

सम्पादकीय ट्रंप का टैरिफ युद्ध

राष्ट्रपति पद संभालने के तुरंत बाद डोनाल्ड ट्रंप ने संरक्षणवादी एजेंडे के साथ ही चीन, कनाडा व मैक्सिको पर भारी-भरकम टैरिफ थोपकर व्यापार युद्ध की शुरुआत कर दी है। ट्रंप के फैसले से वैश्विक बाजारों में भूचाल है। इन तीनों देशों द्वारा इसका जबाब देने की घोषणा से विश्व व्यापार युद्ध शुरू होने की आशंका पैदा हो गई है। दरअसल, अमेरिका ने अपने शीर्ष व्यापारिक सहयोगी कनाडा व मैक्सिको पर 25 फीसदी और चीनी सामानों पर 10 प्रतिशत टैफिक थोपकर उन्हें आर्थिक प्रतिशोध हेतु बाध्य कर दिया है। कनाडा ने अमेरिकी आयात पर टैरिफ लगाने की घोषणा कर दी है तो मैक्सिको भी ऐसा मन बना रहा है। वहीं चीन पिछली टैरिफ लड़ाइयों से परेशान होकर रणनीतिक प्रतिशोध को तैयार है। वह इस मामले को विश्व व्यापार संगठन तक ले जाने की बात कर रहा है। हालांकि, भारत फिलहाल ट्रंप की संरक्षणवादी कार्रवाई से बचा नजर आता है। भारत ने टैरिफ कटौती की दिशा में कदम उठाते हुए ट्रंप के उस टैरिफ दुरुपयोग के आक्षेप से बचने का प्रयास किया है, जिसको लेकर ट्रंप भारत को निशाने पर लेते हैं। दरअसल, भारत में शीर्ष तीस अमेरिकी वस्तुओं पर आयात शुल्क मसलन कच्चे पेट्रोलियम से लेकर हार्ले-डेविडसन मोटर साइकिल तक पर मामूली टैरिफ हैं। निस्संदेह, यह रणनीतिक कदम न केवल तत्काल अमेरिकी प्रतिशोध को रोकता है बल्कि वैश्विक आपूर्ति शृंखला में एकीकृत होने के लिये भारत की प्रतिबद्धता का भी संकेत देता है। जैसा कि केंद्रीय बजट 2025-26 में रेखांकित किया गया है। उल्लेखनीय है कि भारत अमेरिकी व्यापार घाटे में केवल 3.2 प्रतिशत का ही कारक है। इसकी वजह यह भी है कि भारत के तेजी से बढ़ते फार्मास्यूटिकल और कीमती धातुओं के निर्यात फिलहाल कमजोर बने हुए हैं। यह अच्छी बात है कि ट्रंप ने पहले टैरिफ वार से भारत को राहत दी है, लेकिन वैश्विक व्यापार युद्ध से भारत में विदेशी निवेश प्रभावित हो सकता है। असर रुपये की सेहत पर भी पड़ेगा। वहीं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की आगामी अमेरिका यात्रा से द्विपक्षीय व्यापार खिड़की खुलने की संभावना है। वहीं ट्रंप की इस कार्रवाई का एक सकारात्मक पक्ष यह भी है कि सामान पर टैरिफ बढ़ाए जाने से चीनी उत्पाद महंगे होंगे, तो भारतीय निर्यातक अमेरिका बाजार में नये अवसर तलाश सकते हैं। खासकर कपड़ा, इलेक्ट्रॉनिक्स और ऑटो पार्ट्स के क्षेत्र में। लेकिन इसके बावजूद भारत को सावधानी से आगे बढ़ना चाहिए। इस टैरिफ जंग का एक पहलू यह भी कि अमेरिका में उपभोक्ता वस्तुओं की कीमतें बढ़ सकती हैं। ट्रंप ने अमेरिकी लोगों को मुश्किल समय के लिये तैयार रहने के लिये कहा है। आशंका है कि इससे भारत के सबसे बड़े निर्यात बाजारों में से एक में मांग कम हो सकती है। वहीं दूसरी ओर कोई भी अमेरिकी व्यापारिक प्रतिबंध अंततः भारत के प्रमुख उद्योगों को प्रभावित कर सकता है। हालांकि, हमने उभरते वैश्विक आर्थिक युद्ध से बचने के लिये व्यावहारिक टैरिफ रणनीति को अपनाया है, लेकिन अभी भी बड़े वैश्विक व्यापार युद्ध की आशंका खत्म नहीं हुई है। हालिया केंद्रीय बजट में वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण ने टैक्स में छूट देकर मध्य वर्ग को खुश तो किया है, लेकिन ट्रंप के व्यापार युद्ध की घोषणा से भारत की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। ऐसे में भारत को व्यापार संतुलन को बनाये रखने और ग्लोबल इकॉनमी पर संभावित नकारात्मक प्रभाव के लिये तैयार रहना होगा। आशंका है कि कनाडा, मैक्सिको व चीन के बाद ट्रंप यूरोप की भी निशाने पर ले सकतें हैं। एक अनिश्चतता पैदा हुई है कि यह टैरिफ युद्ध कितना और किस दिशा में बढ़ता है। आर्थिक विशेषज्ञ कयास लगा रहे हैं कि मोदी की अमेरिका यात्रा में ट्रंप भारत से व्यापार असंतुलन दूर करने को कह सकते हैं। वहीं दूसरी ओर भारत अमेरिका से आधुनिक अस्त्र, कच्चा तेल व प्राकृतिक गैस तथा कृषि उत्पाद आयात बढ़ाकर टैरिफ युद्ध की छाया से बच सकता है। बाकी कुछ ट्रंप की प्राथमिकताओं पर भी निर्भर करेगा। लेकिन साथ ही भारत को विश्व व्यापार संगठन के सभी देशों के लिए समान टैरिफ नियम का भी पालन करना होगा। आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य भी सामने हैं।

अमेरिका के टैरिफ अटैक से प्रभावित होंगे भारतीय निर्यात, लेकिन लांग टर्म में कारोबारी हित रहेंगे अछूते!

भारत सरकार के वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल ने कहा है कि, 'रक्षिपक्षीय व्यापार पर अमेरिकी राष्ट्रपति ने जो बयान दिया है सरकार उसके असर का स्टडी कर रही है। भारत और अमेरिका निष्पक्ष संतुलित परस्पर लाभप्रद व्यापार समझौते पर बातचीत कर रहे है। सरकार राष्ट्रीय हितो की रक्षा के लिए सभी जरूरी कदम उठाएगी। लीजिए, अंततोगत्वा अमेरिका ने भारत पर अपना टैरिफ बम फोड़ ही दिया। लेकिन अब भारत क्या जवाबी कार्रवाई करता है, इसपर दुनिया की निगाहें टिकी हुई हैं। उल्लेखनीय है कि गत बुधवार को अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने भारतीय चीजों पर 25% जवाबी टैरिफ लगाने का पुनः ऐलान किया। हालांकि, चतुर्द्वितीय ट्रंप ने भारत को 'दोस्त' बताते हुए निज सोशल मीडिया प्लेट 'सोशल ट्रूथ' पर किये गए अपने पोस्ट में लिखा है। भारत की यह टैरिफ 1 अगस्त से लागू होगा। वहीं, अभी तक यह भी साफ नहीं हुआ है कि ट्रंप का यह टैरिफ पहले से लागू 10% शुल्क के अतिरिक्त होगा या उसमें ही समाहित होगा। इसके अलावा, भारत की रूसी निर्यात के लिए जो अमेरिकी जुमाना लगेगा, वह कितना होगा। बता दें कि ट्रंप ने इससे पहले गत 2 अप्रैल को भारत सहित कई देशों पर 10% टैरिफ

राज कुमार सिन्हा केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह की सेवा-निवृत्ति के बाद प्राकृतिक खेती करने की योजना जलवायु परिवर्तन के लिहाज से खासी महत्वपूर्ण है। प्राकृतिक और जैविक खेती ऐसी कृषि पद्धति है जो पर्यावरण को नुकसान पहुंचाए बिना उत्पादन बढ़ा सकती है। प्राकृतिक खेती से कार्बन उत्सर्जन में 35फीसदी से 50फीसदी तक की कमी आ सकती है। प्राकृतिक खेती, जिसे नो-इनपुट या जीरो-बजट खेती कहा जाता है, बाहरी इनपुट (जैसे उर्वरक, कीटनाशक, यहां तक कि खाद) के उपयोग को कम या खत्म करने पर जोर देती है और इसकी बजाय प्राकृतिक प्रक्रियाओं, जैसे कि मिट्टी के सूक्ष्मजीवों और केचुओं द्वारा कार्बनिक पदार्थों के अपघटन को प्रोत्साहित करती है। जुताई (मिट्टी को जोतना) से बचने वाली प्राकृतिक खेती को आमतौर पर कम लागत वाली कृषि माना जाता है, क्योंकि इसमें बाहरी इनपुट की आवश्यकता नहीं होती। जैविक खेती को आमतौर पर प्रमाणीकरण की आवश्यकता होती है, जबकि प्राकृ तिक खेती के लिए प्रमाणीकरण आवश्यक नहीं है। प्राकृतिक खेती एक ऐसा व्यापक दृष्टिकोण है जो प्राकृतिक प्रक्रियाओं पर निर्भर करता है, जबकि जैविक खेती एक विशिष्ट प्रणाली है जो जैविक इनपुट पर जोर देती है। प्राकृतिक खेती मिट्टी में कार्बनिक पदार्थों को बढ़ाकर, मिट्टी के स्वास्थ्य में सुधार करती है और कार्बन डाइऑक्साइड को वातावरण से हटाकर मिट्टी में जमा करती है। रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के उपयोग को बंद करने से ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने में मदद होती है। प्राकृतिक खेती में मिट्टी की जल-धारण क्षमता में सुधार होता है, जिससे जल-संरक्षण होता है और सूखे और बाढ़ जैसी चरम मौसम की घटनाओं के प्रति लचीलापन बढ़ता है। प्राकृ तिक खेती जैव-विविधता को बढ़ावा देती है और जलवायु परिवर्तन के प्रति फसलों की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। विभिन्न प्रकार की फसलों को उगाना, मिट्टी के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और कीटों और बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद करता है। हजारों वर्षों के अनुभव से विकसित हुई वर्षा आधारित स्थायी या टिकाऊ खेती का विज्ञान मूलतः पुनर्क्रण से जुड्य हुआ है। प्राकृतिक खेती पर हुए शोध



इस खेती में पानी की खपत बाकी विधियों के मुकाबले 40 प्रतिशत तक कम है और इसमें फसल सुरक्षा के लिए स्थानीय वनस्पतियों को ही प्रयोग किया जाता है। कृषि ग्रीनहाउस गैसों का एक प्रमुख स्रोत है जिससे भविष्य में खाद्य-सुरक्षा के लिए चुनौती उत्पन्न होने की संभावना है। जल के बढ़ते उपयोग और सूखे के कारण उत्पादन के लिए पानी की कमी हो सकती है। वैश्विक खाद्य-सुरक्षा पर्याप्त खाद्य-उत्पादन और खाद्य-पहुंच, दोनों पर निर्भर करती है। जलवायु परिवर्तन पर अंतर-सरकारी पैनल (आईपीसीसी) की आम सहमति है कि 1950 से अब तक जलवायु में व्यापक परिवर्तन हो चुका है और इस सदी के उत्तरार्ध में वैश्विक औसत तापमान में 0.4 से 2.6एण्ट की वृद्धि होने की संभावना है। तापमान और कार्बन डाइऑक्साइड में क्रमिक वृद्धि के परिणामस्वरूप कुछ फसलों की पैदावार बढ़ाने वाली

राहुल: आज के साथ भविष्य के नागरिकों की चिंता

सर्वमित्रा सुरजन

राहुल गांधी पर एक बड़ी खबर मंगलवार को सामने आई। ऑपरेशन सिंदूर के जवाब में पाकिस्तान की तरफ से हुई गोलीबारी से जम्मू-कश्मीर के पंछु जिले में भारी तबाही मची थी। कई निर्दोष नागरिकों ने इन हमलों में अपनी जान गंवाई थी। पाकिस्तान के हमले और मोदी सरकार की लापरवाही ने कई परिवारों को उजाड़ दिया है, कई बच्चे अनाथ हो चुके हैं। राहुल गांधी ने अब ऐसे 22 बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का पूरा जिम्मा उठाया है। जम्मू-कश्मीर कांग्रेस प्रमुख तारिक हामिद करं ने कहा है कि राहुल गांधी पंछु के उन 22 बच्चों की शिक्षा का पूरा खर्चा उठाएंगे जिन्होंने अपने दोनों माता-पिता पाक गोलीबारी में गंवा दिए थे। इन बच्चों की पढ़ाई का खर्च राहुल गांधी तब तक उठाएंगे, जब तक ये स्नातक नहीं हो जाते। इसके अलावा अगर कोई बच्चा इंजीनियरिंग या मेडिकल जैसे प्रोफेशनल कोर्सेस में प्रवेश लेता है, तो उसमें भी खर्च का जिम्मा राहुल गांधी ही उठाएंगे। गौरतलब है कि दो महीने पहले मई में राहुल गांधी ने पंछु का दौरा किया था। उन्होंने तब अपने स्थानीय नेताओं से अपील की थी कि वे प्रभावित बच्चों की एक सूची तैयार करें, जिन्हें वाकई मदद की जरूरत है। उसके बाद ही राज्य कांग्रेस इकाई ने सरकारी रिकॉर्ड्स खंगाल कर, सर्वे कर सूची तैयार की। बुधवार को इन बच्चों के लिए मदद की पहली किस्त जारी भी कर दी गई है। जब राहुल पंछु गए थे, उस वक्त के बहुत से वीडियो सामने आए, जिनमें वे उजड़े मकानों में गए, गली-गली घूमकर उन्होंने पंछु के स्थानीय लोगों से उनका दर्द और डर दोनों साझा किया था। मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे, स्कूल सब जगह पाकिस्तान ने हमले किए थे। आम लोगों को निशाना बनाया था। अगर ऑपरेशन सिंदूर शुरू करते

के साथ ही मोदी सरकार ने एहतियात बरती होती तो शायद मासूम लोगों की जान बचाई जा सकती थी। लेकिन सरकार ने सीमावर्ती इलाकों से लोगों को सुरक्षित स्थानों पर नहीं भेजा, जबकि संसद में प्रधानमंत्री मोदी ने ही दावा किया है कि 9 मई को अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने उन्हें आगह किया था कि पाकिस्तान बड़ा हमला करने वाला है। इसके जवाब में नरेन्द्र मोदी ने कहा था कि अगर पाकिस्तान का ये इरादा है तो उसे बहुत महंगा पड़ेगा और हम उससे भी बड़ा हमला करेंगे और उसका जवाब देंगे। किसी की धमकी में न आना अच्छी बात है, लेकिन पाकिस्तान को क्या महंगा पड़ेगा और क्या सस्ता, इस बारे में बात करने से बेहतर होता कि श्री मोदी इस बात की चिंता करते कि देश के लोगों की जान कैसे खतरे में पड़ चुकी थी। पहलगाम में असावधानी का नतीजा भुगतने के बावजूद सीमावर्ती इलाकों में फिर वही असावधानी सरकार ने दिखाई। जिसका खामियाजा आम नागरिकों ने भुगता। इसके बाद भी सरकार को अपनी जिम्मेदारी का अहसास नहीं है। राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजित डोभाल ने विदेशी मीडिया की आलोचना करते हुए कहा था कि ऑपरेशन सिंदूर सफल रहा है और इसमें भारत को हुए नुकसान की खबरें गलत हैं, हमारा एक कांच भी नहीं टूटा है। ऐसा ही दावा गृहमंत्री अमित शाह ने मंगलवार को संसद में किया कि मोदी सरकार जब से आई है जम्मू-कश्मीर के किसी नागरिक की जान हमले में नहीं गई है। देश का मीडिया सरकार का भीषू बनकर ऐसी खबरों को इतना प्रचारित करता है कि लोग उसे ही सच मानने लगते हैं। लेकिन जो सामने घटा है, क्या उससे आंख मूंदी जा सकती है। अगर एक भी कांच नहीं टूटा या एक भी नागरिक की मौत नहीं हुई तो फिर राहुल गांधी के बाद खुद अमित शाह ने पंछु का दौरा क्यों किया था। बहरहाल संसद में दो दिन तक

विपक्ष के आगे पस्न दिखे प्रधानमंत्री

सोमवार से संसद में ऑपरेशन सिंदूर पर चर्चा शुरू हुई जो मंगलवार और बुधवार को भी जारी रही। लोकसभा और राज्यसभा दोनों ही सदनों में इस विषय पर निस्संदेह विपक्ष ही सरकार पर हावी दिखा। जबकि सरकार के पास पूरा मौका था कि वह तथ्यों, आंकड़ों और पूरी जाबबदेही के साथ इस चर्चा में हिस्सा लेकर अपने अंक जनता के बीच बढ़वा लेती। सरकार ऐसा नहीं कर पाई, क्योंकि 22 अप्रैल के बड़े हमले के बावजूद उसकी दिलचस्पी इस मुद्दे पर सेना के किए कार्य का श्रेय लेने, सहानुभूति बटोरने और विपक्ष को घेरने में ज्यादा नजर आई। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, गृहमंत्री अमित शाह के बाद प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जब मंगलवार को लोकसभा में ऑपरेशन सिंदूर पर भाषण दिया, तो उनकी तैयारी में कमी नजर आई। मंगलवार को ही प्रियंका गांधी और राहुल गांधी के भी भाषण हुए। दोनों के भाषण अलहदा थे, लेकिन एक जैसे शानदार थे। जहां प्रियंका गांधी के भाषण में दुख और भावुकता नजर आई, वहीं राहुल गांधी के भाषण में नए तरह की आक्रामकता दिखी। इसके साथ ही राहुल गांधी ने जिस तरह आतंकवाद के खतरों, युद्ध के बदलते तरीकों, विदेश नीति में विचलन और इन सबकी वजह से कमजोर पड़ते भारत की चिंता पर चर्चा की, उसके जवाब में नरेन्द्र मोदी ढंग की दो बात भी नहीं बोल पाए। राहुल गांधी पहले भी संसद में पाकिस्तान और चीन के एक साथ होने की चिंता व्यक्त कर चुके हैं, मंगलवार को फिर से उन्होंने इसे दोहराया और यह भी बत दिया कि पहले दुनिया के अन्य देश पाकिस्तान में आतंकवाद के पोषण पर चिंता व्यक्त करते थे, लेकिन पहलगाम हमले के बाद जिन देशों ने भारत के लिए

दुख व्यक्त किया, उनमें से किसी ने पाकिस्तान की निंदा नहीं की। यानी अब भारत और पाकिस्तान को एक पलड़े पर तौला जाने लगा है, यह गंभीर चिंता का विषय है। युद्ध के बदलते तरीकों पर भी राहुल गांधी ने सरकार को आगह किया कि अब केवल दो पक्षों में युद्ध नहीं होता है, कई छिपी हुई परतें होती हैं। नयी तकनीकों के साथ दुश्मन की तैयारी रहती है। इसे



समझने की जरूरत है। राहुल गांधी ने सदन को यह भी याद दिलाया कि अमेरिका किस तरह हमारी उपेक्षा कर रहा है। हमले के बावजूद अमेरिका ने जनरल असीम मुनीर को लंच पर बुलाया। उन्होंने नरेन्द्र मोदी को चुनौती दी कि यदि उनमें इंदिरा गांधी जैसी हिम्मत का जरा सा भी हिस्सा है तो वे इस सदन में डोनाल्ड ट्रंप को झूठा कहें और बताएं कि युद्धविराम उनकी मध्यस्थता से नहीं हुआ। जाहिर है नरेन्द्र मोदी ऐसा नहीं कर पाए। कई जानकारों का कहना है कि कूटनीति के अपने नियम होते हैं और किसी अन्य देश या नेता का नाम संसद में नहीं लिया जा सकता क्योंकि इससे देशहित जुड़े होते हैं। सामान्य परिस्थितियों में तो यह

के कारण देश खाद्यान्न में आत्मनिर्भर तो हो पाया, लेकिन 1980 के दशक से हरित क्रांति भी संकट में फंस गई। खेती में बढ़ती लागत के कारण किसान कर्ज के दलदल में फंसकर आत्महत्या करने को विवश हो गए। इस दलदल से किसानों को निकालने के लिए भी गृहमंत्री का ताजा सुझाव महत्वपूर्ण है। डाउन टू अर्थ पत्रिका के अनुसार जलवायु परिवर्तन के कारण भारत ने एक जनवरी से 31 दिसंबर 2024 के 366 में से 322 दिनों में चरम मौसमी घटनाओं का सामना किया है। इन घटनाओं में 3,472 लोगों की जानें गईं और 40.7 लाख हेक्टेयर कृषि क्षेत्र को नुकसान पहुंचा। सरकार की ओर से जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने के लिहाज से किसानों को रसायन मुक्त कृषि के प्रति प्रोत्साहित किया जा रहा है। कृषि में स्थिरता बनाए रखने के लिए किसानों को श्रैविक खेतीश जैसी टिकाऊ प्रणालियों को अपनाना चाहिए। भारत में लगभग 14 करोड़ हेक्टेयर भूमि पर खेती की जाती है, जिसमें से लगभग 65 लाख हेक्टेयर में जैविक खेती होती है। मध्यप्रदेश में अब जैविक खेती का विस्तार कर इसे 17 लाख हेक्टेयर से 20 लाख हे क्टेयर तक बढ़ाने का लक्ष्य रखा गया है। किसान एवं कृषि कल्याण विभाग के अनुसार मध्यप्रदेश में प्रतिवर्ष लगभग 15 लाख टन जैविक उत्पाद तैयार हो रहा है। इसमें पांच लाख टन से अधिक जैविक उत्पाद निर्यात किया जाता है। भारत में जैविक उत्पादों की मांग और उत्पादन दोनों में वृद्धि हो रही है। भारतीय जैविक बाजार 16,800 करोड़ रुपये का है। मध्यप्रदेश के मंडला, डिण्डोरी, बालाघाट, छिंदवाड़ा, बैतूल, कटनी, उमरिया, अनूपपुर जिलों में श्रैविक खेतीश प्रमुखता से की जा रही है। भारत के जैविक खाद्यान्न का एक बड़ा हिस्सा छोटे और सीमांत किसानों द्वारा उत्पादित किया जाता है। इनमें से कई किसानों के लिए, श्रैविक खेतीश लागत कम करते हुए अपनी आजीविका में सुधार लाने का एक जरिया बन गई है। हमारे नीति निर्धारकों का दायित्व है कि वे किसानों को केन्द्र में रखकर, कृषि पारिस्थितिकी वाले तरीकों पर ध्यान दें जो देश के लिए टिकाऊ खाद्य-सुरक्षा और किसानों के लिए आजीविका सुनिश्चित कर सकें।

जिस अंदाज में सरकार ने ऑपरेशन सिंदूर पर चर्चा चलाई उससे जाहिर हो गया कि पहलगाम घटना को भी श्री मोदी ने आपदा में अवसर की तरह ही लिया है। अपने प्रचार के लिए सेना की वर्दी पहनकर खुद के आदमकद पोस्टर नरेन्द्र मोदी ने देश भर में लगवाए, सिंदूर शब्द को लेकर बेतुकी बातें कीं, दुनिया भर में प्रतिनिधिमंडल को भेजने के लिए जनता के करोड़ों रूपए खर्च कर दिए। ऑपरेशन सिंदूर के पोस्टर समेत इस पूरे प्रचार-प्रसार के लिए जितना सरकारी धन खर्च किया, उसका थोड़ा सा हिस्सा पहलगाम पीड़ितों या अनाथ बच्चों पर खर्च किया जा सकता है, ऐसा खवाब भाजपा या प्रधानमंत्री के जेहन में नहीं आया होगा, क्योंकि उनकी निगाह लोगों के दर्द से ज्यादा दर्द का सियासी लाभ लेने पर रहती है। लोकडाउन के समय पीएम केयर्स फंड बना लिया, लेकिन उसका भी हिसाब-किताब देने में आनाकानी होती रही। ऐसा नहीं है कि इस देश में प्राकृतिक आपदाएं या आतंकी घटनाएं, युद्ध सब अभी हो रहे हैं, इन सबका सामना भारत ने पहले ही किया है। पहले भी सरकारों से आकलन में या हालात संभालने में गलतियां हुई हैं। लेकिन ऐसा दुस्साहस किसी ने नहीं किया कि जिन घटनाओं में मासूम नागरिक मारे जाएं, उन पर भी राजनैतिक रोटी सेंकी जाए। अभी यही सब हो रहा है और ऐसे में राहुल गांधी के परोपकार या मानवीयता दिखाने वाले फैसले नयी उम्मीद बंधाते हैं। जब निर्भया कांड हुआ था, तब पीड़िता के इलाज की पूरी व्यवस्था तत्कालीन सरकार ने की थी, लेकिन उसके बाद पीड़िता के परिवार की सुध लेने का काम निजी तौर पर राहुल गांधी ने किया, निर्भया के भाई के पायलट बनने के सपने को साकार किया। रामचेत मोची की दुकान पर राहुल रूके थे और उनके हालात को समझा था। कुछ ही दिनों में रामचेत की दुकान पर जूते सिलने की नयी मशीन आ गई, अब उनका काम इतना अच्छा चल रहा है कि उन्होंने दिल्ली आकर अपने हाथों से बनाए जूते राहुल को भेंट किए और कहा कि भईया के कारण जिंदगी बदल गई। हरियाणा में किसानों के साथ राहुल ने काम किया।

कैसरगंज तहसील क्षेत्र में नहीं रुक रहा है खनन का कार्य तहसील प्रशासन बना हुआ है मौन

कैसरगंज तहसील संवाददाता दीपक सिंह जनता का सच हम आपको बताते चलें कि उत्तर प्रदेश जनपद बहराइच तहसील कैसरगंज के अंतर्गत खनन प्रकार बंद होने का नाम नहीं दे रहा है बराबर कई जगह खनन जारी है हरचंदा मोड़ जरवल अनवर बड़ी बिल्डिंग के सामने हुआ मिट्टी का पट्टान और महावीरन पूरवा गुलाम मोहम्मद फॉर्म के बगल अमरूद के बाग से मिला हुआ प्लांट से 10 फीट के मिट्टी निकाली गई और अनवर बिल्डिंग के सामने डंप किया गया आज कई दिन से बराबर मिट्टी का खनन जरवल क्षेत्र में जारी है साथ–साथ में वदुदुल राइस तेलिया और पेशकार बेरहिन पुरवा आदि कई लोगों की मशीन हाजीपुर जमापुर प्यारेपुर कई जगह मिट्टी का खदान हो रहा है जब कोई पत्रकार तहसील प्रशासन के अधिकारियों को फोन मिलता है तो तहसील प्रशासन के अधिकारी फोन नहीं उठाते हैं बराबर मिट्टी का खदान क्षेत्र के अंदर जारी है अगर ऐसे ही खनन होता रहा तो खेत की उपजाऊ मिट्टी नष्ट हो जाएगी आने वाले भविष्य में अनाज ना पैदा होने के कारण जनता भूखमरी के कगार पर पहुंच जाएगी वदुदुल प्यारेपुर राइस तेलिया पेशकार तौकलपुर बरहन पूर्व इन लोगों की मशीन कैसरगंज तहसील के क्षेत्र में बराबर चलती रहती हैं।

बराबर खदान का कार्य होता रहता है जब तहसील प्रशासन खनन के ऊपर कोई रोक नहीं लगता है तो ऐसा प्रतीत होता है कि तहसील प्रशासन के मिली भगत से तहसील कैसरगंज के क्षेत्र में खनन का कार्य बराबर चालू है एक तरफ उत्तर प्रदेश शासन खनन के ऊपर सत्र रोक लगाता है दूसरी तरफ तहसील के प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा मिली भगत से खनन करवाया जा रहा है यही कारण है कि जब पत्रकार को ही सूचना देता है तो सूचना देने पर भी खनन वालों की गाड़ियां नहीं पकड़ी जाती हैं शाम होते ही खनन की ट्राली ट्रैक्टर रोड के ऊपर दर्दनाती फिर रही हैं खनन माफियाओं को ना तहसील प्रशासन का कोई डर है ना पुलिस प्रशासन का कोई डर है तहसील प्रशासन और पुलिस प्रशासन के मिली भगत से धरती का सीना चाक किया जा रहा है अगर तहसील प्रशासन और पुलिस प्रशासन चाहे तो तो एक मुट्ठी माटी का भी खनन नहीं हो सकता है लेकिन तहसील प्रशासन और पुलिस प्रशासन दोनों के मिली भगत से बराबर क्षेत्र में खनन जारी है। अब देखना यह है कि यह खबर वायरल होने के बाद खनन माफियाओं के ऊपर तहसील प्रशासन एवं पुलिस प्रशासन क्या कार्रवाई करते हैं।

बाबागंज क्षेत्र अंतर्गत अवैध हॉस्पिटल और क्लिनिक का फैला बड़ा मकड़ जाल

जिसकी सर परस्ती कुछ क्षेत्रीय कथाकथित पत्रकार कर रहे हैं। जिन डॉक्टरों को एबीसीडी लिखना नहीं आता है।

वह कर रहे हैं बड़े सीजर व प्रैक्टिस और मरीजों से वसूल कर रहे हैं मोटी रकम गरीब जनता का चूसा जा रहा खून और अवैध वसूली कर रहे हैं डॉक्टर उसी में सिलपित कथाकथित पत्रकारों की धत्रछाया में चल रहे अवैध हॉस्पिटल। जिला स्वास्थ्य अधिकारी जरा एक नजर बाबागंज क्षेत्र में फैले मकड़जाल पर भी डालिए में बाहर से आए बंगाली डॉक्टर गरीब जनता के साथ कर रहे हैं खिलवाड़ ना कोई डिग्री ना कोई पेपर जिसका वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है क्या जिला स्वास्थ्य अधिकारी इस पर कोई कार्रवाई करेंगे जहां एक तरफ उत्तर प्रदेश सरकार स्वास्थ्य व्यवस्था बेहतर बनाने के लिए अनेक प्रकार के उपाय कर रही है वहीं कुछ नर्सिंग होम क्लीनिक हॉस्पिटल चलने वाले सरकार की छवि को धूमिल कर रहे हैं और गरीब जनता का खून चूस रहे हैं और क्षेत्रीय सम्मिलित पत्रकार का भी संरक्षण देकर यह काम कर रहे हैं।

नाबालिग से अपहरण व दुष्कर्म की घटना का वॉछित अभियुक्त गिरफ्तार

ब्यूरो चीफ रामेश्वर सिंह भदौरिया बहराइच। पुलिस अधीक्षक जनपद बहराइच द्वारा महिलाओं/बालिकाओ के प्रति होने वाले अपराध की रोकथाम एवं महिलाओ/बालिकाओ के प्रति अपराध कारित करने वाले अपराधियों गिरफ्तारी हेतु चलाये जा रहे अभियान के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक महोदय (ग्रामीण) श्री दुर्गा प्रसाद तिवारी व क्षेत्राधिकारी महोदय नानपारा श्री प्रद्युम्न सिंह के कुशल निर्देशन व प्रमारी निरीक्षक श्री रमेश सिंह रावत के नेतृत्व में चौकी इंचार्ज सीतापुरवा उ0नि0 जितेश कुमार सिंह मय पुलिस टीम द्वारा नाबालिक बालिका का अपहरण करने के संबंध में थाना रुपईंडीहा पर पंजीकृत मु0अ0स0 166/2025 धारा 137(2), 65(1) Bns व 5(उ)/6 पाक्सो एक्ट व 3(2)5 SC/ST/ACT से संबंधित वॉछित अभियुक्त सिपाही लाल पुत्र राधेश्याम निवासी बनपूसरी थाना नवाबगंज जनपद बहराइच उम्र करीब 24 वर्ष को मुखबिर खास की सूचना पर आज दिनांक 25.07.2025 को समय 12.40 बजे प्राइवेट बस स्टैण्ड बस स्टैण्ड इलाहा थाना रुपईंडीहा से गिरफ्तार किया गया । बाद विधिक कार्यवाही अभियुक्त को पेशी हेतु माननीय न्यायालय सदर बहराइच रवाना किया गया।

डीएम की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई जिला उद्योग बन्धु समिति की बैठक

ब्यूरो चीफ रामेश्वर सिंह भदौरिया बहराइच। उद्यमियों एवं व्यापारियों की समस्याओं के त्वरित निस्तारण के उददेश्य से बृहस्पतिवार की देर शाम कलेक्ट्रेट सभागार में जिलाधिकारी मोनिका रानी की अध्यक्षता में जिला निर्यात समिति, एम.ओ.यू.क्रियान्वयन समिति एवं उद्योग बन्धु समिति की बैठक सम्पन्न हुई। एम.ओ.यू. क्रियान्वयन की समीक्षा के दौरान उपायुक्त उद्योग ने बताया कि ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2023 से अब तक जनपद बहराइच हेतु निवेशकों कुल 139 एमओयू हस्ताक्षरित हुए जिनका निवेश रू. 2301.04 करोड़ रुपये है। इन्वेस्ट यूपी द्वारा निवेश सास्त्री पोर्टल पर रू. 1956.14 करोड़ लागत के 117 एम.ओ.यू. अपलोड किये गये थे, जिसका सत्यापन उद्यमी मित्र तथा जिलाधिकारी के स्तर से पूर्ण हो गया है अब तक 86 इकाईयां क्रियाशील हो गयी है। अवशेष इकाईयों की स्थापना सम्बन्धी कार्यवाही प्रगति पर है। निवेश मित्र पोर्टल पर प्राप्त आवेदन पत्रों पर चर्चा के दौरान बताया गया कि 01 अप्रैल से 24 जुलाई 2025 तक 1073 आवेदन निवेश मित्र पोर्टल पर प्राप्त हुए है जिसके सापेक्ष 958 आवेदन स्वीकृत, 22 आवेदन पत्र अण्डर क्वेरी तथा 46 आवेदन पत्र समय अन्तर्गत लम्बित हैं। डीएम ने सम्बन्धित विभागों को निर्देश दिया कि लम्बित आवेदनों का शीघ्र निस्तारण सुनिश्चित कराएं साथ ही निवेश मित्र पोर्टल के माध्यम से अधिक से अधिक आवेदन कराएं। उपायुक्त उद्योग को निर्देश दिया गया कि एम.ओ.यू. के माध्यम से निवेश को बढ़ाये तथा सम्बन्धित विभागों के साथ समन्वय कर अवशेष को ग्राउण्ड ब्रेकिंग सेरेमनी के लिए तैयार करें और जो एमओयू रेडी हैं उनका क्रियान्वयन शीघ्र कराया जाय। डीएम ने समिति के सदस्यों, अधिकारियों, व्यापारियों एवं उद्यमियों से अपील की कि पीएम सूर्य घर योजना अन्तर्गत सोलर पैनल अवश्य लगवाये इसमें सब्सिडी का भी प्रावधान है। उपायुक्त उद्योग द्वारा अवगत कराया गया कि वर्तमान में धारा 80 से सम्बन्धित प्रकरण में कैसरगंज 02, नानपारा 01 तथा बहराइच 08 आवेदन समयान्तर्गत लम्बित है। उद्योग बन्धु के सदस्यों द्वारा शमशान घाट के दोनों ओर बाईपास रोड पर टेबल टाप प्रैकर बनाये जाने के अनुरोध पर जिलाधिकारी द्वारा उपायुक्त उद्योग को निर्देश दिये गये कि उद्योग बन्धु की बैठकों में प्रतिभाग करने के लिए एनएच के परियोजना निदेशक को पत्र प्रेषित किया जाय। गोण्डा रोड रेलवे क्रॉसिंग पर निर्माणाधीन प्लाईओवर रेलवे विभाग द्वारा एडज्जडिनिंग स्थान का कार्य अवशेष होने के कारण प्लाईओवर के कार्य की प्रगति प्रभावित हो रही है। इस संबंध में जिलाधिकारी द्वारा जीएमडीआईसी को निर्देशित किया गया कि उद्योग बन्धु की बैठक में रेलवे विभाग के अधिकारियों को बुलाया जाय। मेसर्स हरिकिशन प्लाईवुड इंडस्ट्रीज प्रा.लि. को गिलौला पावर हाउस से विद्युत कनेक्शन होने के कारण नियमित विद्युत आपूर्ति में समस्या आ रही है। पावर हाउस जनपद बरहैतार श्रावस्ती में होने के कारण अध्यक्ष द्वारा जीएमडीआईसी को निर्देशित किया गया कि प्रकरण को मण्डलीय उद्योग बन्धु की बैठक से संदर्भित किया जाय। बैठक के दौरान उद्यमियों द्वारा नगर क्षेत्र में विद्युत अनुक्षण कार्य के कारण विद्युत आपूर्ति की समस्या से अवगत कराये जाने पर जिलाधिकारी द्वारा विद्युत विभाग को निर्देशित किया गया कि मैनपावर बढ़ाकर अभियान चलाकर अनुक्षण कार्य को यथाशीघ्र पूरा किया जाय। सलारगंज गल्ला मंडी के सामने क्षतिग्रस्त सड़क होने के कारण जलभराव की समस्या के सम्बंध में जिलाधिकारी द्वारा लोकनिर्माण विभाग को निर्देश दिये गये कि सड़क की आवश्यक मरम्मत कराकर जलभराव की समस्या को समाप्त किया जाय नानपारा रोड पर नेटवर्क की समस्या के निजात के लिए सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया गया। ईओ ने बताया कि अन्त्येष्टी स्थल पर मरम्मत कार्य शुरु करा दिया गया है। उद्योग विभाग द्वारा संवालिित स्वरोजगार योजनाओं पर चर्चा के दौरान डीएम ने बैठक में मौजूद उद्यमियों एवं व्यापारियों से अपेक्षा की गई कि मुख्यमंत्री युवा उद्यमी विकास योजना अन्तर्गत अधिक से अधिक से युवाओं को स्वरोजगार के लिए प्रेरित कर अधिकाधिक आवेदन कराएं। इस सम्न्ध में बैंकों को निर्देशित किया गया कि योजना अन्तर्गत प्राप्त आवेदन–पत्रों को समय से निस्तारित किया जाय। बैठक का संचालन उपायुक्त उद्योग केराव राम वर्मा ने किया। इस अवसर पर अपर पुलिस अधीक्षक नगर रामानन्द कुशवाहा, डीएफओ बहराइच रामसिंह यादव, एसडीएम सदर पूजा चौधरी चौधरी व अन्य अधिकारी, उद्यमी अशोक मातनहेलिया, बृजमोहन मातनहेलिया, दीपक सोनी दाऊ जी, मनीष मल्होत्रा, अमित मिततल, विजय केडिया, विनोद टेकड़ीवाल सहित अन्य उद्यमी, व्यापारी व अन्य सम्बन्धित मौजूद रहे।

जनता का सच

अधिकांश स्कूलों में मेन्यू के अनुसार नहीं बनता भोजन

संवाददाता

जौनपुर। जिले के 2807 प्राथमिक विद्यालयों में रोजाना जो मिड डे मील का भोजन परोसा जाता है। शिकायत है कि अधिकांश स्कूलों में मेन्यू के अनुसार भोजन नहीं होता है। जब इसकी पड़ताल कराई गई तो इसमें पाया गया कई स्कूलों में बिना मेन्यू के पालन के ही भोजन बना था। कहीं पानी जैसी दाल मिली तो कहीं सब्जी भी नहीं दी गई। अधिकतम जगहों पर बच्चे बिना टाट या दरी के जमीन पर खाना खाते दिखे। बरसदी, मछलीशहर, रामपुर, सुजानगंज, चंदवक, मड़ियाहूँ, करंजाकला आदि क्षेत्र के 10 से अधिक प्राथमिक विद्यालयों में बच्चे मिड डे मील योजना के तहत जमीन पर बिना टाट और दरी के भोजन करते मिले। चंदवक के विद्यालयों में की गई पड़ताल में मिड डे मील के मेन्यू के इतर खाना बच्चों को परोसा गया। बेसिक शिक्षा विभाग की ओर से निर्धारित मेन्यू के अनुसार बृहस्पतिवार को रोटी और सब्जीयुक्त दाल देना तय है लेकिन कई विद्यालयों में इसके इतर दाल चावल, रोटी दाल आदि खाने में परोसा गया।

अलम नौचंदी और जुलूस-ए-अमारी में उमड़े श्रद्धालु संवाददाता

जौनपुर। प्रसिद्ध अलम नौचंदी जुलूस–ए–अमारी का जुलूस एक बार फिर से शहर के बाजार भुआ स्थित इमामबारागह स्व.मीर बहादुर अली दालान से बृहस्पतिवार को उठा। कमेटी के अध्यक्ष सैयद अलमदार हुसैन की अध्यक्षता में इस जुलूस में भारी संख्या में श्रद्धालुओं का जनसैलाब उमड़ पड़ा। कमेटी के अध्यक्ष ने बताया कि इस जुलूस में उठने वाला अलम 84 साल पहले जौनपुर में फौली प्लेग बीमारी को खत्म करने के लिए उठाया गया था, जिसके बाद लोगों को बीमारी से निजात मिल गई और फिर ये अलम लगातार उठाया जाने लगा। जब ये जुलूस उठा तो खराब मौसम के बावजूद न सिर्फ शहर से बल्कि, ग्रामीण इलाकों और पूर्वांचल के कई जिलों से जायसीनों ने इसमें शिरकत की। मोहम्मद साहब के नवासे इमाम हुसैन के भाई हजरत अब्बास की याद में उठने वाले इस जुलूस की मजसिल को शिया धर्मगुरु मौलाना मुबरा रजा ने पढ़ी। उन्होंने सबसे पहले तो ये कहा कि हजरत अब्बास जैसा सेनापति पूरी दुनिया में कोई दूसरा नहीं है। वो इमाम हुसैन के 72 लोगों के छोटे से लश्कर के सेनापति थे। वो बेहद ही बहादुर थे लेकिन उन्हें जंग की इजाजत नहीं मिली थी, नहीं तो कर्बला की जंग का नक्शा बदल जाता, जब वो तीन दिन के भूखे प्यासे बच्चों के लिए बिना तलवार पानी लेने के लिए नदी किनारे गए तो उन्हें लाखों की यजीदी फौज ने शहीद कर दिया।

अधिशासी अभियंता पर भ्रष्टाचार का आरोप

संवाददाता

जौनपुर। लोक निर्माण विभाग के अधिशासी अभियंता राजेन्द्र प्रसाद पर भ्रष्टाचार के आरोप लगे हैं। जिलाधिकारी को भेजे गए शिकायती पत्र में चन्द्र प्रकाश सिंह ने आरोप लगाया है कि राजेन्द्र प्रसाद पिछले तीन वर्षों से इस पद पर हैं। उनका दो बार स्थानांतरण हुआ। लेकिन वे हाईकोर्ट से स्टे लेकर अपने पद पर बने रहे। शिकायतकर्ता के अनुसार, सरकार ने उनकी गलत गतिविधियों, कार्य में शिथिलता और भ्रष्टाचार के कारण स्थानांतरण किया था। पत्र में आरोप है कि राजेन्द्र प्रसाद ने पिछले तीन वर्षों में सात से आठ करोड़ रुपये का फर्जी भुगतान किया है। इस कथित भ्रष्टाचार में ए.पी. यादव और अखिलेश यादव (दोनों सहायक अभियंता) भी शामिल बताए गए हैं।शिकायत में यह भी कहा गया है कि जब राममिलन यादव लेखा अधिकारी के रूप में आए, तो उन्होंने भ्रष्टाचार पर अंकुश लगा दिया था। इसके बाद राजेन्द्र प्रसाद ने उन्हें एक महीने की छुट्टी लेने के लिए बाध्य किया। उनकी अनुपस्थिति में फर्जी भुगतान किए गए।शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया है कि मार्च महीने में कई फर्मों को अतिरिक्त आइटम और वैरियेशन के नाम पर फर्जी भुगतान किए गए। उन्होंने इस मामले की जांच लोक निर्माण विभाग के प्रमुख सचिव और उच्च स्तरीय एजेंसियों से जांच की मांग किया।

दोहरे की बिक्री पर रोक लगायी जाय

संवाददाता

जौनपुर। जिलाधिकारी, डा0 दिनेश चन्द्र की अध्यक्षता में जिला स्तरीय समिति की मासिक बैठक गुरुवार को कलेक्ट्रेट सभागार, जौनपुर में सम्पन्न हुई। बैठक में जिलाधिकारी ने समिति के सदस्यों को निर्देशित किया कि जनपद के सभी मेडिकल स्टोर संचालकों को निर्देशित किया जाय कि सभी प्रकार के मन:प्रभावी दवाओं की बिक्री चिकित्सक के परामर्श पर ही ग्राहकों को बिक्री की जाय तथा उनके स्टॉक का विवरण पंजिका में अद्यतन किया जाय। सार्वजनिक एवं दूरस्थ सूतसान स्थानों पर जहाँ ड्रग्स की बिक्री की सम्भावना हो वहाँ पर सतर्क दृष्टि रखते हुए नियमित पेट्रोलिंग की कार्यवाही की जाय। अस्पतालों, विद्यालयों एवं रेलवेक्वेत्र स्टेशनों के आस–पास पान मसाला, गुटका दोहरा बेचने वाली दुकानों की चेकिंग जांच किया जाय तथा पूर्ण रूप से जनपद में दोहरे की बिक्री पर रोक लगायी जाय। ड्रग्स की तस्करी एवं परिवहन पर अंकुश लगाने हेतु विभिन्न राष्ट्रीयप्राज्य राजमार्गों एवं सदियह स्थानों पर संयुक्त टीम द्वारा चेकिंग की जाए।

खेत में कचरा गिराने कर्मचारियों से कहा सुनी

संवाददाता

जौनपुर। नगर पंचायत कजगांव में खेत में कचरा गिराने को लेकर किसान व नगर पंचायत के कर्मचारीयों से जमकर कहासुनी हो गयी। ~ शुक्रवार को सुबह एक किसान के खेत में नगर पंचायत के कर्मचारियों के द्वारा कचरा गिरा दिया गया। जिसकी सूचना मिलते ही खेत का किसान प्रमीला देवी व सन्तोष यादव मौके पर पहुंच गये तथा खेत में कचरा देखने के बाद कर्मचारियों से कहासुनी हो गयी। प्रमीला देवी ने बताया कि कचरा गिराने के लिए हम लोगों से एक बार भी नगर पंचायत के कर्मचारी व अधिकारी किसी ने कचरा गिराने के लिए पूछा नहीं था। हमारे खेत में जबरदस्ती नगर पंचायत के लोग कचरा गिरा रहे हैं। जब इसके बारे में वार्ड के सभासद ने बताया कि जब मुझे खेत में कचरा गिराने की जानकारी हुई तो मैं तुरन्त अधिशासी अधिकारी आस्था पाठक से फोन पर बात किया तो उन्होंने कहा कि कचरा गिराने की जानकारी मुझे नहीं है।कि किसके कहने पर खेत में कचरा गिराया जा रहा है।

बिना फिटनेस के 62 ई– रिक्शा से वसूला गया जुर्माना संवाददाता

जौनपुर। यातायात प्रमारी सुशील कुमार मिश्रा ने बताया कि यातायात पुलिस द्वारा विशेष अभियान चलाया गया जिसके अन्तर्गत बिना फिटनेस के, बिना नम्बर प्लेट के चलने वाले तथा निर्धारित रुट नम्बर पर नही चलने वाले 200 ई–रिक्शा वाहनों को चेक किया गया, जिसमें 62 ई– रिक्शा वाहनों का चालान व 32हजार का जुर्माना वसूल किया गया। तथा 10 वाहन को कोई भी प्रपत्र उपलब्ध नहीं कराने के कारण सीज किया गया। साथ ही जनपद के सार्वजनिक मार्गों, चौराहों व तिराहों पर लगातार भ्रमणशील रहकर यातायात पुलिस जौनपुर द्वारा आमजन व वाहन चालकों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक करते हुए यातायात नियमों के पालन करने हेतु जैसे– नशे की हालत में वाहन न चलाने, निर्धारित मानक से अधिक सवारी न बैठाने, वाहन चलते समय मोबाइल फोन का प्रयोग न करने, अवयस्क को वाहन न चलाने रहे, सीट बेल्ट का प्रयोग करने, दो पहिया वाहनो पर हेलमेट का प्रयोग करने, वाहनों को ओवर लोड न चलाने आदि के संबन्ध में जागरूक किया गया।

वारदात से पहले बदमाशों को दबोचा गया

संवाददाता

जौनपुर। जिला चिकित्सालय उमानाथ सिंह में शुक्रवार दोपहर उस समय अंजाम देने से पहले वारदात टल गई, जब दवा वितरण कक्ष पर चीफ फार्मासिस्ट कौशल कुमार त्रिपाठी पर जानलेवा हमला करने पहुंचे कुछ बदमाशों को पुलिस ने मौके पर ही दबोच लिया।

राष्ट्रीय लोक अदालत के सफल आयोजन के लिए अधिकारियों के साथ बैठक सम्पन्न

ब्यूरो चीफ रामेश्वर सिंह भदौरिया बहराइच। आगामी राष्ट्रीय लोक अदालत 13 सितम्बर 2025 के सफल आयोजन व अधिकाधिक आमजन को लाभ दिये जाने के उद्देश्य से मा. अध्यक्ष /जनपद न्यायाधीश, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार मीटिंग हाल, सिविल कोर्ट में षष्ठम अपर जनपद एवं सत्र न्यायाधीश/नोडल अधिकारी, लोक अदालत अरविन्द कुमार गौतम की अध्यक्षता एवं अपर जिलाजज/सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण विराट शिरोमणि की उपस्थिति में सिटी मजिस्ट्रेट/नोडल अधिकारी राजेश प्रसाद, नारायण दत्त मिश्रा, जिला विद्यालय निरीक्षक सर्वदानन्द, जिला विकास अधिकारी राजकुमार, चकबन्दी अधिकारी श्रीराम संजीवन, तहसीलदार, महसी विकास कुमार, बृजेश कुमार सिंह, जिला पंचायत राज अधिकारी एवं अन्य विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक कर निर्देशित किया गया कि अधिक से अधिक वादों को चिन्हित कर उनका निस्तारण आगामी राष्ट्रीय लोक अदालत 13 सितम्बर 2025 में किया जाना सुनिश्चित करें जिससे कि अधिक से अधिक संख्या में वादकारी लाभान्वित हो सकें। साथ ही समस्त अधिकारियों से पिछले राष्ट्रीय लोक अदालत से अधिक संख्या में वादों का निस्तारण इस राष्ट्रीय लोक अदालत में किये जाने की अपेक्षा की गयी। बैठक में समस्त अधिकारियों से लोक अदालत को सफल बनाने में सुझाव भी प्राप्त किये।

नानपारा पुलिस ने की बड़ी कार्रवाई एक अभियुक्त को गिरफ्तार कर तीन मोटरसाइकिल की बरामद

रिपोर्ट स्टेट ब्यूरो चीफ अब्दुल नासिर

जनपद बहराइच पुलिस अधीक्षक बहराइच द्वारा अपराध एवं अपराधियों एवं रोकथाम जुर्म जरायम के दृष्टिगत चलाये जा रहे अभियान के तहत अपर पुलिस अधीक्षक (ग्रामीण) बहराइच व क्षेत्राधिकारी नानपारा के निर्देशन में प्रमारी निरीक्षक नानपारा रामाज्ञा सिंह के कुशल नेतृत्व में गठित पुलिस टीम द्वारा थाना स्थानीय पर पंजीकृत मु0अ0स0–357 /2025 में प्रकाश में आये अभियुक्त को आज दिनांक 23.07.2025 को नवाबगंज रोड पर रेलवे क्रॉसिंग के पास से समय 03.40 बजे गिरफ्तार कर बाद विधिक कार्यवाही के माननीय न्यायालय जनपद बहराइच रवाना किया गया। गिरफ्तार अभियुक्त का नाम व पता– पवन गौतम पुत्र पाटनदीन ग्राम तिलकपुर थाना गिलौला जनपद श्रावस्ती उम्र करीब 24 वर्ष।

जनपद बहराइच तहसील नानपारा क्षेत्र अंतर्गत मटेरा चौराहा पीड़ित महिला रामावती ने लगाए गंभीर आरोप

रिपोर्ट स्टेट ब्यूरो चीफ अब्दुल नासिर के साथ जिला ब्यूरो चीफ रामेश्वर सिंह भदौरिया

पीडित महिला रामवती का कहना है कि हमारी गाटा संख्या 35 जिस पर दबंगों द्वारा गैर कानूनी तरीके से किराए पर दुकान को लेकर हड़प ली है और हमारी जमीन और दुकान हमको नहीं दे रहे हैं जान से मारने की धमकी दी जा रही है जिसके लिए कई बार लिखित प्रार्थना पत्र थाने में और पुलिस अधीक्षक बहराइच जिला अधिकारी बहराइच को शिकायती पत्र दिया गया है लेकिन अभी तक कोई कार्रवाई नहीं हुई है। पीडित आसाय महिला का कहना है कि हमारी जमीन और दुकान शासन प्रशासन द्वारा कार्रवाई करके वापस दिलाने का कार्य करें। और जहां उत्तर प्रदेश सरकार एक तरफ महिला सशक्तिकरण अभियान चलाकर गांव–गांव जाकर महिलाओं को जागरूकता कर रही है वहीं दूसरी ओर कुछ दबंग भू माफिया जमीन पर अवैध कब्जा किए हुए हैं क्या बाबा की सरकार में पीडित महिला की कोई सुनवाई होगी या नहीं होगी इस संबंध में जब मीडिया कर्मियों ने इस मामले की जानकारी ली तो पीडित महिला ने कैमरे के सामने आकर अपना दर्द बयां किया अपनी आवाज को मीडिया के माध्यम से माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी तक पहुंचने की कोशिश कर रही है की गरीब आसाय महिला के साथ अत्याचार हो रहा है और उसके कही पर कोई सुनवाई नहीं हो रही है जिस संबंध में महिला ने दुकानदार और अवैध कब्जेधारक को नोटिस भी जा चुकी है लेकिन शासन प्रशासन कोई कार्रवाई नहीं कर रहा है कब तक पीडित महिला दर–दर भटकती रहेगी और कोई सुनवाई नहीं हो रही है क्या खबर का प्रकाशन होने के बाद इस मामले को संज्ञान में लेकर कार्रवाई करेंगे कि नहीं करेंगे।

अयोध्या में रेलवे परियोजना के लिए अधिग्रहण शुरु ११.४८५३ हेक्टेयर जमीन की जरूरत, अधिग्रहण की चपेट में १२0 मकान ग्रामीणों बोले आंदोलन करेंगे

अयोध्या। अयोध्या–प्रयागराज—

अमेठी–लखनऊ रेल लाइन डबलिंग

परियोजना के तहत अयोध्या जनपद

के तीन गांवों गढ़पु्र, अबू सराय और

बनबीरपुर की जमीन का अधिग्रहण

किया जाएगा। इस परियोजना के

अंतर्गत कुल 11.4853 हेक्टेयर यानी

लगभग 908 बिस्वा भूमि अधिग्रहीत

की जाएगी। जिसमें करीब 120 मकान

और 150 खेत अधिग्रहरण की चपेट

में हैं। घरों की दीवारों पर लाल रंग

से निशान लगाए जाने के बाद ग्रामीणों

में भय और रोष व्याप्त हो गया है।

स्थानीय निवासियों का कहना है कि

प्रशासन ने बिना पूर्व सूचना के उनके

घरों को चिह्नित कर दिया है। ग्रामीणों

ने स्पष्ट किया कि वे वर्षों से वहां रह

रहे हैं और इस तरह का अचानक

निष्ठापन उनके लिए स्वीकार्य नहीं

है। ग्रामीणों की मांग है कि केवल

मुआवजा नहीं, बल्कि उन्हें वैकल्पिक

भूमि, मकान और रोजगार भी उपलब्ध

कराया जाए।

गांव के प्रमुख लोगों, जैसे

विमलेश कुमार, अर्जुन यादव, संदीप

यादव, राजकुमार यादव और सूरज

5 अगस्त से अयोध्या में अग्निवीर भर्ती की रैली 13 जिलों से 11,000 अमर्यीी होंगे शामिल

लखनऊ। सेना भर्ती कार्यालय (एशाओ) अमेठी के अंतर्गत अग्निवीर भर्ती की पहली रैली 5 अगस्त से 18 अगस्त तक अयोध्या कैंट स्थित डोगरा रेजिमेंटल ग्राउंड में आयोजित की जाएगी। यह रैली उन अमर्यर्थियों के लिए है जिन्होंने 30 जून से 10 जुलाई 2025 के बीच हुई ऑनलाइन कॉमन एंट्रेंस एग्जाम (ब्म) पास की है। यह भर्ती रैली अग्निवीर जनरल ड्यूटी (जीडी), क्लर्क/एसकेटी, टेक्निकल,

शनिवार 02 अगस्त 2025



श्रीराम संजीवन, तहसीलदार, महसी विकास कुमार, बृजेश कुमार सिंह, जिला पंचायत राज अधिकारी एवं अन्य विभागीय अधिकारियों के साथ बैठक कर निर्देशित किया गया कि अधिक से अधिक वादों को चिन्हित कर उनका निस्तारण आगामी राष्ट्रीय लोक अदालत में किये जाने की अपेक्षा की गयी। बैठक में समस्त अधिकारियों से लोक अदालत को सफल बनाने में सुझाव भी प्राप्त किये।

गिरफ्तार कर तीन मोटरसाइकिल की बरामद



और दुकान शासन प्रशासन द्वारा कार्रवाई करके वापस दिलाने का कार्य करें। और जहां उत्तर प्रदेश सरकार एक तरफ महिला सशक्तिकरण अभियान चलाकर गांव–गांव जाकर महिलाओं को जागरूकता कर रही है वहीं दूसरी ओर कुछ दबंग भू माफिया जमीन पर अवैध कब्जा किए हुए हैं क्या बाबा की सरकार में पीडित महिला की कोई सुनवाई होगी या नहीं होगी इस संबंध में जब मीडिया कर्मियों ने इस मामले की जानकारी ली तो पीडित महिला ने कैमरे के सामने आकर अपना दर्द बयां किया अपनी आवाज को मीडिया के माध्यम से माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी तक पहुंचने की कोशिश कर रही है की गरीब आसाय महिला के साथ अत्याचार हो रहा है और उसके कही पर कोई सुनवाई नहीं हो रही है जिस संबंध में महिला ने दुकानदार और अवैध कब्जेधारक को नोटिस भी जा चुकी है लेकिन शासन प्रशासन कोई कार्रवाई नहीं कर रहा है कब तक पीडित महिला दर–दर भटकती रहेगी और कोई सुनवाई नहीं हो रही है क्या खबर का प्रकाशन होने के बाद इस मामले को संज्ञान में लेकर कार्रवाई करेंगे कि नहीं करेंगे।

अयोध्या में रेलवे परियोजना के लिए अधिग्रहण शुरु ११.४८५३ हेक्टेयर जमीन की जरूरत, अधिग्रहण की चपेट में १२0 मकान ग्रामीणों बोले आंदोलन करेंगे



साथ कई बार वार्ता की कोशिश की, लेकिन उन्हें अब तक कोई स्पष्ट जवाब नहीं मिला। अब ग्रामीणों ने आंदोलन की चेतावनी दी है। ग्रामीणों ने यह भी बताया कि अधिकांश परिवार खेती और मजदूरी पर निर्भर हैं। अगर उनकी जमीन और मकान छीने गए, तो उनके परिवारों का भरण–पोषण संकट में आ जाएगा। ग्रामीण आंदोलन की तैयारी में वहीं प्रशासन की ओर से

आगे बढ़ाया जा रहा है। जल्द ही प्रभावित परिवारों को नोटिस जारी कर अधिग्रहण की औपचारिक प्रक्रिया शुरु की जाएगी। यह मामला अयोध्या में बड़ी रेल परियोजना के तहत विकास और विस्थापन के बीच संतुलन बनाए रखने की चुनौती को सामने लाता है। ग्रामीणों की मांगों को गंभीरता से लेना प्रशासन के लिए अगली बड़ी परीक्षा बन सकती है।

अयोध्या, सिद्धार्थनगर, प्रयागराज, 9 प्रयागराज (जीडी)

10 सुल्तानपुर और बस्ती (जीडी)

11 अंबेडकरनगर और महाराजगंज (जीडी)

थायराइड को नियंत्रित करने के लिए जीवनशैली में करें ये तीन छोटे बदलाव, कुछ दिनों में दिखेगा असर

थायराइड की समस्या एक ऐसी समस्या है जिससे बहुत से लोग परेशान रहते हैं। यह ऐसी समस्या है जिससे संपूर्ण स्वास्थ्य प्रभावित होता है। जो लोग इस समस्या से परेशान हैं, उन्हें अपनी दिनचर्या कुछ छोटे बदलाव करना चाहिए, जो उनके थायराइड प्रबंधन में मदद करता है। थायराइड ग्रंथि एक छोटी, तितली के आकार की ग्रंथि है जो शरीर की गर्दन के निचले हिस्से में स्थित होती है। यह ग्रंथि शरीर की कई महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है, इसे शरीर की 'मास्टर र्लैंड' भी कहा जाता है। यह मेटाबॉलिज्म, एनर्जी लेवल, शरीर के तापमान और लगभग हर अंग के कामकाज को नियंत्रित करने वाले हार्मोन का उत्पादन करती है। जब थायराइड ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती, तो कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, जिनमें हाइपोथायरायडिज्म (हार्मोन का कम उत्पादन) और हाइपरथायरायडिज्म (हार्मोन का अधिक उत्पादन) प्रमुख हैं। दुनियाभर में करोड़ों लोग थायराइड

संबंधी बीमारी से जूझ रहे हैं, और भारत में इसकी व्यापकता तेजी से बढ़ रही है। हालांकि, दवाएं अक्सर इस स्थिति को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, लेकिन इसके साथ अगर आप दिनचर्या में कुछ छोटे बदलाव करते हैं तो ये आपको थायराइड की समस्या को दूर करने में काफी मदद कर सकते हैं। आइए आज हम ऐसे ही तीन महत्वपूर्ण जीवनशैली परिवर्तनों के बारे में जानते हैं, जो आपकी थायराइड सेहत को बेहतर बना सकते हैं।

संतुलित और थायराइड-अनुकूल आहार
थायराइड के सही कामकाज के लिए कुछ खास पोषक तत्व बेहद जरूरी होते हैं। अपने आहार में आयोडीन, सेलेनियम और जिंक को शामिल करना महत्वपूर्ण होता है। आयोडीन थायराइड हार्मोन के उत्पादन के लिए जरूरी है (आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन), जबकि सेलेनियम थायराइड हार्मोन को सक्रिय करने में मदद करता है। जिंक भी थायराइड हार्मोन के उत्पादन में



सहायक है, इसके लिए आप कद्दू के बीज, दाल और मेवे का सेवन कर सकते हैं। इसके साथ संतुलित आहार लें, और इस बात ध्यान रखें कि गोइट्रोजेनिक खाद्य पदार्थ (जैसे कच्ची क्रूसिफेरस सब्जियां, पत्तागोभी, ब्रोकली) का अत्यधिक सेवन न करें और इसे हमेशा अच्छे से पकाकर ही खाएं, नहीं तो ये थायराइड ग्रंथि के कार्य प्रणाली में बाधा डाल सकता है।

नियमित शारीरिक गतिविधि
नियमित शारीरिक गतिविधि न

से कम 30 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली कसरत जैसे तेज चलना, जॉ깅िंग, साइकिल चलाना या तैरना अपनी दिनचर्या में शामिल करें। शुरुआत धीरे-धीरे करें और अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार इसे बढ़ाएं।

तनाव प्रबंधन और मानसिक शांति
आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक तनाव एक आम समस्या है, अगर किसी को पहले से थायराइड की समस्या है, तो उसे मानसिक तनाव दूर

करने के लिए काम करना चाहिए। स्ट्रेस थायराइड के स्वास्थ्य पर सीधा असर डालता है। दीर्घकालिक तनाव से कोर्टिसोल का लेवल बढ़ता है, जो थायराइड हार्मोन के उत्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। इससे थकान, वजन बढ़ना और मूड स्विंग्स जैसे लक्षण और बिगड़ सकते हैं। तनाव को नियंत्रित करने के लिए रोजाना कुछ मिनट ध्यान, गहरी सांस लेने के व्यायाम, योग या अपने पसंदीदा शौक (जैसे संगीत सुनना, गार्डनिंग) में समय बिताएं। तनाव कम होने से थायराइड ग्रंथि बेहतर ढंग से कार्य करती है, जिससे आप शारीरिक और मानसिक रूप से अधिक स्थिर महसूस करेंगे।

ध्यान रखें
थायराइड प्रबंधन में जीवनशैली में किए गए ये छोटे लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव अत्यधिक प्रभावी हो सकते हैं। तनाव को नियंत्रित करना, पोषण से भरपूर थायराइड-अनुकूल आहार लेना और नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करना आपकी थायराइड ग्रंथि के स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

कम बातचीत, गहरा रिश्ता ; दोस्ती मजबूत बनाने के लिए अपनाएं ये गोल्डन रूल्स



आज भी समाज में व्याप्त हैं, जो इसकी रोकथाम, शुरूआती पहचान और प्रभावी उपचार में बाधा डालती हैं। इन मिथकों को तोड़ना और वैज्ञानिक तथ्यों को जानना बेहद जरूरी है ताकि हम इस बीमारी को बेहतर ढंग से समझ सकें और इससे लड़ सकें। यह फेफड़ों के कैंसर से जुड़ी सबसे आम और खतरनाक गलत धारणा है। हालांकि, धूम्रपान (सक्रिय और निष्क्रिय दोनों) फेफड़ों के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है, लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है। विशेषज्ञ बताते हैं कि फेफड़ों के कैंसर के लगभग 10-20% मामले ऐसे लोगों में पाए जाते हैं जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया। ऐसे में, फेफड़ों का कैंसर उन लोगों को भी हो सकता है जो कभी धूम्रपान नहीं करते हैं। यह मिथक न केवल निराशा पैदा करता है बल्कि शुरूआती निदान की संभावनाओं को भी कम करता है। यह सच है कि फेफड़ों का कैंसर अक्सर लास्ट स्टेज में पता चलता है, लेकिन चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति ने अब इसके उपचार में महत्वपूर्ण सुधार किए हैं। लक्षित चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी और सटीक दवा जैसी नई उपचार पद्धतियों ने रोगियों के लिए जीवित रहने की दर और जीवन की गुणवत्ता में काफी सुधार किया है, खासकर यदि कैंसर का जल्दी पता चल जाए। जहां तक लक्षणों की बात है शुरूआती लक्षण अक्सर सूक्ष्म होते हैं, जैसे कि लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ, छाती में दर्द, या बिना कारण वजन घटना। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि शुरूआती स्टेज में पता चलने पर इसे ठीक किया है। यह एक और गलत धारणा है। हालांकि फेफड़ों का कैंसर ज्यादातर वृद्ध वयस्कों में आम है, लेकिन यह युवाओं को भी प्रभावित कर सकता है। युवाओं में होने वाले फेफड़ों के कैंसर के मामले अक्सर अलग-अलग आनुवंशिक उत्परिवर्तन (म्यूटेशन) से जुड़े होते हैं। वहीं वायु प्रदूषण निश्चित रूप से फेफड़ों के कैंसर का एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है, खासकर शहरी क्षेत्रों में, लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है।

आज भी समाज में व्याप्त हैं, जो इसकी रोकथाम, शुरूआती पहचान और प्रभावी उपचार में बाधा डालती हैं। इन मिथकों को तोड़ना और वैज्ञानिक तथ्यों को जानना बेहद जरूरी है ताकि हम इस बीमारी को बेहतर ढंग से समझ सकें और इससे लड़ सकें। यह फेफड़ों के कैंसर से जुड़ी सबसे आम और खतरनाक गलत धारणा है। हालांकि, धूम्रपान (सक्रिय और निष्क्रिय दोनों) फेफड़ों के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है, लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है। विशेषज्ञ बताते हैं कि फेफड़ों के कैंसर के लगभग 10-20% मामले ऐसे लोगों में पाए जाते हैं जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया। ऐसे में, फेफड़ों का कैंसर उन लोगों को भी हो सकता है जो कभी धूम्रपान नहीं करते हैं। यह मिथक न केवल निराशा पैदा करता है बल्कि शुरूआती निदान की संभावनाओं को भी कम करता है। यह सच है कि फेफड़ों का कैंसर अक्सर लास्ट स्टेज में पता चलता है, लेकिन चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति ने अब इसके उपचार में महत्वपूर्ण सुधार किए हैं। लक्षित चिकित्सा, इम्यूनोथेरेपी और सटीक दवा जैसी नई उपचार पद्धतियों ने रोगियों के लिए जीवित रहने की दर और जीवन की गुणवत्ता में काफी सुधार किया है, खासकर यदि कैंसर का जल्दी पता चल जाए। जहां तक लक्षणों की बात है शुरूआती लक्षण अक्सर सूक्ष्म होते हैं, जैसे कि लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ, छाती में दर्द, या बिना कारण वजन घटना। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि शुरूआती स्टेज में पता चलने पर इसे ठीक किया है। यह एक और गलत धारणा है। हालांकि फेफड़ों का कैंसर ज्यादातर वृद्ध वयस्कों में आम है, लेकिन यह युवाओं को भी प्रभावित कर सकता है। युवाओं में होने वाले फेफड़ों के कैंसर के मामले अक्सर अलग-अलग आनुवंशिक उत्परिवर्तन (म्यूटेशन) से जुड़े होते हैं। वहीं वायु प्रदूषण निश्चित रूप से फेफड़ों के कैंसर का एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है, खासकर शहरी क्षेत्रों में, लेकिन यह एकमात्र कारण नहीं है।



हर साल अगस्त महीने के पहले रविवार को फ्रेंडशिप डे मनाया जाता है, जो कि दोस्तों और मित्रता के रिश्ते को समर्पित एक खास दिन है। इस साल फ्रेंडशिप डे 3 अगस्त 2025 को मनाया जा रहा है। दोस्ती की बात होती है तो भगवान श्रीकृष्ण और सुदामा को याद किया जाता है। कर्ण और दुर्योधन की दोस्ती, प्रभु श्री राम और सुग्रीव की दोस्ती की मिसाल हैं। लेकिन क्या अब ऐसी दोस्ती देखने को मिलती है। आज की डिजिटल दुनिया में जहां दोस्ती भी डिजिटल हो चुकी है जो कि दूझ से लेकर रील्ल तक सिमट गई है। जब तक आप एक दूसरे से बात करते हैं या मिलते रहते

हैं, दोस्ती बनी रहती है, और जहां चैट बंद दोस्त भी भुला दिया जाता है। हालांकि ऐसा सबके साथ नहीं है। सोशल मीडिया के जरिए टिकी ये दोस्ती भी बिना रोज मिले, बात या चैट किए बिना भी दिल से जुड़े रिश्ते बन जाती हैं। फ्रेंडशिप गोल्स सिर्फ हर दिन घंटों तक बात करना नहीं है, बल्कि एक ऐसा जुड़ाव है जो कम बातों में भी ज्यादा अपनापन देता है। कुछ ऐसी तरकीब है जिसे अपनाकर आप ऐसे खास रिश्ते और दोस्त बना सकते हैं, जिनसे भले ही आप रोज घंटों बात न करें लेकिन आपके बीच का जुड़ाव गहरा और सच्चा होगा। अगर आप भी चाहते हैं कि आपकी दोस्ती वर्षों तक चले, मजबूत बने

और गहराई से जुड़ी रहे तो ये टिप्स और एहसास आपको जरूर अपनाने चाहिए।

हर बातचीत को बनाएं खास
ये तो आपने सुना ही होगी कि क्वांटिटी के ज्यादा क्वालिटी मायने रखती है। दोस्ती में भी वह गुणवत्ता जरूरी है। दोस्ती का मतलब लंबे फोन कॉल्स, घंटों चैटिंग या देर तक बैठकर बातचीत करना नहीं है। एक प्यार भरा मैसेज, दिल से भेजी गई तस्वीर या पुरानी याद शेयर करने से भी जुड़ाव को मजबूत किया जा सकता है। व्यस्त जीवनशैली में दोस्त से रोज बात करने का वक्त नहीं मिल पाता है तो उन्हें कभी-कभी दिल से प्यार भरा संदेश भेज दें। इतना ही काफी है आपका भावना उन तक पहुंचने और रिश्ते की गहराई बढ़ाने के लिए।

पुरानी यादों को करें सेलिब्रेट
समय-समय पर पुरानी यादों को सेलिब्रेट करें। इसके लिए पुरानी फोटो एल्बम देखें, बचपन की बातें करें या वो क्वाट्सएप चैट्स पढ़ें, जो आपको हंसाती थीं। यादें रिश्तों की

रीढ़ होती हैं। इस तरह आप अपने दोस्त से जुड़ाव को हमेशा महसूस करेंगे। जीवन में जितना आगे निकल जाएं, आपके दोस्त के लिए आपकी भावनाएं बदलेंगी नहीं।

जरूरत पर साथ खड़े रहें
भले ही आपकी दोस्त से बातचीत कम होती है या मिलना-जुलना भी नहीं हो पाता हो, कोई बात नहीं। लेकिन जब जरूरत हो तो मैं हूँ तेरे लिए वाला भाव सबसे ज्यादा मायने रखता है। आप मीलों दूर हों लेकिन उन्हें ये अहसास जरूर कराएं कि आप दोस्त के साथ हर परिस्थिति में हैं।

छोटे-छोटे सरप्राइज से जाहिर करें अपनापन
दोस्ती में वो उत्साह बनाए रखें। उनका जन्मदिन या दोस्त के खास दिन को न भूलें। समय-समय पर छोटे-छोटे सरप्राइज, तोहफे देकर वो बचपना या दोस्ताना बनाए रख सकते हैं जो दोस्ती के शुरूआती दौर में था। कोई अच्छा गाना भेजना, हाथ से लिखा नोट, या ऑनलाइन सरप्राइज ये छोटी बातें दोस्ती को बड़ा बना देती हैं।

रक्षाबंधन के लिए परफेक्ट स्टार्टर, जो हर किसी को पसंद आएंगे

इस साल राखी का त्योहार 9 अगस्त को मनाया जा रहा है। ऐसे में लोगों ने इसकी तैयारी शुरू कर दी है। ये त्योहार हर भाई-बहन के लिए बेहद खास होता है। इस दिन भाई अपनी बहनों के घर जाकर भी राखी बंधवाते हैं, ऐसे में बहनें अपने भाई के स्वागत में तमाम पकवान बनाती हैं। यदि आपका भाई भी राखी पर आपके घर आता है तो उसके लिए खास स्टार्टर तैयार करें। यहाँ हम आपको तीन ऐसे नाश्तों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो हर किसी को पसंद आएंगे। इन व्यंजनों को बनाने की तैयारी पहले से ही शुरू कर लें।

पनीर टिक्का बनाने का सामान
200 ग्राम पनीर
1/2 कप दही
1 चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट
1/2 चम्मच हल्दी
1 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1 चम्मच गरम मसाला
1 चम्मच नींबू रस
नमक स्वादानुसार

1 चम्मच तेल
शिमला मिर्च और प्याज
विधि



अगर आप घर पर बाजार जैसा पनीर टिक्का बनाना चाहते हैं तो सबसे पहले दही में सभी मसाले डालकर अदरक-लहसुन पेस्ट, नींबू रस और नमक मिक्स करें। इस

मिश्रण को क्यूब में कटे पनीर, प्यार और शिमला मिर्च पर अच्छी तरह मेरिनेट करें। इसे कम से कम आधे घंटे

सी सिक जाए तो हल्का बटर लगाकर दोबारा सेकें और आखिर में हरी चटनी के साथ परोसें।

के लिए आपको मेरिनेट करके रखना है। अब जब मसाले अच्छी तरह से मिक्स हो जाएं तो इसे स्टिक में लगाएं। अब ग्रिलर, तवा या फिर ओवन में इसे ग्रिल करें। जब ये थोड़ी

कॉर्न एंड चीज बॉल्स बनाने का सामान
1 कप उबला हुआ स्वीट कॉर्न
1/2 कप कद्दूस किया हुआ चीज

2 उबले आलू
1/2 चम्मच काली मिर्च
1 चम्मच हरी मिर्च और धनिया नमक स्वादानुसार
2 चम्मच ब्रेड क्रम्ब्स तेल
विधि
अब बारी आती है कॉर्न एंड चीज बॉल्स बनाने की तो सबसे पहले सभी सामग्री को अच्छे से मिक्स करें। अब थोड़ा सा मिश्रण लेकर उसके बीच में चीज रखें और फिर फोल्ड करके करके छोटे बॉल्स बना लें। इसके बाद इसके ऊपर ब्रेड क्रम्ब्स को कोट करें। अब इस बॉल्स को गर्म तेल में सुनहरा होने तक डीप फ्राई करें। इसे गर्म ही मेयोनीज और हरी चटनी के साथ सर्व करें।
ब्रेड पनीर रोल्स बनाने का सामान
6 ब्रेड स्लाइस
1 कप कद्दूस किया हुआ पनीर
1 उबला और मेश किया हुआ

आलू
1 हरी मिर्च (बारीक कटी)
1 चम्मच कटा हरा धनिया
1/4 चम्मच चाट मसाला
नमक स्वादानुसार
पानी
तेल
विधि
ब्रेड पनीर रोल बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में पनीर, आलू, हरी मिर्च, धनिया, चाट मसाला और नमक मिलाकर स्टफिंग तैयार करें। स्टफिंग तैयार होने के बाद अब ब्रेड स्लाइस को किनारों से काटें और थोड़ा पानी छिड़ककर हल्का गीला करें। इसके बाद ब्रेड पर स्टफिंग रखें और रोल की तरह मोड़ें। इसके किनारों के अच्छी तरह से दबाना है, वरना ये खुल जाएगा। रोल को बंद होने के बाद सभी रोल्स को गर्म तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तल लें। हरी चटनी या टमाटो सॉस के साथ गर्मागर्म परोसें।

इस रक्षाबंधन पर भाई को करें सरप्राइज, बनाएं खास नारियल मिल्क बर्फी

रक्षाबंधन का त्योहार भाई-बहन के प्यार और रिश्तों की मिठास को बढ़ाने वाला खास अवसर होता है। इस दिन बहनें अपने भाइयों के लिए कुछ खास बनाना चाहती हैं ताकि उन्हें खुशी मिल सके।



अगर आप इस बार कुछ अलग और स्वादिष्ट ट्राई करना चाहते हैं तो नारियल मिल्क बर्फी एक बढ़िया ऑप्शन है। यह मीठा न केवल स्वाद में लाजवाब होता है बल्कि बनाने में भी बहुत आसान है। तो चलिए जानते हैं कि कैसे आप घर पर ही नारियल मिल्क बर्फी बना सकते हैं और इस रक्षाबंधन पर अपने भाई को दें एक मीठा और यादगार सरप्राइज।

नारियल मिल्क बर्फी बनाने की सामग्री:
ताजा कद्दूस किया हुआ नारियल - 2 कप
नारियल का दूध - 1 कप
चीनी - 1 कप
दूध पाउडर - 1/2 कप
घी - 2 टेबलस्पून
इलायची पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
काजू या पिस्ता (बारीक कटे हुए) - सजावट के लिए
बनाने की विधि

- सबसे पहले कद्दूस किया हुआ नारियल और नारियल का दूध लेकर एक कड़ाही में डालें। अब इस मिश्रण को मध्यम आंच पर गर्म करें और बीच-बीच में हिलाते रहें।
- जब मिश्रण गर्म हो जाए, तो उसमें चीनी डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि चीनी घुल जाए। चीनी पूरी तरह घुल जाने के बाद, दूध पाउडर डालें और लगातार चलाते रहें ताकि बर्फी का मिश्रण गाढ़ा होने लगे।
- जब मिश्रण कड़ाही की सतह से अलग होने लगे, तब उसमें घी और इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
- अब इस मिश्रण को घी लगी हुई थाली में डालें और उसे समान रूप से फैला दें। ऊपर से कटे हुए काजू-पिस्ता डालकर सजाएं। मिश्रण को पूरी तरह ठंडा होने दें, फिर उसे मनचाहे आकार में काट लें। तो इस रक्षाबंधन पर भाई को दें एक खास सरप्राइज, बनाएं घर पर ही स्वादिष्ट और पौष्टिक नारियल मिल्क बर्फी। इससे ना सिर्फ त्योहार की मिठास बढ़ेगी बल्कि भाई-बहन के रिश्ते में और भी गहरा प्यार आएगा।

पतले होने के लिए मीठे से बना ली है दूरी, तो पहले

पढ़ लीजिए चीनी को लेकर ये गाइडलाइन

अगर आप वजन घटाने की कोशिश कर रहे हैं तो चीनी (शुगर) की मात्रा को नियंत्रित करना बेहद जरूरी है। बहुत अधिक चीनी लेने से मोटापा, डायबिटीज, हार्ट प्रॉब्लम और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक एक दिन में कुल ऊर्जा (कैलोरी) का 10% से कम चीनी से आना चाहिए। चलिए जानते हैं चीनी के लेकर डब्ल्यूएचओ ने



पूरी गाइडलाइन के बारे में
डब्ल्यूएचओ की सलाह
विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक अगर आप और अधिक स्वस्थ रहना चाहते हैं तो चीनी की मात्रा को 5% तक सीमित करना बेहतर है। वजन कम करने की चाह रखने वाले 25 ग्राम (6 चम्मच) से ज्यादा शुगर न लें। चाय-काफी, मिठाइयां, पैकेज्ड जूस, बिस्किट, कोल्ड ड्रिंक जैसी चीजों में छिपी हुई शुगर को भी ध्यान में रखें। नोएडेड शुगर वाले विकल्प चुनें, लेकिन पैकेट के पीछे
नॉन-शुगर स्वीटनर को लेकर चेतावनी
डब्ल्यूएचओ का कहना है कि नॉन-शुगर स्वीटनर (जैसे स्टीविया, एस्पार्टेम) वजन घटाने में लंबे समय तक असरदार नहीं हैं। डब्ल्यूएचओ ने अपनी गाइडलाइन में कहा कि वजन कम करने या मोटापे से बचने के लिए लोगों को नॉन-शुगर स्वीटनर्स (जैसे कि सैकरीन, ऐस्पार्टेम, स्टेविया, सुक्रालोज आदि) का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ये वे स्वीटनर हैं जो आमतौर पर डायट या शुगर-फ्री उत्पादों में इस्तेमाल किए जाते हैं।

डब्ल्यूएचओ ने क्यों दी चेतावनी
डब्ल्यूएचओ के अनुसार नॉन-शुगर स्वीटनर वजन कम करने में मदद नहीं करते, बल्कि लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर टाइप 2 डायबिटीज, हृदय रोग और मृत्यु का खतरा बढ़ सकता है। इनका लंबे समय तक सेवन करने से खाने की आदतें बिगड़ सकती हैं, जिससे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो केवल चीनी कम करना ही नहीं, बल्कि नकली मिठास से भी दूरी बनाना जरूरी है। डब्ल्यूएचओ की गाइडलाइन हमें यही समझाने की कोशिश कर रही है कि स्मार्ट और संतुलित खानपान ही वजन घटाने का असली तरीका है।

मीठे की जगह चुनें ये विकल्प
फ्रूट्स से मिलने वाली नेचुरल शुगर लें। मीठे की क्रेविंग हो तो गुड़, शहद, खजूर जैसे प्राकृतिक विकल्प चुनें लेकिन सीमित मात्रा में। धीरे-धीरे चीनी की मात्रा घटाएं ताकि आदत बन सके।