

साप्ताहिक

मोर्निंग रिपॉर्ट

सच के साथ...



वर्ष - 10 अंक 13, 13 जुलाई से 19 जुलाई 2025 मूल्य - 10 रुपये । पृष्ठ 8

रवि किशन की बेटी रीवा इन शर्तों पर कर सकती हैं भोजपुरी फिल्में 3

सावन में दाढ़ी क्यों नहीं बनानी चाहिए, क्या इसका कोई साइंटिफिक पक्ष भी है

एजेंसी नई दिल्ली

सावन का महीना 11 जुलाई से शुरू हो गया है। ये 9 अगस्त तक चलेगा। सावन का महीना भारतीय संस्कृति में भगवान शिव का पवित्र महीना माना जाता है। ये समय बरसात का भी होता है, लिहाजा कृषि और समृद्धि का भी सीधा रिश्ता इससे है। धार्मिक तौर पर लोग इस महीने में कई बातों का निषेध करते हैं, जिसमें एक ये भी है कि वो दाढ़ी नहीं बनाते, क्या साइंस भी इसे सही ठहराती है। बेशक हम मानते हैं कि सावन के महीने में खान-पान से लेकर रोजाना के जीवन से संबंधित कुछ स्वेचिचक पाबंदियां हिंदू धर्म की पुरानी मान्यताओं और धार्मिकता से जुड़ होंगी। बहुत से लोग इस पूरे 30 दिन दाढ़ी नहीं बनाते। इसे बढ़ने देते हैं। क्या इसके पीछे कुछ वैज्ञानिक या व्यावहारिक कारण भी हो सकते हैं। हां इसके कुछ वैज्ञानिक पहलू तो हैं। साइंस भी इसे जस्टिफाई करता है।

आयुर्वेदिक क्या कहता है

आयुर्वेद के अनुसार, सावन (वर्षा ऋतु) में शरीर की पाचन अग्नि (मेटाबॉलिज्म) कमजोर होती है और शरीर संवेदनशील रहता है। इस दौरान अनावश्यक शारीरिक परिवर्तन जैसे बाल कटवाना से बचने की सलाह दी जाती है।

और मनोवैज्ञानिक कारण भी

सावन को शिवजी की भक्ति और तपस्या का महीना माना जाता है। दाढ़ी न कटाने से व्यक्ति का ध्यान बाहरी सजावट की बजाय आध्यात्मिक चिंतन में लग सकता है। दाढ़ी या बाल न कटवाना तप और संयम का प्रतीक माना जाता है। यह एक तरह से आत्म-नियंत्रण और सादगी का पालन करने का तरीका है। कई समुदायों में यह मान्यता है कि सावन में दाढ़ी या बाल कटाने से नकारात्मक ऊर्जा आकर्षित हो सकती है या यह भगवान शिव के प्रति अनादर माना जा सकता है।



इससे स्वास्थ्य और त्वचा की सुरक्षा होती है

सावन में बारिश के कारण नमी और फंगस का खतरा बढ़ जाता है। दाढ़ी बनाने से त्वचा पर छोटे कट या घाव हो सकते हैं, जिससे संक्रमण (जैसे रिंगवर्म, फोड़े) का जोखिम बढ़ सकता है। गीली हवा के कारण रेजर से शेविंग करने पर त्वचा में जलन या रैशज होने की आशंका रहती है। शायद इसी वजह से प्राचीन काल में लोग इस मौसम में शेविंग से बचते थे, ताकि त्वचा संबंधी समस्याओं से बचा जा सके। पुराने समय में जब आयुर्जिक सैनिटाइजेशन और शेविंग उपकरण उपलब्ध नहीं थे, बारिश के मौसम में शेविंग से इन्फेक्शन का खतरा हो सकता था।

साइंस की ही बात करें तो सावन में और क्या नहीं करना चाहिए

खुले पानी में नहाने से बचें
इसकी वैज्ञानिक वजह ये है कि बारिश के पानी में लेप्टोस्पायरोसिस, हैजा, या स्किन इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए नदियों, तालाबों या जलमय वाली जगहों पर नहीं नहाएं, साफ गर्म पानी से नहाएं और पैरों को सूखा रखें।

मारी या बासी भोजन न खाएं
उसकी वैज्ञानिक वजह ये है कि मानसून में नमी के कारण पचन तंत्र कमजोर हो जाता है और पाचक एंजाइमों की गतिविधि धीमी होती है। तला-भुना, अधिक मसालेदार या बासी खाना भी बैक्टीरिया और फंगस के खतरों के कारण नहीं खाना चाहिए। कच्चे सलाद या बाजार की कटी हुई सब्जियों को संक्रमण के खयाल जोखिम की वजह से अन्देखा करना चाहिए।

गीले या नम कपड़े न पहनें

इसकी वैज्ञानिक वजह ये है कि नमी के कारण फंगल इन्फेक्शन (बाद, खुजली) हो सकता है। लिहाजा गीले कपड़ों या जूतों को लंबे समय तक पहनकर नहीं रखें।

दिल्ली में बड़ा हादसा

चार मंजिला इमारत गिरने से छह की मौत, आठ घायल



नई दिल्ली

उत्तर-पूर्वी दिल्ली के वेलकम इलाके में शनिवार सुबह चार मंजिला इमारत ढहने से छह लोगों की मौत हो गई और एक वर्षीय बच्चे समेत आठ लोग घायल हो गए। अधिकारियों ने बताया कि मलबे में अब भी कुछ लोगों के फंसे होने की आशंका है।

परिवार के साथ रहते थे मतलूब

अतिरिक्त पुलिस उपयुक्त (उत्तर-पूर्वी) संदीप लांबा ने कहा, इमारत के मालिक मतलूब अपने परिवार के साथ इसी इमारत में रहते थे, भूतल और पहली मंजिल खाली हैं। सामने वाली इमारत को भी नुकसान पहुंचा है। इस घटना में मतलूब (50) और उनकी पत्नी राबिया (46) की मौत हो गई। उनके बेटे परवेज (32) और नावेद (19), परवेज की पत्नी सिजा (21) और एक साल का बेटा अहमद घायल हो गए, जिन्हें इलाज के लिए अस्पताल ले जाया गया है। पुलिस ने बताया कि वहीं, गोविंद (60) और उनके भाई रवि कश्यप (27) और उनकी पत्नियां कमला (56) तथा उषोती (27) दुर्घटना में घायल हो गए और उन्हें इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। ये परिवार उस इमारत के सामने वाले मकान में रहता है।

देश के कई राज्यों में भारी बारिश और बाढ़ से जनजीवन

हिमाचल में 249 सड़कें बंद यूपी-मप्र में जनजीवन बेहाल

नई दिल्ली/ शिमला

देश के कई राज्यों में भारी बारिश से जनजीवन प्रभावित हुआ है। हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले के पंडोह डैम के पास कैची मोड़ पर लैंडस्लाइड हुआ। चंडीगढ़-मनाली नेशनल हाईवे दोनों ओर से बंद हो गया। यहां सैकड़ों वाहन फंसे हैं। हिमाचल प्रदेश में भारी बारिश के कारण 249 सड़कें वाहनों की आवाजाही के लिए बंद हैं, जिनमें से 207 मंडी जिले में हैं। यह सड़कें भूस्खलन से सर्वाधिक प्रभावित हुई हैं। भारी बारिश के कारण मंडी से धर्मपुर (कोटली होकर) के बीच राष्ट्रीय राजमार्ग-तीन (अटारी-लेह) भारी वाहनों के लिए बंद कर दिया गया है। मंडी के पंडोह बांध के पास कैची मोड़ पर शुक्रवार देर रात भूस्खलन होने से चंडीगढ़-मनाली राष्ट्रीय राजमार्ग के मंडी-कुल्लू खंड को करीब 10 घंटे तक बंद रखना पड़ा। इसके बाद वाहनों को कटौला-कामांद वैकल्पिक मार्ग से भेजा गया। अधिकारियों ने बताया कि पहाड़ी से मलबा और पत्थर सड़क पर गिरने के कारण यातायात रोकना पड़ा जिससे यात्रियों को परेशानियों का सामना करना पड़ा।



राजस्थान में युवक की मौत

राजस्थान में बीकानेर, झुंझुनू सहित 13 जिलों में 4 इंच तक बरसात हुई। धोलपुर में पार्वती नदी में डूबने से एक युवक की मौत हो गई। श्रीमधोपुर में दुकानों में पानी घुस गया। फतेही में शहर के बीच पानी नदी की तरह बहने लगा।

मप्र की राजधानी में जलभराव

भोपाल में बारिश का दौर चल रहा है। कुछ इलाकों में तेज बारिश भी हुई। इससे सड़क पर पानी भर गया। संगम टॉकीज तिराहे पर शनिवार सुबह जलभराव देखने को मिला। मौसम विभाग के अनुसार, शनिवार सुबह तक शहर में 8 मिमी बारिश दर्ज की गई। उमरिया में संजय गांधी ताप विद्युत केंद्र के जोहिला डैम के दो गेट खोलकर पानी छोड़ा जा रहा है। एक गेट एक मीटर और दूसरा आधा मीटर तक खोला गया है।

यूपी में सड़कों पर पानी

उत्तर प्रदेश के चित्रकूट में तेज बारिश जारी है। यहां मंदाकनी नदी उफान पर है। तेज बारिश के कारण सड़कों पर 3 से 5 फीट तक पानी भर गया है। यहां रामघाट पर बने पुल के ऊपर से पानी बह रहा है। घर, स्कूल, मंदिर, होटल, घाट, दुकानें, पुल सब पानी में डूबे हुए हैं। कानपुर में तेज बारिश से रेलवे ट्रैस धंस गया। उत्तर प्रदेश के मधेही जिले में अलग-अलग घटनाओं में शनिवार दोपहर आकाशीय बिजली गिरने से खेत में काम कर रहे दो महिलाओं की मौत हो गई, जबकि तीन अन्य गंभीर रूप से झुलस गईं।

51,000 युवाओं को प्रधानमंत्री मोदी ने बांटे नियुक्ति पत्र

नई दिल्ली

देशभर के 47 शहरों में शनिवार को रोजगार मेले का आयोजन हुआ। इस दौरान पीएम नरेंद्र मोदी ने देशभर के युवाओं को एक बड़ी सौगात देते हुए 51,000 से ज्यादा नियुक्ति पत्र बांटे। साथ ही पीएम मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए युवाओं को संबोधित भी किया। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य पारदर्शी और ईमानदार भर्ती प्रक्रिया को आगे बढ़ाना है। पीएम मोदी ने कहा कि देश के लाखों युवाओं को ऐसे रोजगार मेलों के माध्यम से नौकरी मिली है और वे आज राष्ट्र निर्माण में योगदान दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि हमारा मंत्र है.. 'बिना पर्ची, बिना खर्ची'। युवाओं के संबोधन के दौरान पीएम मोदी ने कहा

बोले- बिना पर्ची, बिना खर्ची हो रही भर्ती



कि अलग-अलग विभागों में नियुक्त हो रहे युवा आने वाले समय में देश के विकास की रफ्तार को तेज करेंगे। उन्होंने कहा कि कुछ देश की रक्षा करेंगे, कुछ 'सबका साथ, सबका विकास' के सच्चे सिपाही बनेंगे। कुछ वित्तीय समावेशन मिशन को मजबूत करेंगे, तो कुछ उद्योगों के विकास में योगदान देंगे।

एअर इंडिया विमान हादसे की प्रारंभिक जांच रिपोर्ट में चौंकाने वाले खुलासे

टेकऑफ के तुरंत बाद दोनों इंजन हो गए बंद, इसलिए गई 241 की जान

नई दिल्ली

एअर इंडिया की उड़ान एआई-171 हादसे की पंद्रह पन्नों वाली रिपोर्ट में कहा गया है कि 'कॉकपिट वॉयस रिकॉर्डिंग' में सुना गया कि एक पायलट ने दूसरे से पूछा कि उसने ईंधन क्यों बंद किया, तो जवाब मिला कि उसने ऐसा नहीं किया। लंदन जाने वाले बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान ने 12 जून को अहमदाबाद हवाई अड्डे से उड़ान भरने के तुरंत बाद ही गति खोनी शुरू कर दी। वह एक मेट्रिकल कॉलेज के छात्रावास से टकराकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। इस दुर्घटना में विमान में सवार 242 लोगों में से एक को छोड़कर बाकी सभी की मौत हो गई थी। इस विमान दुर्घटना में यात्री और चालक दल के सदस्यों के अलावा 19 और लोग मारे गए थे। यह एक दशक में सबसे घातक विमान दुर्घटना थी। विमान दुर्घटना अन्वेषण ब्यूरो (एएआईबी) की रिपोर्ट में दिए गए घटनाक्रम के अनुसार, दोनों इंजन नियंत्रण स्विच (जिनका उपयोग इंजनों को बंद करने के लिए किया जाता है)।

अहमदाबाद में 12 जून को हुए एअर इंडिया के विमान हादसे को लेकर भारतीय विमान दुर्घटना जांच ब्यूरो ने अपनी प्रारंभिक रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट में कई चौंकाने वाले तथ्य सामने आए हैं। इसमें पता चला है कि टेकऑफ के कुछ सेकंड ही बाद विमान के दोनों इंजन अचानक अपने-आप बंद हो गए थे, जिससे विमान गिरने की नौबत आ गई।



हादसे की जांच में कौन-कौन शामिल?

भारत की एयरक्राफ्ट एक्सीडेंट इन्वेस्टिगेशन ब्यूरो ने जांच शुरू की। कई देशों के एक्सपर्ट भी मदद कर रहे हैं - जैसे अमेरिका (एनटीएसबी), ब्रिटेन (एएआईबी-यूके), पुर्तगाल और कनाडा।

रिपोर्ट में क्या?

- टेकऑफ के कुछ सेकंड ही बाद विमान के दोनों इंजन अचानक अपने-आप बंद हो गए थे।
- इंजन 'एन1' और 'एन2' की इंधन आपूर्ति बंद होने के कारण उनकी क्षमता में गिरावट आनी शुरू हो गई।
- एक पायलट ने दूसरे से पूछा कि उसने इंजन स्विच ऑफ क्यों किया, तो उसने जवाब दिया कि उसने ऐसा नहीं किया।
- रैम एयर टर्बोइन नामक 'बैकअप' उर्जा स्रोत सक्रिय हो गया था, जो इंजन में उर्जा की कमी का संकेत देता है।

इंधन के नगुने संतोषजनक: इंधन के नगुने का परीक्षण नागर विमानन महानिदेशालय की प्रयोगशाला में किया गया। वे संतोषजनक पाए गए। दुर्घटनास्थल पर सभी जरूरी औपचारिकताएं, जिनमें ड्रोन फोटोग्राफी और वीडियोवाफ़ी शामिल थीं, पूरी कर ली गई हैं।

केंद्रीय मंत्री बोले-

यह प्रारंभिक रिपोर्ट निष्कर्ष न निकालें

केंद्रीय मंत्री मुरलीधर मोहोले ने कहा कि अहमदाबाद विमान दुर्घटना पर विमान दुर्घटना अन्वेषण ब्यूरो की प्रारंभिक रिपोर्ट के आधार पर निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता क्योंकि पायलटों के बीच बातचीत बहुत संक्षिप्त थी। नागर विमानन राज्य मंत्री 12 जून को हुए विमान हादसे की जांच के बारे में यहां पत्रकारों के साथ बातचीत करते थे। लंदन के लिए रवाना हुआ बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान अहमदाबाद हवाई अड्डे से उड़ान भरने के कुछ ही देर बाद एक मेट्रिकल कॉलेज के छात्रावास से टकराकर दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। विमान में सवार 242 लोगों में से एक यात्री को छोड़कर सभी की मौत हो गई थी।

हाथ में जूते-चप्पल लेकर सड़क से गुजर रहे देश का भविष्य

करहल के नगला भूपाल में कच्ची सड़क पर होता है जलभराव

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी। करहल तहसील क्षेत्र के गांव नगला भूपाल में विकास की किरण देखने को नहीं मिल रही है। इस गांव के लिये जाने के लिये जो कच्ची सड़क है उस पर भी बारिश के बाद दलदल भरा हुआ है। स्कूल जाने के लिये हमारे देश का भविष्य कहे जाने वाले बच्चों हाथ में जूते चप्पल लेकर सड़क पार कर रहे हैं। देश के भविष्य के हाथ में जूते चप्पल होना यहां के जनप्रतिनिधि सहित सरकारी सिस्टम के मुंह पर करारा तमाचा है। क्यों कि कई शिकायत के बाद भी कोई जनप्रतिनिधि मार्ग पर जलभराव की समस्या से निजात नहीं दिला पाया है।

ज्ञात हो कि करहल तहसील क्षेत्र के गांव नगला भूपाल जाने के लिये जो सड़क है वह अभी तक कच्ची है। कच्ची सड़क होने के बाद बारिश होने के बाद इस मार्ग पर बारिश का पानी भरने के बाद दलदल की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। दलदल भी ऐसा जिसको पार करने के लिए घंटों का समय चाहिए।



हमारे देश के भविष्य जो रोज सुबह स्कूल जाते हैं उन्हें भी इस दलदल को पार करने के लिए जूते चप्पल हाथ में पकड़ने पड़ते हैं। तब कहीं जाकर सड़क का दलदल पार हो पाता है। अगर देश के भविष्यों को जूते चप्पल हाथ में पकड़नी पड़ रही है। तो यहां के

मैनपुरी

दर्जनों शिकायत के बाद भी जिम्मेदार अधिकारियों की नहीं खुली नौद

देश के भविष्य के हाथ में जूते होना एक करारा तमाचा

अगर बात की जाए तो स्कूल में पढ़ने वाले हमारे देश का भविष्य कहे जाने वाले स्कूली बच्चों के हाथ में जूते चप्पल होना यहां के जनप्रतिनिधियों सहित सरकारी सिस्टम के मुंह पर करारा तमाचा है। क्यों कि अगर जनप्रतिनिधि चाहते तो इस गांव के कच्चे रास्ते का कुछ हो सकता था, इसके अलावा अगर सरकारी सिस्टम भी इस गांव के रास्ते को पक्का कराने की पहल करता तो गांव के लोगों का भला हो सकता था।

बारिश के बाद मार्ग पर आवागमन बाधित

करहल के नगला भूपाल को जाने वाले मार्ग पर बारिश के बाद ग्रामीणों का आवागमन बाधित हो जाता है। अगर किसी को सड़क पार करनी है तो दलदल या पानी में घुसकर ही करनी पड़ेगी, स्कूल जाने वाले बच्चों को तो शिक्षा ग्रहण करने के लिये रोज ही स्कूल जाना पड़ता तो उन्हें बारिश के पानी और दलदल से गुजरना पड़ता ही है।

जनप्रतिनिधि और सरकारी मशीनरी की कहीं न कहीं कोई कमी नहीं होगी, जिसकी बजह से इस गांव में विकास देखने को नहीं मिला है।

बिजली बिल वसूली अभियान के लिए लगाया मेगा शिविर

अगले तीन दिन तक चलनेवाला मेगा कैम्प, सभी अधिकारियों को दी जिम्मेदारी

मोर्निंग सिटी संवाददाता



लोगों को बकाया बिल जमा करने को प्रेरित किया

लोगों से संपर्क करने के बाद बकाएदारों को बिल जमा करने के लिए प्रेरित किया। उन्हें बताया कि 31 जुलाई को संपूर्ण भूगतान करने पर सरचार्ज से छूट मिलेगी। 10 घर में संपर्क करने के बाद दो उपभोक्ताओं ने 22 हजार रुपये मौके पर ही जमा कराए। 17, 18 और 19 जुलाई को तीनों वितरण खंड पर आयोजित होने वाले मेगा कैम्प की भी जानकारी दी।

मेगा कैम्प के बारे में दी गई जानकारी

उपखंड अधिकारी एं. कुमार शर्मा ने बताया कि यदि निर्धारित समय तक बकाया राशि का भूगतान नहीं किया जाएगा तो एक अग्रस्त से कनेक्शन विच्छेदन की कार्रवाई आरंभ कर दी जाएगी।

अभियंता रवि प्रताप, अधिशासी अभियंता परीक्षण खंड वजेश कुमार के साथ सिविल लाइन उपकेंद्र के नगला गुरबख्खा पहुंचे।

छोटी खबरें

तहसील में रखे खोखे से चोरे ने उड़ाया सामान

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/भोगांव। तहसील परिसर में रखे खोखे से चोर लेटापटा आदि सामान चोरी कर ले गये। घटना की तहरीर पुलिस को दी गई है। थाना सदर कोतवाली क्षेत्र के गोला बाजार निवासी सत्यभान कश्यप पुत्र पुरालाल जो कि मैनपुरी रोड पर स्थित तहसील भोगांव परिसर में खोखा रखकर उसमें टायरिंग एवं अन्य दस्तावेज बनाने का कार्य करता है बीती रात्रि में अज्ञात चोरो ने खोखे में रखी लेटापटा एवं प्रिन्टर व अन्य सामान चोरी कर ले गये। प्रातः जब वह तहसील आया तो उसे घटना की जानकारी हुई।

सीढी से गिरकर महिला घायल

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/भोगांव। बीती रात्रि में एक महिला अचानक सीढी से गिर गई जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गई जिसे हालत गम्भीर होने पर उपचार हेतु जिला चिकित्सालय में भर्ती कराया गया है। थाना क्षेत्र के ग्राम बड़ी हविलिया निवासी संतोषी की 22 बर्षीय पत्नी प्रेमलता शुक्लार की रात्रि में पल से सीढी से उतरे और रहीं थी तभी अचानक गिर गई जिससे वह गम्भीर रूप से घायल हो गई।

थाना समाधान दिवस में आये चार शिकायती प्रार्थना पत्र

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/भोगांव। थाना परिसर में आयोजित थाना समाधान दिवस पर मात्र चार शिकायती प्रार्थना पत्र आये जिनके निस्तारण के लिये अधीनस्थों को निर्देश दिये गये। शनिवार को थाना परिसर में आयोजित थाना समाधान दिवस पर थाना प्रभारी निरीक्षक प्रदीप कुमार पाण्डेय ने बताया कि समाधान दिवस पर चार प्रार्थना पत्र आये जो कि राजस्व सम्बन्धी थे प्रार्थना पत्रों के निस्तारण के लिये टीमें गठित कर निस्तारण के निर्देश दिये गये है।

नाली सफाई के विवाद में गाली गलौज, मारपीट

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/किशानी। थाना क्षेत्र के गांव भैंसापुर निवासी मिनिस्टर खां पुत्र नजीर खां ने थाने में शिकायत की की। बताया उनके गांव के रिश्तेदार बशीरवर टाकुर निवासी मिश्राबाद थाना एरवा करार जिला औरिया ने उनके द्वारा नाली सफाई करने पर गलियां देकर लाठी डंडा लेकर मारपीट को दौड़ पड़े व जान से मारने की धमकी दी। उपरोक्त नामजद लोगों के घर की महिलाएं जो झूठे आरोप में फंशाने की घमकी देती हैं। दूसरे पक्ष के वीरपाल सिंह ने भी पुलिस को शिकायत की है। आरोप है कि मिनिस्टर खां द्वारा घर के सामने मीट की हड्डी फेंकने की शिकायत की है। कहने पर झगडा करने पर दौड़ पड़े। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

मेड काटने से रोका तो किया ट्रैक्टर चढ़ाने का प्रयास

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/किशानी। थाना क्षेत्र के गांव ऊंचा इस्तामाबाद निवासी अर्जुन सिंह पुत्र बाबराम ने थाना दिवस के मौके पर शिकायत की है। बताया उनके खेत से लगा हुआ मानसिंह निवासी ग्राम कुदनुपुर का खेत है। खेत की सीमा निश्चित करने वाली मेड मानसिंह अपने फार्म ट्रक नाम के ट्रैक्टर से काट रहा था। उन्होंने मेड काटने से नारा किया इतने में ही ट्रैक्टर तेज दौड़ा कर उनके ऊपर चढ़ा दिया होता उन्होंने जैसे तेरे भाग कर अपनी जान बचाई। जब वह अपने घर आया और अपने परिवार वाले के साथ कच्चे कमरे में था तभी मानसिंह ने पुनः उन्हें और उनके पूरे परिवार को जान से मारने की नियत से ट्रैक्टर से कमरे में टक्कर मार दी। जिससे उनका पूरा कमरा क्षतिग्रस्त हो गया और जब इससे कहा तब गाली देने लगा और धमकी दी अगर कहीं शिकायत की तो पूरे परिवार को जान से मार दूंगा। पीड़ित का आरोप है कि इन्होंने कुछ वर्ष पहले भी उनके पूरे परिवार को बेरहमी से पिटाई की जिसकी विवेचना कोर्ट में आदेश से चल रही है। पीड़ित ने पुलिस से कार्यवाही करने की मांग की है।

डंफर में घुसी मिनी बस 35 सवारियां घायल

मैनपुरी की सड़को पर रोज दौड़ रहे हजारों डंफर

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी। करहल मैनपुरी मार्ग पर गांव रतिभानपुर के निकट 35 सवारियों को लेकर जा रही एक मिनी बस सामने जा रहे डंफर से टकरा गई, जिससे मिनी बस में सवार चालक सहित 35 सवारी घायल हो गई। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने सभी घायलों को सैफ्टी मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया है। शनिवार की दोपहर एक प्राइवेट मिनी बस मैनपुरी शहर से सवारियों को लेकर करहल जा रही थी, जैसे ही बस करहल क्षेत्र के गांव रतिभानपुर के निकट पहुंची तभी हाईवे पर आगे चल रहे डंफर से टकरा गई, इस हादसे में बस चालक शिशुपाल हंसह निवासी नगला डांडी करहल व बस यात्री नब्बा, अमीषा, संख्या और सरोज गंभीर रूप से घायल हो गए, इसके



डंफरों से रोज हो रहीं दुर्घटनाएं

मैनपुरी की सड़को पर दौड़ रहे डंफरों से रोज दुर्घटनाएं हो रही हैं। यह डंफर अवैध रूप से बालू भरकर चलते हैं, जो छुपे हुए सड़को का इस्तेमाल रोज कर रहे हैं। कुरावली धिरोर मार्ग सहित करहल धिरोर मार्ग पर दर्जनों की संख्या में रोज डंफर दौड़ लगा रहे हैं। सड़को पर दौड़ने वाले डंफरों पर अधिकारियों की गिनाह नहीं जाती है।

साथ बस में सवार सभी 35 यात्रियों को चोटें आई हैं। सूचना मिलने के बाद पहुंची पुलिस ने सभी घायलों को सैफ्टी मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया है। जहां पर कुछ सवारियों को प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई।

सनातन एकेडमी विद्यालय में मनाया पेपर बैग डे

स्कूल के छात्र छात्राओं ने कागज का प्रयोग कर बैग तैयार किए

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी। शनिवार को शहर के संसारपुर बोलों रोड स्थित सनातन एकेडमी विद्यालय में वर्ल्ड पेपर बैग डे मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने अपने शिक्षक-शिक्षिकाओं के मार्गदर्शन में पुराने कागज के उपयोग से बैग निर्मित किये। कार्यक्रम का विधिवत प्रारम्भ ईश वन्दना के साथ हुआ। कार्यक्रम के प्रथम चरण में विद्यालय के छात्र अंश सहाय, अभिनव यादव, छात्रा आराध्या कश्यप तथा अग्रिमा यादव ने अपने विचार रखे। इनके अनुसार इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य कागज निर्मित बैग तथा अन्य सामग्री का उपयोग बढ़ाने हेतु समाज को जागरूक बनाना है। इनके अनुसार कागज निर्मित वस्तुएं पॉलीथीन की अपेक्षा वातावरण के लिए अधिक उपयुक्त होती हैं।

कार्यक्रम के द्वितीय चरण में छात्र- छात्राओं के मध्य कागज बैग बनाओ गतिविधि का आयोजन किया गया। जिसमें सभी छात्र- छात्राओं ने पूरे जोश के साथ प्रतिभाग किया और विभिन्न आकारों के रंग बिरंगे बैग निर्मित किये। सभी बच्चों ने बैग बनाने के लिये पुराने समाचार पत्रों, मैगजिन पेपर तथा पुराने चार्ट पेपर इत्यादि का प्रयोग किया। विद्यालय के केजी सैक्शन के



बैग डे कार्यक्रम में यह रहे मौजूद

सनातन एकेडमी में कार्यक्रम के दौरान इंचार्ज कृतिका राठी, शिक्षिका रुपशी राज, अनीशा यादव अनुका चौहान, निधि वर्मा, रागिनी पाल, नमता गोस्वामी, इकरा हाशमी, तथा शिक्षक गोपाल कृष्ण, शशांक मिश्रा, गम्भीर सिंह यादव व शुभम कुमार पाल सहित समस्त स्टाफ का सराहनीय सहयोग रहा।

छात्र- छात्राओं ने भी अपनी शिक्षिकाओं की मदद से छोटे छोटे बैग बनाए। इस दौरान निम्नलिखित बच्चों के द्वारा निर्मित बैग सराहनीय रहे। कक्षा 8 से नैतिक राजपूत, अंश सहाय, व प्रीती यादव, कक्षा 7 से आराध्या कश्यप, राधिका राजपूत तथा अलीशा नाज, कक्षा 6 से आशकी यादव,

आलिया नाज व देवांश कश्यप, कक्षा 5 से प्राची राजपूत, मनु यादव तथा श्रुति राजपूत, कक्षा 4 से आराध्या, नन्दनी व अरिष्ट सिंह, कक्षा 3 से वैष्णवी, समद खान व अर्पित माथुर, कक्षा 2 से युग दीक्षित, प्रतीक शाक्य व सुभी यादव का सहयोग रहा।

एनसीसी पढ़ाता है अनुशासन और संगठन का पाठ

सुदिती ग्लोबल एकेडमी में एनसीसी कैडेट्स को किया सम्मानित

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी। शहर के देवी बाईसाप रोड स्थित सुदिती ग्लोबल एकेडमी में शनिवार का दिन गौरव, सम्मान और प्रेरणा से ओतप्रोत रहा, जब विद्यालय के एनसीसी कैडेट्स को सर्टिफिकेट ए एवं बी के लिए सम्पन्न परीक्षा में सर्वोच्च ए ग्रेड में उत्तीर्ण होने पर प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. राम मोहन ने सभी कैडेट्स को प्रातः कालीन प्रार्थना सम्भस मंच पर आमंत्रित कर उनके उज्वल प्रदर्शन के लिए हार्दिक बधाई दी एवं प्रमाण पत्र वितरित किए। उन्होंने कहा कि एनसीसी छात्रों को न केवल अनुशासन और संगठन का पाठ पढ़ाता है, बल्कि यह उनमें आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और



राष्ट्र सेवा की भावना को भी जाग्रत करता है। यह देखकर गर्व होता है कि हमारे सभी कैडेट्स ह्यएल्ल ग्रेड में उत्तीर्ण हुए हैं। यह न केवल उनकी मेहनत का परिणाम है, बल्कि 3 युपी एनसीसी यूनिट अधिकारियों विशेषकर कर्नल नीरज सिंह के कुशल निदेशन का भी परिचायक है।

विद्यालय के एनसीसी अधिकारी लैफ्टिनेंट डॉ. ओमेश कुमार तथा आपीसर शशांक दुबे के कुशल प्रशिक्षण में कैडेट्स ने यह स्वर्णिम सफलता अर्जित की है। इस अवसर पर विद्यालय के एनसीसी अधिकारी लैफ्टिनेंट डॉ. ओमेश कुमार ने भी सभी कैडेट्स

को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि केवल अंक या ग्रेड तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन में अनुशासन, समर्पण और सेवा की भावना के साथ जीने की शुरुआत है। कैडेट्स ने जो समर्पण दिखाया, वह प्रशंसनीय है। मैं उन्हें आने वाले वर्षों में सेना, प्रशासन और समाज

यह परिणाम कैडेट्स की मेहनत का परिणाम

एनसीसी प्रशिक्षक श्री शशांक दुबे ने भी अपने संबोधन में कहा कि कैडेट्स की इस सफलता के पीछे उनकी सच्ची लगन, अनुशासन और टीम भावना है। उन्होंने प्रशिक्षण के हर चरण को गंभीरता से लिया, चाहे वह परेड हो, फिजिकल अभ्यास हो या थ्योरी सेशन। यह परिणाम उस मेहनत का प्रमाण है। समारोह के दौरान कैडेट्स के चेहरे पर गर्व की चमक और गुरुजनों की आंखों में संतोष की झलक स्पष्ट देखी जा सकती थी। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान और जय हिंद के जोशीले नारे के साथ हुआ।

के विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ते हुए देखा चाहता हूँ।

भोगांव हाईवे के डिवाइडर पर नगर पंचायत करेगी बृक्षारोपण

मोर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/भोगांव। नगर के मैनपुरी रोड पर फोरलेन एंव नगर मे लोगो को जल्द ही हरियाली ही हरियाली दिखाई देगी तथा हाइवे पर अपने गंतव्य को जाने वाले लोग भी नगर की हरियाली का आनन्द लें सकेगे। नगर पंचायत अध्यक्ष नेहा तिवारी एवं प्रतिनिधि आशीष तिवारी पंचायत को संतुलित बनाने के साथ साथ बृक्षारोपण मे विशेष रुचि रखते हैं मानसून बारिश के दौरान ही भोगांव मैनपुरी मार्ग पर स्थित डिवाइडर पर बृक्षारोपण कराया जायेगा जिसके लिये डिवाइडर की सफाई युद्धस्तर पर शुरू हो गई है सम्भावना है कि अगले सप्ताह तक बृक्षारोपण शुरू हो जायेगा। भोगांव शिकोहावाद स्थित फोरलेन हाइवे पर बस स्टेण्ड



से गांव नगला सुखु तक डिवाइडर पर बृक्षारोपण के लिये नगर पंचायत ने एक योजना तैयार की थी पौधारोपण के बाद पौधों की सुरक्षा को लेकर डिवाइडर के दोनों तरफ लोहे की जाली लगाई जायेगी। डिवाइडर पर बृक्षारोपण के लिये बस स्टेण्ड से लेकर नगला सुखु तक सफाई कार्य नगर पंचायत कर्मियों द्वारा शुरू हो गया है। नगर पंचायत अध्यक्ष नेहा तिवारी एवं

प्रतिनिधि आशीष तिवारी ने बताया कि बृक्षारोपण में 1200 पौधों को रोपित करने का लक्ष्य रखा गया है जिसमें फाइबर, बेजोलियम एवं अशोक तथा अन्य प्रजातियों के पौधे रोपे जायेगे। उन्होंने बताया कि आगामी सप्ताह से बृक्षारोपण कार्यक्रम शुरू किया जायेगा। उन्होंने बताया कि नगर के मुख्य बाजार में भी चिन्वित स्थानों पर पौधे रोपित किये जायेगे।

कांवड़ यात्रा के लिए अतिसंवेदनशील श्रेणी में संभल, जियो ट्रैकिंग से कांवड़ियों के जत्थे पर रहेगी पुलिस नजर

संभल

संभल पुलिस ने कांवड़ यात्रा की निगरानी के लिए पहली बार जियो ट्रैकिंग तकनीक अपनाई है। इस तकनीक से कांवड़ियों के जत्थों की लाइव लोकेशन पुलिस कंट्रोल रूम की स्क्रीन पर नजर आएगी। अगर कोई जत्था कहीं रुकता है या असुविधा में होता है, तो पुलिस तुरंत मदद पहुंचा सकेगी। संभल पुलिस जियो ट्रैकिंग के जरिए कांवड़ियों के जत्थों की निगरानी करेगी जो जत्थे संभल से रवाना हुए हैं उनके लौटने के दौरान उनकी पल-पल को जानकारी पुलिस कंट्रोल रूम की स्क्रीन पर दिखाई देगी। इसका लाभ यह रहेगा कि कहीं कोई जत्था रुकता है तो पुलिस उसकी जानकारी तत्काल कर सकेगी।

कहीं कोई असुविधा जत्थों को लगती है तो पुलिस-प्रशासन को मदद पहुंचेगी। एएसपी (उत्तरी) राजेश कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट के तहत शहर में 200 से ज्यादा कैमरे लगे हैं। इन कैमरों का कंट्रोल रूम बना हुआ है। ऐसे में जत्थे ट्रैकिंग तकनीक से मौके की तस्वीर को कंट्रोल रूम में बैठकर देखा जा सकता है। एएसपी का दावा है कि यह तकनीक यूपी में पहली बार संभल में इस्तेमाल हो रही है। भविष्य में सभी त्योहारों में इसका उपयोग किया जाएगा। एएसपी का कहना है कि कांवड़ियों के जत्थे रवाना हो गए हैं।

वह रातवार की देर रात तक संभल की ओर लौटेंगे। सोमवार को जलाभिषेक होगा। इन जत्थों में जो जिम्मेदार लोग हैं उनके



मोबाइल से लाइव लोकेशन पुलिस कंट्रोल रूम में स्क्रीन पर दिखाई देगी। जगह-जगह जो कैमरे लगे हैं। उनके माध्यम से जत्थों को ट्रैक किया जाएगा।

जत्थों की हर गतिविधि कैमरे पर रहेगी और इससे सुरक्षा भी चाकचौबंद रहेगी। बताया कि जिन जत्थों को पुलिस एस्कॉर्ट करेगी, और वह जत्थे काफी देर तक एक ही स्थान पर, या कोई संवेदनशील इलाके में ठहरा हुआ है तो उनकी गतिविधियों को संबोधित पुलिस टीम के माध्यम से अपडेट कराया जा सकेगा। टीम को निर्देशित करके आगे बढ़वाएंगे। इन सभी गतिविधियों के लिए

सुव्यवस्थित चौकी पर कंट्रोल रूम स्थापित है। वहीं से निगरानी की तैयारी की गई है। एएसपी ने बताया कि इस बार कंट्रोल रूम की संख्या भी बढ़ाई गई है। जिले में 11 कंट्रोल रूम बने हैं। इन पर 24 घंटे पुलिसकर्मियों की ड्यूटी रहेगी। आईपीएस आलोक कुमार भाटी की तैयारी तो संभल में सहायक पुलिस अधीक्षक के पद पर हुई है लेकिन उनको संभल सफ़िकल में सीओ की जिम्मेदारी एएसपी ने दी हुई है। एएसपी ने बताया कि आलोक कुमार भाटी ने इस सुरक्षा चक्र को तकनीक के इस्तेमाल से मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाई है। इस तकनीक से किसी तरह की लापरवाही नहीं हो

संभल अतिसंवेदनशील शहर की श्रेणी में शामिल, कांवड़ियों की सुरक्षा जरूरी

एएसपी कृष्ण कुमार विश्नोई ने बताया कि संभल शहर 24 नवंबर को हुए बवाल के बाद से अतिसंवेदनशील श्रेणी में शामिल है। इसको देखते हुए पुलिस के साथ आरआरएफ और पीएस की जवान भी प्रमुख स्थानों पर तैनात किए गए हैं। कांवड़ियों की सुरक्षा में किसी तरह की कमी न रहे। इसके लिए पहले से ही योजना तैयार कर ली गई थी। अब जत्थे रवाना हो रहे हैं। रविवार को यह जत्थे लौटना शुरू होंगे और सोमवार को जलाभिषेक होने तक सुरक्षा के कड़े इंतजाम जिलेभर में रहेंगे। बताया कि जिलेभर में 12 हजार कैमरे लगे हैं। कांवड़ियों के गुजरने वाले सभी मार्गों पर सीसीटीवी कैमरे दुरुस्त हैं और हर पल की निगरानी पुलिस द्वारा की जाएगी।

सकेगी और कोई माहौल नहीं खराब कर सकेगा।

जिस जत्थे की लोकेशन जहां दिखाई देगी वहां के कैमरों के माध्यम से निगरानी की जा सकेगी। सीओ ने बताया कि सभी जत्थों में जो जिम्मेदार लोग हैं उनकी मोबाइल को लाइव लोकेशन लेकर इस तकनीक का उपयोग किया जा रहा है। इससे जत्थों की सुरक्षा भी बढ़ गई है और पुलिस भी पल-पल की जानकारी ले सकेगी।

बेहतर कार्य करने वाले अधिकारियों का किया सम्मान

कुरावली के प्रमुख समाजसेवी ने किया अफसरों का सम्मान



मॉर्निंग सिटी संवाददाता

मैनपुरी/कुरावली। नगर के प्रमुख समाजसेवी भगवान बौद्ध के विचारों को मनाने वाले उनके बताए गए मार्ग पर चलने वाले डॉ. सुमेर सिंह शाक्य के युवा पुत्र सतीश कुमार शाक्य ने कुरावली नगर में बेहतर काम करने वाले अफसरों का तथागत भगवान गौतम बुद्ध की प्रतिमा भेंटकर फूल मालाओं से सम्मान किया है। बता दें कि सतीश कुमार शाक्य कुरावली में बेहतर काम करने वालों का सम्मान करते हैं। इसी क्रम में यह सम्मान भी था। शनिवार को कुरावली की पुरानी लहसुन मंडी स्थित द्विवेदी कॉम्प्लेक्स स्थित बौद्ध ज्वैलर्स के संरक्षक डॉ.

कुरावली में बेहतर काम करने पर सतीश कुमार करते हैं सम्मान

बता दें कि कुरावली के पुरानी लहसुन मंडी स्थित बौद्ध ज्वैलर्स के स्वामी सतीश कुमार शाक्य कुरावली नगर में बेहतर काम करने पर सम्मान करते हैं। इससे पहले वह चेयरमैन सहित अन्य का सम्मान कर चुके हैं।

सीओ कुरावली, इंस्पेक्टर के नेतृत्व में कानून व्यवस्था बेहतर

अगर बात की जाए बेहतर काम करने की तो कुरावली सीओ सचिनदानंद सिंह व कुरावली कोतवाली इंस्पेक्टर धर्मेश चौहान के नेतृत्व में कुरावली की कानून व्यवस्था बेहतर हुई है। उनकी व्यवस्था की बजह से कुरावली में अब कोई भी वारदात नहीं होती है। नगर में कानून व्यवस्था का राज स्थापित हो गया है।

सुमेर सिंह शाक्य के नेतृत्व में ज्वैलर्स के स्वामी सतीश कुमार शाक्य ने कुरावली सीओ सचिनदानंद सिंह का तथागत भगवान गौतम बुद्ध की प्रतिमा भेंट करके फूल माला पहनाकर स्वागत व सम्मान किया। उसके तत्पश्चात बाद उन्होंने कुरावली शाक्य ने कुरावली सीओ सचिनदानंद सिंह का तथागत भगवान गौतम बुद्ध को दौरे का स्वागत व सम्मान किया।

मोबाइल शॉप से 18 लाख की संधमारी शटर तोड़ 70 फोन चुरा ले गए बदमाश

मॉर्निंग सिटी संवाददाता

आगरा। शहर में एक बार फिर बेखौफ चोरों ने पुलिस व्यवस्था को चुनौती देते हुए बड़ी चोरी की वारदात को अंजाम दिया है। थाना जगदीशपुरा क्षेत्र में स्थित एक मोबाइल शॉप से चोर करीब 18 लाख रुपये मूल्य के 70 मोबाइल फोन चुराकर फरार हो गए। वारदात देर रात करीब दो बजे की बताई जा रही है, जब दो चोर दुकान का शटर तोड़कर भीतर घुसे और अंदर रखे महंगे स्मार्टफोन समेट ले गए। सुबह जब दुकानदार अपनी दुकान पर पहुंचा तो उसने शटर का ताला टूटा हुआ पाया। अंदर जाकर जांच की तो पता चला कि सभी मोबाइल फोन चोरी हो चुके हैं। तत्काल डायल 112 पर सूचना दी गई, जिसके बाद स्थानीय पुलिस मौके पर पहुंची। घटना की गंभीरता को देखते हुए डीसीपी सिटी भी पहुंच गए और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने दुकान में लगे सीसीटीवी



फुटेज की मदद से जांच शुरू की है, जिसमें दो चोरों की स्पष्ट तस्वीरें कैद हुई हैं। डीसीपी सिटी के अनुसार, दोनों चोरों ने सब्बल की सहायता से शटर तोड़ा और चोरी को अंजाम दिया। फिलहाल पुलिस की टीम सक्रिय रूप से सीसीटीवी फुटेज खंगाल रही है और संभावित स्थानों पर दबिशा दी जा रही है। अधिकारियों का दावा है कि जल्द ही दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर घटना का खुलासा कर दिया जाएगा। इस वारदात ने न सिर्फ व्यापारियों में असुरक्षा की भावना बढ़ा दी है, बल्कि क्षेत्र की कानून व्यवस्था पर भी सवाल खड़े कर दिए हैं।

अनारा देवी शहीद संस्थान लखनऊ के नेतृत्व में हुआ पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन

मॉर्निंग सिटी संवाददाता

कासगंज। ग्राम मझोला गंगा देवी मंदिर पर ओज कवि मुकेशानंद ट्रीमेन अनारा देवी शहीद संस्थान लखनऊ के नेतृत्व में भारतीय सेना के पूर्व अधिकारी कृपाल सिंह यादव वीएसएफ सुबेदार, हरिनाथ सिंह यादव अध्यापक, लोकपाल सिंह सिकरवार, अधिवक्ता जितेन्द्र सिंह, अध्यापक उमेश मिश्रा, शशांक सिंह, बाबू सिंह सिकरवार, सुनीता सिंह, सुरज सिंह, विजिन सिंह, सुनील सिंह चहान इत्यादि ग्राम वासियों ने एक पेड़ मां के नाम से रोपित कर वर्ष 2025 में 37 करोड़ वृक्षारोपण यज्ञ अभियान का हिस्सा बने। ओज कवि मुकेशानंद ट्रीमेन ने बताया कि ग्राम मझोला हमारा पेटुक गांव है और इस गांव में सबसे अधिक उपद्रव व्यक्ति बाबू सिंह सिकरवार जिनकी 95 वर्ष उम्र है के कर कमलों से बरगद के उस पौधे का वृक्षारोपण कराया गया है जिसे कुंभ मेला प्रयागराज में संगम तट पर स्नान कराया गया था ये चार पौधे बरगद के प्रयागराज इलाहाबाद कुंभ मेला नासिक कुंभ मेला उज्जैन कुंभ मेला हरिद्वार के नाम से रोपित किए गए हैं यह चार बरगद के



वृक्ष कुंभ स्नान करने के बाद आज 12 जुलाई 2025 को रोपित करने का अवसर मिला है तीन बरगद गामदेवी मझोला और चैथा बरगद का वृक्ष गांव फतेहपुर में अनारा देवी के नाम से लगाया गया इसके अतिरिक्त नीम हरि श्रंगार के भी वृक्ष रोपित किए गए हैं एक बरगद का पौधा हजारा साल उम्र होती है लगाने वाला इसान रहे या ना रहे उसकी निशानी हजारा साल होती है। वह लोग मरने के बाद भी जिंदा रहते हैं जो लोग वृक्षारोपण

करते हैं। वृक्षारोपण जिस दिन बंद हो जाएगा धरती का कण-कण आग का गोला बन जाएगा सभी गांव वालों से हाथ जोड़कर निवेदन किया धरती माता को आग का गोला नहीं बनने देना है वृक्ष है तो आक्सिजन है वृक्ष है तो जीवन है वृक्ष सभी को लगाना है अपनी मां के नाम से अपने पिता के नाम से पूर्वजों के नामसे। सभी मझोला ग्राम वासियों ने अधिक से अधिक वृक्षारोपण एवं पालन पोषण करने का संकल्प लिया।

यूपी में कांवड़ यात्रा: जल, थल और नभ से हो रही है पल-पल की निगरानी, एंटी ड्रोन भी किए गए एक्टिव

लखनऊ

सुरक्षित कांवड़ यात्रा संपन्न कराने के लिए हर स्तर पर पेनी नजर रखी जा रही है। जल, थल और नभ तीनों स्तरों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किये गये हैं। जल पुलिस, एटीएस, आरएफ और ब्यूआरटी के जवानों की तैयारी की गयी है। इसके साथ ही कांवड़ यात्रा की निगरानी के लिए हाईटेक टीथर्ड ड्रोन का भी इस्तेमाल किया जा रहा है। वहीं, पुलिस मुख्यालय में मॉडर्न कंट्रोल रूम बनाया गया है, जहां से 24 घंटे रियल टाइम मॉनिटरिंग की व्यवस्था की गई है।



बता दें कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सुगम और सुरक्षित कांवड़ यात्रा संपन्न कराने को लेकर खुद मॉनिटरिंग कर रहे हैं। प्रशासन और पुलिस अधिकारियों से रोज अपडेट भी ले रहे हैं। इसके देखते हुए कांवड़ यात्रा के सभी मार्गों पर हाईटेक निगरानी की व्यवस्था की गई है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सुगम और सुरक्षित कांवड़ यात्रा संपन्न कराने को लेकर खुद मॉनिटरिंग कर रहे हैं। प्रशासन और पुलिस अधिकारियों से रोज अपडेट भी ले रहे हैं। इसके देखते हुए कांवड़ यात्रा के सभी मार्गों पर हाईटेक निगरानी की व्यवस्था की गई है।

तथा संबोधित जिलों को अलर्ट भेजा जा रहा है। इसी प्रकार एक अलग टीम इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, यूपी-112 और अन्य माध्यमों से प्राप्त सूचनाओं की निगरानी कर रही है।

दूसरे राज्यों से भी समन्वय

श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए कांवड़ यात्रा से जुड़े सभी दिशा-निर्देश, पुलिस अधिकारियों के मोबाइल नंबर, ट्रैफिक डायरेक्शन योजना आदि को बारकोड के माध्यम से हार्डिग, अखबार और सोशल मीडिया पर साझा किया गया है। इसके अलावा उत्तरराज्यीय समन्वय के लिए उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, हरियाणा, दिल्ली और राजस्थान के अधिकारियों का व्हाट्सएप ग्रुप बनाया गया है। इसके जरिए रियल-टाइम सूचना आदान-प्रदान, मार्गों की स्थिति, सुरक्षा और भीड़ नियंत्रण से जुड़ी जानकारी साझा की जा रही है।

आईफोन16 के लिए 10 लाख की चेन लूटी: आगरा में 10वीं और 11वीं के छात्र निकले चेन स्नैचर

मॉर्निंग सिटी संवाददाता

आगरा। आलू व्यापारी की गर्दन से 10 लाख की सोने की चेन झपटकर भागने वाले बदमाश कोई पेशेवर अपराधी नहीं, बल्कि 10वीं और 11वीं में पढ़ने वाले दो स्कूली छात्र निकले। दोनों आपस में दोस्त हैं और उनके निशाने पर वह भारी-भरकम सेन थी, जिसे देखकर उनके मन में महंगे मोबाइल खरीदने की लालच जागी। वारदात को अंजाम देने के बाद दोनों ने चेन को 2.70 लाख रुपये में बेच डाला और उसी रकम से दुईहल्ला 16 खरीदने निकल पड़े, लेकिन पुलिस की सतर्कता ने उन्हें लक रहते दबोच लिया। घटना शुकवार सुबह की है। आगरा के एकता चौकी क्षेत्र स्थित विश्वकामपुर्यम कॉलोनी निवासी महेंद्र सिंह, जो कि आलू व्यापारी हैं, रोज की तरह सुबह 7 बजे जोनल पार्क में टहलने निकले थे। वह पार्क के मुख्य मार्ग पर वॉक कर रहे थे



कि अचानक एक बाइक पर सवार दो युवक तेजी से आए और उनके गले से झपटकर मारकर सोने की चेन तोड़ ले गए। वारदात इतनी जल्दी हुई कि व्यापारी कुछ समझ ही नहीं पाए। वह जब तक शोर मचाते, बाइक सवार तेजी से मौके से फरार हो गए। आसपास के लोग पहुंचे और पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने पार्क और आसपास के लुटकर बचे दैने और महंगा मोबाइल खरीदेंगे। उन्होंने व्यापारी की दिनचर्या पर नजर रखनी शुरू की और सही वक्त पर हमला कर वारदात को अंजाम दे डाला।

10 घंटे के अंदर दोनों को गिरफ्तार कर लिया। पृष्ठताल में चौकाने वाला खुलासा हुआ कि दोनों आरोपी किशोर हैं और स्कूल में पढ़ते हैं। एक कक्षा 10वीं में और दूसरा 11वीं में पढ़ता है। उन्होंने बताया कि कुछ दिन पहले वे पार्क में घूमने आए थे, तभी उनकी नजर व्यापारी की चेन पर पड़ी। उसी दिन उन्होंने लूटकर बचे दैने और महंगा मोबाइल खरीदेंगे। उन्होंने व्यापारी की दिनचर्या पर नजर रखनी शुरू की और सही वक्त पर हमला कर वारदात को अंजाम दे डाला।

नस्लों पर ध्यान न देने से कसाईखाने जाते थे पशु अवैध धर्मांतरण गहरी साजिश; न छोड़ें धर्म: सीएम योगी

लखनऊ

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि किसान की समृद्धि के बिना खुशहाली नहीं आ सकती। किसानों की समृद्धि में पशुधन की महत्वपूर्ण भूमिका है। भारत में कृषि व पशुधन एक-दूसरे से जुड़े रहे हैं। अन्नदाता किसान के घर में पशुधन होगा और पशुपालक भी खेतोबाड़ी से अवश्य जुड़ा होगा। इनके संबंध को ध्यान में रखते हुए पीएम मोदी के नेतृत्व में किसानों की खुशहाली व समृद्धि के लिए उठाए गए कदम काफी महत्वपूर्ण व सराहनीय हैं। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शनिवार को इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान में भारत में पशु नस्लों का विकास कार्यशाला का शुभारंभ किया। साथ ही गोरखपुर के कृत्रिम गभार्धान



प्रशिक्षण संस्थान तथा पशुपालन अनुसंधान विकास निधि के तहत यूपी में तीन प्रोजेक्ट (अमेठी, बरेली व मथुरा) का उद्घाटन भी किया। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी की प्रेरणा से यूपी में भी इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण कदम बढ़ाए गए हैं। डबल इंजन सरकार की ऊर्जा का लाभ यूपी ने लिया है। इससे यूपी आज दुग्ध उत्पादन में देश में नंबर

अवैध धर्मांतरण गहरी साजिश, होगी कठोर कार्रवाई: योगी आदित्यनाथ

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि अवैध धर्मांतरण देश और समाज के खिलाफ गहरी साजिश है, इसे कतई बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। कहा, प्रदेश सरकार अवैध धर्मांतरण के खिलाफ पूरी सख्ती से कार्रवाई कर रही है। ये बातें मुख्यमंत्री ने शनिवार को अपने संसदीय अवसर पर श्री गुरु तेग बहादुर महाराज के 350वें शहीदी वर्ष को समर्पित श्री गुरु तेग बहादुर संदेश यात्रा के शुभारंभ अवसर पर कही। मुख्यमंत्री ने कहा कि कुछ ताकतें योजनाबद्ध तरीके से देश के स्वरूप को बदलने की कोशिश कर रही हैं। यह समाज को तोड़ने और धार्मिक सहिष्णुता को नुकसान पहुंचाने की साजिश है। अनुसूचित जाति के लोगों को लालच और धर्म के माध्यम से धर्म परिवर्तन के लिए भर्त्सित किया जा रहा है, जो सविकार और सामाजिक समरसता के खिलाफ है।

एक पर है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 2017 में हम लोगों के सामने बहुत चुनौती थी। समय के अनुरूप पशुधन की नस्लों में सुधार नहीं हुए। इसके परिणाम स्वरूप बड़े पैमाने पर पशुधन सड़क, खेतों, कसाईखानों में जाते थे। उन्होंने कहा कि इसकी वजह से आस्था से खिलवाड़, किसानों के खेत में परेशानी और सड़क पर दुर्घटनाएं भी होती थीं। 2017 में निराश्रित गौआश्रय स्थल की कार्ययोजना बनाई और 2018

समाधान दिवस पर थाना जगदीशपुरा पहुंचे डीसीपी नगर, की जन-सुनवाई

मॉर्निंग सिटी संवाददाता

आगरा। समाधान दिवस के अवसर पर शनिवार को डीसीपी नगर डॉ. अर्जुन सिंह ने थाना जगदीशपुरा पहुंचकर जनसुनवाई की और मौके पर मौजूद फरियादियों की समस्याएं सुनीं। इस दौरान उन्होंने थाना क्षेत्र से जुड़ी जनता की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए संबंधित अधिकारियों को उनके त्वरित और प्रभावी निस्तारण के निर्देश दिए। डीसीपी ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि थाने में आने वाले प्रत्येक शिकायतकर्ता के साथ सम्मानजनक व्यवहार किया जाए।

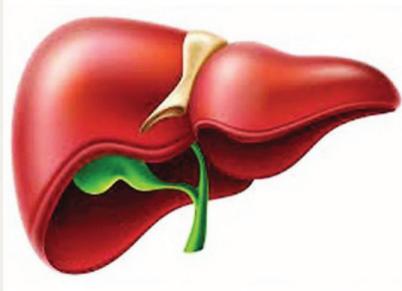


कोई भी व्यक्ति पुलिस थाने में उपेक्षा का शिकार न हो। उन्होंने सख्त हिदायत दी कि शिकायतकर्ता को थाने में बैठने के लिए समुचित

पर अपलोड की जा रही शिकायतों की निगरानी पर भी विशेष बल दिया और कहा कि यह सरकार की प्राथमिकता वाले प्लेटफॉर्म हैं, इन पर दर्ज शिकायतों का निस्तारण गंभीरता से किया जाए। डीसीपी ने थाना परिसर का आकस्मिक निरीक्षण भी किया, जिसमें महिला हेल्प डेस्क, हवालात, मालखाना, CCTNS प्रणाली और अभिलेखों की गहन जांच की गई।

खाने-पीने की इन चीजों का सेवन करने से बचें

कम हो जाएगा लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा



अगर आप अपने लिवर की सेहत को मजबूत बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको अपने खान-पान पर खास ध्यान देने की जरूरत है। अनहेल्दी खान-पान की वजह से आपका लिवर बुरी तरह से डैमेज हो सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि लिवर खून को साफ करने का काम करता है और अगर आपका लिवर हेल्दी नहीं रहेगा तो आपको सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का सामना करना पड़ेगा।

फ्राइड फूड्स से परहेज करने की कोशिश करें

जो लोग अक्सर फ्राइड फूड्स खाते हैं, उन्हें लिवर से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। तला-भुना खाना लिवर में सूजन पैदा कर सकता है। लिवर से जुड़ी बीमारियों से बचने के लिए फ्राइड फूड्स से परहेज करने में ही समझदारी है।

शुगरी ड्रिंक्स पीने से बचना चाहिए

क्या आप अक्सर शुगरी ड्रिंक्स पीते हैं? अगर हां, तो आपकी इस आदत की वजह से लिवर से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। फेटी लिवर समेत दूसरी लिवर से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए शुगरी ड्रिंक्स को अपने डाइट प्लान में शामिल न करें।

नुकसान पहुंचा सकता है प्रोसेस्ड मीट

अगर आप भी अक्सर प्रोसेस्ड मीट का सेवन करते हैं, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक प्रोसेस्ड मीट आपके लिवर की सेहत को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। यही वजह है कि आपको लिमिट में रहकर ही प्रोसेस्ड मीट को कंज्यूम करना चाहिए।

घातक साबित हो सकती है शराब पीने की आदत

अगर आप शराब पीते हैं, तो न केवल आपका लिवर बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ बुरी तरह से डैमेज हो सकती है। सेहत से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए आपको शराब पीना छोड़ देना चाहिए।

दूध के साथ करें इन चीजों का सेवन दूर हो जाएगी विटामिन बी12 की कमी

विटामिन बी12 की कमी आपकी सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। इसलिए आपको इस जरूरी पोषक तत्व की कमी को जल्द से जल्द दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके लिए आप अपने डाइट प्लान में थोड़े बहुत बदलाव कर सकते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दूध के साथ कुछ चीजों को कंज्यूम करके आपको विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा मिल सकता है।

खा सकते हैं खजूर - विटामिन बी12 की कमी को दूर करने के लिए खजूर का सेवन किया जा सकता है। रात में सोने से पहले दो से चार खजूर को गुनगुने दूध के साथ कंज्यूम करने से जल्द ही विटामिन बी12 की कमी दूर हो सकती है। इसके अलावा इस तरह से खजूर का सेवन करके आप अपनी स्लीप क्वॉलिटी को भी काफी हद तक सुधार सकते हैं।

दूध के साथ पनीर खाएं - पनीर में विटामिन बी12 की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। सोने से पहले गुनगुने दूध के साथ थोड़ा सा पनीर खाएं और विटामिन बी12 की कमी से छुटकारा पाएं। अगर आप अंडा खा लेते हैं, तो दूध के साथ बॉइलड एग को भी कंज्यूम कर सकते हैं। दूध के साथ पनीर या फिर अंडे का सेवन करके आप अपनी ओवरऑल हेल्थ को भी काफी हद तक सुधार सकते हैं।

फायदेमंद साबित होगा मेथी दाना 9



अमरूद के पत्तों में छिपा है सेहत का खजाना

जानें इससे मिलते हैं कौन से फायदे और सेवन का सही तरीका

अमरूद का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं अमरूद के पत्तों की आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर होते हैं। अमरूद के पत्तों में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनिरल्स होते हैं जो समग्र स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं। ऐसे में चलिए जानते हैं अमरूद का सेवन करने से सेहत को कौन से फायदे होते हैं और इसका इस्तेमाल कैसे करें?

अमरूद के पत्तों से मिलते हैं ये फायदे:

पाचन होता है बेहतर: अमरूद के पत्ते एसिडिटी को कम करके और पोषक तत्वों के बेहतर अवशोषण को बढ़ावा देकर दस्त और सूजन जैसी पाचन समस्याओं में मदद कर सकते हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत: अमरूद के पत्तों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट के उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

स्किन से जुड़ी परेशानियां होती हैं दूर: अमरूद के पत्तों का उपयोग उनके विरोधी भड़काऊ और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण मुँहासे, काले धब्बे और उम्र बढ़ने के संकेतों सहित विभिन्न त्वचा संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए किया जा सकता है।

दांतों के लिए फायदेमंद: अमरूद के पत्तों को चबाने से दांत दर्द और मसूड़ों की समस्याओं को कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद जीवाणुरोधी गुण मसूड़ों की बीमारी, दांत दर्द और सांसों की बदबू को रोकने में मदद करते हैं।

हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: अमरूद के पत्ते खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करके और संभावित रूप से रक्तचाप विनियमन का समर्थन करके हृदय स्वास्थ्य में योगदान दे सकते हैं।

रक्त शर्करा नियंत्रण: अमरूद के पत्ते रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, संभावित रूप से मधुमेह वाले व्यक्तियों या जोखिम वाले लोगों को लाभ पहुंचा सकते हैं। पीरियड्स के दर्द में फायदेमंद: अमरूद के पत्ते मासिक धर्म में ऐंठन के लिए भी लाभ प्रदान कर सकते हैं, संभावित रूप से दर्द की तीव्रता को कम करने के साथ-साथ वजन घटाने में भी सहायता कर सकते हैं।

कैसे करें अमरूद के पत्तों का इस्तेमाल?

ताजे या सूखे अमरूद के पत्तों को 5-10 मिनट तक पानी में उबालें फिर उसे छानकर पीएं। आप स्वाद के लिए शहद या नींबू मिला सकते हैं। अमरूद के पत्तों को पानी में उबालकर ठंडा होने दें। शैम्पू करने के बाद ठंडे पानी से बालों को धोएं, इससे बाल मजबूत होंगे और बालों का झड़ना कम होगा। आराम और सुगंधित स्नान के लिए अपने नहाने के पानी में अमरूद के पत्ते डालें।



दिल की सेहत को मजबूत बनाए अंजीर का पानी

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अंजीर के पानी में पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन के, फाइबर, प्रोटीन, आयरन और जिंक समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। यही वजह है कि इस झाई फ्रूट के पानी को ओवरऑल हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए आपको सुबह-सुबह खाली पेट अंजीर का पानी पीना चाहिए।

गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

अगर आप पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं तो अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक अंजीर का पानी आपकी गट हेल्थ के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके अलावा फाइबर रिच अंजीर का पानी पीकर आप अपनी वेट लॉस जर्नी को भी आसान बना सकते हैं।

दिल की सेहत को मजबूत बनाए

क्या आप दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करना चाहते हैं? अगर हां, तो आपको अंजीर के पानी को अपने डेली डाइट प्लान का हिस्सा बना लेना चाहिए। अंजीर के पानी में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपके दिल की सेहत को मजबूत बनाने में कारगर साबित हो सकते हैं। अंजीर का पानी आपकी बोन हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है।

मिलेंगे एक से बढ़कर एक फायदे

जो लोग कमजोर इम्यूनिटी की वजह से बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, उन्हें अंजीर का पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए भी इस झाई फ्रूट के पानी को कंज्यूम किया जा सकता है। सेहत से जुड़ी इन समस्याओं से छुटकारा पाने और शरीर को फोलादी बनाने के लिए हर रोज सुबह-सुबह अंजीर का पानी पीना शुरू कर दीजिए और महज कुछ ही हफ्तों के अंदर खुद-ब-खुद पॉजिटिव असर देखिए।

कितनी देर में खराब हो जाती है चाय?

कई लोगों को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि सर्दियों का मौसम चल रहा है या फिर गर्मियों का, उन्हें दिन में एक से दो बार चाय तो पीनी ही होती है। कुछ लोग अपने दिन की शुरुआत चाय से करते हैं, तो वहीं कुछ लोग अपनी थकावट को दूर करने के लिए चाय का सेवन करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ज्यादा देर तक रखी हुई चाय को पीना आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है?

कितनी देर में हो जाती है खराब?

दूध वाली चाय को ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। एक बार आपने चाय को पका लिया, तो आपको चाय को ठंडा होने से पहले पी लेना चाहिए। चाय को आधे घंटे से पहले ही पी लेना चाहिए। दूध वाली चाय हर्बल टी की तुलना में जल्दी खराब हो जाती है। हर्बल टी को आप कुछ घंटों तक फ्रिज में स्टोर करके रख सकते हैं।

डाइजेस्टिव सिस्टम पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर आपने ज्यादा देर तक रखी हुई चाय को पिया, तो आपके डाइजेस्टिव सिस्टम पर बुरा असर पड़ सकता है। छोटी सी लगने वाली इस गलती की वजह से एसिडिटी, कब्ज और फूड पॉइजनिंग जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा चाय को ज्यादा देर तक रखने के कारण उसके अंदर मौजूद पोषक तत्व भी कम होते चले जाते हैं।



सुबह खाली पेट पिएं ये देसी ड्रिंक्स, वजन होगा तेजी से कम



अगर आपका वजन तेजी से बढ़ रहा है तो उसे कम करने के लिए अपनी डाइट में इन कुछ देसी ड्रिंक्स को शामिल करें। इन ड्रिंक्स को खाली पेट पीने से न केवल वजन कम होता है बल्कि सेहत से जुड़े अन्य कई फायदे मिलते हैं। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम के साथ अपनी सुबह की दिनचर्या में इन ड्रिंक्स को शामिल करने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है जिससे वजन कम करना आसान हो जाता है। चलिए जानते हैं किन ड्रिंक्स के सेवन से बढ़ते मोटापे पर लगाम लगाया जा सकता है।

इन देसी ड्रिंक्स से करें दिन की शुरुआत:

नींबू पानी: नींबू पानी विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। खाली पेट सेवन करने से शरीर को डिटॉक्स करने, पाचन में सुधार करने और पेट भरा होने का एहसास दिलाती है। एक गिलास गर्म पानी में आधा नींबू का रस निचोड़ें। अच्छी तरह से हिलाएँ और इसे खाली पेट पीएँ।

जीरा पानी: जीरा रसोई का एक मुख्य हिस्सा है।

जीरा पानी वजन कम करने के साथ आपका पाचन भी दुरुस्त करता है। साथ ही यह जीरा पानी पाचन एंजाइमों को एक्टिव करता है, जिससे खाना आसानी से पच जाता है। जीरा पानी पेट फूलना, कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। एक कप पानी में 1 चम्मच जीरा रात भर भिगोएँ। सुबह इसे उबालें, छान लें और इसे गर्म-गर्म पीएँ। नाश्ते से कम से कम 20 मिनट पहले इसे पीएँ।

आंवला का जूस: आंवला विटामिन सी से भरपूर होता है और बेहतर पाचन को बढ़ाता है, वजन को कम करता है, मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है और बॉडी को डिटॉक्सफाई करता है। एक गिलास गर्म पानी में 2 बड़े चम्मच ताजा आंवला का जूस मिलाएँ। इसे खाली पेट पीएँ। इसे चाय या कॉफी के साथ पीने से बचें।

दालचीनी का पानी: अगर आप वजन तेजी से कम करना चाहते हैं तो दालचीनी के पानी से बेहतर कोई विकल्प नहीं है। दालचीनी का पानी चयापचय को तेज करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रण में रखने में मदद कर सकता है, जिससे वजन प्रबंधन में सहायता मिलती है। एक कप पानी उबालें और उसमें एक चम्मच दालचीनी पाउडर या दालचीनी की एक छोड़ी डालें। इसे 10 मिनट तक भीगने दें। छान लें और गरम-गरम पी लें।



कृष की चौथी किस्त में ऋतिक की तिहरी भूमिका, रेखा और प्रीति जिंटा भी होंगी हिस्सा

ऋतिक रोशन की मशहूर सुपरहीरो सीरीज कृष एक बार फिर बड़े पर्दे पर धमाल मचाने को तैयार है। कृष 4 अब तक की सबसे बड़ी, सबसे रोमांचक और भावनात्मक कहानी लेकर आ रही है। इस फिल्म में प्रियंका चोपड़ा के बाद दो और बड़े नाम जुड़ने की जानकारी सामने आई है।



शानदार कलाकारों की वापसी

एक खबर के मुताबिक, प्रियंका चोपड़ा अपनी पुरानी भूमिका में लौट रही हैं, जिसे लेकर प्रशंसक बेहद उत्साहित हैं। साथ ही, रेखा और प्रीति जिंटा भी इस फिल्म का हिस्सा होंगी। रेखा, जो कोई मिल गया और कृष में ऋतिक की मां की भूमिका निभा चुकी हैं, कहानी को जोड़े रखेंगी, जबकि प्रीति जिंटा की वापसी नए रंग लाएंगी। इस बार ऋतिक रोशन तीन अलग-अलग किरदार निभाएंगे। जो अतीत, वर्तमान और भविष्य से जुड़े होंगे। कहानी एक बड़े वैश्विक खतरे के इर्द-गिर्द घूमेगी, जिसमें कृष को अलग-अलग रूप लेने होंगे। कृष 4 में शानदार विजुअल इफेक्ट्स और जबरदस्त एक्शन होगा। साथ ही, यह फिल्म परिवार, प्यार और बलिदान की भावनाओं को भी छूएगी। वाईआरएफ स्टूडियो में प्री-विजुअलाइजेशन का काम शुरू हो चुका है, और यह फिल्म अंतरराष्ट्रीय स्तर के वीएफएक्स से टकरा लेगी। खास बात यह है कि ऋतिक रोशन पहली बार निर्देशन भी कर रहे हैं और स्क्रिप्ट को बेहतर बनाने के लिए आदित्य चोपड़ा की टीम के साथ काम कर रहे हैं।

क्या होगा खास?

प्री-प्रोडक्शन में चल रही कृष 4 सिर्फ एक सुपरहीरो फिल्म नहीं, बल्कि भारतीय सिनेमा में एक नया कीर्तिमान स्थापित करने जा रही है। बेहतरीन कलाकार, नई कहानी और शानदार दृश्यों के साथ यह फिल्म भारतीय फंतासी और विज्ञान कथा सिनेमा को नई ऊंचाइयों तक ले जाएगी।



रवि किशन की बेटी रीवा इन शर्तों पर कर सकती हैं भोजपुरी फिल्मों

भोजपुरी एक्टर रवि किशन यू तो तीन बेटियाँ और एक बेटे यानी 4 बच्चों के पिता हैं, लेकिन यहाँ बात करने जा रहे हैं उनकी बेटी रीवा के बारे में। भोजपुरी से लेकर बॉलीवुड फिल्मों में काम कर चुके रवि किशन की बेटी रीवा किशन रियल लाइफ में काफी ग्लैमरस हैं और उन्होंने भी अपने पिता के नवशे कदम पर आगे बढ़ते हुए फिल्मों में कदम बढाने का फैसला लिया था।

ग्लैमर के मामले में सारे स्टार किड्स को टक्कर देती हैं रवि किशन की बेटी रीवा रवि किशन की बेटी रीवा ग्लैमर के मामले में किसी स्टार किड्स से कम नहीं। कई बार तो हॉलीवुड एक्ट्रेस को भी टक्कर देती हैं। रीवा सोशल पर काफी एक्टिव हैं। रीवा ने पिता और फिल्मों से प्रेरित होकर पहले ही एक्टिंग की दुनिया में आगे आने का फैसला ले लिया था। इसके लिए तैयारी भी शुरू की और नसीरुद्दीन शाह के एक्टिंग ड्रामा ग्रुप से एक साल की ट्रेनिंग ली।

सब कुश मंगल से डेब्यू

रीवा ने साल 2020 में सब कुश मंगल फिल्म से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। इस फिल्म में अक्षय खन्ना के साथ रीवा के ऑपोजिट पंथिनी कोल्हापुरे के बेटे प्रियांक

शर्मा नजर आए थे। हालांकि, ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर चली भी नहीं। हालांकि इसके बाद रीवा किसी फिल्म में नहीं दिखीं, लेकिन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। रीवा ने अपने एक इंटरव्यू में बताया था कि फिल्मों में एंट्री का प्लान उनका हमेशा से था। उन्होंने कहा था, मैं फिल्मों में काम शुरू करने से पहले दुनिया भर में ट्रेवल और एक्टिंग वर्कशॉप करना चाहती हूँ। उन्होंने कहा था, मुझे अपने पिता की वजह से अधिक से अधिक तीन फिल्मों मिलेंगी, लेकिन उसके बाद मुझमें कौन इन्वेस्ट करेगा? ये मेरा टैलेंट होगा जो मुझे यहाँ बरकरार रहने में मदद करेगा। रीवा ने बताया था कि पापा रवि किशन ने जब उनकी फिल्म का ट्रेलर देखा था तो उन्हें लगा था कि उनके अपने ही घर में ये बच्चा स्टार है। वहीं रीवा ने भोजपुरी फिल्मों में भी काम करने को लेकर बातें की थीं।

अगर अच्छी स्क्रिप्ट मिले

भोजपुरी फिल्मों में काम को लेकर रीवा ने कहा था कि अगर अच्छी स्क्रिप्ट मिले तो वो इस इंडस्ट्री में जरूर काम करेंगी। इसके अलावा भोजपुरी फिल्मों में काम करने की दूसरी शर्त ये रखी कि वो फिल्म डेड (रवि किशन) प्रड्यूस करें, क्योंकि उन्हें यकीन है कि पापा कुछ अमॉर्जिंग लेकर आ सकते हैं।



रणवीर सिंह और प्रभास के बीच होगी बॉक्स ऑफिस पर मिडंत, शाहिद कपूर भी होंगे मैदान में

इस साल का दिसंबर फिल्मप्रियों के लिए बेहद खास होने वाला है। कारण है एक नहीं, दो नहीं बल्कि बॉक्स ऑफिस पर तीन बड़ी फिल्मों का सीधा टकराव। रिपोर्ट्स की मानें तो रणवीर सिंह की मच अवेटेड फिल्म धुरंधर और प्रभास की द राजा साब अब 5 दिसंबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज के लिए पूरी तरह तैयार हैं और यही नहीं, इन दोनों फिल्मों के साथ विशाल भारद्वाज की अगली फिल्म भी उसी दिन रिलीज हो रही है, जिससे बॉक्स ऑफिस पर महाभारत होना तय माना जा रहा है।

रणवीर और प्रभास की होगी मिडंत

बॉलीवुड इगामा की रिपोर्ट की मानें तो रणवीर सिंह और प्रभास की टक्कर देखने को मिलेगी। रणवीर सिंह के जन्मदिन यानी 6 जुलाई को जहां धुरंधर का टीजर रिलीज किया जाएगा, वहीं ये भी कर्म कर दिया गया है कि फिल्म 5 दिसंबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। इस फिल्म का निर्देशन आदित्य धर कर रहे हैं, जो इससे पहले उरी-द सर्जिकल स्ट्राइक जैसी ब्लॉकबस्टर बना चुके हैं। फिल्म को लेकर बताया जा रहा है कि ये भारत के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल के शुरुआती दिनों और एक गुप्त ऑपरेशन से प्रेरित है, जिसमें पाकिस्तान में अबू कताल नाम के आतंकवादी की रहस्यमयी हत्या को दर्शाया जाएगा।

द राजा साब की रिलीज डेट भी 5 दिसंबर

वहीं दूसरी ओर, प्रभास की द राजा साब एक हॉरर कॉमिडी फिल्म है, जिसमें उन्हें एक अलग अंदाज में देखने को मिलेगा। फिल्म को बड़े पैमाने पर कई भाषाओं में रिलीज किया जाएगा। दिलचस्प बात यह है कि दोनों फिल्मों में संजय दत्त भी महत्वपूर्ण किरदार निभा रहे हैं, जिससे दर्शकों की उत्सुकता और भी बढ़ गई है।

विशाल भारद्वाज की फिल्म भी आएगी

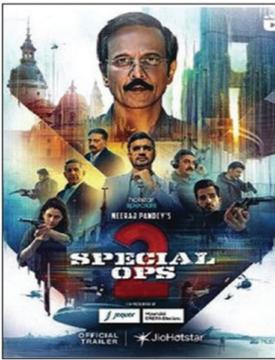
तीसरी फिल्म जो इस दिन रिलीज के लिए तैयार हो रही है, वो है विशाल भारद्वाज की अगली फिल्म, जिसमें शाहिद कपूर, निती हिमरी, नाना पाटेकर और रणदीप हुड्डा जैसे मंझे हुए कलाकार नजर आएंगे। इसे साजिद नाडियाडवाला प्रोड्यूस कर रहे हैं। रणवीर की धुरंधर जहां थ्रिल, देशभक्ति और इंटेलिजेंस ऑपरेशंस से भरपूर है, वहीं द राजा साब में हॉरर और कॉमिडी का अनोखा मेल दिखेगा। तीनों ही फिल्मों अपने-अपने जनर में जबरदस्त दावेदार हैं, जिससे यह दिन बॉक्स ऑफिस इतिहास में खास दर्ज होने वाला है।

दर्शकों के लिए ये उत्साह से कम नहीं

बॉलीवुड के जानकारों का मानना है कि इस टकराव से सभी फिल्मों को एक-दूसरे की कमाई पर असर झेलना पड़ सकता है। लेकिन वहीं दर्शकों के लिए ये मौका किसी उत्सव से कम नहीं होगा—एक दिन में तीन जबरदस्त फिल्मों का रोमांच। अब देखना दिलचस्प होगा कि रणवीर, प्रभास और शाहिद में से किसकी फिल्म जीतती है दर्शकों का दिल और बॉक्स ऑफिस की जंग।

सीरीज 'स्पेशल ऑप्स 2' की रिलीज डेट बदली, जानें कब दे रही दस्तक?

हाल ही में अभिनेता केके मेनन ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर एक वीडियो साझा किया, जिसमें वह जानकारी दे रहे हैं कि तय तारीख पर सीरीज 'स्पेशल ऑप्स 2' का प्रीमियर नहीं होगा। अब इसकी रिलीज की तारीख बदल चुकी है। क्या है नई तारीख? और ये फैसला क्यों लिया गया है? इस बारे में भी केके मेनन ने जानकारी साझा की। केके मेनन इंस्टाग्राम पर साझा किए गए वीडियो में कहते हैं, 'अब 'स्पेशल ऑप्स 2' 11 जुलाई की बजाय 18 जुलाई को रिलीज होगा। कुछ चीजें हमारे कंट्रोल में नहीं होती हैं, इसलिए हमें यह फैसला लेना पड़ा है। मगर दर्शकों को एक साथ ही सभी एपिसोड देखने को मिलेंगे।' यह सीरीज जियोहॉटस्टार पर स्ट्रीम की जाएगी। 'स्पेशल ऑप्स 2' में भी स्पेशल एजेंट हिम्मत सिंह अपनी टीम के साथ आतंकवादियों का मुकाबला करेगा। इस बार इंटरनेशनल लेवल का मिशन हिम्मत सिंह हैंडल करेगा। नीरज पांडे निर्देशित इस सीरीज में इस बार साउथ के पॉपुलर एक्टर प्रकाश राज भी नजर आएंगे। प्रकाश राज, केके मेनन के अलावा इस सीरीज में करण टैकर, फारुक अली भी नजर आएंगे। ये भी सीरीज में स्पेशल एजेंट्स के रोल में नजर आएंगे। इस सीरीज के पहले सीजन को दर्शकों ने काफी पसंद किया था। सीरीज का दूसरा पार्ट लगभग पांच साल के बाद वापस आया है।



भाबीजी घर पर हैं फेम अभिनेता सानंद वर्मा की अपकॉमिंग फिल्म 'आंखों की गुस्ताखियां' सिनेमाघरों में रिलीज को तैयार है। अभिनेता ने अपने किरदार के बारे में बताया कि इसे रचने में हेमा मालिनी के 'शोले' के किरदार बसंती से प्रेरणा मिली। इस फिल्म में सानंद का किरदार एक मजदूर और बातूनी झाड़वर का है। सानंद ने अपने किरदार के बारे में बताया, अपकॉमिंग फिल्म में मेरे किरदार का नाम शोकी लाल है, जिसका नाम भी काफी मजेदार है। वह एक हंसमुख और बातूनी झाड़वर है, जो बिल्कूल रुकता नहीं और लगातार बात करता है। यह किरदार 'शोले' की बसंती की याद दिलाता है, जो गाड़ी चलाते हुए लगातार बोलती थी, खुब बात करती थी। उन्होंने बताया कि शोकी लाल फिल्म की कहानी में कॉमेडी के साथ एनर्जी भी लाता है, फिल्म का एक खास हिस्सा है। सानंद ने शुरू में सोचा था कि उनका किरदार गुटखा चबाता हो, लेकिन रेट पर डायरेक्टर संतोष सिंह के सुझाव पर इसे हटा दिया गया। सानंद ने बताया, मेरा किरदार रवाभाविक है, इसलिए ज्यादा तैयारी की जरूरत नहीं पड़ी। मैंने अपनी जिंदगी में कई बातूनी झाड़वर देखे हैं और 'शोले' को 15 बार देखने के बाद बसंती मेरे लिए एक रेफरेंस बन गई। फिल्म के ड्राइविंग सीन्स उत्तराखंड की पहाड़ियों में खतरनाक मोड़ों पर शूट किए गए हैं। सानंद ने बताया, मैं 22 साल से गाड़ी चला रहा हूँ, इसलिए यह मेरे लिए आसान और मजेदार था। सानंद ने को-एक्टर विक्रांत मैसी और शानाया कपूर के साथ काम करने के अनुभव को भी साझा किया। उन्होंने बताया, विक्रांत बहुत ही पेशेवर और गंभीर अभिनेता हैं। उनके साथ काम



मैं आज भी आमिर खान सर के टच में हूँ

फिल्म तारे जमीन पर में डिस्टोक्सिया बीमारी से पीड़ित बच्चे ईशान नंदकिशोर अवस्थी का रोल निभाकर लोगों के दिलों में जगह बनाने वाले दर्शील सफारी अब बड़े हो गए हैं और अपनी नई वेब सीरीज गेमरलोग को लेकर चर्चा में हैं। हाल ही में दर्शील ने अपने करियर, पढ़ाई और आमिर खान के बारे में ढेर सारी बातें कीं। दर्शील, आपकी पहली फिल्म तारे जमीन पर अब से 18 साल पहले साल 2007 में आई थी। आप अपनी पहली फिल्म से लेकर इस फिल्म तक के सफर के बारे में बताइए। मेरा पूरा सफर किसी रोलर-कोस्टर से कम नहीं है। मेरा यह सोचना था कि मैं सबसे अनुभवी निर्देशकों के साथ काम कर पाऊँ। मुझे शुरू से ही एक झिझक सी होती थी कि मैं एक ट्रेन्ड एक्टर नहीं हूँ जिसने एक्टिंग सीखी हो। तो मुझसे जो भी डायरेक्टर कहते थे, मैं कर लेता था। लेकिन जो चीजें एक्टिंग को बनाती हैं, चाहे भीतर के इमोशंस हों या

इमोवाइजेशन, वह नहीं आ पा रही थी। और चूंकि मैंने कई दिग्गजों जैसे आमिर खान, अतुल कुलकर्णी, रॉनित रॉय जैसों के साथ काम कर लिया था, तो मैं सोचता था कि मैं वहां तक कैसे पहुंचूंगा। फिर मैंने अपने बोर्ड एग्जाम खत्म होने के बाद ब्रेक लिया और थिएटर जॉइन किया। यह सिलसिला कौविड महामारी तक चला और मैंने लगभग हर राज्य में परफॉर्म किया। इस चीज ने मुझे बदल दिया और सिखाया कि एक एक्टर क्या होता है। लेकिन कौविड में सबकुछ अचानक थम सा गया। इस दौरान मुझे लगा कि अब वेब सीरीज से बड़े पर्दे पर वापसी की जा सकती है। मैंने फिर ऑडिशन दिया गेमरलोग के लिए और मुझे चुन लिया गया। मैं मानता हूँ कि अगर आप किसी चीज के लिए तैयार हैं, तभी वह आपके पास आती है। एक ऐसा बेट-समन जो पहली ही बॉल पर सिक्स मार दे, (दर्शील की डेब्यू फिल्म तारे जमीन पर सुपरहिट रही थी), उसके लिए बाकी चीजों को चेज करना कितना मुश्किल होता है? उसके लिए आइडिया यही है कि आपको आउट नहीं होना है। अगर आउट होते हो तो आगे की इनिंग्स को भी देखना है। लेकिन कभी-कभी ऐसा होता है कि गेंद ही आपकी रेंज में आ जाती है। अब जब मैंने नेट पर खूब प्रैक्टिस की है, तो फिर से यह मौका आया है।

तब फिल्म के बाद आमिर खान के टच में थे? बिल्कूल, मैं तो अभी तक आमिर खान सर के टच में हूँ। बीच में थिएटर के समय थोड़ा सा गैप आ गया था। अभी गेमरलोग के लिए मैंने उन्हें अप्रोच किया तो उन्होंने मुझे घर बुलाया। हमने उनको भी गेमरलोग का ट्रेलर दिखाया और उनको काफी पसंद आया। इससे हमें भी प्रोत्साहन मिला। आपको फिल्म तारे जमीन पर से पहचान मिली थी। क्या इसे संयोग ही कहा जाए कि इस समय आमिर खान की फिल्म सितारे जमीन पर भी सिनेमाघरों में है और आपकी गेमरलोग भी रिलीज हुई है। बिल्कूल, ये कुदरत का कोई करिश्मा या ऊपर से लिखी हुई कोई कहानी लगती है। क्योंकि ऐसा कुछ प्लान नहीं था। हमारे इस शो की मेहनत बहुत सालों से चल रही है और फिर इसी टाइम पर पता नहीं कैसे रिलीज हो गई। एक बात अच्छी है कि दोनों प्रोजेक्ट्स को अच्छे रिव्यूंस मिला है और मेहनत रंग लाई। मैं एक चीज हमेशा मानता हूँ कि ऑडियंस सबसे महत्वपूर्ण है और कॉन्टेंट ही किंग है। और आज के समय में हमारी ऑडियंस बहुत स्मार्ट हो चुकी है। तो यह जो हमारा शो है गेमरलोग, यह एक गेमिंग के लेंस के द्वारा जिंदगी की कहानी बताती है। इसमें गेमरलोग एक टीम है जो एक ई-स्पोर्ट्स कॉम्पिटेशन जीतना चाहती है।

आप गेमरलोग में काम कर रहे हैं? क्या आपने पहले कभी गेमिंग की है? और कैसा लगा इस सीरीज में काम करके?

हम सभी ने बहुत मेहनत, लगन, प्यार और पेशन से यह प्रोजेक्ट बनाया है। सभी लोग गेमिंग से कहीं न कहीं जुड़े हुए हैं। नीता

मेम (लेखक-प्रड्यूसर) उनका प्रफेशनली नहीं खेलतीं, लेकिन फिर भी उनका बहुत सपोर्ट रूक। फिर लोगों का इतना प्यार आना और पहले ही चार दिन में हम टॉप 5 में आ गए थे, तो वह भी एक बहुत हीट वॉर्मिंग फीलिंग है। मैं बस यही आशा करता हूँ कि ऑडियंस जो हमें रिव्यूंस दे रही है, वह देती रहे। ताकि हम भी ऐसा काम करते रहे। इससे हमें भी बहुत प्रोत्साहन मिलता है।

