

लखनऊ में 4 साल की बच्ची से हैवानियत, मासूम ने रो-रोकर सुनाई स्कूल वैन के ड्राइवर की करतूत

आर्यावर्त क्रांति ब्यूरो

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के इंदिरानगर में एक प्रतिष्ठित स्कूल के वैन चालक ने मानवता को शर्मसार करने वाली घटना को अंजाम दिया है। स्कूल वैन चालक मोहम्मद आरिफ पर चार साल की मासूम बच्ची के साथ स्कूल ले जाते समय वैन में दुष्कर्म करने का गंभीर आरोप लगा है। आरोप है कि बच्ची ने अपनी मां को आपबीती सुनाई। इसके बाद मां ने स्कूल प्रबंधन से शिकायत की, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई।

फिर मां ने हिम्मत दिखाते हुए इंदिरानगर थाने में वैन चालक और स्कूल प्रबंधक संदीप कुमार के खिलाफ मामला दर्ज कराया। पुलिस ने आरोपी ड्राइवर को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। जानकारी के



मुताबिक, हरदोई के कोतवाली देहात निवासी एक महिला अपनी चार साल की बेटी के साथ इंदिरानगर में रहती हैं। उन्होंने अपनी बेटी का दाखिला इंदिरानगर के एक प्रतिष्ठित स्कूल में

की थी। 14 जुलाई को जब बच्ची दोपहर में स्कूल से घर लौटी, तो वह काफी डरी और परेशान थी। मां ने देखा कि बच्ची के प्राइवेट पार्ट में दर्द है और वह बार-बार रो रही है। मां तुरंत उसे डॉक्टर के पास ले गई, जहां बच्ची के प्राइवेट पार्ट में जख्म होने की पुष्टि हुई। रोते हुए बच्ची ने मां को बताया कि सुबह स्कूल ले जाते समय वैन चालक मोहम्मद आरिफ ने उसके साथ ‘शौतानी’ की। बच्ची ने चालक की घिनौनी करतूत का खुलासा किया। बोली- आरिफ अंकल ने मेरे साथ गंदी हरकत की। मां के अनुसार, उस समय वैन में बच्ची अकेली थी। यह सुनकर मां के पैरों तले जमीन खिसक गई।

आरोपी ने दी परिवार को धमकी

मां ने तुरंत स्कूल पहुंचकर

प्रबंधक संदीप कुमार से शिकायत की, लेकिन उनकी शिकायत को गंभीरता से नहीं लिया गया और कोई कार्रवाई नहीं हुई। जब मां ने आरोपी चालक आरिफ से बात की, तो उसने धमकी दी कि अगर इस मामले को आगे बढ़ाया तो बच्ची को गायब कर देगा और पूरे परिवार को इसका खामियाजा भुगतना पड़ेगा। डराने-धमकाने के बावजूद मां ने हार नहीं मानी और बृहस्पतिवार को इंदिरानगर थाने में तहरीर दी। बच्ची की मां की शिकायत पर पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए वैन चालक मोहम्मद आरिफ और स्कूल प्रबंधक संदीप कुमार के खिलाफ गंभीर धाराओं पर मामला दर्ज किया है। मामले की जांच एसपी गाजीपुर ए। विक्रम सिंह को सौंपी गई है। पुलिस ने शुक्रवार दोपहर आरोपी चालक आरिफ को गिरफ्तार कर जेल

भेज दिया।

बच्ची को डराया-धमकाया गया

पुलिस के अनुसार, दुष्कर्म के दौरान बच्ची ने विरोध किया तो आरोपी ने उसे मारपीट कर डराया। इस वजह से मासूम दहशत में है और अभी भी सदमे से उबर नहीं पाई है। बच्ची ने बहुत मुश्किल से अपनी मां को आपबीती बताई, जिसके बाद यह मामला सामने आया। पुलिस के लिए जानकारी दी है, जिसके आधार पर वैन की तलाश की जा रही है। पुलिस को शक है कि आरिफ पहले भी अन्य बच्चियों के साथ ऐसी हरकत कर चुका हो सकता है।

विभूतिखण्ड थाना पुलिस की रात्रि गश्त के दौरान बड़ी सफलता

आर्यावर्त संवाददाता

लखनऊ। विभूतिखण्ड थाना क्षेत्र में पुलिस को नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में बड़ी सफलता मिली है। रात्रि गश्त के दौरान पुलिस टीम ने शुक्रवार रात एक संदिग्ध युवक को पकड़ा, जिसके पास से 1190 ग्राम गांजा नाजायज गांजा और पांच पुड़िया बराबद की गई।

युवक पर एनडीपीएस एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई की जा रही है।प्रेस नोट के मुताबिक, 18 जुलाई की रात जब विभूतिखण्ड पुलिस की टीम क्षेत्र में गश्त कर रही थी, तभी एक युवक पुलिस को देखकर भागने लगा। पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए उसे घेराबंदी कर दबोच लिया। तलाशी लेने पर युवक के पास से 1190 ग्राम गांजा और पांच पुड़िया मिलीं। पुछताछ में उसने बताया कि वह राह चलते लोगों को गांजे की पुड़िया बेचता है और उससे मिले पैसे से अपने शौक

डिवाइडर से टकराई बाइक 1 गंभीर

लखनऊ। गोसाईगंज क्षेत्र में चाँदसराय गांव के पास शनिवार को ओवर टेक करने के चक्कर में अनियंत्रित हुई बाइक डिवाइडर से टकरा गई जिससे बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गया।जिसे इलाज के लिए सीएचसी से ट्रामा सेंटर रेफर कर दिया गया।. जानकारी के अनुसार वारवंकी के छेदीकापुरवा से रहने वाला सोनेलाल बाइक से अर्जुनांज की ओर जा रहे था। तभी चाँद सराय गांव के पास ओवर टेक करने के चक्कर में उसकी बाइक अनियंत्रित होकर डिवाइडर से टकरा गई।और वह गिरकर घायल हो गया यह देख आसपास के लोगो ने उसे इलाज के लिए सीएचसी पहुंचाया।लोगो का आरोप है एम्बुलेंस को फोन करने के बाद भी वह काफी देर तक मौके पर नहीं पहुंची। जिसके बाद परजिन उसकी मदद में सीएचसी से ट्रामा सेंटर ले गए।

डिवाइडर से टकराई बाइक 1 गंभीर

हिमांचल प्रदेश में निर्मित है और चंडीगढ़ में ही बेंचने के लिये वेध है।

डीसीएम के फर्जी कागजात दिखाए चालक ने

पुलिस के मुताबिक उक्त शराब की तस्करी कर बिहार में बेंचने के लिये ले जाया जा रहा था। अंग्रेजी शराब के परिवहन एवं कब्जे में रखने के सम्बन्ध में कागजात मांगे गये तो दोनों व्यक्तियों द्वारा कोई कागज उपलब्ध नहीं कराया जा सका। वाहन चालक दिनेश कुमार परमार द्वारा पकड़े गये डीसीएम वाहन संख्या UP23-BT-0307 की आरसी उपलब्ध करायी गई तो आरसी में वाहन का चेचिस नम्बर MAT843201R7N19412 अंकित होना पाया गया जबकि पकड़े गये वाहन के चेचिस नम्बर दिखा गया तो वाहन का वास्तविक चेचिस नम्बर MAT843207P7J18963 पाया गया।

पुलिस के मुताबिक उक्त वाहन का वास्तविक रजिस्ट्रेशन नम्बर

नहर में मछली पकड़ने आया व्यक्ति डूबा, शव बरामद

लखनऊ। सुशान्त गोल्फ सिटी इलाके में शुक्रवार को मछली पकड़ने आया व्यक्ति नहर में डूब गया। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने एसडीआरएफ टीम की मदद से शनिवार को नहर से शव बरामद कर पोस्टमार्टम को भेज दिया।

पुलिस ने मुताबिक थाना चिन्हट ने खुशलौना गांव निवासी टुन्ना (50) सुशान्त गोल्फ सिटी क्षेत्र में नहर में मछली पकड़ रहा था। उसी समय संतुलन बिगड़ा और वह नहर में गिर गया। तेज बहाव के कारण वह डूब गया। शनिवार की सुबह से खोजबीन में लगी एसडीआरएफ की टीम ने शव को नहर से बरामद कर पुलिस को सौंप दिया। पुलिस ने शव का पंचनामा कर पोस्टमार्टम को भेज दिया

UP32-VN-7115 होना पाया गया जो विनय कुमार मिश्र निवासी 3/238 रत्नाकरखण्ड शारदा नगर मन्दिर लखनऊ के नाम पंजीकृत है।

गाड़ी मालिक ने दिया था चालक रोहतास को चलाने के लिए

पुलिस ने बताया कि इस गाड़ी के मालिक से बात की तो उन्होंने बताया कि मैंने रोहतास पुत्र देवीलाल निवासी तहरा गंगा जनपद संगरूर पंजाब को पंजाब में चलाने हेतु दिया था किन्तु रोहतास ने मुझे गाड़ी का कोई पैसा नहीं दिया और न ही मेरी गाड़ी वापस किया और अपना मोबाइल भी बन्द कर लिया तब मैंने रोहतास उपरोक्त के खिलाफ आईजीआरएस प्रार्थना पत्र दिया था। उसके बाद धारा 173 (4) बीएनएसएस में मां न्यायालय में रोहतास के खिलाफ वाद भी दाखिल किया था।

तीन गुना रेट पर बिकती शराब

गोसाईगंज पुलिस ने पकड़ा अंतरराज्यीय शराब तस्कर गिरोह, 30 लाख की अवैध शराब बरामद

आर्यावर्त क्रांति ब्यूरो

लखनऊ। पुलिस कमिश्नरटै लखनऊ के गोसाईगंज थाना क्षेत्र में एक बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने अंतरराज्यीय अवैध शराब तस्कर गिरोह का पर्दाफाश करते हुए दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। उनके कब्जे से करीब 30 लाख रुपये मूल्य की 4691 लीटर (कुल 14,484 बोतलें) अंग्रेजी शराब बरामद की गई है, जिसे हिमाचल प्रदेश में बनाकर चंडीगढ़ में बिक्री के लिए भेजा गया था और वहां से अवैध रूप से बिहार ले जाया जा रहा था।गिरफ्तार अभियुक्तों की पहचान दिनेश कुमार परमार (उम्र 45 वर्ष) और जगदीश (उम्र 36 वर्ष), निवासी ग्राम चापा नेर, थाना खारोदर, जिला उज्जैन (मध्य प्रदेश) के रूप में हुई है। दोनों तस्कर ट्रक में बाहर से लोहे की पाइप लादकर उसके नीचे शराब की पेटियों को वेल्डिंग के जरिए

छिपाकर परिवहन करते थे। ट्रक पर फर्जी नंबर प्लेट (UP23BT0307) लगी थी, जबकि असली नंबर UP32VN7115 था, जो लखनऊ निवासी विनय मिश्रा के नाम पंजीकृत है।पुलिस को मुखबिर से सूचना मिली थी कि कबीरपुर क्षेत्र में एक संदिग्ध ट्रक खड़ा है जिसमें पंजाब से शराब लाकर बिहार ले जाई जा रही है। मौके पर पहुंची पुलिस ने दोनों व्यक्तियों को हिरासत में लिया और जब वाहन की तलाशी ली गई तो उसमें बड़ी मात्रा में शराब बरामद हुई। जांच में यह भी सामने आया कि ट्रक मालिक विनय मिश्रा ने अपना वाहन एक व्यक्ति रोहतास को पंजाब भेजा था, जो वाहन वापस नहीं कर रहा था और उसका मोबाइल फोन भी बंद है। रोहतास की गिरफ्तारी के प्रयास जारी हैं, जो पूरे नेटवर्क का सरगना माना जा रहा है।

तस्करी के लिए अभियुक्त सिमनल ऐप का उपयोग करते थे, जिससे उनकी गतिविधियों को ट्रेस करना मुश्किल हो। वे फर्जी आरसी बनवाकर वाहन की पहचान छुपाते थे। शराब को बिहार में तीन गुना अधिक कीमत पर बेचने की योजना थी। ट्रक में इम्प्रीवलि ब्लू, मैकडोवेल्स और वुड्समैन ब्रांड की शराब की बोतलें बरामद हुई हैं।गोसाईगंज थाने में अभियुक्तों के विरुद्ध मुकदमा संख्या 353/25 के तहत भारतीय दंड संहिता व आबकारी अधिनियम की संगत धाराओं में अभियोग पंजीकृत किया गया है।इस कार्रवाई के लिए पुलिस उपायुक्त दक्षिणी द्वारा टीम को ₹25,000 का पुरस्कार भी घोषित किया गया है। पुलिस की इस सतर्कता से एक बड़े संगठित तस्करी रैकेट का झंडाफोड़ हुआ है, जिससे बिहार में अवैध शराब की आपूर्ति पर रोक लग सकेगी।

किसान पथ पर ट्रक और डंपर की टक्कर, सफाई कर रही महिला की मौके पर दर्दनाक मौत

आर्यावर्त क्रांति ब्यूरो

लखनऊ।। पीजीआई थाना क्षेत्र में शनिवार सुबह एक भीषण सड़क हादसे में सफाई कर रही महिला की मौके पर ही मौत हो गई। यह हादसा उस समय हुआ जब एक तेज रफ्तार और लापरवाह ट्रक अनियंत्रित होकर सड़क किनारे खड़े डंपर में जा भिड़ा, जिससे पास ही सफाई कार्य में लगी महिला उसकी चपेट में आ गई।प्राप्त जानकारी के अनुसार, 19 जुलाई की सुबह करीब 9:40 बजे थाना पीजीआई पर सूचना मिली कि ग्राम मोहद्वीनपुर के पास किसान पथ पर ट्रक और डंपर की टक्कर हुई है, जिसमें एक महिला की मृत्यु हो गई है। सूचना मिलते ही थाना पीजीआई की पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच की।मौके पर मौजूद लोगों और जांच के अनुसार, ट्रक संख्या यूपी 93 बीटी 5096 को चालक राजेश पुत्र राधेश्याम, निवासी रसूलाबाद, जनपद कानपुर देहात, लापरवाहीपूर्वक और



अत्यधिक तेज गति से चला रहा था। ट्रक अनियंत्रित होकर सड़क किनारे खड़े डंपर में टकरा गया। इसी दौरान सड़क किनारे सफाई कार्य में लगी महिला रजनी (उम्र लगभग 40 वर्ष), पत्नी बनवारी, निवासी ग्राम शिवधारा, थाना मोहनलालगंज, ट्रक की चपेट में आ गई और उसकी मौके पर ही मौत हो गई।पुलिस ने मृतका के शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। वहीं, दुर्घटना में घायल ट्रक चालक

राजेश को इलाज के लिए ट्रॉमा सेंटर और एक अन्य घायल महिला संगीता पत्नी बालकराम, निवासी पीजीआई क्षेत्र को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, मोहनलालगंज में भर्ती कराया गया है।हादसे के बाद मौके पर अफरा-तफरी का माहौल बन गया, लेकिन पुलिस की त्वरित कार्रवाई से स्थिति पर नियंत्रण पा लिया गया। वर्तमान में मौके

पर कानून-व्यवस्था सामान्य बनी हुई है। पीजीआई थाना पुलिस द्वारा मामले में अन्य आवश्यक वैधानिक कार्रवाई की जा रही है।यह हादसा एक बार फिर तेज रफ्तार और लापरवाह ड्राइविंग के चलते सड़क पर काम कर रहे लोगों की जान पर खतरे को उजागर करता है। स्थानीय लोगों ने प्रशासन से ऐसे कार्यस्थलों पर सुरक्षा उपाय सुनिश्चित करने की मांग की है, ताकि भविष्य में इस तरह की दुःखद घटनाएं रोकी जा सकें।

आर्यावर्त संवाददाता

लखनऊ। पंजाब नेशनल बैंक (पीएनबी) ने शुक्रवार को अपने मुख्यालय में “कोड अगेंस्ट मैलवेयर” हैकार्थॉन के पुरस्कार वितरण समारोह का भव्य आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य देश में साइबर सुरक्षा नवाचार को प्रोत्साहित करना और युवा तकनीकी प्रतिभाओं को वित्तीय सुरक्षा के क्षेत्र में योगदान के लिए प्रेरित करना रहा।इस हैकार्थॉन का आयोजन पीएनबी ने इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (आईआईटी) कानपुर के सहयोग से किया था, जिसे भारत सरकार के वित्तीय सेवा विभाग (डीएफएस) और इंडियन बैंक्स एसोसिएशन (आईबीए) का मार्गदर्शन प्राप्त था। इस अवसर पर डीएफएस के सचिव एम. नागराज मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे, जबकि आईआईटी कानपुर के निदेशक प्रोफेसर मनिंद्र अग्रवाल, आईबीए के मुख्य कार्यकारी



अतुल कुमार गोयल और पीएनबी के प्रबंध निदेशक एवं सीईओ अशोक चंद्र सहित कई गणनाम्य अतिथियों, शिक्षाविदों, जुरी सदस्यों और छात्र प्रतिभागियों ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।हैकार्थॉन की शुरुआत दिसंबर 2024 में की गई थी, जिसका उद्देश्य उभरते साइबर खतरों के खिलाफ रचनात्मक समाधान खोजना था।

प्रतियोगिता में देशभर के आईआईटी और अन्य प्रमुख संस्थानों के छात्रों को आमंत्रित किया गया, जो विहैवरिलय एनालिसिस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और ब्लूरिस्टिक तकनीकों की मदद से रैसमवेयर का पता लगाने हेतु एंडपॉइंट सुरक्षा समाधान विकसित करें। इस प्रतियोगिता को जबरदस्त



वैश्विक राजनीति का परिदृश्य बदल कर रख सकता है भारत–चीन–रूस का त्रिपक्षीय मंच RIC

चीन ने रूस द्वारा की गई रूस-भारत-चीन (RIC) त्रिपक्षीय सहयोग को पुनर्जीवित करने की पहल का समर्थन किया है। उल्लेखनीय है कि यह कोई नया मंच नहीं है, बल्कि 199० के दशक के उत्तरार्ध से ही यह इन तीन देशों के बीच संवाद का माध्यम रहा है। हालाँकि, बीते वर्षों में चीन-भारत सीमा विवाद और रूस-यूक्रेन युद्ध के चलते यह मंच निष्क्रिय-सा हो गया था। अब चीन का समर्थन इस ओर इशारा करता है कि विश्व राजनीति में एक नई धुरी बनने की संभावना फिर से उभर रही है।

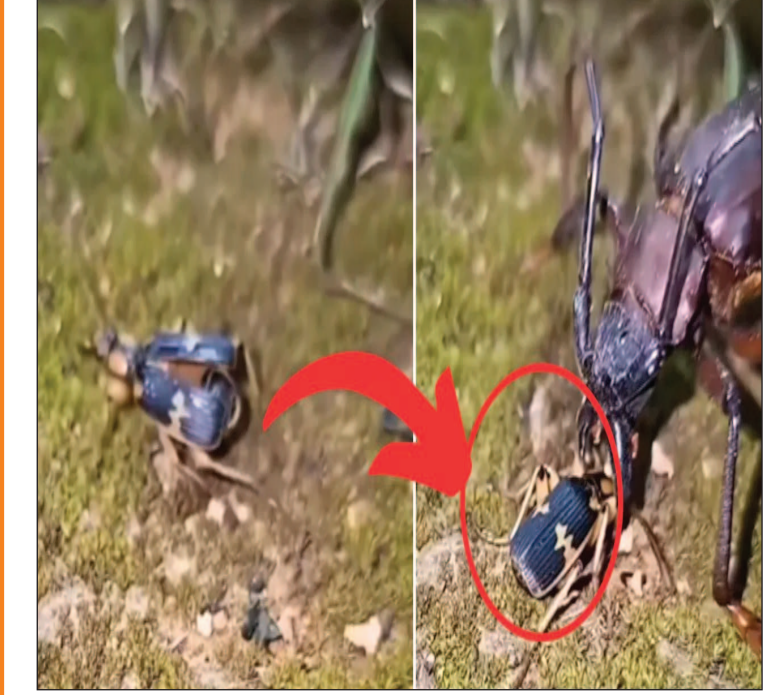
हम आपको बता दें कि रूस जहां सैन्य शक्ति, ऊर्जा संसाधन और यूरोपीय-एशियाई भू-राजनीति में प्रमुख खिलाड़ी है वहीं भारत विश्व की सबसे तेजी से उभरती अर्थव्यवस्था, युवा जनसंख्या और इंडो-पैसिफिक में रणनीतिक ताकत है। दूसरी ओर चीन दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था और एशिया का आर्थिक इंजन है। यदि ये तीनों देश मिलकर साझा हितों के आधार पर आगे बढ़ते हैं, तो यह पश्चिम के नेतृत्व वाली मौजूदा विश्व व्यवस्था के लिए बड़ी चुनौती बन सकते हैं।

अगर यह तीनों देश साथ आते हैं तो अमेरिकी वर्चस्व को सीधे-सीधे चुनौती मिलेगी। देखा जाये तो अब तक वैश्विक व्यवस्था अमेरिका और उसके सहयोगियों (G7, NATO, EU) के प्रभुत्व में रही है। यदि रूस-भारत-चीन साथ आते हैं, तो वे एक हमल्टी-पोलर वर्ल्डरैंर यानी बहुध्रुवीय विश्व व्यवस्था को मजबूती देंगे, जिसमें अमेरिका का वर्चस्व कम होगा।

इसके अलावा, ये तीनों देश संयुक्त राष्ट्र, BRICS, SCO जैसी संस्थाओं में अहम भूमिका निभाते हैं। यदि वे एक सुर में बोले तो वैश्विक एजेंडा (जलवायु, विकास, आतंकवाद) पश्चिम के हितों के बजाय इन देशों के पक्ष में ढल सकता है। साथ ही यूरोप में रूस-यूक्रेन युद्ध, एशिया में अमेरिका-चीन टकराव और भारत-चीन सीमा विवाद जैसे मुद्दों के बीच यदि ये तीनों मिलकर काम करते हैं, तो वैश्विक ध्रुवीकरण और तेज हो सकता है। तीनों देशों के साथ आने से खुद भारत, रूस और चीन को क्या लाभ होगा, यदि इसका जिक्र करें तो आपको बता दें कि रूस-चीन के साथ अच्छे रिश्तों से भारत सामरिक संतुलन बना सकता है। साथ ही भारत ऊर्जा, रक्षा, टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में रूस और चीन से नए अवसर पा सकता है। इसके अलावा, इस त्रिकोण से भारत को चीन के साथ स्थायी संवाद करने से सीमा विवाद में तनाव कम करने का मंच मिलेगा। वहीं रूस को होने वाले लाभों को देखें तो पश्चिमी प्रतिबंधों के बीच उसे एशिया में नए साझेदारों के साथ आर्थिक, राजनीतिक और सैन्य विकल्प मिलेंगे। साथ ही चीन-भारत दोनों को साथ रखकर रूस अपनी रणनीतिक भूमिका को पुनः मजबूत कर सकता है। इस गठजोड़ से चीन को होने वाले लाभ को देखें तो इससे अमेरिका के खिलाफ नया संतुलन बनेगा। साथ ही भारत के साथ टकराव को कम करके चीन अपने आर्थिक और भू-राजनीतिक हितों को सुरक्षित कर सकेगा और रूस के साथ ऊर्जा और रक्षा के क्षेत्र में उसके गहरे संबंध बनेंगे। तीनों देशों के गठजोड़ में संभावित बाधाओं और चुनौतियों को देखें तो भारत-चीन सीमा विवाद और विश्वास की कमी सबसे बड़ी बाधा है। इसके अलावा, यह भी डर है कि रूस-चीन की बढ़ती नजदीकी कहीं भारत को हाशिए पर न धकेल दे। साथ ही भारत पश्चिम (अमेरिका, फ्रांस, जापान) के साथ भी गहरे संबंध चाहता है, जिससे यह त्रिकोण अस्थिर रह सकता है। हम आपको बता दें कि भारत, रूस और चीन के गठजोड़ आरआईसी को पुनर्जीवित करने में रूस और चीन की दिलचस्पी हाल ही में विदेश मंत्री एस जयशंकर के शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) के सदस्य देशों के विदेश मंत्रियों की बैठक में हिस्सा लेने के लिए बीजिंग की यात्रा करने के बाद बढ़ी है। इस दौरान, जयशंकर ने चीन के विदेश मंत्री वंग यी और उनके रूसी समकक्ष सर्गेई लावरोव सहित शीर्ष चीनी-रूसी अधिकारियों के साथ बातचीत की थी। हम आपको याद दिला दें कि रूसी विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव ने कहा महीने में कहा था कि रूस, जिसके भारत और चीन के साथ घनिष्ठ संबंध हैं, आरआईसी प्रारूप को पुनर्जीवित करने में “वास्तव में रुचि” रखता है। उन्होंने कहा था कि रूस के पूर्व प्रधानमंत्री येवगेनी प्रिमाकोव की ओर से शुरू की गई त्रिपक्षीय व्यवस्था के परिणामस्वरूप तीनों देशों के बीच विभिन्न स्तरों पर 2० बैठकें हुई थीं। बहरहाल, इसमें कोई दो राय नहीं कि रूस-भारत-चीन त्रिपक्षीय सहयोग यदि पुनर्जीवित होता है तो इससे विश्व व्यवस्था में शक्ति संतुलन बदल सकता है। साथ ही बहुध्रुवीय विश्व की अवधारणा को मजबूती मिल सकती है, लेकिन यह तभी संभव होगा जब तीनों देश अपने पारस्परिक मतभेदों को कुशलतापूर्वक संभाल सकें।

अजब-गजब

पिढ़ी–सा ये कीड़ा घातक हथियारों से है लैस, वीडियो देख दंग रह जाएंगे!



कीड़ों की 'दुनिया' में बॉम्बार्डियर बीटल अपने अनोखे और बेहद प्रभावी रक्षा तंत्र के लिए जाना जाता है। पिढ़ी-सा दिखने वाला यह कीड़ा खतरे को भांपते ही अपने दुश्मनों पर एक खौलता हुआ रसायनिक मिश्रण छोड़ता है, जो किसी भी शिकारी को धूल चटाने के लिए काफी है। आइए जानते हैं कैसे काम करता है कीड़े का यह अचूक हथियार?

बॉम्बार्डियर बीटल के शरीर में हाइड्रोजन पेरॉक्साइड और हाइड्रोक्लिनोन नामक दो रसायन अलग-अलग चैंबरों में जमा होते हैं। जब बीटल को किसी से खतरा महसूस होता है, तो वह इन दोनों रसायनों को एक साथ मिलाता है और अपने पेट के ऊपरी हिस्से से दुश्मन पर स्प्रे कर देता है।

आपको जानकर हैरानी होगी कि यह रसायनिक मिश्रण कितना घातक होता है। जब ये दोनों रसायन आपस में मिलते हैं, तो एक अत्यंत गर्म एसिड बनता है, जिसका तापमान लगभग 1०० डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है। यह बीटल के दुश्मन के संपर्क में आते ही उसे गंभीर रूप से जला देता है।

जब बॉम्बार्डियर बीटल इस एसिड से हमला करता है, तो एक तेज़ पाँपिंग ध्वनि उत्पन्न होती है और एक हानिकारक भाप जैसा स्प्रे निकलता है। यह स्प्रे इतना शक्तिशाली होता है कि शिकारियों को दहशत में डालने या उन्हें धायल करने के लिए काफी है। दिलचस्प बात यह है कि बीटल इस स्प्रे को अलग-अलग दिशाओं में सटीकता से छोड़ सकता है, जिससे वह आसानी से शिकार होने से बच जाता है।

यह वीडियो इंस्टाग्राम पर detailedexplanation नामक पेज से शेयर किया गया है, जिसे अब तक 5 लाख से अधिक लोगों ने लाइक किया है। अधिकांश नेटिजन्स बीटल के डिफेंस मैकेनिज्म को देखकर हैरत में पड़ गए हैं।

पुलिस-प्रशासन के सामने बड़ी चुनौती सकुशल कांवड़ यात्रा संपन्न करवाना

दीपक कुमार त्यागी

हर वर्ष की तरह ही इस बार भी पवित्र श्रावण मास में देवाधिदेव भगवान महादेव के करोड़ों शिव भक्त की शांतिपूर्ण व भक्तिमय वातावरण में सकुशल कांवड़ यात्रा करवाना एक चुनौती पूर्ण कार्य है। जिसको संपन्न करवाने के लिए उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, हरियाणा व राजस्थान का पुलिस-प्रशासन दिन-रात एक करके अपने पूरे दल-बल के साथ धरातल पर व्यवस्था बनाने में जुटा हुआ है। पुलिस-प्रशासन को कांवड़ियों की संख्या में इस वर्ष भारी इजाफ़ा होने की उम्मीद है। ऐसी स्थिति में विशेषकर उत्तराखंड व उत्तर प्रदेश के पुलिस-प्रशासन के ऊपर पर एक तरफ तो जहां कांवड़ियों की चाक-चौबंद सुरक्षा व्यवस्था करने कि अहम जिम्मेदारी है, वहीं दूसरी तरफ इन करोड़ों शिवभक्त कांवड़ियों के लिए समुचित व्यवस्था बनाने की जिम्मेदारी है, जिसमें दोनों राज्यों का शासन व पुलिस-प्रशासन दिन-रात जुटा हुआ है।
वैसे देखा जाए तो पिछले कुछ वर्षों से वर्ष दर वर्ष कांवड़ लाने वाले शिवभक्तों की संख्या में भारी इजाफ़ा हुआ है। क्योंकि उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के निर्देशों पर पुलिस-प्रशासन के द्वारा जिस तरह से उत्तर प्रदेश में शिवभक्त कांवड़ियों का सेवाभाव के साथ पलक-पांवड़े बिछाकर के स्वागत किया जाता है और कांवड़ियों को किसी प्रकार की कोई असुविधा ना हो इसका माइक्रो लेवल पर विशेष ध्यान रखा जाता है, इस स्थिति ने कांवड़ियों की संख्या में भारी इजाफ़ा करने का कार्य कर दिया है। भारी-भीड़ की स्थिति में कांवड़ियों की सुरक्षा के लिए एक फुलप्रूफ़, चाक-चौबंद व्यवस्था करना बेहद चुनौती पूर्ण कार्य बन गया है। कांवड़ यात्रा में विशेषकर के उत्तर प्रदेश व उत्तराखंड के पुलिस-प्रशासन के सामने सबसे बड़ी चुनौती यह है कि लाखों शिवभक्त कांवड़ियों के बीच छिपे हुए चंद अराजकता फैलाने की मंशा रखने वाले हुड़दंगियों की आखिरकार वह कैसे पहचान करें। हालाँकि उत्तर प्रदेश व उत्तराखंड के पुलिस-प्रशासन के पास भक्तों की इस तरह की भारी भीड़ को नियंत्रण करने व उनके लिए समुचित व्यवस्था करने का दशकों पुराना लंबा अनुभव है, जिस अनुभव के ही बलवृते पर ही इन दोनों राज्यों का सिस्टम हर वर्ष ऐसे मेलों में उत्पन्न विकट से विकट परिस्थितियों से भी आसानी से निपट लेता है।
लेकिन इस बार शुरुआती दिनों से ही कांवड़ियों की भारी भीड़ उमड़ रही है, शुरू के दिनों की बात करें तो प्रशासन के द्वारा 1० जुलाई से

ब्लॉग

निर्वाचन आयोग का रवैया और चुनावों की स्थिति

डॉ.मलय मिश्रा

एडीआर के संस्थापक जगदीप छोकर ने अपने शोधपत्र, 'साइमलटेनियस इलेक्शनस: स्ट्राकिंग एट द रूट्स ऑफ़ पार्लियामेंट्री डेमोक्रेसी' में तर्क दिया है कि केंद्र और राज्य सरकारों के चुनावों का संयोजन त्रुटिपूर्ण है क्योंकि इसके लिए संविधान में व्यापक संशोधन की आवश्यकता होगी तथा इससे केंद्र और राज्य सरकारों के बीच शक्ति संतुलन बिगड़ जाएगा। भुवनेश्वर में 11 जुलाई को कांग्रेस द्वारा आयोजित 'संविधान बचाओ रैली' में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने चुनाव आयोग पर 'चोरी' करने का आरोप लगाया। राहुल इस साल नवंबर में बिहार में होने वाले चुनाव के सिलसिले में मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (स्पेशल इंटेसिव रिविज़न- एसआईआर) की आड़ में बिहार में बड़े पैमाने पर लोगों को मताधिकार से वंचित करने की कवायद का जिक्र कर रहे थे। एसआईआर का काम 2०05 में ही पूरा हो चुका था।

इसके एक दिन पहले ही सुप्रीम कोर्ट की दो सदस्यीय पीठ ने एसआईआर की संवैधानिकता को बरकरार रखते हुए सुझाव दिया कि चुनाव आयोग तीन और दस्तावेजों- आधार कार्ड, मतदाता कार्ड और राशन कार्ड को पहले से ही सूचीबद्ध 11 दस्तावेजों के साथ जोड़ सकता है। चुनाव आयोग के अनुसार पंजीकरण अभ्यास 'संपूर्ण' नहीं था तथा आधार को नागरिकता का प्रमाण नहीं माना जा सकता है लेकिन पहचान वाले दस्तावेज के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। संयोग से, आधार का उपयोग सभी सहायक दस्तावेजों को बनाने के लिए किया जाता है इसलिए चुनाव आयोग द्वारा इसका बहिष्कार करना अतर्किक लगता है। चुनाव कानून (संशोधन) अधिनियम, 2०21 ने मतदाता की पहचान स्थापित करने के लिये आधार को एक वैध दस्तावेज के रूप में शामिल किया है इसलिए इसकी जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 195० में संशोधन किया था। भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) की वेबसाइट के अनुसार बिहार में आधार कवरेज ९4 प्रतिशत है इसलिए चुनाव आयोग द्वारा आधार को स्वीकार्य दस्तावेज के रूप में शामिल न करने का कोई कारण नहीं है।

चुनाव आयोग की ऐसी गतिविधि से मतदाता पंजीकरण प्रक्रिया को उसकी नीयत में खोट नजर आती है जिसका उद्देश्य वास्तविक मतदाताओं को शामिल करने की तुलना में उनका बहिष्कार करना अधिक है। यह ध्यान देने वाली बात है कि चुनाव आयोग ने 2०03 में बिहार में इसी तरह की कवायद की थी और तब दो साल में संशोधित मतदाता सूची को अंतिम रूप दिया गया था। मतदाता सूचियों को एक महीने की अवधि के भीतर फिर से संशोधित करना, अभूतपूर्व और अव्यावहारिक है। अनुमान है कि आयोग द्वारा 'अचानक' लागू किए गए इस उपाय का संभावित कारण यह है कि सरकार मतदाताओं के एक निश्चित वर्ग को बाहर रखने का प्रयास करती रही है। इनमें ज्यादातर अल्पसंख्यक समूह और हाशिए पर रह रहे नागरिक हैं जो इतने कम

हरिद्वार में जल लेकर अपने गंतव्य स्थल पर जाने वाले कांवड़ियों की गिनती शुरू की गई थी। प्रशासन के द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार 1० जुलाई से लेकर 15 जुलाई मंगलवार की शाम 6:०० बजे तक 80 लाख ९० हजार कांवड़िए गंगा जल लेकर के अपने गंतव्य की तरफ वापस चल दिए, कांवड़ियों की यह संख्या प्रतिदिन बहुत तेजी से बढ़ती जा रही है, वहीं साथ ही चंद हुड़दंगियों के द्वारा मांस भी किया जाने लगा है। जिसके चलते ही उत्तराखंड व उत्तर प्रदेश में शुरूआती दौर के दिनों में ही कांवड़ मार्ग के अधिकांश रास्तों को वन-वे तक करना पड़ गया है। हालाँकि इससे आम लोगों को काफी असुविधा भी हो रही है। लेकिन पुलिस-प्रशासन क्या करें देश में जिस तरह का माहौल चल रहा है, उस स्थिति में कांवड़ियों की सुरक्षा की पूरी व्यवस्था को चाक-चौबंद करने के लिए यह एक बेहद आवश्यक कदम है। इसलिए ही गंगा से लेकर मंदिर व कांवड़ यात्रा मार्ग पर अब चप्पे-चप्पे पर होमागाड़, ट्रेफिक पुलिस, पुलिस, पीएसी, आरएफ़, एटीएस आदि का सख्त पहरा नज़र आने लगा है। घाटों पर एनडीआरएफ व गोताखोरों की टीम दल-बल के साथ तैनात हैं, कांवड़ यात्रा मार्ग पर जगह-जगह अग्निशमन विभाग के जांबाज भी तैनात हैं। वहीं पुलिस-प्रशासन के आला अधिकारी स्वयं पूरी टीम के साथ सड़कों पर उतरे हुए हैं और एक एक व्यवस्था को खुद परखने का कार्य कर रहे हैं।
क्योंकि इस बार शुरुआती दौर से ही कांवड़ यात्रा में उत्तराखंड व उत्तर प्रदेश के विभिन्न शहरों में हुए विवादों व तोड़फोड़ की कुछ घटनाओं ने पुलिस-प्रशासन को सोचने पर मजबूर कर दिया है। क्योंकि इस बार विवाद के अधिकांश मामलों को बिना ववाद की ही बात के बर्तगड़ बनाकर के तूल देने के प्रयास किए गए, जिन्हें पुलिस-प्रशासन ने तत्काल ही समझदारी से सूझबूझ दिखाते हुए शांत करवाने का कार्य करते हुए, हुड़दंगियों के खिलाफ सख्त कार्यवाही करते हुए माहौल को सामान्य करने का कार्य बखूबी किया है। विवादों की इन चंद घटनाओं के चलते ही कांवड़ियों की सुरक्षा व्यवस्था में लगा हुआ पुलिस-प्रशासन का पूरा सिस्टम अचानक से हाई अलर्ट मोड पर चला गया है, सरकार व सिस्टम कांवड़ यात्रा के दौरान किसी भी तरह की लापरवाही व कोई भी चूक बिल्कुल भी नहीं चाहता है। उदाहरणार्थ कांवड़ियों की सुरक्षा की बेहतर व्यवस्था बनाने के लिए सख्ती का आलम यह हो गया है कि गाजियाबाद तक में भी 14 जुलाई से ही रास्ते वन-वे या बंद कर दिए हैं। हालाँकि रास्ते

निर्वाचन आयोग का रवैया और चुनावों की स्थिति

महाराष्ट्र के पिछले विधानसभा चुनावों में वोटिंग में धांधली के बारे में राहुल गांधी द्वारा लगाए आरोप हकीकत में नागरिकों के गुस्से व चिंता को संवैधानिक मानदंडों जैसे अनुच्छेद 326 के तहत सार्वभौमिक वयस्क मताधिकार के खुल्लमखुला उल्लंघन को व्यक्त करते हैं। इसके अलावा बिहार में एनआरसी का भूत पिछले दरवाजे से प्रवेश कर सकता है जिससे यह एक वास्तविक मताधिकार प्रक्रिया के बजाय मतदाता को मतदान से वंचित रखने के लिए एक तंत्र बन सकता है। एनआरसी को 11 दस्तावेजों में से एक के रूप में शामिल किया गया है। असम में इसका उपयोग 'विदेशियों' को वास्तविक नागरिकों से अलग करने के लिए किया गया है। एसआईआर को विषय में पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु से शुरू करके सभी राज्यों में लागू करने संबंधी गृह मंत्री अमित शाह की अशुभ घोषणा ने चुनाव प्रक्रियाओं के 'मानकीकरण' संबंधी सरकार के इरादे के बारे में संदेह बढ़ा दिया है।

इसे 'एक राष्ट्र एक चुनाव' के बड़े मुद्दे से जोड़ते हुए ठोस आकार दिया गया है। बाजपा के 2०14 के चुनाव घोषणापत्र में पहली बार 'एक राष्ट्र एक चुनाव' का विचार पेश किया गया था और यह पिछले साल स्वतंत्रता दिवस के संबोधन में पीएम की घोषणा में था जब उन्होंने कहा था कि 'मैं सभी से अनुरोध करता हूँ कि समय की मांग है कि वे 'एक राष्ट्र एक चुनाव' के संकल्प को प्राप्त करने के लिए एक साथ आएं।' यह स्थिति गंभीर आत्मनिरीक्षण की मांग करती है। 'एक राष्ट्र एक चुनाव' के गुण और दोषों के अध्यन के लिए पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता में 8 सदस्यीय उच्च-स्तरीय समिति का गठन किया गया था। 'एक राष्ट्र एक चुनाव' के लिए संविधान के कई प्राधान्यों (अनुच्छेद 83, 85,172,174, 356) में संशोधन की आवश्यकता होगी। समिति ने अब तक कई बैठकें की हैं जहां पूर्व मुख्य न्यायाधीशों ने 'एक राष्ट्र एक चुनाव' की स्वीकार्यता के बारे में अपने विचार रखे हैं। एडीआर के संस्थापक जगदीप छोकर ने अपने शोधपत्र, 'साइमलटेनियस इलेक्शनस: स्ट्राकिंग एट द रूट्स ऑफ़ पार्लियामेंट्री डेमोक्रेसी' में तर्क दिया है कि केंद्र और राज्य सरकारों के चुनावों का संयोजन त्रुटिपूर्ण है क्योंकि इसके लिए संविधान में व्यापक संशोधन की आवश्यकता होगी तथा इससे केंद्र और राज्य सरकारों के बीच शक्ति संतुलन बिगड़ जाएगा। कांग्रेस समेत विपक्षी दलों ने 'एक राष्ट्र एक चुनाव' के प्रस्ताव को खारिज कर दिया है। सरकार एक बार फिर बड़ा दांव खेल रही है। बिहार में एसआईआर की कवायद को फिर से शुरू करना, एक-दलीय शासन लाने के लिए एक जनाबूझ कर सीधी-समझी योजना है जो संविधान की नैतिकता के विपरीत है तथा देश भर में राजनीतिक संस्कृतियों की महत्वपूर्ण विविधताओं की अनदेखी करता है। लंबी अवधि में यह संवैधानिक लोकतंत्र की निरंतरता के लिए अच्छा नहीं है।



भूख की कमी के साथ दिख रहे हैं कमजोरी और थकान जैसे लक्षण? कहीं आपको फैटी लीवर की समस्या तो नहीं



लीवर हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। यह पाचन से लेकर शरीर से गंदगी निकालने और हमें ऊर्जा देने जैसे सैकड़ों अहम काम करता है। लेकिन आज की भागदौड़ भरी जींदगी में खाने-पीने की आदतों की वजह से एक खतरनाक समस्या तेजी से फैल रही है, जिसे हम फैटी लीवर कहते हैं।

अक्सर यह बीमारी बिना किसी बड़े लक्षण के चुपचाप पनपती है। यही कारण है कि लोग इसकी गंभीरता को समझ ही नहीं पाते हैं। हालांकि, जब इसके संकेत दिखना शुरू होते हैं, तो वे इतने आम लगते हैं कि हम उन्हें अक्सर अनदेखा कर देते हैं। जैसे, अगर आपको बिना वजह थकान, कमजोरी या भूख की कमी महसूस हो रही है, तो इसे सामान्य मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। ये लक्षण आपके लीवर में जरूरत से ज्यादा चर्बी जमा होने का एक गंभीर इशारा हो सकते हैं। इसलिए समय रहते सतर्क होना बहुत जरूरी होता है।क्या है फैटी लीवर?

फैटी लीवर एक ऐसी स्थिति है जिसमें लीवर की कोशिकाओं में सामान्य से ज्यादा फैट जमा हो जाती है। यह मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है- अल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज, जो ज्यादा शराब पीने से होता है, और नॉन-अल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज (NAFLD), जो शराब न पीने वालों में भी होता है।

नॉन-अल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज आजकल ज्यादा आम है और इसके मुख्य कारण हैं मोटापा, टाइप 2 डायबटीज, उच्च कोलेस्ट्रॉल, मेटाबॉलिक सिंड्रोम और अनहेल्दी डाइट। जब लीवर में फैट जमा होने लगता है, तो इसकी काम करने की क्षमता प्रभावित होती है, जिससे धीरे-धीरे शरीर

में कई परेशानियां शुरू हो जाती हैं।

फैटी लीवर के लक्षण

फैटी लीवर के शुरुआती लक्षण अक्सर बहुत मामूली होते हैं, बहुत से लोग नजरअंदाज कर देते हैं। आइए उन लक्षणों के बारे में जानते हैं-

थकान और कमजोरी

लीवर शरीर की ऊर्जा बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब लीवर पर फैट जमा होता है, तो वह ठीक से काम नहीं कर पाता, जिससे लगातार थकान और कमजोरी महसूस होती है।

भूख की कमी

लीवर के प्रभावित होने पर पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है, जिससे

क्या खाना चाहिए

सुबह अच्छा नाश्ता करें। दोपहर को मध्यम खाना लें और रात का खाना हल्का लें। रात का खाना सात बजे तक खा लें। ब्लैक कॉफी पी सकते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि कि ये फैटी लीवर और असामान्य लीवर एंजाइम के जोखिम को कम करता है। पतेंदार सब्जियों का भरपूर सेवन करें, क्योंकि इनमें नाइट्रेट और पॉलीफेनॉल्स की मौजूदगी होती है जो फैटी लीवर को कंट्रोल करने में मददगार होते हैं। आधी प्लेट में फाइबर वाले फल, सब्जियां और साबुत अनाज रखें। खाने में दाल, चना, सोयाबीन और मटर जैसी फलियां शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर मछली ट्राइग्लिसराइड्स को कम करती है।

व्यक्ति को भूख कम लगती है और खाने का मन नहीं करता। यह वजन घटने का भी कारण बन सकता है।

पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में बेचैनी

लीवर पेट के दाहिने ऊपरी हिस्से में स्थित होता है। फैट बढ़ने या सूजन होने पर यहां हल्का दबाव या बेचैनी महसूस हो सकती है।

मतली

कुछ लोगों को पाचन में गड़बड़ी के कारण मतली या हल्का जी मिचलाने का अनुभव हो सकता है।

जब फैटी लीवर गंभीर बन जाता है

यदि फैटी लीवर का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह गंभीर रूप ले सकता है। यह नॉन-अल्कोहलिक स्टीटोहेपेटाइटिस (NASH) में बदल सकता है, जहां लीवर में सूजन और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है। गंभीर अवस्था में दिख सकने वाले लक्षणों में पीलिया (त्वचा और आंखों का पीला पड़ना), पेट में तरल पदार्थ जमा होना (सूजन), पैरों और टखनों में सूजन, मानसिक भ्रम और घाव का जल्दी न भरना शामिल है। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

क्या न खाएं

विशेषज्ञों के मुताबिक क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, इस पर गौर करना चाहिए।

खाने में अतिरिक्त चीनी न डालें - कुकीज़, बिस्कुट, कैन्डी, सोडा, स्पोर्ट्स ड्रिंक, पैकेज्ड जूस, मिठाई और चॉकलेट जैसी चीजों से दूर रहें।

तला हुआ और प्रोसेस्ड फूड न खाएं - मछली और लीन मीट को डीप-फ्राइ करने के बजाय उबालें। प्रोसेस्ड मीट से बचें। फ्राइड चिकन, डोनट्स, चिप्स, बर्गर वगैरह से परहेज करें। प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अक्सर फ्रुक्टोज या हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप जैसी चीजें होती हैं जो फैटी लीवर को बढ़ाती हैं।

अतिरिक्त नमक न लें - यानी आप ऐसे पैकेज्ड फूड से दूर रहें जिसमें ज्यादा नमक होता है। सोडियम का सेवन प्रतिदिन 2,300

फैटी लीवर की समस्या बहुत खतरनाक होती है, और ध्यान देने वाली बात यह है कि इसके शुरुआती लक्षण बहुत आम होते हैं जिसे सामान्यतौर पर लोग नजरअंदाज कर देते हैं। आइए इस लेख में इसके लक्षण और इससे बचाव के कुछ सरल उपाय के बारे में जानते हैं।

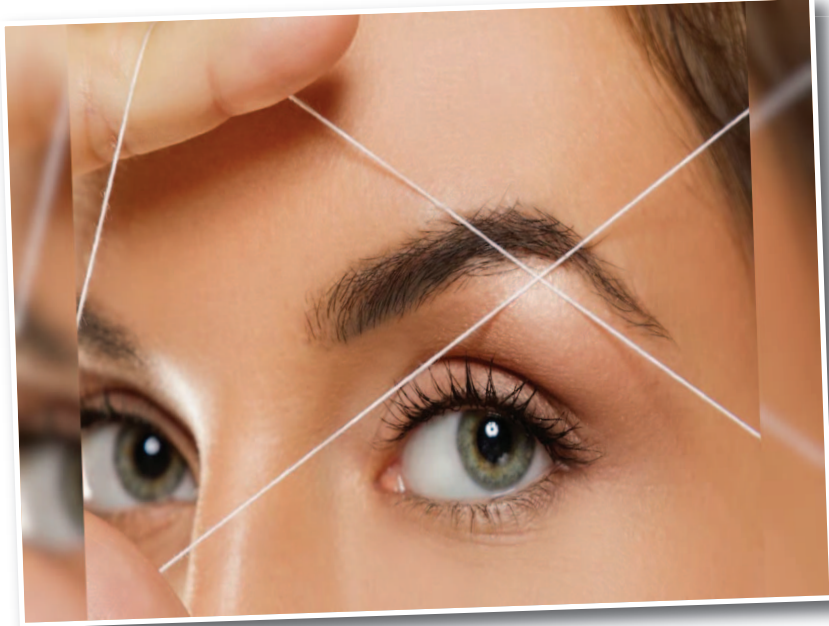
मिलीग्राम पर सीमित रखें। व्हाइट ब्रेड, पिसा हुआ चावल या पास्ता न खाएं: ये शुगर के स्तर को बढ़ा सकते हैं। साबुत अनाज इस प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं क्योंकि इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है। बहुत ज्यादा खाना न खाएं- ज्यादा खाने से आपके शरीर में ज़रूरत से ज्यादा कैलोरी जमा हो सकती है जो आसानी से फैट के रूप में जमा हो जाती है और फैटी लीवर रोग का जोखिम बढ़ जाता है।

फैटी लीवर के खतरों के कैसे जानें

डॉ . रंजन कहते हैं कि लीवर की कोशिकाओं में फैट के सामान्य स्तर से सिरोंसिस तक पहुंचने में लंबा समय यानी पांच से दस साल तक लग सकते हैं। लीवर सिरोंसिस के खतरे को सिमिफिकेट फाइब्रोसिस कहते हैं। इसे फाइब्रोस्केन से पहचाना जाता है। इलेस्टोग्राफी से भी इसकी पहचान होती है। अगर लीवर में कड़ापन ज्यादा है तो इसे दवा से ठीक करना पड़ता है। जीवनशैली ठीक कर और एक्सरसाइज से भी इसे नियंत्रित करने की कोशिश की जाती है। दवा के अलावा मोटापा, डाइबिटीज और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर भी फैटी लीवर डिजीज को नियंत्रित करने की कोशिश होती है। एंटी ओबिसिटी दवाइयां फैट को कम करती हैं।



घर पर ही करती हैं आइब्रो थ्रेडिंग तो इन बातों का ध्यान अवश्य रखें



चेहरे की खूबसूरती तब कई गुना बढ़ जाती है, जब महिलाएं आइब्रो की थ्रेडिंग बनवा लेती हैं। इसकी वजह से आंखें और भी ज्यादा प्यारी लगने लगती हैं। आइब्रो की थ्रेडिंग बनाने के लिएल बहुत सी महिलाएं वैक्सिंग का सहारा लेती हैं, तो वहीं ज्यादातर महिलाएं थ्रेडिंग करती हैं। आइब्रो सेट कराने के लिए थ्रेडिंग सबसे सरल और आसान रास्ता माना जाता है। इसी के चलते कई महिलाएं तो घर पर खुद से ही थ्रेडिंग कर लेती हैं।

अगर आप भी उन महिलाओं में शामिल हैं, जो घर पर ही थ्रेडिंग करना पसंद करती हैं, तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। यदि आप इन बातों का ध्यान रखेंगी तो एक तो आपका लुक प्यारा दिखेगा और साथ ही में इसकी वजह से आपके चेहरे पर किसी तरह की एलर्जी नहीं होगी।

धागा हो साफ

यदि आप नियमित रूप से घर पर ही आइब्रो बनाती हैं तो ध्यान रखें कि कि एक ही धागे तो बार-बार इस्तेमाल न करें। थ्रेडिंग के लिए हमेशा नया धागा लें। कभी भी इस्तेमाल किया हुआ धागा दोबारा इस्तेमाल न करें। ध्यान रखें कि गंदा धागा स्किन में बैक्टीरिया फैला सकता है। इसलिए हर बार नया धागा लें।

हाथ को धोएं अवश्य

आइब्रो पर थ्रेडिंग बनाने समय अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं। यदि आप गंदे हाथ से थ्रेडिंग बनाएंगे तो इससे इंफेक्शन फैलने का खतरा बढ़ जाता है। हाथों के साथ-साथ अपने चेहरे को भी

अच्छी तरह से धोकर साफ कर लें, वरना चेहरे पर मुंहासों जैसी दिक्कतें पैदा होंगी।

रोशनी होनी चाहिए ज्यादा

थ्रेडिंग बनाने समय ऐसी जगह पर बैठें, जहां रोशनी तेज आती हो। यदि आप अंधेरे में या फिर कम रोशनी में थ्रेडिंग बनाएंगी तो इससे हो सकता है कि आइब्रो की शोप बिगड़ जाए। इसलिए पहले रोशनी को सेट कर लें, फिर ही थ्रेडिंग करें।

एलोवेरा का इस्तेमाल करें

थ्रेडिंग के बाद स्किन काफी सेंसेटिव हो जाती है। इसलिए हमेशा आइब्रो पर थ्रेडिंग के बाद त्वचा पर एलोवेरा इस्तेमाल अवश्य करें। ये आपकी त्वचा को एलर्जी से बचाएगा और साथ ही में थ्रेडिंग की वजह से होने वाली जलन को भी ए्लोवेरा कम करने का काम करेगा।

तुरंत मेकअप न करें

इस बात का खास ध्यान रखें कि थ्रेडिंग के तुरंत बाद स्किन के पोर्स खुले होते हैं। ऐसे में अगर आप थ्रेडिंग के तुरंत बाद मेकअप करेंगे तो इससे मेकअप के केमिकल्स त्वचा के अंदर जा सकते हैं और उसकी वजह से स्किन पर पिंपलस हो सकते हैं।

इस बात का ध्यान रखें

अगर पहली बार घर पर थ्रेडिंग कर रही हैं, तो पहले थोड़ा अभ्यास करें और जरूरत हो तो आइब्रो पेंसिल से गाइड लाइन बना लें। पेंसिल से लाइन बनाकर बाद आपकी आइब्रो की शोप बिगड़ेगी नहीं।



हरियाली तीज का त्योहार सुहागिन महिलाओं के लिए बेहद खास होता है। जहां एक तरफ सुहागिन महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र और तरक्की के लिए इस दिन भगवान शिव की पूजा करती हैं, तो वहीं अविवाहित युवतियां महादेव जैसे वर की कामना के लिए इस दिन पूजा-अर्चना करती हैं।

जिन लड़कियों की नयी-नयी शादी होती है, इस दिन का इंतजार वो हमेशा से करती हैं, क्योंकि ये हरियाली तीज का दिन होता है प्यार और रिश्ते को मजबूत करने के लिए। इस साल हरियाली तीज का त्योहार 27 जुलाई को मनाया जाएगा। ऐसे में आप चाहें तो अपनी पत्नी को इस दिन खास तोहफा दे सकते हैं। यहाँ पत्नी को देने वाले तोहफों के कुछ विकल्प हम आपको बताने जा रहे हैं।

स्टाइलिश घड़ी

अगर आपकी पत्नी वर्किंग है, तो उसे तोहफे में स्टाइलिश सी घड़ी दें। घड़ी पहनकर उनका लुक काफी प्यारा दिखेगा। ऐसे में आप अपनी पत्नी को तोहफे में एक ब्रैंडेड या क्लासिक लुक वाली घड़ी दें। इसे वो हमेशा पहनकर रखेंगी, जिस कारण उन्हें आपके पास होने का भी एहसास होता रहेगा। स्टाइलिश सी घड़ी एक बेहतर विकल्प हो सकती है।

पर्सनलाइज्ड गिफ्ट्स

अगर आप अपनी पत्नी को कुछ खास देना चाहते हैं तो ऐसे सिंपल गिफ्ट की जगह उन्हें पर्सनलाइज्ड गिफ्ट्स तोहफे में दें। इन तोहफों में आप खूबसूरत सा फोटोफ्रेम या फिर अन्य चीजें दे सकते हैं। यदि आपकी नयी-नयी शादी हुई है तो अपनी पत्नी के शादी के सामानों को प्रिजर्व भी करा कर आप उन्हें

स्किन केयर किट

आज-कल लड़कियां अपनी स्किन का काफी ध्यान रखती हैं। ऐसे में आप अपनी पत्नी को तोहफे में उनसे स्किन टाइप के हिसाब से ही उनकी पसंदीदा कंपनी की स्किन केयर किट भी तोहफे में दे सकते हैं। इसका इस्तेमाल वो जब-जब करेंगी, तब उन्हें आपपर प्यार आएगा। ये एक काफी अच्छा तोहफा हो सकता है।

पहनाएं अंगूठी

लड़कियों को अंगूठी पहनने का काफी शौक होता है। ऐसे में आप अपनी पत्नी के लिए अंगूठी तोहफे में ला सकते हैं। जब तीज के त्योहार पर अंगूठी आप उन्हें तोहफे में देंगे, तो इसे वो हमेशा पहनकर रखेंगी। बस ध्यान रखें कि ये अंगूठी ऐसी हो, जिसे लंबे समय तक पहनकर रखा जा सके।

लव लेटर दें

अपनी पत्नी को इंप्रेस करना है, या उन्हें उनके खास होने का एहसास कराना है तो अपने हाथ से लिखा लव लेटर उन्हें तोहफे में दें। लड़कियों को ऐसे तोहफे काफी पसंद आते हैं। ऐसे में अपनी पत्नी के लिए खुद से लव लेटर लिखें, ताकि वो इसे पढ़कर खुश हो सकें।

दीदी हिंदू अपनी ही जमीन पर अल्पसंख्यक हो रहे, भाषा विवाद पर अब ममता और हिमंत आमने-सामने

पुरी में दरिंदगी की हद! नाबालिग को जिंदा जलाया, पटनायक बोले– अपराधियों में सजा का डर नहीं

कोलकाता, एजेंसी। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने केंद्र और बीजेपी शासित राज्यों की सरकारों पर बंगाली भाषी प्रवासियों को 'अवैध बांग्लादेशी' या 'रोहिंग्या' बताकर निशाना बनाने का आरोप लगाया है। इस पर अब असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व सरमा ने प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने सीमा पार से मुस्लिम घुसपैठ की चिंता व्यक्त की है, जिससे असम में हिंदुओं का अल्पसंख्यक बनने का खतरा उत्पन्न हो गया है। उन्होंने ममता बनर्जी पर राजनीतिकरण का आरोप लगाया जबकि ममता बनर्जी ने बीजेपी पर बंगाली भाषी लोगों के साथ भेदभाव का आरोप लगाया है। यह विवाद बंगाली भाषी प्रवासियों के अधिकारों और असम की सीमा सुरक्षा पर केंद्रित है।



ममता बनर्जी की सोशल मीडिया पोस्ट पर रिप्लाई करते हुए सीएम हिमंत ने लिखा कि दीदी, मैं आपको याद दिला दूँ कि असम में, हम अपने ही लोगों से नहीं लड़ रहे हैं। हम सीमा पार से जारी, अनियंत्रित मुस्लिम घुसपैठ का निडरता से विरोध कर रहे हैं, जिसने पहले ही एक भयावह बदलाव ला दिया है। कई जिलों में, हिंदू अब अपनी ही जमीन पर अल्पसंख्यक बनने के कगार पर हैं।

उन्होंने आगे लिखा कि यह कोई राजनीतिक कहानी नहीं है। यह एक हकीकत है। यहां तक कि भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने भी इस तरह की घुसपैठ को बाहरी आक्रमण करार दिया है। इसके बाद भी, जब हम अपनी जमीन, संस्कृति और पहचान की रक्षा के लिए उठते हैं, तो आप इसका राजनीतिकरण करना पसंद करते हैं।

असम अपनी विरासत के लिए लड़ता रहेगा- सीएम हिमंत

सीएम हिमंत ने कहा कि हम लोगों को भाषा या धर्म के आधार पर

बावजूद राष्ट्रीय अखंडता को नुकसान पहुंचाने पर चुप रहना ये सब सिर्फ सत्ता में बने रहने के लिए है। असम अपनी विरासत, अपनी गरिमा और अपने लोगों की रक्षा के लिए साहस और संवैधानिक स्पष्टता के साथ लड़ता रहेगा।

सीएम ममता ने क्या किया था पोस्ट?

सीएम ममता ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म X पर पोस्ट करते हुए बीजेपी पर विभाजनकारी एजेंडा चलाने का आरोप लगाया था। उन्होंने लिखा कि देश में देश में दूसरी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा, बांग्ला, असम की भी दूसरी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है। सभी भाषाओं और धर्मों का सम्मान करते हुए शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व में रहना चाहने वाले नागरिकों को उनकी अपनी मातृभाषा को बनाए रखने के लिए उत्पीड़न की धमकी देना भेदभावपूर्ण और असंवैधानिक है।

उन्होंने कहा कि जहां हम असम की पहचान को बचाए रखने के लिए निर्णायक कदम उठा रहे हैं, वहीं दीदी, आपने बंगाल के भविष्य के साथ समझौता कर लिया है। एक ख़ास समुदाय द्वारा अवैध अतिक्रमण को बढ़ावा देना, वोट बैंक के लिए एक धार्मिक समुदाय का तुष्टिकरण करना, और सीमा पर घुसपैठ के

बांग्ला में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा

ममता बनर्जी ने बांग्ला भाषा विवाद को लेकर सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा कर असम सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि देशभर में सबसे ज्यादा बांग्ला भाषा बोली जाती है। असम में भी दूसरी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा बांग्ला है। ममता बनर्जी ने कहा कि लोग सभी भाषाओं और धर्मों का सम्मान करते हुए शांतिपूर्वक ढंग से रहना चाहते हैं। उनको अपनी मातृभाषा को बनाए रखने के लिए उत्पीड़न की धमकी देना भेदभावपूर्ण और असंवैधानिक है।

असम सरकार कर रही है सारी हदें पार

सीएम ममता बनर्जी ने असम सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि असम में बीजेपी का यह विभाजनकारी एजेंडा सारी हदें पार कर चुका है और असम के लोग इसका डटकर मुकाबला करेंगे। उन्होंने कहा कि मैं हर उस निडर नागरिक के साथ खड़ी हूँ जो अपनी भाषा और पहचान की गरिमा और अपने लोकतांत्रिक अधिकारों के लिए लड़ रहा है।

पुरी। ओडिशा के पुरी जिले में ईसानियत को शर्मसार कर देने वाला मामला सामने आया है, जहां तीन युवकों ने एक 15 वर्षीय नाबालिग लड़की पर ज्वलनशील पदार्थ डालकर आग के हवाले कर दिया। गंभीर रूप से झुलसी लड़की को AIIMS भुवनेश्वर में भर्ती कराया गया है, जहां उसकी हालत नाजुक बताई जा रही है। प्रारंभिक जांच के मुताबिक, नाबालिग लड़की शनिवार सुबह बालंगा क्षेत्र में एक दोस्त से मिलने गई थी।उसी दौरान तीन युवकों ने अचानक उस पर हमला कर उसे ज्वलनशील पदार्थ से भिगोकर आग लगा दी। घटना के बाद तीनों आरोपी मौके से फरार हो गए।

लड़की की चीख-पुकार सुनकर स्थानीय लोग दौड़े और उसे तुरंत पिपिली सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया। वहां से उसे एम्स भुवनेश्वर रेफर किया गया, जहां उसका इलाज जारी है। पुरी एसपी इंचार्ज पिनाक मिश्रा ने घटना की पुष्टि करते हुए कहा कि पुलिस टीम मौके पर जांच कर रही है, और आरोपियों की तलाश जारी है। उन्होंने बताया कि हमें अभी तक किसी भी प्रकार की लिखित शिकायत नहीं मिली है, और ग्रामीण जानकारी देने से कतरा रहे हैं। नवीन पटनायक ने

इस घटना पर दुख व्यक्त करते हुए इस घटना की निंदा की है। उन्होंने कहा कि ऐसी घटनाएं शासन की विफलता की ओर इशारा करती हैं। अपराधियों के हौसले बुलंद हो गए हैं, जिन्हें सजा मिलने की कोई चिंता नहीं। क्या ओडिशा सरकार इस गहरी नींद से जागेंगी और अपराधियों को पकड़ने के लिए तुरंत कार्रवाई करेगी? महिलाओं के लिए ओडिशा असुरक्षित होता जा रहा है।

इस घटना पर ओडिशा की उपमुख्यमंत्री और महिला एवं बाल विकास मंत्री प्रभाती परीडा ने गहरा दुख व्यक्त किया। उन्होंने कहा, पीड़िता को तुरंत एम्स भुवनेश्वर शिफ्ट किया गया है, और राज्य सरकार उसके इलाज का पूरा खर्च उठाएगी। आरोपियों को जल्दी गिरफ्तार कर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

पुलिस की जांच और आरोपियों की तलाश

इस घटना ने राज्य की कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। PCC की स्टडी कमेटी (श्रीकांत जेना, जयदेव जेना, देवाशीष पटनायक, मानस आचार्य, प्रदीप महापात्र) दोपहर 12:15 बजे एम्स पहुंचकर पीड़िता की हालत का जायजा लिया।

अफेयर की चर्चाओं के बीच एली ने आशीष चंचलानी को डांटा, बोलीं– ‘ चुप कर ’ ; वीडियो हुआ वायरल

'सैयारा' देखने पहुंचे दर्शक, पर्दे पर अहान पांडे को देख दिए ऐसे रिएक्शन कि वायरल हो गया वीडियो



पिछले कुछ वक्त से अभिनेत्री एली अवराम का नाम मशहूर यूट्यूबर और एक्टर आशीष चंचलानी के साथ जोड़ा जा रहा है। इन चर्चाओं को हवा एक हफ्ते पहले आशीष चंचलानी की एक पोस्ट से और भी मिली थी। अब एक बार फिर एली और आशीष साथ नजर आए हैं। इस दौरान कुछ ऐसा हुआ है, जो अब चर्चा का विषय बन गया है और वायरल है।

फिर एली अवराम के साथ नजर आए आशीष

एली अवराम ने अपने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर की है। इस वीडियो स्टोरी में एली अपनी कुछ दोस्तों के साथ नजर आ रही हैं। तभी एली के इस वीडियो में आशीष चंचलानी भी नजर आते हैं। आशीष लोगों को हेलो-हाय बोलते हैं। तभी आशीष कुछ कहते हैं जिस पर एली बड़े प्यारे अंदाज में कहती हैं 'चुप कर।' दोनों का ये वीडियो अब लोगों को काफी पसंद आ रहा है। वहीं इस वीडियो के सामने आने के बाद आशीष और एली के अफेयर को लेकर चर्चाएं और भी तेज हो गई हैं।

आशीष के पोस्ट से उड़ी थीं अफेयर की चर्चाएं

इससे पहले दोनों के अफेयर की चर्चाओं को तब और हवा मिली थी जब पिछले हफ्ते आशीष चंचलानी ने अपने इंस्टाग्राम पर एली अवराम के साथ एक तस्वीर शेयर की थी। इस तस्वीर में आशीष एली को गोद में उठाए हुए थे। तस्वीर को शेयर करते हुए आशीष ने कैप्शन में 'फाइनली' लिखा था। आशीष के इसी कैप्शन ने सबका ध्यान अपनी ओर खींचा था। इसके बाद लोगों ने ऐसे कयास लगाए थे कि आशीष और एली ने अपना रिश्ता ऑफिशियल कर दिया है। इस पोस्ट पर दोनों के फ्रेंड्स ने इन्हें बधाई भी दी थी। हालांकि, अब

ये रिस्ते का कंफर्मेशन था या कोई प्रमोशनल ट्रिक ये अभी कंफर्म नहीं है।

कई फिल्मों में नजर आ चुकी हैं एली

एली अवराम एक मॉडल और अभिनेत्री हैं। वो 'किस किसको प्यार करूं', 'जबरिया जोड़ी', 'मलंग', 'गुडबाय' और 'गणपथ' जैसी फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। जबकि आशीष चंचलानी भारत के टॉप यूट्यूबर्स में शामिल हैं। इसके अलावा आशीष कुछ एक मिनी वेब सीरीज में भी नजर आ चुके हैं।



पिछले कुछ वक्त से अभिनेत्री एली अवराम का नाम मशहूर यूट्यूबर और एक्टर आशीष चंचलानी के साथ जोड़ा जा रहा है। इन चर्चाओं को हवा एक हफ्ते पहले आशीष चंचलानी की एक पोस्ट से और भी मिली थी। अब एक बार फिर एली और आशीष साथ नजर आए हैं। इस दौरान कुछ ऐसा हुआ है, जो अब चर्चा का विषय बन गया है और वायरल है।

फिर एली अवराम के साथ नजर आए आशीष

एली अवराम ने अपने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर की है। इस वीडियो स्टोरी में एली अपनी कुछ दोस्तों के साथ नजर आ रही हैं। तभी एली के इस वीडियो में आशीष

जाते हैं। कह सकते हैं कि अहान पांडे के डेब्यू करने से फैंस बहुत खुश हैं।

फिल्म को शुरुआत में मिली अच्छी

आपको बता दें कि फिल्म 'सैयारा' जैसे ही सिनेमाघरों में रिलीज हुई उसके कुछ ही देर बाद सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लोगों ने इसके बारे में लिखा।

आपको बता दें कि फिल्म 'सैयारा' जैसे ही सिनेमाघरों में रिलीज हुई उसके कुछ ही देर बाद सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लोगों ने इसके बारे में लिखा।

इससे पहले दोनों के अफेयर की चर्चाओं को तब और हवा मिली थी जब पिछले हफ्ते आशीष चंचलानी ने अपने इंस्टाग्राम पर एली अवराम के साथ एक तस्वीर शेयर की थी। इस तस्वीर में आशीष एली को गोद में उठाए हुए थे। तस्वीर को शेयर करते हुए आशीष ने कैप्शन में 'फाइनली' लिखा था। आशीष के इसी कैप्शन ने सबका ध्यान अपनी ओर खींचा था। इसके बाद लोगों ने ऐसे कयास लगाए थे कि आशीष और एली ने अपना रिश्ता ऑफिशियल कर दिया है। इस पोस्ट पर दोनों के फ्रेंड्स ने इन्हें बधाई भी दी थी। हालांकि, अब ये रिस्ते का कंफर्मेशन था या कोई प्रमोशनल ट्रिक ये अभी कंफर्म नहीं है।

कई फिल्मों में नजर आ चुकी हैं एली

एली अवराम एक मॉडल और अभिनेत्री हैं। वो 'किस

यूजर्स ने फिल्म की काफी तारीफ की। कई यूजर्स ने अहान पांडे की अदाकारी की भी तारीफ की। पहले ही दिन फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर बहुत अच्छी कमाई की। पहले ही दिन फिल्म ने 21 करोड़ रुपये का कारोबार कर लिया। इस फिल्म का बजट लगभग 45 करोड़ रुपये बताया जा रहा है। इस हिसाब से फिल्म ने पहले दिन बहुत अच्छी कमाई की है।

फिल्म 'सैयारा' के बारे में

मोहित सूरी द्वारा निर्देशित फिल्म 'सैयारा' को आदित्य चोपड़ा और अक्षय विधानी ने प्रोड्यूस किया है। इसकी पटकथा को रोहन शंकर और संकल्प सदाना ने लिखा है। दर्शकों को फिल्म की कहानी खूब पसंद आई है। यह फिल्म पहले दिन सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्मों में दूसरे नंबर पर है। पहले नंबर पर 'छावा' है।

