

# न्यूज गाइड

RNI No- UPHIN/2008/28258

आपका देश आपकी बात...



वर्ष: 14, अंक: 37 पृष्ठ :8

www.newsguide.co.in

E-mail : newsguide1ko@gmail.com

लखनऊ, शुक्रवार 25 नवम्बर, 2022 मूल्य 1.50

## मुख्यमंत्री ने जनपद प्रयागराज में प्रबुद्धजन सम्मेलन को सम्बोधित किया

# प्रदेश सरकार जनमानस की सुविधा के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही-योगी

संवाददाता

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आज जनपद प्रयागराज में प्रबुद्धजन सम्मेलन को सम्बोधित किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री जी 1,295 करोड़ रुपये लागत की 284 विकास परियोजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। उन्होंने विभिन्न विकास एवं जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों को स्वीकृत पत्र, प्रतीकात्मक चेक एवं आवास की चाभी वितरित की। मुख्यमंत्री ने प्रयागराज की धरती को नमन करते हुए जनसमुदाय को सम्बोधित करते हुए कहा कि तीर्थराज प्रयाग सम्पूर्ण भारतवासियों की आस्था का प्रतीक है। माँ गंगा, यमुना एवं सरस्वती, द्वारका माधव, लेटे हुए हनुमान जी एवं स्वयं तीर्थराज का आशीर्वाद प्रयागराज के लोगों को प्राप्त है। दुनिया का पहला गुरुकुल महर्षि भारद्वाज आश्रम प्रयागराज में स्थित है। भारद्वाज आश्रम में महर्षि भारद्वाज की प्रतिमा स्थापित होने से हम सभी को पुरातन परम्परा से जुड़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। प्रयागराज कुम्भ सबका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करता है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व और मार्गदर्शन में अक्टूबर, 2018 में प्रयागराज कुम्भ के ठीक पहले प्रयागराज को उसका



पौराणिक नाम प्रदान करने का गौरव हमें प्राप्त हुआ। लखनऊ वस्तु गोविन्द: तुष्यमेव समर्पये। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री जी ने आजादी के अमृत महोत्सव वर्ष में मुख्य महोत्सव को सम्बोधित करते हुए पंचप्रण की बात कही थी। प्रधानमंत्री जी ने विक्सित भारत, विरासत के सम्मान, गुलामी की हर सोच से मुक्ति, एकता और एकीकरण तथा नागरिकों के कर्तव्य पालन

के पंच प्रण का संकल्प लिया था। अयोध्या में भगवान श्रीराम के भव्य मन्दिर का निर्माण, काशी में श्री काशी विश्वनाथ धाम, माँ विन्धवासिनी कांठिडोर, प्रयागराज का ऐतिहासिक कुम्भ विरासत के सम्मान के रूप में हमारी प्राचीन परम्परा का भाग है। मुख्यमंत्री जी ने कहा कि प्रयागराज महाकुम्भ वर्ष 2025 में होने जा रहा है। प्रयागराज कुम्भ-2019 सुरक्षा,

सुव्यवस्था और स्वच्छता के लिए जाना जाता है। वर्ष 2025 में इस परम्परा को और भी अच्छे ढंग से प्रस्तुत करने के लिए प्रदेश सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध है। आज यहां लोकार्पित एवं शिलान्यास की गयी परियोजनाओं में-नगर निगम के सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट, स्वास्थ्य, नगर विकास, समाज कल्याण एवं अन्य बुनियादी सुविधाओं से सम्बन्धित परियोजनाएं

सम्मिलित हैं। स्मार्ट सिटी मिशन के अन्तर्गत वर्ष 2019 में निर्मित प्रयागराज के इण्टीग्रेटेड कमाण्ड एण्ड कंट्रोल सेक्टर ने प्रयागराज कुम्भ को सुव्यवस्थित और सुरक्षित ढंग से सम्भव करने में महती भूमिका का निर्वहन किया था। मुख्यमंत्री ने कहा कि जनपद प्रयागराज में स्मार्ट सिटी मिशन के अनेक कार्यक्रमों के साथ अन्य कार्य भी संचालित हैं। ग्रामीण क्षेत्र

में जल जीवन मिशन के अन्तर्गत हर घर नल की योजना क्रियान्वित की जा रही है। अमृत योजना के अन्तर्गत शहरी क्षेत्रों में लोगों को शुद्ध पेयजल उपलब्ध कराने का

**प्रयागराज वर्ष 2019 से संवरा, वर्ष 2025 के लिए एक नए प्रयागराज की परिकल्पना को साकार किया जाएगा**

कार्य किया जा रहा है। प्रदेश सरकार जनमानस की सुविधा के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि यदि स्थानीय निकाय डबल इंजन सरकार के साथ पूरी तत्परता से कार्य करें, तो विकास कार्यों को और भी शीघ्रता से सफलतापूर्वक पूर्ण किया जा सकता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा प्रत्येक गरीब को आवास, शौचालय, विद्युत कनेक्शन आदि की सुविधा प्रदान की जा रही है। स्ट्रीट वेडिग्स को प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना से जोड़ने में सफलता प्राप्त हुई है। विभिन्न विकास एवं जनकल्याणकारी योजनाओं को जनता तक पहुंचाकर 'ईज ऑफ लिविंग' के लक्ष्य को प्राप्त करने में सफलता मिली है।

## मोदी ने 'लचित दिवस' पर लचित बोड़फूकन को श्रद्धांजलि अर्पित की



नई दिल्ली, एजेंसी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बृहस्पतिवार को लचित दिवस के अवसर पर पूर्ववर्ती अहोम साम्राज्य के जनरल लचित बोड़फूकन को श्रद्धांजलि अर्पित की और कहा कि उन्होंने लोगों को भलाई को हर चीज से ऊपर रखा। प्रधानमंत्री ने एक ट्वीट में कहा, "लचित दिवस की शुभकामनाएं। यह लचित दिवस विशेष है क्योंकि हम महान लचित बोड़फूकन की 400 वीं जयंती मना रहे हैं।" उन्होंने कहा, "वह अद्वितीय साहस के प्रतीक थे। उन्होंने लोगों को भलाई को हर चीज से ऊपर रखा। साथ ही वह एक न्यायप्रिय और दूरदर्शी नेता भी थे।" लचित बोड़फूकन असम के पूर्ववर्ती अहोम साम्राज्य में एक सेनापति थे। सरायघाट के 1671 के युद्ध में उनके नेतृत्व के लिए उन्हें पहचाना जाता है, जिसमें मुगल सेना का असम पर कब्जा करने का प्रयास विफल कर दिया गया था। इस विजय की याद में असम में 24 नवंबर को लचित दिवस मनाया जाता है। सरायघाट का युद्ध गुवाहाटी में ब्रह्मपुत्र नदी के तटों पर लड़ा गया था।

**उत्तराखंड के मद्रसों में लागू होगा ड्रेस कोड और एनसीईआरटी पाठ्यक्रम, सात मद्रसों बनेंगे मॉडर्न**  
देहरादून, एजेंसी। उत्तराखंड में वक्फ बोर्ड के तहत आने वाले मद्रसों में अगले शिक्षा सत्र से एनसीईआरटी पाठ्यक्रम और ड्रेस कोड लागू किया जाएगा। उत्तराखंड वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष ने कहा कि बोर्ड के दायरे में आने वाले सभी 103 मद्रसों में ड्रेस कोड और एनसीईआरटी पाठ्यक्रम लागू करने जा रहे हैं। पहले चरण में 7 मद्रसों में मॉडर्न। वक्फ बोर्ड के अध्यक्ष शादाब शम्स ने कहा कि शुरूआत में सात मद्रसों को मॉडर्न स्कूल की तर्ज पर चलाया जाएगा। इन मद्रसों में अन्य धर्मों के बच्चे भी शिक्षा ग्रहण कर सकेंगे। इन 7 मद्रसों में अपने शैक्षिक सत्र से ड्रेस कोड लागू किया जाएगा।

## बुलंदशहर: हर माह की 15 तारीख को स्वास्थ्य इकाइयों पर मनेगा निक्षय दिवस

बुलंदशहर। देश को वर्ष 2025 तक टीबी मुक्त बनाने के प्रधानमंत्री के संकल्प को साकार करने के उद्देश्य से तिन नए कार्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। इसी क्रम में अब निर्णय लिया गया है कि टीबी मरीजों की शीघ्र पहचान, गुणवत्तापूर्ण इलाज और योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए हर माह की 15 तारीख को प्रदेश की स्वास्थ्य इकाइयों पर निक्षय दिवस मनाया जाएगा। किसी भी महीने में 15 तारीख को अवकाश की स्थिति में निक्षय दिवस अगले कार्य दिवस पर मनाया जाएगा। उत्तर-प्रदेश राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन- की मिशन निदेशक अर्पणा उपाध्याय ने इस बारे में प्रदेश के सभी जिलाधिकारी और मुख्य चिकित्सा अधिकारी को पत्र जारी किया है। इसके माध्यम से उन्होंने अवगत कराया है कि टीबी एक प्रमुख सामाजिक समस्या है। भारत विश्व के 20 फीसद रोगियों के साथ सबसे

**प्रदेश में क्षय उन्मूलन कार्यक्रम के तहत 5.5 लाख अधिसूचना का लक्ष्य केंद्र सरकार द्वारा तय किया गया**

अधिक टीबी ग्रस्त व्यक्तियों का देश है। प्रदेश में क्षय उन्मूलन कार्यक्रम के तहत 5.5 लाख अधिसूचना का लक्ष्य केंद्र सरकार द्वारा तय किया गया है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए ही प्रदेश की स्वास्थ्य इकाइयों पर सामूहिक प्रयास की जरूरत है। सेंट्रल टीबी डिवाजन के निर्देशों के अनुक्रम में क्षय रोगियों के पूर्ण स्वस्थ होने के लिए गुणवत्तापूर्ण सुविधा मुहैया कराने के लिए प्रदेश के समस्त जनपदों में हर माह की 15 तारीख को सभी जनपद एवं ब्लाक स्तरीय पीएचसी और आयुधानु भारत हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर निक्षय दिवस मनाया जाएगा।

जिला क्षयरोग अधिकारी डा. हेमंत रस्तोगी ने बताया निक्षय दिवस से पहले आशा कार्यकर्ता गृह भ्रमण कर टीबी के बारे में और दिवस के आयोजन के बारे में समुदाय को जागरूक करेंगी। स्वास्थ्य इकाइयों पर एनईडी के जरिये टीबी के बारे में जागरूकता सम्बन्धी फिल्म भी प्रसारित की जाएगी। निक्षय दिवस की उपलब्धियों और सोशल मीडिया पर भी प्रदर्शित किया जाएगा। आशा कार्यकर्ता संभावित टीबी मरीजों की सूची तैयार कर उन्हें हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर तक लाने का काम करेंगी। कम्प्यूटरी हेल्थ आफिसर (सीएचओ) द्वारा मरीजों की प्रारम्भिक जांच ( उपलब्धता के आधार पर) एचआईवी, डायबिटीज और अन्य जांच सुनिश्चित की जायेगी। इसके अलावा बलागम का नमूना लिया जायेगा और उसे निक्षय पोर्टल पर प्रिजिमिटिव आइडी बनाते हुए नजदीकी टीबी जांच केंद्र पर भेजा जाएगा।

## दिल्ली के वकील ने गलवान पर ट्वीट को लेकर न्याय वृद्ध के खिलाफ दर्ज कराई शिकायत

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली के एक वकील ने गुरुवार को दिल्ली पुलिस आयुक्त संजय अरोड़ा के पास बॉलीवुड अभिनेत्री ऋचा चड्ढा के खिलाफ उनके शलवानश ट्वीट पर शिकायत दर्ज कराई। ट्वीट में उन्होंने उत्तरी सेना के कमांडर लेफ्टिनेंट जनरल उषेंद्र द्विवेदी के बयान पर प्रतिक्रिया दी थी। सोशल मीडिया पर वायरल हुआ कि भारतीय सेना पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर (पीओके) को वापस लेने जैसे आदेशों को अंजाम देने के लिए तैयार है। उत्तरी कमान के कमांडिंग-इन-चीफ के बयान पर एक पोस्ट साझा करते हुए ऋचा ने अपने ट्विटर हैंडल पर लिखा, गलवान सेज हाय। हालांकि, बाद में उन्होंने ट्वीट डिलीट कर दिया। अपनी शिकायत में एडवोकेट जिनैत ज़िदल ने कहा कि 23 नवंबर को चड्ढा ने सेना और उसके बलिदान का मजाक उड़या है। ऋचा चड्ढा ने उस घटना का इस्तेमाल किया, जहां भारतीय सैनिक बिना किसी हथियार के चीनी सेना से लड़े और उन्हें पीछे धकेलने में कामयाब रहे, उनका मजाक उड़या।

## बहुविवाह, 'निकाह हलाला' प्रथा के खिलाफ याचिकाओं की सुनवाई के लिए पांच-सदस्यीय नयी पीठ गठित होगी

एजेंसी  
नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने बृहस्पतिवार को कहा कि वह मुसलमानों में बहुविवाह और 'निकाह हलाला' की संवैधानिक वैधता को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुनवाई के लिए पांच न्यायाधीशों की नयी संविधान पीठ का गठन करेगा। इस मुद्दे पर एक जनहित याचिका दायर करने वाले वकील अश्विनी उपाध्याय ने प्रधान न्यायाधीश डी. वाई. चंद्रचूड़ और न्यायमूर्ति हिमा कोहली और न्यायमूर्ति जे. बी. पटौवाला की पीठ से अनुरोध किया था कि इस मामले में संविधान पीठ को नये सिरे से गठित करने की आवश्यकता है, क्योंकि पिछली संविधान पीठ के दो न्यायाधीश-न्यायमूर्ति इंदिरा बनर्जी और न्यायमूर्ति हेमंत गुप्ता-सेवानिवृत्त हो चुके हैं।



इस पर न्यायमूर्ति चंद्रचूड़ ने कहा, "हम एक नयी पीठ का गठन करेंगे। पिछली संविधान पीठ ने 30 अगस्त को राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (एनएचआरसी), राष्ट्रीय महिला आयोग (एनसीडब्ल्यू) और राष्ट्रीय

सूर्यकांत, न्यायमूर्ति एमएम सुंदरेश और न्यायमूर्ति सुधाश्रु धूलिया इसमें शामिल थे। हालांकि न्यायमूर्ति बनर्जी और न्यायमूर्ति गुप्ता इस साल क्रमशः 23 सितंबर और 16 अक्टूबर को सेवानिवृत्त हो गये, जिससे बहुविवाह और शिनकाह हलालाश की प्रथाओं के खिलाफ आठ याचिकाओं पर सुनवाई के लिए संविधान पीठ के पुनर्गठन की आवश्यकता हुई। उपाध्याय ने अपनी जनहित याचिका में बहुविवाह और शिनकाह हलालाश को असंवैधानिक और अवैध घोषित करने का निर्देश देने का आग्रह किया है। शीप अदालत ने जुलाई 2018 में उनकी याचिका पर विचार किया था और इस मामले को संविधान पीठ के पास भेज दिया था जो पहले से ही ऐसी ही याचिकाओं की सुनवाई कर रही थी।

## दिल्ली आबकारी नीति मामला

### दिल्ली हाईकोर्ट ने विजय नायर और बोड़नपल्ली को भेजा नोटिस

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली उच्च न्यायालय ने अब रह की जा चुकी आबकारी नीति 2021-22 से जुड़े भ्रष्टाचार के एक मामले में आरोबारी विजय नायर और अधिषेक बोड़नपल्ली की जमानत को चुनौती देने वाली सीबीआई की याचिका पर बृहस्पतिवार को उनसे जवाब तलब किया। न्यायमूर्ति योगेश खन्ना की एकल पीठ ने नायर और बोड़नपल्ली को नोटिस जारी किया और उन्हें केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) की अलग-अलग याचिकाओं पर अपना जवाब दाखिल करने के लिए कहा। साथ ही इस मामले को आगे की सुनवाई के लिए पांच दिवसों को सूचीबद्ध किया। उच्च न्यायालय ने उन्हें निचली अदालत के जमानत आदेश पर रोक लगाने की मांग वाली सीबीआई की अर्जी पर भी जवाब दाखिल करने को कहा। आम आदमी पार्टी (आप) के संचार प्रभारी नायर और आरोबारी बोड़नपल्ली हालांकि, अभी भी हिरासत में हैं। उन्हें आबकारी नीति से संबंधित धनशोधन मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने गिरफ्तार कर लिया था।

## मध्यप्रदेश में सभी क्षेत्रों के उद्योग और निवेश के लिए पर्याप्त संभावनाएं: शिवराज

एजेंसी  
भोपाल। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि मध्यप्रदेश में उद्योगों के लिए पर्याप्त लैंड बैंक उपलब्ध है। मध्यप्रदेश, पावर सरलराज्य है, दिल्ली की मेट्रो ट्रेन भी मध्यप्रदेश के सोलर प्लांट से चल रही है। प्रदेश में पानी की पर्याप्त उपलब्धता है। मिकल्ड मैन पावर के साथ कानून-व्यवस्था की स्थिति बेहतर है, प्रदेश के लोग शांति से कार्य करने में विश्वास रखते हैं, हमारी ब्यूरोक्रेसी भी प्रो-एक्टिव है। यह सब बिन्दु औद्योगिक विकास और निवेश के लिए हमारी ताकत है। राज्य सरकार उद्योगों की



आवश्यकता के अनुसार अपनी विभिन्न नीतियों में जरूरी बदलाव करने के लिए सहमत है। प्रदेश में सभी क्षेत्रों के उद्योग और निवेश के लिए पर्याप्त संभावनाएं मौजूद हैं।

उद्योगपति एवं निवेशक आर्. बांतचौत करें और उद्योग तथा प्रदेश की प्रगति में सहभागी बनें। मुख्यमंत्री चौहान गुरुवार को बेंगलुरु में 'मध्यप्रदेश में निवेश अवसर' पर संवाद



लखनऊ। इलाहाबाद हाईकोर्ट की लखनऊ पीठ ने जल शक्ति मिशन के तहत बोखेल और ओवर हेड टैंक के निर्माण के लिए पेड़ काटे जाने पर एक बड़ा फैसला दिया है। अदालत ने यह आदेश दिया है कि, अगर किसी काम के लिए पेड़ काटने की जरूरत पड़े तो ही पेड़ काटे जाए, लेकिन अगर पेड़ काटने की आवश्यकता न हो तो पेड़ नहीं काटे जाए। कोर्ट ने यह भी कहा है कि पेड़ काटने से पहले वन विभाग की अनुमति लेनी होगी। वहीं, अदालत ने एक पेड़ काटने पर दो पेड़ लगाने के भी निर्देश दिए हैं। बांतचौत दै कि पेड़ काटने की आवश्यकता को लेकर यह आदेश न्यायमूर्ति देवेन्द्र कुमार उपाध्याय और

## हाईकोर्ट का फैसला: जरूरत पड़ने पर ही काटे जाएं पेड़, एक काटे तो दो लगाएं

लगे हुए हैं और निर्माण के लिए उन पेड़ों को काट दिया जाएगा। अनिल कुमार की ओर से दाखिल याचिका पर राज्य सरकार की ओर से भी जवाब दिया गया कि, उस जमीन से अब तक एक नीम, तीन चिलवाला और एक बड़हल का पेड़ हटाया गया है जो लगभग दो साल पुराने थे। इसके अलावा गथा कि, उस जमीन से अब तक कोई पेड़ नहीं गिराया गया है और न ही निर्माण कार्य के लिए कोई अन्य पेड़ गिराए जाने की आवश्यकता है। कोर्ट की तरफ से इस जवाब के बाद याचिका को प्रबंध निदेशक पंकज कुमार की तरफ से सभी बिजली कंपनियों के प्रबंध निदेशक को यह निर्देश जारी किए गए हैं कि सबसे पहले सभी बिजली कंपनियों में विद्युत नियामक आयोग द्वारा बनाए गए मुआवजा कानून को लागू करते हुए उसका व्यापक प्रचार प्रसार करें। जनवरी और जुलाई में हर साल इसका व्यापक प्रचार प्रसार करते हुए पंपलेट का वितरण कराया जाए। विद्युत बिलों के पीछे भी सभी जानकारी उपभोक्ताओं को दी जाए शिकायत का निराकरण न होने की दशा में अनिवार्य रूप से उपभोक्ताओं को मुआवजा दिया जाए। पावर कारपोरेशन ने प्रदेश के सभी विद्युत वितरण खण्डों की विशेष संप्रेषण जांच कराने का भी निर्देश दिया है। उपभोक्ताओं द्वारा प्राप्त सभी ऑनलाइन शिकायतों का निस्तारण कर संपूर्ण विवरण भी सुरक्षित रखने का निर्देश दिया गया है। पावर

लखनऊ, (यूएनएस)। पावर कारपोरेशन लिमिटेड लगातार भ्रष्टाचार पर ऑपरेशन बंदी चल रहा है। इसके कारण बड़े पैमाने पर घोटालों का पर्दाफाश भी हो रहा है। विगत दिनों अलग-अलग बिजली कंपनियों के उपभोक्ताओं द्वारा दाखिल याचिकाओं पर उच्च न्यायालय इलाहाबाद हाई कोर्ट के निर्णय आधार पर अब उत्तर प्रदेश पावर कारपोरेशन काफ़ी सख्तों के मूड में आ गया है। उसी क्रम में पावर कारपोरेशन के प्रबंध निदेशक पंकज कुमार की तरफ से सभी बिजली कंपनियों के प्रबंध निदेशक को यह निर्देश जारी किए गए हैं कि सबसे पहले सभी बिजली कंपनियों में विद्युत नियामक आयोग द्वारा बनाए गए मुआवजा कानून को लागू करते हुए उसका व्यापक प्रचार प्रसार करें। जनवरी और जुलाई में हर साल इसका व्यापक प्रचार प्रसार करते हुए पंपलेट का वितरण कराया जाए। विद्युत बिलों के पीछे भी सभी जानकारी उपभोक्ताओं को दी जाए शिकायत का निराकरण न होने की दशा में अनिवार्य रूप से उपभोक्ताओं को मुआवजा दिया जाए। पावर कारपोरेशन ने प्रदेश के सभी विद्युत वितरण खण्डों की विशेष संप्रेषण जांच कराने का भी निर्देश दिया है। उपभोक्ताओं द्वारा प्राप्त सभी ऑनलाइन शिकायतों का निस्तारण कर संपूर्ण विवरण भी सुरक्षित रखने का निर्देश दिया गया है। पावर

## वित्तीय घोटालों को रोकने पावर कारपोरेशन प्रबंधन ने जारी किए सख्त निर्देश

लखनऊ, (यूएनएस)। पावर कारपोरेशन लिमिटेड लगातार भ्रष्टाचार पर ऑपरेशन बंदी चल रहा है। इसके कारण बड़े पैमाने पर घोटालों का पर्दाफाश भी हो रहा है। विगत दिनों अलग-अलग बिजली कंपनियों के उपभोक्ताओं द्वारा दाखिल याचिकाओं पर उच्च न्यायालय इलाहाबाद हाई कोर्ट के निर्णय आधार पर अब उत्तर प्रदेश पावर कारपोरेशन काफ़ी सख्तों के मूड में आ गया है। उसी क्रम में पावर कारपोरेशन के प्रबंध निदेशक पंकज कुमार की तरफ से सभी बिजली कंपनियों के प्रबंध निदेशक को यह निर्देश जारी किए गए हैं कि सबसे पहले सभी बिजली कंपनियों में विद्युत नियामक आयोग द्वारा बनाए गए मुआवजा कानून को लागू करते हुए उसका व्यापक प्रचार प्रसार करें। जनवरी और जुलाई में हर साल इसका व्यापक प्रचार प्रसार करते हुए पंपलेट का वितरण कराया जाए। विद्युत बिलों के पीछे भी सभी जानकारी उपभोक्ताओं को दी जाए शिकायत का निराकरण न होने की दशा में अनिवार्य रूप से उपभोक्ताओं को मुआवजा दिया जाए। पावर कारपोरेशन ने प्रदेश के सभी विद्युत वितरण खण्डों की विशेष संप्रेषण जांच कराने का भी निर्देश दिया है। उपभोक्ताओं द्वारा प्राप्त सभी ऑनलाइन शिकायतों का निस्तारण कर संपूर्ण विवरण भी सुरक्षित रखने का निर्देश दिया गया है। पावर

**प्रदेश के सभी वितरण खण्डों की विशेष संपेक्षा जांच होगी**

कारपोरेशन द्वारा जारी निर्देश में यह भी कहा गया है विद्युत उपभोक्ताओं के बीजको में फर्जी बकाया अथवा गलत बिल निर्गत करने एवं उनकी वसूली में दोषी पाए जाने वाले अधिकारियों कर्मचारियों को चिन्हित कर उनके खिलाफ कठोर कार्रवाई की जाए। इसकी समय सीमा तय करते हुए अप्रैल 2023 तक पूरी कार्यवाही को अनिवार्य रूप से करना होगा। उपभोक्ता परिषद अध्यक्ष अवधेश कुमार वर्मा ने उच्च न्यायालय इलाहाबाद पीठ द्वारा जारी किए गए ऐतिहासिक निर्णय का स्वागत करते हुए कहा आने वाले समय में इस आदेश का लाभ प्रदेश के व्यापक उपभोक्ताओं को मिलेगा। अवधेश कुमार वर्मा ने कहा कि माननीय उच्च न्यायालय इलाहाबाद हाई कोर्ट द्वारा पारित निर्णय के क्रम में पावर कारपोरेशन ने सभी बिजली कंपनियों को यह भी निर्देश जारी किया है कि 30 जनवरी 2023 तक सभी वितरण कंपनियों में ऐसी प्रणाली व तंत्र विकसित करा लिया जाए जिससे उपभोक्ताओं को निर्गत होने वाले गलत विद्युत बिल विद्युत बीजको में दर्शाया जा रहे।

● मुख्यमंत्री ने बेंगलुरु में उद्योगपतियों और निवेशकों से किया संवाद  
● इंदौर में जनवरी में ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के लिए किया आमंत्रित

जिसमें 80 से अधिक देशों में निवास कर रहे प्रवासी भारतीय सम्मिलित होंगे। प्रधानमंत्री मोदी सम्मेलन का शुभारंभ करेंगे और राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू सम्मेलन के समापन समारोह में शामिल होंगी। उन्होंने उद्योगपतियों और निवेशकों को ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया। मुख्यमंत्री चौहान ने कहा कि मध्यप्रदेश में

निवेश और उद्योग लगाने की संभावनाओं पर विचार-विमर्श कर समिट में उद्योगपति एवं निवेशक अपनी पाली योजनाओं को निर्णायक रूप देंगे, इस विश्वास के साथ ही मैं आपको आमंत्रित कर रहा हूँ। मध्यप्रदेश के उज्जैन में श्री महाकाल लोक की अद्भुत सृष्टि हुई है, प्रदेश टाईगर स्टेट, लेपेड स्टेट और चीता स्टेट भी है।



## सांक्षिप्त समाचार

**कोर्ट ने सांसद अरुण सागर को फरार घोषित किया**

**शाहजहांपुर, (यूपनएस)।** शाहजहांपुर की अदालत ने भाजपा सांसद को फार घोषित कर दिया है। आदेश दिए कि एक नोटिस सांसद के घर पास सार्वजनिक स्थान पर चप्पा करें। वर्ष 2०19 में आचार संहिता लागू होने के बाद एक कार से कुछ हॉडिंग मिले थे। जिसके ऊपर भाजपा सांसद, निवेदक और कुछ समर्थक के फोटो और नाम लिखे थे। जब मुकदमा दर्ज हुआ था, तब सांसद चुनाव लड़ रहे थे। चुनाव जीतने के बाद कई बार समन भेजे गए, लेकिन उन्होंने उस ओर कोई ध्यान नहीं दिया। अदालत ने सख्त रखाया अपनाते हुए उनको फार घोषित कर दिया। दरअसल वर्ष 2०19 में चुनाव के दौरान भाजपा सांसद अरुण के समर्थक की गाड़ी से कुछ हॉडिंग मिले थे। चुनाव आचार संहिता लग चुकी थी। जिसके चलते चुनाव आचार संहिता उलंघन की धारा में अरुण सागर के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया था। एम्प्रीजेम् थर्ड की अदालत में मुकदमे की सुनवाई हुई। कई समन भेजे गए, लेकिन सांसद बन चुके अरुण सागर ने उस ओर कोई ध्यान नहीं दिया। तब कोर्ट ने भाजपा के खिलाफ गैर जमानती वारंट जारी किया गया था। उसके बाद भी सांसद कोर्ट में हाजिर नहीं हुए। अदालत ने सख्ती दिखाते हुए भाजपा सांसद अरुण सागर को फार घोषित कर दिया। साथ ही एक नोटिस सांसद के आवास के पास किसी सार्वजनिक स्थान पर लगाने के आदेश दिए हैं। सांसद अरुण सागर ने बताया कि बीते लोकसभा चुनाव में भाजपा ने टिकट दिया था। उनके किसी समर्थक ने फोटो लगे हॉडिंग को कार में रख लिया था। इसकी जानकारी भी नहीं थी। तब एक एसआई ने मुकदमा दर्ज करवाया था। अदालत ने क्या आदेश दिया है, इसकी जानकारी अभी नहीं है।

**पुलिस लाइन में महिला ज्वलनशील पदार्थ लेकर पहुंची, बोली, सामूहिक दुर्घर्ष के मामले में पुलिस ने नहीं की कार्रवाई**

**पीलीभीत, (यूपनएस)।** पुलिस द्वारा सामूहिक दुर्घर्ष के आरोपी पति समेत अन्य आरोपियों पर कार्रवाई ना करने से परेशान होकर एक महिला पीलीभीत के पुलिस लाइन परिसर में ज्वलनशील पदार्थ लेकर आत्महत्या करने जा पहुंची। जैसे ही महिला को ज्वलनशील पदार्थ के साथ पुलिस कर्मियों ने देखा तो पुलिस कर्मी महिला को बचाने के लिए दौड़ पड़े। महिला को इलाज के लिए जिला अस्पताल ले जाया गया है। बीसलपुर थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव की रहने वाली महिला का आरोप है कि उसने साल 2०21 में न्यायालय के आदेश पर बीसलपुर थाने में पति समेत चार लोगों के खिलाफ दुर्घर्ष के मामले में मुकदमा पंजीकृत कराया था। इस पूरे मामले में पुलिस ने आरोपियों को दोषमुक्त बताते हुए फइन्ल रिपोर्ट लगा दी। वहीं दूसरी तरफ महिला लगातार अपने मामले की पैरवी के लिए पुलिस अधिकारियों के पास चक्कर काटती रही। जब महिला को न्याय नहीं मिला तो बुधवार को महिला अपनी 6 साल की मासूम बच्चों के साथ ज्वलनशील पदार्थ लेकर पुलिस लाइन पर जा पहुंची। महिला ने अपनी 6 साल की मासूम बच्चों के ऊपर ज्वलनशील पदार्थ डालने का प्रयास किया। महिला को देख कर आनन-फनन में सभी पुलिसकर्मी महिला की ओर दौड़ पड़े। उसे बमुश्किल बचाकर इलाज के लिए जिला अस्पताल पहुंचाया। पूरे मामले में महिला का आरोप है कि बीसलपुर पुलिस ने आरोपियों के साठ गांठ कार पूरे मामले में फइन्ल रिपोर्ट लगा दी है। महिला की कोई सुनवाई नहीं हुई है। महिला ने हांगामे के दौरान पुलिस लाइन में बीसलपुर में तैनात रहे एक पूर्व कोतवाल पर अपने साथ भारपीट करने का भी आरोप लगाया है। मामले में बीसलपुर कोतवाल प्रवीण कुमार से जानकारी ली गई तो थानाध्यक्ष ने बताया कि महिला द्वारा न्यायालय के आदेश पर एक दुर्घर्ष का मामला पंजीकृत कराया गया था। जिसमें 4 लोगों पर आरोप लगाया गया था। पूरे मामले की जांच क्राइम ब्रांच द्वारा की गई थी। क्राइम ब्रांच ने जांच के बाद पूरे मामले में फइन्ल रिपोर्ट लगा दी है।

## जिला जेल में 2 बंदी भिड़े, एक ने दूसरे का गला रेटा, हालत गंभीर

**पीलीभीत, (यूपनएस)।** जिला जेल में सब्जी काटते समय 2 बंदियों की आपस में लड़ाई हो गई। इस दौरान धारदार हथियार से एक बंदी ने दूसरे बंदी की गला रेत कर हत्या करने का प्रयास किया। फिहाल हत्या के प्रयास के दौरान घायल हुए बंदी को आनन-फनन में जेल पुलिस द्वारा इलाज के लिए जिला अस्पताल पहुंचाया गया है। जानकारी के मुताबिक बीसलपुर थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले नवदिव सितारागंज के रहने वाले रंजीत को 18 नवंबर को बीसलपुर पुलिस द्वारा कच्ची शराब के मामले में न्यायालय के समक्ष पेशा किया गया था। जहां न्यायालय ने रंजीत को जेल भेज दिया था। बुधवार को जिला जेल में रंजीत व अन्य कैदी खाना बनाने के लिए सब्जी काट रहे थे। इस दौरान रंजीत की किसी अन्य कैदी से लड़ाई हो गई। तभी दूसरे कैदी ने धारदार हथियार से रंजीत की गर्दन पर वार कर दिया। हमले के बाद रंजीत लखलुहान होकर जमीन पर गिर पड़ा। आनन-फनन में जेल पुलिस द्वारा घायल रंजीत को इलाज के लिए जिला अस्पताल पहुंचाया गया है। जहां चिकित्सकों की टीम घायल बंदी का इलाज कर रही है। जेल प्रशासन द्वारा समय-समय पर कड़ी सुरक्षा के दावे किए जाते हैं लेकिन जेल के अंदर ही 2 बंदियों के बीच लड़ाई के चलते निगरानी व्यवस्था पर सवाल खड़े हो रहे हैं। मामले पर जानकारी देते हुए पीलीभीत के प्रभारी जेल अधीक्षक संजय राय ने बताया हैं सब्जी काटते वक दो बंदियों की लड़ाई हुई है। जिसमें एक बंदी घायल हुआ है। जिसको इलाज के लिए जिला अस्पताल भिजवाया गया है। मामले पर जानकारी देते हुए जिला अस्पताल के चिकित्सक डॉ एसएम चौहान ने बताया कि जेल पुलिस द्वारा एक युवक को घायल अवस्था में इलाज के लिए लाया गया था। युवक के गले पर चोट के निशान थे। प्राथमिक उपचार के बाद युवक को अस्पताल में ही भर्ती करा दिया गया है।

### रुद्र-बिलास चीनी मिल का पेराई सत्र शुरू

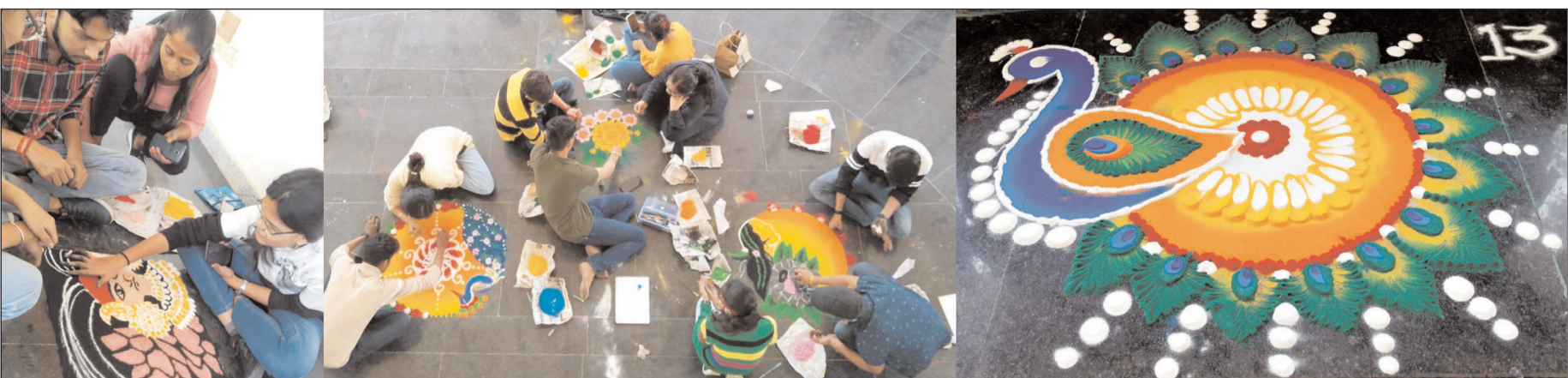
**डीएम और ब्लाक प्रमुख ने किया शुभारंभ, किसानों को किया सम्मानित**

**रामपुर, (यूपनएस)।** बिलासपुर में पूजा-अर्चना के पश्चात रुद्र-बिलास चीनी मिल का पेराई सत्र शुरू हो गया। जिलाधिकारी और ब्लाक प्रमुख ने इसकी शुरुआत की। इस दौरान पहले गन्ना लेकर किसानों को सम्मानित भी किया गया। तराई के गन्ना किसानों की रोड़ समझौते को मजबूत और जनपद रामपुर की एकमात्र हाईवे स्थित रुद्र-बिलास किसान सहकारी चीनी मिल में बुधवार को चालू वित्त वर्ष के शीतकालीन पेराई सत्र का पारंपरिक तरीके से शुभारम्भ किया गया। जिलाधिकारी रविन्द्र कुमार मांदड़, ब्लाक प्रमुख कुलवंत सिंह ओलख तथा कृषि राज्यमंत्री जे पुर गुरुकीरत सिंह ओलख ने पहुंचकर हवन-पूजन में हिस्सा लिया और आर्हुतियां दीं। इसके अलावा उन्होंने पीता काटा तथा मिल चैन में गन्ना डालने के बाद बटन दबाकर पेराई चालू करवाई। डीएम ने मिल गेटों पर डनलप व ट्रैक्टर-ट्रॉली से पहले गन्ना लेकर आएं किसानों को सम्मानित किया। डीएम ने उनके वाहनों व पशुधन की पूजा भी की। वहीं, डीएम ने मिल के प्रधान प्रबंधक आरके जैन से वार्ताकर मिल चलाने को लेकर चर्चा की। उन्होंने किसानों से पेराई सत्र के दौरान मिल को सहयोग करने का आह्वान किया। डीएम ने प्रधान प्रबंधक को पेराई सत्र सफलतप व उत्कृष्टतम रूप से चलाने के निर्देश भी दिए। इस अवसर पर उपजिलाधिकारी महाेश गोस्वामी, सीओ अरुण कुमार सिंह, खंड विकास अधिकारी राजेश कुमार सिंह, एडीओ पंचायत सलीम हुसैन, समाजसेवी संतोष सिंह सोरखी, एस्पके श्रीवास्तव, महेंद्र प्रताप, राजेंद्र प्रसाद, अभिनव यादव, जीसी पाठक, आंशिक सक्सेना, मेहर देयोग, उत्तम कुमार आदि मौजूद रहे।

### मनाया गया झंडा दिवस, कोतवाली में पुलिस कर्मियों ने किया झंडारोहण

**रामपुर, (यूपनएस)।** जिले के बिलासपुर कोतवाली परिसर में बुधवार को झंडा दिवस मनाया गया। पुलिस कर्मियों ने हर्षोल्लस के साथ यह दिवस मनाया। सभी कर्मियों ने अपनी वर्दी पर झंडे का स्टिकर लगाया। साथ ही अपनी ड्यूटी को पूरी ईमानदारी से निर्वहन करने की शपथ ली। कोतवाली परिसर में बुधवार को कोतवाल सतेंद्र कुमार सिंह की अगुवाई में सभी पुलिस कर्मी एकत्र हुए। परिसर में पहले झंडारोहण किया गया। इसके बाद सभी ने अपनी वर्दी पर झंडे का स्टिकर लगाया। कोतवाल ने पुलिस कर्मियों को झंडा दिवस व उसके महत्व के बारे में बताया गया। इस दौरान कोतवाल सतेंद्र कुमार सिंह ने कहा कि झंडे का सम्मान करना हम सभी की जिम्मेदारी है।

# रंगोली के माध्यम से अपने अपने मनोभाव की सृजनात्मक अभिव्यक्ति की



**न्यूज गाइड। संवाददाता**

**लखनऊ।** डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय के 20वें दीक्षांत समारोह के उपलक्ष्य में इन दिनों चल रहे दीक्षांत सप्ताह में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है जिसके अंतर्गत गुरुवार को वास्तुकला एवं योजना संकाय, डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय, टैगोर मार्ग प्रांगण में रंगोली और पोस्टर प्रतियोगिता आयोजित किए गए। जिसमे संकाय के प्रथम और द्वितीय वर्ष के लगभग 5० छात्र छात्राओं ने भाग लिए। और अपनी अभिव्यक्ति के

माध्यम से रंगोली प्रतियोगिता में भाग लेकर रंगों के माध्यम से आकर्षक रंगोली बनाकर अपनी प्रतिभा दिखाई और अपने हुनर का परिचय दिया। छात्रों ने रंगोली में रंग भर कर अपने अपने मनोभाव की सृजनात्मक अभिव्यक्ति की। छात्रों ने वर्तमान सामाजिक मुद्दों, रचनात्मकता आदि विषयों को बहुत ही मनमोहक ढंग से प्रस्तुत किया। संकाय के कला शिक्षक व चित्रकार भूपेंद्र कुमार अस्थाना ने बताया कि रंगोली भारत की प्राचीन सांस्कृतिक परंपरा और लोक-कला है।अलग अलग प्रदेशों में रंगोली के नाम और उसकी शैली में भिन्नता हो सकती है लेकिन इसके पीछे निहित

भावना और संस्कृति में पर्याप्त समानता है। इसकी यही विशेषता इसे विविधता देती है और इसके विभिन्न आयामों को भी प्रदर्शित करती है। इसे सामान्यतः त्योंहार, ब्रत, पूजा, उत्सव विवाह आदि शुभ अवसरों पर सूखे और प्राकृतिक रंगों से बनाया जाता है। इसमें साधारण ज्यामितिक आकार हो सकते हैं या फिर देवी देवताओं की आकृतियाँ। इनका प्रयोजन सजावट और सुमंगल है। इन्हें प्रायः घर की महिलाएँ बनाती हैं। विभिन्न अवसरों पर बनाई जाने वाली इन पारंपरिक कलाकृतियों के विषय अवसर के अनूकूल अलग-अलग होते हैं। इसके लिए प्रयोग में लाए जाने वाले

पारंपरिक रंगों में पिसा हुआ सूखा या गोला चावल, सिंदूर, रोली,हल्दी, सूखा आटा और अन्य प्राकृतिक रंगों का प्रयोग किया जाता है। परन्तु अब रंगोली में रासायनिक रंगों का प्रयोग भी होने लगा है। रंगोली को द्वार की देहरी,आँगन के केन्द्र और उत्सव के लिए निश्चित स्थान के बीच में या चारों ओर बनाया जाता है। कभी-कभी इसे फूलों, लकड़ी या किसी अन्य वस्तु के बुरादे या चावल आदि अन्न से भी बनाया जाता है। प्रतियोगिता में 14 रंगोलियां बनाई गईं। जिसमें 5० छात्रों ने भाग लिया। प्रतियोगिता को 14 समूहों में आयोजित की गई। जिसमे छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग

# अब मैनुपुरी किसकी, लोगों के जेहन में सवाल

## ●समाजवादी पार्टी और भारतीय जनता पार्टी में कड़ी जंग

## ●मैनुपुरी उपचुनाव : अखिलेश के लिए बड़ा टास्क

सामने नई चुनौती आ खड़ी हुई है। आजमगढ़ को हाथ से गवां चुंके अखिलेश कभी नहीं चाहेंगे कि मैनुपुरी में भी बीजेपी अपने मकसद में कामयाब हो पाई। राजनीतिक विश्लेषक कहते हैं कि मैनुपुरी में उपचुनाव से तय हो जाएगा कि यूपी की राजनीति किस दिशा में जाएगी।समाजवादी पार्टी के धाकड़ नेता और पूर्व सीएम मुलायम सिंह यादव अब दुनिया में नहीं रहे। उनके जाने के साथ ही अब यूपी में नए सिंघासी समीकरण की आहट सुनाई देने लगी है। लोकसभा का अगला चुनाव होने में अभी समय है लेकिन पटकथा 2024 की तैयार हो रही है। मैनुपुरी से एक तरह से मिशन 24 की आहट सुनाई दे रही है। लोकसभा का अगला चुनाव होने में अभी समय है लेकिन पटकथा 2024 की तैयार हो रही है। मैनुपुरी से एक तरह से मिशन 24 की आहट सुनाई दे रही है। लोकसभा का अगला चुनाव होने में अभी समय है लेकिन पटकथा 2024 की तैयार हो रही है। मैनुपुरी से एक तरह से मिशन 24 की आहट सुनाई दे रही है। लोकसभा का अगला चुनाव होने में अभी समय है लेकिन पटकथा 2024 की तैयार हो रही है। मैनुपुरी से एक तरह से मिशन 24 की आहट सुनाई दे रही है। लोकसभा का अगला चुनाव होने में अभी समय है लेकिन पटकथा 2024 की तैयार हो रही है।

लेकिन जिस तरह से बीजेपी ने ताकत झोंकी है, उससे जीत हार का फैसला मतदाता करेंगे लेकिन बीजेपी और सपा के बीच सीधी कराी जंग है।मुलायम सिंह यादव के निधन के बाद जो अखिलेश यादव और शिवपाल यादव के बीच दूरी अखिलेश के झुकते ही खत्म हो गई है। वे अब बहू के पक्ष के खड़े हैं। बीजेपी प्रत्याशी रघुराज शाक्य को कह दिया कि शिष्य बनहि दगाबज है। मैनुपुरी ही वह गढ़ है जहां बीजेपी अपनी पैठ बनाकर पूरे देश में एक बड़ा संदेश देना चाहती है। मैनुपुरी में जातीय समीकरण पर गौर करें तो यहां यादव मतदाताओं के बाद शाक्य और सैनी समुदाय का अच्छा खासा वोट है। लोकसभा चुनाव में मुलायम सिंह बीजेपी के उम्मीदवार को लाभग एक लाख मर्तों से ही हरा पाए थे। ऐसे में मैनुपुरी में होने वाले उपचुनाव काफी चौधरी कहते हैं कि अरब करोड़ कही किसी का गढ़ नहीं,सिर्फ बीजेपी की बयार है। हम मैनुपुरी ही नहीं खतेली और रामपुर भी जीवेंगे। डिटी सीएम केम शैरव भी पेशेली का भी मेहरा ही दावा है।

## श्रद्धा मर्डर केस पर दारुल उलूम फिर्गी के प्रवक्ता बोले-ये मजहबी मामला नहीं, न ही ये लोग मजहबी

**लखनऊ, (यूपनएस)।** मुसलमानों के रहनुमा और दारुल उल्म फि्गी महल के प्रवक्ता मौलाना सुफ़्फ़ान निजामी ने श्रद्धा मर्डर केस के मामले को लेकर बड़ा बयान जारी किया है। उन्होंने कहा कि हमारे देश का दुर्भाग्य है कि अपराधी को किसी एक मजहब से जोड़कर देखा जाता है। उन्होंने कहा कि श्रद्धा वालकर को हत्या का आरोपी आन्तबा अमीन पूनावाला का धर्म से काई लेना देना नहीं है और न ही ये लोग मजहबी लोग हैं जो ऐसी घटनाओं को अंजाम दे रहे हैं। सुफ़्फ़ान निजामी ने कहा कि जिसे जिस तरीके से सिंघासी फ़यदे होते हैं वह उस एंगल से घटना को देखता है। उन्होंने कहा कि कुछ

लोग अपराधी को धर्म को जोड़ कर देख रहे हैं यह पूरी तरह से गलत है। निजामी ने कहा कि हमारे देश में हर एक मामले को मजहबी एंगल देने की कोशिश की जाती है। भले ही वह मामला आपराधिक ही क्यों न हो। उन्होंने कहा कि अपराधी की कोई जाति धर्म नहीं होता है, सुफ़्फ़ान निजामी ने अपराधी को लेकर जिस तरीके से सिंघासी फ़यदे के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है, यही हमारे देश की सबसे बड़ी बर्दाकिस्ती है। बता दें कि पूनावाला और श्रद्धा की मुलाकात एक डॉटिंग एप के जरिए हुई थी। दोनों की दोस्ती प्यार में बदल गई, दोनों एक साथ लिव-इन-पार्टनर के रूप में रह रहे थे।

श्रद्धा वालकर के घर वालों को जब इस बात की जानकारी हुई तो उन्होंने इस रिश्ते को लेकर नाराजगी जताई। उसके भी दोनो ने शादी करने का फैसला कर लिया। इसके बाद वे दिल्ली आ गए। दिल्ली में श्रद्धा वालकर और आपत्ताव आमीन पूनावाला रहने लगे, लेकिन श्रद्धा वालकर आपत्ताव पर शादी के लिए दवाब बना रही थी। जिस बात को लेकर दोनो के बीच कलह सुनी हो गई। कहा सुनी इतनी बढ़ गई कि आपत्ताप ने गुस्से में श्रद्धा वालकर की गला दबाकर हत्या कर दी। सूत्र बताते हैं कि दिनों के बीच कथित तौर पर 18 मई को शादी को लेकर बहस हुई, जिसके बढ़ने पर पूनावाला ने श्रद्धा की हत्या कर दी और

उसके शव के 35 टुकड़े कर दिए।

पूनावाला ने दक्षिणी दिल्ली के महरोली में अपने घर पर करीब तीन सप्ताह तक इन टुकड़ों को 3०0 लीटर के फ़ि़ज़ में रखा। वह कई दिन तक आधी रात को उठें शहर के विभिन्न इलाकों में शव के टुकडे में फेंक दिया। हालांकि पुलिस ने श्रद्धा के पिता की तहरीर मामला दर्ज कर लिया है। आरोपी की निशानदेही पर दक्षिणी दिल्ली के एक स्थानों में शव के कुछ टुकड़ों को बरामद किया है। पॅरैसिक जांच के बाद ही पता चल पाएगा कि जो पुलिस ने शव अवशेष बरामद किए हैं वो श्रद्धा के हैं। फ़िहाल दिल्ली पुलिस मामले में हर एंगल से जांच पड़ताल कर रही है।

# सरोजनीनगर की महिलाएं करेंगी मधुमक्खी पालन

**डॉ. राजेश्र सिंह ने नि:शुल्क प्रशिक्षण दिलाने की पहल का किया शुभारंभ**

**लखनऊ, (यूपनएस)।** महिला सशक्तिकरण की दिशा में लखनऊ की सरोजनीनगर विधानसभा क्षेत्र में विधायक डॉ. राजेश्र सिंह के द्वारा बड़े पैमाने पर कार्य किए जा रहे हैं। जिसका ताजा उदाहरण बुधवार को नामऊ ग्राम पंचायत में देखने को मिला जहां उन्होंने मधुमक्खी पालन को व्यावसायिक स्तर पर शुरू किए जाने के लिए महिलाओं को आवश्यक संसाधन व प्रशिक्षण दिलाने की पहल का शुभारंभ किया। इसके अंतर्गत प्रथम चरण में क्षेत्र की 1०0 सूबेी महिलाओं को मधुमक्खी पालन का प्रशिक्षण दिया जाएगा। महिलाओं को मधुमक्खी पालन, उनकी देखभाल, रोग एवं कीड़ों से बचान, शहद निकालने आदि का प्रशिक्षण देकर उन्हें स्वावलंबी बनाया जाएगा। इसके लिए उन्हें नि:शुल्क संसाधन भी उपलब्ध कराए जाएंगे। आफ्ना विधायक, आपके द्वारा कार्यक्रम के तहत विधायक डॉ. राजेश्र सिंह ने नामऊ ग्राम पंचायत में जनसम्मनवाई भी की। इस दौरान उन्होंने ग्राम



वासियों से बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुना और उनके समाधान का भरोसा दिलाया। यहां डॉ. राजेश्र सिंह नामऊ प्राथमिक विद्यालय का निरीक्षण भी किया। इस दौरान उन्होंने नामऊ को कई संगीतों भी दी। डॉ. सिंह ने ग्राम के प्राथमिक विद्यालय को कक्षा आठ से 10 तक कखाने तथा उसमें झूले लगवाने का वादा किया। उन्होंने कहा कि गुणवत्तापक शिक्षा बच्चों का

मौलिक अधिकार है। प्राथमिक विद्यालय की क्लासेज को स्मार्ट क्लासेज, टीचरों की संख्या बढ़ाने व बच्चों को किताबें-ड्रेसज दिलाने के अलावा उन्हें हर संसाधन उपलब्ध कराया जाएगा। नामऊ के बच्चे प्रदेश ही नहीं देश भर में गांव का नाम रोशन करें, यह मेरी आकांक्षा है। इसके अलावा उन्होंने गांव में खेल मैदान का निर्माण कखाने, गांव में सड़कों-

कर आत्मनिर्भर व स्वावलंबी बने। उन्होंने कहा कि मेरा उद्देश्य 3०0० इष्कों के माध्यम से लोन दिला कर स्वरोजगार से जोड़ने का भी महिलाओं को बांटने का है। गांव आश्वासन दिया।

<b>उत्तर रेलवे</b>
<b>ई-निविदा सूचना</b>
उप मुख्य अभियंता/निर्माण-2, उत्तर रेलवे, लखनऊ द्वारा भारत के राष्ट्रपति के लिए एवं उनकोी ओर से निम्नलिखित कार्य के लिए निर्धारित प्रोफार्मा पर खुली ई-निविदायें <b>बो बैठक</b> में आमंत्रित की जाती हैं।
<b>1 कार्य का नाम व स्थान<span> </span>: </b> उत्तर रेलवे के लखनऊ मण्डल में जौनपुर-अकबरपुर में प्रस्तावित दोहरीकरण के सम्बन्ध में जौनपुर (सहित) से अकबरपुर (सहित) के मध्य स्टेशन यार्ड एवं बॉलक सेक्शन में रेल थप सामग्री जैसे फिटिंग्स, रेल्स, स्लीपरस इत्यादि की दुलाई का कार्य ।
<b>2 कार्य की अनुमानित लागत<span> </span>: </b> रु. 13.67 करोड़
<b>2 कार्य पूरा करने की अवधि<span> </span>: </b> 12 (बारह) माह
<b>4 धरोहर राशि (आनलाईन कैंस/बीजी)<span> </span>: </b> रु. 8.33,4००/-
<b>ई-निविदा जमा करने की तारीख<span> </span>/ सम्प्य एवं निविदा खुलने की तारीख<span> </span>: </b> निविदाएं दिनांक 26.12.2022 को 11:30 बजे तक आई.आर.ई.पी.एस. के वेबसाइट <b>www Ireps.gov.in</b> पर अपलोड की जा सकती है तथा दिनांक 26.12.2022 को 11:3० बजे खोली जाएगी ।
<b>6 विस्तृत निविदा सूचना व प्रश्न<span> </span>: </b> विस्तृत निविदा सूचना व निविदा प्रश्न दिनांक 04.12.2022 से आई.आर.ई.पी.एस. के वेबसाइट <b>www Ireps.gov.in</b> पर उपलब्ध रहेंगे व दिनांक 12.12.2022 से 26.12.2022 तक अपलोड की जा सकती है ।
<b>सं.: 836-टैन्डर/उप मु अभियंता/निर्माण-2, उ र, लखनऊ दिनांक: 24.11.2022 3130/22</b> <div> <div> <p>शाहकों की सेवा में मुस्कान के साथ</p> </div> </div>









## नहीं होगी प्रेग्नेंसी में थकान और कमजोरी, डाइट में शामिल करें मखाना

प्रेग्नेंसी में महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का खास ध्यान रखना पड़ता है। कोई भी चीज को खाने से पहले एक्सपर्ट्स की सलाह लेनी पड़ती है। क्योंकि इस दौरान गर्भवती महिला जिस भी चीज का सेवन करती है वह बच्चे के स्वास्थ्य पर भी असर करता है। ऐसे में महिलाएं अपने खाने-पीने को लेकर सतर्क रहती हैं। मखाने का सेवन आप गर्भावस्था में कर सकती हैं। इसकी तायीर ठंडी होती है। इसके अलावा इसमें आयरन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। तो चलिए आपको बताते हैं प्रेग्नेंसी में मखाना खाने के फायदे...

### दूर होगी थकान

गर्भवती महिलाओं को लिए मखाना खाना बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। इसका सेवन करने से उन्हें सारे पोषक तत्व मिलते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान इसका सेवन करने से गर्भावस्था के दौरान आने वाली समस्याओं से भी राहत मिलती है। इसके अलावा गर्भावस्था में होने वाली थकान और शारीरिक कमजोरी भी दूर होती है।



### हड्डियां बनाए मजबूत

मखाना हड्डियां मजबूत करने में भी मदद करता है। खासकर 40 के बाद महिलाओं को हड्डियों की समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में आप मखाने

का सेवन कर सकते हैं। 100 ग्राम मखाने में करीबन 60 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है यह हड्डियों की समस्याएं दूर करने में मदद करता है। आप इसे अपनी डाइट

में शामिल कर सकते हैं।

### एनर्जेटिक रखे

गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में कमजोरी होने लगती है। ऐसे में आप मखाने को अपनी डाइट में

शामिल कर सकते हैं। नियमित मखाना खाने से आपका शरीर सारा दिन एनर्जेटिक रहेगा। इसमें पाए जाने वाला हैल्दी फैट और लो कैलोरी आपके शरीर को स्वस्थ रखेगी।

### स्किन रहेगी ग्लोइंग

मखाने में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटी-एजिंग गुण पाए जाते हैं यह आपकी त्वचा को झुर्रियों से बचाने में मदद करेंगे। नियमित इसका सेवन करने आपकी त्वचा निखरेगी। सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाने में भी मखाना आपकी मदद करेगा।

### वजन रहेगा नियंत्रित

प्रेग्नेंसी में यदि आपका वजन बढ़ रहा है तो उसे नियंत्रित रखने के लिए आप मखाने का सेवन कर सकते हैं। यह आपका वजन नियंत्रित करने में मदद करेगा। सुबह खाली पेट मखाने का सेवन करें। इससे आपका सारा दिन आपका पेट भी भरा रहेगा। यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। एनर्जेटिक

## जैकलीन फर्नांडिस को 200 करोड़ रुपये के ठगी मामले में कोर्ट ने दी राहत, इस तारीख पर टाली अगली सुनवाई

बॉलीवुड एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडिस का नाम सबसे सुकेश चंद्रशेखर के साथ जुड़ा है सबसे एक्ट्रेस की मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही है। 200 करोड़ रुपये की ठगी के मामले में जैकलीन फर्नांडिस को कई बार ईडी दफ्तर में जाकर पूछताछ के दौर से गुजरना पड़ा। हालांकि इस मामले में जैकलीन को फिनाइल थोड़ी राहत मिलती हुई नजर आ रही है। कुछ दिनों पहले ही जैकलीन फर्नांडिस को कोर्ट से इस मामले में जमानत मिल गई थी और अब पटयाला कोर्ट ने इस मामले की सुनवाई को दिसंबर तक टाल दिया गया है, जिसके बाद अब एक्ट्रेस ने थोड़ी राहत की सांस ली है। बता दें कि जैकलीन हाल ही में पटयाला कोर्ट पहुंची थी जहां उनके मामले की सुनवाई को आगे की डेट पर टाल दिया गया है। दिल्ली के पटयाला हाउस कोर्ट में जैकलीन फर्नांडिस से जुड़े हुए मनी लॉन्ड्रिंग मामले में जैकलीन पर लगे आरोपों पर किसी तरह की बहस नहीं हुई इसलिए इस मामले पर अब अगली सुनवाई के लिए 12 दिसंबर की डेट दे दी गई है। सुकेश चंद्रशेखर के साथ नाम



जुड़ने के बाद जैकलीन फर्नांडिस की दिक्कतें बढ़नी शुरू हो गई थी, लेकिन फिनाइल कुछ समय के लिए एक्ट्रेस को राहत मिलती नजर आ रही है। बता दें कि एक्ट्रेस को जज ने ईडी की ओर से पेश की गई दलीलों को सुनने के बाद 2 लाख रुपये के निजी मुचलके पर जमानत दे दी थी। जैकलीन की तरफ से जमानत की मांग करते हुए कहा गया था कि उन्हें हिरासत में नालिया जाए क्योंकि जांच पूरी हो चुकी

है और आरोप पत्र भी दाखिल किया जा चुका है। जमानत मिलने के बाद ईडी की ओर से दलील दी गई थी कि जैकलीन आसानी से विदेश भाग सकती हैं क्योंकि उनके पास पैसे की कोई भी कमी नहीं है। ईडी की स दलील पर कोर्ट ने कहा था कि जब एलओसी जारी हो चुका था तो उन्हें गिरफ्तार क्यों नहीं किया गया और वो भी तब जब इस मामले से जुड़े बाकि आरोपी जेल में थे।

## शादी के 10 साल बाद आई नेहा मर्दा की झोली में खुशी, प्रेग्नेंट हैं एक्ट्रेस



**बालिका वधु और डोली** अरमानों की जैसे सुपरहिट शोज में नजर आ चुकी एक्ट्रेस नेहा मर्दा की जिनगी में खुशियों ने दस्तक दी है। एक्ट्रेस इस वक्त अपनी जिनगी के सबसे खुबसूरत पलों को एन्जॉय कर रही हैं। जिसकी जानकारी एक्ट्रेस ने अपने सोशल मीडिया के जरिए फैंस के साथ भी शेयर की। आपको बता दें, ये खबर इतनी बड़ी है कि एक्ट्रेस के फैंस और उनके दोस्त अब उनके इस पोस्ट को देखने के बाद खुशी से झूम उठे हैं। दरअसल, एक्ट्रेस प्रेग्नेंट हैं और जल्द ही उनके घर किलकारियां गूंजने वाली हैं। वही सबसे खास बात ये है कि शादी के 10 साल के बाद नेहा मां बनेंगी। आपको बता दें, ये एक्ट्रेस की पहली प्रेग्नेंसी है। ऐसे में अब एक्ट्रेस ने पोस्ट शेयर कर फैंस को ये खबर सुनाई है। नेहा ने पति आयुष्मान अग्रवाल के साथ एक तस्वीर इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर की जिसमें वो रेड कलर की खुबसूरत ड्रेस में दिखाई दे रही हैं। इस फोटो में एक्ट्रेस का बेबी बंप भी नजर आ रहा है। बेबी बंप फ्लॉन्ट करते हुए एक्ट्रेस ने कैप्शन में लिखा, श्रुती शिवाय नमस्तुत्यं। फडनली भगवान मुझमें आ गए हैं। बेबी 2023 में आने वाला है। अब ये तस्वीर देखने के बाद सोशल मीडिया यूजर्स एक्ट्रेस को बधाइयां दे रहे हैं। फैंस के साथ-साथ सेलेब्स भी कपल को इस आने वाली खुशी के लिए विश करते दिखाई दे रहे हैं। आपको बता दें, नेहा मर्दा छोटे पदों की मशहूर एक्ट्रेस हैं। उन्होंने कई सुपरहिट शोज में अपनी एक्टिंग का जलवा दिखाया है। वहीं पर्सनल लाइफ की बात करें तो नेहा ने 10 फरवरी साल 2012 में पटना के बिजनेसमैन आयुष्मान अग्रवाल से अरेंज्ड मैरिज की थी। जिसके बाद अब ये कपल अपने पहले बच्चे का स्वागत करने की तैयारी कर रहा है।

## ये फेमस टेनिस स्टार थी भेंडिया स्टार वरुण धवन की क्राश, एक्टर ने सुनाया पहली मुलाकात का दिलचस्प किस्सा

वरुण धवन और कृति सेनन स्टार भेंडिया जल्द ही सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली हैं। ऐसे में फिल्म की स्टार कास्ट जमकर मूवी का प्रमोशन कर रहे हैं। वरुण और कृति अपनी फिल्म को हिट कराने के लिए अंतर्राी तरीकों से फिल्म को प्रमोट कर रहे हैं। ट्रेलर ने भेंडिया को लेकर लोगों की एक्साइटमेंट को काफी बढ़ा दिया है। इसी बीच वरुण धवन ने अपने प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ के बारे में एक ऐसी घटना का खुलासा किया है जिसे सुनकर उनके फैंस हैरान हो जाएंगे। एक्टर ने पहली बार अपनी क्राश के नाम का खुलासा किया जो कोई बॉलीवुड एक्ट्रेस नहीं बल्कि एक फेमस टेनिस स्टार है। इना ही नहीं वरुण ने अपनी क्राश से मुलाकात का मजेदार किस्सा भी बताया। दरअसल, अपनी आगामी फिल्म भेंडिया के प्रमोशन के लिए अभिनेता वरुण धवन हाल ही में यूएई गए थे। जहां उन्होंने एक इंटरव्यू के दौरान अपनी पहली सैलरी और क्राश को लेकर खुलासा किया। वरुण ने बताया कि वो टेनिस स्टार सानिया मिर्जा को बहुत पसंद करते थे। हालांकि, सानिया के साथ उनकी पहली मुलाकात बहुत अच्छी नहीं रही। इसी के साथ वरुण ने सानिया संग अपनी पहली मुलाकात का दिलचस्प किस्सा भी सुनाया। उन्होंने बताया कि उनकी सानिया से पहली मुलाकात एक विज्ञापन की शूटिंग के दौरान हुई थी और उस दौरान वे बहुत नर्वस थे। सानिया से एक्टर की पहली मुलाकात पर ही उन्हें उनकी मम्मी से डांट पड़ गई थी लेकिन



फिर सानिया ने ही उन्हें बचाया था। वरुण ने बताया कि एक बार सानिया ने मुझसे सेब मांगा और जब मैं सेब लेकर लौटा तो सानिया की मां ने मुझे रोका और पूछा कि मैं कहाँ जा रहा हूँ? मैंने जवाब दिया, ये सेब सानिया के लिए हैं। मैंने उन्हें मैडम नहीं कहा था क्योंकि मुझे उस पर भारी क्राश था। मेरी बात सुनने के बाद सानिया की मां ने मुझे डांटे हुए कहा,

यह सेब किसने लाने के लिए कहा, सानिया सेब नहीं खाती है। अभिनेता ने आगे कहा, इससे पहले कि बात और बिगड़ती, सौभाग्य से वहां सानिया आ पहुंची। उन्होंने सारी जिम्मेदारी अपने ऊपर लेते हुए बात को रफ दफ कर दिया। वही जब वरुण ने उनकी फ्रंट सैलरी को लेकर सवाल पूछा गया तो एक्टर ने बताया कि उन्हें विज्ञापन की शूटिंग के लिए सिर्फ 5000 हजार रुपये मिले थे।

## दिल्ली के मुखर्जी नगर में शूट होगी विक्रांत मैसी की अपकमिंग फिल्म, स्टूडेंट की स्ट्रगल पर बेरुड होगी स्टोरी

बॉलीवुड के दिग्गज कलाकारों में से एक कहे जाने वाले विक्रांत मैसी जो अपनी पर्सनालिटी सहित अपनी एक्टिंग से लोगों को दीवाना बना देते हैं। ये तो हम सभी जानते हैं की विक्रांत ने इंडस्ट्री में हर जॉनर की फिल्मों में अपना बेस्ट किरदार निभाया है। ऐसे में विक्रांत अब एक और धमाकेदार फिल्म की तैयारी शुरू कर दिए हैं। जिसे दिल्ली के मुखर्जी नगर में शूट किया जाएगा। दरअसल दिल्ली के मुखर्जी नगर का नाम सुनते ही उन हजारों लाखों की संख्या में अपना घर छोड़ कर आंखों में सपना लिए स्ट्रगल करने वाले उन तमाम स्टूडेंट्स का चेहरा सामने आ जाता है। जो हर दिन यहीं कोशिश करते हैं की बस उनका आईएएस, आईपीएस बनने का सपना साकार हो जाए। ऐसे में अब इसी स्ट्रगल की स्टोरी हिंदी सिनेमा को कई वजनदार और सफल फिल्में देने वाले निमाता-निर्देशक विधु विनोद चोपड़ा अब एक ऐसी फिल्म लेकर आ रहे हैं, मल्टीपल ऑर्गन फेलियर के बाद वेंडिलेटर सपोर्ट पर हैं एक्टर विक्रम गोखले, नाजुक बनी हुई है हालत



जो शिक्षा प्रणाली के एक अलग पहलू को दिखाती है। फिल्म का शीर्षक है

12वीं फेल। फिल्म का निर्देशन विधु ही कर रहे हैं। यह फिल्म अनुराग पाठक

के इसी शीर्षक से आये बेस्ट सेलिंग नॉवेल पर आधारित है। फिल्म में आईपीएस और आइआरएस अधिकारी बनने के लिए विद्यार्थियों की तैयारी और संघर्षों को दिखाया गया है। 12वीं फेल आइपीएस अधिकारी मनोज कुमार शर्मा और आइआरएस अधिकारी श्रद्धा जोशी के जीवनकी घटनाओं से प्रेरित कहानी है। हालांकि, उनकी बायोपिक नहीं है। इस फिल्म में विक्रांत मैसी मुख्य भूमिका में नजर आने वाले हैं। वही फिल्म के अनुभव को साझा करते हुए विक्रांत ने कहा की ये फिल्म उन सारे स्टूडेंट्स स्टूडेंट और सपने देखने वाले सभी विद्यार्थियों और इमानदार अप्सर्सों को समर्पित है। साथ ही एक्टर ने कहा की ये मूवी मेरे लिए बेहद ही खास है। और इससे मुझे खुद भी बहुत कुछ सिखने को मिलेगा। और एक तरह से ये मेरे सपनों को सच कर देने जैसा है। फिल्म को लेकर विधु विनोद चोपड़ा ने कहा कि 12वीं फेल उन सभी लोगों के लिए एक टिब्यूट है, जो आइपीएस बनने का सपना

पूरा करने लिए जीतोड़ मेहनत करते हैं। उन्होंने कहा कि तमाम आइएएस और आइपीएस अप्सर्सों से मिलने के बाद यह फिल्म लिखी है। यह फिल्म उन सभी को समर्पित है। अगर यह फिल्म 10 छात्रों को भी प्रेरित करती है तो मैं अपनी कोशिश को सफल समझूंगा। वही सूत्रों की माने तो मुखर्जी नगर में शूट होने वाली यह पहली फिल्म है। मुखर्जी नगर दिल्ली के सपने का नगर कहा जाता है। जहां देशभर से मेधावी विद्यार्थी आइएएस बनने का सपना लेकर पहुंचते हैं। कई ब्यूरोक्रेट्स के तार इस जगह से जुड़े रहे हैं। वही फिल्म का पहला पार्ट आगरा के चम्बल में शूट किया गया है। और फिल्म के दूसरे पार्ट को दिल्ली के मुखर्जी नगर में शूट किया जाएगा। रिपोर्ट्स की माने तो ये फिल्म अगले साल गर्मियों की छुट्टी में रिलीज की जाएगी।

## सालों बाद अपने स्कूल जाकर इमोशनल हुई कृति सेनन, बचपन की यादों में खोई एक्ट्रेस ने शेयर किया भावुक पोस्ट

बॉलीवुड की 'परम सुंदरी' कृति सेनन ने अपनी एक से बढ़कर एक दिलकश अदाओं से लाखों करोड़ों लोगों के दिलों पर राज किया है। कृति सेनन ने अपने अब तक के फिल्मी करियर में कई तरह के रोल निभाकर लोगों का प्यार पाया और अब अपनी अपकमिंग फिल्म 'भेंडिया' में भी कृति सेनन एक चौलेजिंग रोल में नजर आने वाली है। वरुण धवन और कृति सेनन स्टार 'भेंडिया' 25 नवंबर को रिलीज होने वाली है। रिलीज डेट में बस एक ही दिन बचा है और ऐसे में हर कोई इसकी रिलीज को लेकर एक्साइटेटड है। बीते कई दिनों से वरुण और कृति अपनी फिल्म के प्रमोशन में बिजी हैं और अब हाल ही में कृति फिल्म प्रमोट करने अपने घर दिल्ली पहुंचीं जहां पहुंचकर वो थोड़ी सी



इमोशनल भी हो गईं। कृति सेनन अपनी फिल्म प्रमोट करने दिल्ली में अपने बचपन के स्कूल डीपीएस आरके पुरम पहुंचीं जहां एक्ट्रेस अपनी बचपन की यादों में खो गईं। कृति ने अपने स्कूल के दिनों की यादें शेयर करते हुए एक फोटो शेयर की है और इसके साथ ही एक भावुक नोट लिखा है। इस तस्वीर

में कृति कैप्शन में लिखती है, 'स्कूल वापस! 15 साल बाद अपनी फिल्म 'भेंडिया' का प्रचार करने के लिए अपने स्कूल में वापस आकर बहुत गर्व महसूस हो रहा है। इसके साथ ही कृति ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपने स्कूल और शिक्षकों को इसका श्रेय दिया है।

## सेहत के लिए वरदान है भीगे हुए चने का पानी, मिलेंगे 6 जबरदस्त फायदे

स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ खान-पान आवश्यक है। दालें, सब्जियां और फल शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इनमें पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाते हैं। जैसे काले चने खाने से कई समस्याएं दूर होती हैं। वैसे ही चने का पानी भी शरीर को स्वस्थ रखता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, मैग्नीशियम, फस्फोरस, पोटैशियम, विटामिन-ए, विटामिन-बी, मिनरल्स जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। भीगे हुए चने का पानी पीने से आप कई तरह की बीमारियों से दूर रहेंगे। तो चलिए जानते हैं इसे खाने के फायदे के बारे में...

### दूर होगी खून की कमी

भीगे हुए चने का पानी पीने से आपके शरीर में से खून की कमी दूर होगी। चने में आयरन की मात्रा काफी अच्छी पाई जाती है इसका सेवन करने से शरीर में खून की कमी नहीं होगी।



इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला आयरन आपके हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में भी मदद करता है। स्वस्थ रहेगा पाचन

भीगे हुए चने का पानी पीने से आपका पाचन तंत्र स्वस्थ रहेगा। इसमें पाया जाने वाला फाइबर आपका पाचन दुरुस्त करता है और पेट संबंधी

समस्याएं जैसे कब्ज, अपच और पेट में दर्द से भी राहत मिलती है। कम करे वजन भीगे हुए चने के पानी का सेवन करके

आप अपना वजन कम कर सकते हैं। इसमें पाया जाने वाला फाइबर आपका वजन कम करने में भी सहायता करता है। सुबह उठकर खाली पेट आप भीगे हुए चने के पानी का सेवन आप कर सकते हैं।

### मजबूत करे इम्यूनिटी

इसमें पाए जाने वाले विटामिन्स आपकी इम्यूनिटी मजबूत करने में मदद करते हैं। चने के पानी का सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी मजबूत होगी और आप कई बीमारियों से दूर रहेंगे।

### कंट्रोल रहेगी ब्लड शुगर

इस पानी का सेवन करने से आपकी ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहेगी। डायबिटीज के मरीजों के लिए यह बहुत ही फायदेमंद होता है। वृद्धा संबंधी दिक्कतें करे दूर भीगे हुए चने का पानी पीने से त्वचा से संबंधित समस्याएं भी दूर होती हैं। इससे आपकी स्किन पर भी रत्नो आता है। एनर्जेटिक