

अमन लेखनी

संक्षेप

राशन कार्ड धारक
ने कोटेदार पर
लगाया अभद्र भाषा
व घटतौली का
आरोप

अमन लेखनी समाचार

बीचपुर, उन्नाव। राशन

कार्डधारक ने उप लिंगाधिकारी को दिए शिकायत पत्र में बताया कि कोटेदार घटतौली करता है कहने पर वो अभद्र भाषा का प्रयोग कर भगादेता है ऐसे डी एम ने जांच कर कार्यवाही करने का कार्ड धारक को आशासन दिया ताहसील के अतिरिक्त ग्राम कल्याणपुर प्रथम निवासी विधिपन तिवारी पुत्र आर्नंद मोहन तिवारी अन्नधारण राशन कार्ड धारक है जिसको शासन की तरफ से 35 किलो राशन मिलता है कार्डधारक जब कोटेदार राजेश के बहाने राशन लेने गया तब 35 किलो राशन तौला लेकिन कम राशन समझ में आया तब उसने दोबारा काटे में राशन तौला लेकिन 4 किलो कम राशन मिला कार्ड धारक ने जब कोटेदार से कहा तो कोटेदार व उसका भाइ राक्षस ने अभद्र भाषा करी मामला बढ़ाता देख कार्डधारक ने पुलिस डायल 112 पर कॉल किया मैक पर पहुंचकर पुलिस ने भी मिले हुए राशन का दोबारा तौला तराजू कंप्यूटर तराजू में जब दूसरे बांट रखे गए तो भी उसमें बड़ा होरा फैरी मिली राशन कार्ड धारक ने ताहसील अकाल आकर उपजिलाधिकारी शिक्षित डिवेदी को शिकायत पत्र देकर कोटेदार के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की मांग की।

सदिंधि
परिस्थितियों में
किशोरी ने फांसी
लगाकर की
आत्महत्या

उन्नाव। सदर कोतवाली क्षेत्र

के सिंकेदारी में किशोरी ने फांसी लगाकर जान दे दी बुधवार रातम जब परिजनों ने उसे कमर में कंदे पर लटका देखा तो होश उड़ गए। पुलिस ने मौके पर पहुंचे जांच करने के बाद शब को कब्जे में लेकर मोर्चरी में रखवा दिया है सिंकेदारी सरोनी सिवायानी (17) पुत्री शिवकुमार यात्रा ने बुधवार रातम अपने कमरे में घरेलू गैस सिलंडर पर खड़े होकर साड़ी का फंदा बनाकर छत के कुड़े के सहरे फांसी लगा ली। कपी दें तक जब बाहर नहीं निकली तो पारिजन उसके कमरे में पहुंचे उसको फांसी पर लटका देख जाने दी होश उड़ गए। चीख पुकार सुनकर आस-पास के लोग एकत्र हो गए। सूचना पर दरोगा शायम सुंदर दुबे मौके पर पहुंचे और जांच की। परिजनों की टांट से क्षुधा होकर आत्महत्या की चर्चा है। फिलहाल परिजनों ने कुछ भी बताने से इकार किया। पुत्रियों ने शब को पोट्टमार्ट के लिए मौर्चरी में रखवा दिया जाने के चलते खड़े आदि ने जल कार्यक्रम का गुबार को प्रयोग पत्र वितरण के साथ समापन ब्लाक सभागार में हुआ।

कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए जी पी एस काउंटेंशन लखनऊ द्वारा ब्लॉक सभागार में ग्राम प्रधानों, बी डी सी सदस्यों, ग्राम सचिवों को बताया कि हांग्राम सभा में पानी की टंकीयाँ बनी और नतों से पानी रहर तक पहुंच चाहिए। इसके बाद ग्राम पर रहने के तरीके तथा जल के दुरुपयोग को रोकने के लिए पानी का संरक्षण अवश्यक है ताकि सबको स्वच्छ जल मिल सके। हर ग्राम सभा मौजूद रहे।



अमन लेखनी समाचार

सुमेरपुर, उन्नाव। थाना बारासगवर पुलिस ने एक युवक को 800 ग्राम गांजा ब्रामद कर परिवर्ताया। युवक ने उप निरीक्षक पुरुष बिश्वामित्र सुनाश बाबू मिश्र यहरा पुरुष सिलंडर पर खड़े होकर साड़ी का फंदा बनाकर छत के कुड़े के सहरे फांसी लगा ली। कपी दें तक जब बाहर नहीं निकली तो पारिजन उसके कमरे में पहुंचे उसको फांसी पर लटका देख जाने दी होश उड़ गए। चीख पुकार सुनकर आस-पास के लोग एकत्र हो गए। सूचना पर दरोगा शायम सुंदर दुबे मौके पर पहुंचे और जांच की। परिजनों की टांट से क्षुधा होकर आत्महत्या की चर्चा है। फिलहाल परिजनों ने कुछ भी बताने से इकार किया। पुत्रियों ने शब को पोट्टमार्ट के लिए मौर्चरी में रखवा दिया जाने के चलते खड़े आदि ने जल कार्यक्रम का गुबार को प्रयोग पत्र वितरण के साथ समापन ब्लाक सभागार में हुआ।

पिन्टू द्विवेदी पुत्र स्व० कर्हू निवासी थाना खेड़ा थाना बारासगवर जनपद उन्नाव के कब्जे से एक प्लास्टिक के झोले में कुल 800 ग्राम अवैध गांजा ब्रामद हुआ। इसके आधार पर थाना बारासगवर पर रुकदमा एनडीपीएस एक्ट पंजीकृत कर अभियुक्त को न्यायालय के समझेष किया गया।

आठ सौ ग्राम अवैध गांजे के साथ युवक गिरफतार

भव्य कलश यात्रा के साथ शुरू हुआ शिव पुराण कथा यहू

पहले दिन बतायी गई पावन कथा की महत्ता

अमन लेखनी समाचार

उन्नाव। गोकुल बाबा धाम में आयोजित शिव पुराण कथा, अन्पूर्ण महायज्ञ, सामूहिक रुद्राभिषेक शुभारम्भ बड़े हुनुमान मंदिर से कलश यात्रा के साथ हुआ।

शैवाचार्य राम्योदय कथा प्रवक्ता प्रशासन प्रधानसाह जी महाराज ने आचार्य बुद्धे और प्रमुख वर्गों को दीप्रापाद साहू, हरि प्रसाद साहू, संतोष साहू, संतोष तिवारी, ललिता तिवारी, कथा अव्यक्त एडवांकेट राजेश त्रिपाठी, संजोजक डॉ मनीष सिंह संगेर आदि के द्वारा सास्वर मन्त्रोच्चारण के साथ पूजन अर्चन कर यात्रा शुरू करायी। बारासगवर पर रुकदमा एनडीपीएस एक्ट पंजीकृत कर अभियुक्त को न्यायालय के समझेष किया गया।

तपन मिश्र, राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। झेंडेश्वर महादेव मंदिर पर महाराजां ने पूजन किया। लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर प्राप्त होने वाले अनेकों लाभों के बारे में बताया साथी ही मात्रा अन्पूर्ण यात्रा के बारे में दरिद्रता दूर करने का उपाय किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करते हैं, वही शनिवार यात्रा निवासी ऋषि प्रतुष सुशील मिश्र निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। झेंडेश्वर महादेव मंदिर पर महाराजां ने पूजन किया। लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करके द्वारा लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। झेंडेश्वर महादेव मंदिर पर महाराजां ने पूजन किया। लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करके द्वारा लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करके द्वारा लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करके द्वारा लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करके द्वारा लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया। शिव महिमा पर आधारित बड़े ही मंत्रमुख करने वाले खरीदारी करके द्वारा लम्पी टॉकीज के निकट मंदिर में यात्रा विश्राम कराकर पूजन अर्चन किया। कथा स्थल पर पहुंच आचार्य सर्वेश ने पूरे विधि विधान के साथ पूजन कराते हुए कलश स्थापित कराया। पहले दिन की कथा में महाराज श्री ने शिव पुराण के महात्य करते हुए इस कथा को सुनकर राहुल दुबे व टीमें पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया।



डॉक्टर्स संग्रहालय

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिल्मिनग, एनसीआर

इंफेक्शन की वजह से हो सकती है आंखों में जलन



मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे कुछ दिनों से सूखा के समय कुछ देर तक आंखों में जलन होती है। मुझे आई इंफेक्शन तो नहीं हो गया है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, रोहतक

इस समय आई फूल काफी तेजी से फैला हुआ है। कुछ सक्रियों की आंखें लाल हो जाती हैं जो दिखती हैं। जबकि कुछ संक्रियों की आंखें लाल नहीं होती हैं। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। आंखों में डालने वाली ड्रॉप ले लें। साथ ही अपने टॉकेट, रुमल अलग यूज करें। इन्हें किसी शर्त शर्यार ना करें। इससे दूर रहेंगे को भी संक्रमण नहीं होगा। समय-समय पर हैंड सैनिटाइज करें।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरा बेली फैट कम नहीं हो पा रहा है। मैं मीठे खाने की हैबिट कंट्रोल नहीं कर पाता हूँ। मीठे की क्रिंगिंग रोकने के लिए मैं क्या करूँ,

कृपया बताएं?

-विहान, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि मीठे खाने में आप कंट्रोल नहीं कर पाते हैं, इस वजह से आपका बजन कम नहीं हो रहा है। बाजार में कई ड्रॉफ्ट्स ऐसे होते हैं, जो मिठास पैदा करते हैं और उनकी मिठाई भी बाजार में उपलब्ध होती है। बेहतर होगा कि आप नॉर्मल शुगर की बजाय, इन ड्रॉफ्ट्स की मिठाई खाएं। इस तरह आपका बजन नहीं बढ़ेगा और मीठे की क्रिंगिंग पूरी होगी।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। कुछ दिनों से बहुत थकन महसूस होती है। इसका क्या कारण हो सकता है? इसे दूर करने के लिए मुझे कैसी डाइट लेनी चाहिए?

-विनोद, बिलासपुर

सबसे पहले आप अपने खुन की जांच करवाएं। कई बार खुन की कमी की वजह से थकन महसूस होती है। अगर आप बाहर सैर करने नहीं जा पा रहे हैं, तो घर पर ही नियमित रूप से टर्हों। साथ ही खान-पान का ध्यान रखा जाए। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से तीन घंटे पहले ही खाना खा लो। इस तरह कब्ज की समस्या से राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 63 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-यशवंत, भोपाल

जैसा कि आप बता रहे हैं आपका यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है। आप संतरा, नीबू जैसे विटामिन सी वाली चीजों का अधिक सेवन करें। इससे यूरिक एसिड कम हो जाएगा। अगर अपको फल खाना पसंद है तो केला, सेब और अनानास खाएं। एक बात का ध्यान रखें कि दाल कम से कम मात्रा में खाएं, क्योंकि दाल से यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है।

-प्रस्तुति: रिचा पांडे

मेरी उम्र 53 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-पंकज, जबलपुर

मेरी उम्र 55 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-योगेन्द्र, जबलपुर

मेरी उम्र 58 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 60 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 65 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 68 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 70 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 72 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 75 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 78 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 80 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 82 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

मेरी उम्र 85 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-निलंगन, जबलपुर

प्रोबायोटिक्स के बारे में आजकल काफी पढ़ने-सुनने को मिलता है। डाइटिशियन और डॉक्टर्स भी लोगों को अपनी डाइट में इन्हें शामिल करने की सलाह देते हैं। विभिन्न स्टडीज और एक्सपर्ट्स के आधार पर यहाँ डिटेल में प्रोबायोटिक्स की इंपॉर्ट्स और शरीर में होने वाले इनके फायदों के बारे में बता रहे हैं।

शरीर के लिए अत्यधिक फायदेमंद हैं प्रोबायोटिक्स

डाइट एडवाइस शिखर चंद जैल

कैसी आप समस्या बता रहे हैं, इसके लिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। क्योंकि बदलते मौसम में सूजन आना ठीक बात नहीं है। जांडों में दर्द की समस्या तो कई लोगों को होती है, लेकिन सूजन की समस्या कुछ और बीमारी के कारण भी हो सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। अब कई बातों के अनुसार उपचार करवाएं।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरा बेली फैट कम नहीं हो पा रहा है। मैं मीठे खाने की हैबिट कंट्रोल नहीं कर पाता हूँ। मीठे की क्रिंगिंग रोकने के लिए मैं क्या करूँ,

-विहान, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि मीठे खाने में आप कंट्रोल नहीं कर पाते हैं, इस वजह से आपका बजन कम नहीं हो रहा है। बाजार में कई ड्रॉफ्ट्स ऐसे होते हैं, जो मिठास पैदा करते हैं और उनकी मिठाई भी बाजार में उपलब्ध होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। आंखों में डालने वाली ड्रॉप ले लें। साथ ही अपने टॉकेट, रुमल अलग यूज करें। इन्हें किसी शर्त शर्यार ना करें। इससे दूर रहेंगे को भी संक्रमण नहीं होगा। समय-समय पर हैंड सैनिटाइज करें।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। बाजार में कई ड्रॉफ्ट्स ऐसे होते हैं, जो मिठास पैदा करते हैं और उनकी मिठाई भी बाजार में उपलब्ध होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। आंखों की क्रिंगिंग रोकने के लिए मैं क्या करूँ,

-विहान, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि मीठे खाने में आप कंट्रोल नहीं कर पाते हैं, इस वजह से आपका बजन कम नहीं हो पा रहा है। बाजार में कई ड्रॉफ्ट्स ऐसे होते हैं, जो मिठास पैदा करते हैं और उनकी मिठाई भी बाजार में उपलब्ध होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। आंखों में डालने वाली ड्रॉप ले लें। साथ ही अपने टॉकेट, रुमल अलग यूज करें। इन्हें किसी शर्त शर्यार ना करें। इससे दूर रहेंगे को भी संक्रमण नहीं होगा। समय-समय पर हैंड सैनिटाइज करें।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। बदलते मौसम में शरीर में सूजन और दर्द होने लगता है। इससे राहत पाने के लिए क्या करें?

-विहान, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि मीठे खाने में आप कंट्रोल नहीं कर पाते हैं, इस वजह से आपका बजन कम नहीं हो पा रहा है। बाजार में कई ड्रॉफ्ट्स ऐसे होते हैं, जो मिठास पैदा करते हैं और उनकी मिठाई भी बाजार में उपलब्ध होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। आंखों की क्रिंगिंग रोकने के लिए मैं क्या करूँ,