



► वर्ष : 27 ► अंक : 202 ► website:www.chetnamanch.com

नोएडा, शनिवार, 12 जुलाई, 2025

Chetna Manch

Chetna Manch

मूल्य 2.00 रु. ► पेज: 8

युवा शक्ति भारत की सबसे बड़ी पूँजी : प्रधानमंत्री

51 हजार युवाओं को बाटे नियुक्ति-पत्र, 47 शहरों में रोजगार मेला



नई दिल्ली (एजेंसी)। देशभर के 47 शहरों में शनिवार को रोजगार मेले का आयोजन किया गया। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशभर के युवाओं को एक बड़ी सौगंतो देते हुए 51,000 से ज्यादा नियुक्ति पत्र बांटे। साथ ही पीएम मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरूरी युवाओं को संबोधित 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, 'विना पर्ची, बिना खच्ची'।

युवाओं को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि अलग-अलग विभागों में नियुक्त हो रहे ये युवा अपने बाले समय में देश के विकास की रफ्तार को तेज करेंगे। उन्होंने कहा कि कृष्ण देश की रक्षा करेंगे, कृष्ण 'सबका साथ, सबका विकास' के सच्चे सिपाही बनेंगे। (शेष पृष्ठ-3 पर)

राष्ट्र विरोधी साजिशों का पर्दाफाश कर रहे हैं : सीएम लखनऊ पहुंची गुरु तेग बहादुर संदेश यात्रा

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में शनिवार को गुरु तेग बहादुर जी महाराज के शहीदी वर्ष के 350



वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 'गुरु तेग बहादुर संदेश यात्रा' का शुभारंभ किया गया। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ स्वयं अपने सिर पर गुरु गंभीर साहिब को लेकर इस धार्मिक यात्रा में शामिल हुए। मुख्यमंत्री आवास पर विशेष कीर्तन का आयोजन हुआ।

यात्रा लखनऊ से शुरू होकर दिल्ली के ऐतिहासिक शशीगंज साहिब (चांदनी

चौक) तक जाएगी। इस अवसर पर पूरा वातावरण गुरु महाराज की बापी से गुंजायाम होगा। इस मौके पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गुरु तेग बहादुर जी के बलिदान को लात वर्ष करते हुए कहा कि औरंगजेब एक क्रूर शासक था, जिसने जबत धर्म परिवर्तन की नीतियां अपनाई। लेकिन गुरु तेग बहादुर जी ने उसका डटकर मुकाबला किया। (शेष पृष्ठ-3 पर)

दिल्ली में गिरी चार मंजिला इमारत, मलबे में दबकर 4 की मौत



दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली के सीलमपुर इलाके में शनिवार सुबह दिल दबला देने वाला हादसा हुआ है। यहां अचानक चार मंजिला इमारत भरभरकर ढह गई। मलबे में आठ लोगों को बाहर निकल दिया गया है, अभी भी कई लोग मलबे में दबे होने की आशंका है। हादसे में 4 लोगों की मौत की खबर है। जिन्हें निकलने का प्रयास किया जा रहा है। हादसे की सूचना भिलाई ही पुलिस और दमकल की टीम मौके पर पहुंची। फिलहाल पुलिस, दमकल और एनडीआरएफ की टीमें राहत व बचाव कार्य में जुटी हैं। (शेष पृष्ठ-3 पर)

पंकज सिंह ने किया सेक्टर-44 में ओपन जिम का शुभारंभ



नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा के पंकज सिंह ने आज सेक्टर-44 में विधायक पंकज सिंह ने अच्छे स्वास्थ्य से मन, मस्तिष्क व शरीर स्वस्थ्य रहता है। स्वस्थ्य शरीर प्रयोक्ता सेक्टर-44 में प्राधिकरण ओपन जिम की व्यवस्था कर रहा है। (शेष पृष्ठ-3 पर)



पंकज सिंह ने कहा कि अच्छे स्वास्थ्य से मन, मस्तिष्क व शरीर स्वस्थ्य रहता है। स्वस्थ्य शरीर प्रयोक्ता सेक्टर-44 में प्राधिकरण ओपन जिम का उद्घाटन किया। इस लिए सभी

एकवा लाइन पर ई-टिकट सेवा डाउन, यात्रियों की लगी भीड़



नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा-ग्रेटर नोएडा के बीच चलने वाली एका मेट्रो लाइन पर शनिवार सुबह यात्रियों के पसीने छूट गए। सेक्टर-51 मेट्रो स्टेशन व अन्य मेट्रो स्टेशनों पर

ई-टिकट सेवा भी नहीं चलने के कारण मेट्रो स्टेशन पर यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। यात्री 15 से 20 मिनट तक टिकट लाइन में लगाकर (शेष पृष्ठ-3 पर)

क्राइम फाईल

सैलरी को लेकर मारपीट

नोएडा (चेतना मंच)। सैलरी के विवाद में मारपीट की घटना को अंजाम देने वाले युवक के खिलाफ थाना-142 में मुकदमा दर्ज कराया गया है।

सेक्टर-90 स्थित भूतीय अल्पास्थम में काम करने वाले ताहिर ने बताया कि उनके ऑफिस में सेक्टर-93 निवासी नाहिद काम करते थे। 13 जून को नाहिद का भाई उसके कार्यालय पहुंचा और अपनी बहन की सैलरी को लेकर उसके साथ बाद-बाद शुरू कर दिया। उसने जो विशेष किया तो आरोपी ने उसके साथ मारपीट की ओर भविष्य में देख लेने की धमकी दी। पुलिस का कारबना है कि पीड़ित की शिकायत पर आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है।

वांछित 6 बदमाशों पर लगाया गैंगस्टर

नोएडा (चेतना मंच)। गैंगस्टर एकत्र में वांछित चल रहे गिरोह के 6 सदस्यों के खिलाफ थाना सेक्टर-113 में मुकदमा दर्ज कराया गया है। गैंगस्टर एकत्र की विवेचना कर रहे थाना सेक्टर-49 प्रभारी ने यह मुकदमा दर्ज कराया है।

थाना सेक्टर-49 प्रभारी अनुज कुमार सैनी ने बताया कि थाना सेक्टर-113 में वाहनों का शियांग तोड़कर सामान उड़ाने वाले गिरोह के सदस्य बीमोरी, संवर्य उर्फ माइकल, अधित, विक्रेश उर्फ विकी, विक्रम व सूरज उर्फ खोपड़ी के खिलाफ थारा 2/3 गैंगस्टर अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज की जा रही है। आरोपियों के खिलाफ विशेष न्यायालय व गैंगस्टर नाम द्वारा वारंट व 82 सीआरपीसी (उद्धोषण) 2 जुलाई को गई थी। इस मामले में आरोपी अपनी गिरफतारी से बच रहे हैं और लालाराफ परार चल रहे हैं। आरोपी पर न्यायालय में भी आत्मसमर्पण नहीं कर रहे हैं। आत्मसमर्पण के आदानपान की दीवार पर करने वाले आरोपी द्वारा उल्लंघन किया जा रहा है। थाना प्रभारी अनुज कुमार सैनी ने आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है।

धान लगाने जा रहे युवक को दबांगों ने पीटा

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। गैंगस्टर एकत्र में धान लगाने जा रहे युवक को दबांगों ने पीटा। जेवर शेत्र के दबांगों को घटना को अंजाम देने वाले गिरोह के सदस्य बीमोरी, संवर्य उर्फ माइकल, अधित, विक्रेश उर्फ विकी, विक्रम व सूरज उर्फ खोपड़ी के खिलाफ थारा 2/3 गैंगस्टर अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज की जा रही है। आरोपियों के खिलाफ विशेष न्यायालय व गैंगस्टर नाम द्वारा वारंट व 82 सीआरपीसी (उद्धोषण) 2 जुलाई को गई थी। इस मामले में आरोपी अपनी गिरफतारी से बच रहे हैं और लालाराफ परार चल रहे हैं। आरोपी पर न्यायालय में भी आत्मसमर्पण नहीं कर रहे हैं। आत्मसमर्पण के आदानपान की दीवार पर करने वाले आरोपी द्वारा उल्लंघन किया जा रहा है। थाना प्रभारी अनुज कुमार सैनी ने आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है।

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। थाना जेवर शेत्र के दुपारी गांव में खेत में धान लगाने की तैयारी कर रहे युवक पर पड़ोसियों ने घमला बोलकर सारीपीटी की। दबांगों ने मारपीट के दीर्घांड को दबांगों को तोड़ दिया। इस संबंध में चार लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया गया। दबांगों ने उनके खिलाफ उल्लंघन किया जा रहा है। उनके खिलाफ एकत्र बुलाकर उसके खेत पर पहुंच गए और उसके साथ गांवी गोलीज भाई रणवीर बलजीत आए। ग्रेटर नोएडा रुपरोड़ी रिपोर्ट में बताया कि उनके खेत के दूसरे गांव में युवक ने अपनी गिरफतारी को अंजाम दिया। उनके खिलाफ एकत्र बुलाकर उसके खेत पर पहुंच गए और उसके साथ गांवी गोलीज भाई रणवीर बलजीत आए। ग्रेटर नोएडा रुपरोड़ी रिपोर्ट में बताया कि उनके खेत के दूसरे गांव में युवक ने अपनी गिरफतारी को अंजाम दिया। उनके खिलाफ एकत्र बुलाकर उसके खेत पर पहुंच गए और उसके साथ गांवी गोलीज भाई रणवीर बलजीत आए।

सेक्टर-105 एक्सप्रेस व्यू सोसायटी में दो हूरे-भरे पेड़ों की दी बलि!

प्राधिकरण का उद्यान विभाग कुंभकर्णी नींद में, फोन नहीं उठाया उपनिदेशक ने



नोएडा (चेतना मंच)। एक ओर जहां उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री 'एक पेड़ मारें' का नाम' से सम्बन्धित एक पेड़ भी बालों के खिलाफ

आतंक का नेटवर्क

वि

भिन्न देशों द्वारा आतंकवादियों को दी जाने वाली प्रत्यक्ष व परोक्ष मदद पर नजर रखने वाली वैश्विक आतंकवाद वित्तपोषण निगरानी संस्था यांत्री एफएटीएफ की हालिया रिपोर्ट चॉकने वाली है। एफएटीएफ की रिपोर्ट में यह सनसनीखेज बात उजागर हुई है कि आतंकवादी वित्तीय संसाधन जुटाने व खतरनाक मंसूबों को अंजाम देने के लिये बड़े पैमाने पर ऑनलाइन सेवाओं का दुरुपयोग कर रहे हैं। रिपोर्ट खुलास करती है कि वर्ष 2019 के पुलवामा आतंकी हमले में विस्फोट पराधी का एक भाग ऑनलाइन लोटोकार्फ से खरीदा गया था। निवित रूप से जिस तरीके से आतंक का नेटवर्क ऑनलाइन बाजार का काफ़ी उठा रहा है, वह कानून की नियमिक एजेंसियों के लिये चिंता का विषय होना चाहिए। बताया जा रहा है कि आतंकवादी इंटरनेट के जरिये स्टोकेट बनाने की खबर भी सीख रहे हैं। इंटरनेट से बात बनाने की खबरों के बीच हमारे नीति-नियमों को इस पर अंकुश लगाने की दिशा में गंभीर पहल करनी चाहिए। साथ ही ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों पर दबाव बनाना चाहिए कि वे आतंकवादियों के लिए मददगार सामान पर सख्ती से अंकुश लगाएं। इससे पहले एफएटीएफ ने संकेत दिए थे कि पाकिस्तान के सत्ता प्रतिष्ठान आतंकवादियों को न केवल पैसा बहिर्भव दें रहे हैं बल्कि उन्हें ट्रेनिंग देने में भी मदद की जा रही है। एफएटीएफ की रिपोर्ट में इस बात का भी खुलासा हुआ है कि आतंकवादी औनलाइन सेवाओं के जरिये बात को सोरल-सुविधाजनक बनाने के लिये जिन ऑनलाइन सेवाओं की शुरुआत हुई थी, वह अब आतंकवादियों की मदद का साधन बन गई है। विश्व के आतंकवादी संगठन आधुनिक तकनीक के जरिये न केवल अपने मंसूबों को पूरा कर रहे हैं बल्कि पुलिस व कानून से बचने में इंटरनेट उनका मददगार बन गया है। जिसमें आतंक की पात्रालाला चलाने वाली सरकारें भी सहायक बनी हैं। विश्व के कुछ वर्षों में हुए कुछ बड़े हमलों की जांच में प्रामाणिक रूप से इस बात का खुलासा हुआ है कि आतंकी हमलों के लिये खबरकार ढंग से ऑनलाइन सेवाओं का दुरुपयोग किया गया था। यह विडंबना ही है कि अपराधी व आतंकवादी खुफिया एजेंसियों द्वारा अपराध नियत्रण के लिये चलाये जा रहे अभियानों को ध्वनि अपने खतरनाक मंसूबों को अंजाम देने लगे हैं। जिन ऑनलाइन सेवाओं के सुविधाओं को विस्तार दिया जा रहा था, उस व्यवस्था के छिपाने से अपराधियों ने अपनी सुगम राह तलाश ली है। जिस पर सख्त निगरानी रखने सरकारों का प्राथमिक दायित्व बनता है। यदि समय रहते इस रिपोर्ट में सख्त कदम न उठाये गए तो यह हुए कुछ बड़े हमलों की जांच में प्रामाणिक लिये खुलासा रासा जाएगा। अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं को उन लोगों के द्वारा जारी रखायक बनती है। इसके साथ ही जरूरी है कि दुनिया के सभी देश मिलकर इंटरनेट से वे सामग्री हटाएं जिसका उपयोग आतंकवादी धातक हथियार व बम बनाने में करते हैं। वहीं ऑनलाइन सेवाएं देने वाले प्लेटफॉर्मों पर भी दबाव बनाया जाना चाहिए कि आतंकी हमलों में मददगार सामग्री की डिलीवरी न करें। आज भारत समेत कई शारीरिक देश आतंकवाद के खिलाफ वैश्विक मुहिम चला रहा है, लेकिन इसके साथ ही जरूरी है कि अपनी सुविधा के अनुसार आतंकवादी को परिभासा तय करने वाले देशों को बेनकास्त किया जाए। इस बात का उल्लेख प्रधानमंत्री ने हालिया विदेश यात्रा के दौरान कई अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर किया है। लेकिन पाकिस्तान जैसे कई देश आतंकवाद के विरुद्ध जारी मुहिम को कमज़ोर करने के प्रयास में जुटे हैं। विडंबना यह है कि पाक खुद को आतंकवाद से पीड़ित दर्शनी का कृतिसंप्रयास कर रहा है। यही वजह है कि गत माह वैश्विक निगरानी संस्था एफएटीएफ ने स्पष्ट किया था कि पहलामां हमला स्स्थानत बौरे वित्तीय मदद के संभव नहीं हो सकता था। निश्चित रूप से एफएटीएफ के द्वारा खुलासे से पाकिस्तान दुनिया को समझे एक बात फिर बेनकास्त हो गई है। भारत को इस सच को न केवल पूरी दुनिया को बताना चाहिए बल्कि पाक को फिर एफएटीएफ की संदेश सूची में शामिल करवाने का भी प्रयास करना चाहिए।

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि कश्यप और अदिति ने बड़ा भारी तप किया था। मैं पहले ही उनको बर दे चुका हूँ। वे ही दशरथ और कौसल्या के रूप में मनुष्यों के राजा होकर श्री अयोध्यापुरी में प्रकट हुए हैं। उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

तिन्ह के गृह अवतरित हुए। रुद्धकुल तिलक से चारित भाई॥

नारद बचन सत्य सब करिहँ॥ परम सक्ति समेत अवतरित हुए॥

उन्हों के घर जाकर मैं रुद्धकुल में श्रेष्ठ चार भाइयों के रूप में अवतार लूँगा। नारद के सब बचन में सत्य करूँगा और अपनी पराशकि के सहित अवतार लूँगा॥

हरिहरू सकल भूमि गरुआई। निर्भय होहु देव समुदाई॥

गण ब्रह्मबानी सुनि काना। तुरत फिरे सुर हृदय जुड़ाना॥

मैं पृथ्वी का सब भार हर लूँगा। हे देववृद्ध! तुम निर्भय हो जाओ। आकाश में ब्रह्म (भावान) की वाणी को कान सुनकर देवता तुरंत लौट गए। उनका हृदय शीतल हो गया॥

तब ब्रह्मां धरनिहि समुदावा। अभय भई भरोस जिवं आवा॥

तब ब्रह्माजी ने पृथ्वी को समझाया। वह भी निर्भय हुई और उसके जी में भरोसा (दाढ़ा) आ गया॥

दो०-निज लोकहि विरंचि गे देवह इहु सिखाइ॥

बानर तन धरि धरि महि हरि पद सेवह जाह॥

देवताओं को यही सिखाकर कि वानरों का शरीर धर-धरकर तुम लोग पृथ्वी पर जाकर भगवान के चरणों की सेवा करो, ब्रह्माजी अपने लोक को चले गए॥

(क्रमाः....)

श्रावण माह, कृष्ण पक्ष, द्वितीया



मेष- (वृ, वै, चौ, ला, ली, लू, ले, लो, आ)

शुभ्रुओं पर दबदबा कायम रहेगा। गुण, ज्ञान को प्राप्ति होगी। बुजुर्गों का आशीर्वाद मिलेगा।



वृष- (ई, ३, ए, ओ, गा, गी, गु, वै, वै, वै)

लिखने पढ़ने में समय व्यतीत करें। विद्यार्थियों के लिए समय अच्छा रहेगा।



मिथुन- (का, की, कु, घ, ड, छ, के, हो, हा)

धौतिक सुख सुविधा में उद्धिद होगी लेकिन गृह कलह के संकेत हैं। भूमि, भवन और खरीदारी का योग बनेगा।



कर्क- (ही, हू, है, हो, झा, झी, झू, डे, झा)

पराक्रम रोंग लाएगा। रोजी रोजगार में तरकी करें। स्वास्थ्य अच्छा हो गया है। प्रेम, संतान का साथ है।

राशिफल

(विक्रम संवत् 2082)



सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे)

धनाजन होगा। कुटुंबों में वृद्धि होगी। वाणी पर विवाह लगाएं या वाणी पर थोड़ा सा रोक लगा करें। बोलें।



कन्या- (टो, पा, पी, पू, प, ष, ठ, ठे, ठो)

सिवारों को तह चमकोगे। जो चाहेंगे वो होगा। जिस चीज़ को जरूरत होगी, उसकी उपलब्धता होगी।



तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, त)

मन चिंतित रहेगा। खच की अधिकता रहेगी। और सिर दर्द, नेत्र पीड़ा संभव है। स्वास्थ्य मध्यम।



वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, ना, या, यी, यु)

आय के नवीन स्रोत बनेंगे। पुराने स्रोत से भी पैसे मिलेंगे। शुभ समाचार की प्राप्ति होगी।



धनु- (ये, यो, भा, भी, भा, फा, ठ, भे)

कोट कचहरी में विजय मिलेगी। व्यापारिक स्थिति सुदृढ़ होगी। पिता का साथ होगा।



मकर- (भो, जा, जी, जू, जे, जो, खा, खी, खु, खे, गा, गी)

भाग्य साथ देगा। रोजी रोजगार में तरकी करें। यात्रा का योग बनेगा। धर्म कर्म में हिस्सा लेंगे।



क्रम- (गृ, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)

चोट चपेट लग सकती है। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं। स्वास्थ्य पर ध्यान दें।



मीन- (दी, दु, झा, ध, दे, दो, घ, च, घ, घि)

जीवनसाधी का सानिध्य मिलेगा। नौकरी चाकरी की स्थिति अच्छी होगी। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यापार बहुत अच्छा रहेगा।

बिहार में मतदाता सूची की समीक्षा पर धमासान

बि

हार में इस वर्ष अवक्तूर-नवंब

रोटरी क्लब ने किया स्कूल में बैग वितरण



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। रोटरी क्लब के अध्यक्ष सुधम सिंधल ने बताया रोटरी क्लब ग्रेटर नोएडा के हाथों उच्च प्राथमिक विद्यालय, देवटा विकास खंड-दनकार, गौतमबुद्धनगर में विद्यालय में पढ़ रहे बच्चों

को 70 स्कूल बैग व स्टॉलनी का वितरण किया गया जिन्हें पाकर बच्चों के चेहरे खुशी से खिल उठे। स्कूल बैग वितरण में विशेष सहयोग सुमित माहश्वरी और वरुण ऐरेन का रहा।

कार्यक्रम में शुभम सिंधल, कपिल गुप्ता, विनय गुप्ता, कपिल गर्मी, मनु चिंदल, राकेश शर्मा, सुचित गर्मी, नवीन शर्मा व विद्यालय की प्रधानाचार्य निधि तात्यल और शिक्षक आदि उपस्थित रहे।

शिक्षा बच्चाओं-विद्यालय बच्चाओं आंदोलन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेशीय प्राथमिक शिक्षक संघ के प्रांतीय नेतृत्व के आह्वान पर सर्वाधिक है। वहाँ अभिभावकों, ग्राम प्रधानों व ग्रामीण जीवों के साथ एक सज्जा व सक्रिय बैठक का आयोजन किया गया।

हम शासन से अपील करते हैं कि धरातल की सच्चाई को समझते हुए, विद्यालयों को युवा विद्यालय संचालित किया जाए और शिक्षा की लौंगों को मंद न पड़ने दिया जाए। इस मौके पर ब्लॉक अधिकारी जेव वैमराज शर्मा मंत्री रैदास सिंह और पर्यावरण दीवान सिंह, ब्लॉक दनकार और पर्यावरण दीवान सिंह, ब्लॉक अध्यक्ष सीरिश पीलवान, ब्लॉक मंत्री रामकुमार शर्मा, पर्यावरण कार्यक्रमों के विद्यालय प्रबंध समिति को प्रधान अभिभावक व सिंधु विद्यालयों में अनुचित रूप से मर्ज कर दिया गया है जहाँ छात्र संख्या अनुचित रूप से मर्ज कर दिया गया है जहाँ छात्र संख्या

कल गांव सिलापुर में राजाराम प्रधान के आवास पर किसान गोष्ठी एवं संगठन विस्तार करते हुए कोई गिरावंश नहीं आए हुए सभी किसान तैयारियों के लिए जनजागरण अभियान के तहत कि महापंचायत में पूरी मजबूती के साथ गौतमबुद्ध नगर के किसानों को लड़ाई में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते हुए महापंचायत को सफल बनायें।

'एक पेड़ माँ के नाम' सभी लोग लगाएं : प्रधान

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। 'माँ कि मुख्यमंत्री का अभियान सफल के नाम एक पेड़' अभियान के तहत ही इसके लिए सभी को एक जुट्टा पूरे उत्तर प्रदेश में पौधा लगाने का अभियान होकर इस कार्यक्रम को मजबूती के साथ आगे बढ़ावा दिया जाए।



उन्होंने कहा कि पेड़ हम सभी को जीवन देने में अपनी हामी भूमिका लगाए हैं। इसलिए पौधा लगाने के बाद उसकी खरखराखाएँ एवं देखभाल भी हम सबको करना चाहिए। श्री प्रधान ने कहा कि नाम एक पेड़ अवध्य लगाना सरकार का अधिकारी अवध्य लगाने के बाद भाजा यादव यथावत आदि के साथ समस्त ब्लॉकों की ब्लॉक कार्यकारिणी के पदाधिकारी ग्रामों के प्रधान अभिभावक व सिंधु विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष और अन्य ग्रामों उपस्थित रहे।

निभाता है। इसलिए पौधा लगाने के बाद उसकी खरखराखाएँ एवं देखभाल भी हम सबको करना चाहिए। श्री प्रधान ने कहा कि नाम एक पेड़ अवध्य लगाना सरकार का अधिकारी अवध्य लगाने के बाद भाजा यादव यथावत आदि के साथ साथ-साथ उपकी देखभाल भी हम भूमिका लगाए हैं।

इसी कड़ी में भारतीय जनता पार्टी के विरुद्ध नेता अजय प्रधान ने देखभाल भी हम सबको करना चाहिए। श्री प्रधान ने कहा कि नाम एक पेड़ अवध्य लगाना सरकार का अधिकारी अवध्य लगाने के बाद भाजा यादव यथावत आदि के साथ साथ-साथ उपकी देखभाल भी हम 'माँ के नाम' अवध्य लगायें।

पृष्ठ एक के शेष....

युवा शक्ति भारत की....

कुछ वित्तीय समावेशन मिशन को मजबूत करें, तो कुछ उद्योगों के विकास में योगदान दें।

गत 9 जुलाई को सीटू जिलाध्यक्ष ने सभी साथियों को बधाई दी है।

उन्होंने बीचर्चेल के श्रमिकों को अपने हक अधिकारों के लिए लगातार 20 वे दिन भी धर्मान्वयन को जारी रखने के लिए लगातार 20 वे दिन भी धर्मान्वयन को जारी रखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भले ही नियुक्ति पाने वाले युवाओं के विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुलिस, दमकल विभाग एनडीआरएफ, नारो रोजगार मेले के अधिकारों ने यह उन्होंने कहा कि आपके विभाग अलग हो सकते हैं, लेकिन आप सब एक ही शरीर के अंग हैं, और वह है- देश की सेवा। बता दें कि इस दौरान पीएम मोदी ने खास तौर पर इस बात पर जार दिया कि प्रधानमंत्री ने युवाओं के साथ अपने हक अधिकारों के लिए युवाओं को देखा।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आपके विभाग अलग-अलग हैं, पुलिस की ओर से आधिकारिक पुष्टि अभी नहीं हुई है, एक महिला और एक पुरुष का शब्द थोड़ी देर पहले मलबे से निकला गया है। दिल्ली पुल

... तो क्रैश हो जाएंगे सारे कंप्यूटर?



कॉपर के अधिक सेवन से अल्जाइमर का दबाव

मस्तिष्क को प्रोटीन को कम करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। डिमाग का कारण बनने वाले प्रोटीन को कम करने के लिए मस्तिष्क का संघर्ष। रेड मीट, शैल फिश और सब्जियां भोजन में ताके वाले प्रमुख स्रोत। दिमाग के रक्षा करने वाले तंत्र में हस्तक्षेप करता है कॉपर। ताके सवाय तक कॉपर का अधिक सेवन करने वाले अब सावधान हो जाएं व्योकि अमरीकी बैज़निकोंने चूहों पर अपने प्रयोग के बाद ताजा शोध में यह जानकारी दी कि लंबे समय तक ताजा कॉपर का अधिक सेवन अल्जाइमर बीमारी की वज्र जन सकता है।

नेशनल एकड़ी अफ माइसेस ने कहा कि कॉपर की अधिक मात्रा के कारण मस्तिष्क को उस प्रोटीन को कम करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है जिसे डिमिशिया का प्रमुख कारण माना जाता है। शोध के निष्कर्ष पर बैज़निकोंने बीच बहार जारी है क्योंकि कॉपर का अधिक सेवन करने वाले को अधिक आहार योजना के लिए वास्तव में मस्तिष्क की सुखाई होती है। रेड मीट, शैल फिश और सब्जियां भोजन में ताके के प्रमुख स्रोत हैं। कॉपर के प्रयोग के बाद ताजा शोध में यह जानकारी दी कि लंबे समय तक ताजा कॉपर का अधिक सेवन अल्जाइमर बीमारी की वज्र जन सकता है।

बैज़निकोंने कहा है कि दिमाग की बीजों के काम करने के तरीके पर असर पड़ा। इसके साथ-साथ चूहों के दिमाग की बीजा एस्लॉयड के उस प्रोटीन से छुटकारा पाना कठिन हो गया, जो डिमिशिया का प्रमुख कारण है। एल्जाइमर सोसायटी के डॉक्टर डाता आतां कहते हैं, ताका शरीर के लिए अहम खनिज है, लंगों को इस साथ को सावधानी के साथ लेना चाहिए और अपने खाने से ताके को हटाना नहीं चाहिए।

भूख लगने पर ही दबाएं

अक्सर देखा जाता है कि कुछ लोग भूख न होने पर भी कुछ खाते रहते हैं। इस तरह से कुछ न कुछ खाने की आदत आपके पार बुरा अक्सर डाल सकती है। मैं हुए एक रिसर्च में बताया गया है कि भूख न होने पर खाना सहज के लिए अच्छा नहीं है। बैज़निकोंने ने इस रिसर्च के लिए स्टॉकिंग के 45 छानों को शामिल किया। इन छानों से सबसे ज्वरे इसके लिए अच्छा बिकल्प है।

उच्च फाइबर सब्जियां
अपने आहर में उच्च फाइबर सब्जियां जैसे मटर, सेम, ब्रोकोली, पालक और हीं परेंटर सब्जियों को शामिल करें। इसके अलावा दालें भी एक स्वस्थ बिकल्प हैं और इसे आपके आहर का हिस्सा होना चाहिए।

भोजन की नियमित खुराकों स्वास्थ्य पर काया प्रभाव डालती हैं, इसे जानने के लिए रिसर्चर्स ने प्रारंभियों द्वारा भोजन करने के बाद उनके रक्त शर्करा का स्तर मापा गया। रिसर्च में पाया कि कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन करने के बाद रक्त शर्करा स्तर में बढ़ दहुए हैं।

इंटरनेट के बिना आज हमारा जीवन अझरा है और जहां तक आज के इन दिए इंटरनेट के बिना दुनिया का ओपन मतलब ही नहीं है। दुर्भाग्य से आपत्ति पर माता-पिता अपने बच्चों की इंटरनेट गतिविधियों को लेकर अधिक शरीरी नहीं रखते हैं। यासवाक दुनिया की तरह इंटरनेट की दुनिया में भी बच्चे कई तरह के खतरों के प्रति अनजान होते हैं। नार्टन ऑनलाइन फैमिली रिपोर्ट में सह लिया गया है कि 79 फीसदी बच्चे नकारात्मक ऑनलाइन स्थिति का सामना करते हैं और 60 फीसदी बच्चों ने किसी रूप में साइबर ग्राहक के शिकार हैं। साइबर बुलिंग में गत आफावों का फैलना, धमाकी भरे संदेशों का प्रसार और अपानाजक तरीके पोर्ट के लिए जाना आदि शामिल है। साइबर बुलिंग करने वाला टेवस मैसेज, ईमेल, इंटरेट मैसेज, सोशल नेटवर्किंग मैसेज भेजता है या लॉग, वेब ऐप पर या ऑनलाइन गेम लॉटोपर्फ मैसेज भेजता है या लॉग, वेब ऐप पर या दूसरों को परेशान, अपानाजक करने वाला धमाकी धमाकी के लिए होती है। ताकीन का लाभ उठाकर वे ऐसे संदेश और सामग्री यापक रूप से प्रसारित करते हैं।

क्या हैं कारण?

साइबर बुलिंग के कारण अक्सर उत्तीर्ण होते हैं, जो आम तौर से खूले परिसरों में दी जाने वाली धौंस-धमाकी की होते हैं। मसलन शावित का प्रदर्शन करना, बदला लेने की इच्छा या हुए नुस्खों की भराई। कोई पीढ़ी जब अपना व्यायाम करने के लिए ऑनलाइन गलत संदेश का प्रसार करता है तो उसे भी साइबर बुलिंग के रूप में देखा जा सकता है। साइबर बुलिंग प्रायः गुमनाम



रक्तरकी की जारी है और वे बार-बार दोहराया जाता है। यह किसी एक व्यक्ति या ऑनलाइन गुप्त का काम हो सकता है। दुर्भाग्य से अन्य कारात्मक ऑनलाइन अनुभवों की तरह साइबर बुलिंग का भी बच्चों पर विपरीत असर पड़ता है।

पार से लाएं राह पर

बच्चों के लिए इंटरनेट का अनुभव सुरक्षित बनाने के लिए उनके माता-पिता की भूमिका महत्वपूर्ण है। अधिकारिक माता-पिता उस पहली पीढ़ी के माता-पिता हैं जिन्होंने बच्चों को न केवल वास्तविक दुनिया में बढ़ाव देती है वे विश्वास करने के स्तर को उन्होंने भी सुरक्षित रखने के सभी उपाय करने होते हैं।

**बच्चों पर साइबर
बुलिंग का खतरा...**

हैं उनमें खराक कोलेस्ट्रोल या निम्न घनत्व वाले लिपोप्रोटीन का स्तर रक्त में मरण उच्च रखता है। अपने शरीर में एल्डीएल के स्तर को कम करने के लिए नियमित एक्सरसाइज करके एचडीएल के स्तर को ऊचा उठाया जा सकता है।

रक्तचाप सामान्य रखें

जीवन में कड़ी प्रतिस्पर्धा के कारण पूरुषों में उच्च रक्तचाप की व्यापारी होना एक आम बात हो गई है। नियमित व्यायाम से रक्तचाप के स्तर को सामान्य रखने में मदद

मिलती है और इस वज्रों से हृदययात्रा और हृदय रोगों के खतरे से जी चुराते हैं और जंक व डिब्बा बंद करने के लिए इन पुरुषों को फिट रहने के लिए इन खानाएँ व्यायाम करने के लिए आवश्यक हैं।

**पुरुषों के लिए
फिट रहने के टिप्प**

फिटनेस की परिधि पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग नहीं होती है। बल्कि शारीरिक फिटनेस शरीर और मस्तिष्क दोनों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। नियमित एक्सरसाइज से न केवल भास्यमेंियों में ताकत आती है बल्कि इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में बिकास होता है, ढलती उम्र धौंस पड़ जाती है और कई अन्य तरह के रोगों से बचाव होता है। इसलिए पुरुषों को फिट रहने के लिए इन खानाएँ व्यायाम करने के लिए आवश्यक हैं।

आरामफरामोश न बनें

आरामिंग और आराम तलब जीवनशैली के कारण पुरुष 20 लाई के बाद ही हृदययात्रा के खतरों की चपेट में आने लगते हैं। जो लंग आराम तलब जीवन जीते हैं, एक्सरसाइज करने से जी चुराते हैं और जंक व डिब्बा बंद कर जीतते हैं।

बढ़ाएं ब्लड सर्क्सेलेशन

जब आप एक्सरसाइज करते हैं तब शरीर का ब्लड

स्वास्थ्य

पृथ्वी वाले यह भी है कि आज के कंप्यूटर 23 साल बाद कितने काम में रहेंगे। आम लोग भले ही कंप्यूटर को बहुत समर्थ मानते हैं। लेकिन व्यायाम ऐसा संवाद है कि कंप्यूटर ही जबरों का दिलाव न कर पाए? 4 जून, 1996 को यूरोपियन एजेंसी का बिना मान रखते एरियन 5 रॉकेट, चार महीं स्टेलाइट को लेकर अंतरिक्ष की अंदर रवाना हुआ था। लेकिन 5 सेकेंडों के बाद ही रॉकेट में धमाका हुआ और वो आग में तब्दी हो गया। यह कंप्यूटर सॉफ्टवेर के दिलाव तीक से न कर पाए यह भी विशेषकों की माने तो अग्र 248 दिनों को सेकेंडों के 100वें हिस्से में गिना जाए तो जो सख्ता सामने आती है वो कही 2,147,483,647 है।

नोएडा

शनिवार, 12 जुलाई, 2025

6

बड़ी इलायची में समाए चमत्कारी गुण

बड़ी इलायची जहां खाने में स्वाद का काम करती है। वहीं यह हमें कई बीमारियों में निजात दिलाने में भी बीमारी मदद करती है। खासी जुकाम हो जाए तो बड़ी इलायची की वाय या काढ़ा बने के पीने से ठड़ से राहत मिलती। इलायची का प्रयोग हमारे शरीर कई बीमारियों से छुटकारा दिलाती है। साथ ही बड़ी का प्रयोग करने से आपकी त्वचा में निखार भी आता है।



मधुमेह रोगियों के लिए

सर्वश्रेष्ठ आहार योजना

कूत्रिम स्वीटनर का कम इस्तेमाल

कूत्रिम स्वीटनर मूल रूप से शुगर से मिलने वाली कैलोरी को कम करता है। इन गोलियों से कम होना चाहिए, क्योंकि ज्यादा लेने से इसके साइड इफेक्ट होने लगते हैं। हालांकि, संयुक्त अहार एक कुंजी है। गोलियों की सीमा दो रुपये तक प्रति दिन आहार एक कुंजी है। एक स्वस्थ आहार में प्रोटीन, मिनरल और फाइबर से परिधान खाने की कई आइटम को जोड़ने के लिए।

मिथक: कार्बोहाइड्रेट का कम करना चाहिए।

