



बुलन्द संदेश

11 सनी लियोनी को लगता है भगवान...

R.N.I No. UPHIN /2013/57267

आपकी आवाज को करें बुलन्द...

12 सड़क हादसे में घायलों को अस्पताल...

गाजियाबाद, बुधवार 15 जनवरी 2025

Email: BulandSandesh@gmail.Com

वर्ष: 11 अंक: 314, मूल्य: 2 रुपये, पृष्ठ -12

न्यूज डायरी

दिल्ली विधानसभा चुनाव : नामांकन से पहले सीएम आतिशी के खिलाफ एफआईआर दर्ज

नई दिल्ली (आरएनएस)। दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिशी पर आचार संहिता के उल्लंघन में एफआईआर दर्ज की गई है। कोड ऑफ कंडक्ट के आरोप में रिटर्निंग अफसर ने सीएम आतिशी के खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाई है। इसके साथ ही आतिशी पर यह भी आरोप लगा है कि



उन्होंने निजी कार्यालय के लिए सरकारी व्हीकल का प्रयोग किया। दर्ज करवाई गई शिकायत में कहा गया है कि चुनाव के ऐलान के बाद 7 जनवरी को करीब 02.30 बजे पीडब्ल्यूडी के सरकारी वाहन, निजी चुनाव कार्यालय पर चुनाव से जुड़े काम के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा। आतिशी की विधानसभा सीट कालकाजी के रहने वाले केएस दुगल ने गोविंदपुरी एसएचओ को भी शिकायत दी। कालकाजी से विधायक आतिशी को इस हाई-प्रोफाइल सीट से फिर से टिकट दिया गया है। बीजेपी ने पूर्व सांसद रमेश बिधुड़ी को कालकाजी से मैदान में उतारा है। बता दें दिल्ली की 70 विधानसभा सीटों पर एक चरण में 5 फरवरी को मतदान होगा, जबकि 8 फरवरी को नतीजे आएंगे।

पटरी से उतरी पैसंजर ट्रेन, यात्रियों की अटकी सांसों, लोको पायलट की सूझबूझ से तला बड़ा हादसा

चेन्नई (आरएनएस)। विल्लुपुरम रेलवे स्टेशन के पास आज मंगलवार को सुबह बड़ा हादसा होते-होते रह गया। यहां यात्रियों को लेकर जा रही एक पैसंजर ट्रेन अचानक पटरी से उतर गई। मिली जानकारी की मुताबिक पैसंजर ट्रेन के पांच डिब्बे रेलवे की पटरी से उतर गए। हालांकि आनन-फानन में आवाज सुनकर ट्रेन को रोक दिया गया, जिससे बड़ा हादसा टल गया। इस हादसे के बाद अन्य ट्रेनों के लिए रास्ते को साफ किया गया। वहीं ट्रेन में बैठे अन्य यात्रियों को सुरक्षित निकाल लिया गया है।



सुरक्षित निकाल लिया गया है। रेलवे के जनसंपर्क अधिकारी ने बताया कि विल्लुपुरम से पुडुचेरी जा रही पैसंजर ट्रेन के पांच डिब्बे विल्लुपुरम रेलवे स्टेशन के पास पटरी से उतर गए। तेज आवाज सुनकर ट्रेन को तुरंत रोक दिया गया। ट्रेन रुकने की वजह से बड़ा हादसा टल गया। ट्रेन रोकने के बाद सभी यात्रियों को ट्रेन से सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। रेलवे कर्मचारी और इंजीनियर घटनास्थल पर पहुंचे और पटरी से उतरी ट्रेन की मरम्मत के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं। रेलवे कर्मचारियों ने कड़ी मशकत के बाद अन्य ट्रेनों के लिए मार्ग साफ किया। अधिकारियों ने बताया कि फिलहाल अधिकारी इस बात की जांच कर रहे हैं कि यह घटना तकनीकी खराबी के कारण हुई थी या नहीं। वहीं विल्लुपुरम रेलवे पुलिस ने भी मामले की गहन जांच शुरू कर दी है।

अमृतसर में एक घर में हुआ धमाका, इलाके में मची अफरा-तफरी, पुलिस जांच में जुटी

अमृतसर (आरएनएस)। पंजाब के अमृतसर में एयरपोर्ट रोड पर जुझार सिंह एवेन्यू में एक घर में तेज धमाका हुआ। धमाके इतना तेज था कि आसपास के इलाकों में दहशत फैल गई। जानकारी मिलते ही पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और जांच शुरू कर दी गई है। जानकारी के अनुसार, धमाका एक घर के अंदर हुआ, धमाके की वजहों का अभी तक खुलासा नहीं हुआ है। पुलिस ने घर में जांच शुरू कर दी है। प्रशासन ने किसी को भी अंदर जाने की अनुमति नहीं दी है। जांच के दौरान मीडियाकर्मियों को भी घटनास्थल के करीब जाने से रोका जा रहा है। वहीं पुलिस कमिश्नरेंट की डीसीपी विजय आलम ने बताया कि पुलिस मामले की जांच कर रही है। इसके बाद ही कुछ कहा जा सकता है। उन्होंने कहा, किसी तरह की असामान्य गतिविधि या आतंकी पहलू को लेकर भी जांच की जा रही है।

महाकुंभ 2025



मकर संक्रांति पर शुरू हुआ अखाड़ों का अमृत स्नान, संगम तट पर दिखा अद्भुत नजारा

महाकुंभनगर (आरएनएस)। तीर्थराज में महाकुंभ के महास्नान को उमड़ा देश-दुनिया का जन ज्वार-जीवनदायिनी गंगा, श्यामल यमुना व पौराणिक सरस्वती के पावन संगम में महाकुंभ के प्रथम अमृत स्नान पर्व पर पुष्प की डुबकी लगाने के लिए देश-दुनिया का जन समुद्र उमड़ पड़ा है। पौष पूर्णिमा स्नान पर्व के बाद अब मंगलवार को महाकुंभ का महास्नान शुरू हो चुका है। महानिवाणों अखाड़े के अमृत साधु-संत स्नान के लिए जा रहे हैं। नित्यों का अनुशरण करते हुए सनातन धर्म के 13 अखाड़ों को अमृत स्नान में स्नान क्रम भी जारी किया गया है। मकर संक्रांति पर श्रीपंचायती अखाड़ा महानिवाणों ने सबसे पहले अमृत स्नान किया। जिसके साथ श्रीशंभू पंचायती अटल अखाड़ा ने अमृत स्नान किया। दूसरे स्थान पर श्रीतपोनिधि पंचायती श्रीनिरंजनी अखाड़ा एवं श्रीपंचायती अखाड़ा आनंद अमृत स्नान किया। तीन संन्यासी अखाड़े अमृत स्नान करीं, जिसमें श्रीपंचदशनाम जना अखाड़ा एवं श्रीपंच दशनाम आवाहन अखाड़ा तथा श्रीपंचानि अखाड़ा शामिल हैं। पंचायती निवाणों अखाड़े के नागा साधुओं ने भाला, निशूल और तलवारों के साथ अपने शाही स्वरूप में अमृत स्नान किया। साधु-संत घोड़े और रथों पर सवार होकर शोभायात्रा में शामिल हुए, जिससे पूरे क्षेत्र में भक्ति और आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार हो गया। उनके साथ चल रही भजन मंडलियों और श्रद्धालुओं के जयघोष ने माहौल को और दिव्य बना दिया। 12 किलोमीटर क्षेत्र में फैले स्नान घाटों पर हर हर महादेव और जय श्री राम के जयघोष सुनाई दिए। साधुओं के अमृत स्नान के साथ ही आम श्रद्धालुओं ने भी अपनी आस्था की डुबकी लगाई। संगम के आसपास गंगा स्नान के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ चारों ओर से देखी गई। इस दौरान सभी ने हर हर महादेव और जय श्री राम के नारों से संगम क्षेत्र को गुंजायमान कर दिया। सोमवार शाम से ही महाकुंभ नगर में जन ज्वार आने लगा था, जिसका क्रम देर रात तक चलता रहा। सोमवार को हुए पौष पूर्णिमा पर डुबकी लगाने वाले ज्यादातर श्रद्धालु भी अमृत स्नान करने रुक गए।

अब बांग्लादेश को सबक सिखाने की तैयारी, भारत ने डिप्टी हाई कमिश्नर को किया तलब

नई दिल्ली (आरएनएस)। भारत-बांग्लादेश बॉर्डर पर फेंसिंग का विवाद गहरा गया है। भारत ने आज बांग्लादेश के डिप्टी हाई कमिश्नर नुरुल इस्लाम को तलब किया है। इससे पहले रविवार को बांग्लादेश ने भारतीय हाई कमिश्नर को समन किया था। बांग्लादेशी विदेश मंत्रालय ने भारतीय हाई कमिश्नर प्रणय वर्मा को बुलाकर बॉर्डर पर बीएसएफ की तरफ से की जा रही फेंसिंग (बाड़) को अवैध कोशिश बताया था। बांग्लादेश के विदेश मंत्रालय ने बॉर्डर पर फेंसिंग को अवैध कोशिश बताया था। हालांकि, मोहम्मद युनुस के नेतृत्व वाली बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने इस मामले में कोई बयान जारी नहीं किया है। भारत और बांग्लादेश के बीच बॉर्डर पर अभी फेंसिंग का काम चल रहा है। ढाका ने पहले आरोप लगाया था कि भारत भारत-बांग्लादेश सीमा पर पांच स्थानों पर बाड़ लगाने की कोशिश कर रहा है, जो द्विपक्षीय समझौते का उल्लंघन है।

मौसम 50 से ज्यादा ट्रेनों और 70 फ्लाइटों हुईं लेट; एक्यूआई 250 से नीचे पहुंचा

दिल्ली-एनसीआर में कोहरे का कहर जारी

नई दिल्ली (आरएनएस)। दिल्ली-एनसीआर में तीन दिन पहले हुई बारिश से सर्दी और ज्यादा बढ़ गई है। उधर, कोहरा होने से ट्रेनों और उड़ानों पर भी असर पड़ा है। दिल्ली में मंगलवार सुबह कोहरा छाया, जिससे वाहनों को अपना गाड़ी की लाइट जलाकर ही चलना पड़ा। वहीं, अगर बात प्रदूषण की करें तो आज थोड़ी राहत मिली है। दिल्ली-एनसीआर के इलाकों में मंगलवार को एक्यूआई 250 से नीचे ही दर्ज किया गया है। झूहों, मौसम विभाग के अनुसार, बुधवार को पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने के कारण शाम या रात को रुक-रुक कर बहुत हल्की वर्षा हो सकती है। कोहरे के कारण मंगलवार को ट्रेनों की आवाजाही बाधित रही। दिल्ली आने वाली लंबी दूरी की 50 से अधिक ट्रेनों में भी विलंब से चलने के कारण दैनिक दिनों में बादल छाए रहे। सोमवार को भी रविवार जैसे हालात रहे। लोगों को दोपहर एक बजे तक सूर्य भगवान के दर्शन नहीं हुए। एक बजे के बाद धूप निकलने से लोगों को हल्की राहत मिली। वहीं इससे पारा जरूर एक डिग्री कम हो गया। शीतलहर से गलन बढ़ी हुई है। गुरुग्राम का न्यूनतम तापमान सोमवार को आठ डिग्री सेल्सियस रहा और अधिकतम 18.2 डिग्री दर्ज किया गया। बीते दिन रविवार को न्यूनतम तापमान नौ डिग्री सेल्सियस था। शीतलहर और धूप न निकलने से पारे में गिरावट दर्ज की गई। हालांकि सोमवार को घना कोहरा तो नहीं रहा, लेकिन धुंध की हल्की चादर छाई रही। दोपहर एक बजे धूप खिलने से लोगों को राहत मिली। वहीं शाम को फिर से हवा चलने से गलन बढ़ गई। गुरुग्राम में शीतलहर के कारण जनजीवन अस्त-व्यस्त है।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मकर संक्रांति और महाकुंभ 2025 की बधाई दी

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने प्रदेशवासियों को मकर संक्रांति पर्व और महाकुंभ 2025 के पहले अमृत स्नान की बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने इस अवसर पर कहा कि पर्व और त्योहार समाज और राष्ट्रीय एकता को सुदृढ़ बनाने का संदेश देते हैं और हमें पावन परंपराओं की मर्यादा का पालन करने की प्रेरणा प्रदान करते हैं। मुख्यमंत्री ने श्री गोरक्षनाथ मन्दिर, गोरखपुर में मकर संक्रांति पर्व के अवसर पर मोडिया से बात करते हुए कहा कि मकर संक्रांति भारत के पावन पर्वों की श्रृंखला का हिस्सा है, जो सूर्य के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने का अवसर देता है। उन्होंने यह भी बताया कि इस पर्व को देश के विभिन्न हिस्सों में अलग-अलग नामों से मनाया जाता है, जैसे बंगाल में तिलवा संक्रांति, उत्तर भारत में खिचड़ी संक्रांति। मुख्यमंत्री ने गोरक्षनाथ मन्दिर में दर्शन-पूजन के बाद पावन खिचड़ी चढ़ाई और कहा कि यह उनका सौभाग्य है कि उन्हें बाबा के चरणों में खिचड़ी चढ़ाने का अवसर मिला। उन्होंने यह भी बताया कि लाखों श्रद्धालु इस पर्व पर गोरक्षनाथ मन्दिर में खिचड़ी चढ़ा रहे हैं और सभी व्यवस्थाएं सुचारु रूप से चल रही हैं। इसके बाद, मुख्यमंत्री ने अखाड़ों की शोभायात्रा और सवारियों भी निकलेंगी। मुख्यमंत्री ने श्रद्धालुओं से अपील की कि वे विचित्र स्थानों को स्वच्छ बनाए रखें और सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग न करें। उन्होंने यह भी कहा कि शासन-प्रशासन पूरी तत्परता से श्रद्धालुओं की सेवा में जुटा है और स्वयंसेवी संगठन भी इस कार्य में सक्रिय हैं।

तिरुपति मंदिर में फिर हादसा, लड्डू वितरण केंद्र के पास लगी आग; मची अफरा-तफरी

तिरुपति (आरएनएस)। तिरुमाला के प्रसिद्ध तिरुपति तिरुमाला देवस्थानम मंदिर में एक बार फिर हादसा हो गया। लड्डू वितरण केंद्र के पास आग लगने से अफरा-तफरी मच गई। यह घटना उस समय हुई जब काउंटर पर भारी भीड़ मौजूद थी। आग लगने के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है, लेकिन प्रशासन और फायर ब्रिगेड की टीमों आग पर काबू पाने में जुटी रहीं। यह घटना ऐसे समय में हुई है जब दर्शन में 10 दिवसीय बैकुंठ धर्म उत्सव चल रहा है और देश भर से हजारों श्रद्धालु दर्शन के लिए पहुंचे हुए हैं। यह चिंताजनक घटना 8 जनवरी को मंदिर में हुई भगवदू के बाद हुई है, जिसमें 6 लोगों की जान चली गई थी और 40 से अधिक लोग घायल हो गए थे। वह भगवदू बैरागी पट्टेदा के पास हुई थी, जहाँ श्रद्धालु बैकुंठ धर्म दर्शन के लिए टिकट लेने की कोशिश कर रहे थे। उस दुखद घटना के बाद से ही मंदिर प्रशासन हाई अलर्ट पर था और सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई थी। इसके बावजूद, लड्डू वितरण केंद्र के पास आग लगने की इस नई घटना ने मंदिर की सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। अधिकारियों ने बताया कि आग लगने की जांच की जा रही है और स्थिति को नियंत्रण में लाने के लिए हर संभव प्रयास किया जा रहा है। हालांकि, बार-बार हो रही ऐसी घटनाओं से श्रद्धालुओं में चिंता और भय का माहौल है।

मकर संक्रांति पर जगह-जगह वितरण किया गया खिचड़ी का प्रसाद, किन्नर समाज ने भी मां भगवती का विशाल जागरण

बुलन्द संदेश ब्यूरो
दौरान उन्होंने मां भगवती के विशाल जागरण में आने वाले श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया। वहीं भगवती गंज में स्थित शिव मंदिर व नवदीप नर्सिंग होम में भी खिचड़ी का वितरण



खिचड़ी वितरण किया गया। वहीं इसके साथ ही हरौडा रोड पर स्थित एक फार्म हाउस पर किन्नर समाज ने भी मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में मां भगवती का विशाल जागरण किया इस

- ▶ विभिन्न स्थानों पर खिचड़ी का प्रसाद व भंडारे का किया आयोजन
- ▶ लोगों गरीबों में चावल, तिल व मूंगफली का दान किया
- ▶ श्रद्धालुओं ने ब्रजघाट गंगा नदी में लगाई आस्था की डुबकी
- ▶ ब्रजघाट गंगा घाटों पुलिस बल रहा तैनात, गोताखोर रहे सक्रिय

बुलन्द संदेश ब्यूरो

हापुड़, गढ़मुक्तेश्वर। जनपद में मंगलवार को मकर संक्रांति का पर्व परंपरागत तरीके से मनाया गया। विभिन्न स्थानों पर खिचड़ी का प्रसाद वितरित किया गया, भंडारे का भी आयोजन किया गया। जिसमें हजारों गरीब लोगों को भोजन कराकर पुण्य अर्जित किया। महिलाओं ने घरों में मूंगफली व तिल का पूजन प्रसाद घरों में वितरित किया। श्रद्धालुओं ने ब्रजघाट स्थित गंगा नदी में आस्था की डुबकी लगाई। वहीं ब्रजघाट गंगा घाटों पर पुलिस बल तैनात रहा और गोताखोर भी सक्रिय रहे।
आपको बता दें कि अग्निजी कलेण्डर के अनुसार मकर संक्रांति पर सदैव 14 जनवरी को मनाया जाता है। इस दिन चावल, दाल, तिल व मूंगफली का दान करने का



महत्त्व माना जाता है। महिलाओं ने अपने घरों में सुबह मूंगफली और तिल का पूजन कर प्रसाद लोगों और बच्चों में वितरित किया। वहीं श्रद्धालुओं ने ब्रजघाट स्थित गंगा नदी में आस्था की डुबकी भी लगाई। मकर संक्रांति के दिन चावल दान करने के लिए लोगों ने नगर में बुलन्दशहर रोड, मेरठ रोड, दिल्ली रोड, गढ़ रोड व स्वर्ण आश्रम रोड, दिल्ली रोड सहित विभिन्न स्थानों पर खिचड़ी का

प्रसाद वितरित किया। जहां खिचड़ी का प्रसाद ग्रहण करने के लिए गरीब लोगों को सुबह से शाम भीड़ लगी रही। इस दिन दान करने के महत्व को देखते हुए शहर में भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें गरीब लोगों को भोजन कराकर पुण्य अर्जित किया। शहर में खिचड़ी का प्रसाद सुबह से शाम तक वितरित किया गया जहां प्रसाद ग्रहण करने वाले गरीब लोगों को भीड़ लगी रही। महिलाओं और

लोगों ने गरीब लोगों को वस्त्र इत्यादि का भी दान किया। बुजुर्ग महिलाओं का कहना कि इस दिन अपने से रुठों को मनाया जाता है। इसी को ध्यान में रखते हुए महिलाओं ने अपने रुठे सगे संबंधियों को मनाया। दूसरी ओर मकर संक्रांति पर श्रद्धालुओं की सुरक्षा के महानजर गंगा घाटों पर विभिन्न स्थानों पर महिला व पुरुष पुलिस बल तैनात रहा। इसके घाटों पर गोताखोर भी सक्रिय रहे।

एसडीएम साहिबा...वाल्मीकि समाज की समस्या के समाधान में अधिकारी नहीं दिखा रहे दिलचस्पी

बुलन्द संदेश ब्यूरो
गढ़मुक्तेश्वर (गुफरान अली)। सिंभावली ब्लॉक के गांव बक्सर में वाल्मीकि समाज के मोहल्ले में पानी

- ▶ ग्राम समाज और तालाब की भूमि पर अवैध कब्जे का आरोप
- ▶ कई घरों के लोग अन्य जगहों पर रहने को मजबूत
- ▶ संक्रमित बीमारी फैलने का खतरा



ब्लॉक प्रशासन और ग्राम पंचायत के खिलाफ नारेबाजी करते हुए प्रदर्शन कर समस्या के समाधान की मांग उठाई है। प्रदर्शनकारियों ने बताया क्षेत्र में साफ-सफाई में विशेष योगदान देने वाले समाज के लोग ग्राम पंचायत और ब्लॉक के अधिकारियों की अनदेखी के कारण नंदी में रहने को मजबूर है। वहीं मोहल्ले में कई घरों में लगातार पानी भरा हुआ है जिससे कई घरों के लोग अन्य जगहों पर रहने को मजबूर है। संचारी रोगों को लेकर प्रशासन ने पूरी तरह सतर्क रहने निर्देश दिए हैं। वहीं समाज के लोगों ने ब्लॉक प्रशासन और तहसील के खिलाफ प्रदर्शन कर समस्या के समाधान की मांग उठाई है। इस मौके पर अजय कुमार, सतीश, सोनवीर, ओमबीर, बचन सिंह, ओमवीर, रोहित, आसराज, सविता, प्रेमवती, ओमवती, मुन्नी देवी, सीमा, संदीप होंडा, सभाष आदि मौजूद रहे।
इस संबंध में एसडीएम साक्षी शर्मा ने बताया की बीडीओ से बात कर जल्दी समस्या का समाधान कराया जाएगा।

बाइक सवार युवक से दिनदहाड़े लूट से मचा हड़कंप, पुलिस मामले की जांच में जुटी, पीड़ित ने तहरीर देकर कार्यवाही की मांग

बुलन्द संदेश ब्यूरो

गढ़मुक्तेश्वर। सिंभावली थाना क्षेत्र अंतर्गत पशु की खरीदारी करने जा रहे बाइक सवार युवक के साथ दिनदहाड़े हुई लूट से मचा हड़कंप पीड़ित ने थाने में तहरीर देकर कानूनी कार्रवाई की लगाई गुहार पुलिस जांच करने में जुटी हुई है।
आपको बता दें कि सिंभावली थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव नवादा कला निवासी समरजीत उर्फ सुमित पुत्र प्रताप सिंह ने थाने में तहरीर देकर उल्लेख किया है कि वह 13 जनवरी को पड़ोस के गांव धनपुरा में बैसा खरीदने के लिए गया था। पैसे कम पड़ने पर वह अपने घर से 230 हजार की नगदी लेकर बाइक से जा रहा था।
जैसे ही वह नवादा नहर पुल पर पहुंचा तभी वहां पहले से घात लगाए बैठे पांच लोगों ने उसके साथ मारपीट करते हुए 30 हजार रूपय की नगदी, मोटरसाइकिल, एक मोबाइल फोन लूट कर जान से मारने की धमकी देते हुए फरार हो गए जिसको लेकर पीड़ित ने थाने में



तहरीर देकर कानूनी कार्यवाही की मांग की है।
वहीं पीड़ित समरजीत उर्फ सुमित का कहना है कि स्थानीय पुलिस मामले की लोपा पोती

करने में लगी हुई है। इस संबंध में थाना प्रभारी निरीक्षक शोभापाल सिंह कहना है कि मामले आपसी मारपीट का लग रहा है फिर भी जांच करा कर आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

किशोरी को अगवा कर ले जाने के आरोपी को दबोचा, धौलाना के गांव लालपुर से हुई थी किशोरी अगवा

बुलन्द संदेश ब्यूरो



टीम लगी थी। उप निरीक्षक जब्बार अहमद उप निरीक्षक पिंटू कुमार को

मिली सूचना पर आरोपी वाहिद पुत्र सरफराज निवासी ग्राम लालपुर थाना धौलाना को निधावली नहर पटरी से देहरा की ओर जाने वाली सड़क से गिरफ्तार कर लिया गया। जो कही भागने की फिराक में था। थानेदार देवेन्द्र सिंह बिष्ट के मुताबिक आरोपी वाहिद को गम्भीर धाराओं में निरूद्ध कर जेल भेज दिया गया है।



हापुड़। थाना हापुड़ नगर पुलिस ने ठगी करने वाले गिरोह का पदार्पण करते हुए गिरोह के दो शातिर अभियुक्तों को

6500 रुपये, तीन जोड़ी कुंडल, दो जोड़ी बाली व एक गले का लाकेट बरामद

दिल्ली है। ये उग रास्ते में भोले भाले महिला पुरुषों को चिन्हित कर उन्हें बातों में उलझाकर रुपये व कीमती आभूषण आदि ठगकर मौके से फरार हो जाते हैं। ये शातिर किस्म के अपराधी हैं।

श्रीमद्भागवत कथा हमें ईश्वर को प्रतिदिन याद करते रहना चाहिए: आचार्य राजीव कृष्ण

कृष्ण जन्म की मनमोहक झांकियां देखने श्रद्धालुओं की उमड़ी

बुलन्द संदेश ब्यूरो



हापुड़। व्यासपीठ आचार्य राजीव कृष्ण भारद्वाज ने कहा कि जब प्राणी पर कष्ट आता है, तो वह ईश्वर को याद करता है, और जब सुखी रहता है, तो ईश्वर को भूल जाता है। यदि

- ▶ आज श्रीमद्भागवत कथा में गोवर्धन पूजा व छप्पन भोग का होगा आयोजन
- ▶ भाजपा सांसद ने आचार्य राजीव कृष्ण भारद्वाज से लिया आशीर्वाद

भारद्वाज ने रामकथा का संक्षिप्त वर्णन करते हुए कहा कि भगवान राम ने अवतार लेकर भक्तों की रक्षा की तथा राक्षसों का उद्धार किया और पूरे संसार को शिक्षा दी कि गुरु, पिता, माता के वचनों को हमेशा स्वीकार करना चाहिए। चन्द्रवंश में बड़े प्रतापी राजा हुए यथाति, इन्हीं के पुत्र यदु महाराज से यादव वंश चला इसी वंश में वासुदेव देवकी के यहाँ जेल में श्री कृष्ण अवतार हुआ, वासुदेव ने जैसे ही कृष्ण



को लिया सभी पहिरेदार सो गए, ताले खुल गए, यानि जीव जब ईश्वर का सहारा लेता है तो सभी बंधन खुल जाते हैं और जब माया का आश्रय लेता है तो बंधन में बंध जाता है नन्द घर आनन्द भयो जय कहैया लाल की आँकि भजनों पर भक्तों ने खूब नृत्य किया तथा कृष्ण जन्म की मनमोहक झांकियां प्रस्तुत कीं। जिन्हें देखने श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। मंगलवार को श्रीमद्भागवत कथा

में पूर्व राज्य मंत्री उत्तर प्रदेश सरकार, वर्तमान गाजियाबाद धौलाना लोकसाधना क्षेत्र से भाजपा सांसद अतुल गर्ग ने कथा स्थल में पहुंचकर श्रीमद् भागवत कथा सुनी व आचार्य राजीव कृष्ण भारद्वाज महाराज का आशीर्वाद लिया आज के मुख्य यजमान अजय रंगी मर्गा, यादराम सैनी रेखा सैनी रहे। इस अवसर पर शिवकुमार मिश्र, महेश तोमर, विजेंद्र कंसल, खैलेन्द्र सैनी, सुरेश चंद्र गुप्ता, लाल राजकिशोर, राकेश माहेश्वरी, हनी सैनी, सोनु सैनी, कालीचरण सैनी, गौरव, नितिन सैनी, हरदीप शर्मा, रिं तु मिश्र, कविता कंसल, दुर्गाेश तोमर, शांति देवी, कविता, सावित्री देवी आदि मौजूद रहे।

बुलन्द संदेश ब्यूरो

पिलखुवा (गजेन्द्र राठी)। राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर नवोदय युवा समिति द्वारा मंडी स्थित कार्यालय में विवेकानंद जयंती मनाई गई इस अवसर पर समिति के सदस्यों ने राष्ट्रीय चेतना के पुंज स्वामी

स्वामी विवेकानंद के चित्र पर पुण्य अर्पित करके श्रद्धापूर्वक नमन किया

विवेकानंद के चित्र पर पुण्य अर्पित करते हुए उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित कर नमन किया। इस मौके पर बतौर अतिथि पधारे ओम प्रकाश शर्मा ने स्वामी विवेकानंद को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए उनके जीवन से जुड़े प्रेरक प्रसंग तथा उनके प्रमुख उद्धोषों पर चर्चा करते हुए उनके आदर्शों का अनुसरण किया इस मौके पर संजय अवाल ने कहा कि उनके संकल्प

लक्ष्य प्राप्त तक नहीं रुकना को याद किया गया डोली कार्दमवाल ने कहा कि स्वामी विवेकानंद की जयंती को भारत सरकार ने राष्ट्रीय युवा दिवस के साथ राष्ट्र की प्रति में महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं समिति अध्यक्ष राजेंद्र सिंह राठी ने कहा कि विवेकानंद जी का मानना था कि



के रूप में मनाए जाने का निर्णय लिया जो स्वामी जी को सच्ची श्रद्धांजलि है स्वामी विवेकानंद के गुरु रामकृष्ण परमहंस थे जो खुद अपने समय के बहुत प्रसिद्ध योगी रह चुके हैं राष्ट्रीय युवा दिवस हमें सिखाता है कि अगर सही दिशा में युवाओं को मार्गदर्शन मिले तो वह अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने शिक्षा केवल पुस्तकों तक सीमित नहीं होती बल्कि यह जीवन के हर पहलू में आत्मविश्वास और साहस को विकसित करने की प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति का सर्वांगीण विकास होता है। इस मौके पर विनय शर्मा, तरुण, बबीता सिंघवाल, नरेंद्र टोंक, रामअवतार यर्मा, रिं तु सिंह, निकिता आदि उपस्थित रहे।

सम्पादकीय

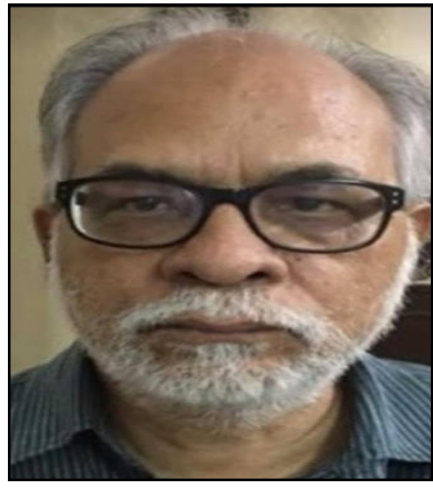
पूँजीवादी व्यवस्था और आदर्श समाज की स्थापना



अब्दुल सलाम सैफ़ी संपादक

इतिहास के पृष्ठों में यह सवाल बार-बार उभरता रहा है कि किसी भी समय का कोई समाज आदर्श के कितना नजदीक या दूर रहा है...

आकषक शब्दवाली में प्रस्तुत करते हैं तो उनका बहुत महिमा-मंडन किया जाता है क्योंकि शक्तिशाली और संसाधन संपन्नों को ऐसी सोच की जरूरत है। द्वितीय विश्व युद्ध के बाद पूँजीवादी और साम्यवादी देशों में एक होड़ थी कि किस व्यवस्था को विश्व में अधिक लोग अपने आदर्श के रूप में देखें और अपनाएँ।



1. नॉन-बायोलॉजिकल से बायोलॉजिकल भये, कर-कर लंबी बात

अब बोलें, जिन्हें मोदी जी के राज में विकास दिखाई ही नहीं देता है। यह उनकी आंखों में सिर्फ मोतियाबिंद उतर आने का मामला नहीं है...

पहले कभी किसी ने सुना था कि कोई नॉन-बायोलॉजिकल से विकास कर के बायोलॉजिकल हो गया हो और वह भी देश के किसी कोने-कुचारे में नहीं, प्रधानमंत्री की गद्दी पर बैठे-बैठे।

पर हाथ, नकारात्मकता के मारे भारत देश। मोदी जी के विरोधी इस मौके पर भी अपनी नेगेटिविटी छोड़ने को तैयार नहीं हैं।

उसका साक्षात प्रमाण बन रहे हैं, तो विरोधियों को दिक्कत हो रही है। दरअसल, वे विरोधी ऊपर से कितना ही सेकुलर होने का चोला ओढ़ें, भीतर से ये भी भौतिकवाद के विरोधी ही निकलेंगे।

राजेंद्र शर्मा के तीन व्यंग्य

दिल्ली में अपनी पार्टी का चुनाव प्रचार शुरू करते हुए अपनी इस फकारी की याद दिलायी है, बेचारे दिल्ली वासियों को बड़ा गिल्ट-सा महसूस हो रहा है।

आखिर, जब तक मां जिंदा थी, तब तक तो मोदी जी को भी यही लगता था कि उन्हें बायोलॉजिकली पैदा किया गया था यानी बायोलॉजिकल थे!

पर मोदी जी के खुद को देश का प्रथम सेवक बताने पर, उनके हवाई जहाजों के दम के ताने मारते हैं। इसका भी ख्याल नहीं करते कि वे दो हवाई जहाज, वे छः-छः करोड़ की गाड़ियां, चगैरह सब कुछ तो देश के प्रधानमंत्री की ऑफिशियल सुविधा के लिए हैं...



मोदी जी के खुद को देश का प्रथम सेवक बताने पर, उनके हवाई जहाजों के दम के ताने मारते हैं। इसका भी ख्याल नहीं करते कि वे दो हवाई जहाज, वे छः-छः करोड़ की गाड़ियां, चगैरह सब कुछ तो देश के प्रधानमंत्री की ऑफिशियल सुविधा के लिए हैं...

मोदी जी के खुद को देश का प्रथम सेवक बताने पर, उनके हवाई जहाजों के दम के ताने मारते हैं। इसका भी ख्याल नहीं करते कि वे दो हवाई जहाज, वे छः-छः करोड़ की गाड़ियां, चगैरह सब कुछ तो देश के प्रधानमंत्री की ऑफिशियल सुविधा के लिए हैं...

सीबीएसई/आईसीएसई/राज्य बोर्ड परीक्षा: अंतिम समय में तैयारी के टिप्स जो आपको बेहतर स्कोर करने में मदद करेंगे

जैसे-जैसे सीबीएसई, आईसीएसई और अन्य बोर्ड परीक्षाएं नजदीक आती हैं, छात्रों को अपनी तैयारी तेज करने पर ध्यान देना चाहिए। जैसे-जैसे शैक्षणिक वर्ष समाप्त हो रहा है, छात्र अपनी अंतिम परीक्षाओं की तैयारी कर रहे हैं।

बनाएं और एक योजनाकार या चार्ट का उपयोग करके अपनी प्रगति को ट्रैक करें। अपने चार्ट को पूर्ण विषयों से भरा हुआ देखना अविश्वसनीय रूप से सरल माना जाता है, छात्र अपनी अंतिम परीक्षाओं को सफलता के लिए करण पर आधारित हैं।



विजय गर्ग

प्रक्रिया को सुव्यवस्थित करने के लिए उन्हें बिंदुओं में फिर से लिखने का प्रयास कर सकते हैं। प्रश्न पूछें: क्या? कब? कहाँ? कैसे? जब आपको कोई विषय समझ में न आए, तो अपने शिक्षकों से पूछने या अन्य शिक्षण संसाधनों का पता लगाने में सकोच न करें।

से अधिक का मूल्यांकन करती हैं - वे आपके समय प्रबंधन और उत्तरों को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करने की क्षमता को भी परीक्षण करती हैं। मूल्यांकन के लिए प्रत्येक प्रश्न को पढ़ें, ध्यान दें और उत्तर दें।

संताप से लड़ें, बहूत सी चीजों पर काम करना होगा, कुछ भी हाथ से जाने ना दे, गलतफहमी होगी। भाग्य प्रतिशत-58

बुधवार का राशिफल

Table with 7 columns: राशि (Mेष, वृषभ, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या), तिथि, और भाग्य प्रतिशत. Includes horoscope predictions for each sign.

घटते छात्र, बढ़ते स्कूल: क्या शिक्षा नहीं अनुकूल ?

शिक्षा के लिए एकपुत्र जिला सुचना प्रणाली की ताजा रिपोर्ट के अनुसार भारत में स्कूलों की संख्या बढ़ रही है, परन्तु छात्रों की संख्या घट रही है। वे सरकारी शिक्षा का खर्च वहन कर सकें।

स्कूलों में बेहतर शिक्षण परिणाम देने की धारणा के कारण अक्सर छात्रों का नामांकन कम रहता है, इससे माता-पिता निजी स्कूलों को चुनते हैं, बहुत ही शिक्षण की गुणवत्ता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती है, जिससे माता-पिता बेहतर शिक्षण मानकों वाले निजी स्कूलों का विकल्प चुनते हैं।



प्रियंका सौरभ

सकती है, जिससे माता-पिता का आत्मविश्वास और भी कम हो सकता है। सुविधाओं और मार्केटिंग रणनीतियों वाले निजी स्कूलों की तेजी से वृद्धि अक्सर छात्रों को सरकारी स्कूलों से दूर कर देती है, यहाँ तक कि उन क्षेत्रों में भी जहाँ सर्वजनिक शिक्षा के अच्छे विकल्प हैं।

इच्छा के कारण निजी स्कूलों का चयन कर सकते हैं। सरकारी स्कूल हमेशा अपने पाठ्यक्रम और शिक्षण विधियों को आधुनिक शैक्षिक प्रथाओं के साथ संरेखित करने के लिए अपडेट नहीं कर सकते हैं, जिससे गुणवत्ता में अंतर पैदा होता है।

स्थिति बेहतर होने के बावजूद छात्रों की संख्या का घटना गहन विश्वास का विषय है। सरकारी स्कूलों में शिक्षण मानकों को बेहतर बनाने के लिए शिक्षक प्रशिक्षण, योग्य शिक्षकों की भर्ती और प्रदर्शन-आधारित प्रोत्साहन को प्राथमिकता दें।

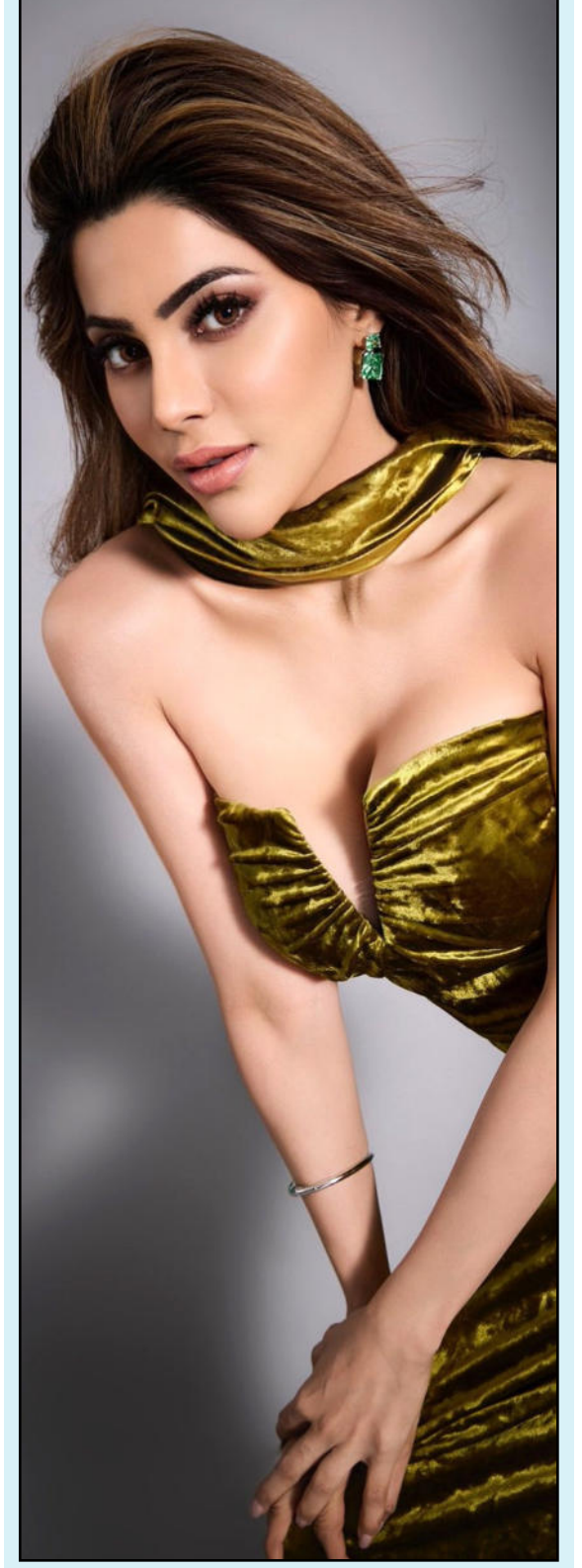
सनी लियोनी को लगता है भगवान उन्हें धैर्य और विनम्रता का पाठ पढ़ा रहे

अभिनेत्री सनी लियोनी जो फिलहाल मलेशिया में हैं। उन्होंने कहा कि उन्हें लगता है जैसे भगवान उन्हें धैर्य और विनम्रता का पाठ पढ़ा रहे हैं। सनी ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें वह डेक पर खड़ी नजर आ रही हैं। इस वीडियो में बादलों से घिरा आसमान, समुद्र और रेत नजर आ रही है। वीडियो में अभिनेत्री ने कुछ खास ब्यौसा नहीं दिया। कहा, हम्म, हाँ, हम कहाँ हो सकते हैं? यहां बहुत रहस्यमयी चीजें हो रही हैं। इसके बाद उन्होंने एक रहस्यमय सदृश साझा किया, जिसमें लिखा था: मुझे लगता है कि भगवान मुझे धैर्य और विनम्रता का पाठ पढ़ा रहे हैं। काश मुझे चेतावनी मिल जाती ताकि मैं मानसिक रूप से तैयार हो पाती। सोशल मीडिया पर एक्टिव सनी ने शेयर किया कि 'रील बनाने के पीछे असल में क्या होता है' इन्होंने रील बनाने के पीछे असल में क्या

होता है का एक मजेदार बिहाईड-द-सोन वीडियो पोस्ट किया। सनी ने फोटो-शेयरिंग वेबसाइट पर एक वीडियो पोस्ट की। क्लिप में वह अपनी टीम के साथ रील के लिए पोज देती नजर आ रही हैं। वह अपनी टीम की साथी से कहती सुनाई देती है, इसे छिपाओ। जैसे ही सनी की टीम रील बनाने के लिए तैयार हो गईं और उनके एक साथी ने मजाकिया अंदाज में गिनती शुरू कर दी। अभिनेत्री अपना सिर हिलाना शुरू करती हैं और फिर रुक जाती हैं। सनी ने वीडियो को कैप्शन दिया: रील बनाने के पीछे वास्तव में क्या होता है। सनी और उनके पति डेनियल वेबर ने नवंबर में अपनी शादी के 13 साल बाद फिर से शादी रचाई। इस जोड़े ने 31 अक्टूबर को मालदीव में एक समारोह में अपनी प्रतिज्ञा को फिर से दोहराया। इस दौरान उनके बच्चे निशा, नूह और अशर भी उनके साथ थे। सनी की फैशन फॉलोइंग भी जबरदस्त है। कुछ अटपटी घटनाएं भी इनके नाम पर अंजाम दी गई हैं। उनके नाम का इस्तेमाल कर एक घोखाघड़ी की वारदात ने भी सुर्खियां बटोरी थीं। 23 दिसंबर को एक व्यक्ति ने राज्य सरकार से 1000 रुपये प्रति माह प्राप्त करने के लिए अभिनेत्री के नाम का उपयोग किया था। वह राज्य की कल्याणकारी योजना महतारी वंदन योजना का लाभ उठा रहा था। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार घोखेबाज ने राशि प्राप्त करने के लिए सनी के नाम का उपयोग किया क्योंकि यह योजना केवल विवाहित महिलाओं के लिए ही थी।

निककी तंबोली ने गोल्डन गाउन में गिराई बिजली, एक्ट्रेस ने कैमरे के सामने दिए किलर पोज

बिग बॉस 14 की एक्स कंटेस्टेंट निककी तंबोली अपनी एक्टिंग से ज्यादा अपने लुक्स के कारण सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा करती हैं तो लोग उनके हर एक लुक पर लाइक्स और कमेंट्स करते हुए नहीं थकते हैं। टीवी एक्ट्रेस निककी तंबोली ने गोल्डन गाउन में अपने ग्लैमरस लुक से सोशल मीडिया पर तहलका मचा दिया है। हाल ही में निककी ने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ तस्वीरें शेयर कीं, जिसमें वह बेहद आकर्षक लग रही हैं। निककी ने डीपनेक गोल्डन गाउन पहना था, जो उनके स्टाइल को और भी स्टाइलिश बना रहा था। इसके साथ उन्होंने ग्लोइंग मेकअप



किया और अपने खुले बालों में बेहद खूबसूरत पोज दिए, उनके किलर पोज और दिलकश लुक ने फैस का दिल जीत लिया। इन तस्वीरों को देख फैस उनके आकर्षक लुक और फैशन सेंस की तारीफ कर रहे हैं। निककी की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो चुकी हैं और उनके फैस उनके इस लुक को लेकर काफी दीवाने हो गए हैं। बता दें कि एक्ट्रेस निककी तंबोली का हर एक लुक फैस के बीच टूट कर रहा है। और आप दिन वो अपनी अदाओं से इंटरनेट का पारा बढ़ाती रहती हैं। निककी तंबोली अपने लुक्स से बी-टाउन की बड़ी-बड़ी हसीनाओं को मात देती हैं। अभिनेत्री निककी तंबोली फैशनियस्ट से कम नहीं हैं। उनका बोलड लुक अक्सर इंटरनेट पर लाइमलाइट बटोरता रहता है।

अक्षय कुमार संग फिल्म भूत बंगला में दिखेंगी तब्बू, एक्ट्रेस ने शुरू की शूटिंग

अक्षय कुमार की मोस्ट अवेटेड हॉरर कॉमिडी भूत बंगला की शूटिंग शुरू हो गई है। दिलचस्प बात यह है कि हेरा फेरी में अक्षय कुमार के साथ नजर आने वाली एक्ट्रेस तब्बू 25 साल बाद इस फिल्म में उनके साथ स्क्रीन शेयर

की, जिससे फैस काफी एक्साइटेड हो गए क्योंकि अक्षय और तब्बू 25 साल बाद बड़े पर्दे पर साथ नजर आएंगे। वहीं प्रियदर्शन के साथ भी तब्बू 25 साल बाद कोलेब करने जा रही हैं। तीनों को कल्ट क्लासिक हेरा फेरी के लिए याद किया जाता है। तब्बू ने तस्वीरें शेयर करते हुए कैप्शन लिखा, हम यहाँ बंद हैं।

प्रियदर्शन द्वारा निर्देशित, भूत बंगला का को शोभा कपूर, एकता आर कपूर और अक्षय कुमार के प्रोडक्शन हाउस, केप ऑफ गुड फिल्मस के बैनर तले बनाया जा रहा है। फिल्म की कहानी आकाश ए कौशिक ने लिखी है और स्क्रीन प्ले रोहन शंकर, अभिलाष नावर और प्रियदर्शन ने



करने जा रही हैं। एक्ट्रेस अपने आगामी प्रोजेक्ट भूत बंगला के लिए अक्षय कुमार और मशहूर निर्देशक प्रियदर्शन के साथ फिर से काम करने के लिए तैयार हैं। ड्यून प्रोफेसी में अपनी परफॉर्मेंस से दिल जीतने वाली तब्बू अब हॉरर-कॉमिडी की शूटिंग शुरू करने जा रही हैं। तब्बू ने फिल्म के सेट पर अपने पहले दिन की एक झलक शेयर

लिखा है। इसके अलावा डायलॉग रोहन शंकर के हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो वामिका गब्बी अक्षय की फिल्म में शामिल हो गई हैं। भूत बंगला एक हॉरर कॉमिडी है जिसमें अक्षय तीन महिला कलाकारों के साथ एक जादूगर की भूमिका निभाएंगे। यह फिल्म काले जादू पर आधारित है। भूत बंगला 2 अप्रैल, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। वर्कफ्रंट की बात करें तो अक्षय कुमार पिछली बार सरफिरा में नजर आए थे वहीं उन्होंने खी 2 में एक छोटा सा कैमियो भी किया था। अब उनकी अपकॉमिंग फिल्म स्काई फॉर्स है जो 24 जनवरी को रिलीज होने जा रही है। वहीं तब्बू की पिछली फिल्म अजय देवगन के साथ औरों में कहाँ दम था थी। वहीं अब वे भूत बंगला की शूटिंग करने जा रही हैं।

ज्यादा मोबाइल देखने वालों के लिए बड़ी खबर, तुरंत बदलें ये आदत, वरना कार्डियोवैस्कुलर का खतरा पैरों में दर्द क्यों होता है? एक्सपर्ट ने बताई 5 वजह

आजकल हर किसी के हाथ में स्मार्टफोन दिख जाता है। यू तो ये बहुत काम की चीज है लेकिन कुछ लोग इसे बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। अगर आप भी इनमें से एक हैं तो ये खबर आपके लिए ही है। अगर आपको भी ज्यादा फोन चलाने या देखने की आदत है तो इसे तुरंत बदल लीजिए, नहीं तो इससे आपको एक-दो नहीं बल्कि कई तरह की घातक और जानलेवा बीमारियाँ हो सकती हैं। एक स्टडी के मुताबिक मोबाइल कॉल से हार्ड डिजीज बढ़

विस्तार से। 5 मिनट से 29 मिनट तक फोन चलाने पर क्या होता है? रिसर्च में बताया कि एक दिन में 5 मिनट से 29 मिनट तक फोन चलाने वालों को कार्डियोवैस्कुलर का खतरा 3 पैसेंट का रहता है। आधे घंटे फोन चलाने पर ये होता है खतरा एक दिन में 30 मिनट से 59 मिनट तक, स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने वाले लोगों को कार्डियोवैस्कुलर का खतरा 7 प्रशित परसेंट तक रहता है। अगर 1 से 3 घंटे फोन चलाए, तो क्या होगा ?

1-3 घंटे तक मोबाइल चलाने वालों के बीच में कार्डियोवैस्कुलर का जोखिम 13 परसेंट का रहता है। 4-6 घंटे फोन चलाने पर खतरा अगर कोई 4-6 घंटे तक मोबाइल चलाता है तो उसमें कार्डियोवैस्कुलर का खतरा 15 परसेंट तक रहता है। वहीं 6 घंटे से ज्यादा फोन चलाने वालों को यह खतरा 21 परसेंट तक रहता है। ज्यादा स्मार्टफोन इस्तेमाल करने के नुकसान नोट से जुड़ी समस्याएं मानसिक तनाव का बढ़ना आत्मविश्वास की कमी कंप्यूटर विजन सिंड्रोम रीढ़ की हड्डी पर गंभीर असर रिक्त से जुड़ी समस्याएं ज्यादा फोन चलाने से सेहत को क्या होता है नुकसान? जो व्यक्ति ज्यादा एक्टिव नहीं रहते हैं और ज्यादा वाक स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं उन्हें हार्ट और स्ट्रोक का खतरा का काफी ज्यादा बढ़ जाता है। वजन और प्रेशर कंट्रोल में भी रहे लेकिन हार्ट स्ट्रोक का खतरा बढ़ा रहता है। उन्हें गंभीर इकोकार्डियोग्राफी बीमारी होती है। कम उम्र में मोटापा और टाइप-2 डायबिटीज हो सकती है। न्यूरोडीजेनेरेटिव की बीमारी और दिल से जुड़ी बीमारी का खतरा रहता है।



सकता है। इतना ही नहीं कैनेडियन जर्नल ऑफ कार्डियोलॉजी में पब्लिश एक रिसर्च के मुताबिक ज्यादा मोबाइल यूज करने वालों में 21 प्रतिशत तक कार्डियोवैस्कुलर का खतरा ज्यादा होता है। आइए जानते हैं इसके बारे में

पैरों में दर्द क्यों होता है? एक्सपर्ट ने बताई 5 वजह

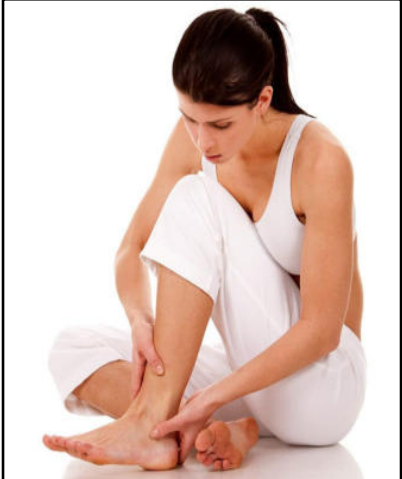
बहुत सारे लोग अक्सर पैरों में दर्द की समस्या से परेशान रहते हैं। किसी को तलवे में तो किसी को पूरे पैर में दर्द रहता है। लोग अक्सर ये समझ नहीं पाते कि पैरों में दर्द क्यों होता है? कई लोगों को खराब फिटिंग या ऊंची एड़ी वाले जूते पहनने से पैरों में दर्द रहता है। तो किसी की मांसपेशियों के कमजोर होने की वजह से पैरों में दर्द रहता है। कुछ लोगों का वजन ज्यादा होता है उनके पैरों में अक्सर दर्द करते हैं। वहीं कुछ लोगों को नीकरी ऐसी होती है जिसमें उन्हें लंबे समय तक खड़ा रहना पड़ता है, उनके पैरों में अक्सर दर्द करते रहते हैं। शूगर और यूरिक एसिड बढ़ने पर भी एडिड्या दर्द करती है। हेल्थ एक्सपर्ट ने पैरों में दर्द होने की 5 वजह बताई हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में।

इन 5 कारणों से आपके पैरों में दर्द है दर्द विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी

हेल्थ एक्सपर्ट ने बताया कि जिन लोगों के शरीर में विटामिन डी12 और विटामिन डी की कमी होती है, उनके पैर अक्सर दर्द करते हैं। क्योंकि इन विटामिन्स की कमी होने के कारण नसों की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है।

लगातार दर्द होने पर करें ये काम

अगर आपके पैरों में भी लगातार दर्द और है ऐंठन महसूस होती है तो आपको विटामिन बी12 और डी के स्तर को चेक कराना चाहिए। डॉक्टर के सुझाव पर आपको सल्टीमेंट्स और फूड्स को डाइट का हिस्सा बनना चाहिए।



बहुत ज्यादा इंटरैक्टि वाली एक्सरसाइज

जो लोग लंबे समय तक एक्सरसाइज नहीं करते हैं और अचानक से एक दिन उठकर बहुत ज्यादा एक्सरसाइज कर लेते हैं। उनके भी पैरों में दर्द हो सकता है। इसलिए अचानक से बहुत ज्यादा इंटरैक्टि वाली एक्सरसाइज ना करें। पहले धीरे-धीरे शुरूआत करें फिर इसे बढ़ाएं।

मिनरल्स की कमी के कारण

जिन लोगों के शरीर में मिनरल्स की कमी होती है उनमें भी पैरों में दर्द की समस्या रहती है। आपरन की कमी के चलते रक्त संचार में रुकावट आती है। मैग्नीशियम और जिंक की कमी के चलते मसलस में खिंचाव और दर्द होता है।

पानी की कमी के कारण

पानी की कमी के कारण भी पैरों में दर्द होता है। डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी के कारण भी पैरों में दर्द हो सकता है। पानी की कमी के कारण रक्त संचार में रुकावट आती है, जो पैरों में दर्द का कारण बन सकता है। इसलिए दिन भर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है।

नसों से जुड़ी समस्या

जिन लोगों को सार्वाटिका की समस्या होती है उनके भी पैरों में दर्द करते रहते हैं। यह एक नसों से जुड़ी समस्या है जो पैरों में तीव्र दर्द का कारण बनती है, अगर आपको दर्द महसूस हो तो नसों के डॉक्टर से जरूर दिखाएं।

वॉर 2 में इतनी दमदार बाॅडी में दिखेंगे ऋतिक रोशन, तस्वीर में मसल्स देख बोले फैस-फायर नहीं

बॉलीवुड के सुपरहीरो ऋतिक रोशन को बीते साल एरियल एक्शन फिल्म फाइटर ने देखा गया था। फिल्म फाइटर ने बॉक्स ऑफिस पर 200 करोड़ रुपये से ज्यादा का बिजनेस किया था। वहीं, अब ऋतिक रोशन अपनी अगली मास एक्शन फिल्म वॉर 2 से चर्चा में हैं। फिल्म वॉर 2 में ऋतिक रोशन के साथ साउथ सुपरस्टार जूनियर एटीआर भी नजर आने वाले हैं। वॉर 2 मौजूदा साल के स्वतंत्रता दिवस के मौके पर रिलीज होगी। इससे पहले ऋतिक रोशन ने अपने फैस को बड़ा सरप्राइज दिया है। ऋतिक ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपनी दमदार तस्वीरें शेयर की हैं। इस तस्वीर में ऋतिक रोशन अपनी लीन बाॅडी पर कसे हुए मसल फ्लॉन्ट कर रहे हैं। ऋतिक रोशन ने अपनी इस तस्वीर को शेयर कर लिखा है, जेनेरेशन के लिए प्रेरणा। इस तस्वीर पर अब फैस और सेलेक्स के रिएक्शन की बाढ़ गई है। इस



तस्वीर में ऋतिक रोशन एक्स और बाइसेप्स देख अच्छे-अच्छे हिल गए हैं। ऋतिक रोशन की मसल वाली तस्वीर पर फैस ही नहीं बल्कि सेलेक्स भी कमेंट्स पोस्ट कर रहे हैं। ऋतिक रोशन की तस्वीर पर फिल्म कोई मिल गया कि उनकी को-स्टार प्रीति जिंटा ने कमेंट बॉक्स में फायर इमोजी पोस्ट किये हैं। वहीं, इस तस्वीर पर ऋतिक रोशन की गर्लफ्रेंड सोभा आजाद का कोई रिएक्शन नहीं आया है। वहीं, ऋतिक रोशन के फैस की इसन तस्वीर पर आंखे फटी की फटी रह गई है।

