कौशिकी चक्रवर्ती के परिवार में संगीत एक परंपरा की तरह है, बल्कि कहेँ आदत की तरह। अपने पिता के साथ संगीत का रियाज करती नन्ही कौशिकी के वीडियो यूट्यूब पर आसानी से देखने को मिल जायेंगे और ये गवाही हैं संगीत के उन संस्कारों की जो अब कौशिकी अपने पुत्र में छल रही हैं। अगर यह कहा जाये की कौशिकी ने अपनी माँ के गर्भ में रहते ही संगीत को आत्मसात करना सीख लिया था तो गलत नहीं होगा। ख्यात हिंदुस्तानी शस्त्रीय संगीत गायक श्री अजय चक्रवर्ती की यह सुपुत्री कुछ महीने की उम्र में तानपुरे और हारमोनियम की आवाज़ सुनकर रोना बंद कर दिया करती थी और संगीत में रम जाया करती। जैसे ही कौशिकी ने होश संभाला, संगीत की शिक्षा प्रारम्भ हो गई। संगीत के अगर सात स्थापित सुर हैं तो उसका आठवां मीठा सुर हैं कौशिकी। उनकी अलहड़ता, उनका बिदास अंदाज और आगेह-अवरोह पर उनकी गजब पकड़ उन्हें बाकी कलाकारों से अलग बनाती है। चाहे मंच पर हों या घर में रियाज कर रही हों, कौशिकी चक्रवर्ती की साँपों की लय की तरह सहज है उनका संगीत भी। यही कारण है कि आज बहुत कम उम्र में भी उन्होंने देश-विदेश में इतनी ख्याति अर्जित कर ली है। वह संगीत को केवल जीती ही नहीं हैं उन्होंने संगीत को जीत भी लिया है। मंच पर प्रस्तुति देती कौशिकी के सुंदर से चेहरे पर जितनी बार आप फोकस करने की कोशिश करते हैं, उतनी ही बार उनकी स्वर लहरियों की उछल-कूद आपका ध्यान भटका देती है। हर राग में उनके पास खेलने को इतने तरीके हैं कि श्रोता केवल उनकी आवाज़ का ही आनंद नहीं लेते, उस नटखट खेलकूद में रम जाते हैं। यहाँ तक कि उनके साथ संगत कर रहे कलाकार भी इस आनंददायक यात्रा के सहज सहभागी हो जाते हैं। यही है कौशिकी का अद्भुत जादू। वे अपने संगीत से लोगों को बांधना बखूबी जानती हैं।

देश-विदेश में हैं प्रशंसक

शारदा सिन्हा के निधन के बाद अकेले पड़ गए उनके बच्चे, अपने पीछे इतनी संपत्ति छोड़ गई गायिका

बिहार की लोक गायिका शारदा सिन्हा का 5 नवंबर को निधन हो गया। अपने छठ गीतों के लिए मशहूर पद्म भूषण से सम्मानित शारदा सिन्हा को 27 अक्टूबर को नई दिल्ली के एम्स अस्पताल में भर्ती कराया गया था। उनके बेटे अंशुमान सिन्हा ने गायिका के निधन की पुष्टि इंस्टाग्राम पर पोस्ट साझा कर दी। महान गायिका का दुनिया से चले जाना इंडस्ट्री के लिए एक सदमा है। छठ गीतों के लिए मशहूर गायिका का निधन छठ महापर्व पूजा के पहले दिन हुआ। उनके निधन के बाद से परिवार सदमे में है। चलिए जानते हैं गायिका अपने पीछे क्या छोड़ गई हैं। 72 वर्षीय शारदा सिन्हा 2018 से मल्टीपल मायलोमा, एक प्रकार के रक्त कैंसर से जूझ रही थीं। अंशुमान ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम हैंडल से शारदा सिन्हा की एक तस्वीर साझा करते हुए लिखा, आपकी प्रार्थनाएं और प्यार हमेशा मेरी मां के साथ रहेगा। छठी मैया ने उन्हें अपने पास बुला लिया है। वह अब भौतिक रूप में हमारे बीच नहीं हैं। शारदा सिन्हा अपने लोकगीत के लिए केवल बिहार में ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया में मशहूर थीं।

1 अक्टूबर 1952 को बिहार में जन्मी शारदा सिन्हा मुख्य रूप से मैथिली और भोजपुरी में गायी थीं, जिसके कारण उन्हें बिहार कोकिला का उपनाम मिला। छठ पर्व को समर्पित उनके गीत बिहार के लोगों के बीच खास तौर पर लोकप्रिय हैं और उनके विवाह गीत शान्तियों में एक मुख्य विशेषता बन गए हैं। 2016 में उनके द्वारा गाया गया गीत, जिसका शीर्षक पहिले पहिल हम कई छठ था, कई श्रोताओं की आंखों में आंसू ला देता है, क्योंकि यह प्रियजनों के साथ रहने की तीव्र इच्छा को जगाता है। शारदा के परिवार की बात करें तो गायिका अपने पीछे बेटी बंदना और बेटे अंशुमान सिन्हा को छोड़ गई हैं। बेटी भी मां की तरह लोक गायिका हैं।



कौशिकी की दुमरी की प्रशंसक स्वयं कंट कोकिला स्वर्गीय लता मंगेशकर जी रही हैं। वे कौशिकी के कई कार्यक्रम मंच के पीछे ग्रीन रूम में बैठकर सुना करती थीं और जब कभी कौशिकी उनके घर जातीं तो लता दीदी की फरमाइश वहां भी दुमरी सुनाने की होती। कौशिकी मुख्यतः सेमी क्लासिकल दुमरी गायी हैं और इसके एक एक भाव को वे पूरी तरह अभिव्यक्त करने में सक्षम हैं। स्वयं वह भी मानती हैं कि दुमरी गाते हुए वे पूरी तरह उसके इमोशंस में डूब जाती हैं। वह स्वयं लता जी को अपनी प्रेरणा मानती हैं।

अद्भुत है कौशिकी का ऑरा

अपनी चमकती आँखों से किसी राग को बखान रही कौशिकी की पहली छवि ही किसी को भी मंत्रमुग्ध करने के लिए काफी है। यह बाहरी खूबसूरती से कहीं आगे की बात है। खूबसूरत तो खैर कौशिकी हैं ही लेकिन मंच पर उनकी उपस्थिति उससे भी कहीं अधिक अर्थपूर्ण है। दुमरी गाते-गाते जिस अंदाज से वो अपने हाथों को लय में झुलाते हुए संगतकारों से मुखातिब होती हैं उस समय ऐसा लगता है जैसे कोई टीनेज

किशोरी, अलहड़ अंदाज में किसी पेड़ की डाल पर बंधे झूलते पर पंफ लो रही हो। कौशिकी की आवाज़ में जितनी मधुरता है उतनी ही उनके व्यक्तित्व में राजसी और गरिमामय उसक है। शायद यही कारण रहा होगा कि एक समय उनके लिए बंगाली फिल्म में नायिका की भूमिका के लिए भी ऑफर आया था। अपनी इस चंचलता और सौम्यता के अद्भुत मिश्रण को कौशिकी भी जानती हैं और पूरी जीवन्तता से उसे जीती भी हैं। चाहे साड़ी पहनना हो या अन्य परिधान, वे अवसर के हिसाब से खुद को उतनी ही गरिमामय तरीके से ढालने में दक्ष हैं। इतना ही नहीं कौशिकी जानती हैं कि उनके संगीत की सर्वकृता सुधियनों से है और इसलिए वे कार्यक्रम झूमें श्रोताओं से बकाया संवाद भी करती जाती हैं। संगीत के अलावा यात्राएं करना, स्कीइंग जैसे एडवेंचर करना भी कौशिकी को पसंद है। कला जगत में योगदान के लिए बीबीसी सम्मान के साथ ही कौशिकी को कई राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय सम्मानों से नवाजा गया है। कौशिकी का मानना है कि जितनी कम उम्र से आप संगीत या किसी भी कला की बारीकियां सीखना प्रारम्भ करते हैं।



इसके अलावा उनकी बहु यानी अंशुमान की पत्नी भी हैं। साथ ही उनकी पोती यानी अंशुमान की एक बेटी भी हैं। हाल ही में शारदा सिन्हा के पति का भी निधन हुआ था, जिसके बारे में खुद गायिका ने फेसबुक पर पोस्ट साझा कर जानकारी दी थी। हाल ही में शारदा सिन्हा ने जब पति ब्रजकिशोर सिन्हा की आखिरी तस्वीर साझा की थी तो उसमें पति के गोद में उनकी पोती थी। हालांकि, शारदा सिन्हा की संपत्ति के बारे में आधिकारिक रूप से कोई जानकारी सामने नहीं आई

है, लेकिन मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो उनकी संपत्ति करीब 35 से 42 करोड़ के बीच बताई गई है। संपत्ति का बंटवारा उनके बेटे और बेटी के बीच ही होगा। शारदा सिन्हा के अन्य लोकप्रिय छठ गीतों में केलवा के पात पर उालन सूरज मल झांके झुके, हे छछी मईया, हो दीनानाथ, वहंगी लचकत जाए, रोजे रोजे ओगला, सुना छछी माई, जोड़े जोड़े सुपावा और पटना के घाट पर शामिल हैं। उन्होंने वसंत ऋतु का जश्न मनाने वाले गीतों में भी अपनी आवाज दी है।

घर खर्च में 70 प्रतिशत कामकाजी महिलाएं सक्रिय पर वित्तीय फैसलों के लिए पुरुषों पर निर्भर

महिलाओं की भूमिका घर-परिवार के साथ ही कार्यक्षेत्र तक महत्वपूर्ण हो गई है। महिलाएं घर की जिम्मेदारी बखूबी निभाती हैं, फिर वह चाहे बच्चों और परिवार के पालन पोषण की हो या फिर घर खर्च में मदद करने की। एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में 70 फीसदी कामकाजी महिलाएं घर खर्च में सक्रिय रूप से योगदान देती हैं। वर्किंग स्त्री नाम की एक सर्वे रिपोर्ट जारी हुई है। यह सर्वे 10 हजार महिलाओं पर किया गया। रिपोर्ट में पाया गया कि दिल्ली में 67 प्रतिशत से अधिक कामकाजी महिलाएं अपनी तनख्वाह से घर का खर्च चलाती हैं। वहीं 31 फीसदी महिलाएं ऐसी हैं जो अपनी आधी सैलरी घर पर जिम्मेदारियों में खर्च करती हैं। भले ही आर्थिक रूप से महिलाएं जिम्मेदार और आत्मनिर्भर हैं लेकिन वित्तीय फैसले वह पिता, भाई और पति की मदद से ही लेती हैं। महिलाएं एक बेटी, पति और मां समेत कई भूमिकाएं एक साथ निभाती हैं। लेकिन इस रूढ़िवादी स्वरूप से अलग कई महिलाएं अपने चुने हुए क्षेत्र में करियर और पहचान बना रही हैं, साथ ही परिवार की आर्थिक रूप से मदद कर

रही हैं। शिक्षा, कौशल विकास और इच्छाशक्ति के कारण महिलाएं सामाजिक बाधाओं को दूर कर पितृसत्तात्मक समाज में अपनी भूमिका को मजबूत कर रही हैं।

कामकाजी महिलाओं पर सर्वे

बीती फरवरी माह में ऑनलाइन मार्केटप्लेस इंडियायलेंड्स ने एक सर्वे करवाया था। सर्वे के पांचवे संस्करण में मेट्रो, टियर 1 और टियर 2 की 21 से 65 उम्र वर्ग की 10 हजार से ज्यादा कामकाजी महिलाओं से सवाल पूछे गए। रिपोर्ट में कामकाजी महिलाओं को लेकर जी आंकड़े सामने आए हैं, वह चौंका देने वाले हैं। 10 हजार महिलाओं पर हुए इस सर्वे के नतीजों में बताया गया कि 70% कामकाजी महिलाएं घर खर्च में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। 31 फीसदी महिलाएं आधी सैलरी घर के लिए खर्च करती हैं। सर्वे में 70 फीसदी महिलाएं विवाहित और 16 तन अविवाहित थीं।



आत्मनिर्भर महिलाओं का घर खर्च में योगदान

जो महिलाएं केवल घर की चारदीवारी में रसें घर और बच्चे संभालने तक सीमित थी, वह आज नौकरी कर रही हैं। हालांकि कामकाजी महिलाएं

नौकरी के साथ ही परिवार की आर्थिक रूप से भी जिम्मेदारी उठती हैं। हालांकि दिल्ली की 47 फीसदी महिलाओं ने स्वीकार किया कि घर के खर्चों को नियमित रूप से ट्रैक करने में मुश्किल होती है। 37 प्रतिशत महिलाएं ऐसी हैं, जिन्हें क्रेडिट स्कोर से संबंधित कोई जानकारी नहीं। वहीं दिल्ली की करीब 32 प्रतिशत कामकाजी महिलाओं ने बताया कि बचत और निवेश से जुड़े फैसले लेने में उन्हें थोड़ी कठिनाई महसूस होती है। हालांकि यह समस्या केवल दिल्ली की महिलाओं को ही नहीं, बल्कि देशभर में अधिकतर कामकाजी महिलाएं वित्तीय फैसले लेने के लिए अपने पिता, पति या भाई पर निर्भर होती है। भले ही खर्चों को नियमित रूप से ट्रैक करने या निवेश के लिए फैसले लेने के लिए वह पुरुषों पर निर्भर हैं लेकिन महिलाओं ने काम करने की सबसे बड़ी प्रेरणा वित्तीय आजादी बताया। महिलाओं ने नौकरी को आत्मविश्वास के लिए जरूरी माना। साथ ही महिलाओं ने परिवार की जरूरतों को पूरा करने पर बल देते हुए कहा कि जरूरत के लिए वह घर खर्च से पीछे नहीं हटेंगी।

ग्लोइंग त्वचा के लिए घर पर बनाएं ये 4 मुल्तानी मिट्टी का मास्क, जानें इसके फायदे

त्वचा के लिए असंख्य लाभों के कारण त्वचा की देखभाल में मिट्टी के मास्क का उपयोग सदियों से किया जाता रहा है। मुल्तानी मिट्टी मास्क एक लोकप्रिय त्वचा देखभाल उपचार है जो त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार के लिए खनिज युक्त मिट्टी के प्राकृतिक लाभों का उपयोग करता है। अक्सर मिट्टी के जमाव से प्राप्त, ये मास्क मैग्नीशियम, कैल्शियम और पोटेशियम जैसे खनिजों से भरे होते हैं, जो त्वचा पर विभिन्न चिकित्सीय प्रभाव प्रदान कर सकते हैं।

मुल्तानी मिट्टी मास्क के लाभ गहरी सफाई करता

मिट्टी के मास्क अपने अवशोषक गुणों के कारण त्वचा से अशुद्धियों और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करते हैं। यह गहरी सफाई प्रभाव बंद छिद्रों को साफ़ करने और मुँहासे को कम करने में मदद कर सकता है।

एक्सफोलिएट करता

कई मिट्टी की प्राकृतिक बनावट कोमल एक्सफोलिएशन प्रदान करती है, मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाती है और त्वचा को



चिकना और चमकदार बनाती है।

त्वचा को टाइट रखता है

मड मास्क त्वचा को कसने और मजबूत बनाने, छिद्रों की उपस्थिति को कम करने और अधिक युवा लुक देने में मदद कर सकता है।

स्किन को डिटॉक्स करता

मिट्टी में मौजूद खनिज अतिरिक्त तेल और अशुद्धियों को बाहर निकालकर त्वचा को विषहरण करने में मदद कर सकते हैं, जिससे

वे तैलीय और मुँहासे-प्रवण त्वचा के प्रकारों के लिए फायदेमंद बन जाते हैं।

सुखदायक और शांत

कई मिट्टी के मास्क में प्राकृतिक सूजन-रोधी गुण होते हैं जो चिढ़ या सूजन वाली त्वचा को शांत कर सकते हैं, जिससे वे संवेदनशील त्वचा के प्रकारों के लिए भी उपयुक्त हो जाते हैं।

ये 4 मुल्तानी मास्क साधारण क्ले मास्क

बारिश के मौसम में फ़िजी बालों से ह्वे गई हैं परेशान तो अपनाएं ये तरीके, मिलेंगे सिल्की और शाइनी बाल



बारिश के मौसम में बालों को अधिक देखभाल की जरूरत होती है। क्योंकि इस मौसम में बाल फ़िजी होते हैं टूटने लगते हैं। खासतौर पर यदि बाल लंबे हैं और उनका टेक्सचर ड्राई है। तो बारिश के मौसम

में आपको इनका अधिक ध्यान रखना जरूरी होता है। क्योंकि इस मौसम में बाल पतले हो जाते हैं और ड्राई होने के कारण ज्यादा उलझते हैं। ऐसे में बालों का फ़िजी होना आम समस्या है। ऐसे में आप बालों की

फ़िजीनेस को दूर करने के लिए कुछ उपाय भी अपना सकती हैं। ऐसे में इन उपायों को आजमाने से आप बाल मुलायम, चमकदार और स्वस्थ बने रहेंगे।

हाइड्रेटिंग शैम्पू और कंडीशनर

बारिश के मौसम में नमी अधिक होने के कारण बालों में फ़िजीनेस की समस्या बढ़ जाती है। इस समस्या से निपटने के लिए आप हाइड्रेटिंग शैम्पू और कंडीशनर का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह आपके बालों को हेल्दी और मुलायम बनाता है। हालांकि शैंपू का चुनाव करते समय इस बात का ध्यान रखें कि इसमें शिया बटर, आर्गन ऑयल, कोकोनट और कंडीशनर चुनें। इसमें प्राकृतिक तत्व जैसे शिया बटर, आर्गन ऑयल और कोकोनट ऑयल शामिल हों।

बालों में करें डीप कंडीशनिंग

इसके अलावा सप्ताह में एक बार बालों की डीप कंडीशनिंग करनी चाहिए। आप चाहें तो मार्केट में

मिलने वाले डीप कंडीशनर का इस्तेमाल कर सकती हैं। या फिर आप इसको घर पर बनाकर तैयार कर सकती हैं। दूध, शहद और दही आदि से बालों को डीप कंडीशनर कर सकती हैं। यह आपके बालों की फ़िजीनेस को कम करता है। डीप कंडीशनर करने के बाद बालों को आधा घंटा बाद धो लें।

एंटी-फ़िज सीरम

वैसे तो मार्केट में आपको कई तरह के एंटी-फ़िज सीरम मिलेंगे। यह आपके बालों को नमी प्रदान करने के साथ फ़िजीनेस को कम करते हैं। आप बालों को धोने के बाद सीरम को बालों में अप्लाई कर सकती हैं। यह बालों को मुलायम और चमकदार बनाता है और बालों को फ़िजी होने से बचाता है।

बालों को नेचुरल तरीके से सूखने दें

बालों को धोने के बाद इन्हें तौलिए से रगड़कर न सुखाएं, बल्कि आप इनको नेचुरल तरीके से सूखने दें।

सामग्री

- 2 बड़े चम्मच बेंटोनाइट क्ले या हवी मिट्टी

- 2 बड़े चम्मच पानी या सेब का सिरका

बनाने का तरीका

- मिट्टी को पानी या सेब के सिरके के साथ तब तक मिलाएं जब तक आपको एक चिकना पेस्ट न मिल जाए।

- अपने चेहरे पर लगाएं और लगभग 10-15 मिनट तक लगा रहने दें।

- गर्म पानी से धो लें और अपने चेहरे को थपथपाकर सुखा लें।

क्ले और शहद का मास्क

सामग्री

- 2 बड़े चम्मच क्ले

- 1 बड़ा चम्मच शहद

बनाने का तरीका

- क्ले को शहद का साथ मिलाकर लें।

- अपने चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें।

- गर्म पानी से धो लें और फिर मॉइस्चराइजर लगा लें।

मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा मास्क

सामग्री

- 2 बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी

- 1 बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल

बनाने का तरीका

- मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा जेल को मिलाकर एक चिकना पेस्ट बना लें।

- अपने चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें।

- गर्म पानी से धो लें और थपथपा कर सुखा लें।

यह मास्क त्वचा की विभिन्न समस्याओं में मदद करते हैं, लेकिन किसी भी एलर्जी या संवेदनशीलता की जांच के लिए पहले पैच टेस्ट करना सुनिश्चित करें।

-2 बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी

-1 बड़ा चम्मच एलोवेरा जेल

बनाने का तरीका

- मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा जेल को मिलाकर एक चिकना पेस्ट बना लें।

- अपने चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट तक लगा रहने दें।

- गुनगुने पानी से धो लें।

मुल्तानी मिट्टी और दही का मास्क

-2 बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी

-1 चम्मच दही

बनाने का तरीका

- मुल्तानी मिट्टी को दही के साथ तब तक मिलाएं जब तक आपको एक मलाईदार स्थिरता न मिल जाए।

- अपने चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें।

- गर्म पानी से धो लें और थपथपा कर सुखा लें।

यह मास्क त्वचा की विभिन्न समस्याओं में मदद करते हैं, लेकिन किसी भी एलर्जी या संवेदनशीलता की जांच के लिए पहले पैच टेस्ट करना सुनिश्चित करें।

हर स्किन टाइप के लिए बेस्ट हैं ये ग्रीन टी के फेस पैक, मिलेगी ग्लोइंग स्किन



ग्रीन टी में कई शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। जो वेट लॉस में काफी मददगार मानी जाती हैं। वहीं सुबह चाय की जगह रोजाना ग्रीन टी पीना काफी फायदेमंद माना जाता है। इसको पीने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी पीने के साथ ही स्किन को ग्लोइंग बनाने के काम भी आती है। आप ग्रीन टी का फेसपैक बनाकर चेहरे पर अप्लाई करें। बता दें कि ग्रीन टी का फेस पैक हर स्किन टाइप के लिए लाभकारी होता है। इसके फेस पैक से पिंपल्स से छुटकारा मिलता है और यह पोर्स को क्लीन करता है। इससे बार-बार फेस पर मुँहासे नहीं आते हैं और चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बे भी कम होते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको अलग-अलग तरीके के ग्रीन टी के फेस पैक के बारे में बताने जा रहे हैं।

ड्राई स्किन के लिए ग्रीन टी फेस पैक

ड्राई स्किन के लिए ग्रीन टी का फेस पैक बनाने के लिए सबसे पहले ग्रीन टी को उबाल लें और इस मिक्सर में पीस लें। अब इसमें एक चम्मच शहद और दही मिलाकर फेस पर अप्लाई करें। यह फेस पैक स्किन को नमी देने के साथ ग्लो भी बढ़ाता है। ग्रीन टी के

पानी के साथ भी यह फेस पैक बनाकर तैयार कर सकती हैं। इस फेस पैक का टेक्सचर सही रखने के लिए आधा छोटा चम्मच बेसन मिला लें।

ऑयली स्किन के लिए ग्रीन टी फेस पैक

ऑयली स्किन वाले लोग एक बड़ा चम्मच ग्रीन टी को थोड़े पानी में उबाल लें। इस इस पानी में मुल्तानी मिट्टी और कुछ बूंद नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। फिर अपना चेहरा धो कर सुखा लें। अब इस फेसपैक को 15-20 मिनट के लिए अप्लाई करें और चेहरा नॉर्मल पानी से धो लें। यह फेस पैक एक्स्ट्रा ऑयल को फेस पर आने से रोकता है और यह पिंपल्स से भी छुटकारा दिलाने का काम करता है।

कॉम्बिनेशन स्किन के लिए ग्रीन टी फेस पैक

बता दें कि कुछ लोगों की माथे, नाक और ठुड़ी की आसपास की त्वचा ऑयली होती है। तो अन्य हिस्से थोड़े रुखे होते हैं। ऐसी त्वचा के लिए ओटमील में ग्रीन टी का पानी मिलाएं और एक चम्मच शहद मिलाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। अब जब ओटमील मुलायम हो जाए, तो इसको फेस पर अप्लाई करें और फिर 15 मिनट बाद चेहरा धो लें।

कलर हेयर को नरिश्ड करेंगे ये होममेड मास्क

बालों को कलर करवाना आज के समय में बेहद आम हो गया है। कई बार लोग अपने लुक को थोड़ा ट्रेंडी बनवाना चाहते हैं तो कभी वे अपने सफेद बालों को छिपाने के लिए ऐसा करते हैं। यकीनन बालों को कलर करवाने के बाद आपका ओवर ऑल लुक चेंज हो जाता है। लेकिन अक्सर ऐसा होता है कि कलर में मौजूद केमिकल आपके बालों को डैमेज करता है, जिससे बालों के रूखपन, उनका बेजान होना व अन्य कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए, बालों को डीप कंडीशनिंग करने की जरूरत होती है। बालों की डीप कंडीशनिंग के लिए आप घर पर ही कुछ हेयर मास्क बनाकर लगा सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही हेयर मास्क के बारे में बता रहे हैं, जो आपके कलर हेयर को नरिश्ड करने और उन्हें सिल्की व स्मूथ बनाए रखने में मदद करेंगे-

नारियल का दूध और एलोवेरा हेयर मास्क



नारियल का दूध और एलोवेरा कलर बालों में नमी और इलास्टिसिटी को बहाल करने में मदद करता है। नारियल का तेल बालों के शाफ्ट में प्रवेश करता है, जबकि एलोवेरा स्कैल्प को आराम देता है और बालों की ग्रोथ को बेहतर बनाता है।

आवश्यक सामग्री

- 1/2 कप नारियल का दूध

- 2 बड़े चम्मच एलोवेरा जेल

- 1 बड़ा चम्मच नारियल का तेल

हेयर मास्क बनाने का तरीका

- सबसे पहले एक कटोरी में नारियल का दूध, एलोवेरा जेल और नारियल का तेल मिलाएं।

- इस मिश्रण को अपने बालों पर लगाएं, सिरों पर ध्यान दें।

- अपने बालों को शॉवर कैप से ढक लें और मास्क को 1 घंटे तक लगा रहने दें।

- अंत में, ठंडे पानी और सल्फेट-फ्री शैम्पू से धो लें।

अंडा और मेयोनीज हेयर मास्क

अंडे प्रोटीन से भरपूर होते हैं जो डैमेज्ड बालों को मजबूत बनाने और

उन्हें रिएयर करने में मदद करता है। मेयोनेज़ नमी और शाइन जोड़ता है, जिससे यह कलर बालों के लिए एक अच्छा ऑप्शन बन जाता है। जैतून का तेल बालों को और पोषण देता है और उन्हें मुलायम बनाता है, जिससे वे चमकदार और स्वस्थ दिखते हैं।

आवश्यक सामग्री

- 1 अंडा

- 2 बड़े चम्मच मेयोनीज

- 1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

हेयर मास्क बनाने का तरीका

- अंडे को तोड़कर अच्छी तरह फेंट लें।

- अब आप इसमें मेयोनीज और जैतून का तेल डालकर मिक्स करें।

- तैयार मास्क को अपने बालों की जड़ों से लेकर सिर तक समान रूप से लगाएं।

- अपने बालों को शॉवर कैप से ढकें और 45 मिनट तक लगा रहने दें।

- अंत में, ठंडे पानी और सौम्य शैम्पू से अच्छी तरह धो लें।

जिद्दी डार्क सर्कल्स और झुर्रियां होगी दूर, बस घर पर बनाएं इमली का फेस पैक

खराब लाइफस्टाइल और गलत खानपान के चलते लोगों के समय से पहले चेहरे पर झुर्रियां दिखाई देती। इसके साथ ही डार्क सर्कल्स और दाग-धब्बों ने चेहरे की चमक को कहीं गायब ही कर दिया है। लेकिन आज हम आपको इस लेख में खूबसूरती निखारने के लिए सबसे बेहतरीन इमली फेस पैक के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसके इस्तेमाल से झुर्रियां और आंखों के नीचे काले घेरे सब मिनटों में गायब हो जाएंगे। आइए जानते हैं इमली फेस पैक बनाने की विधि।

इमली का और मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक

अगर आप चेहरे की टैनिंग, झुर्रियां और दाग-धब्बों से परेशान हैं तो आप इस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले आप इमली के गूदे के साथ 1 चम्मच मुल्तानी मिट्टी, 1 चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर सभी चीजों का पेस्ट बनाकर चेहरे पर 10-15 मिनट तक लगा लें। इसके बाद जब यह सूख जाए तब हल्के हाथ से मसाज करते हुए इसे धो लें। इमली का यह जादुई फेस पैक



झुर्रियां, दाग-धब्बों और डार्क सर्कल्स को दूर कर देगा।

इमली और सूजी का फेस पैक

अगर आप अपनी बढ़ती उम्र कम करना चाहते हैं तो इस फेस पैक का प्रयोग जरूर करें। सबसे पहले आप गर्म पानी में इमली डालें ताकि

इमली का गूदा सॉफ्ट हो जाए। इसके बाद इमली के गूदे में 1 चम्मच सूजी, 1 चम्मच शहद , 1 चम्मच बेसन और गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पैक को आप चेहरे पर 20 मिनट तक लगाएं रखें। इसके बाद चेहरे को धो लें और फिर मॉश्रराइजर लगा लें।

सेलिब्रिटीज की तरह आप भी पोटली बैग कैरी कर मचाएं धूम, स्टाइलिश नजर आएंगी आप

हम सभी को सुंदर दिखना बहुत पसंद होता है, इसके लिए हम सभी अक्सर सेलिब्रिटीज के लुकस को रिक्रीएट करते हैं। वहीं सोशल मीडिया पर भी हम उन्हें इसीलिए फॉलो करते हैं, जिससे कि उनके लुकस पर नजर रख सकें। बता दें कि आजकल एक्टेस के पोटली बैग काफी ज्यादा ट्रेंड कर रहे हैं। बॉलीवुड अभिनेत्री अक्सर लहंगा, सूट और साड़ी आदि आउटफिट के साथ पोटली बैग कैरी करती हैं।

ऐसे में अगर आपको भी अपना सामान रखने में समस्या होती है, तो आप भी बॉलीवुड एक्टेसस की तरह अलग-अलग डिजाइन में पोटली बैग खरीदकर उसे स्टाइल कर सकती हैं। इसलिए आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ एक्टेस के लुकस और उनके पोटली बैग के बारे में बताने जा रहे हैं।

आउटफिट डिजाइन से मैच करें पोटली बैग



बॉलीवुड एक्टेस करिश्मा कपूर अपने आउटफिट को लेकर अक्सर चर्चा में रहती हैं। करिश्मा के सिर्फ आउटफिट ही नहीं बल्कि उनके बैग भी उतने ही ट्रेंडी होते हैं। करिश्मा ने वेस्टर्न ड्रेस के साथ मैचिंग पोटली बैग को कैरी किया है। आउटफिट के साथ यह बड़ी पोटली काफी अच्छी लग रही है। इस पोटली में एम्ब्राइडरी वर्क हो रहा है। जिसके कारण यह पोटली ट्रेंडिशनल टच दे रहा है। मार्केट

में आपको 250 से 500 रुपये में इस तरह की पोटली बैग मिल जाएंगी, जिसको आप किसी भी आउटफिट के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

गोल्डन कलर पोटली बैग

अगर आप गोल्डन वर्क वाले कपड़ों को पहन रही हैं, आप एक्टेस नोरा फतेही जैसी पोटली बैग कैरी कर सकती हैं। आप लहंगे के साथ एम्ब्राइडरी वर्क वाले गोल्डन पोटली बैग कैरी कर

सकती हैं। आप चाहें तो इसको साड़ी के साथ स्टाइल कर सकती हैं। इस तरह की पोटली बैग छोटे और बड़े हर तरह के डिजाइन में मिल जाती है। ऐसे में आप इसमें सामान रखने की समस्या नहीं होती है। मार्केट में आपको 200 से 250 रुपये में इस तरह की पोटली मिल जाएंगी।

हैवी एम्ब्रायडरी वर्क वाली पोटली

अगर आप किसी फंक्शन में जाने की तैयार कर रही हैं, तो आप एक्टेस उर्मिला के डिजाइन वाली पोटली बैग कैरा कर सकती हैं। एक्टेस ने अपने आउटफिट से मैचिंग पोटली स्टाइल की है। इस पोटली बैग में नीचे की तरफ एम्ब्रायडरी वर्क हुआ है। तो वहीं ऊपर से यह एकदम सिलप है। इस पोटली बैग में पर्ल और स्टोन वर्क टेक्स लगा है, जिसके कारण यह फैसी लग रही है। ऐसे में आप भी इस तरह की मिलती-जुलती पोटली बैग कैरी कर सकती हैं।

महाराष्ट्र में भाजपा का सीएम तय! पर्यवेक्षक विजय रुपाणी ने कर दिया बड़ा दावा



नई दिल्ली। महाराष्ट्र में चुनाव के नतीजे भले ही घोषित हो गए हों, लेकिन मुख्यमंत्री पद के लिए नाम अभी तक तय नहीं हो पाया है। गुजरात के पूर्व मुख्यमंत्री विजय रुपाणी को बीते रोज ही महाराष्ट्र का ऑब्जर्वर बनाया गया था और 24 घंटे के भीतर ही उन्होंने महाराष्ट्र को लेकर बड़ा दावा कर दिया है। विजय रुपाणी ने समाचार एजेंसी एएनआई से बातचीत में कहा कि महाराष्ट्र में भाजपा सबसे बड़ी पार्टी बनी है। एकनाथ शिंदे ने ही बयान दिया था कि भाजपा का सीएम बने तो मुझे कोई तकलीफ नहीं है। मुझे लगता है कि इस बार बारी भाजपा का सीएम बनने की है, ऐसी संभावना है। सर्वसम्मति से नेता चुनने का दावा रुपाणी ने आगे कहा, मैं आज शाम को मुंबई जा रहा हूँ। निर्मला सीतारमण

तमिलनाडु में घर पर गिरि चट्टन, 5 बच्चों समेत 7 लोगों की मौत; उपमुख्यमंत्री ने मुआवजे का किया एलान
नई दिल्ली। चक्रवात तूफान फेंगल ने तमिलनाडु में तबाही मचा रखी है, यहां लगातार बारिश हो रही है। लगातार बारिश के कारण तमिलनाडु के तिरुवनामलाई में लैंडस्लाइड हुआ, इस वजह से एक घर पर चट्टन गिर गया। चट्टन गिरने से 5 बच्चों सहित 7 लोगों की मौत हो गई। इनमें से 4 शवों को बरामद कर अस्पताल भेज दिया गया है। घटनास्थल पर रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है। NDRF और सेना को भी रेस्क्यू ऑपरेशन में लगाया गया है। वहीं उपमुख्यमंत्री उदयनिधि स्टालिन ने भी भूस्खलन में मारे गए लोगों के प्रति संवेदना व्यक्त की। उन्होंने शोक संतप्त परिवार के लिए 5 लाख रुपये की राशि देने का एलान किया। बता दें कि तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एके स्टालिन ने भी राज्य का दौरा किया और कहा कि चक्रवात फेंगल ने राज्य में अभूतपूर्व तबाही मचाई है।

सजा से 15 दिन पहले बाइडन ने वयों अपने बेटे को किया माफ



नई दिल्ली। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने जाते-जाते अपने बेटे को बड़ा गिफ्ट दिया है। उन्होंने अपने बेटे को सभी अपराधों से दोषमुक्त करार दिया है। जो बाइडन के बेटे का नाम हंटर बाइडन है। पिता के इस कदम का असर यह होगा कि अब हंटर बाइडन को जेल नहीं जाना पड़ेगा। अमेरिका में इस फैसले पर जो बाइडन की कड़ी आलोचना भी हो रही है। मगर उनका कहना है कि मुझे सिर्फ इसलिए

क्या भारत को प्रयोगशाला मानते हैं बिल गेट्स पांडकास्ट में कही ऐसी बात; भड़के लोग

तेलंगाना
वे एनजीओ गेट्स फाउंडेशन द्वारा फंडेड था। ट्रयल के दौरान तेलंगाना और गुजरात के करीब 14 हजार आदिवासी स्कूली छात्राओं को वैक्सीन लगाई गई।

नई दिल्ली।माइक्रोसॉफ्ट के को-फाउंडर बिल गेट्स एक नए विवाद में फिर गए हैं। लिक्विडन के को-फाउंडर रीड हॉफमैन के साथ एक पॉडकास्ट में उन्होंने भारत को प्रयोगशाला की तरह बताया। उनके इस बयान के बाद से ही सोशल मीडिया पर लोग भड़क गए हैं। एक पॉडकास्ट के दौरान बिल गेट्स ने कहा कि भारत उन देशों के लिए एक उदाहरण है, जहां कई सारी समस्याएँ हैं, लेकिन बावजूद इसके वह स्वास्थ्य,

भी आ रही हैं। कल सुबह 11 बजे विधायक दल की बैठक है। वहां चर्चा कर सर्वसम्मति से नेता का चयन होगा और उसका नाम हाईकमान को बताया जाएगा। महायुति में सहयोगी शिवसेना और एनसीपी को लेकर विजय रुपाणी ने कहा कि तीनों घटक के साथ हाईकमान ने चर्चा की है। सब कुछ सर्वसम्मति से ही होगा। आपको बता दें कि भाजपा ने विजय रुपाणी और निर्मला सीतारमण को सोमवार की शाम ही महाराष्ट्र का पर्यवेक्षक नियुक्त किया है। भाजपा ने पहले ही एलान कर दिया है कि महाराष्ट्र में नई सरकार का शपथ ग्रहण 5 दिसंबर को होना है। इसके लिए मुंबई के आजाद मैदान को चुना गया है। सारी कश्मकश अब बस मुख्यमंत्री चुनने को लेकर ही है। उधर एकनाथ शिंदे ने भी बड़ा बयान देते हुए कहा था कि राज्य की जनता उन्हें मुख्यमंत्री के रूप में देखना चाहती है। महाराष्ट्र में मुख्यमंत्री के नाम को लेकर हो रही जड़ोजहद पर कल विराम लग जाएगा। 5 दिसंबर को शपथ ग्रहण का दावा करने वाली भाजपा के पास अब बस कल का ही दिन शेष है।

बांग्लादेश के उप उच्चायोग भवन पर हमले के मामले में 4 पुलिस अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई, 7 लोग गिरफ्तार

अगरतला। अगरतला स्थित बांग्लादेश के उप उच्चायोग भवन पर कुछ असमाजिक तत्वों की तरफ से हमला किया गया। अब इस मामले में 4 पुलिस अधिकारियों के खिलाफ एक्शन लिया गया है और 7 लोगों की गिरफ्तारी हुई है। हिंदू संत चिन्मय कृष्ण दास की गिरफ्तारी के खिलाफ त्रिपुरा की राजधानी अगरतला में सोमवार (2 दिसंबर) को एक विरोध रैली निकाली गई। रैली के दौरान गुस्साईं भीड़ ने बांग्लादेशी उच्चायोग पर हमला कर दिया। पुलिस ने इस घटना की जानकारी देते हुए बताया, अगरतला में बांग्लादेश सहायक उच्चायोग में परिसर के उल्लंघन के मामले में चार पुलिस अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की गई और सात लोगों को गिरफ्तार किया

प्रतिष्ठिया
व्यक्तियों ने 52 इंजीनियरिंग उम्मीदवारों से लॉगिन आईडी और पासवर्ड प्राप्त किए और फिर खुद को उम्मीदवार बताते हुए उनकी ओर से विकल्प प्रविष्टियां कीं।

बेंगलुरु। बेंगलुरु पुलिस ने इंजीनियरिंग सीट पर दाखिले से जुड़े घोटाले में 10 लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मंगलवार को कहा कि इंजीनियरिंग सीट-ब्लॉकिंग घोटाले में कथित संलिप्तता के लिए कर्नाटक परीक्षा प्राधिकरण (केईए) के एक स्टाफ सदस्य सहित दस लोगों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस के अनुसार, मामला 13 नवंबर को सामने आया जब केईए अधिकारियों ने मल्लेश्वरम पुलिस स्टेशन में एक शिकायत दर्ज



कराई, जिसमें 2024-2025 स्नातक इंजीनियरिंग प्रवेश के दौरान एक संदिग्ध सीट-ब्लॉक करने की योजना रिपोर्ट की गई। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि जांच के दौरान शिकायत के आधार पर तीन निजी इंजीनियरिंग कॉलेज प्रबंधकों से पूछताछ की गई, जिससे सबूत इकट्ठा हुए। अधिकारी ने कहा, हमने केईए के एक कर्मचारी समेत 10 लोगों को गिरफ्तार किया है। अन्य में बिचौलिया और कुछ इंजीनियरिंग कॉलेजों के कर्मचारी शामिल हैं। उन्होंने कहा, उन्हें अदालत में

पेश किया गया और 10 दिन की पुलिस हिरासत में भेज दिया गया है। पुलिस ने कहा कि KEA की शिकायत के आधार पर आईटी अधिनियम के प्रावधानों के साथ-साथ धोखाधड़ी और आपराधिक विश्वासघात के लिए भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था। एफआईआर के अनुसार, सीटें लेने के इरादे से कुछ उम्मीदवारों का कथित तौर पर कॉलेजों के लिए विकल्प प्रविष्टियां करने के लिए इस्तेमाल किया गया था। व्यक्तियों ने 52

घटना

इस हरकत से भारत और बांग्लादेश के बीच चल रहा कूटनीतिक तनाव और गहरा गया है। इस घटना पर भारत ने गहरा खेद जताया है।

क्योंकि अभी तक भारत ढाका स्थित अपने उच्चायोग की सुरक्षा के लिए बांग्लादेश सरकार पर दबाव बनाने की रणनीति अपनाए हुए था। इस हरकत से भारत और बांग्लादेश के बीच चल रहा कूटनीतिक तनाव और गहरा गया है। इस घटना पर भारत ने गहरा खेद जताया है। भारतीय विदेश मंत्रालय ने एक बयान जारी कर बताया है कि आज दिन में



अगरतला स्थित बांग्लादेश के उप उच्चायुक्त के भवन पर किया गया हमला काफी खेदजनक है। किसी भी सूत्र में कूटनीतियों और कांसुसर की परिसंपत्तियों पर निशाना नहीं बनाया जाना चाहिए। दूसरी तरफ बांग्लादेश के विदेश मंत्रालय ने आरोप लगाया कि अगरतला के प्रदर्शनकारियों को परिसर में प्रवेश करने की अनुमति

इंजीनियरिंग उम्मीदवारों से लॉगिन आईडी और पासवर्ड प्राप्त किए और फिर खुद को उम्मीदवार बताते हुए उनकी ओर से विकल्प प्रविष्टियां कीं। एक बयान में, पुलिस ने आरोप लगाया कि आरोपियों ने बीएमएस इंजीनियरिंग कॉलेज, आकाश इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी और न्यू होराइजन कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग में सरकारी कोटा के तहत इंजीनियरिंग सीटों को ब्लॉक कर दिया, जिससे निजी कॉलेजों को फायदा हुआ और योग्य उम्मीदवार अपने अवसरों से वंचित हो गए। बयान में कहा गया है कि जांच से पता चला है कि आरोपियों ने कथित तौर पर गोवा, बेंगलुरु, शिवमोगा, दावणगेरे और चिक्कमगलूर के कदुर में निजी कॉलेजों को लाभ पहुंचाने के लिए विभिन्न स्थानों से लॉग इन करने के लिए मोबाइल फोन और लैपटॉप का इस्तेमाल किया था।

अब त्रिपुरा में बांग्लादेशियों को नहीं मिलेगा होटल-भोजन



अगरतला। बांग्लादेश में अल्पसंख्यक हिंदुओं पर हो रहे अत्याचारों और भारतीय झंडे के प्रति को लेकर को लेकर लगातार भारत के कई राज्यों में प्रदर्शन हो रहे हैं। इतना ही नहीं कुछ दिन पहले तो अगरतला और कोलकाता के दो अस्पतालों ने बांग्लादेशी नागरिकों के इलाज पर भी रोक लगा दी थी। इस बीच सोमवार को त्रिपुरा होटल और रेस्टोरेंट्स ने भी एक बड़ा फैसला लिया है। उन्होंने अब बांग्लादेशियों को सेवाएं देने से किया इनकार कर दिया है। पूर्वोत्तर राज्य में ट्रावेल सेक्टर के शीर्ष संघ की ओर से जारी बयान में यह जानकारी दी गई। दोनों पड़ोसियों के बीच राजनयिक संबंधों में तनाव को देखते हुए यह

फैसला हुआ है। ऑल-त्रिपुरा होटल और रेस्तरां मालिक संघ की ओर से जारी बयान में कहा, राज्य के होटल बांग्लादेशी पर्यटकों को कमरे नहीं देंगे और रेस्तरां में उन्हें भोजन नहीं दिया जाएगा। यह बयान ऐसे समय जारी हुआ जब सैकड़ों लोगों ने राजधानी अगरतला में बांग्लादेशी मिशन के चारों ओर विशाल रैली निकाली। इस दौरान बांग्लादेश में हिंदू भिक्षु चिन्मय कृष्ण दास की गिरफ्तारी के साथ-साथ पड़ोसी देश में अल्पसंख्यकों पर हमलों का विरोध किया गया। एटीएचआरओ के महासचिव सैकत बंडोपाध्याय ने कहा कि यह निर्णय सोमवार को हुई एक आपातकालीन बैठक में लिया गया।

यूपी गैंगस्टर एक्ट के तहत एफआईआर के खिलाफ याचिका, सुप्रीम कोर्ट ने जताई सहमति; जल्द होगी सुनवाई
नई दिल्ली। इलाहाबाद उच्च न्यायालय ने अपने एक आदेश में उत्तर प्रदेश गैंगस्टर और असामाजिक गतिविधियों (रोकथाम) अधिनियम के तहत आरोपपत्र और कार्यवाही को रद्द करने की मांग वाली याचिका को खारिज कर दिया गया था। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट में इस आदेश को चुनौती दी गई है। जिस पर स्ट ने सहमति जताई है और जल्द ही मामले की अगली सुनवाई होगी। न्यायमूर्ति सुधांशु धूलिया और न्यायमूर्ति अहसानुद्दीन अमानुल्लाह की पीठ ने 2 दिसंबर को याचिकाकर्ता राज खान द्वारा दायर विशेष अनुमति याचिका पर सुनवाई की अनुमति दे दी और दोनों पक्षों को सुनने के बाद मामले को अंतिम बहस के लिए स्थगित कर दिया। वरिष्ठ अधिवक्ता गौरव अग्रवाल और अधिवक्ता तन्वी दुबे द्वारा प्रस्तुत याचिकाकर्ता ने तर्क दिया कि यूपी गैंगस्टर अधिनियम के तहत उनके खिलाफ दर्ज एफआईआर निराधार है और पिछली एफआईआर के कारण सामने आई है। याचिका में कहा गया कि एफआईआर दर्ज करना कानूनी प्रक्रिया का घोर दुरुपयोग है और याचिकाकर्ता के खिलाफ गैंगस्टर अधिनियम लगाना पक्षपातपूर्ण है तथा यह पुलिस और न्यायिक तंत्र का दुरुपयोग है। इसमें आरोप लगाया गया है कि कथित वित्तीय अनियमितताओं को लेकर सुन्री सेंट्रल वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष के समक्ष शिकायत दर्ज करने के बाद व्यक्तिगत प्रतिशोध के कारण कार्यवाही शुरू की गई। याचिका में कहा गया है, याचिकाकर्ता के खिलाफ आरोपपत्र दाखिल करना और कार्यवाही शुरू करना प्रथम दृष्टया दुर्भावनापूर्ण है, जिसका उद्देश्य व्यक्तिगत रंजिश के कारण प्रतिशोध लेना है। इस बात पर जोर दिया गया कि याचिकाकर्ता का उक्त मामले के अलावा कोई आपराधिक रिकॉर्ड नहीं है तथा गैंगस्टर अधिनियम के तहत कार्यवाही संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत प्रदत्त जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता के उसके अधिकार का उल्लंघन है। याचिका में अदालत से आरोपपत्र और सभी संबंधित कार्यवाही को रद्द करने का आग्रह किया गया है तथा दावा किया गया है कि उनके खिलाफ मामला वक्फ प्रशासन के भीतर भ्रष्टाचार के खिलाफ उनकी असहमति को दबाने की एक चाल है।

ब्रेन रोट बना 2024 का वर्ड ऑफ द ईयर

मामला
बीते एक साल मे ब्रेन रॉट शब्द का इस्तेमाल 230 फीसदी बढ़ा है। अगर मामला जटिल लग रहा हो, तो थोड़ा आसान भाषा में समझते हैं।

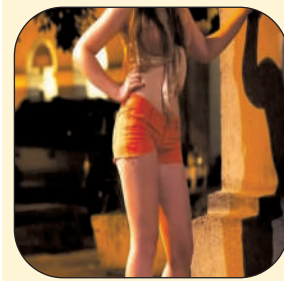
नई दिल्ली।आज के समय में इंटरनेट हमारी जिंदगी का इतना अहम हिस्सा बन चुका है कि बिना इसके जीवन की कल्पना करना भी मुश्किल है। लेकिन इसी इंटरनेट की दुनिया में रील और शॉर्ट्स नाम के दो प्रेत भी मौजूद हैं। नाम भले ही अलग-अलग हों, लेकिन दोनों का काम एक ही है- आपका समय बर्बाद करना। आप सोच रहे होंगे कि हम आज ये ज्ञान क्यों बांटने लगे हैं। दरअसल सोशल मीडिया पर बिना सोचे-समझे केवल स्कॉल करतें जाने की इसी निरंतरता के लिए एक टर्म इस्तेमाल किया जाता



है- ब्रेन रोट । अब इसी शब्द को ऑक्सफोर्ड ने वर्ड ऑफ द ईयर 2024 घोषित किया है। वो सोशल मीडिया पर एक मीम चलता है ना-जल लीजिए, थक गए होंगे स्कॉल करते-करते, तो फिलहाल आपको जल की ही जरूरत है। क्योंकि कि फिजूल का स्कॉल आपको मानसिक सड़न दे रहा है। बीते एक साल मे ब्रेन रोट शब्द का इस्तेमाल 230 फीसदी बढ़ा है। अगर मामला जटिल लग रहा हो, तो थोड़ा आसान भाषा में समझते हैं। क्या आपको सुबह-सुबह उठकर फोन चेक करने की आदत है? क्या फोन चेक करते-करते आप अचानक से

आपकी स्क्रीन पर तमाम ऐसे ही रील और कंटेंट पसर जाएंगे। स्कॉल करते-करते आपको भी नहीं पता चलता कि जो कंटेंट आप देख रहे हैं, वह आपके काम की भी या नहीं। ये वही स्थिति है, जिसमें हम बिना कुछ समझे या सोचे कंटेंट को स्कॉल किए जा रहे हैं, क्योंकि स्क्रीन पर वही आ रहा है और आप सोशल मीडिया की दुनिया में गोते लगा रहे हैं। आप सोचते हैं कि बस कुछ देर और, बस कुछ रील और... लेकिन ये अंत तब तक नहीं आता, जब तक आपको कोई दूसरा काम नहीं याद आए या मम्मी आकर आपसे ये न कह दें कि कई घंटे से आप इसी में लगे हुए हैं। ब्रेन रोट शब्द इसी मानसिक सड़न को संदर्भित करता है, जिसमें आप लो छालीटी कंटेंट, रिपीट होने वाले कंटेंट को बस कंज्यूम कर रहे हैं, बिना किसी मतलब के। ब्रेन रोट शब्द का इस्तेमाल आज से करीब 170 साल पहले किया गया था। 1854 में लिखी हेनरी डेविड की किताब वाल्डेन में इस शब्द का पहली बार जिक्र किया गया।

प्रॉस्टिट्यूशन को लीगल बताने वाला ऐतिहासिक कानून लागू



लंदन। बेल्जियम की सरकार ने सेक्स वर्कर्स के लिए हाल ही में एक ऐतिहासिक कानून लागू किया है। इस कानून के तहत देश में सेक्स वर्कर्स के अधिकारों को कानूनी मान्यता दी गई है। अब ये वर्कर्स औपचारिक रोजगार अनुबंध पर हस्ताक्षर करने में सक्षम होंगे और अन्य व्यवसायों के समान श्रम अधिकार प्राप्त करेंगे। अब

प्रॉस्टिट्यूशन को किसी दूसरे पेशे की तरह माना जाएगा। इस कानून को कुछ लोग क्रांति बता रहे हैं। नया कानून सेक्स वर्कर्स के लिए मौलिक अधिकार की स्थापित करता है, जिसमें ग्राहकों को मना करने, अपनी प्रथाओं को चुनने और किसी भी समय किसी भी कार्य को रोकने का अधिकार शामिल है। नए नियमों के तहत, सेक्स वर्कर्स को स्वास्थ्य बीमा, मैटरनिटी और सिक लीव, बेरोजगारी सहायता और पेंशन भी मिलेगी। ये कानून काम के घंटे, वेतन और सुरक्षा उपायों पर नियम भी स्थापित करता है, जो उद्योग में उन लोगों के लिए कानूनी सुरक्षा में लंबे समय से चली आ रही कमी को दूर करता है। कानून का मसौदा तैयार करने में शामिल एक वकालत समूह एस्पेस पी के समन्वयक इसाबेल जरा मिलो ने कहा, यह एक अविश्वसनीय कदम है इसका मतलब है कि उनके पेशे को आखिरकार बेल्जियम राज्य द्वारा वैध माना जा सकता है। दूसरी ओर नियोक्ता के दृष्टिकोण से भी ये कानून एक क्रांति होगा। उन्हें सेक्स वर्कर को काम पर रखने के लिए राज्य से स्वीकृति के लिए आवेदन करना होगा।

1 महीने जेल में रहेंगे चिन्मय दास, कट्टरपंथियों के खौफ से किसी वकील ने कोर्ट में नहीं रखा कदम

नई दिल्ली। बांग्लादेश में गिरफ्तार इस्कॉन के पुजारी चिन्मय कृष्ण दास ब्रह्मचारी की जमानत पर सुनवाई अगले महीने के लिए टाल दी गई है। चिन्मय दास की जमानत अर्जी पर मंगलवार को सुनवाई होनी थी लेकिन उनकी ओर से कोई वकील पेश न होने की वजह से कोर्ट ने सुनवाई दो जनवरी तक के लिए टाल दी।



मंगलवार को वकीलों ने जमानत की सुनवाई के दौरान उनकी ओर से पेश होने से इनकार कर दिया, जिसके बाद चैटोग्राम अदालत ने कार्यवाही स्थगित कर दी। कोर्ट ने अब सुनवाई की अगली तारीख 2 जनवरी 2025 तय की है। जाकार्री के लिए बता दें कि चिन्मय कृष्ण दास की सुनवाई करने वाले बांग्लादेशी वकील पर रमन रॉय पर इस्लामिक कट्टरपंथियों ने हमला किया और अभी उनकी हालत गंभीर है। चिन्मय दास को पिछले हफ्ते बांग्लादेशी हिंदुओं पर बढ़ते हमलों के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करते

चले गए। वह आईसीयू में है और अपनी जिंदगी के लिए जंग लड़ रहे हैं। साथ ही राधासमण दास ने हिंदुओं और इस्कॉन पुजारियों के खिलाफ बढ़ती हिंसा को देखते हुए हिंदुओं और पुजारियों को एक सलाह दी है। हिंदुओं पर हमलों के बीच, इस्कॉन कोलकाता ने पड़ोसी देश में अपने सहयोगियों और अनुयायियों को सलाह दी है कि वे तिलक मिटा दें और तुलसी की माला छिपा लें, अपना सिर ढक लें और भगवा पहनने से बचें। हालांकि, बांग्लादेश के कई वकीलों ने ऐसी किसी भी घटना से इनकार किया है। पिछले महीने भी सोशल मीडिया और कुछ समाचार आउटलेट्स पर दावा किया गया था कि चिन्मय कृष्ण दास का बचाव करने वाले एक वकील की हत्या कर दी गई थी। लेकिन जांच से पता चला कि मारा गया वकील सैफुल इस्लाम एक सहायक सरकारी अभियोजक था और वह चिन्मय दास का बचाव नहीं कर रहा था।

