

बिहार ऑब्जर्वर

झारखण्ड से प्रकाशित सर्वाधिक लोकप्रिय दैनिक



ओमान तट के पास भारतीय जहाज पर हमला झारखंड में 20 जून से शुरू होगा एसआईआर समुद्र में डूबा पोत सभी 14 भारतीय नाविक सुरक्षित 7 अक्टूबर को जारी होगी अंतिम सूची

नई दिल्ली (ईएनएस): मध्य पूर्व में बढ़ते तनाव के बीच भारत से जुड़ा एक बड़ा समुद्री घटनाक्रम सामने आया है। अरब सागर के रणनीतिक जलमार्ग में ओमान के तट के पास भारतीय ध्वज वाले एक मालवाहक जहाज पर संदिग्ध विस्फोटक हमले के बाद जहाज समुद्र में डूब गया। राहत की बात यह रही कि जहाज पर तैयार सभी 14 भारतीय नाविकों को सुरक्षित बचा लिया गया है। जानकारी के अनुसार हाजी बी नाम का यह मालवाहक जहाज गुजरात के देवगढ़ द्वारका जिले के सलगा बंदरगाह में पंजीकृत था। यह पोत सोमालिया से शारजाह की ओर जा रहा था, तभी बुधवार तड़के करीब ३:३० बजे ओमान के उत्तरी तट के पास उस पर संदिग्ध ड्रोन या मिसाइल जैसा हमला हुआ। विस्फोट के बाद जहाज में आग लग गई और कुछ ही देर में वह समुद्र में समा गया। भारत के विदेश मंत्रालय ने इस हमले को अस्वीकार्य बताते हुए कड़ी प्रतिक्रिया दी है। 14 भारतीय नाविकों को निशाना बनाना गंभीर चिंता का विषय है और अंतरराष्ट्रीय समुद्री मार्गों की सुरक्षा सुनिश्चित की जानी चाहिए। मंत्रालय ने ओमान प्रशासन को बचाव अभियान के लिए धन्यवाद भी दिया। यह घटना ऐसे समय हुई है जब ईरान के विदेश मंत्री भारत द्वार पर ईरान और ब्रिक्स देशों के विदेश मंत्रियों की बैठक के लिए नई दिल्ली पहुंचे हैं। इस घटनाक्रम ने क्षेत्रीय सुरक्षा और समुद्री व्यापार को लेकर नई चिंता खड़ी कर दी है।



समुद्र में समा गया। भारत के विदेश मंत्रालय ने इस हमले को अस्वीकार्य बताते हुए कड़ी प्रतिक्रिया दी है। 14 भारतीय नाविकों को निशाना बनाना गंभीर चिंता का विषय है और अंतरराष्ट्रीय समुद्री मार्गों की सुरक्षा सुनिश्चित की जानी चाहिए। मंत्रालय ने ओमान प्रशासन को बचाव अभियान के लिए धन्यवाद भी दिया। यह घटना ऐसे समय हुई है जब ईरान के विदेश मंत्री भारत द्वार पर ईरान और ब्रिक्स देशों के विदेश मंत्रियों की बैठक के लिए नई दिल्ली पहुंचे हैं। इस घटनाक्रम ने क्षेत्रीय सुरक्षा और समुद्री व्यापार को लेकर नई चिंता खड़ी कर दी है।



झारखंड में 20 जून से SIR

दोषे और आपत्तियां दर्ज करा सकेंगे। आयोग ने झारखंड में कुल 2 करोड़ 45 लाख 29 हजार 969 मतदाताओं का सत्यापन किया जाएगा। इस प्रक्रिया को पूरा करने के लिए एअर में 25,467 बीएलओ तैनात किए जाएंगे, जबकि विभिन्न राजनीतिक दलों की ओर से 21,544 बूथ लेवल एजेंट (बीएलए) नियुक्त किए जाएंगे।

पश्चिम एशिया संकट के बीच प्रधानमंत्री मोदी का कूटनीतिक विदेश दौरा, ऊर्जा से रक्षा तक हॉंगे अहम समझौते

नई दिल्ली (ईएनएस): वैश्विक तनाव और पश्चिम एशिया में बढ़ते संकट के बीच भारत की कूटनीतिक सक्रियता और तेज होना दिखाई दे रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 24 मई 2026 से 6 दिन के अंतराष्ट्रीय दौरे पर निकल रहे हैं। इस दौरान प्रधानमंत्री संयुक्त अरब अमीरात, नीदरलैंड, स्वीडन, जर्मनी और इटली की आधिकारिक यात्रा करेंगे। इस बहुदलीय दौरे में ऊर्जा सुरक्षा, रक्षा सहयोग, व्यापार, निवेश, हरित प्रौद्योगिकी और रणनीतिक साझेदारी प्रमुख एजेंडे में शामिल रहेंगे। विदेश मंत्रालय के अनुसार प्रधानमंत्री सबसे पहले संयुक्त अरब अमीरात पहुंचेंगे, जहां उनकी मुलाकात राष्ट्रपति शेख



मोहम्मद बिन जायद अल नहयान से होगी। दोनों देशों के बीच ऊर्जा आपूर्ति, क्षेत्रीय सुरक्षा और आर्थिक गतिधरोत जैसे मुद्दों पर चर्चा होगी। इसके बाद प्रधानमंत्री यूरोप का रुख करेंगे। नीदरलैंड में अर्थमंत्रालय के साथ और उत्तर

विनिर्माण, स्वीडन और नॉर्वे में हथियार तकनीक, निवेश और नवाचार पर फोकस रहेगा। ओल्सो में 12 मई को भारत-नॉर्डिक शिखर सम्मेलन आयोजित होगा, जहां व्यापार और तकनीकी सहयोग को नई दिशा देने पर चर्चा होगी। दौरे का अंतिम पड़ाव इटली होगा, जहां रक्षा उत्पादन, रणनीतिक उद्योग और यूरोपीय संसदीय गतिधरोत पर महत्वपूर्ण बातचीत होने की संभावना है। विशेषज्ञों का मानना है कि मौजूदा वैश्विक अस्थिरता के बीच यह दौरा भारत की ऊर्जा सुरक्षा, रक्षा आपूर्तिमरता और वैश्विक आर्थिक पहलू को नई मजबूती देने वाला साबित हो सकता है।

केरल के नए सीएम होंगे वी डी सतीशन चुने गए विधायक दल के नेता

नई दिल्ली (ईएनएस): कांग्रेस की केरल इकाई के वरिष्ठ नेता वी डी सतीशन राज्य के अगले मुख्यमंत्री होंगे। कांग्रेस आलाकमान ने पार्टी के शीर्ष और प्रदेश इकाई के नेताओं के साथ लंबी मंथना के बाद सतीशन के नाम पर गृह लगाई है। केरल के लिए पार्टी के पर्यवेक्षकों अजय माकन और मुकुल वासुदेवन साथ महासचिव जयराज रोश के साथ पार्टी कार्यालय में एक संयुक्त संवाददाता सम्मेलन में कांग्रेस की केरल प्रभारी दल दामुसुथी ने सतीशन के नाम की घोषणा की है। उन्होंने कहा, कक्ष विधायक दल की 6 मई, 2026 को त्रिक्कूरम में बैठक हुई थी और सर्वसम्मति से कक्ष अजय माकन को केरल राज्य में विधायक दल के नए नेता के रूप में चुना गया। कक्ष अजय मल्लिकुतुल्ला उरुगे ने कक्ष संसदीय दल की अध्यक्ष (सेना गार्डी), लेफ्टराम में विषय केनेता (एलए गार्डी), एम।एस।पी. फर्नांडिस (मानक और वास्तुकार) के साथ व्यापक चर्चा की। सांसदों, पूर्व पीसीसी अध्यक्षों सहित राज्य के कई अन्य नेताओं से भी परामर्श किया गया।



नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

बंगाल में पशु वध पर शुभेंदु सरकार सख्त, बकरीद पर संकट के बावजूद अनिवार्य फिटनेस सर्टिफिकेट के बिना पशुवध नहीं

कोलकाता (ईएनएस): पश्चिम बंगाल की नई भाजपा सरकार ने पशु वध को लेकर कड़े निर्देश जारी कर दिए हैं। मुख्यमंत्री शुभेंदु अधिकारी के नेतृत्व वाली सरकार ने बंगाल पशु वध विनियम अधिनियम, 1950 और 2012 के कलकत्ता हाईकोर्ट के आदेश का हवाला देकर एक नोटिस जारी किया है। यह आदेश 25 मई को मनाई जाने वाली ईद-उल-अजहा (बकरीद) से ठीक पहले सामने आया है, जिससे राज्य की सियासत गर्मा गई है। नए नियमों के अनुसार, अब अनिवार्य फिटनेस सर्टिफिकेट के बिना किसी भी मवेशी या भैंस के पशु वध पूर्ण प्रतिबंध लागू होगा। यह प्रमाणपत्र



नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

नीट पेपर लीक मामले में सीबीआई की कार्रवाई तेज, 7 गिरफ्तार

नई दिल्ली (ईएनएस): देश के सबसे बड़े मेडिकल प्रवेश परीक्षा एग्जट-मार्क 2026 पेपर लीक मामले में केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) की कार्रवाई लगातार तेज होती जा रही है। जांच ब्यूरो ने छापेमारी और पड़ताल के बीच गुजरात की एजेंसी ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इसके साथ ही इस मामले में अब तक कुल सात लोगों की गिरफ्तारी हो चुकी है। सीबीआई की जांच में लगातार नए खुलासे हो रहे हैं और कई अन्य संदिग्धों की भी पड़ताल जारी है। सीबीआई के मुताबिक पिछले 24 घंटों के दौरान देश के अलग-अलग राज्यों में 14 स्थानों पर छापेमारी की गई। सभी कार्रवाइयों के दौरान महाराष्ट्र से दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। इनमें अहिल्यानगर निवासी धनंजय लोखंडे और पुणे की मनीषा बाघमते शामिल हैं। जहां एजेंसी का कहना है कि दोनों आरोपियों की भूमिका पेपर लीक केवल में अहम हो सकती है और उनसे पड़ताल के आधार पर अन्य लोगों तक पहुंचने की कोशिश की जा रही है। इससे पहले सीबीआई ने राजस्थान, महाराष्ट्र और हरियाणा के मुख्यमंत्रियों से पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया था।

नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

चार दिन काम, तीन दिन आराम! नए श्रम नियमों से बदल सकती है नौकरी की दुनिया

नई दिल्ली (ईएनएस): देश में नौकरीपेशा लोगों के लिए जल्द बड़ा बदलाव देखने को मिल सकता है। केंद्र सरकार द्वारा पुराने उद्योगीय श्रम कानूनों की जाहद का नए श्रम विनियम लागू करने की तैयारी तेज हो गई है। इन नियमों के लागू होने के बाद करोड़ों कर्मचारियों के काम करने का तरीका, वेतन की संरचना, भविष्य निधि, अवकाश और सेवा समिति साथ जैसे कई अहम पहलुओं में बदलाव संभव है। नए नियमों के तहत सबसे चर्चित बदलाव चार दिन कार्य सप्ताह को लेकर है। यानी कर्मचारियों सप्ताह में केवल चार दिन काम कर सकते हैं, हालांकि इन दिनों काम के घंटे बढ़ सकते हैं। इसके अलावा ओवरटाइम से जुड़े नियम भी स्पष्ट किए जाएंगे, जिससे अतिरिक्त काम का उचित भुगतान सुनिश्चित हो सके।

नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

अब आसमान में भारत का अदृश्य पराक्रम आंध्र में बन रहा देश का सबसे बड़ा रक्षा केंद्र

नई दिल्ली (ईएनएस): भारत अब रक्षा तकनीक के उस शिखर का उदाहरण बन रहा है, जहां अब तक दुनिया के चुनिंदा देशों की एपीकूर रहती है। विशेषतः परीक्षण, सत्यापन और प्रमाणन किया जाएगा। इसी केंद्र में विमान के कंप्यूटर, राइफ, सेंसर, हथियार प्रणाली और स्टीयिंज तकनीक को एक साथ जोड़कर अंतिम रूप दिया जाएगा। परियोजना के तहत पुष्टिपत्र 10000 फुट की ऊंचाई पर स्थानित किया जा रहा है। राजनय सिंह और एन चंद्रमौब नयडू 14 मई 2026 को इस ऐतिहासिक परियोजना की आधारपत्थर रखेंगे।

नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

नए प्रावधानों के अनुसार मूल वेतन कुल वेतन का कम से कम पचास प्रतिशत रहना अनिवार्य हो सकता है। इससे कर्मचारियों की भविष्य निधि और सेवा समिति पर मिलने वाली राशि बढ़ सकती है, हालांकि हाथ में मिलने वाला मासिक वेतन बड़े रखा जा सकता है। महिना कर्मचारियों के लिए राशि पाली में काम करने की अनुमति सुरक्षा प्रबंधों के साथ दी जा सकती है। असंगठित क्षेत्र, संविदा कर्मियों और अन्य आधारित कामगारों को भी सामाजिक सुरक्षा के दायरे में लाने की तैयारी है।

अदालत पहुंची ममता बोर्ली- हिंसा में बच्चों महिलाओं और अल्पसंख्यकों को नहीं बखशा कोर्ट रूम से बाहर ममता की मौजूदगी में लगे चोर-चोर के नारे

कोलकाता, (ईएनएस): पूर्ण मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने गुजरात को कलकत्ता हाईकोर्ट में बर्लीन के रूप में अपनी पहली उपस्थिति दी। उन्होंने विधायक ममता बनर्जी के बाद बंगाल में हुई हिंसा से संबंधित मामलों में 'व्याप्तिक' के समक्ष अपनी दलीलें पेश कीं। ममता बनर्जी ने कलकत्ता हाईकोर्ट को 10 मुक्तकों की सूची सौंपी, जिसमें से छह के हिंदू होने का दावा है। उन्होंने गंभीर आरोप लगाएक कहा कि पुलिस की मौजूदगी में घरा और कार्यालयों को लूटा जा रहा था, लेकिन इन मामलों में प्राथमिकी तक इन्हें नहीं जाया, जो हिंसा के लिए जिम्मेदार थे। उन्होंने एक 92 वर्षीय अनुपस्थित जाति की महिला और उसके परिवार को घर से बेदखल करने का मुद्दा भी उठाया। कलकत्ता हाईकोर्ट में

तस्वीरें दिखाते हुए ममता बनर्जी अत्यंत भावुक हो गईं और बताया कि हिंसा में बच्चों, महिलाओं और अल्पसंख्यकों तक को नहीं बखशा गया। उन्होंने विधायक को बखशा कि उनके अपने परिवार की 8 साल की बच्चियों को बलाकार की

भविष्य की चुनौतियों को साधने की तैयारी, सेना और नौसेना के बीच अहम समझौता

नई दिल्ली (ईएनएस): भारतीय सेना और नौसेना ने देश की सुरक्षा को अग्रगण्य मकसदों के लिए एक ऐतिहासिक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर कर दिए हैं। गुजरात को नई दिल्ली में हुए संबद्धता समझौता ज्ञापन (मेमोरैंडम ऑफ एंजोसिएशन ऑन अफिलिएशन) का उद्देश्य दोनों सेनाओं के बीच गहरे तालमेल, आपसी समझ और संयुक्त कार्यप्रणाली को बढ़ावा देना है, विशेषकर भविष्य के जटिल युद्ध स्वरूपों और सुरक्षा चुनौतियों के संदर्भ में। यह कदम भारतीय सशस्त्र बलों में संयुक्तता, एकिकरण और बेहतर तालमेल स्थापित करने की दिशा में एक मील का पत्थर माना जा रहा है। समझौते के तहत, सेना और नौसेना की विभिन्न संरचनाओं, रेजीमेंटों, संस्थानों और यूनिटों के बीच संचालन सहयोग को औपचारिक रूप दिया जाएगा। इसके माध्यम से दोनों सेनाओं के अधिकारियों व जवानों के एक-दूसरे की कार्यप्रणाली,

प्रशिक्षण व्यवस्था और जिम्मेदारियों को करीब से समझने का अवसर मिलेगा। संयुक्त गतिविधियों, पेशेवर आदान-प्रदान और प्रशिक्षण कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाएगा, जिससे परिष्कृत समन्वय और दीर्घकालिक पेशेवर संबंध मजबूत होगा। 'आपरेशन सिस्ट' जैसी सफलताओं ने पहले ही यह साबित कर दिया है कि भविष्य के अभियानों में तीनों सेनाओं का समन्वित संचालन किना महत्वपूर्ण है, और यह समझौता उसी दिशा में एक ठोस कदम है। इस अहम समझौता ज्ञापन पर भारतीय सेना की ओर से एड्युटेंट जनरल

लेफ्टिनेंट जनरल वीपीएस कोषिक और भारतीय नौसेना की ओर से चीफ ऑफ पर्योलन वाइस एडमिरल गुजरचर सिंह ने हस्ताक्षर किए। इस मौके पर सेना के उप प्रमुख लेफ्टिनेंट जनरल धीरज सेठ और नौसेना के उप प्रमुख वाइस एडमिरल संजय बासुलानी भी उपस्थित थे। मौजूदा सुरक्षा वातावरण की जटिलता और निरंतर बदलते भू-राजनीतिक परिदृश्य को देखकर सेना और जल दोनों क्षेत्रों में मजबूत समन्वय अब राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए अपरिहार्य हो गया है। जहां नौसेना समुद्री हितों की सुरक्षा सुनिश्चित करती है, वहीं सेना देश की स्थानीय सीमाओं की रक्षा का प्रामाणिक दायित्व निभाती है। यह समझौता ज्ञापन भविष्य में ऐसी और अंतर-सेना समझौतों का मार्ग प्रशस्त करेगा, जिससे भारतीय सशस्त्र बल आधुनिक चुनौतियों का सामना करने के लिए और अधिक एकीकृत तथा सहज बन सके।



लेफ्टिनेंट जनरल वीपीएस कोषिक और भारतीय नौसेना की ओर से चीफ ऑफ पर्योलन वाइस एडमिरल गुजरचर सिंह ने हस्ताक्षर किए।

संपादकीय

सरकार तय करे निचले वर्ग पर न पड़े विपरीत प्रभाव

परिचम एशिया में संघर्ष का असर अब भारत की अर्थव्यवस्था पर साफ दिखने लगा है। ऊर्जा संकट और व्यापार में बाधाओं के कारण पीछे हट चुकीं चीनियों का दायव बढ़ता जा रहा है। वैश्विक स्तर पर तेल की कीमतों में बढ़ती और मुद्रा (रुपये) के लगातार कमजोर होने से देश की अर्थव्यवस्था पर दबाव बढ़ गया है। उपर, अमेरिका और ईरान के तख्त तैयारी से शांति समझौते पर बातचीत ओने नहीं बढ़ पा रही है।

ऐसे में अब मौजूद संकट से निपटने के लिए वैकल्पिक उपायों को अमल में लाना जरूरी हो गया है। यही सबूत है कि प्रधा मंत्री नरेद्र मोदी ने जीते गिवाह को देना की जतन से पेट्रोलियम उत्पादों का समर्थित तरीके से उपयोग करने, सोने की खरीदारी से परहेज करने, गैर जरूरी विशेश यात्रा से बचने और स्थानीय वस्तुओं को



ऊर्जा का भंडार संकट खड़ा हो गया है। खबरों के मुताबिक, पिछले कुछ दिनों से सरवर्गिक क्षेत्र को तेल कर्षणियों पर अर्थिक

दबाव बढ़ गया है, जिस कारण आने वाले दिनों में पेट्रोलियम पदार्थों के दाम बढ़ सकते हैं। हालांकि, अभी तक सरकार ने पेट्रोल-डिजल और घरेलू रसोई गैस के दामों को नियंत्रित करने के प्रयास किए हैं, लेकिन संकट गहराने से अब यह सब आसान नहीं होगा। इसके लिए वैकल्पिक उपायों पर गंभीरता से काम करना होगा, ताकि प्रतिकूल प्रभावों को कम किया जा सके।

प्रधानमंत्री के आग्रह से इस बात के संकेत भी मिल रहे हैं कि आने वाले समय में रोजगारों के इस्तेमाल की जरूरी वस्तुएं महंगी हो सकती हैं। यानी कच्चे तेल से जुड़ी महंगाई, पैकेजिंग सामग्री और ईंधन लागत में बढ़ोतरी के बीच सावुन, डिजैट, बिस्किट, पैकेट बंद खाद्य पदार्थों और पेय उत्पाद जैसी वस्तुओं को कीमतें बढ़ सकती हैं।

खबरों के मुताबिक, आवश्यक वस्तुओं का उत्पादन करने वाली देशों की प्रमुख कर्षणियों मुनाफे पर पड़ रहे दबाव को कम करने के लिए चरणबद्ध तरीके से सुझाव कि कोराना काल की तरह कर से कानूनी समेत अन्य तरीकों पर फिर से अमल करना, खाद्य तेल की उपज कम करना और स्थानीय उर्वरकों के उपयोग में कमी लाना, यह सभी मौजूद संकट को गंभीरता से दूर करती हैं।

यह सबूत है कि संकट जब गंभीर हो, तो उससे निपटने के लिए सरकारी उपायों में साथ-साथ अर्थ नागरिकों की भी जिम्मेदारी बनती है कि वे उसमें सक्रिय भागीदारी निभाएं। भाग्य इस सब के बीच यह सुनिश्चित करना भी जरूरी है कि इस तरह के उपायों का समाज के निचले और मध्य वर्ग की आजीविका पर कोई विपरीत प्रभाव न पड़े।

कितना सही है यूपी सरकार का बेहतर कानून व्यवस्था का दावा?



उत्तर प्रदेश सरकार यह दावा करती आई है कि राज्य में कानून व्यवस्था बेहतर है, लेकिन हत्या की वादांत का मिलसिला धम नहीं रहा है। खासकर महिलाओं के खिलाफ अपराध तेजी से बढ़ रहे हैं। चंदौली जिले में सोमवार को एक निजी अस्पताल में भारी महिला को गोली मार कर हत्या कर देने की घटना ने आम नागरिकों की सूझा पर फिर से मोर्चा खड़ा कर दिया है। इससे पता चलता है कि राज्य में महिलाएं कहीं भी सुरक्षित नहीं हैं। अपराधी लंबाया लेकर सड़कों पर बेधोका घूम रहे हैं और कानून की बड़ी वादांत को अंजाम दे देते हैं। सवाल है कि अगर राज्य में कानून व्यवस्था के अनुपालन में वास्तव में सख्ती बरती जाती, तो क्या कोई अस्पताल में घूस कर महिला को हत्या कर सकता था? अपना इलाज करवाने के बग़ैर अस्पताल में घुसे इलाज करने में महिला को गोली चलाने के बाद पुलिस में भाग में भी गोलियां चलाई और भागने की कोशिश की। हालांकि वहां मौजूद लोगों ने उसे पकड़ कर पुलिस के हवाले कर दिया। उत्तर प्रदेश में हत्या की घटनाएं जिनसे तख्त से बढ़ी हैं, उससे लगता है कि सड़क से लेकर घर और अस्पताल में भी लोग सुरक्षित नहीं हैं। पिछले दिनों सोशल जिले में कुछ लोग एक युवक को घर से खींच कर ले गए थे और बाद में सड़क पर उसकी हत्या कर दी गई थी। राज्य में इस तरह की घटनाएं अक्सर सामने आती रहती हैं। सवाल है कि सरकार के दावों के बरतन आँखि आसपास के भीतर कानून का खौफ कब तक नहीं है? जाहिर है कि इसके पीछे पुलिस की निष्कृता और लापरवाही जिम्मेदार है। पुलिस बल में तालमेल और त्वरित कार्रवाई का अभाव साफ नजर आता है। पुलिस के अपराध निरोधक के खंड में खामियों का फायदा अपराधी उठा रहे हैं। इस बात पर भी गंभीरता से विचार करने की जरूरत है कि सरकारी हो या निजी अस्पताल, वहां सुरक्षा के खाली बंदे बंदे किए जाने चाहिए। अगर कोई अपराधी लंबाया लेकर अस्पताल के अंदर दाखिल होता है, तो यह वहां मौजूद सुरक्षा कर्मियों की लापरवाही को उजागर करता है। ऐसे में राज्य सरकार को अपराध पर नियंत्रण के लिए सही मानने में तैयार कदम उठाने होंगे।

कॉरपोरेट सेक्टर की बढ़ती ताकत...



देश की अर्थव्यवस्था में निगमित क्षेत्र का महत्वपूर्ण योगदान है। यह क्षेत्र अब तेजी से वृद्धि और बदलाव के दौर में है। वर्तमान में यह संरचनात्मक परिवर्तनों, तकनीकी एकीकरण और स्थिरता को दिशा में विकास के चरण से गुजर रहा है। इस क्षेत्र में विनिर्माण क्षेत्र सर्वाधिक अग्रिम है। पिछले कुछ वर्षों से इसकी गति धीमी चल रही थी। अगर अब इसके पुनरुद्धार की दिशा में किए गए प्रयासों से विनिर्माण क्षेत्र में तेज वृद्धि देखी जा रही है। नवंबर 2025 तक विनिर्माण क्षेत्र में 8.0 फीसद की वृद्धि दर्ज की गई है।

सरकार की ओर से समय-समय पर जारी आँकड़ों के अनुसार, यह क्षेत्र बेहतर प्रदर्शन कर रहा है। वित्त वर्ष 2025-26 की पहली तिमाही में इसमें 7.72 फीसद और दूसरी तिमाही में 9.13 फीसद वृद्धि दर्ज की गई है। सकल घरेलू उत्पाद में विनिर्माण क्षेत्र का योगदान लगभग 17 फीसद रहा है। ताजा संशोधित आँकड़ों के अनुसार, विनिर्माण की वृद्धि दर वर्ष 2025-26 में 11.5 फीसद रहने का अनुमान है। भारत का लक्ष्य सकल घरेलू उत्पाद में विनिर्माण क्षेत्र को हिस्सेदारी को 17 फीसद से बढ़कर 25 फीसद कर रहा है।

निगमित क्षेत्र में डिजिटल परिवर्तन का दौर भी तेजी से चल रहा है। बैंकिंग, खुदरा व्यवसाय, स्वास्थ्य सेवा और सामग्री प्रबंधन जैसे क्षेत्रों में कृत्रिम बुद्धि (एआइ) को तेजी से अपनाया जा रहा है। निगमित क्षेत्र में बाइयोटैक और इंटरनेट उद्योगों का वृद्धि रहे है। नवंबर 2025 तक बाइयोटैक उद्योगों की संख्या एक से करोड़ के चर चली गई, जो एक दशक पहले के 13.15 करोड़ से सात गुना अधिक है। देश के 99.9 फीसद जिलों में 5जी को सुधिया है और 5.18 लाख से अधिक सैल स्टेशन स्थापित हैं। वहीं 5जी आइ लेन-देन भी तेजी से बढ़ रहा है। भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा डिजिटल देश है। देश में 2024 की लागत वर्ष 2014 के 2.69 रुपए प्रति गीगाबाइट से घट कर वर्ष 2025-26 में 8-10 रुपए प्रति गीगाबाइट रह गई है। डेटा सुरक्षा के लिए डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण नियम - 2025 में लागू हुए, जिसमें बच्चों के डेटा और गोपनीयता के संबंध में सख्त उपायन किए गए हैं।

अब कॉरपोरेट क्षेत्र में केवल मुनाफे के बजाय पर्यावरणीय और सामाजिक शासन के मापदंडों पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। इससे कर्तव्य और सतत विकास के क्रियान्वयनों में निवेश बढ़ रहा है। निगमित संस्थाओं में पर्यावरण और समाज के प्रति जिम्मेदारता बढ़ गई है। निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व के लिए बड़े संसाधन आ कोष से इसके लिए व्यय लगाया जा रहा है। कर्षणियों पर्यावरणीय पहलों जैसे जैविकीय ऊर्जा, अपशिष्ट प्रबंधन और जल संरक्षण आदि पर अधिक खर्च कर रही हैं। सोसाइटी के तहत प्रमुख कार्यों में भूधारा, गर्मी और कुपोषण को दूर करना, स्वास्थ्य सेवा, स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी प्रमुखता से प्रयास किए जा रहे हैं। अब कर्षणियों केवल परिचोपना-आभात विद्य के बजाय,

स्थायी विकास के लक्ष्यों को अपनी मूल व्यावसायिक रणनीतियों में शामिल कर रही हैं। कर्षणियों पर्यावरण अनुकूल उत्पादों को अपना रही हैं, ताकि पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभावों को कम किया जा सके। कई संस्थाएं 18 राज्यों में 2,250 गांवों और कस्बों में पांच लाख से अधिक परिवारों को जोड़ते हुए अपने पर्यावरणीय लक्ष्यों के माध्यम से सतत विकास में योगदान दे रही हैं। उनका प्रमुख जोर पर्यावरण संरक्षण और परिस्थितीयों संतुलन बनाए रखने पर है।

भारतीय निगमित जगत ने वित्तीय मजबूती के लिए लगभग में भारी कटौती की है, जो वर्ष 2010 के प्रसक के 67 फीसद से घट कर 2024 में 48 फीसद पर आ गया है। इससे कर्षणियों की वित्तीय स्थिति मजबूत हुई है। प्लान्सओ द्वारा वार्षिक निगमित सेवा क्षेत्र उद्यम संशोधन की गृह-आगत के साथ, निगमित उद्यमों और डेटा पारदर्शिता में सुधार के प्रयास किए जा रहे हैं।

'मेक इन इंडिया' के तहत रक्षा और तेल जैसे क्षेत्रों में विदेशी प्रत्यक्ष निवेश की सीमा को उदार बना कर सी फीसद तक की अनुमति दी गई है। जुलाई 2025 तक विनिर्माण विकास में 5.4 फीसद की वृद्धि देखी गई। 2025 में अर्थ-अग्रस्त के दौरान उत्पाद निर्यात 2.52 फीसद से बढ़ कर 184.13 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया। देश में आटोमोबाइल उत्पादन 1991-92 के बीस लाख से बढ़ कर 2023-24 में दो करोड़ 80 लाख इकाइयों हो गई है। वित्त वर्ष 2024-25 में कोयला उत्पादन 7.12 फीसद से बढ़ कर 370 मीट्रिक टन तक पहुंच गया है।

भारत सेमीकंडक्टर मिशन के तहत नई इकाइयों को मंजूरी देकर वैश्विक केंद्र बनने की ओर अग्रसर है। इन नवीन पहलों में के परिणामस्वरूप, भारतीय निगमित क्षेत्र न केवल घरेलू मांग को पूरा कर रहा है, बल्कि वैश्विक मूल्य श्रृंखला में भी एक प्रमुख शक्ति के रूप में उभर रहा है। इन सभी के बीच देश के निगमित क्षेत्र में इस समय कई तरह की आर्थिक,

आज का कार्टून

हम कठोरे तारों से नहीं बरते, सीएम शुभ्रुं दु अधिकारी के फंसेले के बाद सोना बांग्लादेश

यानि घुसपैठ करना नहीं छोड़ेंगे!!

देश की अर्थव्यवस्था में निगमित क्षेत्र का महत्वपूर्ण योगदान है। यह क्षेत्र अब तेजी से वृद्धि और बदलाव के दौर में है। वर्तमान में यह संरचनात्मक परिवर्तनों, तकनीकी एकीकरण और स्थिरता को दिशा में विकास के चरण से गुजर रहा है। इस क्षेत्र में विनिर्माण क्षेत्र सर्वाधिक अग्रिम है। पिछले कुछ वर्षों से इसकी गति धीमी चल रही थी। अगर अब इसके पुनरुद्धार की दिशा में किए गए प्रयासों से विनिर्माण क्षेत्र में तेज वृद्धि देखी जा रही है। नवंबर 2025 तक विनिर्माण क्षेत्र में 8.0 फीसद की वृद्धि दर्ज की गई है।

सरकार की ओर से समय-समय पर जारी आँकड़ों के अनुसार, यह क्षेत्र बेहतर प्रदर्शन कर रहा है। वित्त वर्ष 2025-26 की पहली तिमाही में इसमें 7.72 फीसद और दूसरी तिमाही में 9.13 फीसद वृद्धि दर्ज की गई है। सकल घरेलू उत्पाद में विनिर्माण क्षेत्र का योगदान लगभग 17 फीसद रहा है। ताजा संशोधित आँकड़ों के अनुसार, विनिर्माण की वृद्धि दर वर्ष 2025-26 में 11.5 फीसद रहने का अनुमान है। भारत का लक्ष्य सकल घरेलू उत्पाद में विनिर्माण क्षेत्र को हिस्सेदारी को 17 फीसद से बढ़कर 25 फीसद कर रहा है।

निगमित क्षेत्र में डिजिटल परिवर्तन का दौर भी तेजी से चल रहा है। बैंकिंग, खुदरा व्यवसाय, स्वास्थ्य सेवा और सामग्री प्रबंधन जैसे क्षेत्रों में कृत्रिम बुद्धि (एआइ) को तेजी से अपनाया जा रहा है। निगमित क्षेत्र में बाइयोटैक और इंटरनेट उद्योगों का वृद्धि रहे है। नवंबर 2025 तक बाइयोटैक उद्योगों की संख्या एक से करोड़ के चर चली गई, जो एक दशक पहले के 13.15 करोड़ से सात गुना अधिक है। देश के 99.9 फीसद जिलों में 5जी को सुधिया है और 5.18 लाख से अधिक सैल स्टेशन स्थापित हैं। वहीं 5जी आइ लेन-देन भी तेजी से बढ़ रहा है। भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा डिजिटल देश है। देश में 2024 की लागत वर्ष 2014 के 2.69 रुपए प्रति गीगाबाइट से घट कर वर्ष 2025-26 में 8-10 रुपए प्रति गीगाबाइट रह गई है। डेटा सुरक्षा के लिए डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण नियम - 2025 में लागू हुए, जिसमें बच्चों के डेटा और गोपनीयता के संबंध में सख्त उपायन किए गए हैं।

अब कॉरपोरेट क्षेत्र में केवल मुनाफे के बजाय पर्यावरणीय और सामाजिक शासन के मापदंडों पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। इससे कर्तव्य और सतत विकास के क्रियान्वयनों में निवेश बढ़ रहा है। निगमित संस्थाओं में पर्यावरण और समाज के प्रति जिम्मेदारता बढ़ गई है। निगमित सामाजिक उत्तरदायित्व के लिए बड़े संसाधन आ कोष से इसके लिए व्यय लगाया जा रहा है। कर्षणियों पर्यावरणीय पहलों जैसे जैविकीय ऊर्जा, अपशिष्ट प्रबंधन और जल संरक्षण आदि पर अधिक खर्च कर रही हैं। सोसाइटी के तहत प्रमुख कार्यों में भूधारा, गर्मी और कुपोषण को दूर करना, स्वास्थ्य सेवा, स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी प्रमुखता से प्रयास किए जा रहे हैं। अब कर्षणियों केवल परिचोपना-आभात विद्य के बजाय,

सोना खरीदने से क्यों मना कर रहे हैं मोदी?

परिचम एशिया में जारी अमेरिका ईरान तनाव का असर अब भारत की अर्थव्यवस्था और आम लोगों की जमिंदी पर साफ दिखाई देने लगा है। कच्चे तेल की कीमतों में लगातार हो रही तेजी, रुपये पर बढ़ता दबाव और विदेशी मुद्रा मंडार को लेकर गहरती चिंता के बीच प्रधानमंत्री नरेद्र मोदी ने देशवासियों से बात करने की आवाज दी है। देशवासियों में एक जनसभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने लोगों से एक वर्ष तक सोना खरीदने से बचना, विदेश यात्राएं ठोक और जहां समान हो वहां घर से काम करने जैसे उपाय अपनाने का आग्रह किया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि परिचम एशिया में जारी संघर्ष के कारण वैश्विक आपूर्ति व्यवस्था प्रभावित हुई है और होसजुत जलवायुप्रणयन में बाधा आने से तेल की आपूर्ति को लेकर गंभीर संकट पैदा हो गया है। हम आपको बता दे कि यह समुद्री मार्ग दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण तेल परिवहन मार्गों में गिना जाता है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा ईरान के शांति प्रस्ताव को ठुकराए जाने के बाद कच्चे तेल की कीमतें एक से पांच डॉलर प्रति बैरल से ऊपर पहुंच गईं, जिससे पूरी दुनिया में महंगाई और ऊर्जा संकट को लेकर चिंता बढ़ गई है।

भारत अपनी जरूरत का लगभग 88 प्रतिशत कच्चा तेल आयात करता है। ऐसे में अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमतों में तेजी का सीधा असर देश की अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा है। रुपये में कमजोरी आई है और आयात विल लगातार बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि कोराना काल के दौरान देश ने घर से काम, वस्तुअल बचैको और सीधियों संसाद जैसी व्यवस्थाओं को अपनाया था। अब समय आ गया है कि इन तरीकों को फिर से व्यापक रूप से अपनाया जाए ताकि ईरान की खराब तेल की और विदेशी मुद्रा की बचत हो सके। उन्होंने लोगों से मेड्रो रत का अधिक उपयोग करने, कान पूल



जैसी शौर्यग्य व्यवस्था अपनाने और विजय की से चलने वाले काननों को प्राथमिकता देने की अपील की। साथ ही माल परिवहन को सड़कों की बजाय रेलमार्गों की ओर ले जाने की बात भी कही ताकि डीजल पर निर्भरता घटाई जा सके। हम आपको बता दे कि परिचम एशिया संकट के बाद भारत का ईरान आयात खर्च तेजी से बढ़ रहा है और यह होसजुत जलवायुप्रणयन में बाधा लाने समेत कम बचती रही तो तेल की ऊंची कीमतें बढ़ सकती हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि सोने की सख्त अर्थिक चर्चा में रही अपील सोने की खरीद को लेकर थी। उन्होंने कहा कि देशोहित में नागरिकों को कम से कम एक वर्ष तक सोने खरीदने से बचना चाहिए। हम आपको बता दे कि भारत दुनिया के सबसे बड़े सोने आयातकों में शामिल है और विवाह तथा त्योहारों के मौसम में इसकी मांग बहुत बढ़ जाती है। चूंकि सोना मुख्य रूप से विदेशों से आयात किया जाता है, इसलिए इसकी अर्थिक खरीद से डॉलर बाहर भेजना पड़ता है और भारत के घरेलू विदेशी मुद्रा भंडार पर दबाव पड़ता है। अर्थशास्त्रियों के अनुसार भारत के लिए कच्चे तेल और सोने में एक समानता है। दोनों का बाजार हिस्सा विदेशों से खिंचा जाता है और भारतान अर्थिकी डॉलर से खिंचा जाता है। जब तेल की मांग बढ़ती है और साथ ही सोने की मांग भी बढ़ जाती है, तब देश को आयात के लिए अर्थिक डॉलर खर्च करने पड़ते हैं। इससे खाली चिंता का घाटा बढ़ता है और रुपये पर दबाव आता है। यही कारण है कि आर्थिक संकट के समय सरकारें अक्सर सोने

के आयात को नियंत्रित करने के उपाय करती रही हैं। अतीत में भी आयात शुरुक बढ़ाने, आयात पर रोक लगाने और वैकल्पिक सोनेवालों को बढ़ावा देने जैसे कदम उठाए जा चुके हैं। प्रधानमंत्री ने लोगों से अनावश्यक विशेश यात्राएं, विदेशी पर्यटन और विदेशों में आयोजित होने वाले विवाह समारोहों पर एक वर्ष तक टालने का आग्रह किया। उनका कहना यह कि मध्यम वर्ग में विशेश घूमने और विशेव में विवाह करने का चलन तेजी से बढ़ रहा है, लेकिन मौजूदा वैश्विक संकट के समय विदेशी मुद्रा बचाना राष्ट्रीय आवश्यकता बन गया है।

इस बीच, अमेरिकी ईरान युद्ध का असर वैश्विक सोना बाजार पर भी दिखाई दे रहा है। आम तौर पर युद्ध और भू-राजनीतिक तनाव के समय निवेशकों सोने को सुरक्षित निवेश मानते हैं, जिससे इसकी कीमतें बढ़ती हैं। लेकिन इस बार स्थिति जटिल है क्योंकि सोने की कीमतों में उछाल से महंगाई और व्याज दरों के लंबे समय तक ऊंचे बने रहने की आशंका बढ़ गई है। उंची व्याज दरों के कारण निवेशकों सोने की बजाय व्याज दरों के कारण निवेशकियों को तोर्राई, आकर्षित हो रहा है। इसी कारण युद्ध की अनिश्चितता के बावजूद अंतर्राष्ट्रीय बाजार में सोने की कीमतों में उछाल बढ़ता हुआ है। हम आपको यह भी बता दे कि प्रधा मंत्री ने केवल ईरान और सोने तक ही अपनी अपील

संमित नहीं रखी। उन्होंने खाद्य तेल की खराब घटना, पर्यावरण उर्वरकों के उपयोग को कम करने और कुशलिक उर्वरकों से स्वच्छ तरीके उद्योगों को बढ़ावा देने की भी बात कही। उनका काना था कि किसी भी तरह विदेशी मुद्रा की बचत करना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है और देश की आजीविका बचाने में हर नागरिक की भूमिका महत्वपूर्ण है।

हालांकि विश्व भर में प्रधानमंत्री की इस अपील पर सवाल भी उठाए हैं। कश्मिर ने कहा है कि सरकार ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित करने में विफल रही है और अब आम लोगों पर बोझ डाल रही है। दूसरी ओर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने प्रधानमंत्री की अपील को दूरदर्शी कदम बताते हुए कहा कि इससे भारत ऊर्जा के क्षेत्र में अधिक स्वस्थ सोना या ईंधन बचाने का संकेत भी है। यदि तेल की कीमतें लंबे समय तक ऊंची बनी रहती हैं, तो देश को सोने की खरीद करनी पड़ेगी, जो महंगाई, आयात विल और रुपये पर दबाव और अधिक अनिश्चितता के बावजूद अंतर्राष्ट्रीय बाजार में अपील करने की जरूरत है कि प्रधा मंत्री ने केवल भारत की आर्थिक स्थिरता बचाने की।

यूपी में आंधी-तूफान से 90 से ज्यादा मौतें

लखनऊ (ईएनएस) : उत्तर प्रदेश में आंधी-तूफान ने भारी तबाही मचाई है। तूफान में सैकड़ों पेड़ उखड़ गए। बिजली के पोल गिरि। फसलें बर्बाद हो गईं। आंधी-तूफान की चपेट में आकर 90 से ज्यादा लोगों की मौत हो गई। सीएम योगी आदित्यनाथ ने निर्देश पर शासन-प्रशासन की टीमों मुकसान के आकलन और प्रभावितों को फीरी मदद पहुंचाने की कोशिशों में जुटी है।



गौतमलब है कि बुधवार को यूपी के कई हिस्सों में तेज आंधी, बारिश कहर मचाया। पेड़ और पोल गिरने से बिजली व्यवस्था चरमर गई। इस बीच राज्य के अलग-अलग क्षेत्रों में हादसों की चपेट में आकर कई लोगों की मौत हो गई। सबसे ज्यादा जनहानि बनारस, प्रयागज और कानपुर मंडल में देवी गई है। पंजाबी में 12 लोगों की मौत की सूचना आई। प्रयागज में 19 और मिर्जापुर में 24 लोगों की मौत हो गई। इसी तरह उराज में 10 बरौली-प्रयागज में 4-4 और सीतापुर, कानपुर, संजल, हरदोई और चंदौली में दो-दो लोगों की मौत हो गई है। शाहजपुर, लखीमपुर में भी एक-एक व्यक्ति की मौत की रिपोर्ट है।

आंधी की शक्त में आए तूफान ने कड़े और फूस के मकान उजाड़ दिए। टेन शेरुड हवा में उड़ गए। रातों पर पेड़ गिरने से यातायात भी बाधित रहा और बिजली आपूर्ति टप हो गई। प्रभावितों की हरसंभव मदद की जाए। सीएम ने कहा कि 24 घंटे की पीड़ितों को मुजाबादा दिया जाए। इसमें किसी भी तरह की लापरवाही नहीं होनी चाहिए। ऐसा तो उसे बर्दाश्त नहीं किया

जाया। जनहानि का संज्ञान लेते हुए 24 घंटे के अंदर पीड़ितों को मुजाबादा देने का आदेश दिया है। उन्होंने संबंधित जिलाधिकारियों समेत विभिन्न विभागों के अधिकारियों को मौके पर पहुंचकर पीड़ितों को हर संभव सहायता उपलब्ध कराने के निर्देश दिए हैं। आदित्यनाथ ने अधिकारियों को सख्त रहने का निर्देश देते हुए राजस्व, कृषि विभाग और बीमा कंपनी से नुकसान का सर्वेक्षण करवाकर शासन को भी अवगत कराने का आदेश दिया है।

विक्रमशीला पुल में घटिया सरिया का इस्तेमाल हो रहा है : पप्पू यादव

भागलपुर (एजेंसी) : सांसद पप्पू यादव निर्माणधीन विक्रमशीला पुल का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सांसद ने निर्माण कंपनी एमपी सिंगला पर जमकर हमला बोला। उन्होंने ये दावा किया कि समानांतर पुल के निर्माण में खराब सारिया का इस्तेमाल किया गया है, जिससे यह पुल ज्यादा दिनों तक टिक नहीं पाएगा। सांसद ने आरोप लगाते हुए कहा कि यह कंपनी कई पुल हादसों की दोषी है। पुल हादसों में कई लोगों की जान तक चली गई है।



हालात इतने खराब हैं कि दही और दूध तक बच जा रहा है। पप्पू यादव ने सरकार पर हमला बोले हुए कहा कि उद्योगपतियों को लाखों करोड़ रुपये देने के लिए सरकार भी सवाल उठाए। उन्होंने आरोप लगाया कि नाविकों से 300 रुपये कमीशन लिया जा रहा है, जबकि बसों के भी 100 रुपये तक कमी जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि शाम के बाद हादसों के आने-जाने की कोई व्यवस्था नहीं है और

मुसल से चलाए। साथ ही सरकार से कम से कम 10 स्ट्रीमर चलाने की मांग की। चीन का उदाहरण देते हुए पप्पू यादव ने कहा कि वहां एक दिन में पुल बन जाता है, लेकिन बिहार में 10 दिन में भी पुल को ठीक से बालू नहीं किया जाता। फिलहाल विक्रमशीला पुल की स्थिति और बैकलपिक व्यवस्था को लेकर लोगों की परेशानी लगातार बढ़ती जा रही है, जबकि विपस सरकार पर लगातार हमलावर है।

उपायुक्त की अध्यक्षता में आपूर्ति विभाग की समीक्षात्मक बैठक संपन्न

भिरहोडी (समे) : समाहपालय स्थित सभाकक्ष में उपायुक्त-सह-जिला दंडाधिकारी, रामनिवास यादव की अध्यक्षता में आपूर्ति विभाग अंतर्गत संघालित विभिन्न योजनाओं से सम्बन्धित समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। इस दौरान उपायुक्त ने पूर्वी की बैठक में दिए गए निर्देश के आलोक में किए गए एमपी की जानकारी लेते हुए लक्ष्य के अनुसूच समस्य कार्यों को पूर्ण करने का निर्देश दिया। बैठक में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसआर) के अन्तर्गत अन्न, मई माह 2025 के बाधाग्रत वितरण की अद्यतन स्थिति की समीक्षा कर समस्यबद्ध तरीके से शत-प्रतिशत बाधाग्रत वितरण सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। इसके अलावा समीक्षा क्रम में उपायुक्त ने योजना के तहत बाधाग्रत का वितरण, चना दाल वितरण, मुख्यमंत्री दाल भ्रात योजना, चीनी और नमक का वितरण, पीपीटीजी, जन वितरण प्रणाली, ग्रीन राशन कार्ड समेत विभिन्न योजनाओं के अद्यतन स्थिति का क्रमवार समीक्षा कर समस्यबद्ध पदाधिकारी को सरकार के कल्याणकारी योजनाओं से योग्य लाभुकों को स-समय लाभान्वित करने के निर्देश दिए।

बैठक में उपायुक्त ने एनएफएसआर के तहत खाद्य वितरण की जानकारी लेते हुए लक्ष्य के अनुसूच सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। साथ ही ग्राहकड के तहत किए अनाज वितरण की जानकारी प्राप्त की सया संघलित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। इस दौरान उपायुक्त ने जिला आपूर्ति पदाधिकारी को स्पष्ट निर्देश दिए कि बाधाग्रत का उपाय एवं वितरण सभाकक्ष समत सुनिश्चित करें। उन्होंने निर्देशित करते हुए कहा कि बाधाग्रत के उपाय एवं वितरण में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जायेगी। बैठक में जिले में पीपीटीजी परिवारों को डाइविया योजना से दी जाने वाली राशन संघलित समीक्षा क्रम में उपायुक्त ने स्पष्ट निर्देश दिए कि पीपीटीजी परिवारों को समस्य वातावरण डाइविया योजना का लाभ मिले उसे सुनिश्चित करें। साथ ही सोना-सोहन सौरी सार्इ योजनाअन्तर्गत समी लाभुकों को शत-प्रतिशत लाभान्वित करने का निर्देश दिया गया। साथ ही पीपीएसएस पोर्टल में संघलित मामलों को जल्द से जल्द निष्पादित करने का निर्देश दिया गया। बैठक में उपायुक्त द्वारा आचार सिद्धि, सुसुप्त राशन कार्ड, ग्रीन ट एनएफएसआर परिवर्तन प्रारंभ कार्ड, ई-पंचा मनीषा, मुख्यमंत्री दाल भ्रात योजना, जन वितरण प्रणाली व अन्य संघलित योजनाओं की समीक्षा कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। इसके अलावा उपायुक्त ने कहा कि योजना में पुराना किमी प्रभाव का बाधाग्रत सामग्री, जो जो गैर योग्य नहीं है, उसका खाद्य सुरक्षा पदाधिकारी से जांच करवाकर सर्टिफिकेट प्राप्त कर विभागिय प्रक्रिया के अनुसार उसका विनिर्देशकरण सुनिश्चित किया जाय।

नीट पेपर लीक पर जोरदार प्रदर्शन शिक्षा मंत्री का पुतला दहन

पीलीभीत (ईएनएस) : नीट (नीट) परीक्षा में कथित पेपर लीक और बड़े पैमाने पर धांधली के आरोप में छात्र कांग्रेस (एनएएसयूआई) ने पीलीभीत में जोरदार प्रदर्शन किया। एनएसयूआई कार्यकर्ताओं और युवाओं ने केंद्र व परीक्षा एजेंसियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान का पुतला दहन कर अपना आक्रोश जाहिर किया। एनएसयूआई के जिलाध्यक्ष राजेश चर्मा और



संदीप गंगवार ने प्रदर्शनकारियों को संबोधित कर कहा कि देश में लगातार सामने आ रहे पेपर लीक के मामले हमारी शिक्षा व्यवस्था को दुनिया के सामने शर्मसार कर रहे हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि लाठों छात्र अपनी परीक्षाओं के लिए दिन-रात कड़ी मेहनत करते हैं, लेकिन भ्रष्ट तंत्र और शिष्टा मर्यादा उनकी मेहनत को बाजार में बेचकर उनके परिश्रम से शिखावाड़ कर रहे हैं। उन्होंने देश की सबसे महत्वपूर्ण परीक्षाओं की सुरक्षा सुनिश्चित कर पाने को सरकार और परीक्षा एजेंसियों की गंभीर विवशता प्रकट किया।

एनएसयूआई नेताओं में मांग की कि इस पूरे प्रकरण में दोषियों को मिल रहा न्यायनैतिक संरक्षण तत्काल बंद होना चाहिए और उनके खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए। युवा नेता हेमंत कुमार नैरोला ने कहा कि केवल एक युवाओं के भविष्य पर सीधा हमला बरसाया। उन्होंने नेशनल टेलिंग एजेंसी (एनटीई) में बैठे उन सभी संदिग्ध अधिकारियों की तलाक जांच करने और उन्हें उनके पदों से बर्दाश्त करने की मांग की, जिनकी संलिप्तता की प्रमाणबद्धता नेता नैरोला ने बताया कि यह पदों पर चढ़ कर ही कोई ठोस और सुरक्षित कदम नहीं उठाया, तब देश का युवा वर्ग चुन नहीं बैठा और यह सबकों से लेकर संयत तक एक बड़ा और निर्णायक आंदोलन करने पर मजबूर होना। प्रदर्शन के दौरान युवाओं ने दोषियों को अविश्वस्य कटोरे सजा देने की अपनी मांग बुलंद की।

परीक्षा रह होने से उखी नीट अभ्यर्थी ने दी जान

लखीमपुर खीरी (ईएनएस) : यूपी के लखीमपुर खीरी के नौताबाद स्थित गंगोत्री नगर में नीट अभ्यर्थी रितिक मिश्रा का शव बुधवार को कम्प्रे में पड़े से लटका मिला। मृत रूप से धीरहरा क्षेत्र के कटौली गांव निवासी रितिक हाल ही में कानपुर में राष्टिय पाठ्यत व प्रवेश परीक्षा (नीट) देकर लौटा था। परिवर्जनों के अनुसार नीट पेपर लीक और परीक्षा रह होने के बाद से रितिक मानसिक तनाव में था।

मुक के पिता अनूप मिश्रा ने बताया कि रितिक ने तारीख बार परीक्षा दी थी। इसके पश्चात एक कम नंबर आया है। इस बार उसे उन्मादी थी कि वह नीट क्लीयर कर लेगा, लेकिन पेपर लीक और परीक्षा रह होने से वह उड़ी हो गया। परिवर्जनों से लगातार समझ रहे थे, लेकिन उसने किसी वक्त आत्मघाती कदम उठा लिया। छात्र की मौत से माता-पिता रो-रोकर बेहाल हैं। पड़ोसी भी घटना से स्तब्ध हैं। उन्होंने बताया कि रितिक पढ़ने में बहुत होशियार था।

प्रतीक यादव पंचतत्व में विलीन

लखनऊ (ईएनएस) : समाजवादी पार्टी के संस्थापक मुलायम सिंह यादव के छोटे बेटे प्रतीक यादव का गुस्वार, को लखनऊ में बैकुंठधाम पर अंतिम संस्कार किया, जहां उन्हें पंचतत्व में विलीन किया गया। बुधवार सुबह अचानक तबीयत बिगड़ने के बाद उनका निधन हो गया था। इस दुखद घड़ी में परिवार के सभी सदस्य बेहद गमगीन दिखे। पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव और उनके परिवार के साथ, प्रतीक की पत्नी अपर्णा यादव और उनकी बेटी को भी देखा गया। इस दौरान अपर्णा की बेटी अखिलेश यादव के ब्रमल में बैठी हुई दिखाई दी, जो परिवार के लिए एक भावनात्मक और मार्मिक पल था।



प्रतीक के लखनऊ स्थित आवास से रमशाण घाट तक ले जाए जाने से पहले, उनके अंतिम दर्शन के लिए नेताओं और उनके परिवार के साथ, प्रतीक की पत्नी अपर्णा यादव और उनकी बेटी को भी देखा गया। इस दौरान अपर्णा की बेटी अखिलेश यादव के ब्रमल में बैठी हुई दिखाई दी, जो परिवार के लिए एक भावनात्मक और मार्मिक पल था।

सहित विभिन्न जिलों से आए सया समर्थक और मुलायम सिंह यादव के बुधवारिक इस दौरान भावुक नजर आए। दिव्यांग वृद्ध, कबीर से जाए दिव्यांग वृद्ध सिंह, जिन्हें खबर मिलते ही लखनऊ के लिए रवाना होना पड़ा, ने अपनी सेवनाएं प्रत्यक्ष की। प्रतीक यादव, मुलायम की दूसरी पत्नी सावित्रा को के बेटे व सीए प्रमुख अखिलेश व लीकर भ्रातृ हैं। उनकी शादी वरिष्ठ पत्रकार अरविंद कुमार बिष्ट की बेटी अपर्णा यादव से हुई थी, जो वर्तमान में भावपा में हैं और उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष के रूप में कार्यरत हैं। परिवार के लिए एक भावनात्मक और मार्मिक पल था।

कौशल विकास योजनाओं में तेजी लाने का निर्देश

भिरहोडी (समे) : उपायुक्त, रामनिवास यादव की अध्यक्षता में आज समाहपालय सभागार में कौशल विकास एवं श्रम विभाग से संबंधित योजनाओं एवं कार्यक्रमों की समीक्षात्मक बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान जिले में संचालित विभिन्न कौशल विकास योजनाओं, रोजगार सृजन कार्यक्रमों, श्रमिक कल्याण योजनाओं एवं प्रशिक्षण गतिविधियों की विस्तृत समीक्षा की गई। उपायुक्त ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अधिक से अधिक युवाओं एवं श्रमिकों तक समस्यबद्ध तरीके से पहुंचाना सुनिश्चित करें। उन्होंने कौशल प्रशिक्षण प्राप्त युवाओं को रोजगार एवं स्वरोजगार से जोड़ने हेतु प्रभावी पहल करने पर जोर दिया। साथ ही प्रशिक्षण केंद्रों की गुणवत्ता, प्रशिक्षण उपकरण प्रोसेसिंग तथा योजनाओं की वास्तविक प्रगति की नियमित मॉनिटरिंग करने का निर्देश दिया।

राहुल गांधी पर आय से अधिक संपत्ति मामले में हाईकोर्ट में अपली सुनवाई 20 जुलाई को होगी

लखनऊ (ईएनएस) : लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी पर आय से अधिक संपत्ति मामले में इलाहाबाद हाईकोर्ट ने सीबीआई, ईडी और एएसएफआईओ सहित अन्य केंद्रीय एजेंसियों को सखत तलाक किया है। जैनेपी नेता एरु विश्व शिशिर ने याचिका दाखिल कर निष्पक्ष जांच की मांग की है। अब इस मामले में अपली सुनवाई 20 जुलाई को होगी। इलाहाबाद हाईकोर्ट ने मामले की सुनवाई के दौरान सभी पक्षकारों को जवाब दाखिल करने के लिए आठ सप्ताह का समय दिया है। इलाहाबाद हाईकोर्ट ने अपनी सुनवाई 20 जुलाई को संपन्न करेगी है। याचिकाकर्ता एरु विश्व शिशिर ने आरोप लगाया है कि कॉन्ग्रेस नेता राहुल गांधी ने अपनी ज्ञात आय के स्रोतों से अधिक संपत्ति जमा की है। इन स्रोतों को सन आरोपों की निष्पक्ष जांच करने की मांग की है। इसके बाद हाईकोर्ट ने याचिका पर सुनवाई कर सीबीआई, ईडी और एएसएफआईओ को गोपित जारी कर मामले में अपनी स्थिति स्पष्ट करने को कह दिया है। इस मामले में केंद्र सरकार की भूमिका को भी इलाहाबाद हाईकोर्ट ने महत्वपूर्ण माना है। अधिकारियों के मुताबिक, अब मामले पर राजनीतिक गतिधारा में भी कानूनी चर्चा हो रही है। उधर, दिल्ली में नोजेपी प्रवक्ता संघित पात्रा ने प्रेसवार्ता कर राहुल गांधी की विदेश यात्रा और उनकी फंडिंग को लेकर सवाल उठाया है। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी की बीते 12 वर्षों की कमाई 12 करोड़ है, जबकि उन्होंने विदेश यात्रा पर 1.4 करोड़ रुपये खर्च किए।



मुजफ्फरपुर में 2 नाबालिग बर्हनों की निर्म्म हत्या

मुजफ्फरपुर (एजेंसी) : मुजफ्फरपुर में 2 नाबालिग बर्हनों की निर्म्म हत्या कर दी गई। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से हुई खुलासा। नाबालिग की उम्रमात्रिका, हूई रोड़ी फिर मार कर शव को फेंक दिया। घटना जिले के मीनापुर थाना क्षेत्र अंतर्गत मकसुलपुर का है। मामले की पुष्ठी सुलझाने में लगी पुलिस।

सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पोस्टमार्टम रिपोर्ट से खुलासा हुआ कि दोनों बर्हनों की शव फेंक दिया। घटना जिले के मीनापुर थाना क्षेत्र अंतर्गत मकसुलपुर का है। मामले की पुष्ठी सुलझाने में लगी पुलिस।

ग्रामीणों और परिवर्जनों का दावा है कि जिस स्थान से शव बरामद हुए, वहां घटना से एक दिन पहले शम तप कुल नहीं था। आने दिन सुबह शव से ब्रज दुग्ध आ रही थी। इससे यह प्रबल आशंका जताई जा रही है कि बर्हनों की हत्या किसी अन्य स्थान पर की गई और साह्य स्थान के जेबेर से शवों को बाद में यहां लाकर फेंक दिया गया। शव गंध पहुंचते ही परिवर्जनों में सीध-पुकार मच गई और पूरे इलाके में तनावपूर्ण सभ्राटा परसर है। फिलहाल मुजफ्फरपुर पुलिस फिलहाल एएसएफएल टीम की जांच और विस्तृत पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर कार्रवाई कर रही है।

प्रधानमंत्री पेपर लीक पर चुप क्यों : रोहिणी आचार्य

पटना (एजेंसी) : राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव की बेटी रोहिणी आचार्य ने पेपर लीक मामले पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर कड़ा प्रहार किया है। रोहिणी ने सोशल मीडिया (ट्विटर) पर कड़ा प्रहार किया है। रोहिणी के भाविये पर सीधा हमला बरसाया। उन्होंने नेशनल टेलिंग एजेंसी (एनटीई) में बैठे उन सभी संदिग्ध अधिकारियों की तलाक जांच करने और उन्हें उनके पदों से बर्दाश्त करने की मांग की, जिनकी संलिप्तता की प्रमाणबद्धता नेता नैरोला ने बताया कि यह पदों पर चढ़ कर ही कोई ठोस और सुरक्षित कदम नहीं उठाया, तब देश का युवा वर्ग चुन नहीं बैठा और यह सबकों से लेकर संयत तक एक बड़ा और निर्णायक आंदोलन करने पर मजबूर होना। प्रदर्शन के दौरान युवाओं ने दोषियों को अविश्वस्य कटोरे सजा देने की अपनी मांग बुलंद की।



उन्होंने सवाल उठाया कि जो प्रधानमंत्री हर साल छात्रों के साथ 'परीक्षा पर चर्चा' करते हैं, वे आखिर पेपर लीक की विभीषिका पर बात करने से क्यों बच रहे हैं? क्या देश के युवाओं का भविष्य उनकी प्राथमिकताओं में शामिल नहीं है? अपने ट्वीट में रोहिणी ने पिछले 12 वर्षों के शासनकाल का हवालता देते हुए एक चर्काने वाला आकड़ा पेश किया। उन्होंने बताया कि इस दौरान 90 से अधिक बर्दी प्रतियोगी परीक्षाओं के पेपर लीक हुए हैं,

उन्होंने सवाल उठाया कि जो प्रधानमंत्री हर साल छात्रों के साथ 'परीक्षा पर चर्चा' करते हैं, वे आखिर पेपर लीक की विभीषिका पर बात करने से क्यों बच रहे हैं? क्या देश के युवाओं का भविष्य उनकी प्राथमिकताओं में शामिल नहीं है? अपने ट्वीट में रोहिणी ने पिछले 12 वर्षों के शासनकाल का हवालता देते हुए एक चर्काने वाला आकड़ा पेश किया। उन्होंने बताया कि इस दौरान 90 से अधिक बर्दी प्रतियोगी परीक्षाओं के पेपर लीक हुए हैं,

उन्होंने सवाल उठाया कि जो प्रधानमंत्री हर साल छात्रों के साथ 'परीक्षा पर चर्चा' करते हैं, वे आखिर पेपर लीक की विभीषिका पर बात करने से क्यों बच रहे हैं? क्या देश के युवाओं का भविष्य उनकी प्राथमिकताओं में शामिल नहीं है? अपने ट्वीट में रोहिणी ने पिछले 12 वर्षों के शासनकाल का हवालता देते हुए एक चर्काने वाला आकड़ा पेश किया। उन्होंने बताया कि इस दौरान 90 से अधिक बर्दी प्रतियोगी परीक्षाओं के पेपर लीक हुए हैं,

गंभीर सवाल खड़े किए। उन्होंने तीखे लहजे में पूछा कि बर्दी पेपर लीक का यह 'गोपनीय' सरकार की जानकारी और सरपस्ती में तो नहीं फूल-फूल रहा है? उन्होंने सवाल किया कि सरकार की मौन सहायता के इस ब्रह्मचर को बढ़ावा दे रही है। रोहिणी का यह बयान ऐसे समय में आया है जब देश के अलग-अलग हिस्सों में हाल की अराजकता प्रतीक्षाओं में हुई धांधली को लेकर छात्रों में भारी असंतोष और आक्रोश व्याप्त है।

जी+2 और 300 वर्गफीट से कम में बने मकानों का होगा नियमितीकरण, मंत्री सुदिव्य ने लॉन्च किया ऑनलाइन पोर्टल

एम्डी पद से हटाए गए शशि प्रकाश झा

रांची (एजेंसी): राज्यभर में जी+2 और 300 वर्गफीट से कम में बने मकानों के नियमितीकरण को आसान करते हुए नगर विकास मंत्री सुदिव्य कुमार ने गुरुवार को झारखंड अनाधिकृत निर्मित भवन नियमितीकरण नियमावली, 2026 के ऑनलाइन पोर्टल का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि यह एक ऐतिहासिक क्षण है, जहां राज्य की जनता को एक मौका प्रदान किया जा रहा है कि वे अनाधिकृत तरीके से बने अपने मकानों का नियमितीकरण करा सकें। जो लोग चिंतित थे कि उनके अनियमित मकानों का क्या होगा, सरकार इस दिशा में राहत देते हुए भवन नियमितीकरण योजना लेकर आई है। अब लोग पोर्टल के माध्यम से आवेदन कर अपना मकान नियमित कर सकेंगे।



ज्येश्ठ को पूरा करना हम सबकी जबाबदारी

सुदिव्य कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन की प्रबल इच्छाचक्रित थी कि राज्य के लोगों को राहत देकर उनके अनियमित मकानों को नियमित कर एक मौका प्रदान किया जाए। एम्डी पद से हटाए गए शशि प्रकाश झा ने ज्येश्ठ और अनाधिकृत प्रयोग के बाद यह योजना तैयार की है और अब ऑनलाइन पोर्टल का शुभारंभ हो गया है। लोग अब पोर्टल के माध्यम से अपने मकानों के नियमितीकरण के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे और अपने मकानों को नियमित कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि राज्य की जनता का सम्मान और सहयोग जरूरी है, ताकि इस योजना को सफल बनाया जा सके।

शहरीकरण व्यवस्थित ढंग से हो, इसके प्रति सरकार संतुष्ट

प्रधान सचिव सुनील कुमार ने कहा कि सरकार नगरीय क्षेत्रों के विकास को गंभीरता से ले रही है। शहर की स्वरूप बनाने में एम्डी और अनाधिकृत प्रयोग को नियमित करना एक चुनौतीपूर्ण काम है। सरकार नगरीय क्षेत्रों के विकास को गंभीरता से ले रही है। शहर की स्वरूप बनाने में एम्डी और अनाधिकृत प्रयोग को नियमित करना एक चुनौतीपूर्ण काम है। सरकार नगरीय क्षेत्रों के विकास को गंभीरता से ले रही है। शहर की स्वरूप बनाने में एम्डी और अनाधिकृत प्रयोग को नियमित करना एक चुनौतीपूर्ण काम है।

उत्तर बस स्टैंड हों। इस दिशा में काम जारी है। म्युनिसिपल के रेलमू बहने पर भी फोकस है। मानव संसाधन पर भी जोर दिया जा रहा है। टाउन प्लान, इंजीनियर आदि की नियुक्ति सरकार ने की है। उन्होंने कहा कि भवन नियमितीकरण नियमावली 2026 को हम योजना कह सकते हैं। इससे लोगों को एक बार मौका दिया जा रहा है कि वे अपने मकानों को नियमित करा सकें। उन्होंने इसकी प्रक्रिया की जानकारी दी। कहा कि इसके शुभारंभ से लेकर 2 माह के अंदर ऑनलाइन आवेदन करना है और 6 माह के अंदर नियमितीकरण का निर्णय लिया जा सकेगा। साथ ही 2026 और 200 वर्गफीट से कम में बने मकानों का ही नियमितीकरण होगा।

रांची (एजेंसी): स्वास्थ्य विविक्तता शिवा एवं परिवार कल्याण विभाग ने शशि प्रकाश झा को झारखंड मेडिकल एंड हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट एंड प्रोबोर्नसिटी कांफ्रेंसिंग कमिटी के एम्डी पद से हटा दिया है। अब उन्हें अपने को के अलावा निदेशक आयुष्य का अतिरिक्त प्रभार सौंपा गया है। जेएमएचआईडीपीसीएल के एम्डी का अतिरिक्त प्रभार सौंपा गया है। वर्तमान में सीमा प्रभारी उदयपुर निदेशक आयुष्य के अतिरिक्त प्रभार में थीं। निदेशक प्रभार में सीमा प्रभारी सचिव आयुष्य सचिव अजय कुमार सिंह के आदेश पर संयुक्त सचिव ललित मोहन शुक्ला ने इस संबंध में 14 मई को आदेश जारी कर दिया है। जेएमएचआईडीपीसीएल में कतिपय अनियमितताओं और टेंडर ठेकों को लेकर शिकायतें मिल रही थीं। एजी ने भी अपने आदेश में कई बिंदुओं को शामिल किया है। हालांकि विभाग के जानकार इसे एफएनका शुक्ला ने इस संबंध में 14 मई को आदेश जारी कर दिया है।



चीन में इतिहास स्वकर लौटी आदिवासी बेटी दिव्यानी लिंडा, एयरपोर्ट पर हुआ भव्य स्वागत

रांची (एजेंसी): झारखंड की राजधानी रांची की प्रतिभाशाली फुटबॉल खिलाड़ी दिव्यानी लिंडा एशिया कप में भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व कर चीन के बाद आज रांची पहुंचीं। रांची एयरपोर्ट पर उनका भव्य एवं ऐतिहासिक स्वागत किया गया। स्टाफ और प्रेस का स्वागत करने के इच्छुकों ने दिव्यानी लिंडा को भारत का जय के नारे से माहौल गुंज उठा। बच्चों, खेल प्रेमियों और प्रार्थियों ने फूल-माला पहनकर तथा तालियों की झड़वाइत के साथ उनका स्वागत किया। दिव्यानी लिंडा रांची की इकलौती महिला खिलाड़ी हैं जिन्होंने एशिया कप में खेलकर पूरे झारखंड और देश का नाम रोशन किया है।

पूछ एक का शेषांश

झारखंड में 20 जून से---

देशभर में 26 करोड़ से अधिक मतदाता होने का अनुमान है। 2026 के तहत देशभर में लगभग 36.69 करोड़ मतदाताओं का सत्यापन किया जाएगा। इसके लिए 2.5 लाख से अधिक बीएएफओ और 2.5 लाख बीएएफए की तैयारी की जागी। निर्वाचन आयोग ने राजनीतिक दलों से प्रत्येक मतदान केंद्र पर बीएएफ नियुक्त करने की अपील की है, ताकि प्रक्रिया को अधिक पारदर्शी और निष्पक्ष बनाया जा सके। निर्वाचन आयोग ने बताया कि हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर और लद्दाख में अभी एलएसआर कार्यक्रम लागू नहीं किया गया है। इन क्षेत्रों में मीसम और जगन्नाथ के दूसरे चरण को ध्यान में रखते हुए बाद में कार्यक्रम प्रारंभ किया जाएगा। आयोग का कहना है कि पहले दो चरणों में 23 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में करीब 49 करोड़ मतदाताओं का पुनरीक्षण सफलतापूर्वक पूरा किया जा चुका है।

भारत ने चीनी के---

प्रतिबंधित से निषिद्ध कर दिया है। हालांकि, यह आदेश प्रमुख: सीएसएफ और शुष्क दूध कोटा (टीआरएम) व्यवस्था के तहत यूरोपीय संघ और अमेरिका को निर्यात की जाने वाली चीनी पर लागू नहीं होगा। इन व्यवस्थाओं के तहत निर्यातकों को निर्यात मात्रा में चीनी को इन गंतव्यों पर काफी कम या शून्य सीमा शुल्क पर भेजने की अनुमति मिलती है। विदेश व्यापार महाविभाग का यह आदेश अग्रिम प्राथिकरण योजना, सरकार-से-सरकार निर्यात और उन क्षेत्रों पर लागू नहीं होगा जो पहले से भीतिक निर्यात प्रक्रिया में हैं। चीनी निर्यात वर्ष 2024-25 (अप्रैल से सितंबर) के लिए छ्वाव मंत्रालय के सुझाव में 14 लाख टन निर्यात की अनुमति दी थी। फिर 40,00,000 टन का अतिरिक्त कोटा खोला गया जिसमें से केवल 20,40,00 टन को मंजूर दी है। इस प्रकार कुल निर्यात मात्रा 14 लाख टन चीनी निर्यात की अनुमति दी गई। धारा मंत्रालय और चीनी मिलों को उम्मीद थी कि समूचे 2024-25 विषयक वर्ष में 0.4-0.7 लाख टन का निर्यात होगा।

ओलावृष्टि और बेमौसम वाशिश से फसलों को नुकसान, मंत्री ने 3 दिन में मांगी रिपोर्ट

रांची (एजेंसी): झारखंड में बेमौसम बारिश और ओलावृष्टि से किसानों को भारी नुकसान झेलना पड़ा है। राज्य के कई जिलों में आम, लीची, तरबूज, मका, दखन और सब्जियों की फसलें प्रभावित हुई हैं। जेठों में तैयार खड़ी फसलें और फलदार पेड़ों को भी खतरा है। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए राज्य के आगद प्रबंधन एवं स्वास्थ्य मंत्री डॉ. इंदु प्रकाश अंसारी ने सभी उपजुक्तों को सूचना देकर कहा कि जेठों में रिपोर्ट मांगी गई है। मंत्री ने विभाग की सचिव विद्या भाल के साथ उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक राज्य में संभावित प्राकृतिक आपदाओं को लेकर चर्चा की। उन्होंने सभी जिलों के उपजुक्तों को निदेश दिया कि प्रभावित क्षेत्रों का स्थल निरीक्षण कर तैयार रिपोर्ट के भीतर विस्तृत सारि रिपोर्ट सरकार को सौंप ताकि प्रभावित किसानों को जल्द राहत राशि उपलब्ध कराई जा सके।

'व्लैप' को लेकर मेयर ने स्टेक होल्डर्स के साथ की बैठक

रांची (एजेंसी): रांची नगर निगम द्वारा शहर में आजीविका संवर्धन और आधारभूत सुविधाओं को मजबूत करने की दिशा में गुरुवार को महत्वपूर्ण पहल की गई। नगर निगम स्थित मेयर आवास में रोशनी खल्लो की अध्यक्षता में सिटी लाइवलीहुड एक्शन प्लान (व्लैप) के तहत फोकस ग्रुप इम्प्लेमेंट के लिए स्टेकहोल्डर्स की बैठक हुई। जिसमें सिटी मेयर, पार्षद, निगम के अधिकारी, एनआईटी कालीकट के प्रतिनिधि, महिला स्वयं सहायता समूह, सामुदायिक संसाधन सेविका तथा असांठित क्षेत्र के श्रमिक शामिल हुए। बैठक में मेयर ने अधिकारियों को निर्देश दिया कि शहर के स्म एरिया और आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों की पहचान कर उनके जीवन स्तर को बेहतर बनाने के लिए

उत्तम कुमार पहुंचा कोर्ट, किया सरेंडर

रांची (एजेंसी): झसेक बाद कोर्ट ने उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेजा है। मिला खबरों में बताया गया है कि उत्तम कुमार ने रांची सिविल कोर्ट के अपर न्यायाध्यक्ष योगेश कुमार के समक्ष गौरलतल है कि उत्तम कुमार को हाल ही में बीएड परीक्षा में शामिल होने के लिए कोर्ट से

बंगाल में पशु वध---

बंगाल पशु वध नियंत्रण अधिनियम, 1954 का उद्देश्य नमीर अपराध माना जाएगा, जिस पर छह महीने तक की जेल, 1,000 रुपये तक का जुर्माना या दोनों ही सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति को फिटनेस सर्टिफिकेट देने से मना किया जाता है, तब वह इस नियम के विच्छ 14 दिनों के भीतर राज्य सरकार के पास अपील कर सकता है। बात है कि ममता बनर्जी के 14 साल के शासन को समाप्त करने के बाद सत्ता में आई शुभेन्द्र अधिकारी सरकार ने प्रशासनिक स्तर पर नियुक्तों की हटाई है। हालांकि विधानसभा चुनावों में भाग्यवादी ने 214 सदस्यीय विधानसभा में 205 सीटें जीतकर निर्वाचक जादेश पाया है, जो पिछले चुनाव की 69 सीटों के मुकाबले एक बड़ी छलांग है। दृग्मूल क्रांति 20 सीटों पर सिमकनर दूसरे स्थान पर रही है। ये कई नियम नए सरकार की नीतिगत प्राथमिकताओं का संकेत देते हैं।

चार दिन काम---

जा रहा है कि ये बदलाव देश की रोजगार व्यवस्था की तस्वीर बदल सकते हैं।

अब आसमान में---

2026 में पहली परीक्षण उड़ान हो सके। विशेषज्ञों का मानना है कि इस परियोजना के अग्रिम चरणों पर भारत उच्चतम देशों की अग्रणी में मजबूती से उड़ान होगा, जिनके पास अपनी स्वदेशी पारंपरिक पीढ़ी की स्टीय युद्ध विमान तकनीक है। इस परियोजना से क्षेत्र में 6400 से अधिक रोजगार के अवसर पैदा होंगे और राज्यसिरीमा देश देश के सबसे बड़े रक्षा निर्माण केंद्र के रूप में उभर सकता है।

अदालत पहुंची ममता---

धमकियां दी गई हैं। उन्होंने कलकत्ता हाईकोर्ट से तत्काल बंगाल के लोगों को सुरक्षा प्रदान करने की गुहार लगाई, क्योंकि अपराधी कानून से अपने हाथ में ले रहे हैं। अपनी दलीलों के दौरान, ममता ने राज्य प्रशासन और पुलिस की निष्क्रियता पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि पुलिस के सामने दुकानें और घर लोटे जा रहे हैं, और मछली बाजारों और घरों का विनाश हुआ है। उन्होंने विमन निवेदन किया कि बंगाल के लोगों की रक्षा की जाए। फरार पाटी कार्यकर्ताओं का विवरण देकर उन्होंने कहा कि बंगाल को ऐसा राज्य नहीं है, जहां बुलडोजर चलाया जा सके। हम लोगों ने प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्र में तोसड़ोई मई दुकानें और घरों का विध्वंस दिया है। पूर्व सीएम ममता ने कहा कि अनाधिकृत संरचना को ध्वस्त करने वक्त भी व्यक्तियों को अपनी बात रखने का अधिकार है। उन्होंने सवाल उठाया कि अपराधी कानून को अपने हाथ में ले रहे हैं, तब पुलिस को अपराध रोक्ना चाहिए, न कि घटना घटने के बाद जांच करनी चाहिए? उन्होंने कहा कि पुलिस का कोई अस्तित्व ही नहीं है। दरसल, हाल ही में संपन्न हुए विधानसभा चुनाव के बाद पूरे राज्य में हिंसा की खबरें सामने आई थीं, जिसके बाद टीएसपी नेता कल्याण बनर्जी के बेटे धीरंजय बंदोपाध्याय ने कलकत्ता हाईकोर्ट में जनहित याचिका दायर की थी। इस याचिका में पाटी कार्यलयों, कार्यकर्ताओं पर हथौटों और उनके विस्थापन का आरोप लगाया गया है। ममता ने उच्च न्यायाधीश एचसी गुजराय पंगक की अध्यक्षता वाली डिबेंजिन बेंच के समक्ष अपनी दलीलें पेश कीं, जेठे ही ममता अपनी दलीलें पूरी कर कोर्ट में बस से बाहर निकलीं, वहां मौजूद लोगों ने उनके खिलाफ चोर-चोर के नारे लगाते हुए कर दिए, जिससे माहौल तनावपूर्ण हो गया।

उत्तम कुमार पहुंचा कोर्ट, किया सरेंडर

रांची (एजेंसी): झसेक बाद कोर्ट ने उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेजा है। मिला खबरों में बताया गया है कि उत्तम कुमार ने रांची सिविल कोर्ट के अपर न्यायाध्यक्ष योगेश कुमार के समक्ष गौरलतल है कि उत्तम कुमार को हाल ही में बीएड परीक्षा में शामिल होने के लिए कोर्ट से

उत्तम कुमार पहुंचा कोर्ट, किया सरेंडर

रांची (एजेंसी): झसेक बाद कोर्ट ने उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेजा है। मिला खबरों में बताया गया है कि उत्तम कुमार ने रांची सिविल कोर्ट के अपर न्यायाध्यक्ष योगेश कुमार के समक्ष गौरलतल है कि उत्तम कुमार को हाल ही में बीएड परीक्षा में शामिल होने के लिए कोर्ट से

नीट पेपर लीक---

निष्पत्ता किए गए आरोपियों में नासिक से शुभम खैतान, जयपुर से मांगीसाल बिवाल, विकास बिवाल और दिनेश बिवाल तथा गुडगांव से यश यादव शामिल हैं। एजेंसी का दावा है कि यह पेपर नेटवर्क सांठित तरीके से काम कर रहा था और परीक्षा से पहले प्रश्नपत्र लीक करने के लिए कई राज्यों में संपर्क बनाए गए थे। सीबीआई ने इस मामले में 12 मई को केस दर्ज किया था। यह मामला शिवा मंगलकर के उच्च शिक्षा विभाग से मिली शिकायत के आधार पर दर्ज किया गया। शिकायत में आरोप लगाया गया था कि छपड़-बनक परीक्षा शुरू होने से पहले ही प्रश्नपत्र कुछ लोगों तक पहुंच चुका था, जिसके बाद परीक्षा की निष्पत्तता पर सवाल उठने लगे। गुडगांव को दिल्ली की राजन सैनेय कोर्ट में पहले गिरफ्तार किए गए पांच आरोपियों को भेजा किया गया। अदालत ने सभी आरोपियों को सात दिन की सीबीआई हिरासत में भेज दिया। जांच एजेंसी ने कोर्ट में कहा कि मामले की तह तक पहुंचने और पूर्व नेटवर्क का खुलासा करने के लिए आरोपियों से विस्तृत पूछताछ जरूरी है। गौरतलब है कि 3 मई को आयोजित छपड़-बनक 2026 परीक्षा में देशभर से 23 लाख से अधिक छात्रों ने हिस्सा लिया था। परीक्षा के बाद पेपर लीक की खबर सामने आने पर 12 मई को परीक्षा आयोजित करने वाली नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीई) ने परीक्षा रद्द करने का फैसला किया। इस फैसले के बाद छात्रों और अभिभावकों में भारी नाराजगी देखने को मिली और देश के कई शहरों में विरोध प्रदर्शन हुए।

झारखंड ट्रेजरी फर्जी निकासी मामले में ईडी की एंटी रांची-हजारीबाद-बोकारो केस में ईसीआईआर दर्ज

रांची (एजेंसी): झारखंड में वेतन मद में ट्रेजरी से हुई फर्जी निकासी के मामले में अब ईडी की भी एंटी हो गई है। एजेंसी ने मामले में ईसीआईआर दर्ज कर ली है। इस जांच में रांची, हजारीबाद और बोकारो ट्रेजरी से कथित फर्जी निकासी की जांच प्रारंभिकी को शामिल किया गया है। माना जा रहा है कि इससे उत्तर अधिकारियों की मुश्किलें बढ़ सकती हैं, जिन पर निगमों के विचारित भ्रूतान लेने या राशि लौटाने के आरोप हैं। मामले का खुलासा तब हुआ जब प्रधान महालेखाकार चंद्र मोदी सिंह ने ट्रेजरी के दौरान पुलिस विभाग में वेतन मद में संचित निकासी की जानकारी वित्त विभाग को भेजी। शुद्धांति रिपोर्ट में बोकारो और हजारीबाद ट्रेजरी से फर्जी भुगतान की बात सामने आई थी। इसके बाद राज्य सरकार ने जमाना स्तर पर जांच करके का निर्देश दिया। राज्य के पांच जिलों बोकारो, हजारीबाद, रामगढ़, रांची, देवघर और चाईबासा में हुए ट्रेजरी घोटाले में अब तक लगभग 50 करोड़ रुपये के फर्जी निकासी की बात सामने आयी है।

उच्चतरीय समिति कर रही जांच

मामले की गंभीरता को देखते हुए सरकार ने उच्चतरीय विभाग के प्रधान सचिव अतिम सोनील की अध्यक्षता में समिति गठित की जा चुकी है। समिति फिलहाल बोकारो ट्रेजरी से हुई निकासी की जांच कर रही है। हालांकि, सरकार ने शुद्धांति स्तर पर केवल दो जिलों में हुई निकासी की जांच का दायर

तय किया था।

12 ट्रेजरी तक पहुंची जांच, अन्य विभाग भी रहार पर सच बो प्रधान महालेखाकार ने सरकार को दूसरी रिपोर्ट गठनकर राज्य की कुल 12 ट्रेजरी में वेतन मद से संचित निकासी की जांच कर रही है। रांची में स्वास्थ्य और शिक्षा विभाग में भी फर्जी भुगतान की आशंका जताई गई है। इसके

आधार पर वित्त विभाग ने संबंधित जिलों को जांच के आदेश जारी किए हैं। राज्य सरकार ने दर्ज प्राथमिकी की जांच के लिए विशेष जांच दल का गठन किया है। अब तक इस मामले में 12 राज्यों की गिरफ्तारी हो चुकी है। रांची में दर्ज केस के तहत पशुपालन विभाग के लेखापाल गुनिंद्र कुमार और उसके करीबी संचोच कुमार को जेल भेजा गया है। जांच में शामिल अन्य हैं कि गुनिंद्र कुमार ने कथित रूप से 20-20 लाख रुपये मूल वेतन लिखाकर फर्जी निकासी की है। हजारीबाद, बोकारो और देवघर में भी गिरफ्तारी

हजारीबाद में वेतन मद से फर्जी निकासी मामले में सीएच सिंह, राजेश कुमार सिंह, संजय कुमार, काजल कुमारी, सुब्रह्म सिंह और सुदेश सिंह को गिरफ्तार किया गया है। वहीं बोकारो ट्रेजरी मामले में कोशल सिंह, सीधु कुमार सिंह और काजल मंडल को जेल भेजा गया है। देवघर ट्रेजरी से स्वास्थ्य कर्मियों के नाम पर कथित फर्जी निकासी के आरोप में सविता कुमारी की गिरफ्तारी भी हो चुकी है।





गर्मियों में शिशुओं की सेहत का रखें ख्याल, खिलाएं ये खाना

गर्मियों का मौसम में बच्चों की सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है, खास कर छोटे बच्चों का। ऐसे में परंपरा अनुसार सोचते हैं कि बच्चों का ध्यान कैसे रखा जाए, उन्हें गर्मियों में खाने के लिए क्या दिया जाए। जिससे बच्चों का शरीर स्वस्थ और हाइड्रेटेड रहे। गर्मियों में शिशुओं (0-1 साल) का आहार हल्का, पोषिक और शरीर को ठंडक देने वाला होना चाहिए। लेकिन क्या खिलाना है, यह बच्चे की उम्र (6 महीने से कम या ज्यादा) पर निर्भर करता है। चलिए एक्सपर्ट से जानते हैं कि बच्चों को गर्मी में क्या खिलाना चाहिए?

छोटे बच्चों को गर्मियों में कैसा खाना खिलाएं?

गर्मियों में शिशुओं को हल्का, पोषिक और शरीर को ठंडक देने वाला आहार खिलाना चाहिए। एक्सपर्ट के अनुसार, गर्मी के मौसम में बच्चों को ठंडा और हाइड्रेटेड रखने के लिए हल्के, आसानी से पचने वाले और पानी से भरपूर खाने की जरूरत होती है। बच्चों को भारी खाना नहीं खिलाना चाहिए, उन्हें हल्का और जल्दी पचने वाला खाना खिलाना चाहिए।

6 महीने से कम उम्र के बच्चों को क्या दें?

एक्सपर्ट के मुताबिक, 6 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए तो मां का दूध ही काफी होता है। क्योंकि इसमें पहले से ही सभी मात्रा में पानी और पोषक तत्व होते हैं। जब तक डॉक्टर शिशु को पानी खिलाने की सलाह न दे, उन्हे पाने के लिए पानी भी नहीं देना चाहिए।

6 महीने से ज्यादा के बच्चों को क्या खिलाना चाहिए?

जब बच्चा 6 महीने से ज्यादा का हो जाए तो आप धीरे-धीरे तोस आहार शुरू कर सकते हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक, ज्वार का पानी, मूंग दाल की पतली शिवड़ी, जलिया (हल्का और पतला), फल (अच्छी तरह मेश करके), केला, खैर (आलूकर या स्ट्रीम करके), पपीता, तरबूज (बीज निकालकर, कम मात्रा में) आदि बच्चों को दे आहार दे सकते हैं।

बच्चों की सजिन्यां खिलाने

बच्चों को उबली और मेश की हुई सजिन्यां खिलानी चाहिए। जैसे, गाजर, लोही, कद्दू, आलू।

बच्चों को गर्मी से बचाने के लिए ये भी दें

बच्चों को गर्मी में उबला और ठंडा किया हुआ पानी (6 महीने बाद), घर का बना छाछ (बहुत पतला, थोड़ा सा), नारियल पानी (कम मात्रा में, डॉक्टर की सलाह से) दें।

बिना छिलके महीनों ताजी रहेगी अदरक, बस इस तरह से करें स्टोर

अदरक का इस्तेमाल खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। सर्दियों में तो कड़क खीन अदरक की चाय के बिना नींद ही नहीं सुलती है। ये ही वजह है कि लोगों के घर में अदरक भारी मात्रा में मिलेगा। लेकिन कभी-कभी कपार ज्यादा मात्रा में पड़ी अदरक फ्रिज में भी सूखने लगती है। अगर आप चाहते हैं कि ऐसा ना हो और अदरक लंबे समय तक फ्रेश रहे तो आप उन्हें इन ट्रिक्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।



मार्केट से न खरीदें गीला अदरक

अगर आप एक साथ ज्यादा अदरक को घर में स्टोर करने की सोच रहे हैं तो अदरक खरीदते समय इस बात का खास ध्यान रखें कि वो गीला न हो। अदरक एकदम सूखा और साफ सुथरा वाला ही ज्यादा समय तक सुरक्षित रहे पाता है। गीला अदरक जल्दी खराब हो जाएगा और सड़ने लगेगा।

एयर टाइट बैग का करें इस्तेमाल

इसके अलावा एयर टाइट बैग में बिना छिले हुए अदरक रखें और उसे फ्रिज में रख दें। एयर टाइट बैग के चलते अदरक पर ऑक्सीजन नहीं पहुंचता है और ये लंबे समय तक फ्रेश रहेगा।

दूसरी सजिन्यां के साथ भिदस न करें

इसके अलावा अदरक को कभी भी दूसरी सजिन्यां के साथ भिदस न करें। ऐसे कई लोग होते हैं जो आलू, प्याज आदि सजिन्यां के साथ अदरक को भिदस करके रख देते हैं, जिसकी वजह से अदरक खराब हो जाता है। अन्य सजिन्यां के साथ रखने पर अदरक की महक भी बदल जाती है।

शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम बेहद जरूरी पोषक तत्व माना जाता है। खासकर हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए इसकी अहम भूमिका होती है। इसके अलावा कैल्शियम मांसपेशियों, नसों और दिल की कार्यप्रणाली को सही बनाए रखने में भी मदद करता है। अक्सर लोगों को लगता है कि कैल्शियम का सबसे बड़ा स्रोत सिर्फ दूध है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। कई ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं जिनमें दूध से भी ज्यादा कैल्शियम पाया जाता है। अगर आप दूध पीना पसंद नहीं करते या किसी कारण से दूध नहीं पी पाते तो इन चीजों को अपनी डाइट में शामिल करके शरीर की कैल्शियम जरूरत को पूरा कर सकते हैं।

मोजरैला चीज स्वाद के साथ भरपूर कैल्शियम

सॉफ्ट इटालियन मोजरैला चीज कैल्शियम का अच्छा स्रोत माना जाता है। एक कप मोजरैला चीज से शरीर को लगभग 1.7 ग्राम तक कैल्शियम मिल सकता है। यह न सिर्फ हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है, बल्कि शरीर को प्रोटीन भी देता है। हालांकि इसे सीमित मात्रा में खाना बेहतर माना जाता है क्योंकि इसमें फैट की मात्रा भी अधिक हो सकती है।

टोफू दूध से भी ज्यादा कैल्शियम

सोया से तैयार होने वाला टोफू सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। खासतौर पर शाकाहारी लोगों के लिए यह प्रोटीन और कैल्शियम का बेहतरीन विकल्प है। विशेषज्ञों के अनुसार, एक कप टोफू में एक गिलास दूध से ज्यादा



दूध नहीं पीते तो भी नहीं होगी कैल्शियम की कमी

कैल्शियम पाया जाता है। इसे सलाद, सब्जी या नैचुरल रूप में आसानी से खया जा सकता है।

चिया सीड्स छोटे बीज, बड़े फायदे

चिया सीड्स पिछले कुछ समय में सुपरफूड के रूप में काफी लोकप्रिय हुए हैं। इनमें कैल्शियम के साथ-साथ फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एक कप चिया सीड्स में लगभग 1.5 ग्राम तक कैल्शियम हो सकता है। अगर रोजाना सिर्फ एक चम्मच चिया सीड्स भी खाए जाए, तो शरीर को अच्छी मात्रा में कैल्शियम मिल सकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां सेहत का खजाना

हरी पत्तेदार सब्जियां शरीर को कई जरूरी पोषक तत्व देती हैं और इनमें कैल्शियम भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। केवल जैसी सब्जियों में कैल्शियम भरपूर होता है। एक कप केवल में करीब 622 मिलीग्राम तक कैल्शियम पाया जाता है। वहीं, दो कप टर्निप ग्रीस से लगभग 394 मिलीग्राम कैल्शियम मिल सकता है। इन सब्जियों को नियमित डाइट में शामिल करने से हड्डियों को मजबूती मिलती है और शरीर को जरूरी विटामिन्स भी प्राप्त होते हैं।

सूखा अजीर स्वाद और पोषण दोनों

सूखा अजीर कैल्शियम का अच्छा स्रोत माना जाता है। इससे शरीर को

लगभग 397 मिलीग्राम तक कैल्शियम मिल सकता है। इसके अलावा इसमें फाइबर, पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स भी मौजूद होते हैं, जो पाचन और दिल की सेहत के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। सुबह या शाम के समय सूखे अजीर को स्नैक के तौर पर खया जा सकता है।

दही स्वादिष्ट और हेल्दी स्रोत

दही को भी कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत माना जाता है। एक कप दही से लगभग 311 मिलीग्राम तक कैल्शियम मिल सकता है, जो कई बार एक गिलास दूध से भी ज्यादा होता है। दही पाचन तंत्र के लिए भी फायदेमंद होता है क्योंकि इसमें अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं। गर्मियों में इसे डाइट में शामिल करना

शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसके अलावा मांसपेशियों में दर्द, थकान और दांतों से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि रोजाना की डाइट में कैल्शियम से भरपूर चीजों को शामिल किया जाए। अगर आप दूध नहीं पीते, तब भी सही खानपान अपनाकर शरीर की कैल्शियम जरूरत आसानी से पूरी की जा सकती है।

कैल्शियम की कमी को नजरअंदाज न करें

शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

घंटों बैठकर काम करना बढ़ा सकता है शुगर का खतरा!

बनता है। ऐसे में अगर व्यक्ति खाने के बाद लगातार बैठा रहे तो स्थिति और खराब हो सकती है।

खड़े होकर काम करने से ब्लड शुगर में सुधार

विशेषज्ञों ने कई लोगों के स्वास्थ्य आंकड़ों का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने दोपहर का भोजन करने के बाद करीब तीन घंटे तक खड़े होकर काम किया, उनके ब्लड शुगर लेवल में लगभग 43 प्रतिशत तक कमी दर्ज की गई। इसके मुकाबले जो लोग लंबे घंटे तक बैठा रहते थे, उनके ब्लड शुगर का स्तर अधिक पाया गया। इतना ही नहीं, जिन लोगों का शुगर लंबे समय से अनियंत्रित था, उन्होंने जब काम के दौरान बीच-बीच में खड़े रहना शुरू किया तो उनके स्वास्थ्य में भी सकारात्मक बदलाव देखने को मिलते हैं।

मूड और मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है असर

विशेषज्ञों का कहना है कि दोपहर के समय महसूस होने वाली सुस्ती, थकान और चिड़चिड़ापन भी ब्लड शुगर से जुड़ा हो सकता है। जब शरीर लंबे समय तक निष्क्रिय रहता है तो ऊर्जा का स्तर प्रभावित होने लगता है। खड़े होकर काम करने से शरीर इंसुलिन का बेहतर तरीके से इस्तेमाल कर पाता है, जिससे ब्लड शुगर स्थिर रहती है। इसके अलावा, कम बैठने वाले लोगों में तनाव और खराब मूड भी समस्या भी कम देखी गई। उनका मूड बेहतर रहता है और काम में फोकस भी बढ़ता है।

गर्दन और पीठ दर्द में भी मिल सकती है राहत

अध्ययन में यह भी सामने आया कि लंबे समय तक बैठने के बजाय खड़े होकर काम करने वाले लोगों में गर्दन और पीठ के ऊपरी हिस्से के दर्द में करीब 54 प्रतिशत तक कमी देखी गई। लगातार एक ही मुद्रा में बैठकर काम करने से रीढ़ और मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है, जबकि खड़े रहने से शरीर की हलचल बनी रहती है और मांसपेशियों पर काम असर पड़ता है।

अपनाएं 50/50 नियम

विशेषज्ञों का सुझाव है कि पूरे दिन लगातार खड़े रहना भी सही नहीं है। इसके लिए 50/50 नियम अपनाना बेहतर माना जाता है। यानि हर 50 से 40 मिनट तक बैठकर काम करने के बाद 10 से 20 मिनट तक खड़े होकर काम करने की अपेक्षा डालनी चाहिए। इससे शरीर एक्टिव बना रहता है और लंबे समय तक बैठने के नुकसान कम हो सकते हैं।

सही पोषण रखना भी है जरूरी

अगर आप स्टैडिंग डेस्क का इस्तेमाल कर रहे हैं तो शरीर की सही स्थिति का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। कण्ट्रोल रूटिन आंखों के बराबर ऊंचाई पर होनी चाहिए। कोहनीया लगभग 90 डिग्री के कोण पर रहे। पैरों पर ज्यादा दबाव न पड़े, इसके लिए आरामदायक जूते पहनना बेहतर होता है। विशेषज्ञ यह भी सलाह देते हैं कि घंटी-फंटी मेट यानि कठोर वाली बटाई का इस्तेमाल करने से पैरों और जोड़ों पर दबाव कम पड़ता है।

छोटी आदतें बचा सकती हैं बड़ी बीमारियां से स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि रोजमर्रा की छोटी-छोटी आदतों में बदलाव करके आयुर्विद्वान, मेटाबॉलिक और शरीर दर्द जैसी समस्याओं से काफी हद तक बचाव किया जा सकता है।



क्या होती है स्टैडिंग डेस्क?

स्टैडिंग डेस्क एक विशेष प्रकार की टेबल होती है, जिसे इस तरह डिजाइन किया जाता है कि व्यक्ति उस पर खड़े होकर आराम से काम कर सके। यह सामान्य डेस्क से थोड़ी ऊंची होती है। आजकल बाजार में एडजस्टेबल स्टैडिंग डेस्क भी उपलब्ध हैं, जिन्हें जरूरत के अनुसार ऊपर-नीचे किया जा सकता है। यानी व्यक्ति चाहे तो बैठकर और चाहे तो खड़े होकर काम कर सकता है।

इस्तेमाल तेजी से बढ़ रहा है। लंबे समय तक बैठना क्यों है खतरनाक? स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार बैठे रहने से शरीर की गतिविधियां कम हो जाती हैं। इसका सीधा असर मेटाबॉलिज्म और ब्लड शुगर पर पड़ता है। खासतौर पर उन लोगों के लिए यह खयादा जोखिम भरा माना जाता है, जो पहले से प्री-डायबिटिक या डायबिटिक





ज्यादा देर सोने से घेर सकती हैं मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां

छुट्टी के दिन देर तक सोने का मन ज्यादातर हर व्यक्ति का करता है। लेकिन समस्या तब ही जाती है जब ऐसा करना आपको अंदर में शामिल हो जाए और घोर-घोर आपको स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करने लगे। जी हां ज्यादा देर सोने से आपको मोटापे से लेकर शुगर जैसी बड़ी परेशानियां घेर सकती हैं। अलग जानते हैं ज्यादा देर सोने से होते हैं कौन से बड़े नुसान।

डायबिटीज

ज्यादा देर सोने से व्यक्ति की फिजिकल एक्टिविटी ना के बराबर हो जाती है और उसका शुगर लेवल बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। जर्नल पोएलरिअस में छपी एक स्टडी के मुताबिक 9 घंटे से ज्यादा नींद लेने से व्यक्ति के शरीर में शुगर का खतरा बढ़ जाता है।

दिल के रोग

अमेरिकन एकेडमी ऑफ रोलिंग मेडिसिन में छपी स्टडी की माने तो अधिक नींद लेने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस स्टडी के मुताबिक जो महिलाएं 9 से 11 घंटे की नींद लेती हैं उनमें दिल के रोग होने की संभावना 38 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

डिप्रेशन की संभावना

आपको जानकर हैरानी होगी कि जरूरत से ज्यादा सोना भी डिप्रेशन का कारण बन सकता है। हाल ही में पोएलरिअस में छपी एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा सोना डिप्रेशन का कारण बन सकता है। इसकी भी नहीं अधिक देर सोने से व्यक्ति के भीतर सुस्ती बनी रहती है और उसका मन रोजाना के काम में भी नहीं लगता है।

मोटापा

ज्यादा देर सोने की वजह से फिजिकल एक्टिविटी ना के बराबर हो जाती है। व्यक्ति अधिकतर समय आना खाकर बैठकर या फिर सोकर गुजारता रहा है। जो आपका वजन और मोटापा बढ़ने का कारण बनता है। इसकी भी नहीं अधिक देर सोने से पाएन फिजिकली मोटे लगती है और व्यक्ति को कान की समस्या भी परेशान करने लगती है।



सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए शरीर को डिहाइड्रेट होने से बचाएं

अक्सर सिरदर्द की समस्या से कई लोग झुझते रहते हैं। ज्यादातर काम-काज का प्रेशर रहने से सिरदर्द जैसी परेशानी होती है तथा, पर्याप्त नींद नहीं लेना, ज्यादा शोर, फोन पर ज्यादा देर बात करना, ज्यादा सोना, शकवट, सिर में रक्तप्रवाह कम होना जैसे कई कारणों से अक्सर हम सिरदर्द जैसी परेशानी से झुझते हैं। नियमित दो बार 10-20 मिनट ध्यान करने से शरीर व मन दोनों को आराम मिलता है। सिर में रक्तप्रवाह बढ़ता है। जिसके कारण आप सिरदर्द की परेशानी में राहत मिलती है। सिर दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए बेहतर होगा की आप शरीर को डिहाइड्रेट होने से बचाएं जिससे बचने के लिए अच्छा होगा की आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं जिससे आप खुद को सिरदर्द की परेशानी से बचा सकते हैं। मसल्स और शरीर में खिंचाव रहने से भी सिर दर्द होता है ऐसे में बेहतर होगा की आप थोड़े-थोड़े अंतराल पर स्ट्रेचिंग करें ऐसा करना बेहतर होगा। इन उपायों को करके आप सिरदर्द की परेशानी में राहत पा सकते हैं। सिरदर्द की परेशानी से तुरंत राहत पाने के लिए योग कारगर उपाय है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी से भी आप सिरदर्द जैसी समस्या में आराम पा सकते हैं।



आपको बीमारियों का शिकार बना सकते हैं घर के बर्तन

भारत में हमेशा से ही जितना भोजन पर ध्यान दिया जाता है, उससे कहीं ज्यादा आप किस बर्तन में भोजन कर रहे हैं, इस पर ध्यान दिया जाता है। आज के समय में लोग ज्यादातर प्लास्टिक की डिजाइनर प्लेटों में ही भोजन करना पसंद करते हैं। यही नहीं, रेस्टोरेंट में भी देखा गया है कि स्टील की थाली और कटोरी कम ही उपयोग में लाई जातीं हैं। लेकिन यह सेहत के लिए फायदेमंद नहीं है। बहुत कम लोग इस बात की जानकारी रखते हैं कि हर तरह के बर्तन के अपने ही गुण और अयोग्य होते हैं। शायद आपने सुना भी होगा कि तांबे के मिलास में पानी पीना बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है। लेकिन इनमें अगर प्लास्टिक के बर्तनों की बात करें, तो इनमें कोई गुण नहीं होता। बल्कि यह आपको हृदय रोग, डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियों से संक्रमित कर सकती हैं। ऐसे में आपके लिए यह जानना बेहद जरूर है कि सेहतमंद रहने के लिए आपको किस चीज के बने हुए बर्तन में भोजन करना चाहिए। भारत के गरीब और मध्यमवर्गीय घरों में सबसे ज्यादा स्टील के बर्तनों का ही उपयोग किया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह बर्तन लंबे समय तक चलते हैं। जबकि बहुत कम लोग जानते हैं कि स्टील तेल और एसिड और ग्रीस पर रिएक्ट नहीं करता। यही नहीं स्टील के बर्तनों में आयरन मौजूद होता है जो आपके शरीर में रैड ब्लड सेल्स का निर्माण करने के लिए जाना जाता है। ऐसे में अगर किसी को एनीमिया की शिकायत है तो उसे स्टील की प्लेट में भोजन करने से लाभ हो सकता है। इसके अलावा स्टील के बर्तनों को रिसाइकिल करना भी बेहद आसान होता है। कुल मिलाकर स्टील एक

टिकाऊ और स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद बर्तन है जिसका उपयोग भोजन करने के लिए किया जा सकता है।

सिरमिक के बर्तन होते हैं केमिकल फ्री

आज के समय में सिरमिक के बर्तन सबसे ज्यादा चलन में हैं। यह बर्तन चीनी मिट्टी के नाम से भी जाने जाते हैं। चीनी मिट्टी के बर्तनों को तैयार करने के लिए, मिट्टी की अधिक तापमान पर गर्म किया जाता है। बहुत से लोगों ने सिरमिक के बर्तनों के अंदर भोजन पकाना भी शुरू कर दिया है। आप भी इन बर्तनों का उपयोग कर सकते हैं। यह आपके भोजन को लंबे समय तक स्वस्थ रखते हैं क्योंकि इनमें किसी तरह का कोई भी रसायन मौजूद नहीं होता।

आयुर्वेद देता है चांदी में भोजन करने की सलाह

चांदी का उपयोग यूं तो लोग आमतौर पर गहनों के तौर पर करते हैं। लेकिन आयुर्वेद लंबे समय से चांदी के बर्तनों में भोजन करने की पैरवी करता आ रहा है। आयुर्वेद के मुताबिक चांदी के बर्तनों में ऐसे गुण होते हैं, जो आपको बदलते मौसम के साथ होने वाली बीमारियों से बचाते हैं। कुल मिलाकर अगर आप चांदी के बर्तन में भोजन करते हैं या पानी पीते हैं, तो यह आपको पूरी तरह स्वस्थ रखता है।

वया आप अपने घर में प्लास्टिक के प्लेट या बर्तनों में भोजन करते हैं, अगर हा तो जल्दी ही आप डायबिटीज और हृदय रोगों का शिकार हो जाएंगे। यकीन नहीं आता है तो यहां पहले कैसे घर के बर्तन आपको इन बीमारियों का शिकार बना सकते हैं।



चांदी के बर्तन में खाना खाने के फायदे

- चांदी के बर्तनों में अर्क होता है जो आपके मस्तिष्क को शांत में बदलती करता है।
- अगर नरहें शिशुओं को चांदी के बर्तन में दूध पिलाना जाए तो अधिक स्वस्थ रहते हैं।
- चांदी के मिलास में पानी पीना भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। दरअसल चांदी के अंदर ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो पानी के अंदर मौजूद किसी भी तरह की अशुद्धियों से लड़ने का कार्य करते हैं।



स्वास्थ्य और पर्यावरणीय कारणों से अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं पौधों पर आधारित आहार

पौधों पर आधारित आहार स्वास्थ्य और पर्यावरणीय कारणों से अधिक लोकप्रिय हो रहे हैं, क्योंकि इनमें पशु उत्पादन शामिल है। जो लोग इस आहार का पालन करते हैं, वे अक्सर पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त करने की चिंता करते हैं, खासकर क्योंकि कई प्रकार के मांस और डेयरी उत्पाद हैं जो प्रोटीन में उच्च होते हैं। दाल, बादाम, और बाजरा सभी पौधों के प्रोटीन में उच्च होते हैं और स्वस्थ, संतुलित आहार के हिस्से के रूप में नियमित रूप से खाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, बादाम न केवल पोषण में उच्च होते हैं, बल्कि विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में एक अनूठी बनावट भी जोड़ते हैं, चाहे वह मीठा हो या जलकीन। वे पौधे आधारित प्रोटीन का एक बड़ा स्रोत हैं और बादाम दूध, बादाम का आटा, कच्चा, मुला हुआ, हल्का नमकीन, आदि सहित विभिन्न तरीकों से खाया जा सकता है।

यह एक मिश्रण है कि पौधे आधारित आहार में पर्याप्त प्रोटीन नहीं होता है। दिलचस्प बात यह है कि मैंने सुना है कि 100 ग्राम बादाम में लगभग 21 ग्राम प्रोटीन होता है। और विटामिन ई, मैग्नीशियम, प्रोटीन, राइबोफ्लेविन और जिंक जैसे 15 से अधिक पोषक तत्वों से भी भरपूर है। मैं लंबे समय में विश्वास करता हूँ, संतुलित आहार खाना अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है और मैं हमेशा स्वस्थ पौधे-आधारित प्रोटीन शामिल करता हूँ जैसे कि बादाम, छिले और टोफू, जो अपने भोजन में अधिक पोषक और स्वस्थ बनाने के लिए। न्यूट्रिशन एंड वेलनेस कंसल्टेंट शीला कुशवा ने कहा, प्रोटीन ऊतकों, मांसपेशियों, हार्मोन और एंजाइम के निर्माण के लिए और शरीर में कोशिकाओं और ऊतकों की मरम्मत के लिए भी आवश्यक है। एक बार पौधे आधारित आहार का पालन करने का निर्णय लेने के बाद अपने आहार की सावधानीपूर्वक योजना बनाना महत्वपूर्ण है। फिटनेस एक्सपर्ट और सैलिब्रिटी मास्टर इन्टरव्यू, वास्मीन ने खाने के प्लेट और पौधों पर आधारित जीवन शैली में बदलाव पर जोर देते हुए कहा, एक फिटनेस प्रशिक्षक के रूप में, मेरे पास लोग लगातार मुझसे एक आहार या किसी अन्य पर पूछताछ कर रहे हैं। रुझान आते हैं और जाते हैं, कुंजी संतुलित भोजन खाना और नियमित कसरत दिनचर्या का पालन करने के लिए है।

मेटाबॉलिज्म तेज करता है तांबे का बर्तन

तांबे के बर्तनों का उपयोग पहले के समय में बहुत अधिक किया जाता था। बताया जाता है कि तांबे का संबंध सूर्य और आग से होता है। तांबे की थाली में भोजन करने से अग्नि में वृद्धि होती है। जिसके कारण आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है। इसके अलावा भी तांबे की थाली या बर्तन में भोजन करने के कई फायदे हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।



तांबे के बर्तन में खाने के फायदे

- वजन घटाने में
- पाएन शक्ति बढ़ाने में
- रिस्क को बेहतर करें और बढ़ती उम्र के असर को कम करें
- जोड़ों के दर्द और मस्कुलर दर्द से राहत
- बाँड़ी को डिटॉक्सिफाई करने में
- हीमोग्लोबिन बढ़ाने में
- हृदय रोग से बचाने में
- बड़ प्रेशर को संतुलित करें



हाई कोलेस्ट्रॉल की शिकायत अनुवांशिक कारकों के वजह से भी हो सकती है। लेकिन यह अक्सर अस्वास्थ्यकर जीवनशैली का परिणाम होता है। कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर आपके हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकता है। दवाईयों बजाय आप इसे कुछ प्राकृतिक चीजों की मदद से भी ठीक कर सकते हैं।

याददाश्त तेज करता है सोने का बर्तन

सोने का उपयोग आज भारतीय महिलाएं गहनों के तौर पर ही करती हैं। लेकिन एक समय ऐसा भी था जब लोग सोने के बर्तनों में ही खाना खाया करते थे। वही कुछ लोग ऐसे भी हैं जो आज भी सोने के बर्तनों में ही भोजन करना पसंद करते हैं। आपको बता दें कि सोने के बर्तन में भोजन करने से आपकी याददाश्त तेज होती है। ऐसे में सोने के बर्तन का उपयोग अल्जाइमर की बीमारी में भी फायदेमंद होता है। यही नहीं आयुर्वेद के अनुसार सोने के बर्तनों में भोजन करने से वात पित्त और कफ दोषों को भी संतुलित किया जा सकता है।

कैसे पता करें बड़ रहा है कोलेस्ट्रॉल

रक्त में कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर के कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते हैं। लेकिन यह उन स्थितियों के लिए आपके जोखिम को बढ़ा सकता है जिन्हें लक्षण होते हैं, जैसे- पनजाइम। हृदय रोग के कारण सोने में दर्द, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक आदि।

कोलेस्ट्रॉल में हरा धनिया है फायदेमंद

एक स्टडी के अनुसार, कुछ जानवरों और टेंटर-ट्यूब अघ्रायनों से पता चलता है कि धनिया हृदय रोग के जोखिम वाले कारकों को कम कर सकता है, जैसे उच्च रक्तचाप और एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल का स्तर। एक्सपर्ट बताते हैं कि अन्य मसालों के साथ बड़ी मात्रा में धनिया का सेवन करने वाली आबादी में हृदय रोग की दर कम होती है।

हरे धनिया के औषधीय गुण

इसमें एंटी-माइक्रोबियल व एंटीऑक्सीडेंट समेत एंटी इन्फ्लेमेटरी (सूजन कम करने वाला), एंटी-डिग्लिसेरिडिक (रक्त में लिपिड्स कम करने वाला), एंटी-हाइपरलिपिड (रक्तचाप कम करने वाला), न्यूरोप्रोटेक्टिव (तंत्रिका को सुरक्षा देने वाला) और मूत्रवर्धक जैसे गुण होते हैं। साथ ही, यह मधुमेह, मिर्ग, चिंता और अक्सर बुरे करने और शरीर से टॉक्सिक पदार्थों की सफाई करने का काम भी करते हैं।

कैसे करें धनिया का सेवन

एक अध्ययन के दौरान चुड़ों को धनिया के बीज दिए गए जिसे खाने के बाद खून में जमा एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल में कमी और एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि हुई को देखा गया। ऐसे में कहा जा सकता है कि धनिया को अपने खाने में

शामिल करने से आप कोलेस्ट्रॉल की समस्या का समाधान कर सकते हैं। लोग अक्सर धनिया के पत्तों का सेवन शारदत, चटनी, सलाद के रूप में करते हैं। दही, इसके बीजों को भी आप पानी में फूँककर और छानकर पी सकते हैं।

धनिया का सेवन करते समय रखें

इस बात का ध्यान धनिया को नियमित रूप से खाने में शामिल करें। एक स्टडी के अनुसार ज्यादा धनिया खाने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यह लीवर, एलर्जी, दाने, खुजली से लेकर त्वचा कैन्सर तक का इलाज बढ़ा सकती है। इसके अलावा धनिया ब्लड प्रेशर को कम करने का काम करती है जिससे मिन्न ब्लड प्रेशर को लोग भी परेशानी हो सकती है।

संक्षिप्त समाचार

बांग्लादेश की पद्म नदी पर मेगा बैराज परियोजना को मंजूरी

ढाका, एजेंसी। बांग्लादेश ने बुधवार को पद्म नदी पर एक बड़ी बैराज परियोजना को मंजूरी दी। इसका अर्थ है भारत के फरकका बेराज के नकारात्मक प्रभाव को कम करना है। यह मंजूरी भारत-बांग्लादेश गंगा जल साझेदारी समझौते के तहत है।

न्यूयॉर्क गवर्नर ने शेफ विकास खना को किया सम्मानित

अल्बानी, एजेंसी। मसहूर शेफ विकास खना न्यूयॉर्क राज्य में एशियाई अमेरिकी और प्रशांत द्वीप वासी (एपीआई) विरासत महक के दौरान सम्मानित होने वाले पहले भारतीय बन गए हैं।

लेबनान में इस्लामी हवाई हमले में 12 लोगों की मौत, संघर्ष जारी

बेरुत, एजेंसी। लेबनान में बुधवार को इस्लामी हवाई हमलों में 12 लोग मारे गए, जिनमें एक महिला और उसके दो बच्चे शामिल थे।

ब्राजील में चुनाव से पांच महीने पहले फंसि सेनेटर बोल्सोनारो

ब्राजीलिया, एजेंसी। दक्षिण अमेरिकी देश ब्राजील में इसी साल अक्टूबर में राष्ट्रपति पद के लिए चुनाव कराए जाएंगे।

बलूचिस्तान में पाकिस्तानी सेना और लड़ाकों के बीच मुठभेड़, मेजर समेत पांच सैनिकों की मौत

ढाका, एजेंसी। बलूचिस्तान में पाकिस्तान सेना ने एक बड़े संयुक्त अभियान में सात लड़कों को मार गिराने का दावा किया है।

व्हाइट हाउस बोला- सिर्फ औपचारिकता निभाने नहीं गए हैं ट्रंप; ताइवान मुद्दा सबसे अहम



वाशिंगटन/वाशिंग, एजेंसी। व्हाइट हाउस का मुद्दा भी इस बैठक में अहम रहे जाने का है। चीन ताइवान को अपना हिस्सा मानता है, जबकि अमेरिका ताइवान को अलग पहचान देने की तैयारी कर रहा है।

जलदमध्यस्थ के प्रभावित होने से तेल और गैस आपूर्ति बाधित हुई है और ऊर्जा कीमतों में उछाल आया है। ऐसे में ट्रंप चीन से ईंधन पर दबाव डालने की कोशिश कर सकते हैं, क्योंकि चीन ईंधनी तेल का सबसे बड़ा खरीदार है।

मैकॉ थप्पड़ चिंता: पत्रकार का दावा- ईरानी अभिनेत्री से चैट देख भड़की थी फ्रांस के राष्ट्रपति की पत्नी



पेरिस, एजेंसी। 2025 में धियान-नाम के विमान से उतरते समय ब्रिगिट मैकॉ ने अपने पति इमिनल मैकॉ को धक्का दिया था।

ईरान ने यूएई को धमकाया: अराधवी बोले- इसाइल से साठगॉट पड़ेगी महंगी, अरब ने नेतन्याहू के दावों को नकारा



तेह्रान, एजेंसी। ईरान के विदेश मंत्री अब्रहम अराधवी ने इसाइल के साथ किसी भी प्रकार को गुप्त साठगॉट के खिलाफ सख्त चेतावनी जारी की है।

विदेश मंत्री अब्रहम अराधवी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'ट्विटर' पर अपनी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि नेतन्याहू के दावों से उस सख्त नकार कर रहा है, जिसकी जानकारी ईरानी सूचना सेवाएं पहले ही नेतुव को दे चुकी थीं।

मोरक्को में लापता 19 वर्षीय अमेरिकी सैनिक मारिया सिमोन का शव 12 दिन बाद बरामद

रबात, एजेंसी। मोरक्को में सैन्य अभ्यास के दौरान लापता हुए दूसरे अमेरिकी सैनिक का शव मिलता है। अमेरिकी सेना ने बुधवार को यह जानकारी दी।

अपा को देखते ही मोहित हो गए थे वेंस: शायी के लिए ले लिया था बड़ा संकल्प, अमेरिकी उपराष्ट्रपति की प्रेम कहानी



वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस कोलेज के दौरान हुई पहली मुलाकात में ही अपा के प्रति काफी मोहित हो गए थे।

35 साल की महिला ने पति को जहर देकर मारा: बच्चों के लिए किताब भी लिखी, अब अदालत से आजीवन कारावास



पार्क सिटी (यूटा), एजेंसी। अमेरिका के यूटा राज्य की एक महिला को उसके पति की हत्या के मामले में बिना पीएल उम्रकट की सजा सुनाई गई है।

यूजीन रिचिंस ने जज से अपील की कि कोरी को बिना पीएल उम्रकट की सजा दी जाए, ताकि उनके पेटों की सुरक्षा हो सके।



मौदी जैसा कोई नहीं: पीएम देहरे नॉर्वे के पूर्व पर्यावरण मंत्री सोल्हेम

