

नये भारत के लिये बालिकाओं की बंद खिड़कियां खुलें

राष्ट्रीय बालिका दिवस



ललित गर्ग

स्वतंत्र भारत में यह कैसा समाज बन रहा है, जिसमें महिलाओं की आजादी छीनने की कोशिशें और उससे जुड़ी हिंसक एवं त्रासदीपूर्ण घटनाओं ने बार-बार हम सबको शर्मसार किया है। राष्ट्रीय बालिका दिवस का अवसर इन त्रासद के अतिरिक्त एवं अत्यधिक अपराधों का उत्तर बन सकेगा।

जहाँ पांच में पावल, हाथ में कंगन, हो माथे पे चौड़ा होता है। जब नववरात्र के दिनों में कन्याओं को पूजित होने के स्वर सुनते हैं तब भी शुक्रन मिलता है लेकिन जब उन्हीं कानों में यह पड़ता है कि इन पावल, कंगन और बिंदिया पहनने वाली बालिकाओं के साथ कैसे अत्याचार, यौन-शोषण इंडिया क्या करता है, तब सिर शर्म से झुकता है। भारतीय समाज में लड़कियों को अक्सर भेदभाव, यौन-शोषण और अन्यथा का समाना करना पड़ता है। उन्हें अवसर अपनी सिंख को आगे बढ़ाने के अवसर से व्यंति रखा जाता है और उन्हें बहुत कम उम्र से ही घर के कामों में मदद करनी पड़ती है। इन्हें विडब्नाओं एवं विसंगतियों को नियंत्रित करने के लिये भारत सरकार के महिला एवं बाल कार्यालय ने 2008 में राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाने की शुरूआत की। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य भारतीय समाज में लड़कियों के समाने आने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूकता फैलाना है। यह दिन समाज में लड़कियों के खिलाफ लैंगिक असमानता, रूढ़िवादिता, भेदभाव, यौन-शोषण और दिंसा की मौजूदा समस्याओं पर प्रकाश डालता है, बालिकाओं को अवश्यकता बनाता है और शिक्षा, पोषण और स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में लड़कियों को समान अवसर प्रदान करने के महत्व का संदेश देता है। बालिकाओं की बंद खिड़कियां खुलें, तभी नया भारत-सशक्त भारत बन सकेगा।

सरकार का उद्देश्य बालिका दिवस के माध्यम से बालिकाओं के साथ समाज व्यवाह करने और उन्हें वे अवसर प्रदान करने की तकाली अवश्यकता को व्यक्त करना है, जिनकी वे हक्कर हैं। यह दिवस प्रधानमंत्री ने नेतृत्व में द्वारा बेटी बचाओं की शुरूआत की तिथि भी है। इसका लक्ष्य बालिका दिवस के मुद्रण को अपनी प्रतिभा, क्षमता एवं कौशल का लोहा महज आठ सौ छह लड़कियों का जन्म दर्ज किया गया। यह आंकड़ा सबसे निम्न स्तर पर मौजूद गजस्त्रान के बाराबर है। तमिलनाडु, कर्नाटक जैसे साजों में भी तब्दील बहुत बेहतर नहीं हैं। बालिकाओं की घटती संख्या एक गंभीर चिन्ता का विषय है।

हालांकि, बहुत से लोगों का मनाना है कि 21वीं सीढ़ी तक

प्रदेश

में छूने वाले हाथ और सीटियों की गूँज का सामना किसी लड़के को नहीं बल्कि लड़की को ही हर रोज करना पड़ता है। कुछ घरों में आज भी लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अलग व्यवहार किया जाता है। वह कैसे बालती है, कैसे काढ़े पहनती है, अपना जीवन जीते का तरीका किस तरह चुनती है, भले ही इन बातों से उसे कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो लेकिन उसके असापस रहने वाले लोग इससे असुरक्षित व्यावरण महसूस करने लगते हैं। शतावदी लोगों ऐसा समाज है कि एक बालिका भले ही वह बालिकाओं को नहीं नोचते, समाज के तथाकथित ठेकदार कहे जाने वाले लोग और पंचायतें, तथाकथित रामरहीम की अधिकारी बुझा दुआ कि शृणु मेरी तरह नारी अस्तित्व बच भी जाए तो दुनिया के पास उसके साथ और भी बहुत कुछ है बुरा करने के लिए। बहशी एवं दर्दन्दे लोग ही बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण नारी अत्याचार की बाबूदी घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

बालिकाओं के साथ होने वाली त्रासद एवं अमानवीय घटनाएं -निर्धारा कांड, निरीश कटारा हत्याकांड, प्रियदर्शनी मटू बलात्कार व हत्याकांड, जेसिका लाल हत्याकांड, स्वचित्रों के महाराजा आमतत्वा कांड, असील मर्द मिस्ट्री की घटनाओं में पिछले कुछ सालों में ईडिया ने कुछ और ऐसे कोई टिके जब अवसर मात्रा हुआ कि शृणु मेरी तरह नारी अस्तित्व बच भी जाए तो दुनिया के पास उसके साथ और भी बहुत कुछ है बुरा करने के लिए। बहशी एवं दर्दन्दे लोग ही बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण नारी अत्याचार की बाबूदी घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

बालिकाओं के साथ होने वाली त्रासद एवं अमानवीय घटनाएं -निर्धारा कांड, निरीश कटारा हत्याकांड, प्रियदर्शनी मटू बलात्कार व हत्याकांड, जेसिका लाल हत्याकांड, स्वचित्रों के महाराजा आमतत्वा कांड, असील मर्द मिस्ट्री की घटनाओं में पिछले कुछ सालों में ईडिया ने कुछ और ऐसे कोई टिके जब अवसर मात्रा हुआ कि शृणु मेरी तरह नारी अस्तित्व बच भी जाए तो दुनिया के पास उसके साथ और भी बहुत कुछ है बुरा करने के लिए। बहशी एवं दर्दन्दे लोग ही बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। समाज के तथाकथित ठेकदार कहे जाने वाले लोग और पंचायतें, तथाकथित रामरहीम की अधिकारी बुझा दुआ कि शृणु मेरी तरह नारी अस्तित्व बच भी जाए तो दुनिया के पास उसके साथ और भी बहुत कुछ है बुरा करने के लिए। बहशी एवं दर्दन्दे लोग ही बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण नारी अत्याचार की बाबूदी घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

में छूने वाले हाथ और सीटियों की गूँज का सामना किसी लड़के को नहीं बल्कि लड़की को ही हर रोज करना पड़ता है। कुछ घरों में आज भी लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अलग व्यवहार किया जाता है। वह कैसे बालती है, कैसे काढ़े पहनती है, अपना जीवन जीते का तरीका किस तरह चुनती है, भले ही इन बातों से उसे कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो लेकिन उसके असापस रहने वाले लोग इससे असुरक्षित व्यावरण महसूस करने लगते हैं। शतावदी लोगों ऐसा समाज है कि एक बालिका भले ही वह बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

में छूने वाले हाथ और सीटियों की गूँज का सामना किसी लड़के को नहीं बल्कि लड़की को ही हर रोज करना पड़ता है। कुछ घरों में आज भी लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अलग व्यवहार किया जाता है। वह कैसे बालती है, कैसे काढ़े पहनती है, अपना जीवन जीते का तरीका किस तरह चुनती है, भले ही इन बातों से उसे कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो लेकिन उसके असापस रहने वाले लोग इससे असुरक्षित व्यावरण महसूस करने लगते हैं। शतावदी लोगों ऐसा समाज है कि एक बालिका भले ही वह बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

में छूने वाले हाथ और सीटियों की गूँज का सामना किसी लड़के को नहीं बल्कि लड़की को ही हर रोज करना पड़ता है। कुछ घरों में आज भी लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अलग व्यवहार किया जाता है। वह कैसे बालती है, कैसे काढ़े पहनती है, अपना जीवन जीते का तरीका किस तरह चुनती है, भले ही इन बातों से उसे कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो लेकिन उसके असापस रहने वाले लोग इससे असुरक्षित व्यावरण महसूस करने लगते हैं। शतावदी लोगों ऐसा समाज है कि एक बालिका भले ही वह बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

में छूने वाले हाथ और सीटियों की गूँज का सामना किसी लड़के को नहीं बल्कि लड़की को ही हर रोज करना पड़ता है। कुछ घरों में आज भी लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अलग व्यवहार किया जाता है। वह कैसे बालती है, कैसे काढ़े पहनती है, अपना जीवन जीते का तरीका किस तरह चुनती है, भले ही इन बातों से उसे कोई फर्क नहीं पड़ रहा हो लेकिन उसके असापस रहने वाले लोग इससे असुरक्षित व्यावरण महसूस करने लगते हैं। शतावदी लोगों ऐसा समाज है कि एक बालिका भले ही वह बालिकाओं को नहीं नोचते हैं। लेकिन विडब्ना देखिये कि सदियों की पूजा के बाद भी हमने क्यान्यों को उनका उचित स्थान और समान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडब्नापूर्ण घटनाओं के होते हुए मां दुग्धों को पूजने का क्या अर्थ है?

में छूने वाले हाथ और सीटियों की गूँज का सामना किसी लड़के को नहीं बल्कि लड़की को ही हर रोज करना पड़ता है। कुछ घरों में आज भी लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ अलग व्यवहार किया जाता है। वह कैसे बालती है, कैसे काढ़े पहनती ह

संतरे से ज्यादा इन 6 फलों में होती है विटामिन सी की मात्रा, आज ही करें अपनी डाइट में शामिल, मिलेंगे गजब के फयदे

विटामिन सी से भरपूर चीजों का सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है वहीं अगर शरीर में विटामिन सी की कमी हो जाए तो व्यक्ति को थकान, कमज़ोरी, मसूड़ों से खून आना, जोड़ों में दर्द जैसे कई लक्षण महसूस होने लगते हैं। यूसुसडीए के अनुसार, एक संतरा व्यक्ति की दैनिक खुराक को पूरा करने के लिए लगभग पर्याप्त होता है। यहीं बजह है कि जब कभी शरीर में विटामिन सी की कमी पूरी करने की बात होती है तो लोग सबसे सबसे पहले संतरे को एक अच्छा फल मानते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, संतरे के अलावा 5 ऐसे अन्य फल भी हैं, जिनमें संतरे से ज्यादा विटामिन सी मौजूद होता है। आइए जानते हैं उनके बारे में।

अनानास

अनानास में प्रति 100 ग्राम 47.8 मिलीग्राम विटामिन सी होता है और संतरे में 45 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

कीवी

पोषण विशेषज्ञों के अनुसार लगभग दो कीवी में 137 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। कीवी प्रीबोयोटिक्स का एक समृद्ध स्रोत है, जो पाचन तत्र में प्रीबोयोटिक्स या अच्छे बैक्टीरिया और यीस्ट के विकास के लिए आवश्यक है।

जामुन

जामुन में मौजूद विटामिन सी, इम्यूनिटी बढ़ाने, घाव भरने, स्किन में कोलेजन का उत्पादन करने और आयरन के अवशोषण में मदद करती है। जामुन में विटामिन सी की अच्छी मात्रा मौजूद होती है बता दें जामुन में प्रति 100 ग्राम में लगभग 80-90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो प्रतिरक्षा और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

पपीता

पपीती विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। पपीती में विटामिन सी की मात्रा इतनी होती है कि यह दैनिक जरूरत से 1.5 गुना ज्यादा होता है। पपीती में मौजूद विटामिन सी, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर दिल की सेहत को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है।

वेर

इस छोटे, खट्टे फल में प्रति 100 ग्राम में लगभग 90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो इसे एक हेल्दी नाश्ता बनाता है।

आंवले

आंवले में विटामिन सी की मात्रा 100 ग्राम में 500 से 700 मिलीग्राम होती है। यह विटामिन सी का एक बेहतरीन स्रोत है, जो हमेशा बना रहता है। जबकि संतरा या नींबू जैसे अन्य विटामिन सी रिच फलों में हवा या धूप के स्पर्क्स में आने पर विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है।



बिना मेहनत के तेजी से बजन घटाने के लिये बेस्ट है अदरक की चाय या ग्रीन टी, जाने इस्तेमाल करने का तरीका

जब भी वेट लॉस की बात आती है तो आप क्या खाते हैं? या क्या पीते हैं, यह बहुत अधिक मायने रखता है। अमूमन वेट लॉस के लिए दो बेहद ही पॉपुलर ड्रिंक हैं, ग्रीन टी और अदरक की चाय। ये दोनों ही ताजाजी देने वाली हैं, जिनसे कई तरह के हेल्थ बोनिफिक्स भी मिलते हैं। जहां ग्रीन टी के फैटेचिन और कैफेन के बारंग मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करके अधिक फैट बर्न करने में मदद करती है, वहीं अदरक की चाय का थर्मोजेनिक प्रभाव होता है जो भूख को कम करने, पाचन में सुधार करने और सूजन को दूर करने में मदद करता है इस बात में कोई दोराया नहीं है कि अदरक की चाय और ग्रीन टी दोनों ही वेट लॉस में मददगार हैं। लेकिन अक्सर लोगों को यह समझ नहीं आता कि वे इन दोनों में से किसका सेवन करें। जहां कुछ लोगों के लिए अदरक की चाय अधिक बेहतर है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रितु पुरी आपको बता रही हैं कि वेट लॉस के लिए ग्रीन टी या अदरक की चाय में से किसका सेवन करना ज्यादा बेहतर होता है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिग्लोबिकेटिन गैलेट के लिए जाती है या कैटेचिन के कारण पेट खराब हो सकता है। **अदरक की चाय के वेट लॉस में फायदे**

अदरक की चाय को वेट लॉस के लिए ईएसआईसी माना जाता है, व्योंग यह एक नेचुरल थर्मोजेनिक है, जिसका अर्थ है कि इसके शरीर को गर्म करता है, जिससे अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। साथ ही, यह अतिरिक्त भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

कब पीएं अदरक की चाय?

आप अदरक की चाय को सुख्ह या मील्स के बीच में ले सकते हैं। इसे दिनभर में एक से दो कप पिया जा सकता है। टेस्ट को बेहतर बनाने

के लिए इसमें दालबीनी या नींबू नियोड़ें। **अदरक की चाय के नुकसान**

अगर अदरक की चाय का जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाता है तो इससे आपको हार्ट बर्न की शिकायत हो सकती है।

किसका करें सेवन?

ग्रीन टी और अदरक की चाय दोनों ही वेट लॉस में कारगर हैं। आप इनके गुणों के आधार पर इनका चयन करें। मसलन-

मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने के गुणों और कैटेचिन की वजह से ग्रीन टी थोड़ी बेहतर है।

अदरक की चाय आपके पेट को आराम देने और सूजन को कम करने के लिए सबसे बढ़िया है।

ग्रीन टी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो ओवर ऑल हेल्थ और स्किन के लिए बहुत अच्छी होती है।

वहीं, अदरक की चाय एंटी-इंफ्लेमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मांसपश्चियों के दर्द में सकता है। जो कसरत के कारण एंटी-इंफ्लेमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मांसपश्चियों के दर्द में सकता है।

बेहतर रिजल्ट के लिए आप दोनों का सेवन कर सकती हैं। अतिरिक्त फैट बर्न के लिए वर्कआउट से पहले ग्रीन टी ले और पाचन को शांत करने और फूड क्रिंगिंग को कमम करने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

बेहतर रिजल्ट के लिए आप दोनों का सेवन कर सकती हैं। अतिरिक्त फैट बर्न के लिए वर्कआउट से पहले ग्रीन टी ले और पाचन को शांत करने और फूड क्रिंगिंग को कमम करने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

सर्दियों में इन तरीकों से डाइट में शामिल करें तिल, मिलेंगे गजब के फायदे, तेजी से कम होगा बजन

ठंडे में ज्यादातर लोग तिल या तिल से बनी चीजों को खाना पसंद करते हैं। तिल के लहू से लेकर तिल की गजक तक, तिल सर्दियों के सुपरफूड में से एक है। तिल में प्रोटीन, आयरन, विटामिन, ओमेगा 6, मैन्यूशियम और फॉस्फोरस जैसे कई पोषक तत्व होते हैं। ये सभी पोषक तत्व हमारी सेहत के लिए बहुत कायदादेंद माने जाते हैं, जिसका अर्थ है कि इसके शरीर को गर्म करता है, जिससे अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। साथ ही, यह अतिरिक्त भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

1) स्मूदी में शामिल करें - तिल के बीच पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसे आप सुख्ह की स्मूदी में मिला सकते हैं। स्मूदी में इसका एक बड़ा

चम्चव मिलाने से पोषक तत्व बढ़ जाते हैं। यह आपकी स्मूदी का स्वाद और बानावट दोनों बढ़ा देगा। तिल के बीज हेल्दी फैट, प्रोटीन और काइटर से भी भरपूर होते हैं, जो आपको लंबे समय तक तृप्त रखेंगे।

2) सलाद में डालें - आप अपने सलाद के साथ तिल के बीज के साथ तिल आपके सलाद में कुकुरापन जोड़ता है। हरी पेटेदार सर्जियों, एवोकाडो में तिल मिलाने से फैट बर्न करने में मदद मिल सकती है।

3) तिल से बनाए बार - बार का बना गेनोला बार हेल्दी स्नैक के तौर पर खाया जा सकता है। इसे बनाने के लिए ओटस, मेवे और मुट्ठी भर तिल भून लें। थोड़ा सा शहद मिलाएं और बिंकिंग ट्रे पर इसे फैला लें। इसे बेक करें और टेस्टी बार तैयार है। इसे खाकर वजन मेनेज करने में मदद मिलती है।



सर्दियों में रोजाना पीयें यह जूस, सेहत बनी रहेगी ट्नाटन, नहीं लगाने पड़ेंगे डॉक्टर के चक्कर

सर्दियों में फिट और हेल्दी रहने के कई आंशन होते हैं। इस समय गाजर, मूली, शलजम, चुकंदर, शकरकंद और मटर जैसी कई सर्जियां होती हैं, इसमें मौजूद पोषक तत्व सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद साबित हो सकते हैं। आप इन्हें सलाद के तौर पर भी डाइट में शामिल कर सकते हैं। लेकिन अगर आपको सलाद खाना पसंद नहीं है तो आप इनके चयन करें। अगर आपको आयरन सी और सिर्जियों का जूस बनाकर साबित होता है तो आप इनके चयन करें। अगर आपको आयरन सी और सिर्जियों का जूस आपको हार्ट बर्न की शिकायत हो सकती है।

गाजर और चुकंदर का जूस गाजर और चुकंदर का जूस में आयरन, विटामिन ए, विटामिन सी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत के लिए एक फायदेमंद साबित हो सकते ह

नेताजी की जयंती पर विशेष: स्वच्छता अभियान से दी श्रद्धांजलि, अनुपश्चात् में निर्धन सेवा संस्थान ने शहीद स्मारक पर चलाया विशेष अभियान, पुष्टांजलि अर्पित की पोषित कुमार (आज का मुद्दा) अनुपश्चात्: अनुपश्चात् में नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती के अवसर पर निर्धन सेवा संस्थान ने एक अनुरी पहल की। संस्था ने शहीद स्मारक बवस्टर गज पर स्वच्छता अभियान चलाकर नेताजी को श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम का नेतृत्व संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं युवा समाजसेवी एडवोकेट पीष्ठुर गोयल ने किया, जबकि मार्गदर्शन संस्था के सचिव तारा चंद्र अग्रवाल ने किया।

कार्यकारी ने संस्था वर्षे में स्मारक की साफ-सफाई और धूलाई की। इसके बाद सभी नेताजी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उत्तरे श्रद्धांजलि दी कार्यक्रम में संस्था के कोषाध्यक्ष भरत कुमार अग्रवाल, संजोव गुप्ता, खान चंद्र शर्मा, विनीत बंसल, राधिका गोयल, जितेंद्र गौड़, नमन गौड़, गोविंद अग्रवाल, घोरे लाल मास्टर और महेंद्र प्रकाश गौड़ सहित अन्य कई कार्यकारी मौजूद रहे। इस अनुरी पहल के माध्यम से संस्था ने स्वच्छता के साथ-साथ राष्ट्रीय नायक के प्रति सम्मान का संदेश भी दिया।

27 जनवरी को रायपुर रानी में उपायुक्त का

रात्रि ठहराव कार्यक्रम

पंचकूला, 24 जनवरी - (शशि किरण अरोड़ा)-आज का मुद्दा-उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बताया कि हरियाणा सरकार के निर्देशों के अनुपालन में 27 जनवरी (सोमवार) को शाम 6 बजे से भारत रत्न डॉ. भीम राव अवेंडकर भवन गांव रायपुर रानी पंचकूला के परसर में रात्रि विश्वाकार्यक्रम निर्धारित किया गया है। इस दौरान गांव के लोगों की सुनवाई की जाएगी। उपायुक्त ने सभी विभागों के कार्यकारियों को निर्देश दिए कि 27 जनवरी को अपने-अपने विभागों की योजनाओं के साथ गति ठहराव कार्यक्रम में शामिल हों। उद्देश्यों को विभागों के विशेष रूप से निर्देश दिया जाता है कि वे अपने संबंधित विभागों द्वारा की गई विभिन्न कल्याणकारी गतिविधियों और योजनाओं के बारे में जागरूकता फैलाने, जनता की शिकायतों के निवारण के लिए भारत रत्न डॉ. भीम राव अवेंडकर भवन, गांव रायपुर रानी पंचकूला के परिसर में स्टान्ड काउटर लगाएं। इनमें खाद्य एवं आपूर्ति विभाग, स्वास्थ्य, डीआरटीए, कृषि, बागवानी, सार्वजनिक, स्वास्थ्य, बिजली विभाग, डीएसडब्ल्यूओ, डीईआईओ, (सी), पीओआईसी, डीएसएलीएम, सौर ऊर्जा पंचकूला विभाग शामिल हैं।

नेताजी सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती

मनाई गई

दिनांक 23 जनवरी 2025 को महाविहारीवाल में नेताजी सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती मनाई गई। एवं राष्ट्रीय सेवा योजना तहत रैली निकाली गई जिसमें छात्र-छात्राओं द्वारा लोगों को जागरूक किया। महाविहारीवाल के प्राचार्य प्रोड्रेंट दिव्य दर्शन तिवारी ने नेताजी सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती के अवसर पर कहा कि मान भारत के लिए सपूत्र, महान देशभक्त, भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महानायक नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती को पराक्रम दिवस के तौर पर मनाया जाता है। आजादी की लड़ाई के दौरान नेताजी ने तुम मुझे खुन दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा, यह हिन्दू जैसे नामों से लोगों में देशभक्त की भावना को उत्तार आया और श्रद्धांजलि अर्पित किया। डॉब्ल्यूसीपी चंद्र बोस ने कहा कि आज का दिन इस करियरमाई नेता, प्रेरक व्यक्तिकृत और महान योद्धा को नमन कर श्रद्धांजलि अर्पित करने का है जिन्होंने आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति दी दी। राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ युक्ति चंद्र विश्वासी से अपने विभागीयों सहित वैनर तत्त्व रैली निकाली। इस अवसर पर डॉब्ल्यूसीपी रायपुर रानी पंचकूला, प्रोड्रेंट दिव्य दर्शन यादव, नंनां श्रीवास्तव, सुबी खान, डेविड कुमार पांडेय, शिवांग टण्डन, रविन्द्र कुमार श्रीवास्तव एवं आशीष श्रीवास्तव सहित महाविहारीवाल के समस्त कर्मचारी गण उपस्थित रहे।

दो बाइक की टक्कर, पांच बहनों की मौत, बहनों की

चीक्कार से कांपा कलेजा

बिजनौर : दो बाइकों की आपसे सामने की टक्कर में अलग अलग बाइक सवार दो युवकों की मौत हो गई। जबकि दो युवक घायल हो गए। परिजन घायलों को उपचार के लिए निजी अस्पताल ले गए। वहाँ पुलिस ने मृतकों का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। वैरमपुर खजुरी निवासी तालिब (26) और समर (22) किसी काम से नहीं टॉपर आए थे। दो शाम लौटे वह उनकी बाइक पैजिनिया रोड पर गांव मानकपुर की पुलिसी के पास समाने से आ रहे मच्छराय चंद्र विश्वासी सहित वैनर तत्व रैली निकाली। इस अवसर पर डॉब्ल्यूसीपी रायपुर रानी पंचकूला, प्रोड्रेंट दिव्य दर्शन यादव, नंनां श्रीवास्तव, सुबी खान, डेविड कुमार पांडेय, शिवांग टण्डन, रविन्द्र कुमार श्रीवास्तव एवं आशीष श्रीवास्तव सहित महाविहारीवाल के समस्त कर्मचारी गण उपस्थित रहे।

मोबाइल इस्टेमाल करने पर विवाद बीएससी और बीए में पढ़ने वाली दो बहनों ने जहर खाकर दी जान मुज़फ्फरनगर : फुगाना थाना क्षेत्र के गढ़मलालुर सागड़ी गांव में मोबाइल प्रयोग करने को लेकर साथी बहनों का जानवरी (23) और मनीषा (21) ने जहरीली पदार्थ खाया लिया। सदिंध आलात में दोनों बहनों की मौत हो गई। परिजनों ने पुलिस को जानकारी दिए वर्गे की अतिम संस्कार कर दिया। उन्होंने की अशक्ति पर अपरिहर्य अस्पताल में दोनों बहनों की जान बचाने की अपील की। बुढ़ाना के गढ़मलालुर सागड़ी निवासी काजल बीएससी और मनीषा बीए की छात्रा थी। एक बहन को मोबाइल खाया हो जाने के कारण दोनों बारी-बारी से एक ही मोबाइल में सिम डालकर प्रयोग कर रही थीं। मोबाइल इस्टेमाल को लेकर दोनों के बीच क्लिक्टिकों को जानवरी के लिए भेज दिया। सीओ वर्षम सिंह ने भी मोके पर पहुंचकर घटना की जानकारी दी। घटना से परिजनों में शोक व्याप हो गया है। परिजनों का गोपनीय बुरा हाल है।

जीआरपी पुलिस ने मोबाइल चोरों को किया गिरफ्तार

दो साथी बहनों की मौत का बह मामला 17 जनवरी की रात का बताया गया। परिजनों को जानवरी को दोनों की अतिम संस्कार कर दिया। बुहस्तिवार को अनहोनी की आशंका जताते हुए किसी ने फुगाना थाने में जानकारी दी। एप्सीओ देहात अदिवाय बंसल का कहना है कि प्रकरण की जांच शुरू कर दी गई है।

सड़क सुरक्षा जागरूकता के लिए डीएम के साथ छात्र-छात्राओं ने बनायी मानव श्रृंखला

ब्लॉगर रिपोर्ट दिलशाद अहमद आज का मुद्दा बहराइच 23 जनवरी। मा. मुख्यमंत्री योगी आदिवायनाथ जी की अवसर पर निर्धन सेवा संस्थान के निवासी-निवासी सरकारी जिलाधिकारी मौजूदा रानी के कुशल मार्गदर्शन में सड़क सुरक्षा मानव के अन्तर्गत नेता जी सुभाष चंद्र बोस जी की जयन्ती के अवसर पर इनदिरा गांधी स्पॉर्ट्स स्टेडियम में मानव श्रृंखला का निर्माण किया गया।

डीएम मौजूदा रानी ने सभी लोगों को इस वर्ष के संस्थान के कोषाध्यक्ष भरत कुमार अग्रवाल, संजोव गुप्ता, खान चंद्र शर्मा, विनीत बंसल, राधिका गोयल, जितेंद्र गौड़, नमन गौड़, गोविंद अग्रवाल, घोरे लाल मास्टर और महेंद्र प्रकाश गौड़ सहित अन्य कई कार्यकारी मौजूद रहे। इस अनुरी पहल के माध्यम से संस्था ने स्वच्छता तारा चंद्र अप्रवाल ने संस्था पर चलाया।

कार्यकारी ने संस्था पर चलाया।

क

सड़क सुरक्षा माह: नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर 20,000 बच्चों ने बनाई मानव श्रृंखला, ली यातायात सुरक्षा की शपथ

आज का मुद्दा-गौतम बुद्ध नगर : उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की मंथन के अनुरूप, गौतम बुद्ध नगर में 1 जनवरी से 31 जनवरी 2025 तक चल रहे राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह के तहत जागरूकता अभियानों का आयोजन किया जा रहा है। इसी क्रम में नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती के अवसर पर जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा के नेतृत्व में एक्स्पो कार पार्किंग, नौलेज पार्क, ग्रेटर नोएडा में ऐटोमोटर्स कानवर श्रृंखला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 20,000 स्कूली छात्र-छात्राओं, उनके



प्रधानमंत्री, अध्यापकों, अधिकारियों, कर्मचारियों और गणमान्य व्यक्तियों ने सहभागिता उपयोग, लेन ड्राइविंग, तेज गति से बाहन न चलाने, गलत दिशा में बाहन न चलाने, गोबाइल का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 20,000 स्कूली छात्र-छात्राओं, उनके

की शपथ दिलाई। शपथ में विश्वासी रूप से हेल्मेट, सीट बेल्ट का उपयोग, लेन ड्राइविंग, तेज गति से बाहन न चलाने, गलत दिशा में बाहन न चलाने, गोबाइल का उपयोग न करने और नशे की

श्रृंखला बनाना गौतम बुद्ध नगर में बाहन न चलाने जैसे महत्वपूर्ण नियमों का पालन करने का संकल्प लिया गया। उन्होंने कहा कि सड़क पर पैदल यात्रियों, बच्चों, वृद्धों और दिव्यांगजनों का बाहन न चलाने, गोबाइल का सम्मान करना हमारी जिम्मेदारी है।

अधिकारी (प्रवर्तन) डॉ. उदित नारायण पांडे, जिला विद्यालय निरीक्षक धर्मवीर सिंह, जिला वेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल पवार और अन्य अधिकारी व गैर सरकारी संगठनों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे जिलाधिकारी के निर्देश पर जिले के अन्य स्कूलों में भी नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती के अवसर पर मानव श्रृंखला बनाना गौतम बुद्ध नगर और छात्रों को यातायात नियमों का पालन करने की शपथ दिलाई है। जिला विद्यालय निरीक्षक धर्मवीर सिंह के नेतृत्व में फैटेट बुक कराया था एवं बिल्डर ने लगभग पूरे पैसे लेने के बाद भी फैटेट पर कब्जा नहीं दिया। जिला विद्यालय निरीक्षक धर्मवीर सिंह के नेतृत्व में आयोजित इन कार्यक्रमों में शिक्षकों और छात्रों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

भारतीय किसान यूनियन क्रांति के प्रदेश अध्यक्ष परविंदर यादव के नेतृत्व में जिला सचिव को नियुक्त कर कार्यकारिणी का विस्तार किया गया

आज का मुद्दा-(ब्लूरो स्पोर्ट, राजा मौर्य)

गाजियाबाद : बृहस्पतिवार दिनांक 23 जनवरी 2025 को भारतीय किसान यूनियन क्रांति के नेतृत्व में प्रदेश अध्यक्ष परविंदर सिंह यादव के अवसर अनुभाव गौतम बुद्ध नगर जिला गाजियाबाद कार्यकारिणी का विस्तार किया गया जिसमें मुख्य रूप से सम्पर्कपाल को जिला सचिव नियुक्त किया गया इस मौके पर यूनियन के प्रदेश अध्यक्ष परविंदर सिंह यादव ने कहा जिला गाजियाबाद की क्षेत्रीय स्थिति बहुत ही बढ़ावा दे रही है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से मिलने वाली सेवाएं पर्याप्त रूप से नहीं मिल पा रही हैं।

साफ सफाई की स्थिति बहुत ही खराब है रोड ट्रॉड हुए हैं जिसकी वजह से अधिकारियों के प्रति ग्रामीण लोगों में असंतोषजनक नजर आ रहा है जिसकी वजह से अधिकारी गांव गांव जाकर एक बार सर्वे कराया और जिन लोगों को द्वारा यादव के अपने क्षेत्र में लगा रखी है उनसे



एक बार वातानापि कर सबको

उनके कार्य भार को देखते हुए

उनके साथ मीटिंग लेकर सही

तरीके से कार्य करने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलाने की जरूरत है।

गांव में जिला सचिव की तरफ से बाहन न चलान