दैनिक
गौतमबुद्ध नगर से प्रकाशित

ग्रेनो एक्सप्रेस

दस्तक ! नए जोश की

RNI NO - UPHIN/2015/64629

वर्ष-7, अंक-278, पृष्ठ-4, रविवार, 03 अप्रैल, 2022, मूल्य 2.50 रु० Web : dainikgrenoexpress.com नोएडा, ग्रेटर नोएडा, दिल्ली, गाजियाबाद, मेरठ, मुरादाबाद, हापुड़, बुलन्दशहर, अलीगढ़ में प्रसारित

आईएचजीएफ-दिल्ली फेयर का 53वां संस्करण बना दुनिया भर के लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र

कई नए प्रतिभागियों और 200 से अधिक महिला उद्यमियों ने रोमांचक उत्पाद श्रृंखला का प्रदर्शन किया

ग्रेनो एक्सप्रेस

(आमिर खान, संवाददाता)

ग्रेटर नोएडा। मध्य प्रदेश के खरगोन से लोकसभा सदस्य श्री गजेन्द्र सिंह पटेल ने आज फेयर का दौरा किया। उन्होंने प्रदर्शकों के साथ बातचीत की और फेयर में प्रदर्शित होने वाली विविधता को देखकर प्रसन्न हुए।

आईएचजीएफ दिल्ली फेयर 2022 में 2500 से अधिक प्रदर्शकों में से 200 से अधिक महिला उद्यमियों और महिलाओं के नेतृत्व वाले व्यवसाय हैं। वे निर्यातक, डिजाइनर, उद्यमी और शिल्पकार हैं - सभी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं और इस क्षेत्र के दुनिया को देखने के तरीके को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहे हैं। उन्होंने कई महिलाओं और युवाओं को लाभकारी रोजगार और वित्तीय स्वतंत्रता की ओर प्रेरित, पोषित और सफलतापूर्वक नेतृत्व किया है। अपने उत्पादों को मिली प्रतिक्रिया से खुश होकर, वे दोहराते हैं कि यह मंच उनके बाजार प्रदर्शन, विश्वास निर्माण, विकास और सफलता में सहायक रहा है।

इन वर्षों में, आईएचजीएफ दिल्ली फेयर एक विशिष्ट व्यापार नियुक्ति बन गया है, जिसे खूब सराहा गया है। यह अपने लॉन्च के बाद से कई गुना बढ़ गया है, जो आयातकों, थोक विक्रेताओं, खुदरा विक्रेताओं और पेशेवरों के लिए क्लासिक और समकालीन शैलियों के एक स्पेक्ट्रम में घर, जीवन शैली, फैशन और वस्त्रों की सर्वोत्तम मांग करने वाला कार्यक्रम बन गया है। अपने नियमित प्रतिभागियों के बीच भारत के अग्रणी घरेलू, जीवन शैली, फैशन और वस्त्र निर्माता-निर्यातकों के साथ, आईएचजीएफ दिल्ली फेयर दुनिया के अग्रणी ब्रांडों के खरीदारों को अपने व्यापार को फिर से भरने और हाउसवेयर, होम फर्निशिंग, फर्नीचर, उपहार, सजावट का सामान, लैंप और लाइटिंग, क्रिसमस और फेस्टिव डेकोर, फैशन ज्वैलरी और एक्सेसरीज, स्पा और वेलनेस, कार्पेट और रग्स, बाथरूम एक्सेसरीज, गार्डन एक्सेसरीज, एजुकेशनल टॉयज एंड गेम्स, हैंडमेड पेपर प्रोडक्ट्स और स्टेशनरी और लेदर बैग में नई उत्पाद लाइन जोड़ने के लिए प्रेरित करता है।

श्री राज के मल्होत्रा, अध्यक्ष, ईपीसीएच कहते हैं, 'विभिन्न रॉ मटेरियल के उपयोग से लकड़ी, धातु, बेंत और बांस, प्राकृतिक रेशों, ऊन, रेशम, जूट, भांग, कयर, डेरिवेटिव , चमड़ा, टेराकोटा, लाह और प्राकृतिक अवशेष और पत्थर से बने 2000 से अधिक उत्पादों का विकल्प मिलता है। प्रोलीफिक प्रोडक्ट लाइन एक्सटेंशन्स और नए संग्रह हर संस्करण में पेश किए जाते हैं, क्योंकि निर्माता संवेदनशीलता के साथ रॉ मटेरियल और शिल्प कुशलता के पारस्परिकता और मिश्रण पर केंद्रित करते हैं।'

डॉ. राकेश कुमार, महानिदेशक, ईपीसीएच और अध्यक्ष, आईईएमएल कहते हैं, 'वास्तव में हमारे क्षेत्र में संचालन के साथ-साथ कार्यबल के भीतर भी महिलाओं द्वारा संचालित है। उनके महत्व और परिवर्तनकारी प्रभाव को कम करके नहीं आंका जा सकता। वे जो उत्पाद बनाते हैं, वे दुनिया भर के अधिक से अधिक देशों में भारतीय ब्रांड को बढ़ावा देने वाले दुनिया के प्रमुख घरेलू और लाइफस्टाइल ब्रांडों के रिटेल शोरूम्स तक पहुंचते हैं।'

जर्मनी के फेरी मुल्डर कहती हैं, 'इस मेले के माध्यम से भारत के साथ मेरा व्यापार अब 20 वर्षों से अधिक हो गया है। मैं फर्नीचर और घर की सजावट का स्रोत हूं। मैं अपने नियमित आपूर्तिकर्ताओं से मिल राही हूं और पहली बार प्रदर्शकों के साथ भी संबंध बना राही हूं।' यूनाइटेड किंगडम के जॉन एलन मेले में आकर खुश हैं। वह कहते हैं, 'मेरा 40% व्यापार भारत से है लेकिन मैं इसे अभी बढ़ाकर 75त्न करना चाहता हूं। यहां के उत्पाद अद्भुत और बहुत रचनात्मकता है।'

जम्मू-कश्मीर थीम पवेलियन में कालीन बनाने और पेपर माची पर शिल्प प्रदर्शन कई आगंतुकों को आकर्षित कर रहे हैं। फॉरेक्स मैनेजमेंट में इवॉल्विंग ट्रेंड्स, ब्रांड्स को विकसित करने के लिए सोशल लिसनिंग और हाउ टू डी आई वाई ब्रांड पर प्रमुख उद्योग पेशेवरों द्वारा सेमिनारों में अच्छी तरह से भाग लिया गया। दैनिक क्रम में होने वाले रैम्प शो में लद्दाख के कुछ दुर्लभ कारीगर परिधान, आभूषण और अन्य उत्पादों के साथ सहायक उपकरण शामिल थे। फेयर स्थल पर सांस्कृतिक और लोक प्रदर्शन भी विदेशी आगंतुकों को उत्साहित कर रहे हैं। डॉ. राकेश कुमार, महानिदेशक, ईपीसीएच द्वारा सूचित किया गया 'ईपीसीएच देश से दुनिया के विभिन्न गंतव्यों में हस्तशिल्प के निर्यात को बढ़ावा देने और हस्तशिल्प वस्तुओं और सेवाओं की उच्च गुणवत्ता के विश्वसनीय आपूर्तिकर्ता के रूप में विदेशों में भारत की छवि पेश करने के लिए एक नोडल एजेंसी है। वर्ष 2020-21 के दौरान हस्तशिल्प निर्यात रु. 25679.98 (3459.75 मिलियन अमेरिकी डॉलर) और अप्रैल-फरवरी 2021-22 के ग्यारह महीनों के दौरान दौरान अनुमानित निर्यात रु29626.96 करोड़ (3981.72 मिलियन अमेरिकी डॉलर) रहा।'

नोएडा पर्थला फ्लाईओवर और सेक्टर-123 एसटीपी का राजीव त्यागी ने किया निरीक्षण, इन सेक्टरों के लोगों को होगा फायदा

नोएडा। नोएडा प्राधिकरण के अधिकारियों द्वारा चल रही परियोजनाओं की गति और तेज करने के लिए समय-समय पर चल रहे कार्य का निरीक्षण किया जा रहा है। इसी तरह शनिवार को नोएडा प्राधिकरण के प्रधान महाप्रबंधक राजीव त्यागी द्वारा निर्माणाधीन परियोजनाओं का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने परथला चौक पर बन रहे फ्लाईओवर और सेक्टर-123 में बन रहे एसटीपी का निरीक्षण किया। साथ ही उन्होंने उपस्थित संबंधित अभियंताओं से चल रहे कार्य की जानकारी ली।

प्रदेश सरकार ने परियोजनाओं को लेकर यह निर्देश दिए

आपको बता दें कि प्रदेश सरकार ने गठन के बाद ही चल रही विभिन्न परियोजनाओं को 100 दिन के अंदर या 6 माह के अंदर पूरा किए जाने के निर्देश दिए हैं। जिसके चलते महाप्रबंधक द्वारा शनिवार को चल रही परियोजनाओं का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण का दृष्टिकोण इन परियोजनाओं को तय समय पर पूरा किए जाने का है, ताकि जल्द से जल्द लोगों को इन पर योजनाओं का लाभ मिल सके।

यात्रियों को मिलेगा खास लाभ

पर्थला चौक पर बन रहे फ्लाईओवर को 80.54 करोड़ रुपए की लागत से बनाया जा रहा है। यह फ्लाईओवर को 697 मी लम्बे 6 लेन का होगा। फ्लाईओवर के निर्माण से सेक्टर -51, 52, 61, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 121 और 122 के निवासियों को यातायात में काफी सुविधा होगी। इसके अतिरक्ति दिल्ली, सरिता विहार से गाजियाबाद, हापुड़ और ग्रेटर नौएडा वेस्ट को जाने के लिए सिग्नल फ्री यातायात मिल सकेगा। साथ ही ग्रेटर नौएडा वेस्ट में रहने वाले कई लाख लोगों को आवागमन की सुविधा भी मिलेगी।

फ्लाईओवर का यह कार्य पूरा हुआ

पर्थला चौक पर निर्माणाधीन फ्लाईओवर परियोजना के स्थल पर उपस्थित सम्बन्धित अभियन्ताओं द्वारा अवगत कराया गया कि परियोजना के अन्तर्गत पाईल, पाईल कैप, पियर और पियर कैंप का कार्य, सभी 784 प्रीकास्ट क्रैशर बैरियर की कास्टिंग का कार्य, निर्धारित 7732 वर्गमी0 आर.ई. वॉल पैनल की कास्टिंग भी पूर्ण हो चुकी है। वर्तमान में दोनों पाईलोनों की 49.066 मी के सापेक्ष 34.70 मी तक कास्टिंग पूर्ण हो चुकी है और 288 नग डेक स्लैब के सापेक्ष 236 नग डेक स्लैब का कास्टिंग का कार्य पूर्ण हो चुका है।

इसके अतिरिक्त ग्रेटर नौएडा से पर्थला की ओर रैम्प का कार्य 90 प्रतिशत पूर्ण हो चुका है।

एसटीपी के निर्माण से 28 सेक्टरों को होगा फायदा

सेक्टर-123 एसटीपी का निर्माण एसबीआर तकनीक पर 115.44 करोड़ रुपए की लागत से कराया जा रहा है। जिसकी क्षमता 80 एमएलडी है। इस एसटीपी के निर्माण के उपरान्त नौएडा की सीवेज शोधन क्षमता निश्चित रूप से और अधिक मजबूत हो जाएगी। साथ ही नौएडा के सीवेज डिस्ट्रिक्ट-सी के कुल 28 सैक्टरों की आबादी को होगा फायदा।

इतना कार्य हुआ पूरा

सैक्टर-123 एसटीपी का वर्तमान में एसबीआर की बेसिन की राफ्ट कंक्रीट का कार्य पूर्ण हो चुका है। आरएसपीएस की कंक्रीट का कार्य और एसटीपी की चारदिवारी का कार्य पूर्ण हुआ।

इसके साथ-साथ सीसीटी और दोनों स्लाज चिकनर का कार्य भी लगभग पूर्ण हो चुका है। सेन्ट्रीफ्यूज बिल्डिंग का कार्य 98 प्रतिशत पूर्ण हो चुका है। एयर ब्लोअर और प्रशासनिक भवन के द्वितीय तल की कास्टिंग और चिनाई का कार्य पूर्ण किया जा चुका है, फिनिशिंग का कार्य प्रगतिरत है।

तीन डिकेन्टर को स्थापित करने की कार्यवाही प्रगतिरत

सबस्टेशन का कार्य पूर्ण हो चुका है, जिसकी फिनिशिंग भी 95 प्रतिशत पूर्ण हो चुकी है। स्टाफ क्वार्टर का कार्य प्रगतिरत है, जो कि 75 प्रतिशत पूर्ण हो चुका है। मैकेनिकल कार्य में डिकेन्टर, सैन्ट्रीफ्यूज और एयर ब्लोअर की आपूर्ति की जा चुकी है। तीन डिकेन्टर एसबीआर में स्थापित किये जा चुके हैं और अवशेष तीन डिकेन्टर को स्थापित करने की कार्यवाही प्रगतिरत है।

ट्विन्स टावर तोड़ने का काम रुका, निवासियों की शिकायत पर हुआ कार्य बंद, रविवार को होगी अधिकारियों की बैठक

नोएडा। एमरॉल्ड कोर्ट निवासियों ने शुक्रवार को एक बार फिर ट्विन टावर में चल रहे ध्वस्तीकरण का कार्य रुकवा दिया है। अब इस मामले में रविवार को एजेंसी के अधिकारियों के साथ बैठक के बाद ही काम शुरू हो सकेगा। निवासियों का आरोप है कि जेसीबी के तोड़फोड़ करने से फ्लैटों में कंपन की वजह से काम रुकवाया गया है।

इसलिए रुका ध्वस्तीकरण का कार्य

एमरॉल्ड कोर्ट सोसाइटी निवासी गौरव मल्होत्रा ने बताया कि बृहस्पतिवार को ड्राइव-वे तोड़ने का काम किया था। शुक्रवार को जैसे ही मशीनें उनके टावर के पास आई तो फ्लैटों में कंपन शुरू हो गया। शाम करीब तीन बजे ड्राइव-वे का काम रुकवा दिया गया। एमरॉल्ड कोर्ट में रविवार को एजेंसी के अधिकारियों के साथ बैठक होगी। उसके बाद ही काम शुरू होने दिया जाएगा। उधर, शुक्रवार को ट्विन टावर के पास पड़े मलबे को हटाने का भी एजेंसी ने काम शुरू कर दिया है।

टावर के सामने वाली सड़क बंद

ट्विन्स टावर को तोड़ने वाली एजेंसी ने चादर और बैरीगेट लगाकर दोनों तरफ से लगभग 500 मीटर की सड़क बंद कर दी गई है। यह सड़क लोगों की सावधानी को देखते हुए बंद की गई है। यह सड़क गेझा रोड से इस मार्ग को जोड़ती थी। अब गेझा गांव के लोगों को आने जाने के लिए दूसरे रास्ते का इस्तेमाल करना होगा। उन्हें करीब एक किलोमीटर का अतिरिक्त सफर तय करना होगा।

ग्रीन बेल्ट को बचाने के लिए सीट लगाई जाएगी

मिली जानकारी के मुताबिक एटीएस विलेज और एमराल्ड कोर्ट में करीब 7-8 एकड़ जमीन पर घास लगी हुई है। ट्विन्स टावर ध्वस्तीकरण के समय हरियाली पर असर ना हो इसको लेकर घाट के ऊपर एक सीट लगाई जाएगी और टावर तोड़ने के बाद इस सीट को हटा दिया जाएगा। टावर ध्वस्तीकरण के 2 दिनों बाद घास के ऊपर से सीट हटाई जाएगी। ध्वस्तीकरण होने से करीब 2 दिनों पहले ही घाट के ऊपर सीट हटाई जाएगी।

गलगोटिया विश्वविद्यालय में 7 दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम का समापन, शिवानी तौमर ने शेयर किए अपने खास अनुभव

ग्रेटर नोएडा। गलगोटिया विश्वविद्यालय के तत्वाधान में मोतीपुर मडैया और घरभरा गांव में लगे सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर का सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ समापन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि गौतमबुद्ध नगर की जिला उद्यान अधिकारी शिवानी तौमर ने अपने जीवन के अनुभवों को शेयर करते हुए छात्रों और एनएसएस के वॉलिंटियर्स को प्रेरणादायी संबोधन दिया।

3 दिन में ही उस शिकायत का निवारण होगा

जिला उद्यान अधिकारी शिवानी तौमर छात्रों के कार्यों की सरहाना करते हुए कहा कि युवाओं के कंधों पर ही भारत खड़ा हुआ है, आप ही देश का भविष्य हैं। क्योंकि आप सब ही आगे चलकर अपने-अपने क्षेत्रों में कार्य करते हुए देश के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। अपने वक्तव्य में उन्होंने कहा कि यदि किसी को कोई शिकायत है तो वह समन्वित शिकायत निवारण प्रणाली पर अपनी शिकायत दर्ज करवा सकता है। जिसमें 3 दिन में ही उस शिकायत का निवारण होगा।

एनएसएस का मुख्य कार्य आदमी को समाज से जोड़ना

विशेष अतिथि वरिष्ठ पत्रकार प्रसून शुक्ला ने अपने वकतव्य में कहा कि एनएसएस का मुख्य कार्य आदमी को समाज से जोड़ना है। उसके भीतर संस्कारों को जागृत करते हुए युवाओं को यह भी बताता है कि उनका समाज के प्रति क्या कर्तव्य है और उनकी समाज

में कितनी भागीदारी है। एनएसएस की थीम पहले मैं, नहीं आप पर यदि युवा संगठित होकर चलेगा तो निश्चित ही उनके जीवन में एक नई ऊर्जा का संचार होगा। क्योंकि जब हम संगठित होगें तभी मावन शक्ति, मानव ऊर्जा को विकसित कर अपनी मंजिल प्राप्त करने में मदद करेगी।

परिश्रम करने से ही व्यक्ति को सफलता मिलती

गलगोटिया विश्वविद्यालय की कुलपति महोदया प्रो डॉ प्रीति बजाज ने कहा कि परिश्रम करने से ही व्यक्ति को सफलता मिलती है। उन्होंने विद्यार्थियों से सफलता के लिए निरंतर परिश्रम करने का आह्वान किया। उन्होंने छात्रों द्वारा सात दिन तक किए गए स्वच्छता अभियान, पौधा रोपन, गांव में बच्चों को पढ़ाना और विपासना कार्यों सहित कई कार्यक्रमों की सराहना की और कहा कि यह शुरूआती आगाज है। विश्वविद्यालय इस तरह के कैंम्प का समय-समय पर आयोजन करता रहेगा। विश्वविद्यालय के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ध्रुव गलगोटिया ने बच्चों के अभिवादन के साथ-साथ एनएसएस प्रभारी डॉ ए राम पांडे के कार्यों की प्रशंसा की।

इस शिविर का उद्देश्य बच्चों को महात्मा गांधी के विचारधारा से जोड़ना

राष्ट्रीय सेवा योजना उत्तर प्रदेश के चेयरमैन अंशुमाली शर्मा ने ऑन लाइन रूप से जुड़ते हुए कार्यक्रम के सफल आयोजन पर सभी छात्रों को बधाई देते हुए अपने वकतव्य में कहा कि विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो प्रीति बजाज के मार्गदर्शन में विश्वविद्यालय प्रतिदिन नई नई ऊंचाईयों को हासिल कर रहा है। एनएसएस प्रभारी डॉ एराम पांडे ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि शिविर लगाने का मुख्य उद्देश्य बच्चों को महात्मा गांधी के विचारधारा से जोड़ना है। ताकि वह समाज को स्वच्छ और बीमारी रहित बना सके। उन्होंने छात्रों द्वारा किए गए कार्यों और कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी छात्रों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।

ये लोग रहे मौजूद

इसके उपरांत मुख्य अतिथियों ने शिविर में उत्कृष्ट कार्य करने वाले सभी छात्रों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। इस दौरान एनएसएस प्रभारी डॉ. एराम पांडे, जनसंचार विभाग, श्रीशांत शर्मा जनसंपर्क और सूचना अधिकारी गलगोटिया विश्वविद्यालय डॉ. एन.बी. सिंह, लॉ विभाग, प्रांजली मिश्रा नर्सिंग विभाग, कपिल राजपूत मकेनिकल विभाग, थान सिंह अंतरराष्ट्रीय योग गुरू, दुष्यंत राणा एनसीसी प्रशिक्षक, भगवत शर्मा पॉलिटैक्निक विभाग महीप कुमार सिंह, जनसंचार विभाग और गांव के लोग मौजूद रहे।

डेडलाइन निकलने के 2 महीने बाद भी नहीं लांच हुआ मोबाइल पार्किंग ऐप

नोएडा की पार्किंग व्यवस्था दिन-प्रतिदिन खराब होती जा रही है। जिसे ठीक करने के लिए प्राधिकरण ने पार्किंग एप बनाने की योजना तैयार की थी, लेकिन इस योजना की कई डेडलाइन निकल चुकी है और अभी तक यह ऐप बनकर तैयार नहीं हुआ है। शहर की पार्किंग व्यवस्था को सही करने के लिए मोबाइल ऐप लांच करने की तैयारी करीब पिछले 10 महीने से चल रही है। 11 मार्च को नोएडा कि सीईओ ने हर हाल में ऐप को एक हफ्ते के अंदर लांच करने के लिए निर्देश दिए थे, लेकिन अभी तक ऐप लॉन्च नहीं हो पाया है। नोएडा शहर में पार्किंग व्यवस्था डगमगा रही है। अधिकतर लोगों को कार पार्किंग के लिए जगह भी नहीं मिलती है। जिन जगहों पर प्राधिकरण ने पार्किंग आवंटित की है, वहां अधिक मात्रा में ठेका कंपनी के कर्मचारी शुल्क वसूल करते हैं। शहर में कई जगह अवैध पार्किंग भी चल रही हैं। इस तरह की शिकायतें रोजाना पुलिस के पास आती है। कोई रजिस्ट्रार भी मौके पर शिकायत के लिए उपस्थित नहीं रहता। बढ़ती दिक्कतों को देखते हुए पिछले साल जून में पार्किंग व्यवस्था को सही करने के लिए एक मोबाइल ऐप लॉन्च करने का निर्णय लिया गया था। मोबाइल ऐप के लिए निजी बैंक और कंपनी से वार्तालाप की गई थी। मोबाइल एप तैयार करने के लिए अगस्त-सितंबर तक का दावा किया गया था। मोबाइल ऐप सितंबर में भी लॉन्च नहीं हुआ। जिसके बाद इसकी अगली तारीख अक्टूबर के लिए तय हुई। ऐसे ही महीने दर महीने इसकी तारीख बढ़ती गई। 11 मार्च को सीईओ ऋतु महेश्वरी ने समीक्षा बैठक में 1 हफ्ते के अंदर ऐप को लांच करने के निर्देश दिए, लेकिन निर्देश देने के बाद भी अभी तक ऐप लॉन्च नहीं हो पाया है। इसके बारे में नोएडा प्राधिकरण के डीजीएम एसपी सिंह ने बताएं कि ऐप को लेकर काम चल रहा है। अभी से लांच होने में 10 से 15 दिन का समय लगेगा।

नोएडा की हाईराइज सोसाइटी में डॉगी को लेकर हुआ विवाद, एओए अध्यक्ष ने महिला को सुनाई खरी-खोटी, मामला दर्ज

नोएडा के थाना सेक्टर-113 क्षेत्र में स्थित सोसाइटी एम्स गोल्फ एवेन्यू-1 का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वायरल वीडियो में सोसाइटी के अध्यक्ष और एक महिला के बीच झड़प होती दिख रही है। वहीं, इस वीडियो के सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद पुलिस ने मामले का संज्ञान लेते हुए कार्रवाई की है। इस मामले में सेक्टर-113 एसएचओ शरद कांत शर्मा ने बताया कि इस मामले में पुलिस ने कार्रवाई कर रही है।

सोशल मीडिया पर वीडियो वायरल

हाईटेक शहर नोएडा में आए दिन कोई ना कोई मामला सामने आता रहता है। फिलहाल सोशल मीडिया पर एक वीडियो काफी तेजी के साथ वायरल हो रही है। यह वीडियो नोएडा सेक्टर-75 में स्थित एम्स गोल्फ एवेन्यू-1 की है। जिसमें सोसायटी की एओए के अध्यक्ष एक महिला से जोर-जोर से चिल्लाते हुए नजर आ रहे है। वीडियो ऊपरी मंजिल की बालकनी से बनाया गया है। उसके बावजूद वीडियो में एओए अध्यक्ष की

चिल्लाते हुए आवाज काफी तेज आ रही है।

डॉगी को घुमाने पर एओए अध्यक्ष ने सुनाई खरी-खोटी

दरअसल, एम्स गोल्फ एवेन्यू-1 सोसाइटी में आशा सिंह अपने परिवार के साथ रहती हैं। आशा सिंह के पति की काफी सालों पहले मौत हो चुकी है। वह फिलहाल सोसाइटी में अपने 2 बच्चों और एक डॉगी के साथ रहती हैं। आशा सिंह ने बताया, मैं 2 दिन पहले शाम के समय अपने कुत्ते को सोसाइटी में घुमा रही थी। इसी दौरान एओए अध्यक्ष वहां पहुंचे और मेरे ऊपर तेज-तेज चिल्लाने लगे।

आशा सिंह ने बताया, सोसायटी के अध्यक्ष को मेरे कुत्ते से परेशानी है। उसे सोसाइटी में घुमाने से दिक्कत है। जिसके वजह से वह मेरे ऊपर चिल्लाया। मैं इस सोसायटी में अपने कुत्ते को पिछले 1 साल से घुमा रही हूं। वहीं, महिला का ऐसा भी कहना है कि सोसायटी के अध्यक्ष यह झूठ बोल रहे हैं कि उनका कुत्ता सोसायटी में कई लोगों को काट चुका है।

जबकि उनका कुत्ता काफी शांत है और आज तक किसी को नहीं काटा है। इस पूरी झड़प की वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद काफी डॉग लवर्स ने पुलिस से कार्रवाई करने की अपील की है। इस मामले में पुलिस ने कार्रवाई की है, लेकिन आशा सिंह पुलिस की कारवाई से संतुष्ट नहीं है। उनका कहना है कि पुलिस ने इस मामले को एनसीआर में दर्ज किया है। वह चाहती हैं कि इस मामले में एफआईआर दर्ज की जाए और उनको इंसाफ मिले। इस मामले के बाद वो काफी परेशान है।

एओए अध्यक्ष का बयान

वहीं, दूसरी ओर इस मामले में एओए अध्यक्ष नवीन मिश्रा ने बताया, मैंने महिला से काफी बार कहा है कि वह कुत्ते को सोसाइटी के इस जोन में ना घुमाया करें। क्योंकि यहां पर बच्चे खेलते हैं। कुत्तों को घुमाने के लिए सोसाइटी के अंदर ही एक अलग जगह निर्धारित है, वहां पर वह कुत्ते को घुमा सकती हैं और इसका सोसायटी में नोटिस भी लगा हुआ है। नवीन मिश्रा का आगे कहना है, मैंने महिला को काफी बार इस बारे में कहा है, लेकिन उन्होंने कभी नहीं सुना। उनके द्वारा जब कुत्ते को यहां घुमाया जाता है तो गन्दगी फैलती है। जिससे और सोसायटी के लोग परेशान होते हैं। इस वजह से ही उनकी महिला से बहस हुई। अब यह मामला सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है।

इलाहाबाद हाईकोर्ट ने ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण को दिया झटका, किसानों के पक्ष में सुनाया फैसला, 3 अप्रैल को होगी महापंचायत

ग्रेटर नोएडा। डीएमआइसी और डीएफसीसी परियोजना से प्रभावित किसानों को इलाहाबाद हाईकोर्ट ने राहत दी है। दरअसल, जिस जमीन को ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण अधिग्रहण करना चाहता था। उसके खिलाफ किसानों ने इलाहाबाद हाईकोर्ट में याचिका दाखिल की थी। जिसपर इलाहाबाद हाईकोर्ट ने किसानों के पक्ष में फैसला सुनाया है। आपको बता दें कि पिछले कई महीनों से पल्ला और बोड़ाकी गांव में किसान धरने पर बैठे हुए हैं।

अब न्याय की पूरी उम्मीद

इस मामले को लेकर सुनील फौजी ने चिटहेरा स्थित किसान कार्यालय को अधिग्रहण से मुक्त किए जाने की मांग को लेकर जिला प्रशासन और ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण को कई बार प्रस्ताव दिया, लेकिन फिर भी कोई सुनवाई नहीं हुई। जिसके खिलाफ उन्होंने इलाहाबाद हाईकोर्ट में याचिका डाली। उनकी याचिका पर 31 मार्च को डबल बेंच में सुनवाई हुई। इस पर इलाहाबाद हाईकोर्ट ने मंजूरी दे दी है। अब इस पर अगली सुनवाई 11 अप्रैल को होगी। सुनील फौजी ने बताया कि हाईकोर्ट ने सभी पक्षों से जवाब तलब कर लिया है। अब उन्हें न्याय की पूरी उम्मीद है।

3 अप्रैल को होगी महापंचायत

डीएमआइसी और डीएफसीसी परियोजना से प्रभावित किसान बोड़ाकी और पल्ला गांव में धरना पर बैठे हुआ है। बोड़ाकी में लगभग 9 महीने से और पल्ला गांव में पिछले 108 दिन से किसान प्रदर्शन कर रहे है। इनको लेकर अब 3 अप्रैल को पल्ला में दिल्ली एनसीआर के संगठनों की विशाल किसान महापंचायत होगी। जिसे सफल बनाने के लिए जन जागरण अभियान जारी है।

इन मांगो को लेकर कर रहे प्रदर्शन

किसान अधिकर युवा रोजगार आंदोलन के आह्वान पर दिल्ली-मुम्बई औद्योगिक कॉरिडोर और डीएफसीसी के अन्तर्गत बनाई जा रही ईस्टर्न और वेस्टर्न फ्रेट कॉरिडोर से प्रभावित किसानों को नए भूमि अधिग्रहण कानून 2013 के अनुसार ब्याज दर का 4 गुना मुआवजा, 20 प्रतिशत प्लॉट, सभी किसानों और भूमिहीनों के बच्चों को रोजगार, पुनर्वासन की सुविधाएं दिए जाने और साथ ही किसानों की आबादियों को ज्यों का त्यों छोड़े जाने की मांग को लेकर पिछले कई महीनों से दादरी क्षेत्र के पल्ला और बोडाकी गांव में अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन जारी है।

सुनील फौजी एडवोकेट ने बताया कि चुनावों से पहले शासन प्रशासन स्तर पर हुई वार्ताओं में किसानों की मांगों को पूरा कराए जाने का आश्वासन दिया गया था। अब सरकार का पूर्ण रूप से गठन हो गया है।

अत: सरकार द्वारा जल्द से जल्द किसानों की सभी मांगों को पूरा किया जाना चाहिए। पीड़ित धरनारत किसानों ने आगे की रणनीति बनाए जाने और संगठन को मजबूत करने के लिए जिम्मेदारी तय करने के लिए 03 अप्रैल 2022 को पल्ला व्यायाम शाला धरना स्थल पर पूरे दिल्ली-एनसीआर के संगठनों की विशाल किसान महापंचायत का आयोजन किया जा रहा है। जिसे सफल बनाने के लिए गांव गांव जन जागरण अभियान चलाया जा रहा है।

किसानों ने चेतावनी दी

किसानों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द उनकी मांगों को पूरा नहीं किया गया तो सर्व सम्मति से तिथि तय करके व्यापक जन आन्दोलन शुरु किया जायेगा। जन जागरण अभियान पल्ला, पाली और चिटहैरा, कठेड़ा और बोडाकी आदि साहित कई गांवों की संघर्ष समितियां और क्षेत्र के विभिन्न सहायोगी संगठनों द्वारा चलाया जा रहा है।

संपादकीय.......

और पाबंदियां नहीं, जानें क्या-क्या अडवाइजरी जारी कर रही हैं राज्य सरकारें

देश में कोरोना के मामलों कम होने का असर कोरोना पाबंदियों में ढील के रूप में दिख रहा है। दिल्ली और वित्तीय राजधानी मुंबई में अब मुंह पर मास्क लगाए रखना अनिवार्य नहीं रहा। महाराष्ट्र सरकार ने भी 2 अप्रैल से कोविड संबंधी सारी पाबंदियां खत्म करने का एलान किया है। पश्चिम बंगाल, तेलंगाना, कर्नाटक जैसे कई अन्य राज्यों में या तो पाबंदियां पूरी तरह हटा ली गई हैं या उनमें कमी लाई गई है या उस पर गंभीरता से विचार करने की बात कही गई है।

दो साल से कोरोना के साये में सख्तियों के बीच जीने को मजबूर देशवासियों को थोड़ी और राहत मिली है। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और वित्तीय राजधानी मुंबई में अब मुंह पर मास्क लगाए रखना अनिवार्य नहीं रहा। दिल्ली में मास्क न लगाने वालों पर अब जुर्माना नहीं लगाया जाएगा। महाराष्ट्र सरकार ने भी 2 अप्रैल से कोविड संबंधी सारी

पाबंदियां खत्म करने का एलान किया है। पश्चिम बंगाल, तेलंगाना, कर्नाटक जैसे कई अन्य राज्यों में या तो पाबंदियां पूरी तरह हटा ली गई हैं या उनमें कमी लाई गई है या उस पर गंभीरता से विचार करने की बात कही गई है। जाहिर है, इसके पीछे कोरोना के मामलों में देश भर में आई गिरावट है। रोज सामने आने वाले नए मामलों की संख्या अब बारह से साढ़े बारह सौ के बीच आ गई है।

देश में कोरोना के कुल एक्टिव मामले अभी 14307 हैं। अगर इन्फेक्शन के सभी मामलों में इसका अनुपात देखें तो यह मात्र 0.03 फीसदी बैठता है। दिल्ली में कोरोना मरीजों के लिए आरक्षित बिस्तरों में 99.4 फीसदी खाली हैं। जाहिर है, ऐसी स्थिति में कोरोना से जुड़े प्रतिबंध जारी रखते हुए लोगों की स्वाभाविक गतिविधियों में बाधा डालने का कोई मतलब नहीं बनता। इससे आर्थिक विकास की धीरे-धीरे रफ्तार पकड़ रही प्रक्रिया भी बाधित होगी। मगर सबसे बड़ी बात इस संदर्भ में यह है कि कोरोना की महामारी का स्वरूप पहले दिन से वैश्विक रहा है। इसलिए सिर्फ अपने देश की स्थितियों के आधार पर इसका मूल्यांकन नहीं किया जा सकता। और जहां तक विदेशों की बात है तो यह कई देशों में आज भी एक बड़ा खतरा बना हुआ है। खासकर चीन एकाधिक बार इसे काबू में कर लेने के बावजूद अभी एक बार फिर कई इलाकों में सख्त लॉकडाउन घोषित करने पर मजबूर हुआ है। ऐसे में इसे हम बीती हुई बात के रूप में नहीं ले सकते। संभवत: इसीलिए अपने देश में भी सरकारें पाबंदिया हटाने की घोषणा करते हुए भी नागरिकों को सलाह यही दे रही हैं कि वे मास्क पहनने और दो गज दूरी रखने जैसी सावधानियों में अपने स्तर पर कमी न आने दें। यह भी स्पष्ट है कि आम लोगों पर से भले पाबंदियां हटाई जा रही हों, अस्पतालों में आ रहे मामलों के जरिए कोरोना की स्थिति पर भी नजर रखी जाएगी और तय किए गए तबकों में तेज टीकाकरण के माध्यम से उसके खिलाफ लड़ाई भी पूरी तत्परता से जारी रखी जाएगी। इसलिए जरूरी है कि आम नागरिक पाबंदियां हटाने के इस फैसले को कोरोना से मुक्ति के संकेत के रूप में न लें। इसका मतलब सिर्फ इतना है कि वायरस से लड़ाई के मौजूदा चरण में कानून की सख्ती के मुकाबले नागरिकों की समझदारी को ज्यादा कारगर माना जा रहा है।

नवरात्रि का दूसरा दिन, जानें माँ ब्रह्मचारिणी की पूजा विधि और मंत्र

ऐसा कहा जाता है कि माता ब्रह्मचारिणी के रूप में ब्रम्हा जी की शक्ति समाई हुई है। इसके अलावा, जो व्यक्ति भक्ति भाव से ब्रह्मचारिणी माता की पूजा करते हैं उन्हें सुख-समृद्धि की प्राप्ति होती है। जो व्यक्ति नवरात्रि के दूसरे दिन माँ ब्रह्मचारिणी की श्रद्धापूर्वक पूजा करता है, उसे किसी प्रकार का भय नहीं सताता।

नवरात्रि के दूसरे दिन माता ब्रह्मचारिणी की पूजा की जाती है। माता ब्रम्ह्चारिणी को माँ जगदम्बा का दूसरा स्वरुप माना जाता है। मान्यताओं के अनुसार, माता ब्रह्मचारिणी ने ही ब्राह्मण की रचना की थी, जिसकी वजह से उनका नाम ब्रह्मचारिणी पड़ा। इसके अलावा ऐसा भी कहा जाता है कि भगवान शिव को पति रूप में पाने के लिए माता पार्वती ने कठिन तपस्या की थी। उनकी इस तपस्या के कारण माता को ब्रह्मचारिणी नाम मिला। ब्रह्मचारिणी दो शब्दों को जोड़कर बना है- ब्रम्हा - जिसका मतलब है तपस्या और चारिणी - जिसका मतलब है आचरण करना।

ऐसा कहा जाता है कि माता ब्रह्मचारिणी के रूप में ब्रम्हा जी की शक्ति समाई हुई है। इसके अलावा, जो व्यक्ति भक्ति भाव से ब्रह्मचारिणी माता की पूजा करते हैं उन्हें सुख-समृद्धि की प्राप्ति होती है। जो व्यक्ति नवरात्रि के दूसरे दिन माँ ब्रह्मचारिणी की श्रद्धापूर्वक पूजा करता है, उसे किसी प्रकार का भय नहीं सताता। ब्रह्मचारिणी माता हिमालय और मैना की पुत्री हैं। इन्होंने देवर्षि नारद जी के कहने पर भगवान शंकर की ऐसी कठोर तपस्या की जिससे प्रसन्न होकर ब्रह्मा जी ने इन्हें मनोवांछित वरदान दिया। जिसके फलस्वरूप यह देवी भगवान भोलेनाथ की वामिनी अर्थात पत्नी बनीं।

ब्रह्मचारिणी माता की पूजा विधि

मां दुर्गा के दूसरे रूप ब्रह्मचारिणी माता की पूजा करने के लिए सुबह सबसे पहले नहाकर साफ-सुथरे कपड़े पहनें। इसके बाद ब्रह्मचारिणी की पूजा के लिए उनकी मूर्ति या तस्वीर को पूजा के स्थान पर स्थापित करें। माता ब्रह्मचारिणी को गुड़हल और कमल के फूल बेहद पसंद है इसलिए उनकी पूजा में इन्हीं फूलों को इस्तेमाल किया जाता है। माता को भोग में चीनी, मिश्री और पंचामृत का भोग लगया जाता है। इसके बाद मां ब्रह्मचारिणी की कहानी पढ़ें और इस मंत्र का 108 बार जप करें-

दधाना कर पद्माभ्याम अक्षमाला कमण्डलू।
देवी प्रसीदतु मई ब्रह्मचारिण्यनुत्तमा ।।

ध्यान मंत्र

वन्दे वांछित लाभाय चन्द्रार्घकृत शेखराम्।
जपमाला कमण्डलु धरा ब्रह्मचारिणी शुभाम् ।।
गौरवर्णा स्वाधिष्ठानस्थिता द्वितीय दुर्गा त्रिनेत्राम।
धवल परिधाना ब्रह्मरूपा पुष्पालंकार भूषिताम् ।।
परम वंदना पल्लवराधरां कांत कपोला पीन।
पयोधराम् कमनीया लावणयं स्मेरमुखी निम्ननाभि नितम्बनीम् ।।

स्तोत्र पाठ

तपश्चारिणी त्वंहि तापत्रय निवारणीम्।
ब्रह्मरूपधरा ब्रह्मचारिणी प्रणमाम्यहम् ।।
शंकरप्रिया त्वंहि भुक्ति-मुक्ति दायिनी।
शान्तिदा ज्ञानदा ब्रह्मचारिणीप्रणमाम्यहम् ।।

धौलपुर जिले के जंगलों में दिखी दुर्लभ काली गिलहरियां

राजस्थान में धौलपुर जिले के मंचकुंड जंगल में दुर्लभ काली गिलहरियां दिखी है और इसने अंतरराष्ट्रीय मंच पर एक नए शोध को जन्म दिया है। छोटे स्तनधारी जंतुओं पर शोध कर रहे डॉ. दाऊ लाल बोहरा ने बताया कि ये भारत ही नहीं एशिया में आनुवांशिक स्तर पर एक नई उप प्रजाति अथवा टाइप्स हो सकती है। इस पर शोध जारी है। वतमार्न में काली गिलहरियों की संख्या धौलपुर में 10 से 15 के लगभग बताई जा रही है। विशेषज्ञों की माने तो काली गिलहरी उत्तरी अमरीका, ब्रिटेन और भारत के केरल में नजर आती हैं। डॉ. बोहरा ने कहा कि काली गिलहरी का धौलपुर में पाया जाना आश्चर्यचकित घटना है। काली गिलहरी का पाया जाना रंग परिवर्तन के लिए मेलानाइजेशन (काला रंजकता) उत्तरदायी है।

उन्होंने बताया कि यह परिवर्तन एक लाख जंतुओं में एक बार होता है। यह पीढ़ी दर पीढ़ी न होकर उसी के साथ समाप्त भी हो जाता है। भारत ही नहीं शिया में आंशिक स्वर एरसाथ समाप्त हो जाता है। भारत ही नहीं एशिया में आनुवंशिक स्तर पर यह एक उप प्रजाति हो सकती है। अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिकों के लिए धौलपुर में पाई जाने वाली गिलहरी का रंग बदलना शोध का विषय है। पीढ़ी दर पीढ़ी न होकर उसी के साथ समाप्त हो जाता है रंग, केरल के बाद अब धौलपुर में काली गिलहरी पाया जाना आश्चर्यजनक है। काले रंग के होना सरोवर के आसपास की पहाड़ियों से जो पानी आता है, उसमें सल्फर की मात्रा अधिक होना भी माना जा रहा है।

अल्ट्रावायलट किरण बनेगी सुरक्षा कवच

रोज सुबह हल्की धूप सेंकना कोरोना से बचाव में कारगर हो सकता है। कैंब्रिज स्थित एंगलिया रस्किन यूनिवर्सिटी के हालिया अध्ययन में यह दावा किया गया है।

विटामिन-डी का कमाल = शोधकर्ताओं के मुताबिक धूप विटामिन-डी का सबसे बड़ा प्राकृतिक स्रोत है। विटामिन-डी संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। यही नहीं, अलग-अलग विश्लेषण में देखा गया है कि जिन संक्रमितों में विटामिन-डी की कमी थी, उनके लिए सार्स-कोव-2 ज्यादा जानलेवा साबित हुआ। इसके अलावा धूप से निकलने वाली अल्ट्रावायलट विकिरणें भी कोरोना के खिलाफ सुरक्षा कवच विकसित होने की एक वजह हो सकती हैं।

दो-तिहाई से ज्यादा भारतीयों में कमी= 2019 में एबोट के अध्ययन में 70 से 90 फीसदी भारतीयों में विटामिन-डी की कमी होने की बात सामने आई थी। टाइप-2 डायबिटीज के शिकार 84.2 प्रतिशत और हाइपरटेंशन से जूझ रहे 82.6 फीसदी भारतीयों में यह विटामिन औसत से कम मिला था। ऐसे में इसका स्तर बढ़ाना उनके लिए और भी जरूरी हो जाता है।

लॉकडाउन ने बढ़ाई मुश्किलें= शोध में लॉकडाउन में दो महीने से अधिक समय तक घर में रहने की मजबूरी से विटामिन-डी का स्तर और गिरने की आशंका जताई गई है। लोगों को दूध, दही, चीज, सोया मिल्क, सीरियल्स, अंडे का सेवन बढ़ाकर इसे हासिल करने की सलाह भी दी गई है।

मधुमेह को नियंत्रित रखने के लिए अपनाएं यह आसान योगासन

यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थॉयराइड और पैराथॉयराइड ग्रंथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। योग के जानकारों का कहना है कि लोग इस बीमारी को कोई खास तवज्जो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं, कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आइए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन-

इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ने की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं।

सर्वांगासन-

यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थॉयराइड और पैराथॉयराइड ग्रंथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन-

यह आसन यकृत व मूत्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अग्नाशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। एडी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगूठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटते हुए शरीर को दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रूकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। अब इसी क्रिया को विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

गर्मियों में रोजाना करें प्याज का सेवन, दूर होंगी ये स्वास्थ्य समस्याएं और होंगे ये बेहतरीन लाभ

प्याज ना केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। इसमें काफी मात्रा में विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।खासतौर पर गर्मियों में प्याज का सेवन करना बहुत फायदेमंद माना जाता है। इस मौसम में प्याज खाने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

प्याज एक ऐसी सब्जी है जो आपको अमूमन हर घर में मिल जाएगी। प्याज का इस्तेमाल खाने में तड़के के तौर पर होता है। कुछ लोग सलाद में भी कच्चे प्याज का सेवन करते हैं। प्याज ना केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। इसमें काफी मात्रा में विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। खासतौर पर गर्मियों में प्याज का सेवन करना बहुत फायदेमंद माना जाता है। इस मौसम में प्याज खाने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। आज के इस लेख में हम आपको प्याज खाने के फायदे बताने जा रहे हैं -

लू से बचाव

गर्मियों में प्याज का सेवन करने से लू लगने से बचाव होता है। इसके साथ ही प्याज खाने से गर्मी के कारण होने वाली अन्य समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। आप गर्मियों में प्याज को फोड़कर इससे दरदरा पीसकर इसे पानी में डालें। फिर इस पानी में अपने पैर डालकर बैठ जाएं। इससे गर्मी और लू उत्तर जाएगी। आप चाहें तो प्याज को पीसकर इसे हाथों पर भी मल सकते हैं।

शरीर को ठंडक पहुंचाए

गर्मियों में प्याज का सेवन करने से शरीर को ठंडक मिलती है। दरअसल, प्याज की तासीर ठंडी होती है, जिसकी वजह से गर्मियों में बॉडी टेंपरेचर को नार्मल रखने में मदद करता है।

दिल के लिए फायदेमंद

प्याज का सेवन हमारे दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं जिससे शरीर में सूजन कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा प्याज के सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद मिलती है। प्याज के सेवन से हाई बीपी की समस्या दूर होती है और दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है।

ब्लड शुगर लेवल रहता है कंट्रोल

डायबिटीज के मरीजों के लिए भी प्याज का सेवन फायदेमंद माना जाता है। प्याज खाने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। प्याज का सेवन करने से ब्लड में ग्लूकोज का लेवल कम हो जाता है। शुगर के मरीजों को गर्मियों में प्याज का सेवन करना चाहिए।

अपच की समस्या दूर करे

प्याज का सेवन करने से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। जिन लोगों को अपच की समस्या होती है, उन्हें प्याज का सेवन करने से लाभ होता है। इसके साथ ही प्याज का सेवन करने से शरीर की इम्यूनिटी को बूस्ट करने में भी मदद मिलती है।

पीरियड्स पेन से राहत

जिन महिलाओं को पीरियड्स के दौरान दर्द या हैवी ब्लीडिंग की समस्या होती है, उनके लिए प्याज का सेवन फायदेमंद होता है। शहद में प्याज मिलाकर खाने से पीरियड्स पेन को कम करने में मदद मिलती है।

स्वीपरों को दी मैनहोल की सफाई के दौरान सुरक्षा की सीख

कासना स्थित एसटीपी प्लांट पर जागरुकता शिविर आयोजित

ग्रेनो एक्सप्रेस

(उदित गोयल, ब्यूरो चीफ)

ग्रेटर नोएडा। गर्मी में मैनहोल की सफाई या प्लगों को तोड़ने के दौरान जहरीली गैस का उत्सर्जन अधिक मात्रा में होने से स्वीपरों के साथ हादसे की आशंका बढ़ जाती है। इसे देखते हुए शुक्रवार को ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के सीवर विभाग की तरफ से कासना स्थित 137 एमएलडी एसटीपी परिसर में जागरुकता शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में स्वीपरों ने हिस्सा लिया। इस शिविर में स्वीपरों को मैनहोल की आधुनिक उपकरणों से सफाई के दौरान जरूरी सुरक्षा मानकों को अपनाने की सीख दी गई। गर्मी के समय मैनहोल व सीवर लाइनों से गैस का उत्सर्जन अधिक होता है। इसे देखते हुए टीम ने स्वीपरों को रोबोट व अन्य आधुनिक मशीनों के प्रयोग से मैनहोल सफाई के दौरान सीवर लाइन से गैस उत्सर्जन की चपेट में आने से बचने के लिए सेफ्टी गियर, जैसे गैस मापने वाले यंत्र, ऑक्सीजन मास्क, हेलमेट इत्यादि के प्रयोग के लिए प्रेरित किया। सीवर विभाग के प्रबंधक प्रभात शंकर व उनकी टीम ने स्वीपरों को बताया कि अधिकांश हादसे इसलिए होते हैं, क्योंकि लोग हेलमेट, जूता, ग्लब्स आदि पहने बिना ही सफाई करने में जुट जाते हैं। इसलिए सुरक्षा मानकों का जरूर ध्यान रखें। सफाई कर्मियों को बताया गया कि उनको खुद की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना है। समय-समय पर अस्पताल में जाकर अपना शारीरिक जांच भी कराना आवश्यक है।

सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीना पड़ा भारी, पुलिस ने 387 लोगों को पकड़ा, इन धाराओं में हुई कार्रवाई

ग्रेटर नोएडा। गौतमबुद्ध नगर पुलिस ने 1 अप्रैल ने जिले में धारा 144 की समय सीमा बढ़ा दी है। जनपद में 1 अप्रैल से 30 अप्रैल तक धारा 144 लागू रहेगी। महीने के पहले दिन ही पुलिस ने बड़ी कार्रवाई की है। पुलिस ने उन लोगों के खिलाफ कार्रवाई की है, जो लोग सार्वजनिक स्थानों पर शराब का सेवन कर रहे थे। नोएडा और ग्रेटर नोएडा में रात भर यह अभियान चलाया गया। जिसमें 387 व्यक्तियों के विरुद्ध 290 आईपीसी के तहत कार्रवाई की गई है। नोएडा पुलिस ने बताया कि जनपद में सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीने वाले लोगों के खिलाफ अभियान जारी है। शुक्रवार की देर रात को पुलिस कमिश्नरेट ने तीनों जोन में अभियान चलाया। इस दौरान 113 स्थानों पर चेकिंग अभियान चलाते हुए 2326 व्यक्तियों की जांच की गई। उन्होंने बताया कि 2326 व्यक्तियों में से 387 लोगों ने सार्वजनिक स्थानों पर शराब पी थी। जिनके खिलाफ आईपीसी संख्या 290 के तहत कार्रवाई की गई है। यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। पुलिस ने बताया कि ये लोग कानून का उल्लंघन कर सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीते हुए पकड़े गए हैं। इनके खिलाफ भारतीय दंड संहिता की धारा 290 के तहत यह कार्रवाई की गई। उनमें से किसी को भी गिरफ्तार नहीं किया गया, जबकि चालान किया गया है। इन सभी 387 लोगों को थाने लाया गया और जमानत के बाद छोड़ दिया गया। इन लोगों को आगे के लिए भी चेतावनी दी गई है।

डेडलाइन निकलने के 2 महीने बाद भी नहीं लांच हुआ मोबाइल पार्किंग ऐप, सीईओ के आदेश को किया अनदेखा

नोएडा। नोएडा की पार्किंग व्यवस्था दिन-प्रतिदिन खराब होती जा रही है। जिसे ठीक करने के लिए प्राधिकरण ने पार्किंग एप बनाने की योजना तैयार की थी, लेकिन इस योजना की कई डेडलाइन निकल चुकी है और अभी तक यह ऐप बनकर तैयार नहीं हुआ है। शहर की पार्किंग व्यवस्था को सही करने के लिए मोबाइल ऐप लांच करने की तैयारी करीब पिछले 10 महीने से चल रही है। 11 मार्च को नोएडा कि सीईओ ने हर हाल में ऐप को एक हफ्ते के अंदर लांच करने के लिए निर्देश दिए थे, लेकिन अभी तक ऐप लॉन्च नहीं हो पाया है। नोएडा शहर में पार्किंग व्यवस्था डगमगा रही है। अधिकतर लोगों को कार पार्किंग के लिए जगह भी नहीं मिलती है। जिन जगहों पर प्राधिकरण ने पार्किंग आवंटित की है, वहां अधिक मात्रा में ठेका कंपनी के कर्मचारी शुल्क वसूल करते हैं। शहर में कई जगह अवैध पार्किंग भी चल रही हैं। इस तरह की शिकायतें रोजाना पुलिस के पास आती है। कोई रजिस्ट्रार भी मौके पर शिकायत के लिए उपस्थित नहीं रहता। बढ़ती दिक्कतों को देखते हुए पिछले साल जून में पार्किंग व्यवस्था को सही करने के लिए एक मोबाइल ऐप लॉन्च करने का निर्णय लिया गया था। मोबाइल ऐप के लिए निजी बैंक और कंपनी से वार्तालाप की गई थी। मोबाइल एप तैयार करने के लिए अगस्त-सितंबर तक का दावा किया गया था। मोबाइल ऐप सितंबर में भी लॉन्च नहीं हुआ। जिसके बाद इसकी अगली तारीख अक्टूबर के लिए तय हुई। ऐसे ही महीने दर महीने इसकी तारीख बढ़ती गई। 11 मार्च को सीईओ ऋतु महेश्वरी ने समीक्षा बैठक में 1 हफ्ते के अंदर ऐप को लांच करने के निर्देश दिए, लेकिन निर्देश देने के बाद भी अभी तक ऐप लॉन्च नहीं हो पाया है। इसके बारे में नोएडा प्राधिकरण के डीजीएम एसपी सिंह ने बताएं कि ऐप को लेकर काम चल रहा है। अभी से लांच होने में 10 से 15 दिन का समय लगेगा।

गैंगस्टर सुंदर भाटी के भतीजे नवीन भाटी पर एफआईआर, महिला ने पुलिस से शिकायत की

ग्रेटर नोएडा। कुख्यात गैंगस्टर सुंदर भाटी के भतीजे नवीन भाटी के खिलाफ पुलिस ने एक और मुकदमा दर्ज किया है। एक महिला की शिकायत पर यह मामला दर्ज किया गया है। महिला ने पुलिस को बताया कि नवीन भाटी ने उसे धमकाया है। महिला खुद को नवीन भाटी से जान का खतरा बता रही है। आपको बता दें कि नवीन भाटी के खिलाफ भी पिछले साल गैंगस्टर एक्ट के तहत कार्रवाई की गई थी। गौतमबुद्ध नगर पुलिस कमिश्नरेट ने शहर में उसकी कई संपत्तियों को जब्त कर लिया था। नवीन ग्रेटर नोएडा में सेक्टर अल्फा-2 रेजिडेंट्स वेलफेयर एसोसिएशन का अध्यक्ष भी रह चुका है।

महिला को बिना वजह नवीन ने धमकाया

सेक्टर एल्फा-2 में रहने वाली महिला सरिता ने पुलिस को बताया कि बिना वजह उसको धमकाया है। अब इस मामले में अल्फा-2 सेक्टर के पूर्व आरडब्ल्यूए अध्यक्ष नवीन भाटी के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। नवीन भाटी पर आरोप है कि वह कुख्यात बदमाश सुंदर भाटी के गिरोह से ताल्लुक रखता है। सुंदर भाटी के पैसे को कारोबार में लगाता है। वह सुंदर भाटी का भतीजा लगता है। ग्रेटर नोएडा के बीटा-2 थाना पुलिस ने शुरू की जाँच कर दी है। पुलिस ने बताया कि महिला के घर के पास नवीन का कोई सामान रखा था। महिला ने नवीन को वह सामान हटाने के लिए कहा था। यह बात उसे नागवार गुजरी और उसने महिला के साथ अभद्रता की है।

गैंगस्टर के तहत हो चुकी कार्रवाई

आपको बता दें कि नवीन भाटी के खिलाफ ग्रेटर नोएडा पुलिस ने पहले भी बड़ी कार्रवाई की है। नवीन भाटी के स्क्रैप कारोबारियों से लिंक है। जिसके बाद उसके खिलाफ कार्रवाई की गई। नवीन भाटी के खिलाफ गैंगस्टर एक्ट के तहत भी कार्रवाई की गई है। पुलिस ने उसकी काफी संपत्ति जप्त की है। इस पर रंगदारी, जानलेवा हमला और गैंगस्टर आदि के मामले दर्ज हैं।

विज्ञापन के लिए संपर्क करें:- मोबाईल नम्बर : 9811579200

हिन्दू नववर्ष पर विश्व हिन्दू परिषद ने जिले मे निकाली भव्य शोभायात्रा

ग्रेनो एक्सप्रेस

(उदित गोयल, ब्यूरो चीफ)

ग्रेटर नोएडा। 2 अप्रैल चैत्र शुक्ल प्रतिपदा हिंदू नव वर्ष और भगवान पुरुषोत्तम श्री रामचंद्र जी के जन्मदिन के शुभ अवसर पर विश्व हिन्दू परिषद ने सेक्टर म्यू मे विशाल शोभायात्रा निकाली जिसमे जिले से आये सैकडों कार्यकर्ताओं के साथ माताओं , बहनों और बच्चों ने बढ चढ कर हिस्सा लिया। शोभायात्रा मे बच्चे और बच्चियों भगवान राम , कृष्ण , हनुमानजी और अन्य देवी देवताओं के वेष मे सजे थे । सैकड़ों कार्यकर्ता ध्वज लेकर संचलन में शामिल हुए और जय श्रीराम के नारे लगाते हुए पूरे जोश से सम्मिलित हुए। सेक्टर म्यू स्थित ओमेक्स पाम ग्रीन्स सोसायटी मे निकाली गई इस शोभायात्रा में बडी संख्या मे भारतीय वेशभूषा मे सम्मिलित की । शोभायात्रा का मुख्य आकर्षण राष्ट्रीय स्वयंसेवक सँघ का घोष समूह रहा जिसमे पूर्ण गणवेश मे सजे स्वयंसेवक पूरी शोभायात्रा मे विभिन्न वाद्ययंत्र बजाते हुए चले। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विश्व हिन्दू परिषद के प्रान्त प्रचार प्रसार प्रमुख माननीय अवधेश पाण्डेय जी रहे और कार्यक्रम की अध्यक्षता मातृशक्ति जिला संयोजिका मिताली शर्मा ने की । विभिन्न विभिन्न वक्ताओं ने भगवान राम के चरित्र वह भगवान हनुमान जी के चरित्र पर प्रकाश डाला और भारतीय नववर्ष के वैदिक और वैज्ञानिक पहलुओं पर प्रयास डाला और इस बात पर बल दिया कि हमे समाज में इस विषय पल और जागरूकता फैलाने की आवश्यकता है । कार्यक्रम का संचालन मातृशक्ति की बहन करूणा धीमान ने किया और बहन नीतू और अरूणा जी ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। अन्य उपस्थित कार्यकर्ताओं मे दीपक कश्यप, विनय धीमान, राजीव सैनी, फणेन्द्र त्रिपाठी, केशरीनन्दन, शैलेन्द्र शुक्ल, सुमित बोस , अम्बालिका सिंह, निधि कपूर एवं निखिल वकील की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

भारतीय किसान यूनियन अंबावता ने जेल में बंद किसानों की रिहाई को लेकर जिलाधिकारी को सौंपा ज्ञापन

ग्रेटर नोएडा। किसान यूनियन अंबावता के प्रदेश मिडिया प्रभारी आलोक नागर ने बताया कि दिनांक 2 अप्रैल को भारतीय किसान यूनियन अंबावता के कार्यकर्ताओं ने राष्ट्रीय उपाध्यक्ष राजेंद्र नागर के नेतृत्व में जिलाधिकारी के नाम जिला मुख्यालय पर एसडीएम सदर अंकित कुमार को ज्ञापन सौंपा जिसमें हायर कंपनी पर रोजगार की मांग को लेकर प्रदर्शन कर रहे किसानों को जेल से रिहा करने की मांग की इस संबंध में संगठन के राष्ट्रीय प्रवक्ता बृजेश भाटी ने कहा कि किसानों को हक मांगने पर लाठियां दी जा रही है किसानों के बच्चे दर-दर भटक रहे हैं जनपद में रोजगार की मांग पिछले लंबे समय से किसान कर रहे हैं ओने पौने दामों में प्राधिकरण ने किसानों की जमीन को हड़प लिया है किसानो के आगे रोजी-रोटी का संकट है पिछले कई दिनों से हायर कंपनी पर रोजगार की मांग को लेकर आंदोलन कर रहे किसानों को जिला प्रशासन ने तानाशाही के तहत जेल भेज दिया है।

इस संबंध में कृष्ण नागर ने कहा किसानों के बच्चों को 50 परसेंट पॉलिसी के तहत क्षेत्रीय युवाओं को रोजगार देना चाहिए जिससे किसानों के परिवारों का भरण पोषण हो सके इस संबंध में संगठन के प्रदेश मीडिया प्रभारी आलोक नागर ने कहा की प्रदर्शन कर रहे किसानों में महिलाएं बच्चे और बुजुर्ग व्यक्ति भी हैं जिससे उनकी लगातार तबियत खराब हो रही है और शासन प्रशासन ध्यान नहीं दे रहा इस मौके पर राजेंद्र नागर प्रताप नागर लोकेश भाटी बृजेश भाटी नीरज भाटी नरेश चपरगढ़ आलोक नागर कृष्ण नागर नरेंद्र भाटी सतीश भाटी विभा गोस्वामी पूनम भाटी शुभम चेची प्रदीप भाटी कपिल कसाना अशोक भाटी राजकुमार रूपबास सजय कसाना उमेश राणा कृष्ण शर्मा उत्तम शर्मा अरुण उपाध्याय महेंद्र सिंह सहित आदि लोग मौजूद रहे।

स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशन वंदना गोयल द्वारा 'ए.जी.एस पब्लिकेशन', डी-67, सेक्टर-6, नोएडा, गौतमबुद्ध नगर से छपवाकर/ डी-121, बीटा-1, ग्रेटर नोएडा, गौतमबुद्ध नगर(उ0प्र0) से प्रकाशित किया। संपादक - वंदना गोयल *,(RNI NO -UPHIN- 64629), Mob- 8860100037, E.Mail-grenoexpress@gmail.com
(*इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी), किसी भी वाद -विवाद से निपटने के लिए जिला न्यायालय गौतमबुद्ध नगर मान्य होगी- देवेन्द्र राहुल चौधरी, चैम्बर न०-ए 766, जिला न्यायालय गौतमबुद्ध नगर(कानूनी सलाहकार)