

सम्पादकीय

हर मूल्य के पाउंड पर
सामने की तरफ महारानी
एलिजाबेथ द्वितीय की
तस्वीर होती है और अलग
अलग मूल्य के पाउंड पर
दूसरी ओर एलन ट्यूरिंग से
लेकर विस्टन चर्चिल तक
की तस्वीरें हैं। महारानी के
निधन के बाद तस्वीर
बदल सकती है और किंग
चार्ल्स तृतीय की तस्वीर
उप सकती है। अलग
अलग मूल्य के डॉलर...

दिल्ली के मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल ने भारतीय मुद्रा पर लगने वाली तस्वीर को लेकर काफी समय से चल रही बहस को आगे बढ़ाया है। कुछ दिन पहले भाजपा के नेता सुब्रह्मण्यम् स्वामी ने एक कार्यक्रम में रुपए पर लक्ष्मी और गणेश की तस्वीर लगाने की बात कही थी। अब अरविंद केजरीवाल ने भी यहीं बात कही है। उन्होंने कहा है कि दिवाली के मौके पर लक्ष्मी पूजन करते हुए उनके दिमाग में यह बात आई। उनके कहने के बाद उनकी पार्टी ने प्रेस कांफ्रेंस करके कहा कि यह सिफर अरविंद केजरीवाल का सुझाव नहीं है, बल्कि देश के 130 करोड़ लोगों का सुझाव है। पता नहीं केजरीवाल को 130 करोड़ लोगों का प्रतिनिधि किसने बना दिया? बहरहाल, केजरीवाल के सुझाव से यह बहस चल निकली है। इसके राजनीतिक पहलू अपनी

जगह है लेकिन उनके सुझाव से यह सवाल उठा है कि क्या रुपए पर दूसरी तरफ कोई तस्वीर छपनी चाहिए? एक तरफ महात्मा गांधी की तस्वीर होती है, जिसके बारे में केजरीवाल ने कहा कि उसे बनाए रखा जाए और दूसरी तरफ लक्ष्मी और गणेश की तस्वीर लगे। इससे पहले भाजपा और कई हिंदुगारी संगठनों के नेता कुछ दिन पहले से मांग कर रहे हैं कि रुपए पर नेताजी सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर भी लगाई जा सकती है। इसके राजनीतिक पहलू अपनी

जगह है लेकिन उनके सुझाव से यह सवाल उठा है कि क्या रुपए पर दूसरी तरफ कोई तस्वीर छपनी चाहिए? एक तरफ महात्मा गांधी की तस्वीर होती है, जिसके बारे में केजरीवाल ने कहा कि उसे बनाए रखा जाए और दूसरी तरफ लक्ष्मी और गणेश की तस्वीर लगे। इससे पहले भाजपा और कई हिंदुगारी संगठनों के नेता कुछ दिन पहले से मांग कर रहे हैं कि रुपए पर नेताजी

महारानी के निधन के बाद तस्वीर बदल सकती है और किंग चार्ल्स तृतीय की तस्वीर छप सकती है। अलग अलग मूल्य के डॉलर पर भी जॉर्ज वाशिंगटन से लेकर अब्राहम लिंकन की तस्वीरें हैं। सो, भारत में भी अलग अलग मूल्य के रुपए पर एक तरफ महात्मा गांधी की फोटो रखते हुए दूसरी ओर अन्य महापुरुषों की तस्वीर लगाई जा सकती है। जैसा कि केजरीवाल ने कहा है कि लक्ष्मी और गणेश की तस्वीर भी लगाई जा सकती है।

नोट पर किसकी तस्वीर लगे?



से कम नहीं है। सो, लक्ष्मी और गणेश की तस्वीर का मुद्रा आने से पहले सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर लगाने का मुद्रा आ चुका है। उससे भी पहले सोशल मीडिया में एक बड़ा समूह था, जो विनायक दामोदर सावरकर की तस्वीर लगाने की मांग करता था। जब केजरीवाल ने लक्ष्मी व गणेश की तस्वीर लगाने का सुझाव दिया तो कई लोगों ने कहा कि सावरकर की तस्वीर न लगे, इसलिए केजरीवाल ने यह सुझाव दिया है। सो, रुपए पर तस्वीर लगाने के लिए नेताजी, सावरकर और लक्ष्मी व गणेश का प्रस्तव आ चुका है। अगर दुनिया की दो सबसे मजबूत और लोकप्रिय मुद्राओं—डॉलर और पाउंड को देखें तो उन पर अलग अलग लोगों की तस्वीरें होती हैं। हर मूल्य के पाउंड पर सामने की तरफ महारानी एलिजाबेथ द्वितीय की तस्वीर होती है और अलग अलग मूल्य के पाउंड पर दूसरी ओर एलन ट्यूरिंग से लेकर विस्टन चर्चिल तक की तस्वीरें हैं।

गौरतलब गुटारेश की बातें

इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को



भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर होती है? और ये बातें आज सरकार की आलोचना क्यों मातृपत्नी हैं? संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंतोनियो गुटारेश ने भारत पहुंचते ही जो टिप्पणी की, उससे यह अंदाजा लगता है कि आज दुनिया की मुख्य घारा भारत को किस नजर से देख रही है।

गुटारेश एक आधिकारिक पद पर है। इसलिए वे जो कहते हैं, उसे एक तरफ से संयुक्त राष्ट्र का बयान भी समझा जाता है। इसलिए उनकी बातें को सिरे से नजरअंदाज नहीं किया जा सकता, हालांकि भारतीय मीडिया के ज्यादातर दिस्से में ऐसे ही किया गया है। गौरतलब है कि गुटारेश की यात्रा की शुरुआत मुंबई से हुई। उन्होंने मुंबई के होटल ताज ऐलेस में 26/11 के आतंकवादी हमले के मृतकों को श्रद्धांजलि दी। वहाँ उन्होंने अपनी बात को कहा कि कोई भी कारण आतंकवाद को सही नहीं ठहरा सकता। मुंबई की घटना को उन्होंने इतिहास की सबसे बर्बाद आतंकवादी हमलों में एक बताया। इसके बारे में योग्य घारा भारत को एंतोनियो गुटारेश से बोलने के अधिकारी रहे, मैसेसे संयुक्त राष्ट्र के अधिकारी रहे, अंतर्विद के एक निवाचित सदस्य के रूप में भारत पर वैशिक मनवाधिकारों को आकार देने और अत्यस्त्वयक समुदायों के सदस्यों समेत सभी व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा और उसे बढ़ावा देने की जिम्मेदारी है। मनवाधिकारों के सम्मान के प्रति मजबूत प्रतिबद्धता दिखाते हैं। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुनिया में इस आलोचना की बढ़ती विश्वसनीयता नहीं है कि भारत में अत्यस्त्वयकों के उत्तीर्ण और उनके खिलाफ हेट स्पीच में तेजी आई है? साथ ही सरकार के आलोचकों के प्रति भी नफरत बढ़ी है? गुटारेश ने पत्रकारों, मनवाधिकार अधिकारों, घारों और विश्वासियों के अधिकारों की रक्षा करने और भारत की न्यायपालिका की स्वतंत्रता और विश्वसनीयता दिला सकता है। इस प्रश्न पर देश में आत्म-मंथन होना चाहिए कि संयुक्त राष्ट्र महासचिव को भारत में आकर यह सुभाष चंद्र बोस की तस्वीर की जरूरत क्यों महसूस हुई? क्या इसकी वजह दुन

सिर में गोली लगने से युवक घायल, गंभीर

देवरिया। सदर कोतवाली के पुरवा बाहर निवासी एक युवक सुबह सिर में गोली लगने से घायल हो गया। परिजन युवक को लेकर जिला अस्पताल पहुंचे, जहां डॉटर्टोरो ने हालत नाजुक देख मेडिकल कॉलेज गोरखपुर के लिए रेफर कर दिया। पुलिस ने युवक के घर की तलाशी ली तो एक तमचा, तलवार और दस कारतूस बरामद हुए। गौरी बाजार थाना क्षेत्र के बांसपार गांव निवासी अनुल मणि प्रियांती (28) सदर कोतवाली के मेहड़ा पुरावा गांव रिथ्ट मिरी मकान में रहता है। सुबह मां, बहन के साथ गांव से मेहड़ा पुरवा पहुंचा। इसके बाद अनुल मणि को कमरे में पर गोली लग गई। गोली लगने से वह पिर गया। आवाज सुनकर परिजन और उसके भाई कमरे में पहुंचे। गंभीर रुप से घायल अनुल को जिला अस्पताल पहुंचाया, जहां पर हालत नाजुक देख डॉटर्टोरो ने मेडिकल कालेज गोरखपुर के लिए रेफर कर दिया। घटना की जानकारी होते ही सीधी श्रीयश प्रियांती और कोतवाल कपिल देव चौधरी मोके पर पहुंच गए। पुलिस ने कमरे की तलाशी लेनी शुरू की तो तमचा, दस कारतूस और बीस खोरा, तलवार बरामद हुआ। पुलिस के अनुसार युवक दीपावली के दिन गांव गया था। सुबह किसी बात को लेकर अपने घर वालों से बिवाद हो गया। इसके बाद जान देने की धमकी देते हुए वह बहन, मां को लेकर साथ मेहड़ा पुरवा के लिए निकल पड़ा। यहां आकर उसने खुद को गोली मार ली है। जांच की जा रही है।

चकमा देकर उचकका सोने का ब्रेसलेट लेकर फरार

धानी बाजार। बृजमनगंज थाना क्षेत्र के धानी बाजार में उच्चका एक दुकानदार का सोने का ब्रेसलेट लेकर फरार हो गया। पुलिस सीसीटीवी फुटेज के आधार पर मामले की जांच पड़ताल में जुटी है। जानकारी के अनुसार धानी बाजार निवासी दीपक अग्रहर की धानी बाजार के मंदिर चौराहे पर जेलरी की दुकान है, जबकि उनके पिता सूरजलाल कपड़े की दुकान धानी बाजार के कानी मंदिर वाली रोड पर रिथ्ट अपने घर में चलाते हैं। मोरत्रसाइकिल सवार एक युवक कपड़े की दुकान पर आया और उनके पिता सूरजलाल से कहा कि हमें सिटू भेड़ा उफ दीपक ने भेजा है। आप अपने हाथ का ब्रेसलेट दे दीजिए। इसी तरह का ब्रेसलेट हमको भी बनवाना है। ब्रेसलेट का साइज देखकर सिटू भेड़ा आपको वापस भिजावा देंगे। दीपक के पिता ने सोने का ब्रेसलेट निकाल कर युवक को दे दिया। काफी समय बीतने के बाद जब उक्त युवक ब्रेसलेट लेकर वापस नहीं आया तो सूरजलाल ने बेटे दीपक को फोन करके पूरी बात बताई तो सबके होश उड़ गए। चौकी प्रभारी धानी रमेश पुरी का कहना है कि मामले की जांच पड़ताल की जा रही है। दुकान में लगे सीसीटीवी फुटेज की भी जांच की जा रही है।

मूर्ति विसर्जन के दौरान जेनरेटर से दबकर किशोर की मौत

फरेंदा। करसे में मूर्ति विसर्जन के दौरान एक किशोर की जेनरेटर के पहिए की नीचे आने से मौत हो गई। घटना के बाद माहौल गमगीन हो गया। घटना के बाद से किशोर के गांव में मातम छा गया। परिजनों का रो रो—कर बुरा हाल है। फरेंदा क्षेत्र के सिधावारी टोला विश्रामपुर निवासी मुकिनाथ का 14 वर्षीय मृत्र संदीप रात घर में मूर्ति विसर्जन देखने फरेंदा करसे में दोस्तों के साथ पहुंचा था। रात करीब साथे ग्यारह बजे विष्णु मंदिर के पास ट्रॉली पर लदी माता लक्ष्मी व भगवान गणेश की प्रतिमा के साथ जीजे की धून पर युवा नाच रहे थे। साथ ही ट्रॉली के साथ 63 कीवी का जेनरेटर भी जांच का पहला कर्तव्य था। उसी दौरान जेनरेटर का पहला कर्तव्य संदीप के ऊपर चढ़ा गया। मौके पर भी जांच का पहला कर्तव्य था। उसी दौरान जेनरेटर का पहला कर्तव्य था। उसी दौरान सहित पूरी निवासी राम लवट छह माह पहले मुर्बई के अंधेरी में दिहाड़ी मजदूरी करने गए थे। वह टाइल्स लगाने का काम करते थे। रात अचानक तबीयत खराब होने के बाद लोगों ने अंधेरी स्थित सरकारी अस्पताल में उहूं भर्ती कराया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। राम लवट के परिवार में पत्नी पुत्रियां पूनम, रीमा, सोनम और एक पुत्र प्रियंका कुमार हैं। राम लवट दो भाइयों में बड़े थे। मृतक राम लवट के भाई रामकेवल ने बताया कि मुर्बई से एंडुरेंस से राम लवट के शव को गांव में मंगाया जा रहा है। यहां पर उनका अंतिम संस्कार किया जाएगा।

मुर्बई कमाने गए व्यक्ति की मौत

मिठोरा। सिंदुरिया थाना क्षेत्र के ग्राम सभा बैरिया में मूर्ति विसर्जन के दौरान 45 की रात मुर्बई में अचानक तबीयत खराब से मौत हो गई। सिंदुरिया थाना क्षेत्र के हरियुर टोला गोबरही निवासी राम लवट छह माह पहले मुर्बई के अंधेरी में दिहाड़ी मजदूरी करने गए थे। वह टाइल्स लगाने का काम करते थे। रात अचानक तबीयत खराब होने के बाद लोगों ने अंधेरी स्थित सरकारी अस्पताल में उहूं भर्ती कराया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। राम लवट के परिवार में पत्नी पुत्रियां पूनम, रीमा, सोनम और एक पुत्र प्रियंका कुमार हैं। राम लवट दो भाइयों में बड़े थे। मृतक राम लवट के भाई रामकेवल ने बताया कि मुर्बई से एंडुरेंस से राम लवट के शव को गांव में मंगाया जा रहा है। यहां पर उनका अंतिम संस्कार किया जाएगा।

मूर्ति विसर्जन कर आ रहे युवक की पिटाई

परतावल। श्यामदेउरवा थाना क्षेत्र के ग्राम सभा बैरिया में लक्ष्मी मूर्ति विसर्जन के दौरान मारीट का मामला सामने आया है। इस मामले में बैरिया निवासी रामसेवक ने श्यामदेउरवा पुलिस को तहरीर देकर आरोपियों पर कार्रवाई की मांग की। रामसेवक ने बताया कि 26 अक्टूबर को भतीजा अनीश लक्ष्मी की मूर्ति विसर्जन करने गया था। मूर्ति विसर्जन कर वापस आते समय गांव के ही कुछ युवकों ने हरियुर स्कूल के पास ट्रैक्टर ट्रॉली रोककर पीटने लगे। श्यामदेउरवा थानाध्यक्ष अनन्द कुमार गुप्ता ने बताया कि मामले की जांच के बाद कार्रवाई की जाएगी।

बाइक से गिरकरन महिला घायल

मीरजापुर। अस्पताल से घर लौट रही महिला खायल रुपी बाइक से अनियन्त्रित होकर गिर कर गंभीर रुप से घायल हो गई, चिकित्सकों ने प्रथमिक उपचार के बाद रेफर कर दिया है। जानकारी के अनुसार लालगंज थाना क्षेत्र के बसही कला निवास चमेला देवी 55 साल सामुदायिक स्वरूप केंद्र लालगंज में दाई के पद पर कार्य करती है। रोज़ की तरह वह अस्पताल से कार्य करके अपने परवित के साथ बाइक पर बैठ कर अपने घर जा रही थी कि हाइवे रोड पर बाइक से अनियन्त्रित होकर गिर गई। जिसमें चमेला देवी को गंभीर चोट लग गई। प्रथमिक उपचार के बाद जिला अस्पताल रेफर कर दिया गया।

दोआबा में जनजीवन ठहरा, पिड़ा पुल पर पुलिस का पहरा

रुद्रपुर। दो नदियों के बीच बसे दोआबा के दो लाख लोग एक माह से अपने घरों में कैद हैं। पिड़ा पुल का पहर के घर की तलाशी लोगों के बाहर आ रहा है। रास्ता बहाल होने तक दो दरी से अब लोगों का गुस्सा बढ़ने लगा है। सपा नेता हरेंद्र सिंह त्यागी और सबीर बादी को लेकर जिला अस्पताल पहुंचा गया है। दोआबा का मुख्य द्वार कहे जाने वाले पर जिला पुल पर कटान के कारण दोनों ओर पुलिस का पहरा लग गया है। दोआबा का मुख्य द्वार कहे जाने वाले पर जिला पुल पर कटान के कारण दोनों ओर पुलिस का पहरा लग गया है। एक माह से सबीर अहमद ने कहा कि प्रशासन ने दोआबा की तो लाख आबादी को उनके हाल पर छोड़ दिया है। रास्ता बंद होने से लोगों की माली हालत बदल गई है। जिला पुल पर कटान के लिए 20 रुपये की जगह 40 रुपये की रियाया देना पड़ रहा है। वहीं, ये लोग जान जेखियां में डाल कर नरायगुरु से बहोरादलपत्तपुर होकर बंद पर संकरे मार्ग से यात्रा कर रहे हैं। इस मार्ग में रास्ता बहाल नहीं हुआ तो दोआबा के लोगों को लेकर पिड़ा पुल पर कटान के लिए गोरा गई है। कार्यादायी संस्था की तापादी जारी रही है। जारी रही है।

दोआबा के लोगों को लेकर जिला अस्पताल पहुंचाया जाएगा। बढ़ गया आने—जाने का किराया रुद्रपुर। पिड़ा पुल के पक्के पुल का एप्रोच कटान से आठ किलोमीटर की दूरी तय करने के लिए 30 किलोमीटर की दूरी तय करने के लिए 70 किलोमीटर का चक्कर कराने का धरना—प्रदर्शन शुरू किया जाएगा। चौपट हो गया छोटे दुकानदारों का धंधा। चौराहे के दुकानदारों की बिक्री तरह दो चार सौ रुपये का बांध कर लेते थे, आवागमन बंद होने के बाद किसी तरह दो चार सौ रुपये का धंधा हो रहा है। सराव बुरुर्जु निवासी यहां सब्जी, अंडा, मुर्गा, मछली, इंद्रजीत प्रासाद पकोड़ी की दुकान लगाते हैं। वह रोज पांच से सात हजार का धंधा हो रहा है। चौराहे के दुकानदारों की बिक्री पर लोगों के बाजार में जारी रहा है। पहले दो से तीन हजार रुपये का बाजार में जारी रहा है। एक धंधा हो रहा है। आवागमन बंद होने से चार सौ रुपये का धंधा हो रहा है। पहले दो से तीन हजार रुपये का बाजार में जारी रहा है। एक धंधा हो रहा है। आवागमन बंद होने से चार सौ रुपये का धंधा हो रहा है।

दोआबा के लोगों को लेकर जिला अस्पताल पहुंचाया जाएगा। बढ़ गया आने—जाने का किराया रुद्रपुर। पिड़ा पुल के पक्के पुल का एप्रोच कटान से आठ किलोमीटर की दूरी तय करने के लिए 30 किलोमीटर का चक्कर कराने का धरना—प्रदर्शन शुरू किया जाएगा। चौराहे के दुकानदारों की बिक्री तरह दो चार सौ रुपये का धंधा हो रहा है। सराव बुरुर्जु निवासी यहां सब्जी, अंडा, मुर्गा, मछली, इंद्रजीत प्रासाद पकोड़ी की दुकान लगाते हैं। वह रोज पांच से सात हजार का धंधा हो रहा है। चौराहे के दुकानदारों की बिक्री पर लोगों के बाजार में जारी र

इन फायदों को जानकर आप भी रोज करने लगेंगे कच्चे पनीर का सेवन, आइये जानें



किताबों के लिए प्यार मुझे मां से विरासत में मिला है : श्वेता तिवारी

ठीकी उद्योग का लोकप्रिय चेहरा श्वेता तिवारी, जो वर्तमान में हूं अपराजिता में तीन बेटियों की मां की भूमिका निभा रही है, ने खुलासा किया है कि किताबों पढ़ने में उनकी अच्छी रुचि है और कहा कि एक अच्छा उपन्यास पढ़ने से स्ट्रेस कम होता है। उनका



कहना है कि, जब भी मेरे पास खाली समय होता है, मुझे एक अच्छी किताब पढ़ने में मजा आता है। भले ही मेरे पास व्यस्त शूटिंग शेड्यूल हो, एक दिलचस्प उपन्यास पढ़ना मुझे हमेशा खुश और तनाव मुक्त बनाता है। अभिनेत्री ने कसौटी जिंदगी की में प्रेरणा की भूमिका के साथ मनोरंजन उद्योग में अपनी जगह बनाई और कई दैनिक धारावाहिकों, फिल्मों और बेब श्रृंखलाओं में भी अभिनय किया। वह बिग बॉस 4 की विनर भी रहीं और फिर खतरों के खिलाड़ी 11 में हिस्सा लिया। उन्होंने हम, तुम और देम से डिजिटल डेब्यू किया था। अभिनय के अलावा, श्वेता किताबें पढ़ने के अपने शौक के लिए कुछ समय निकालना सुनिश्चित करती हैं और अपनी मां से यह आदत विरासत में मिलने के बारे में कहती है। आगे उन्होंने कहा, एक बच्चे के रूप में, मुझे किताबें पढ़ना पसंद था और मेरा मानना है। किताबों का मेरा संग्रह बचपन से बढ़ रहा है, वे वास्तव में मुझे खुश करते हैं। इससे अलावा उन्होंने बताया कि किस तरह की किताबें पढ़ना उन्हें पसंद है। मुझे भारतीय और यूरोपीय इतिहास के बारे में पढ़ना पसंद है। यदि आप मुझसे मेरे वर्तमान पसंदीदा के बारे में पूछते हैं, तो वे पाउलो कोएल्हो द्वारा द अल्कमिस्ट, युवल द्वारा संप्रियंस हैं। 42 वर्षीय अभिनेत्री ने आगे कहा, मुझे क्रिस्टिन हन्ना और कोलीन हूवर के लिखे गए उपन्यास पढ़ना भी पसंद है। मैंने जो भी किताब पढ़ी है, मैं उस चरित्र से जुड़ती हूं और यह एक और जीवन जीने जैसा है। मैं हूं अपराजिता जी टीवी पर प्रसारित होता है।



अगर आप शाकाहारी हैं तो पनीर का स्वाद आपने बहुत लिया होगा क्योंकि जब भी कुछ स्पेशल बनाना होता है तो ज्यादातर पनीर के व्यंजनों को ही स्नैक्स और आहार में शामिल किया जाता है। पनीर एक ऐसी चीज है जिसे नमकीन और मीठे दोनों रूपों में खाया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कच्चे पनीर का सेवन ज्यादा फायदेमंद होता है से भरपूर पनीर का सेवन कई तरह से सेहत को फायदा पहुंचाने का काम करता है जिनके बारे में हम आपको आज बताने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इनके बारे में। प्रोटीन की आपूर्ति: पनीर खाने का सबसे अधिक कोई फायदा है तो वो है इसमें मौजूद हाई प्रोटीन। आपको बता दें कि एक कप पनीर में 24 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। इसके नियमित सेवन से आपका शरीर तो हेल्ती होगा ही, आपके मसलें भी तेजी से मजबूत बनेंगे।

फाइबर की आपूर्ति: फाइबर की कमी होने पर आपको कमज़ोर इम्यून सिस्टम, बावसीर, कोलेरट्रोल, कब्ज और शुगर लेवल बढ़ना जैसी प्रॉब्लम का सामना करना पड़ सकता है। अगर आपके शरीर में फाइबर की कमी है तो रोज इसका सेवन करें। दिन में कम से कम 1 बार कच्चा पनीर खाने से आपके शरीर में फाइबर की कमी पूरी हो जाएगी। बजन करता है कम: पनीर में हाई प्रोटीन होता है जो बजन को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी होता है। इसमें फैट और शुगर की मात्रा भी कम होती है। जिस से बजन को कंट्रोल में रखने में ये काफी मदद मिलती है। कच्चे पनीर में लीनोलाइक एसिड भी काफी मात्रा में पाया जाता है। इससे शरीर में कच्चा पनीर जरूर शामिल करें।

कैंसर से बचाव: पनीर का सबसे बड़ा लाभ यही है, इसमें कोई शक्ति नहीं। हाल ही में हुए एक शोध में यह साबित हुआ है कि पनीर में कैंसर जनित कारणों और खतरों को कम करने की क्षमता है। पेट के कैंसर, कोलोन कैंसर कैंसर और ब्रेस्ट कैंसर के इलाज में पनीर बेहद प्रभावी साबित हुआ है।

कैलिंशियम करता है बूट: पनीर कैलिंशियम का एक्सेलेंट सार्ट है। एक कप पनीर में 227 मिलीग्राम कैलिंशियम पाया जाता है। जो कि आपके रोज के प्रोटीन इंटेक का 18ल द्वितीय होता है। अगर आप नॉन फैट प्रोटेक्ट खाना चाहते हैं तो पनीर बेस्ट ऑफ्शन हो सकता है।

दांत और हड्डियां बनाए मजबूत: पनीर का सबसे बेहतरीन लाभ है कि यह आपकी हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है साथ ही में फास्फोरस का एक बढ़िया स्रोत भी है। रोजाना पनीर का सेवन हड्डियों की समस्या, जोड़ों में दर्द और दांत के रोगों से बचाए रखने में बेहद मददगार है।

मजबूत होगा मेटाबॉलिज्म: पाचन और पाचन तंत्र के लिए मेटाबॉलिज्म का रोल बहुत महत्वपूर्ण है। पनीर में अत्यधिक मात्रा में डायट्री फाइबर होते हैं जो भोजन के पाचन में बेहद प्रभावी साबित हुआ है।

मजबूत होगा मेटाबॉलिज्म: पाचन और पाचन तंत्र के लिए मेटाबॉलिज्म का रोल बहुत महत्वपूर्ण है। पनीर में कच्चे पनीर जरूर शामिल करें।

रिलीज हुआ अभिषेक बच्चन की ब्रीद इनटु द शैडोज का ट्रेलर, और गहराया रहस्य



अभिषेक बच्चन की बेब सीरीज ब्रीद इनटु द शैडोज अमेजन प्राइम पर काफी पसंद की गई थी। इस क्राइम थ्रिलर का नया सीजन भी जल्द प्रीमियर होने वाला है। गुरुवार को दूसरे सीजन का ट्रेलर है। सीजन 2 में एक बार जिराहो द शैडोज के बारे में एक बार अब अभिषेक, अविनाश सबरवाल के बारे में जल्द आ रहे हैं। वहीं अमित साध मुख्य भूमिका में किरदार में जल्द आ रहे हैं। वहीं अमित के तरह पुलिस अफसर कीरदार में जल्द आ रहे हैं। नए सीजन में एक बार अब अभिषेक, अविनाश सबरवाल के बारे में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ट्रेलर में एक बार किर दे अविनाश और कबीर चूहे-बिल्ली की दौड़ करते हैं, इस कॉन्सेप्ट पर बनी इस सीरीज के नजर आए हैं। साझे सीजन 2 9 नवंबर को अमेजन प्राइम पर आएंगे। इस सीजन के बारे में एक बार अब अभिषेक बच्चन में ओटीटी पर डेब्यू किया था। एक पिता का प्यार वे भी सकता है और जान ले भी सकता है। इस सीजन 2 में एक बार अब अभिषेक, अविनाश सबरवाल के बारे में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अभिषेक के अन्य शो में भी अपनी मौजूदगी की जान लिया है कि वह अविनाश को इस दर्ज करा चुके हैं। 2020 में ही वह रिपोर्ट्स के अनुसार यह एक ऐक्शन फिल्म लूडो में जल्द आ रहा है।

ब्रीद इनटु द शैडोज के अलावा अभिषेक के अन्य शो में जल्द आ रहे हैं। वहीं अ