

'कॉन्फ्रेंस टेबल नहीं, डिनर टेबल से निकलेगा जलवायु परिवर्तन का हल': प्रधानमंत्री मोदी

हर परिवार और हर व्यक्ति को जागरूक करना होगा कि कैसे वो इस धरती को बचा सकता है

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए आज दुनिया के आगे भारत का दृष्टिकोण सामने रखा। विश्व बैंक के एक कार्यक्रम में बोलते हुए पीएम ने कहा कि दुनिया को अगर जलवायु परिवर्तन से पार पाना है तो हर एक इंसान को इससे लड़ना होगा। दरअसल, विश्व बैंक में 'कैसे व्यवहारिक परिवर्तन जलवायु परिवर्तन से निपट सकता है' शीर्षक पर कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें पीएम वचुअल रूप से जुड़े। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पीएम ने कहा कि जलवायु परिवर्तन से पार पाने का सबसे शक्तिशाली तरीका है कि एक व्यवहार परिवर्तन है जिसकी शुरुआत हर घर से होनी चाहिए।



एक जन आंदोलन बन जाता है। विश्व बैंक कार्यक्रम मिशन लाइफ में बोलते हुए पीएम ने कहा कि हर परिवार और हर व्यक्ति को जागरूक करना होगा कि कैसे वो इस धरती को बचा सकता है। पीएम ने कहा कि अगले सोच बदलने का वक्त आ गया है।

पीएम मोदी ने पोड़ला बोड़शाख की दी बधाई

नई दिल्ली। आज बंगाली भाषी लोगों का नया साल यानी पोड़ला बोड़शाख मनाया जा रहा है। इस मौके पर देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सभी को 'पोड़ला बोड़शाख' के अवसर पर बधाई दी और उनके खुशी और अच्छे स्वास्थ्य की कामना की। पीएम मोदी ने ट्विटर पर कहा, "शुभो नबो बरसो! आने वाला साल खुशियां और बेहतर स्वास्थ्य लेकर आए। बंगाली संस्कृति और विरासत की हर तरफ प्रशंसा हो रही है। नए साल की शुरुआत के साथ, मैं सभी की खुशी और अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करता हूँ। शुभो नबो बरसो!" 'पोड़ला बोड़शाख' दुनिया भर में बंगाली भाषी लोगों के लिए परंपरिक नए साल की शुरुआत का प्रतीक है। इसे हर तरफ बंगाली भाषी लोग बहुत ही धूमधाम से मनाते हैं। चंद्र-सौर बंगाली कैलेंडर के पहले महीने (बैशाख) के पहले दिन 'पोड़ला बोड़शाख' मनाया जाता है, जो इस साल शनिवार को पड़ा है। बंगाली सकाराबिक के अनुसार, साल का पहला दिन सबसे शुभ माना जाता है। 'पोड़ला बोड़शाख' न केवल एक क्षेत्र में मनाया जाता है, बल्कि इसे दुनिया भर में बंगाली भाषी लोगों द्वारा मनाया जाता है। इस पर्व को बॉम्बेदेश समेत भारत के पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा और असम के बंगाली भाषी क्षेत्रों में बंगालियों द्वारा काफी धूमधाम से मनाया जाता है और इसका बेहद अहम महत्व है।

परिवर्तन के उदाहरणों का हवाला देते हुए भारत के लोगों द्वारा किए गए प्रयासों की भी सराहना की। उन्होंने कहा कि भारत के लोगों ने पिछले कुछ वर्षों में बहुत कुछ किया है। यहाँ तक कि भारत के कई हिस्सों में लिंगानुपात में सुधार के प्रयास भी हुए हैं। पीएम ने कहा कि यह वही लोग थे जिन्होंने बड़े पैमाने पर स्वच्छता अभियान, समुद्र तट या सड़कों को कूड़े से मुक्त करना सुनिश्चित किया। उन्होंने कहा कि भारत के लोगों ने एलईडी बल्बों की ओर कदम बढ़ाकर दिखा दिया कि वो कुछ भी कर सकते हैं। इसके चलते 22 बिलियन यूनिट से अधिक ऊर्जा की बचत हो रही है।

केजरीवाल बोले- जांच एजेंसियां कर रही लोगों को टॉर्चर, सिसोदिया के घर नहीं मिला एक भी पैसा

नई दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को सीबीआई ने शराब घोटाला मामले में समन भेजा गया है। इसके बाद शनिवार को अरविंद केजरीवाल सामने आए और प्रेस कॉन्फ्रेंस कर ईडी और सीबीआई पर कई आरोप लगाए हैं। केजरीवाल ने ये भी कहा कि जिन 14 फोन के तोड़े जाने का दावा ईडी-सीबीआई कर रही है वह सभी जंदा हैं। केजरीवाल ने ईडी की जांच की रिपोर्ट दिखाते हुए कहा कि इनके डॉक्यूमेंट में है कि मनीष सिसोदिया ने 14 फोन तोड़ दिए और उन्हीं की सीजर रिपोर्ट कही है कि उसमें से चार फोन ईडी के पास है। वहीं एक फोन सीबीआई के पास है, इस तरह से पांच फोन तो जांच एजेंसियों के पास ही हैं। अन्य भी जंदा ही हैं जिसे टूटा हुआ बताया गया है। केजरीवाल ने कहा, कोई न कोई इस्तेमाल कर रहा है। कोई न कोई वॉलेंटियर यूज कर रहा है। इसकी जानकारी ईडी और सीबीआई को भी पता है। ईडी और सीबीआई ने कोर्ट में शपथ पत्र देकर झूठ बोला। सच कुछ नहीं मिला। शराब



घोटाला कुछ नहीं है। झूठ बोलकर मनीष सिसोदिया को फंसाने की कोशिश की। मुख्यमंत्री ने आगे आरोप लगाया, रोज किसी न किसी को पकड़ लेते हैं, उन्हें टॉर्चर करते, धमकी देकर, थर्ड डिग्री देकर मनीष सिसोदिया, केजरीवाल का नाम लेने को कहते हैं। कोई चंदन रेड्डी हैं, जिसे खूब मारा। मेडिकल रिपोर्ट में कहा है कि पेशेंट ने दोनों बताया कि 16 और 17 सितंबर को मारा, सुनाई नहीं दे रहा। जांच में पता चला कि दोनों कान में चोट है, कान के पर्दे फट गए। चंदन रेड्डी पर क्या कहने का दबाव डाला गया, उसे

न्यूजीलैंड के आकलैंड में ड्रग रैकेट का भंडाफोड़, इंदिरा गांधी की हत्या करने वाले सतवंत सिंह का भतीजा गिरफ्तार

वेलिंगटन। न्यूजीलैंड के आकलैंड में पुलिस अधिकारियों ने मनुकाऊ में एक स्थानीय संपत्ति पर छापे के बाद एक ड्रग रैकेट का भंडाफोड़ किया। छापेमारी के दौरान बीयर के केन में छिपाकर रखी गई भारी मात्रा में मेथामफेटामाइन बरामद किया गया। सूत्रों के मुताबिक, जांच के दौरान बलतेज सिंह को गिरफ्तार किया गया, जो सतवंत सिंह का भतीजा है, जिसने साथी अंगरक्षक बेअंत सिंह के साथ अक्टूबर 1984 में पूर्व भारतीय पीएम इंदिरा गांधी की हत्या की थी। बता दें, 31 अक्टूबर 1984 को इंदिरा गांधी की बेअंत सिंह और सतवंत सिंह ने मिलकर हत्या कर दी। इसमें से बेअंत सिंह को मौके पर मार दिया गया, जबकि सतवंत और केहर सिंह को 6 जनवरी 1989 को फांसी पर लटकवाया गया। केहर सिंह, बेअंत का रिश्तेदार था। इस मामले में बलबीर सिंह भी शामिल था, जिसे बाद में सतवंत के अभाव में कोर्ट ने बरी कर दिया था। अपनी मौत के



एक दिन पहले इंदिरा गांधी ने ओडिशा की राजधानी भुवनेश्वर में एक जनसभा को संबोधित किया था, जिसमें उन्होंने कहा था- मेरे लड़कें का हर एक कतरा भारत की एकता को मजबूत बनाएगा। इंदिरा का जन्म 19 नवंबर 1917 को प्रयागराज में हुआ था। उनके पति का नाम फिरोज गांधी था। उनके दो पुत्र राजीव गांधी और संजय गांधी थे। इंदिरा गांधी सबसे पहले जनवरी 1966 से मार्च 1977 तक प्रधानमंत्री रहीं। इसके बाद 14 जनवरी 1980 में वे फिर से प्रधानमंत्री बनीं। इंदिरा को सबसे पहले 1959 में कांग्रेस अध्यक्ष बनाया गया था। वह 1960 तक इस पद पर रहीं। इसके बाद 1978 में उन्होंने फिर से अध्यक्ष की कमान संभाली।

मोतिहारी में जहरीली शराब का कहर, अब तक 17 लोगों ने तोड़ा दम; चार दर्जन से अधिक गंभीर

मोतिहारी (पूर्वी चंपारण)। मोतिहारी में जहरीली शराब का कहर जारी है। सदिध परिस्थितियों में मरनेवालों की संख्या 17 हो गई है। चार दर्जन लोग गंभीर रूप से बीमार हैं। सभी के जहरीली शराब पीने की आशंका है। घटना को गंभीरता से लेते हुए जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल ने जांच के आदेश दिए हैं। सदर व अरेराज के अनुमंडल पदाधिकारी को संबोधित गांवों में जाकर जांच रिपोर्ट देने को कहा है। स्वास्थ्य विभाग की टीम संबंधित गांवों में भेजी गई है। उत्पाद अधीक्षक के नेतृत्व में शराब पीने के मामले की जांच के लिए टीम बनाई गई है। पिछले चौबीस घंटों के दौरान हुई मौत के आंकड़ों पर गौर करें तो जिले के तुरकौलिया में चार, सुगौली में पांच, पहाड़पुर में दो और हरसिद्धि में तीन लोगों की जान सदिध परिस्थितियों में गई है। बताया गया है कि शुक्रवार को शाम अचानक से पहली घटना तुरकौलिया थानाक्षेत्र के लक्ष्मीपुर में हुई। यहां के बैरिया बाजार स्थित एक निजी अस्पताल में रामेश्वर



राम उर्फ जटा राम की मौत हो गई। वहीं, इसी गांव के युव पासवान ने मोतिहारी के निजी अस्पताल में दम तोड़ दिया, जबकि अशोक पासवान व छोटू पासवान ने मुजफ्फरपुर स्थित मेडिकल कालेज अस्पताल में दम तोड़ दिया। पहाड़पुर थाना क्षेत्र में मुशहर टोली में गुटन मांझी और दुन्दुन सिंह की मौत हुई है। सुगौली थाना क्षेत्र के गीथा में सुदीश राम, इन्द्रशन महतो, चुलाही पासवान, कौवाहा के गोविंद ठाकुर की मौत छत्तीने के निजी अस्पताल में हो गई। वहीं, इसी थाना क्षेत्र के बड़ेया में गणेश राम की मौत हो गई। हरसिद्धि

हाजीपुर में ऑनर किलिंग: मां-बाप ने गला घोट दो बेटियों की कर दी हत्या



हाजीपुर। वैशाली जिले के हाजीपुर में सगी बहनों की ऑनर किलिंग का दिल दहला देने वाला मामला सामने आया है। माता-पिता ने ही दोनों बेटियों की हत्या कर दी। मामला सराय थाना क्षेत्र के मणि भुकरहर गांव का है। दोनों बहनें नरेश भगत और रिंकु देवी की 18 वर्षीय पुत्री रोशनी कुमारी एवं 16 वर्षीय पुत्री अनु कुमारी थीं। पुलिस ने घटनास्थल से मृतक के मां रिंकी देवी को हिरासत में लिया है। सगी बहनों की हत्या से इलाके में सनसनी फैल गई है। नाबालिग बहनों की हत्या की

सूचना पर पहुंची पुलिस ने दोनों शवों को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया। पुलिस को देखते ही आरोपित पिता मौके से फरार हो गया। मां को पुलिस ने हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। पुलिस के सामने आरोपित मां बिलख-बिलखकर रोने लगी। बताया जाता है कि आरोपित पिता कोलकाता में रहता था। पूछताछ के दौरान आरोपित मां ने बताया कि दोनों बेटियां बार-बार घर से भाग जाती थीं। इस कारण सभी लोग दोनों से तंग थे। माता-पिता ने दोनों की गला दबा कर हत्या कर दी।

यूपी में बड़ा हादसा: शाहजहांपुर में गर्गा नदी के पुल से नीचे गिरी ट्रैक्टर-ट्रॉली, 12 लोगों की मौत

बरेली। उत्तर प्रदेश के शाहजहांपुर में बड़ा हादसा हुआ है। शनिवार दोपहर को ट्रैक्टर ट्रॉली गर्गा नदी के पुल से नीचे गिर गई। ट्रॉली में महिलाओं और बच्चों समेत करीब 40 लोग सवार थे। कई लोगों के मरने की खबर है। हादसे की सूचना मिलते ही पुलिस प्रशासन में हड़कंप मच गया। पुलिस और प्रशासन के अधिकारी मौके पर पहुंच गए हैं। घायलों को अस्पताल में भिजवाया गया है। बताया जा रहा है कि ये लोग गर्गा नदी से जल लेने आए थे। जानकारी के मुताबिक तिलहर क्षेत्र के विरसिंहपुर गांव में कथा का आयोजन हो रहा है। गांव के लोग शनिवार की सुबह ट्रैक्टर-ट्रॉली में सवार होकर गर्गा नदी जल लेने गए थे। जल भरने से पहले चालक ट्रैक्टर-ट्रॉली गर्गा नदी के पुल पर मोड़ रहा था। बैक करते



वक्त ट्रॉली पुल से नीचे उतर गई। देखते ही देखते ट्रॉली पुल से नीचे जा गिरी। घटना के वक्त ट्रॉली में महिलाएं, बच्चे समेत कई लोग सवार थे। हादसा होते ही चीख-पुकार मच गई। आसपास के लोग घटनास्थल की ओर दौड़ पड़े। लोगों ने पुलिस को सूचना देने के साथ ट्रॉली को सीधा किया। ट्रॉली के नीचे दबे घायलों को

अस्पताल भिजवाया। बताया जा रहा है कि करीब 12 लोगों की मौत हो गई है। कई घायल हैं। इन्हें मेडिकल कॉलेज रेफर किया गया है।

नीतीश ने कराई गणना, बोले- हमें देख दूसरे राज्य भी कराएंगे

पटना। जातीय गणना के दूसरे चरण की शुरुआत हो गई है। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने बख्तियारपुर स्थित अपने घर जाकर परिवार के साथ मिलकर गणना करवाई। मीडिया से बातचीत करने हुए उन्होंने कहा कि साफ तौर पर कहा कि जातीय गणना की रिपोर्ट पब्लिश की जाएगी। उन्होंने कहा कि किस जाति की आर्थिक स्थिति पता नहीं है। स्पष्ट नहीं है आर्थिक स्थिति खराब है तो उनकी स्थिति बेहतर हो इसके लिए रिपोर्ट को सामने लाया जाएगा। दो बार विधान सभा, विधान परिषद से भेजे। दिल्ली जाकर प्रधानमंत्री जी से भी मिले। उनको भी कहा कि बाद में हम लोगों खबर आया कि हमलोग तो नहीं करेंगे। आपको आज आपको जाति के आधार पर जानकारी लेना है तो आप अपनी जानकारी लीजिए तो हम लोगों ने सारी पार्टी के साथ बैठकर क्या किया। सारे पार्टी के लोगों जनगणना तो केन्द्र सरकार की काम है हम गिनती कर लेंगे। दूसरे राज्य

वाले भी अब देखने देखा चाहते हैं। आप जरा सोच लीजिए कि सबकी ट्रेनिंग कराई है कि एक-एक जानकारी लीजिए। बढ़िया ढंग से कीजिएगा तो बाकी लोग भी देखना चाहेंगे और ज्यादातर राज्य करने हुए उन्होंने कहा कि साफ मांग हम लोग बहुत पहले से कर रहे थे, पार्लियामेंट में भी यह सब बात करते रहते थे। देश का पीएम कैसा हो नारे पर नीतीश कुमार ने कहा कि कल (शुक्रवार) को भी हम कहे थे कि पार्टी ऑफिस में कैसे ऐसा नारा नहीं लगाए। उन्होंने विपक्षी एकता को लेकर चला रही, अपनी मुहिम के बारे में बताया और कहा कि अपील करते हैं कि हम ऐसा कुछ नहीं कीजिए। जनता मालिक के फैसला करेगी।



रहे थे, पार्लियामेंट में भी यह सब बात करते रहते थे। देश का पीएम कैसा हो नारे पर नीतीश कुमार ने कहा कि कल (शुक्रवार) को भी हम कहे थे कि पार्टी ऑफिस में कैसे ऐसा नारा नहीं लगाए। उन्होंने विपक्षी एकता को लेकर चला रही, अपनी मुहिम के बारे में बताया और कहा कि अपील करते हैं कि हम ऐसा कुछ नहीं कीजिए। जनता मालिक के फैसला करेगी।

खण्ड बड़ागांव के स्वयंसेवकों ने मनाई अम्बेडकर जयंती



प्रखर वाराणसी। स्थानीय न्यायपंचायत विरांच स्थित ग्राम साईपुर में है। शुक्रवार भीम राम अम्बेडकर स्थल ग्राम साईपुर मण्डल-विराव, खण्ड- बड़ागांव, काशी जिला के स्वयंसेवक वन्धु पावन पूनीत परिसर में आदम कद प्रतिमा पर माल्यार्पण कर संविधान व सामाजिक सद्भाव के शिल्पकार

अम्बेडकर का हर्षो उल्लास के साथ बाबा साहेब का अवतरण दिवस मनाया इस मौके पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ काशी जिला के जिला प्रचारक डा सुरेश का सामाजिक समरसता भारतीय जीवन विचार में समरस समाज की स्थापना सनातन पर्व परम्परा संस्कृति संस्कार सांस्कृतिक जीवन



मूल्यो बाबा साहेब के जीवन संघर्ष पर गरिमामय उद्घोषण प्राप्त हुआ। कार्यक्रम में बड़ागांव खण्ड में निवास करने वाले सभी दायित्व वान कार्यकर्ता, पंचायत प्रतिनिधि, सामाजिक धार्मिक कार्यकर्ता ग्राम वासी सहित सैकड़ों लोग उपस्थित रहे। प्रमुख रूप से सह जिला कार्यवाह ब्रजभूषण, किसान

संगठन से वीणा, खण्ड संघचालक प्रेम, खण्ड कार्यवाह शचिन्द्र, खण्ड शारीरिक प्रमुख रतनेश, खण्ड सम्पर्क प्रमुख रवि, संघ विस्तारक नितिन, मोहित रंजन कार्यक्रम के आयोजक रमेश ग्राम प्रधान साईपुर और संचालन आनन्द प्रकाश संयोजक पर्यावरण काशी जिला द्वारा किया गया।

बाजार में चढ़ने लगा है ईद का रंग, दुकानों में उमड़ रही है खरीदारों की भीड़

सिकन्दरपुर (बलिया)। रमजान उल मुबारक आखिरी दौर में है। शुक्रवार को रमजान का 22वां रोजा गुजर चुका है, अब शेष 8 दिन बाकी रह गए हैं। इसके साथ ही बाजार में ईद का रंग चढ़ने लगा है। बच्चे, बूढ़े, युवक, युवतियां व महिलाएं सभी ईद की तैयारी में जुट गई हैं। सुबह से देर रात तक दुकानों में खरीदारों की भीड़ उमड़ रही है। ईद को लेकर बाजार में लच्छा सेवई व इत्र-सुरमा, टोपी, कुरते की दुकानें सज गई हैं। दुकानों पर खरीदारों की काफी भीड़ देखी जा रही है। जैसे-जैसे ईद नजदीक आ रहा है, वैसे-वैसे लच्छा-सेवई, इत्र-सुरमा व टोपी की दुकानों में भीड़ बढ़ रही है। इन

दुकानों के सजने से बाजार की रौनक और बढ़ गई है। कोई रैडिमेड कपड़ों की दुकानों में बच्चों के कपड़े खरीदने में व्यस्त है, तो कोई चप्पल-जूते की दुकानों में खरीदारी करने में जुटे हैं। युवा वर्ग जींस, टी-शर्ट व अन्य फैशन के कपड़े खरीदने में लगे हैं। वहीं टेलर की दुकानों में कपड़े सिलाने के लिए आपाधापी मची है। कपड़ों की दुकानों में सबसे अधिक भीड़ देखी जा रही है। बाजार में शरारा गगरा, मस्तानी सूट की धूम मची है। शेरवानी और कुर्ता भी खूब पसंद किए जा रहे हैं। युवतियों की पहली पसंद शरारा शूट है। बच्चे पठानी सूट पर फिदा हैं। बच्चियां गगरा सूट पसंद कर रही हैं।

नगर क्षेत्र में आंबेडकर जयंती की धूम

नगर, बलिया। भारत रत्न बाबा साहेब भीमराव आंबेडकर जयंती की क्षेत्र में धूम मची रही। विभिन्न राजनितिक दल के नेताओं ने जगह जगह आंबेडकर की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण किया। हेंकवारी गांव की ग्राम प्रधान सुनीता देवी ने प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें वक्ताओं ने बाबा साहेब के सिद्धांतों को आत्मसात करने पर बल दिया। नन्दू भाई, सोमारी राम, जंगबहादुर, रामबिलास राजभर, वीरेंद्र राम ने विचार रखे। संचालन संदीप भारती ने किया। भगमलपुर, जेटवार, डिहवां, ताडीबडागांव, कोठियां, इंदासों में भी आंबेडकर जयंती मनाई गयी। सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित हुये।

हिंदी उर्दू साहित्य मंच द्वारा वरिष्ठ कवि श्रमिक नेता प्रभुनारायण पाण्डेय 'प्रेमी' जी को किया गया सम्मानित

प्रखर आजमगढ़। हिंदी उर्दू साहित्य मंच द्वारा वरिष्ठ कवि श्रमिक नेता प्रभु नारायण पांडेय प्रेमी को उनके निवासघोरठ पहुंचकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर काव्य गोष्ठी का भी आयोजन किया गया। सर्वप्रथम साहित्य मंच के अध्यक्ष शावर ताज आजमी ने वरिष्ठ कवि प्रेमी जी को बूके एवं मंच के संरक्षक प्रवक्ता महेंद्र मुदुल ने अंगवस्त्रम, कोषाध्यक्ष रोहित राही ने सम्मान पत्र एवं मंच के मुख्य संरक्षक संजय पांडे व महासचिव जय हिंद सिंह हिंद ने माल्यार्पण कर सम्मानित किया तत्पश्चात शावर ताज आजमी ने अपनी रचना पढ़ी -जखन खाते रहे मुस्कुराते रहे दोस्ती दोस्तों से निभाते रहे। उद्योग विद्यालय में हिंदी के प्रवक्ता

346737 मतदाता बनाएंगे जिले के 12 निकायों की सरकार

बलिया। जिले के 12 निकायों के 125 मतदान केंद्रों के 423 मतदेय स्थलों पर 11 मई को मतदान होगा। 346737 मतदाता जिले के 12 निकायों की सरकार बनायेंगे। नगरीय निकायों के चुनाव की तारीख का एलान होने के बाद सियासी पारा बढ़ गया है। बहुप्रतीक्षित नगरीय निकाय चुनाव की तारीखों का एलान रविवार शाम हो गया। प्रदेश के 18 मंडलों के निकाय चुनाव दो चरणों में कराए जाएंगे। पहले चरण में लखनऊ, वाराणसी, गोरखपुर सहित 9 मंडलों में 4 मई को मतदान होगा और दूसरे चरण में शेष बचे मेरठ, अयोध्या, कानपुर, आजमगढ़ मंडल सहित 9 मंडलों में 11 मई को मतदान होगा। मऊ, आजमगढ़ और बलिया आजमगढ़ मंडल में शामिल हैं इसलिए यहां 11 मई को नगरीय निकाय चुनाव कराए जाएंगे। 346737 मतदाता में से 186706 पुरुष मतदाता और 160031 महिला मतदाता हैं। दूसरे चरण के चुनाव के लिए 16 अप्रैल को सार्वजनिक सूचना जारी की जाएगी। 17 अप्रैल को अधिसूचना जारी करने के साथ ही नामांकन दाखिल करने का सिलसिला शुरू होगा। उम्मीदवार 24 अप्रैल तक नामांकन दाखिल कर सकेंगे। 25 अप्रैल को नामांकन पत्रों की जांच होगी। 27 अप्रैल तक नाम वापस लिए जा सकेंगे। 28 अप्रैल को चुनाव चिन्ह आवंटन होगा।

आग से रिहायशी छप्पर जल कर

राख, गृहस्थी का सामान जला नगर, बलिया। थाना क्षेत्र के जुंडापुर राजभर बस्ती में शुक्रवार को दोपहर बाद अज्ञात कारण से एक रिहायशी छप्पर में आग लग गयी इससे हजारों रुपये मूल्य का सामान गेहूँ, कपडा, बर्तन जल कर राख हो गया। इसी छप्पर से निकली चिन्गारी से 5 बीघा गेहूँ की फसल भी जल कर राख हो गयी। ग्रामीणों के अथक प्रयास से आग पर काबू पाया जा सका। हालांकि बाद में सूचना पर फायर ब्रिगेड की गाड़ी पहुंची तब तक आग बुझ चुकी थी। रामलाल राजभर के रिहायशी छप्पर व टीन शेड के मकान में अचानक आग लग गयी। इससे उसमें रखा गृहस्थी का सारा सामान भी जल गया। तेज पड़ुआ हवा के कारण छप्पर धुं धुं कर जलने लगी। यही से निकली चिन्गारी ने बगल में स्थित खेत में खड़ी गेहूँ की फसल को अपने आगोश में ले लिया।

संक्षिप्त खबरें

जी 20 सम्मेलन का पहला जत्था पहुंचा वाराणसी मछलीशहर सांसद के साथ क्षेत्रीय उपाध्यक्ष किसान मोर्चा ने किया भव्य स्वागत



प्रखर वाराणसी। जी 20 सम्मेलन का पहला जत्था वाराणसी पहुंचा जहां पर उनका भव्य स्वागत किया गया। बता देंगी जी 20 सम्मेलन का भव्य कार्यक्रम वाराणसी में आयोजित होने जा रहा है। जिसको लेकर तैयारियां जोरों पर हैं और कार्यक्रम में तमाम विदेशी मेहमानों के पहुंचने का सिलसिला शुरू हो चुका है। जी 20 सम्मेलन में पहला जत्था काशी लाल बहादुर शास्त्री एयरपोर्ट पहुंचा, जहां पर मछली शहर के सांसद/ चेयरमैन लाल बहादुर शास्त्री एयरपोर्ट बीपी सरोज, एयरपोर्ट डायरेक्टर, सैनियाल सीआईएसएफ, एसडीएम तहसीलदार और साथ शैलेश पांडे प्रोटोकॉल प्रभारी भाजपा /उपाध्यक्ष भाजपा किसान मोर्चा काशी क्षेत्र जोरदार ने जोरदार स्वागत किया।

छुट्टी के बाद बैग से सिर टक घर जाने को विवश छात्र



प्रखर पिंडरा वाराणसी। अप्रैल माह में मई जैसी तपिश भरी गर्मी के बीच छात्रों को छुट्टी के बाद घर जाना किसी जंग से कम नहीं है। खासकर परिषदीय विद्यालयों के छात्र छात्राएं जो एक से डेढ़ किमी पैदल दूरी तय कर स्कूल आती जाती हैं। जनपद के परिषदीय विद्यालयों के स्कूल टाइमिंग 8 बजे से 2 बजे तक है। लेकिन 2 बजे तापमान भी अपने चरम पर रहता है। बच्चों को उसी तापमान के बीच घर जाना होता है। उस समय को नंग पांव तो कोई चप्पल पहने रहते हैं। शनिवार को भी पिंडरा ब्लॉक के एक स्कूल से छात्र छुट्टी के बाद अपने सिर को ढकने का प्रयास कर तपिश से बचने के जद्दोजहद में दिखे, तो कुछ बैग को ही अपने सिर पर रख लिया था और लू व तपिश के बीच भाई बहन घर जाते दिखे। इस बाबत अभिभावकों ने भी तपिश को देखते हुए स्कूल समय बदलने की मांग की। वहीं प्राथमिक शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष सकलदेव सिंह व मंत्री शैलेंद्र विक्रम सिंह ने बताया कि जिलाधिकारी व बीएसए महोदय को पत्र के माध्यम से परिषदीय विद्यालयों के छात्रों की समस्या से अवगत करा दिया गया है।

बृहस्पति फाउंडेशन व मीरा एजुकेशनल सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में अम्बेडकर जयन्ती मनाई गई



प्रखर वाराणसी। बृहस्पति फाउंडेशन व मीरा एजुकेशनल सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में अम्बेडकर जयन्ती मनाया गया। बृहस्पति फाउंडेशन के अमित प्रजापति ने बताया कि बाबा साहेब अम्बेडकर जी दलित,शोषित,बिचल के मसीहा माने जाते हैं। जीवन भर जाति के नाम सहा अपमान फिर भी रच डाला देश का संविधान पूरी दुनिया के लिए पथ प्रदर्शक बाबा साहेब को कोटि-कोटि प्रणाम। मीरा एजुकेशनल सोसायटी के तरह से हिमांशु सिंह ने लोगों को मौलिक अधिकार के बारे में बताया। इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से अमित प्रजापति, आंचल सिंह, रेनु पांडेय, छाया राजभर, आर्ची पांडेय, आशा पांडेय, सोनाली प्रजापति, रोहित सोनी, रजत, आलोक रंजन आदि लोग मौजूद रहे।

एक पखवाड़े से जला ट्रांसफार्मर, विभाग मौन

गड़वार (बलिया)। क्षेत्र के महमूदपुर गांव में लगा ट्रांसफार्मर एक पखवाड़े से जला हुआ है। इससे ग्रामीणों में आक्रोश है। करीब एक हजार आबादी वाले इस गांव में 25 केवी वाले ट्रांसफार्मर के बार-बार जल जाने से ग्रामीण परेशान हैं। शिकायत के बावजूद अधिकारी बेफिक्र हैं। ग्रामीणों ने जेई से लगायत ट्रेल फ्री नम्बर पर शिकायत की गई लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। गांव के नन्दलाल गुप्ता ने कहा कि शिकायत दर्ज कराने के पांच दिन बाद भी ट्रांसफार्मर नहीं बदले जाने पर जेई से बात की गई। वे आज-कल करते रहे। बिजली व्यवस्था को लेकर सरकार तत्पर है। शासन का आदेश है कि जले ट्रांसफार्मर को 72 घंटे में बदल दिया जाए लेकिन विद्युत विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों की उदासीनता के चलते उनका यह



आदेश फलीभूत होता नहीं दिख रहा है। गांव के त्रिभुवन राजभर ने बताया कि हेल्पलाइन नम्बर पर शिकायत दर्ज करवाई गई है उसके बावजूद समस्या के निदान नहीं हो सका है। वहीं समय से बिल नहीं मिलने से

लोग भुगतान भी नहीं कर पा रहे हैं। ग्रामीणों ने बताया कि जेई की रिपोर्ट नहीं लगा पा रहा है जिसके कारण पखवाड़ा बीत जाने के बावजूद ट्रांसफार्मर नहीं लग सका।

निष्पादन वार्दों के निस्तारण हेतु विशेष लोक अदालत का हुआ आयोजन

प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। उ०प्र० राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, लखनऊ से प्राप्त निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, गाजीपुर के तत्वावधान में एवं जनपद न्यायाधीश/अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, गाजीपुर के निर्देशन में आज दिनांक 15.04.2023 को अर्बिट्रेशन विशेष लोक अदालत के निष्पादन वार्दों के निस्तारण हेतु विशेष लोक अदालत का आयोजन जनपद न्यायालय गाजीपुर में किया गया। इस विशेष लोक अदालत में कुल 47 मामले निस्तारण हेतु निवेद किये गये थे, जिनमें से कुल 15 मामले अंतिम रूप से निस्तारित किये गये। जिसमें श्री संजय कुमार यादव-क अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश, कक्ष सं-3 गाजीपुर के द्वारा 15 वार्दों का निस्तारण अंतिम रूप में किया गया। कामायनी दुबे, पूर्णकालिक सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, गाजीपुर द्वारा जनपद न्यायालय के कर्मचारीगण, अधिवक्तागण तथा प्रशासन के प्रति अपना धन्यवाद ज्ञापित किया गया एवं आशा व्यक्त की गयी कि वे इसी प्रकार से आगामी अर्बिट्रेशन विशेष लोक अदालत में अपना सहयोग प्रदान करेंगे।

गंगोत्री देवी इंटर कॉलेज में धूमधाम से मनाई गई डॉ० भीमराव अंबेडकर की 132वीं जयंती



सिकन्दरपुर (बलिया)। सामाजिक समरसता दिवस पर नगर के गंगोत्री देवी इंटर कॉलेज में शुक्रवार को डॉ भीमराव अंबेडकर की जयंती मनाई गई। इस मौके पर विद्यालय के प्रबंधक डॉ नरेंद्र प्रसाद गुप्ता व प्रधानाचार्य राजेश प्रसाद ने डॉ अंबेडकर के तैलचित्र पर माल्यार्पण कर श्रद्धा सुमन अर्पित किया। इस मौके पर विद्यालय के प्रबंधक डॉ नरेंद्र प्रसाद गुप्ता ने कहा कि डॉ० अंबेडकर को विश्व भर में उनके मानवाधिकार आंदोलन, संविधान निर्माता और उनकी प्रकांड विद्वता के लिए जाना जाता है। कहा कि उन्होंने अपना

डॉ. भीमराव अंबेडकर के संविधान तथा आदर्शों पर चलना हमारे लिए गर्व की बात : गुलाबवंद

बलिया। कलेक्ट्रेट परिसर कार्यालय में स्थित अंबेडकर पार्क में डॉक्टर भीमराव अंबेडकर की जयंती मनाई गई। इस अवसर पर जिला कारागार बलिया के डिप्टी कैशियर गुलाबवंद तेजाजी ने कहा कि आज भी डॉक्टर भीमराव अंबेडकर के संविधान तथा आदर्शों पर चलना हमारे लिए गर्व की बात है। डॉ. अंबेडकर की 132 वीं जयंती पर उनके आदर्शों पर चलना तभी अंबेडकर जी के सपनों का साकार होगा। जब सम्पूर्ण भारत वर्ष के लोग चलेकूड़ लोग भटक चुके हैं अपने स्वार्थ के लिए लेकिन यह गलत है। डॉ.अंबेडकर का इतिहास के पन्नों पर महत्व आज भी है और कल भी रहेगा भारत के संविधान लिखने वाले बाबा साहेब अंबेडकर को जिनकी तारीफ करें उनका ही काम है। सच्ची श्रद्धांजलि तभी होगी जब उनकी बातों को दिल में बैठा कर और उनके बताए हुए मार्ग पर चलना होगा। लेखपाल संघ के अध्यक्ष निर्भय नारायण सिंह ने भी अपनी बातों को बाबा साहेब के सपनों को साकार करने के लिए और उनके मार्ग दर्शन पर चलने की बात कही।

धूमधाम से मनाई गई अंबेडकर जयंती



बलिया। 14 अप्रैल दिवस संविधान निर्माता डॉ भीमराव अंबेडकर की 132 वीं जयंती पर कार्यक्रम का आयोजन कलेक्ट्रेट सभागार में किया गया। जिलाधिकारी रवीन्द्र कुमार ने डॉ भीमराव अंबेडकर के चित्र पर माल्यार्पण कर और दीप जलाकर कार्यक्रम की शुरुआत की। इस

अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि आजादी के बाद भारत में सभी को समानता का अधिकार मिले। इसके लिए संविधान सभा का गठन किया गया और उसमें प्रारूप समिति का अध्यक्ष डॉ अंबेडकर को बनाया गया। अंबेडकर की ही देन है कि आज हम सभी को बराबरी का दर्जा प्राप्त है और

भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है। आज विश्व के अन्य देश भारत के लोकतंत्र से शिक्षा लेते हैं और अपने यहां भी भारत जैसा लोकतंत्र स्थापित करने का प्रयास करते हैं। भीमराव अंबेडकर ने जो संविधान हमें दिया उसके लिए हम भारतवासी हमेशा उनके आभार रखेंगे और यह हम

जिला सूचना कार्यालय में धूमधाम से मनायी गयी डॉ० भीमराव अंबेडकर की 132वीं जयंती

बलिया। डॉ० भीमराव अंबेडकर की 132वीं जयंती शुक्रवार को जिला सूचना कार्यालय में मनायी गयी। साथ ही जिला सूचना अधिकारी श्री अनुराग रंजन द्वारा डॉ० भीम राव अम्बेडकर जी के चित्र पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। श्री अनुराग रंजन ने कहा कि डॉ० भीम राव अम्बेडकर ने संविधान के निर्माता, दलितों के मसीहा और मानवाधिकार आंदोलन के प्रकांड विद्वता थे। भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर ने अपने जीवन के 65 सालों में सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, शैक्षणिक, धार्मिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, साहित्यिक, औद्योगिक, संवैधानिक आदि क्षेत्रों में अनगिनत कार्य करके राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने कई ऐसे काम किए, जिन्हें आज भी हिंदुस्तान याद रखता है। इस कार्यक्रम में प्रधान सहायक फजलुर्रहमान, कम्प्यूटर ऑपरेटर अरुण कुमार, देशदीपक यादव, प्रभुनाथ, उदित नारायण सिंह, हरिश चन्द्र, अभिषेक सिंह आदि उपस्थित रहे।

हमें यह शिक्षा देता है कि हमें किसी भी परिस्थिति में हार नहीं माननी चाहिए और अपने लक्ष्य के प्रति हमेशा प्रयत्नशील रहना चाहिए। इस अवसर पर नगर मजिस्ट्रेट, मुख्य राउस्व अधिकारी, उप जिलाधिकारी सर्वेश यादव तथा कलेक्ट्रेट के कर्मचारी गण उपस्थित थे।

पाक में सड़क दुर्घटना चार लोगों की मौत

इस्लामाबाद, (एजेंसी)। पाक के खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में हुई एक सड़क दुर्घटना में कम से कम चार लोगों की मौत हो गई, तीन अन्य घायल हो गए और कई लापता बताए गए हैं। मीडिया ने बताया कि दुर्घटना ऊपरी कोहिस्तान इलाके में गुरुवार रात एक घंटे के खड्ड में गिरने से हुई। वैन में 12 से अधिक लोग सवार थे। इस हादसे में घायल हुए वैन चालक समेत तीन लोगों को नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

ईरान में अचानक आई बाढ़ में तीन लोगों की मौत

तेहरान, (एजेंसी)। ईरान के पश्चिमी क्षेत्रों में लगातार रही मूसलाधार वर्षा से अचानक आई बाढ़ से पिछले 24 घंटों में कम से कम तीन लोगों की मौत हो गई। ईरान के राहत एवं बचाव संगठन के उप प्रमुख मोतजा मोरादिपोर ने बताया कि यहां कई दिनों से सतत बारिश होने से अचानक बाढ़ आ गई, जिसमें करीब तीन लोगों की मौत हो गई। यहां पर बचाव कार्य जारी है और लोगों को सुरक्षित स्थानों पर बने अस्थायी शिविरों में पहुंचाया जा रहा है।

रूस ने अमेरिकी नागरिकों को 1,000 वीजा जारी किए

मॉस्को, (एजेंसी)। रूस ने 2023 की पहली तिमाही में यूएस नागरिकों को 1,000 वीजा जारी किये, जिनमें ज्यादातर निजी व पर्यटक वीजा थे। रूसी विदेश मंत्रालय के दूतावयन विभाग के निदेशक एलेक्सी किलमोव ने कहा कि पहली तिमाही में, यूएस नागरिकों को लगभग 1,000 वीजा जारी किए थे, जिनमें से अधिकांश पर्यटक व निजी वीजा थे। कारोबार वीजा के लिए बेहद कम मांग देखी और केवल कुछ दर्जन कारोबार वीजा जारी किए गए हैं।

रूस की संपत्ति फ्रीज करना अनुचित कदम : मॉस्को

मॉस्को, (एजेंसी)। रूस ने शुक्रवार को कहा कि यह स्पष्ट हो गया है कि देश की संपत्तियों को फ्रीज करने को अंतरराष्ट्रीय कानून के तहत जायज ठहराना पश्चिम के असंभव है। क्रैमलिन के प्रवक्ता दमित्री पेत्रोव ने कहा कि अब, यह स्पष्ट हो गया है कि हमारी संपत्ति को अंतरराष्ट्रीय कानून के मानदंडों में अवरुद्ध करने के लिए सामूहिक पश्चिम (देशों) की इन कार्रवाइयों को रचना असंभव है। उनके सभी कार्य अभी भी अवैध दिखते हैं।

जापान में पहला केसिनो खोलने की योजना मंजूर

टोक्यो, (एजेंसी)। जापानी अफसरों ने देश में पहला जुआ रिजॉर्ट बनाने की विधायक योजना को मंजूरी प्रदान की है, यह परिसर 2029 में पश्चिमी शहर ओसाका में खुलेगा। यह जानकारी बीबीसी ने शुक्रवार को दी। जापान में केसिनो लंबे समय से अवैध रहा है लेकिन 2018 में एक कानून पारित किया गया जिसमें नौकरियां उत्पन्न करने और परिसर को बढ़ावा देने के लिए पोकर या बैकरेट जैसे खेलों को अपवाद बनाया गया था।

आज का इतिहास

- 1452: इटली के महान चित्रकार लियोनार्दो दा विंची का जन्म।
- 1469: सिख धर्म के संस्थापक गुरु नानक का जन्म।
- 1689: फ्रांस ने स्पेन के खिलाफ युद्ध की घोषणा की।
- 1817: अमेरिका में बंशर बच्चों के लिए पहला स्कूल खोला गया।
- 1895: बाल गंगाधर तिलक ने राजगढ़ किले में शिवाजी उत्सव का उद्घाटन।
- 1923: इरायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए इन्सुलिन बाजार में उपलब्ध हुआ।
- 1927: स्विट्जरलैंड व सोवियत संघ राजनिरपेक्ष संबंध बनाने पर सहमत।
- 1948: हिमाचल प्रदेश राज्य की स्थापना हुई।
- 1966: चित्रकार नंदलाल बोस का निधन।
- 1994- डब्ल्यूटीओ की स्थापना के बाद 123 देशों ने इसके समझौते पर हस्ताक्षर किए।

अंबेडकर सर्किट पर भारत गौरव टूरिस्ट ट्रेन खाना

नई दिल्ली, (एजेंसी)। अंबेडकर सर्किट पर भारत गौरव टूरिस्ट ट्रेन को पर्यटन, संस्कृति मंत्री जी. किशन रेड्डी और सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार ने शुक्रवार को हजरत निजामुद्दीन रेलवे स्टेशन से इंडी दिखकर रवाना किया। इस अवसर पर जीके रेड्डी ने कहा कि भारत गौरव टूरिस्ट ट्रेन का उद्देश्य सभी यात्रियों को भारत रत्न बाबा साहेब अंबेडकर के जीवन की झलक दिखाना है। मंत्री ने कहा कि ट्रेन का उद्देश्य घरेलू पर्यटन और भारत श्रेष्ठ भारत की भावना को बढ़ावा देना भी है। उन्होंने यह भी बताया कि केंद्र सरकार ने केवल भारत में बल्कि लंदन में भी बाबासाहेब अंबेडकर से संबंधित स्थलों को विकसित किया है। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार ने आज की दुनिया में बाबासाहेब अंबेडकर के आदर्शों को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए हैं। इस अवसर पर सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार ने कहा कि 'देखो अपना देश' के तहत एक भारत श्रेष्ठ भारत को बढ़ावा देने के लिए भारत गौरव ट्रेन एक प्रभावी कदम है।



बीजिंग। पूरा उत्तरी चीन इन दिनों धूल भरी आंधी से ढक गया है। चीन के अलावा थाईलैंड, साउथ कोरिया और जापान में भी इसका असर देखा गया। चीन और मंगोलिया स्थित गोबी रेगिस्तान से ये धूल उड़ रही है। हर तरफ धुंध छाई रही। दक्षिण कोरिया के सभी हिस्सों में धूल से बचने के लिए एडवाइजरी जारी की गई है साथ ही बुजुर्गों और बच्चों को घर से बाहर निकलने के लिए मार्स्क इस्तेमाल करने की सलाह दी गई है। धूल भरी इस आंधी से सांस संबंधी समस्याओं में बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

अतीक ने ज्यादातर सवालों के जवाब हां और हूं में दिए

प्रयागराज के धूमनगंज थाने में अतीक-अशरफ से पूछताछ

अतीक ने बेटे के जनाजे में जाने के लिए मिनतें की, लेकिन नहीं मिली अनुमति



प्रयागराज ■ ध्यु

अतीक अहमद और उसके छोटे भाई अशरफ से गुरुवार देर रात पुलिस ने पूछताछ शुरू की। रात 10.30 बजे के बाद दोनों को प्रयागराज के धूमनगंज थाने लाया गया। यहां दोनों को आमने-सामने बोरे पर बैठाकर पूछताछ की गई। दोनों को अभी धूमनगंज पुलिस थाने में ही रखा गया है। इंटरोगेशन में अतीक बार-बार एक्काउंटर में मारे गए बेटे अहमद के जनाजे में शामिल होने की मिनतें करता रहा। अतीक ने पुलिस अफसरों से बेटे की तस्वीर भी दिखाने को कहा। हालांकि पुलिस पूरी तरह पूछताछ पर फोकस रही, क्योंकि माफिया की सिर्फ चार दिन की रिमांड ही पुलिस को मिली है।

200 सवालों की फेहरिस्त

पुलिस के 200 सवालों के सामने माफिया कभी असहज और कभी उग्र नजर आया। ज्यादातर सवालों का जवाब देने से कतराता रहा। केवल हां, हूं में जवाब देता रहा। हालांकि बार-बार सवाल पूछने पर उसने कंडे हां, हां में जवाब देता रहा। हालांकि बार-बार सवाल पूछने पर उसने कंडे हां, हूं में जवाब देता रहा। हालांकि बार-बार सवाल पूछने पर उसने कंडे हां, हूं में जवाब देता रहा।

असद के जनाजे की तैयारी पूरी, ताबूत मंगवाया

अतीक अहमद के चकिया स्थित घर पर मौहल्ले की महिलाएं इकट्ठा हो चुकी हैं। घर को सरकार गिरा चुकी है। वहां खंडहर है। असद के जनाजे की तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। ज्यादातर महिलाएं आसपास की हैं, लेकिन परिवार-रिश्तेदार वहां मौजूद नहीं हैं। असद को कसारी-मसारी कब्रिस्तान में सुपुर्द-ए-खाक किया जाएगा। यहां उसके पुरखों की कब्र भी है। हालांकि दोपहर 2.30 बजे तक असद और गुलाम का शव झांसी में ही पोस्टमॉर्टम हाउस में रखा हुआ है। वहां बाहर पुलिस का कड़ा पहरा है। अभी असद-गुलाम के परिवार का कोई भी सदस्य वहां नहीं पहुंचा है। वहां है कि पुलिस खुद शव को लेकर प्रयागराज आएगी।

पीएफआई व लश्कर को दी थी इश्वरप्पा को मारने की सुपारी

बेलगावी, (एजेंसी)।

कर्नाटक भाजपा के नेता केएस इश्वरप्पा पाकिस्तान स्थित आतंकवादी समूह लश्कर-ए-तैयबा (एलएटी) और पांपुलर फ्रंट ऑफ इंडिया (पीएफआई) के निशाने पर थे। ये खुलासा गैंगस्टर जयेश पुजारी ने करते हुए बताया कि कट्टरपंथी समूह कथित तौर पर उन्हें मारने की योजना बना रहे थे। एक रिपोर्ट के अनुसार गैंगस्टर ने कर्नाटक के बेलगावी में अपने एक सहयोगी को भाजपा नेता को मारने के लिए सुपारी भी दी थी। इस खुलासे पर केएस इश्वरप्पा ने कथित तौर पर कहा कि वह किसी भी धमकी से नहीं डरते।



उन्होंने कहा कि वह भारत माता को बचाने की दिशा में काम करते हैं और देशभक्त हैं डरते नहीं हैं। गौरतलब है कि इश्वरप्पा ने कर्नाटक विधानसभा चुनाव नहीं लड़ने की घोषणा की है।

इश्वरप्पा ने खुद को बताया हिंदुत्वादी- उन्होंने खुद को हिंदुत्ववादी करार देते हुए कहा कि कोई भी हिंदुत्व को नहीं मार सकता है। जल्द ही होने वाले कर्नाटक विधानसभा चुनावों से पहले इश्वरप्पा ने हाल ही में घोषणा की कि वह इस साल चुनाव नहीं लड़ेंगे।

अमरनाथ यात्रा का पंजीयन 17 से शुरू

श्रीनगर, (एजेंसी)। अमरनाथ यात्रा के लिए सरकार ने शेंड्यूल जारी कर दिया है। इस साल एक जुलाई से यात्रा शुरू होगी और 62 दिनों तक चलेगी। यात्रा के लिए 17 अप्रैल से रजिस्ट्रेशन शुरू होगा। बता दें कि केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने गुरुवार को ही जम्मू-कश्मीर को लेकर सुरक्षा की समीक्षा की थी। इस बैठक में केंद्रीय गृह सचिव अजय कुमार भल्ला, जम्मू-कश्मीर के डीजीपी दिलबाग सिंह और अन्य वरिष्ठ अधिकारी मौजूद थे। इस बैठक के एक दिन बाद यात्रा की घोषणा की गई है। एलजी ने कहा: उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने शुक्रवार को पवित्र तीर्थ यात्रा और रजिस्ट्रेशन की तारीखों की घोषणा करते हुए कहा कि प्रशासन सुचारु और परेशानी मुक्त तीर्थ यात्रा सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

ऑक्सीजन संसाधनों से पूर्ण चीनी अंतरिक्ष स्टेशन

बीजिंग, (एजेंसी)। चीन की समानव अंतरिक्ष उड़ान परियोजना की पर्यावरण नियंत्रण और जीवन सुरक्षा व्यवस्था पूरी तरह से आपूर्ति प्रकार से पुनर्जीवी प्रकार में बदल चुकी है। चीन के अंतरिक्ष स्टेशन में ऑक्सीजन संसाधन 100 प्रतिशत पुनर्जीवित हैं और जल संसाधन के संचलन की डिग्री 95 प्रतिशत से अधिक है।

जल संसाधन के संचलन की डिग्री 95 फीसदी से अधिक

मुख्य तकनीकी सूचकांक दुनिया के आगे हैं। बताया जाता है कि पर्यावरण नियंत्रण और जीवन सुरक्षा व्यवस्था अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरिक्ष में रहने की बुनियादी स्थिति और काम करने का उचित वातावरण तैयार करती है, ताकि अंतरिक्ष यात्रियों का स्वास्थ्य और जीवन सुरक्षा सुनिश्चित हो सके।

ब्रह्मोस के पूर्व इंजीनियर को मिली जमानत

मुंबई ■ एजेंसी

बम्बई हाईकोर्ट ने पाक की खुफिया एजेंसी आईएसआई के लिए जासूसी करने के आरोप में 2018 में गिरफ्तार ब्रह्मोस एयरोस्पेस प्रा. लि. के एक पूर्व इंजीनियर को जमानत दे दी।

कोर्ट ने कहा कि आरोपी इंजीनियर लगभग पांच साल से जेल में है और मामले की सुनवाई जल्द पूरी होने की संभावना नहीं है। न्यायमूर्ति अनिल किलोर की एकल पीठ ने तीन अप्रैल को आरोपी निशान अग्रवाल को जमानत देते हुए यह भी कहा कि प्रथम दृष्टया ऐसा कोई सबूत नहीं है जिससे पता चलता हो कि आरोपी ने कथित कृत्य

आईएसआई के लिए जासूसी करने का लगा था आरोप

जानबूझकर किया था। हाईकोर्ट की नागपुर पीठ ने अग्रवाल द्वारा दायर जमानत के अनुरोध वाली याचिका को इस आधार पर स्वीकार कर लिया कि मुकदमे में कोई प्रगति नहीं हुई है और वह चार साल और छह महीने से जेल में है। पीठ ने आरोपी को 25,000 रूपए का निजी मुचलका भरने और मुकदमे की समाप्ति तक सप्ताह में तीन बार नागपुर पुलिस थाने में हाजिरी देने का निर्देश दिया। नागपुर में कंपनी के मिसाइल केंद्र के तकनीकी

अनुसंधान अनुभाग में कार्यरत अग्रवाल को अक्टूबर 2018 में सैन्य खुफिया और उत्तर प्रदेश तथा महाराष्ट्र के आतंकवाद-रोधी दस्ते (एटीएस) के एक संयुक्त अभियान में गिरफ्तार किया गया था। ब्रह्मोस के पूर्व एयरोस्पेस इंजीनियर पर भारतीय दंड संहिता और कई आधिकारिक गोपनीयता अधिनियम (ओएसए) के विभिन्न प्राधानों के तहत मामला दर्ज किया गया था। आरोपी अग्रवाल ने चार साल तक ब्रह्मोस में काम किया था और उन पर पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी 'इंटर-सर्विसेज इंटेलिजेंस' (आईएसआई) को संवेदनशील तकनीकी जानकारी देने का आरोप है।

बिहार में विपक्षी दलों की एकता के प्रयासों पर भाजपा की पैनी नजर

पटना ■ एजेंसी

लोकसभा चुनाव को लेकर लगभग सभी दलों ने अपनी तैयारी शुरू कर दी है। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार विपक्षी दलों को एकजुट करने की कवायद में जुटे हैं। इस दौरान सीएम की कांग्रेस के अलावे कई अन्य दलों के नेताओं के साथ बैठक भी हो चुकी है। इधर, भाजपा की नजर विपक्षी दलों की एकजुटता और छोटे दलों पर है। अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव के लिए बिहार में भाजपा पहले से ही तैयारी शुरू

कर चुकी है, लेकिन नीतीश कुमार की सक्रियता के बाद भाजपा ने भी अपनी गति तीव्र कर दी है। जदयू के एक नेता का कहना है सभी विपक्षी दलों की राय एक है कि बिना एकजुट हुए भाजपा से मुकाबला करना आसान नहीं है। ऐसे में एकजुटता को लेकर प्रयास किए जा रहे हैं। वैसे, एक ओर जहां मुख्यमंत्री नीतीश कुमार विपक्षी एकजुटता को लेकर दिष्टी से थे वहीं बिहार में सत्ताधारी महागठबंधन में शामिल हिंदुस्तानी अवाम मोर्चा के प्रमुख जीतन राम मांझी केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह से मिलने दिल्ली पहुंच चुके हैं।

जी20 देशों ने भारत के कई प्रस्तावों का किया समर्थन



वाशिं गट न, (एजेंसी)। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा है कि जी 20 देशों ने भारत के अनेक प्रस्तावों का समर्थन किया है और इनको लेकर सक्रिय

वार्तालाप हो रहा है। जी 20 वित्त मंत्री एवं केन्द्रीय बैंक गवर्नरों की दो दिवसीय बैठक के बाद श्रीमती सीतारमण ने जी20 देशों के अपने अनेक समकक्षों के साथ एक एक कर मुलाकात के बाद यह बात कही।

भारत को पिछले साल दिसंबर में जी20 की अध्यक्षता मिली थी और सितंबर की शुरुआत में उसके नई दिल्ली में नेताओं के शिखर सम्मेलन की मेजबानी करने की योजना है। जी20 विश्व की 20 प्रमुख विकसित और विकासशील अर्थव्यवस्थाओं का एक महत्वपूर्ण संगठन है। श्रीमती सीतारमण ने गुरुवार को वॉशिंगटन में अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष और विश्व बैंक की सालाना वसंत बैठकों से इतर जी20 देशों के अपने समकक्षों से भेंट की।

उन्होंने कहा कि हमें यह जानकर बहुत प्रयत्नता हुई कि भारत के ज्यादातर प्रस्तावों को अच्छा समर्थन मिला है। और उन्हें लेकर सक्रिय जुड़ाव हो रहा है। बहुपक्षीय विकास बैंकों में सुधार का मुद्दा भी अहम है जो एक भारतीय पहल है, उसे बहुत अच्छी प्रतिक्रिया मिली है।



हेदराबाद, (एजेंसी) तेलंगाना के मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर व ने शुक्रवार को डॉ भीमराव अंबेडकर के पौर प्रकाश अंबेडकर के साथ संविधान निर्माता की 125 फीट ऊंची प्रतिमा का अनावरण किया।

विदेश नीति भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर तीन दिन के दौरे पर मोजाम्बिक में मेड इन इंडिया ट्रेन में बैठे विदेश मंत्री

मापुटो, (एजेंसी)। भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर ईस्ट अफ्रीकी देश मोजाम्बिक पहुंचे। यहां उन्होंने मेड इन इंडिया ट्रेन में सफर किया। इस दौरान उनके साथ मोजाम्बिक के ट्रांसपोर्ट मिनिस्टर माटेउस मागाला और रेल इंडिया टेक्निकल एंड इकोनॉमिक सर्विसेस के मालिक राहुल मिश्रल भी मौजूद रहे। जयशंकर मोजाम्बिक की यात्रा करने वाले भारत के पहले विदेश मंत्री हैं।

बुजी ब्रिज का वर्चुअली उद्घाटन: यात्रा के दौरान जयशंकर ने मोजाम्बिक में भारत द्वारा बनाए गए बुजी ब्रिज का वर्चुअली उद्घाटन किया। उन्होंने कहा- ये द्विपक्षीय एकजुटता और दोस्ती का सबसे बड़ा उदाहरण है। ये पुल 670 मीटर लंबा है जो बुजी नदी पर बना हुआ है। ये 132 किलोमीटर लंबी टिका-बुजी-नोवा-सोफाला रोड परियोजना का हिस्सा है। साल 2018 से इस परियोजना पर काम जारी है। इसकी लागत 118 मिलियन अमेरिकी डॉलर, यानी करीब 962 करोड़ रूपए है।



भारत का लक्ष्य- दोनों देशों के बीच द्विपक्षीय साझेदारी बढ़ाना

पीसी के दौरान उन्होंने पिछले साल मोजाम्बिक विधानसभा के अध्यक्ष एस्पेरांडा बियास को भारत यात्रा को याद किया। उन्होंने कहा- तब दोनों देशों के नेताओं के बीच राजनीतिक और आर्थिक सहयोग बढ़ाने पर सहमति बनी थी। उन्होंने मुझसे द्विपक्षीय साझेदारी को बढ़ाने के लिए कहा था। मैं अगले दो दिन यहीं करने वाला हूँ। विदेश मंत्री ने कहा कि इस यात्रा की बहुत अच्छी शुरुआत हुई है और मुझे यकीन है कि अगले कुछ दिनों में कई और महत्वपूर्ण बातचीत होगी। इससे पहले विदेश मंत्री एस जयशंकर युगांडा के दौरे पर थे। यहां उन्होंने राष्ट्रपति योवेरी मुसेवेनी सहित देश के शीर्ष नेतृत्व के साथ बातचीत की थी। दोनों देशों के नेताओं के बीच व्यापार, बुनियादी ढांचे, ऊर्जा और रक्षा के क्षेत्रों में सभाषित सहयोग पर चर्चा हुई थी।



प्रेग्नेंसी के दौरान रहना है हेल्दी तो हर तीन महीने में फॉलो करें ये टिप्स

हर महिला के लिए मातृत्व एक बेहद सुखद अहसास होता है। यह दौर सभी महिला के जीवन में बेहद खास होता है। लेकिन कई बार यह काफी चुनौतीपूर्ण भी साबित हो सकता है। ऐसे में अगर आप अपना और अपने बच्चे का ध्यान रखना चाहती हैं, तो इसके लिए बेहद जरूरी है कि आप खुद की उचित देखभाल करें। इस दौरान अपने खानपान से लेकर उचित नौद, दवाओं और मानसिक स्वास्थ्य तक, हर चीज पर ध्यान देने की जरूरत होती है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक करने के मकसद से ही हर साल 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य गर्भवती महिला को बच्चे के जन्म से पहले, उसके दौरान और बाद में देखभाल के बारे में जागरूक करना है। इस मौके पर जानते हैं उन खास हेल्थ टिप्स के बारे में, जिन्हें हर गर्भवती को अपनी तिमाही के दौरान याद रखना चाहिए।

फर्टाइल टाइम
फर्टाइल टाइम यानी पहला त्रैमासिक आखिरी पोरियड (महावारी) के पहले दिन से लेकर 12वें सप्ताह के अंत तक का समय होता है। इन पहले तीन महीनों के दौरान बहुत कुछ होता है, जिसका ध्यान रखना बेहद जरूरी है। इस दौरान इन बातों का विशेष ध्यान रखें—

डाइट में फोलिक एसिड सप्लीमेंट्स का सेवन बढ़ाएं।



मिनरल्स और आवश्यक विटामिन और प्रोटीन से भरपूर घर के बने भोजन का अधिक सेवन करें। विभिन्न प्रकार के हेल्दी फूड्स खाएं, जो आयरन, कैल्शियम और फोलेट से भरपूर हों। पहली तिमाही के दौरान पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ के सेवन के साथ-साथ नियमित अंतराल पर बार-बार, लेकिन थोड़ा-थोड़ा भोजन जरूर करें। सामान्य दैनिक गतिविधियों को जारी रखें जब तक कि आपको डॉक्टर की तरफ से कोई विशेष हिदायत न दी जाए। इस दौरान खूब आराम करें। रात में 8 घंटे की नींद लें और दिन में कम से कम 2 घंटे आराम करें। बाई तरफ करवट लेकर लेटें, क्योंकि इससे भ्रूण को रक्त की आपूर्ति बढ़ती है। इस दौरान चलना बेहद जरूरी है, इसलिए इसे गर्भवती महिलाओं के लिए सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। यह आपको मांसपेशियों को टोंड रखने में मदद करता है। डिहाइड्रेशन और तनाव से दूर रहें।



विना डॉक्टर की सलाह कोई भी दवा खाने बचें, क्योंकि ऐसा करना मां के लिए स्वास्थ्य जोखिम भरा हो सकता है। किसी भी जंक फूड का सेवन करने से भी बचें, क्योंकि यह गर्भावती में मधुमेह के बढ़ते जोखिम का कारण बनते हैं। धूम्रपान, शराब और कैफीन के सेवन से बचे कच्चा पपीता और कच्चा अनन्नास का सेवन न करें। कब्ज पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करें। सेकंड और थर्ड ट्राइमेस्टर दूसरी तिमाही 13वें सप्ताह से 26वें सप्ताह के अंत तक होती है और यह पूरे चरण के दौरान सबसे सुरक्षित और सबसे अच्छा समय होता है। वहीं, तीसरा ट्राइमेस्टर 27वें हफ्ते से गर्भावस्था के अंत तक होता है। इस चरण के दौरान, एक महिला को अधिक दर्द और सूजन का अनुभव हो सकता है। इस दौरान इस बातों इन बातों का खास ख्याल रखना पड़ता है। पर्याप्त दूध और दूध उत्पादों के साथ उच्च प्रोटीन आहार लें। वजन न बढ़े इसके लिए संतुलित आहार बहुत जरूरी है। हाइड्रेटेड रहना जरूरी है, इसलिए तरल पदार्थों का नियमित सेवन सुनिश्चित करें। योग जैसे नियमित व्यायाम करें। नए सदस्य का स्वागत करने के लिए अपने घर को तैयार करें। शराब, धूम्रपान और कैफीन के अत्यधिक सेवन से बचें। टोक्सोप्लाज्मोसिस और लिस्तेरियोसिस जैसी बीमारियों को रोकने के लिए अल्पकाल से बचें। तीसरी तिमाही में किसी भी तरह के यौन संपर्क से बचें। पूरे चरण के लिए आरामदायक कपड़े और फ्लैट फुटवियर पहनें।

गर्मी में बच्चों को पिलाएं ये हेल्दी ड्रिंक्स रहेंगे पूरे दिन एनर्जेटिक और हाइड्रेटेड

गर्मी में ये सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा पूरे दिन सक्रिय रहता है और डिहाइड्रेशन को रोकता है। इसके लिए उन्हें पौष्टिक और ताजा भोजन और पेय प्रदान करना महत्वपूर्ण है। ऐसे में आज हम आपके बच्चे को गर्मियों में एनर्जेटिक बनाए रखने के लिए कुछ ड्रिंक्स बताते जा रहे हैं जिनके सेवन से आपका बच्चा गर्मी को मात देकर पूरे दिन एक्टिव बना रहेगा, तो चलिए जानते हैं।

छाछ
गर्मियों के लिए एक बढ़िया पेय है छाछ। इसके लिए आप 1 भाग दही लीजिए और इसमें 4 भाग पानी डाल कर अच्छी तरह मथ लीजिए। फिर धनिया पत्ती डालें, एक चुटकी नमक डालें, जीरा और हॉग के साथ तड़का लगाएं और बस आपको



छाछ तैयार है। नारियल पानी यह गर्मियों के लिए आदर्श आहार है। यह तुल्य हाइड्रेट करता है, एक प्राकृतिक चिलर के रूप में कार्य करता है, और इसमें खनिजों और ट्रेस तत्वों का खजाना होता है जो आपको इंस्टेंट एनर्जी प्रदान कर सकता है। प्रतिदिन 1 गिलास नारियल पानी गर्मियों की परेशानियों को दूर रख सकता है।

नींबू पानी
नींबू पानी का एक दैनिक गिलास आपके बच्चे को आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स और पानी को भरने में मदद कर सकता है। आप नींबू पानी में चुट्टी के पत्ते, जीरा पाउडर, थोड़ा सा सेंधा नमक और कुछ थोड़े हुए चिया बीज आदि जैसी सामग्री मिला पी सकते हैं। इससे नींबू पानी का स्वाद अच्छा हो जाएगा।

सत्तू
सत्तू को भुनी हुई चना दाल से तैयार किया जाता है। ये एक प्राकृतिक शीतलक होता है इसके साथ ही ये प्रोटीन का भी एक अच्छा स्रोत है। इसके लिए आप सिर्फ एक गिलास सत्तू ड्रिंक में कुछ किशमिश और चीनी या गुड़ मिलाकर दें। इससे आपके बच्चे में पूरे दिन के लिए पर्याप्त ऊर्जा होगी।

तरबूज
सबसे रोमांचक मौसमी फलों में से एक, यह पानी से भरपूर, पोषक तत्वों से भरपूर फल गर्मियों के लिए मेन्सू में होना चाहिए। अगर बच्चा तरबूज खाने में नखरे करता है, तो इसे कुछ पुदीने की पत्तियों के साथ मिलाकर जूस बनाकर सेवन करें।



क्या आप जानते हैं?

परीक्षण किया।
-भारत सहित 109 देशों द्वारा 1994 में 'गैट' समझौते की स्वीकृति।
-थम्पी गुरु के नाम से प्रसिद्ध फूड्रिंक लेंज का 1998 में निधन।
-आतंकवाद से निपटने के लिए सहयोग के आह्वान के साथ जी -77 शिखर सम्मेलन सन 2000 में हवाना में सम्पन्न।
-ब्रिटेन में आयरिश रिपब्लिकन आर्मी ने 2003 में हथियार डाल देने का निर्णय लिया।
-राजीव गांधी हत्याकांड से जुड़े लिट्टे उग्रवादी वी. सुरलीधरन की 2004 में कोलम्बो में हत्या की गयी।
-इंटरपोल ने 2006 के जकार्ता सम्मेलन में एंटी करप्शन एकेडमी के गठन का प्रस्ताव सुझाया।
-पाकिस्तान की एक जेल पर 2012 में हुए हमले के बाद 400 आतंकवादी फरार हुए।
-इराक में 2013 में हुए बम विस्फोट से तर्कुरीबन 35 लोगों की जान गयी और 160 घायल हुए।
-अमेरिका ने 1955 में नेवादा परीक्षण स्थल पर परमाणु

बढ़ते संक्रमण के बीच लक्षणों पर दें गंभीरता से ध्यान

छिने एक महीने से देश में कोरोना के संक्रमण के कारण धीरे-धीरे ही सही स्थिति बिगड़ती हुई देखी जा रही है। जनवरी-फरवरी की शुरुआत में जहां हालात एकदम कंट्रोल में लग रहे थे, वहीं मार्च में कोरोना ने काफी तेज रफ्तार पकड़ ली है। पिछले तीन दिनों से लगातार देश में तीन हजार के करीब मामले सामने आ रहे हैं। आंकड़े बताते हैं कि मार्च के महीने में देश में संक्रमण के कारण मृत्यु के आंकड़ों में 114 फीसदी की वृद्धि दर्ज की गई है। कोरोना मामलों के विशेषज्ञ कहते हैं, देश में कोरोना के इस बढ़ते संक्रमण के लिए ओमिक्रॉन के सब-वैरिएंट XBB.1.16 को कारण माना जा रहा है। इसमें देखे गए म्यूटेशन इसे अन्य ओमिक्रॉन वैरिएंट्स से अधिक संक्रामकता वाला बनाते हैं। हालांकि इससे उन लोगों में गंभीर रोग विकसित होने का खतरा भी हो सकता है जिनकी इम्युनिटी कमजोर है या फिर जो कोमोर्बिडिटी का शिकार हैं। आइए जानते हैं कि इस वैरिएंट में किस प्रकार के गंभीर लक्षण विकसित होने का खतरा हो सकता है?

वैरिएंट के कारण होने वाली दिक्कतें
कोरोना के इस नए वैरिएंट से संक्रमण के कारण फिलहाल लोगों में गंभीर रोगों की स्थिति नहीं देखी जा रही है। अध्ययनों में पाया गया है कि देश में दूसरी लहर का कारण बनने वाले डेल्टा वैरिएंट की तुलना में इसके लक्षण काफी हल्के हैं। ये लक्षण अक्सर घर पर रहकर ठीक भी हो जा रहे हैं। संक्रमणों में कुछ समय तक बुखार और नाक बंद होना, गले में खराश, सिरदर्द, शरीर में दर्द, थकान जैसी दिक्कतें हो सकती हैं।

संक्रमण के लक्षण और इसका खतरा
स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, कोरोना के इन नए वैरिएंट्स के कारण गंभीर रोगों का खतरा कम देखा जा रहा है। वैक्सीनेशन की दर ने इस तरह के जोखिम को

बच्चों के खेलौनों को इस तरह करें साफ

छोटे बच्चों को खेलौने से खेलना काफी पसंद आता है, परेंट भी इस बात से खुश रहते हैं कि हैं, लेकिन इसकी रोजाना सफाई भी बेहद जरूरी है। इसे डिजैट या साबुन की मदद से साफ किया जा सकता है। कई खेलौने सपाट नहीं होते हैं इनके कुछ हिस्सों में हाथ नहीं पहुंच पाता, ऐसे में आप एक साफ दूधब्रश की मदद से क्लीनिंग कर सकते हैं। कोशिश करें कि कोई भी हिस्सा बाकी न रहे।

रबड़ के खेलौने
बच्चों को रबड़ के खेलौने से भी खेलना काफी रास आता है, लेकिन इसमें कीटाणु काफ़ी ज्यादा जोर जाते हैं, इसलिए नियमित तौर से इसकी सफाई बेहद जरूरी है। आप सबसे पहले एक टब में पानी रखें और इसमें लिफ्टिंग सोप और व्हाइट विनगर मिला लें। अब खेलौने को इसमें डुबो दें। थोड़ी देर बाद ब्रश और पानी की मदद से टॉय को क्लीन कर लें।

लकड़ी के खेलौने
लकड़ी के खेलौने को आप पानी में डुबोकर साफ नहीं कर सकते, क्योंकि इससे वो जल्दी खराब हो जाएंगे। इसके लिए आप एक कटोरी में पानी और सफेद सिरके को मिस कर लें। अब सूती कपड़े या रुई के गोली की मदद से खेलौने को पोछकर क्लीन करें।

प्लास्टिक के खेलौने
प्लास्टिक के खेलौने काफी पाएलर होते



वजन कम करने में बेरिएट्रिक सर्जरी कारगर

गौ: मेरा वजन 89 किलोग्राम है और मेरी ऊंचाई 158 से.मी. (5'2) है, मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे लिए बेरिएट्रिक सर्जरी सही है या नहीं?
डॉ. सभरवाल: बेरिएट्रिक सर्जरी को अनुशंसित आमतौर पर उन लोगों के लिए की जाती है जिनका बीएमआई (वॉडी मास इंडेक्स) 35 या उससे अधिक है, या जिनका बीएमआई 35 या उससे अधिक है और साथ में संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं जैसे मधुमेह या उच्च रक्तचाप आदि हैं। आपकी लंबाई और वजन के आधार पर, आपका बीएमआई 35.7 है जो आपको बेरिएट्रिक सर्जरी के लिए योग्य बनाता है।
गौ: किस प्रकार की बेरिएट्रिक सर्जरी उपलब्ध हैं, और आप मेरे लिए किसकी अनुशंसित करेंगे?
डॉ. सभरवाल: बेरिएट्रिक सर्जरी के सबसे आम प्रकार गैस्ट्रिक बाइपास, स्लीव गैस्ट्रोक्टोमी और रॉक्स-एन-वाई गैस्ट्रिक बाइपास हैं। आपके लिए सही सर्जरी का प्रकार आपके समग्र स्वास्थ्य, वजन घटाने के लक्ष्यों और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं सहित कई कारकों पर निर्भर करेगा।
गौ: रोगियों को वजन कम करने में मदद करने के लिए बेरिएट्रिक सर्जरी कितनी प्रभावी है?
डॉ. सभरवाल: बेरिएट्रिक सर्जरी रोगियों को वजन कम करने में मदद करने में बहुत प्रभावी हो सकती है। सर्जरी के बाद पहले साल में मरीज आमतौर पर अपने अतिरिक्त वजन का 80 प्रतिशत तक कम होने की उम्मीद कर सकते हैं। हालांकि, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि रोगियों को अपने वजन घटाने को बनाए रखने के लिए जीवनशैली में बदलाव करने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए।
गौ: रिकवरी और फॉलो-अप देखभाल के मामले में सर्जरी के बाद में क्या उम्मीद कर सकता हूँ?
डॉ. सभरवाल: सर्जरी के बाद, आपको अस्पताल में एक से दो दिन बिताने की संभावना है। इस दौरान आप कड़ी निगरानी में रहेंगे। एक बार छोटी मिलने के बाद, उपचार और वजन घटाने को बढ़ावा देने के लिए आपको एक सख्त आहार और व्यायाम आहार का पालन करने की आवश्यकता होगी। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप उचित प्रगति कर रहे हैं, आपको मेरे (डॉ. अरुण सभरवाल, लीड सर्जन) और कनक अग्रवाल (बेरिएट्रिक न्यूट्रिशनल) के साथ नियमित अनुवर्ती नियुक्तियों में भाग लेने की आवश्यकता होगी।
गौ: क्या बेरिएट्रिक सर्जरी बीमा द्वारा कवर की जाती है?
डॉ. सभरवाल: कई बीमा योजनाएं बेरिएट्रिक सर्जरी को कवर करती हैं, खासकर अगर यह चिकित्सकीय रूप से आवश्यक मानी जाती है। अधिक जानने के लिए आप हमें info@scodclinic.com पर अपने प्रश्न लिख सकते हैं। नियुक्तियों या पोषण संबंधी चिंताओं के लिए हमें +91-8130130489 पर कॉल करें; अधिक जानकारी के लिए हमारे यूट्यूब चैनल पर जाएं: डॉ. अरुण सभरवाल।



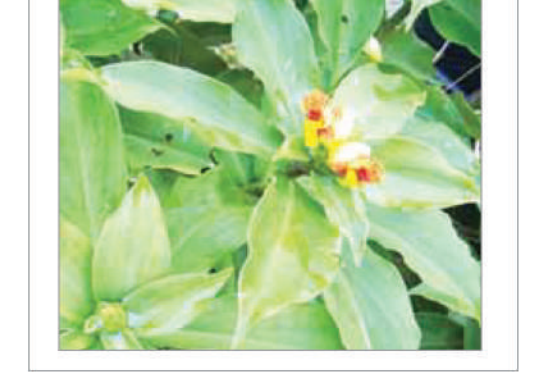
डॉ. अरुण सभरवाल

इन पत्तियों को पानी में उबालकर पीने से कंट्रोल में रहेगा फास्टिंग शुगर

अगर आपको डायाबिटीज की बीमारी है तो आपकी अपने घर में इंसुलिन का पौधा लगाना चाहिए। दरअसल, इंसुलिन का पौधा, डायाबिटीज में शुगर कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। दरअसल, इन पत्तियों के अर्क में कुछ ऐसे गुण होते हैं जो कि इंसुलिन को बढ़ाने और शुगर पचाने में मदद करते हैं। आज हम आपको फास्टिंग शुगर कंट्रोल करने में इन पत्तियों के सेवन के बारे में बताएंगे। साथ ही जानेंगे इसका इस्तेमाल कैसे करें और फिर इन्हें इस्तेमाल करने के फायदे।

इंसुलिन का पानी पीने के फायदे
इंसुलिन का पानी पीने के फायदे कई हैं। कई शोध बताते हैं कि नियमित रूप से इन पत्तियों का सेवन शरीर में ऐसी स्थिति पैदा करता है कि जिससे शरीर को लगता है कि इंसुलिन बढ़ गया है और इसके हिसाब से शुगर पचने लगता है। इसके अलावा इन पत्तियों में एंटीबैक्टीरियल, एंटीबैक्टीरियल, मूत्रवर्धक और कुछ एंटी इन्फ्लेमेट्री गुण भी होते हैं।

उबालकर पिएं इंसुलिन का पानी
अगर आपको शुगर कंट्रोल में नहीं रहता तो आपको इंसुलिन की पत्तियों को उबालकर इसके पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए पहले इंसुलिन के पौधे से कुछ पत्तियों को तोड़ लें और फिर इसे धो कर 1 गिलास पानी में उबालते हुए पकाएं। जब वे पानी कम हो जाए और इसका रंग हरा हो जाए तो ऊपर से थोड़ा नमक मिलाएं।



कम कर दिया है। पर कोरोना वायरस स्वसन रोग है जो फेफड़ों को प्रभावित कर सकता है। इसके कारण लॉग कोविड संक्रमण का खतरा बना हुआ है। ऐसे में कुछ लोगों में संक्रमण की स्थिति गंभीर रोग को बढ़ावा दे सकती है। बुजुर्ग, कॉमोर्बिडिटी वाले लोगों में इसका खतरा अधिक होता है। गर्भवती महिलाओं में संक्रमण की स्थिति का शिशु की सेहत पर असर पड़ने की भी प्रमाण मिले हैं।

संक्रमण का बढ़ना चिंताजनक
कोरोना मामलों के विशेषज्ञ कहते हैं, नए वैरिएंट्स के कारण गंभीर लक्षण जैसे निमोनिया, स्वाद-गंध न आने की समस्या फिलहाल नहीं देखी गई है। गंभीर रोग के जोखिम कारक वालों में सांस की दिक्कतें हो सकती हैं, कुछ लोगों को अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है पर ऐसे मामले बहुत कम हैं। व्बुस्टर वैक्सिनेशन ने कोरोना की गंभीरता को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, पर इन नए वैरिएंट्स की इम्यून स्कैप क्षमता ऐसे लोगों को भी संक्रमित कर सकती है। इसके लिए सभी लोगों को सुरक्षात्मक उपाय करते रहना आवश्यक है।

