





### संत शिरोमणि श्री सैन भगत राजकीय महाविद्यालय नाम रखने पर मुख्यमंत्री का जताया आभार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) कोटपूतली। कोटपूतली- बहरोड़/ शनिवार को राष्ट्रीय संगठन श्री

वर्ग एवं सैन समाज ने मुख्यमंत्री नायबसिंह सैनी,कॉन्सिडेंट मंत्री रणबीरसिंह गंगवा व समस्त

यह किसी दीपावली उत्सव से कम नहीं है। उन्होंने सुझाव दिया कि इसी तर्ज पर भविष्य में विश्वविद्यालयों और बड़े संस्थानों के नाम महात्मा ज्योतिबा फुले, माता सावित्रीबाई फुले, अष्टछाप के कवि संत नामदेव जी महाराज, स्वर्ण कला के सूत्रधार अजमीर जी महाराज व किसी अन्य महापुरुष के नाम पर रखे जाने चाहिए। ताकि महापुरुषों की विरासत को आने वाली पीढ़ियां याद रख सकें। इस ऐतिहासिक निर्णय पर खुशी सांझा करने और सरकार को बधाई देने वाले राष्ट्रीय संरक्षक मुरारीलाल सैन रामपुरा, राष्ट्रीय सचिव वेद प्रकाश सैन रामनगर, बाबर युनियन प्रधान राधेश्याम सैन फतेहपुरा कलौं, अखिल भारतीय हरसोरा धाम प्रधान संजय सैन बानसुर, प्रदेश संरक्षक अशोक सैन शुक्लाबास, प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजेश सैन पंडितपुरा, वित्ति सलाहकार बनवारी लाल सैन, वरिष्ठ उपाध्यक्ष भम्भुराम सैन अमाई, प्रदेश संगठन सचिव सुरेशचंद्र सैन गोरधनपुरा, जिला सचिव चौधमल सैन सुदरपुरा दादा, राष्ट्रीय नाई महासंभ्रा पाटन तहसील अध्यक्ष सुरेशचंद्र सैन हसामपुर, प्रदेश संरक्षक बाबूलाल सैन धुलकोट, वरिष्ठ पत्रकार प्रहलाद सैन पावटा, जिलाध्यक्ष भीमसैन पवाना, प्रदेश संरक्षक लक्ष्मी नारायण सैन जैनपुरबास, कैलाश चंद सैन आजाद चौक, प्रदेश मुख्य सचिव संजीव सैन अध्यापक मल्लाला, समाजसेवी राकेश सैन खडब, भामाशाह उदमीराम सैन पुतली, प्रदेश उपाध्यक्ष रवि सैन बडनगर, महिला मोर्चा प्रदेशाध्यक्ष ब्रजबाला सैन जयपुर, राधा सैन (कनिष्ठ सहायक कोटपूतली) जिलाध्यक्ष पुष्पा सैन कोटपूतली, व अन्य सैन बंधु भी मुख्य रूप से शामिल रहे।



नारायणी सेना राजस्थान प्रदेश के पदाधिकारियों की ओर से हरियाणा के सीएम नायबसिंह सैनी को जींद के राजकीय महाविद्यालय का नाम बदलकर संत शिरोमणि श्री सैन भगत राजकीय महाविद्यालय रखने पर सैन समाज कोटपूतली में खुशी की लहर दौड़ गई और सीएम का जताया आभार- , श्री नारायणी सेना प्रदेशाध्यक्ष ओमप्रकाश सैन ने बताया की सरकार की इस गौरवपूर्ण उपलब्धि से समाज में समानता एवं समरसता के भाव को मजबूती मिलेगी। और हरियाणा सरकार द्वारा उच्चतर शिक्षा विभाग के माध्यम से जींद के राजकीय महाविद्यालय का नाम बदलकर 'संत शिरोमणि श्री सैन भगत राजकीय महाविद्यालय' रखने के ऐतिहासिक निर्णय पर सैन समाज व पिछड़ा वर्ग में खुशी की लहर है। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर समस्त पिछड़ा

मंत्रीमण्डल के साथ हरियाणा केशकला एवं कौशल विकास बोर्ड के चेयरमैन यशपाल ठाकुर का विशेष तौर से आभार जताया है। सैन समाज के लोग कोटपूतली में लड़ू खिलाकर खुशी का इजहार किया। श्री नारायणी सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुनील सैन गहलोत ने कहा कि सरकार के इस कदम से समाज में समानता और समरसता के भाव को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि सीएम नायबसिंह सैनी ने सैन समाज के कुल देवता संत शिरोमणि श्री सैन भगत जी के नाम पर शिक्षण संस्थान का नामकरण कर एक नायाब तोहफा दिया है। यह निर्णय मुख्यमंत्री की पारखी नजर एवं उनके पिछड़े वर्ग हितैषी होने का स्पष्ट प्रमाण है। उन्होंने कहा कि शिक्षा के मंदिर को आराध्य का नाम देना पूरे समाज के लिए गौरव का विषय है और

### पटेहरा तालाब हादसा: तीन बच्चियां डूबीं, एक की मौत, दो को बचाया गया

मैहर। मैहर कोतवाली क्षेत्र के पटेहरा तालाब में शनिवार को

निवासी बीड़ी कॉलोनी पटेहरा को सुरक्षित बचा लिया गया। तीसरी



बड़ा हादसा हो गया, जहां नहाने के दौरान तीन बच्चियां तालाब में डूब गईं। घटना से पूरे क्षेत्र में हड़कंप मच गया। स्थानीय लोगों की मदद से तुरंत रेस्क्यू शुरू किया गया, जिसमें दो बच्चियों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया, जबकि एक बच्ची की मौत हो गई। मृतका की पहचान शालू चौधरी (उम्र 17 वर्ष), पिता रामसज्जन चौधरी, निवासी बीड़ी कॉलोनी पटेहरा के रूप में हुई है। वहीं दूसरी बच्ची पुनम चौधरी (उम्र 10 वर्ष), पिता मुकेश चौधरी,

बच्ची को भी बाद में तालाब से बाहर निकाला गया। घटना के समय मौके पर एम्बुलेंस और अन्य आपातकालीन व्यवस्थाओं की कमी देखने को मिली, जिससे स्थानीय लोगों में आक्रोश भी है। सूचना मिलते ही मैहर पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को संभाला। मृतक शालू चौधरी के शव को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मैहर भेज दिया गया है, जहां आगे की कार्रवाई की जा रही है। इस हादसे के बाद क्षेत्र में शोक और दहशत का माहौल बना हुआ है।

### मैहर विधानसभा अंतर्गत अजवाइन ग्राम पंचायत में नई पानी की टंकी का उद्घाटन, ग्रामीणों को मिलेगी राहत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। क्षेत्र के ग्राम पंचायत

श्री चतुर्वेदी ने कहा कि गर्मी के दिनों में पानी की किल्लत से ग्रामीणों को

करते हुए खुशी जाहिर की और उम्मीद जताई कि अब उन्हें पानी के



अजवाइन में लंबे समय से चल रही पानी की समस्या को देखते हुए आज एक महत्वपूर्ण कदम उठाया गया। मैहर विधायक श्रीकांत चतुर्वेदी जी ने गांव पहुंचकर नई पानी की टंकी का विधिवत उद्घाटन किया। इस अवसर पर विधायक

काफी परेशानी होती थी, जिसे दूर करने के लिए यह योजना शुरू की गई है। उन्होंने विश्वास जताया कि इस नई टंकी के चालू होने से अब गांव के हर घर तक नियमित रूप से पानी पहुंचाया जा सकेगा। ग्रामीणों ने भी इस पहल का स्वागत

लिए इधर-उधर भटकना नहीं पड़ेगा। कार्यक्रम में स्थानीय जनप्रतिनिधि, अधिकारी और बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे। इस योजना से न केवल पानी की समस्या का समाधान होगा, बल्कि गांव के लोगों का जीवन भी आसान बनेगा।

### भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ की ब्लॉक इकाई ब्यौहारी की मासिक बैठक सम्पन्न

'संगठित और मर्यादित संगठन है आईएफडब्ल्यूजे': विधायक शरद जुगलाल कोल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शहडोल-ब्यौहारी। भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ (इंफो शहडोल जिला इकाई की ब्यौहारी ब्लॉक इकाई की मासिक बैठक 18 अप्रैल

के लिए बेहद आवश्यक है। उनके इस वक्तव्य ने उपस्थित पत्रकारों में नई ऊर्जा का संचार किया। बैठक का महत्व इस कारण भी बढ़ गया कि हाल ही में राष्ट्रीय स्तर पर

सचिव की घोषणा संगठन प्रभारी द्वारा की गई। संभागीय, जिला एवं ब्लॉक समलेन को लेकर अहम निर्णय- बैठक में सर्वसम्मति से आगामी 1 मई 2026 को शहडोल



को स्थानीय रेस्ट हाउस में अत्यंत गरिमामय वातावरण में सम्पन्न हुई। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में क्षेत्रीय विधायक शरद जुगलाल कोल उपस्थित रहे, जबकि बैठक की अध्यक्षता प्रदेश संगठन प्रभारी राहुल सिंह राणा ने की। विशिष्ट

नियुक्त किए गए पदाधिकारी के सम्मान में यह पहली बैठक आयोजित हुई। नवनियुक्त पदाधिकारी का सम्मान- आईएफडब्ल्यूजे के राष्ट्रीय अध्यक्ष अवधेश भार्गव द्वारा, प्रांताध्यक्ष उपेंद्र गौतम की सहमति एवं संगठन प्रभारी

संभागीय इकाई के जिला एवं ब्लॉक इकाई के शपथ ग्रहण समारोह एवं मेधावी छात्र-छात्राओं के सम्मान समारोह आयोजित करने का महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया। इस आयोजन की जिम्मेदारी जिला कार्यकारी अध्यक्ष विजय गुप्ता,



अतिथियों में प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष अरविंद द्विवेदी, प्रदेश सचिव जुनैद खान, जिला अध्यक्ष शैलेन्द्र तिवारी, जिला महासचिव अजय पाल, संभागीय उपाध्यक्ष गणेश केवट, संभागीय सचिव जितेंद्र विश्वकर्मा एवं ब्लॉक अध्यक्ष सोहागपुर अजय केवट की उपस्थिति ने आयोजन को विशेष गरिमा प्रदान की। बैठक की शुरुआत संगठनात्मक विषयों पर चर्चा के साथ हुई, जिसमें वर्ष 2026 के लिए सभी सदस्यों को परिचय पत्र (आई कार्ड) वितरित किए गए। इसके साथ ही आगामी कार्यक्रमों को लेकर विस्तृत समीक्षा कर रणनीति तय की गई। पत्रकारों को संगठित और मर्यादित देखा : शरद -इस अवसर पर विधायक शरद जुगलाल कोल ने अपने संक्षिप्त किन्तु प्रभावशाली संबोधन में कहा कि 'भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ एक संगठित, अनुशासित और मर्यादित संगठन है, जो पत्रकारों के अधिकारों और सम्मान की रक्षा के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। ऐसे संगठनों की मजबूती लोकतंत्र

राहुल सिंह राणा की अनुशंसा पर कमलेश श्रीवास्तव को नेशनल काउंसिलर, अरविंद द्विवेदी प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष, जुनैद खान को प्रदेश सचिव नियुक्त किया गया। इस अवसर पर उनका भव्य स्वागत एवं सम्मान किया गया, जिससे संगठन के प्रति सदस्यों की प्रतिबद्धता और भी मजबूत दिखाई दी। बैठक में प्रदेश संगठन प्रभारी राहुल सिंह राणा, कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष अरविंद द्विवेदी एवं प्रदेश सचिव जुनैद खान की गरिमामयी उपस्थिति रही। साथ ही शहडोल जिला इकाई के जिलाध्यक्ष शैलेन्द्र तिवारी, महासचिव अजय पाल, संभागीय उपाध्यक्ष गणेश केवट, संभागीय सचिव जितेंद्र विश्वकर्मा एवं ब्लॉक अध्यक्ष सोहागपुर अजय केवट के साथ ब्यौहारी के दर्जनों पत्रकारों ने सहभागिता कर संगठन की एकजुटता का परिचय दिया। संभागीय पदाधिकारी नियुक्त- बैठक में ब्यौहारी ब्लॉक इकाई के नीलेश सोनी को संभागीय उपाध्यक्ष एवं बुजकिशोर तिवारी को संभागीय

ब्लॉक अध्यक्ष सतीश तिवारी, ब्लॉक कार्यकारी अध्यक्ष संजय सिंह एवं ब्लॉक महासचिव रामराज गुप्ता को सौंपी गई, जिनके साथ सभी पदाधिकारी मिलकर आयोजन को सफल बनाएंगे। ये रहे उपस्थित- बैठक में प्रमुख रूप से राहुल सिंह राणा, अरविंद द्विवेदी, कमलेश श्रीवास्तव, शैलेन्द्र तिवारी, अजय पाल, जुनैद खान, जितेंद्र विश्वकर्मा, गणेश केवट, अजय केवट, नीलेश सोनी, विजय गुप्ता, सतीश तिवारी, रामराज गुप्ता, बुज किशोर तिवारी, संजय सिंह, दुर्गेश गुप्ता, विकास शर्मा, सुरेंद्र नामदेव, जितेंद्र लखेर सहित अन्य पत्रकार साथी उपस्थित रहे। अतः यह बैठक केवल एक औपचारिक आयोजन नहीं रही, बल्कि इसने संगठनात्मक एकजुटता, पत्रकारों के हितों की रक्षा और भविष्य की योजनाओं को एक सशक्त दिशा देने का कार्य किया। आईएफडब्ल्यूजे की यह पहल निश्चित ही पत्रकारिता के क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव और मजबूती का मार्ग प्रशस्त करेगी।

**INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE**

ADDRESS- Naini, Prayagraj U.P.-211008. PAN No. ABJPA1540R, Reg.No.03-0068604

Regd. Under Additional Director General of Police U.P. vide Reg. No. 2453 +91-7985619757, +91-7007472337

**We Are Providing Security & Manpower Services in School/ University/Institute/ Hospital/Office Premises**

**INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-** takes great pleasure in Providing Security arrangement and Office Staff for your Organization premises. We have with us talented and well trained Disciplined persons, each having exposure to industrial/commercial security and intelligence knowledge in their field. Our personnel's are physically fit, courageous disciplined and well trained in their field. They are bold but polite, peace loving but not coward, friendly but shrews while duty, sharp in act but very claim and affable where presence of mind is lost by the common man, ailing but smelling the red hounds, work in the common climate but vigilant and faithfully to the organization. It is on account of the above trait that our services are engaged by reputed organization which consists of Schools, University, Banks, Government, industrial Concern, Hotels, Hospitals, Educational Institutes, Housing Societies/Bungalows, Semi Government and Government Organization.

**INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-**  
Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of India)

**FOR JOB CONTACT:- 9569430885**

**INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-**  
Assignment Manager, Housekeeping Manager, Assignment Supervisor, Housekeeping Supervisor, Accountant, Driver, Computer Operator, Electrician, Data Entry operator, Carpenter, Clerk, Office Boy, M.T.S, Sweeper, Peon, Gardner, Computer Teacher, Agriculture Labour, TGT & PGT Teacher, Quality/Technical Manpower as per your requirement



**आधुनिक संगम जल है अमृत तुल्य जल**

श्री गंगाधर जी महाराज  
पीठाधीश्वर  
शिव शक्तिपीठ

सम्ब्रामाज्य करें- आधुनिकसंगमजल

## सोमनाथ स्वाभिमान पर्व के अवसर पर बस को हरी झंडी दिखाकर किया गया रवाना

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोमनाथ स्वाभिमान पर्व के अवसर पर आयोजित यात्रा के

कि जनपद से कुल 10 प्रतिभागी इस सोमनाथ स्वाभिमान यात्रा में सम्मिलित हो रहे हैं। यह यात्रा

उन्होंने निर्देशित किया कि इन पुस्तिकाओं का वितरण सोमनाथ में किया जाए तथा वहां के लोगों



तहत जनपद सोनभद्र से प्रतिभाग करने जा रहे यात्रियों की बस को आज जिलाधिकारी श्री बी.एन. सिंह ने कलेक्ट्रेट परिसर से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने यात्रियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि यह यात्रा न केवल सांस्कृतिक और धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि जनपद की पहचान को राष्ट्रीय स्तर पर प्रस्तुत करने का भी एक सशक्त माध्यम है। जिलाधिकारी ने बताया

19 अप्रैल को लखनऊ पहुंचेगी, जहां आयोजित कार्यक्रम में सभी प्रतिभागी हिस्सा लेंगे। इसके पश्चात यह दल सोमनाथ, गुजरात के लिए प्रस्थान करेगा और 21 अप्रैल को वहां पहुंचेगा। सोमनाथ में 22 एवं 23 अप्रैल को आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रमों में जनपद के प्रतिभागी सक्रिय रूप से भाग लेंगे। इस दौरान जिलाधिकारी ने यात्रियों को जनपद सोनभद्र के पर्यटन स्थलों पर आधारित पुस्तिकाएं भी भेंट कीं।

को सोनभद्र के प्रमुख पर्यटन स्थलों के बारे में जानकारी दी जाए, जिससे अधिक से अधिक पर्यटक जनपद की ओर आकर्षित हो सकें। इस मौके पर पीडी डीआरडीएस के. राय, सहायक पर्यटन अधिकारी राजेश भारती, अपर जिला सूचना अधिकारी विनय कुमार सिंह, एडीएम (वित्त/राजस्व) तथा डिस्ट्रिक्ट मैनेजर दिव्योदय मिश्रा सहित अन्य अधिकारियों उपस्थित रहे।

## सड़क हादसे में तीन युवकों की मौत, देवरी में धर्मकांटा के पास खड़े ट्रकों से टकराई बाइक

सोनभद्र। मिर्जापुर के मड़िहान थाना क्षेत्र में सोनभद्र मुख्य मार्ग

थे। जानकारी के अनुसार, बाइक सवार मिर्जापुर से मड़िहान की ओर

को मृत घोषित कर दिया। मृतकों की पहचान वीरेंद्र कुमार (35) पुत्र अर्जुन प्रसाद, विजय कुमार (38) पुत्र गुलाब दास और राजेश (41) पुत्र जवाहरलाल के रूप में हुई है। पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है और आगे की कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी है। घटना के बाद स्थानीय लोगों में आक्रोश है। उनका कहना है कि धर्मकांटा के पास रोज सुबह ट्रकों की लंबी कतार लगती है, जिससे जाम और हादसों का खतरा बना रहता है। पिछले कुछ महीनों में यहां कई दुर्घटनाएं हो चुकी हैं, लेकिन प्रशासन ने कोई ठोस कदम नहीं उठाया। सीओ चुनार मंजरी राव ने बताया कि मामले में तहरीर मिलने पर मुकदमा दर्ज कर आगे की जांच की जा रही है।



पर देवरी गांव के सामने विध्यवासिनी धर्मकांटा के पास शनिवार रात एक भीषण सड़क हादसा हो गया। इस हादसे में निजी कंपनी में काम करने वाले तीन युवकों की मौत हो गई। बताया जा रहा है कि तीनों ड्यूटी खत्म कर बाइक से घर लौट रहे

जा रहे थे। इसी दौरान उनकी बाइक सड़क किनारे खड़े ट्रकों की कतार से टकरा गई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि तीनों युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। स्थानीय लोगों की मदद से उन्हें तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने तीनों

## शिकायतकर्ताओं की शिकायतों का निस्तारण गुणवत्तापूर्ण व समयबद्ध तरीके से किया जाये सुनिश्चित-जिलाधिकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शासन की मन्शा के अनुरूप जिले की चारों तहसीलों में अप्रैल महीने के तृतीय शनिवार को "सम्पूर्ण

लेते हुए शिकायतों का निस्तारण किया जाये, जिससे कि शिकायतकर्ता को किसी प्रकार की समस्या न हो और उनके प्रकरण का निस्तारण

तरीके से निस्तारण के लिए अधिकारियों को निर्देशित किया गया। सम्पूर्ण समाधान दिवस घोरावल का आयोजन अपर



समाधान दिवस" का आयोजन किया गया। सम्पूर्ण समाधान दिवस रावटसगंज में जिलाधिकारी श्री बी0एन0 सिंह व पुलिस अधीक्षक श्री अभिषेक वर्मा द्वारा शिकायतकर्ताओं वगी शिकायतों को बड़े ही सरल भाव से सुना गया। सम्पूर्ण समाधान दिवस में ज्यादातर मामले भूमि से संबंधित प्राप्त हुए, भूमि से संबंधित मामले को स्थलीय स्थिति की जांच करते हुए टीम द्वारा प्रकरणों का निस्तारण भी कराया गया। जिलाधिकारी ने उपस्थित अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि शासन की मंशा के अनुरूप प्राप्त शिकायतों का गुणवत्तापूर्ण तरीके से निस्तारण किया जाये।

समय से किया जा सके, शिकायतों का गुणवत्तापूर्ण निस्तारण न होने पर सम्बन्धित अधिकारी वें विरुद्ध नियमानुसार कार्यवाही सुनिश्चित की जायेगी। सम्पूर्ण समाधान दिवस के मौके पर जिलाधिकारी, पुलिस अधीक्षक ने रावटसगंज 79 शिकायतें सुनते हुए, मौके पर ही 09 मामले निस्तारित किये गये इस मौके पर जिला विकास अधिकारी श्री हेमन्त वृंमार सिंह, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 पंकज वृंमार राय, परिवोजना अधिकारी डूडा श्री सुधांशु शेखर शर्मा, डी0सी0 मनरेगा श्री रवीन्द्र वीर सिंह, अपर जिला सूचना अधिकारी श्री विनय कुमार सिंह सहित अन्य सम्बन्धितगण उपस्थित रहे।

जिलाधिकारी वित्त राजस्व श्री वागीश वृंमार शुक्ला की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ, इस मौके पर तहसील में शिकायतकर्ता के माध्यम से प्राप्त प्रार्थना-पत्रों का निस्तारण किया गया। इस मौके पर उप जिलाधिकारी घोरावल आशीष त्रिपाठी तहसीलदार आदि ने 60 शिकायतों को सुनते हुए प्रकरणों को समयबद्ध तरीके से निस्तारित करने के निर्देश सम्बन्धित को दिये गये।

उन्होंने कहा कि सम्बन्धित अधिकारी अपने-अपने कार्यालयों में समय से उपस्थित होते हुए जनमानस के शिकायतों का निस्तारण समय से करना सुनिश्चित करेंगे। इस दौरान जिलाधिकारी ने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि आई0जी0आर0एस0, सम्पूर्ण समाधान दिवस, थाना दिवस में प्राप्त होने वाली शिकायतों वें निस्तारण वें बाद शिकायतकर्ताओं का फीडबैक

इस प्रकार से चारों तहसीलों के संपूर्ण समाधान दिवस में 218 शिकायतें प्राप्त हुईं जिसमें से मौके पर 12 शिकायतों का निस्तारण कर दिया गया। अवशेष मामलों को गुणवत्तापूर्ण व समयबद्ध

जिलाधिकारी वित्त राजस्व श्री वागीश वृंमार शुक्ला की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ, इस मौके पर तहसील में शिकायतकर्ता के माध्यम से प्राप्त प्रार्थना-पत्रों का निस्तारण किया गया। इस मौके पर उप जिलाधिकारी घोरावल आशीष त्रिपाठी तहसीलदार आदि ने 60 शिकायतों को सुनते हुए प्रकरणों को समयबद्ध तरीके से निस्तारित करने के निर्देश सम्बन्धित को दिये गये।

## शक्तिनगर मार्ग पर दो बड़े हादसे, तीन गाड़िया क्षतिग्रस्त, ओवरलोड ट्रैलर पलटा, चालक सुरक्षित

सोनभद्र। रेणुकूट-शक्तिनगर मार्ग पर रविवार को दो बड़े सड़क हादसे हुए। ये

किनारे खड़ी ट्रक से टकरा गया। इस टक्कर में तीनों वाहन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो



घटनाएं धाना पिपरी क्षेत्र के अंतर्गत वन देवी-गढ़ा बैरियर के बीच और रिहंद पुल के पास हुईं। इन हादसों में तीन वाहन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए और एक ओवरलोड ट्रैलर तौर मोड़ पर संतुलन खो बैठा और पलट गया। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, सामने से आ रहे तेज रफ्तार वाहन को रास्ता देने के प्रयास में चालक ने गाड़ी मोड़ी, लेकिन अधिक भार वें कारण ट्रैलर अनियंत्रित होकर पलट गया। इस हादसे में भी चालक को मामूली चोटें आईं। दोनों घटनाओं के बाद पिपरी पुलिस ने तत्काल कार्रवाई की। पुलिस ने यातायात को बाधित नहीं होने दिया और जल्द ही मार्ग को सामान्य कर दिया।

हालांकि उनके चालक और खलासी सुरक्षित बच गए। दूसरी घटना रिहंद पुल के पास हुई। यहां राखड़ लेकर चंदौली जा रहा एक ओवरलोड ट्रैलर तौर मोड़ पर संतुलन खो बैठा और पलट गया। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, सामने से आ रहे तेज रफ्तार वाहन को रास्ता देने के प्रयास में चालक ने गाड़ी मोड़ी, लेकिन अधिक भार वें कारण ट्रैलर अनियंत्रित होकर पलट गया। इस हादसे में भी चालक को मामूली चोटें आईं। दोनों घटनाओं के बाद पिपरी पुलिस ने तत्काल कार्रवाई की। पुलिस ने यातायात को बाधित नहीं होने दिया और जल्द ही मार्ग को सामान्य कर दिया।



# NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)

## सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिव्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड

कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिव्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O., डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विसेज आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोट: फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश-विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।

Visit us at [www.nainiiti.com](http://www.nainiiti.com) Call: 9415608710, 7459860480



श्री महन्तू  
अग्निशमन सुखा/अधिकारी/लैनी, प्रयागराज



## जवानी में मसल्स हो रहीं कमजोर:हो सकता है साकोपेनिया, डॉक्टर से जानें लक्षण और बचाव

नयी दिल्ली। मान लीजिये आपकी उम्र आपकी उम्र 35 साल है। सीढ़ियां चढ़ते वक्त अब पहले जैसी फुर्ती नहीं रही। थोड़ा सा वजन उठाते ही सांस फूलने लगती है। ये बदलाव शरीर के अंदर चल रही एक साइलेंट समस्या 'साकोपेनिया' का संकेत हो सकता

उपयोग नहीं कर पाता है। क्रॉनिक बीमारियों के कारण शरीर में इन्फ्लेमेशन बढ़ता है। आमतौर पर मसल्स उम्र के साथ घटती हैं, लेकिन साकोपेनिया में यह रफ्तार ज्यादा तेज हो जाती है। सवाल- साकोपेनिया के लक्षण क्या हैं? जवाब- इसका असर व्यक्ति डेली

थीरे-थीरे विकसित होते हैं। कुछ खराब आदतें और हेल्थ कंडीशंस इसका जोखिम बढ़ा सकती हैं। सवाल- क्या महिलाओं में मेनोपॉज के बाद साकोपेनिया का रिस्क बढ़ जाता है? जवाब- हां, मेनोपॉज के बाद हॉर्मोनल बदलाव के कारण इसका रिस्क बढ़ जाता है।



हैं। आमतौर पर ये समस्या बूढ़े लोगों को होती है, लेकिन सिडेंटरी लाइफस्टाइल के कारण 30-40 की उम्र से ही ये शुरू हो सकती है। ऐसे मामलों में यह समस्या बुढ़ापे तक गंभीर हो जाती है। साल 2024 में 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश की एक स्टडी के मुताबिक, भारत में 35 से 70 साल के लगभग 28फीसदी लोग साकोपेनिया से पीड़ित हैं। इसलिए आज 'फिजिकल हेल्थ' में जानेंगे कि-साकोपेनिया क्या है? इसके शुरुआती संकेत क्या हैं? इससे बचाव के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? सवाल- साकोपेनिया क्या है? जवाब- साकोपेनिया एक मेडिकल कंडीशन है, जिसमें- उम्र बढ़ने के साथ मसल मास (बीडी में मौजूद मसल्स) घटने लगता है। मांसपेशियों को ताकत कम होने लगती है। चलने-फिरने में परेशानी होती है। रोजमर्रा के छोटे-छोटे काम भी भारी लगने लगते हैं। आमतौर पर ये समस्या बुजुर्गों को ज्यादा होती है। सवाल- साकोपेनिया क्यों होता है? जवाब- साकोपेनिया उम्र के साथ शरीर में होने वाले कई बदलावों का नतीजा है। इसके लिए शरीर में होने वाले ये बदलाव जिम्मेदार होते हैं- नर्व सेल्स कम होने लगती हैं। इससे मसल्स को सही सिग्नल नहीं मिल पाते हैं। ग्रोथ हॉर्मोन का लेवल घटता है। टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन हॉर्मोन प्रभावित होते हैं। टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन शरीर में मसल्स, ताकत, एनर्जी और सेक्स ड्राइव को कंट्रोल करता है। IGF-1 हॉर्मोन शरीर में ग्रोथ, मसल्स बनने और सेल रिपेयर के लिए जिम्मेदार है। शरीर भोजन से मिलने वाले प्रोटीन को मसल्स बनाने और उसे रिपेयर करने में पहले जितना प्रभावी तरीके से

लाइफ और कामकाज पर पड़ता है। इसके कारण चलने-फिरने में परेशानी होती है, बैलेंस बिगड़ने लगता है। सवाल- साकोपेनिया का असर शरीर को किस तरह प्रभावित करता है?

जवाब- साकोपेनिया का असर सिर्फ मसल्स तक सीमित नहीं रहता है। इसका असर शरीर की ताकत, बैलेंस और डेली लाइफ पर भी पड़ता है। डेली लाइफ पर असर- शरीर की ताकत कम हो जाती है। जल्दी थकान महसूस होती है। चलने की गति धीमी हो जाती है। बैलेंस बिगड़ने लगता है। गिरने और चोट लगने का खतरा बढ़ता है। सीढ़ियां चढ़ना मुश्किल होता है। वजन उठाने में दिक्कत होती है। लंबे समय तक खड़े रहना कठिन हो जाता है। छोटे-छोटे काम भी भारी लगने लगते हैं। हेल्थ पर असर-हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। फ्रैक्चर का रिस्क बढ़ता है। मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। मोटापा तेजी से बढ़ सकता है।

गंभीर मामलों में व्यक्ति को दूसरों पर निर्भर होना पड़ सकता है। सवाल- साकोपेनिया कैसे डायग्नोस होता है? जवाब- इसे डॉक्टर से समझते हैं-आमतौर पर डॉक्टर इसकी डायग्नोसिस फिजिकल टेस्ट और लक्षणों के आधार पर करते हैं। इसमें पेशेंट से उसकी डेली एक्टिविटी और कमजोरी से जुड़े सवाल पूछे जाते हैं। सेल्फ-रिपोर्टेड क्वेश्चननेयर से मांसपेशियों की ताकत का आकलन किया जाता है। अगर इस शुरुआती जांच के सेल्फ एसेसमेंट में स्कोर ज्यादा आता है, तो आगे के टेस्ट किए जाते हैं। सवाल- साकोपेनिया के रिस्क फैक्टर क्या हैं? जवाब- साकोपेनिया अचानक होने वाली बीमारी नहीं है। इसके लक्षण

पॉइंटर्स से इसके सभी कारण समझते हैं- मेनोपॉज के दौरान शरीर में एस्ट्रोजन हॉर्मोन तेजी से घटता है। यह हॉर्मोन मसल्स की ताकत और रिकवरी के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी से मसल्स तेजी से ब्रेक होने लगती हैं। नए मसल्स बनने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, महिलाओं में साकोपेनिया की दर- प्री-मेनोपॉज में 5.5फीसदी होती है। पोस्ट-मेनोपॉज में ये बढ़कर 7.43फीसदी हो जाती है। लेट पोस्ट-मेनोपॉज में जोखिम इससे भी ज्यादा बढ़ जाता है। सवाल- क्या डाइट से साकोपेनिया के रिस्क को कम किया जा सकता है? जवाब- हां, हेल्दी और संतुलित डाइट (आहार) की मदद से साकोपेनिया का रिस्क काफी हद तक कम किया जा सकता है। 'जर्नल ऑफ फूड बायोकेमिस्ट्री' के मुताबिक, बैलेंस डाइट मांसपेशियों को हेल्दी बनाए रखने में मदद करती है।

जरूरी न्यूट्रिएंट्स उनकी कार्यक्षमता सुधारने में भी अहम भूमिका निभाते हैं। सवाल- साकोपेनिया से कैसे बचें? जवाब- साकोपेनिया से बचाव के लिए नियमित एक्सरसाइज और हेल्दी डाइट का कॉम्बिनेशन फादेमंद माना जाता है। ग्राफिक में देखिए साकोपेनिया से बचाव के टिप्स- समय पर पहचान और लाइफस्टाइल में जरूरी बदलावों से मसल्स की कमजोरी को काफी हद तक धीमा किया जा सकता है। उम्र बढ़ना तय है, लेकिन मसल्स को मजबूत बनाए रखना काफी हद तक हमारी लाइफस्टाइल चॉइस पर निर्भर करता है।

## एक डोनर बचा सकता है 8 जिंदगी, अंगदान से जुड़ी शर्तें और प्रोसेस जानें

नयी दिल्ली। समझेंगे एक्सपर्ट डॉ. प्रशांत विलास भंगुर्ड, डायरेक्टर, लिवर ट्रांसप्लांट, मेदांता जी से सवाल

करना बंद कर देता है, तब उस अंग की जगह किसी दूसरे व्यक्ति का स्वस्थ अंग लगाया जाता है। इसे ऑर्गन ट्रांसप्लांट

सही तरीके से काम करने पर हमारी जिंदगी टिकी होती है। जैसे दिल, फेफड़े, किडनी, लिवर। इनमें खराबी आ जाए

करता है। सवाल- कौन-कौन से अंग और टिश्यू दान किए जा सकते हैं? जवाब- अंगदान सिर्फ दिल या किडनी देने तक सीमित नहीं है। जब कोई व्यक्ति अंगदान करता है तो उसके शरीर से कई अंग और ऊतक ऐसे निकल सकते हैं, जो जरूरतमंद मरीजों की जान बचा सकते हैं या उनकी जिंदगी को बेहतर बना सकते हैं। कुछ अंग सीधे जीवन बचाते हैं, जबकि कुछ टिश्यू जीवन की क्वालिटी सुधारते हैं। जैसे देखने की क्षमता लौटाना या जलने के घाव भरना। सवाल- शरीर का कौन सा अंग कब तक ट्रांसप्लांट किया जा सकता है। जवाब- हर अंग का एक निश्चित समय होता है, जिसके भीतर उसे ट्रांसप्लांट किया जाना जरूरी होता है। आइए समझते हैं कि कौन-सा अंग कितने समय में ट्रांसप्लांट किया जा सकता है। सवाल- क्या अंगदान केवल मृत के बाद ही किया जा सकता है? जवाब- अंगदान सिर्फ मृत के बाद ही नहीं, बल्कि जिंदा रहते भी किया जा सकता है। हालांकि जीवित व्यक्ति सभी अंग नहीं



जवाब के माध्यम से। आज दुनियाभर में 'वर्ल्ड ऑर्गन डोनेशन डे' मनाया जा रहा है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को अंगदान के महत्व के प्रति जागरूक करना और यह समझाना है कि कैसे एक व्यक्ति की पहल कई जिंदगियों को नई सांस दे सकती है। भारत में

कहते हैं। अगर कोई व्यक्ति अपने शरीर का अंग किसी जरूरतमंद को देता है तो उसे अंगदान (ऑर्गन डोनेशन) कहते हैं। सवाल- भारत में ऑर्गन ट्रांसप्लांट की जरूरत और उपलब्धता के बीच कितना बड़ा अंतर है? जवाब- भारत में जिन मरीजों को ऑर्गन ट्रांसप्लांट की

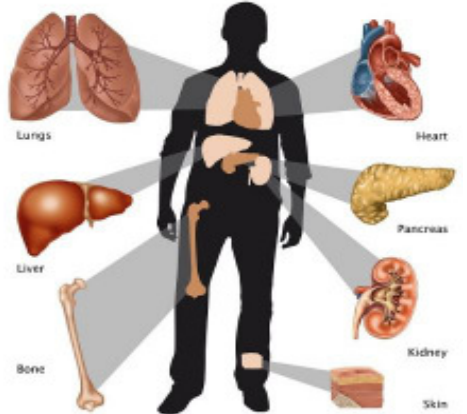
तो इसान की जान खतरे में पड़ सकती है और इन्हें बदलने के लिए ऑर्गन ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ती है। टिश्यू यानी ऊतक, जो किसी अंग का छोटा-सा हिस्सा या परत होते हैं। ये कई कोशिकाओं से मिलकर बने होते हैं और शरीर को खास काम करने में मदद



हर साल लाखों लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें लिवर, किडनी, हार्ट या आंखों जैसे अंगों की सख्त जरूरत होती है, लेकिन समय पर डोनर न मिलने के कारण उनकी जान चली जाती है। जबकि एक ब्रेन डेड व्यक्ति के अंग करीब 8 लोगों की जान बचा सकते हैं। भारत में मानव अंग और ऊतक प्रत्यारोपण अधिनियम, 1994 जैसे कानून बनाए गए हैं।

जरूरत होती है और जितने ट्रांसप्लांट असल में किए जाते हैं, उनके बीच बहुत बड़ा फर्क

करते हैं। जैसेकि- कॉर्निया: आंख का पारदर्शी हिस्सा, जो रोशनी को अंदर जाने देता है।



सरकार की ओर से समय-समय पर जागरूकता अभियान चलाए जाते हैं, ताकि इस नेक काम को लेकर फैली भ्रांतियों को दूर किया जा सके। तो चलिए, जरूरत की खबर में आज जानते हैं कि कौन अंगदान कर सकता है? किन-किन अंगों का डोनेशन संभव है? सवाल- ऑर्गन डोनेशन क्या है? जवाब- जब हमारे शरीर का कोई अंग खराब हो जाता है और वो काम

हैं। सवाल- ऑर्गन और टिश्यू डोनेशन में क्या अंतर है? जवाब- ऑर्गन यानी शरीर का बड़ा और पूरा अंग, जिसके

रिक्त: त्वचा, जो शरीर को ढकती और बचाती है। हार्ट वॉल्व: दिल के अंदर का हिस्सा, जो खून के फलों को कंट्रोल

## हम जल्द ही पैरेंट्स बनने वाले हैं, खुशी तो है, लेकिन थोड़ा डर भी है, अच्छा पैरेंट बनने के लिए सबसे जरूरी क्या है?

जयपुर। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं अहमदाबाद से हूँ। मेरी शादी को 3 साल हो

हैं। अवेयरनेस ही अच्छी पैरेंटिंग की पहली सीढ़ी है। सबसे पहले तो ये समझिए कि जब बच्चा दुनिया में आता है तो उसे सुख-सुविधाओं वाले पैरेंट्स से ज्यादा हैप्पी पैरेंट्स की जरूरत होती है। माता-पिता का खुश रहना

सीखता है। अच्छी पैरेंटिंग कोई हेलीकॉप्टर पैरेंटिंग करना या सुपर मॉम-डैड होना नहीं है। पैरेंट होने की एकदम बेसिक जिम्मेदारी है, वो है बच्चे को अनकंडीशनल प्यार और सिक्योरिटी देना। अक्सर हम

सम्मान और प्यार है तो वही उनके व्यवहार में भी झलकता है। पार्टनर के साथ स्वस्थ और संतुलित रिश्ता बनाए रखना पैरेंटिंग का अहम हिस्सा है। सुनने की आदत डालें-अक्सर पैरेंट्स बच्चों को समझाने पर ज्यादा ध्यान देते हैं, उन्हें सुनने पर कमा। लेकिन एक अच्छा पैरेंट वही है, जो बच्चे की बातों, भावनाओं और छोटे-छोटे एक्सप्रेसंस को ध्यान से समझे। इससे बच्चे को यह महसूस होता है कि उसकी बात मायने रखती है। इसलिए अभी से सुनने की आदत डालें। धैर्य का अभ्यास करें-बच्चे तुरंत नहीं सीखते, वे धीरे-धीरे समझते हैं। एक ही गलती बार-बार दोहराते हैं। ऐसे में गुस्सा करने की बजाय धैर्य रखना जरूरी है। आपका शांत-सखल व्यवहार ही बच्चे को सही मार्गदर्शन देता है। गलतियां स्वीकारना सीखें-कोई भी पैरेंट परफेक्ट नहीं होता। अगर गलती हो जाए तो उसे स्वीकार करें। इससे बच्चा भी अपनी गलतियों को स्वीकारना सीखता है और रिश्ते में भरोसा बढ़ता है। पैरेंटिंग को 'प्रोजेक्ट' न समझें- पैरेंटिंग कोई टास्क या प्रोजेक्ट नहीं है, जिसे पूरा करने से करतें हैं। लेकिन भावनात्मक तैयारी को नजरअंदाज कर देते

मदद करती हैं। लैक्सेटिव अलग-अलग तरीके से काम करते हैं। आमतौर पर डॉक्टर पेट साफ न होने पर लैक्सेटिव देते हैं। सवाल- नेचुरल लैक्सेटिव क्या

नयी दिल्ली। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में खराब लाइफस्टाइल और अनियमित खानपान के कारण कब्ज एक कॉमन समस्या बन गई है। अगर लंबे समय तक कब्ज बना रहे तो इससे बॉडी फंक्शनिंग और ओवरऑल हेल्थ प्रभावित होती है। 'एबॉट' की गट हेल्थ सर्वे रिपोर्ट के अनुसार, भारत में करीब 22फीसदी वयस्कों को कब्ज है। इनमें से 13फीसदी लोग गंभीर रूप से प्रभावित हैं। अक्सर लोग कब्ज से राहत के लिए दवाएं लेते हैं। जबकि नेचुरल लैक्सेटिव कब्ज से राहत दिला सकते हैं। ये ऐसे फूड या सब्सटेंस होते हैं, जिससे बाजल मूवमेंट सुधरता है। इससे स्टूल सॉफ्ट हो जाता है और कब्ज को समस्या नहीं होती है। इसलिए आज जरूरत की खबर में जानेंगे कि-नेचुरल लैक्सेटिव क्या होते हैं? ये शरीर में कैसे काम करते हैं? किन फूड्स में नेचुरल लैक्सेटिव होता है? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. नृपेन साइकिया, सीनियर कंसल्टेंट, गैस्ट्रोलॉजी, पीएसआरआई हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- लैक्सेटिव क्या होते हैं? जवाब- लैक्सेटिव यानी ऐसी दवाएं या खाने की चीजें, जो कब्ज में राहत देकर पेट साफ करने में



गए हैं। जल्द ही हम पैरेंट बनने वाले हैं। जाहिर है, इस कारण हमारी एंजाइटी भी थोड़ी बढ़ी हुई है। हम पैरेंटिंग पर तमाम किताबें पढ़ रहे हैं, पॉइकास्ट सुन रहे हैं। हालांकि ये सब पढ़ना-सुनना और कनफ्यूज कर रहा है। क्या आप हमें कुछ बेसिक टिप्स दे सकते हैं कि हमें किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। जवाब- सबसे पहले आप दोनों को इस नई यात्रा के लिए बहुत बधाई। पढ़कर खुशी हुई कि आप इस नई जिम्मेदारी से पहले खुद को तैयार कर रहे

ही बच्चे के लिए सबसे खूबसूरत तोहफा है। वियतनामी बौद्ध भिक्षु और मशहूर राइटर तिक न्यात हन्ह ने अपनी किताब 'फिडिलिटी: हाउ टू क्रिएट लविंग रिशेनशिप दू टू लास्ट्स' में इस बारे में लिखा है-किताबें पढ़ना और पॉइकास्ट सुनना अच्छी बात है, क्योंकि ये हमें दिशा देते हैं। लेकिन यह समझना जरूरी है कि पैरेंटिंग की असली नींव किसी टूट या तकनीक पर नहीं, बल्कि घर के माहौल पर टिकी होती है। बच्चा सबसे पहले अपने आसपास के वातावरण से ही

बच्चे के आने की तैयारी कपड़ों, खिलौनों और कमरे की सजावट से करते हैं। लेकिन भावनात्मक तैयारी को नजरअंदाज कर देते

होते हैं? जवाब- नेचुरल लैक्सेटिव यानी ऐसी नेचुरल चीजें जो पेट साफ करने में मदद करती हैं। इसमें फाइबर से भरपूर फल, सब्जियां, होल ग्रेन्स शामिल हैं। आर्टिफिशियल लैक्सेटिव की तरह इनमें केमिकल नहीं होता है। ये आमतौर पर रोजमर्रा के खाने का ही हिस्सा होते हैं और धीरे-धीरे, नेचुरल तरीके से कब्ज में राहत देते हैं। सवाल- नेचुरल लैक्सेटिव शरीर में कैसे काम करते हैं? जवाब- नेचुरल लैक्सेटिव शरीर में दो तरह से काम करते हैं। इनमें मौजूद फाइबर और पानी स्टूल (मल) को मुलायम बनाते हैं, जिससे ये आसानी से पास हो सके। कुछ नेचुरल ऑप्शंस आंतों की हल्की मूवमेंट बढ़ाकर आंतों को नियमित रखते हैं। सवाल- कौन से फूड्स नेचुरल लैक्सेटिव होते हैं? जवाब- नेचुरल लैक्सेटिव

नाशापाती, केला (पका हुआ), संतरा, मौसंबी, अंगूर, कीवी और अनार जैसे फल फाइबर से भरपूर होते हैं। फाइबर स्टूल का वॉल्यूम बढ़ाता है और उसे सॉफ्ट बनाता है, जिससे बाजल मूवमेंट आसान हो जाती है। इसके अलावा इन फलों में पानी की मात्रा अधिक होती है, जो बॉडी को हाइड्रेट रखती है और कब्ज की समस्या कम करती है। अंजीर (ताजा/सूखा) अंजीर में हाई फाइबर होता है, खासकर इसके छोटे-छोटे बीज आंतों को स्टिम्युलेट करते हैं। यह स्टूल को सॉफ्ट बनाता है और आसानी से बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए इसे पहले के समय में कब्ज के उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। प्रुन्स (सूखा आलूबुखारा) प्रुन्स में एक नेचुरल तत्व 'सॉर्बिटोल' होता है।



हम जल्द ही पैरेंट्स बनने वाले हैं, खुशी तो है, लेकिन थोड़ा डर भी है, अच्छा पैरेंट बनने के लिए सबसे जरूरी क्या है?

नयी दिल्ली। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में खराब लाइफस्टाइल और अनियमित खानपान के कारण कब्ज एक कॉमन समस्या बन गई है। अगर लंबे समय तक कब्ज बना रहे तो इससे बॉडी फंक्शनिंग और ओवरऑल हेल्थ प्रभावित होती है। 'एबॉट' की गट हेल्थ सर्वे रिपोर्ट के अनुसार, भारत में करीब 22फीसदी वयस्कों को कब्ज है। इनमें से 13फीसदी लोग गंभीर रूप से प्रभावित हैं। अक्सर लोग कब्ज से राहत के लिए दवाएं लेते हैं। जबकि नेचुरल लैक्सेटिव कब्ज से राहत दिला सकते हैं। ये ऐसे फूड या सब्सटेंस होते हैं, जिससे बाजल मूवमेंट सुधरता है। इससे स्टूल सॉफ्ट हो जाता है और कब्ज को समस्या नहीं होती है। इसलिए आज जरूरत की खबर में जानेंगे कि-नेचुरल लैक्सेटिव क्या होते हैं? ये शरीर में कैसे काम करते हैं? किन फूड्स में नेचुरल लैक्सेटिव होता है? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. नृपेन साइकिया, सीनियर कंसल्टेंट, गैस्ट्रोलॉजी, पीएसआरआई हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- लैक्सेटिव क्या होते हैं? जवाब- लैक्सेटिव यानी ऐसी दवाएं या खाने की चीजें, जो कब्ज में राहत देकर पेट साफ करने में

मदद करती हैं। लैक्सेटिव अलग-अलग तरीके से काम करते हैं। आमतौर पर डॉक्टर पेट साफ न होने पर लैक्सेटिव देते हैं। सवाल- नेचुरल लैक्सेटिव क्या

नयी दिल्ली। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में खराब लाइफस्टाइल और अनियमित खानपान के कारण कब्ज एक कॉमन समस्या बन गई है। अगर लंबे समय तक कब्ज बना रहे तो इससे बॉडी फंक्शनिंग और ओवरऑल हेल्थ प्रभावित होती है। 'एबॉट' की गट हेल्थ सर्वे रिपोर्ट के अनुसार, भारत में करीब 22फीसदी वयस्कों को कब्ज है। इनमें से 13फीसदी लोग गंभीर रूप से प्रभावित हैं। अक्सर लोग कब्ज से राहत के लिए दवाएं लेते हैं। जबकि नेचुरल लैक्सेटिव कब्ज से राहत दिला सकते हैं। ये ऐसे फूड या सब्सटेंस होते हैं, जिससे बाजल मूवमेंट सुधरता है। इससे स्टूल सॉफ्ट हो जाता है और कब्ज को समस्या नहीं होती है। इसलिए आज जरूरत की खबर में जानेंगे कि-नेचुरल लैक्सेटिव क्या होते हैं? ये शरीर में कैसे काम करते हैं? किन फूड्स में नेचुरल लैक्सेटिव होता है? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. नृपेन साइकिया, सीनियर कंसल्टेंट, गैस्ट्रोलॉजी, पीएसआरआई हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- लैक्सेटिव क्या होते हैं? जवाब- लैक्सेटिव यानी ऐसी दवाएं या खाने की चीजें, जो कब्ज में राहत देकर पेट साफ करने में



**महाकाल विद्यालय, मैहर - कक्षा 1 से 12वीं तक उत्कृष्ट परिणाम, बोर्ड परीक्षा में शानदार प्रदर्शन**

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। क्षेत्र के प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्थानों में से एक, महाकाल विद्यालय मैहर ने इस वर्ष भी अपनी उत्कृष्ट शैक्षणिक परंपरा को कायम रखते हुए कक्षा 1 से लेकर 12वीं तक के विद्यार्थियों का परिणाम अत्यंत सराहनीय और प्रेरणादायक रहा है। विद्यालय के विद्यार्थियों ने न केवल उच्च अंक प्राप्त किए, बल्कि बोर्ड परीक्षाओं में भी अब्बल स्थान हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। आज उसी की कड़ी में विद्यालय सभागार में उत्कृष्ट छात्र छात्राओं को मनचासिन अतिथियों में सर्व श्री डाक्टर अशोक अरविध्या, पी एम श्री प्राचार्य सुखराम पैकरा जी, डाक्टर अशोक बड़ोलिया जी, विद्यालय प्राचार्य विनीता राजेश बड़ोलिया, राष्ट्रीय अधिमान्य पत्रकार संगठन दिल्ली मध्यप्रदेश सचिव रवींद्र सिंह मंजू सर, महेंद्र मिश्रा सर, वरिष्ठ पत्रकार प्रयास मंच वेब संचालक शशांक श्रीवास्तव, सुदर्शन न्यूज चैनल के पत्रकार मुकेश श्रीवास्तव, राहुल शर्मा, विद्यालय के समस्त शिक्षक समुदाय विद्यालय परिवार के समस्त शिक्षक अपनी उपस्थिति दर्ज की विनीता बड़ोलिया, विक्रम बड़ोलिया, हिमांशु बड़ोलिया दिलीप मिश्रा,

मनीष पाण्डेय, जावेद, अब्दुल कादिर, भोला सेन, प्रेमलाल, अपित अग्रवाल, विकास पाठक, अंजुम आरा, पूजा मिश्रा, तबस्सुम, आबदा खातून, संगीता रैदास, निशा छात्राओं की गरिमा रूपेण उपस्थिति में दीप प्रज्वलन कर उत्कृष्ट छात्र छात्राओं को सम्मान के साथ स्मृति चिन्ह रैंक के अनुसार पुष्प माला मिलाई खिलाकर प्रदान किया गया।

में विशेष उपलब्धियां इस वर्ष 10वीं और 12वीं बोर्ड परीक्षाओं में विद्यालय के छात्रों ने शानदार सफलता प्राप्त की। उनमें दशमी में रश्मि कुशवाहा, फिरदौस बानो, सोनम गुप्ता, बारहवीं में मर्याक शुक्ला, योहान खान, फरहत बानो ने विद्यालय स्तर पर मेरिट सूची में स्थान बनाया और उच्च प्रतिशत वें साथ परीक्षा उत्तीर्ण की। विज्ञान, वाणिज्य और कला संकाय के छात्रों ने अपने-अपने विषयों में उल्लेखनीय अंक प्राप्त कर विद्यालय की शैक्षणिक गुणवत्ता को सिद्ध किया। प्रबंधन और शिक्षकों की भूमिका के संदर्भ में कन्या प्राचार्या ने कहा कि विद्यालय प्रबंधन ने छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए समय-समय पर विशेष कक्षाएं, मार्गदर्शन सत्र और परीक्षा की तैयारी हेतु अतिरिक्त सहयोग प्रदान

किया। अनुभवी और योग्य शिक्षकों ने छात्रों को न केवल पाठ्यक्रम की समझ दी, बल्कि उन्हें आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। रवींद्र सिंह मंजू सर मैहर ने कहा कि इस सफलता में अभिभावकों का भी महत्वपूर्ण योगदान रहा, जिन्होंने अपने बच्चों को नियमित अध्ययन के लिए प्रेरित किया और विद्यालय के साथ मिलकर एक सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण तैयार किया। महाकाल विद्यालय का यह उत्कृष्ट परिणाम न केवल वर्तमान छात्रों के लिए गर्व का विषय है, बल्कि आने वाले विद्यार्थियों के लिए भी एक प्रेरणा स्रोत है। यह सफलता दर्शाती है कि सही मार्गदर्शन, परिश्रम और समर्पण से किसी भी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। आभार प्रकट विद्यालय की प्राचार्या विनीता राजेश बड़ोलिया ने कहा कि विद्यालय परिवार सभी सफल विद्यार्थियों को उज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं देता है और आशा करता है कि वे आगे भी इसी तरह सफलता के नए आयाम स्थापित करेंगे। आए हुए सभी अतिथियों का कोटि कोटि हार्दिक आभार विद्यालय परिवार प्रकट करता है।



**शहर में अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल कैंप, इंग्लैंड के कोच क्लाइव कास्टिलो देंगे एलीट ट्रेनिंग**

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। भारतीय बास्केटबॉल को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई दिशा देने की पहल करते हुए उल्हास युवीपेप बास्केटबॉल अकादमी ने एक प्रेसवार्ता की और आयोजन के बारे में विस्तार से चर्चा की। अकादमी के को-फाउंडर उल्हास के.एस. ने प्रेसवार्ता के दौरान जानकारी देते हुए बताया कि स्पॉटर्स सोल के सहयोग से आयोजित यह 4-दिवसीय प्रो-लेवल एलीट कैंप नोएडा इंडोर स्टेडियम में आयोजित किया जा रहा है। इस पहल के माध्यम से यूरोप की आधुनिक और पेशेवर बास्केटबॉल तकनीकों को सीधे भारतीय खिलाड़ियों तक पहुंचाया जा रहा है। यूरोपीय हेड कोच बोर्ड से प्रमाणित कोच कास्टिलो खिलाड़ियों को वही ट्रेनिंग देंगे, जो यूके और यूरोप में कॉलेज बास्केटबॉल के लिए आवश्यक मानी जाती है। उल्हास युवीपेप बास्केटबॉल अकादमी की इस पहल को एक बड़े बदलाव के रूप में देखा जा रहा है, जहां अब खिलाड़ियों को विदेश जाने के बजाय अंतरराष्ट्रीय स्तर की ट्रेनिंग अपने देश में ही उपलब्ध हो रही है। कैंप का आयोजन 19

से 22 अप्रैल के बीच किया जाएगा जिसमें दोपहर 1.30 बजे से 5 बजे तक पहला सत्र और शाम 5 बजे से 8 बजे तक दूसरा सत्र आयोजित किया जाएगा, कैंप में 10 वर्ष से 20 वर्ष आयु तक के लड़के और लड़कियां शामिल हो सकते हैं। कैंप में खिलाड़ियों को मिलेगी बेहतरीन सुविधाएं-स्पॉटर्स सोल के डायरेक्टर तुषार अरोड़ा ने जानकारी देते हुए बताया कि ट्रेनिंग कैंप में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय कोच क्लाइव कास्टिलो द्वारा एलीट प्रशिक्षण, प्रतिस्पर्धी मैच प्ले और गेम सिमुलेशन प्रदान किया जाएगा, फिजियोथेरेपी, पोषण एवं प्रदर्शन विश्लेषण, आधिकारिक उल्हास युवीपेप बास्केटबॉल अकादमी जर्सी और प्रमाण पत्र दिए जायेंगे। यह कैंप उन खिलाड़ियों के लिए सुनहरा अवसर साबित हो सकता है, जो यूरोपीय स्तर की तकनीक, निष्पक्ष मार्गदर्शन और अंतरराष्ट्रीय अवसरों की तलाश में हैं। यह पहल भारतीय बास्केटबॉल को वैश्विक मंच से जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है।





# NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)



## REIMAGINE CHOICES EASY ADMISSION OPTIONS

"Flexible Duration " 1 Month - 2 Years



**Document Required :**  
High School Marksheet,  
Adhar Card  
3 Passport Photo

**Free:**  
Study Material, Tablet,  
Bag, T-Shirt, Training Kit

**Available :**  
Scholarship and  
Apprenticeship

100%  
Placement

- ★ Computer Teacher Training (C.T.T.)
- ★ Electrician
- ★ Fire Safety & Industrial Security
- ★ Repair of Refrigerator & A.C.
- ★ Computer Operator & Programming Assistant (COPA)
- ★ Welding Technology
- ★ Fitter
- ★ Security Service
- ★ Computer Hardware & Networking



श्री रमेश जी प्रान्त प्रचारक काशी प्रान्त  
राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ

T&C APPLY

Visit us at [www.nainiiti.com](http://www.nainiiti.com) Call: 9415608710, 7459860480



