



भारत को सेमीकंडक्टर हब बनाने की तैयारी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा है कि सरकार भारत को सेमीकंडक्टर हब बनाने की तैयारी में है। मोदी ने गुरुवार को दिल्ली के

- मोदी बोले- भारतीय चिप की दुनियाभर में सप्लाई शुरू
- इसकी कमी से फोन-कार महंगे

यशोभूमि में सेमीकॉन इंडिया 2026 के पांचवें एडिशन का उद्घाटन किया। पीएम मोदी ने कहा कि एक तरफ भारत की इकोनॉमी बढ़ रही है, दूसरी तरफ दुनिया का भारत पर भरोसा भी बढ़ रहा है। भारत के प्लांट्स से निकलने वाली सेमीकंडक्टर चिप्स अब देश और दुनिया के बाजारों तक पहुंचने लगी हैं। उन्होंने कहा, सेमीकंडक्टर सेक्टर ऐसा नहीं है कि फैक्ट्री लगाई और काम पूरा हो गया। इसमें टेक्नोलॉजिकल



कैपेबिलिटी बनाने में दशकों लगते हैं। लेकिन भारत ने चिप डिजाइन,

मैन्युफैक्चरिंग, इक्विपमेंट मैन्युफैक्चरिंग, टेस्टिंग कैपेबिलिटी पर

एकसाथ काम किया और सफलता हासिल की है। दरअसल, इस साल सेमीकंडक्टर चिप्स की कमी और बढ़ती कीमतों का सीधा असर इलेक्ट्रॉनिक्स की कीमतों पर दिखा है। एपल ने सितंबर 2026 में भारत में कुछ आईफोन मॉडल की कीमतें 41% तक बढ़ाईं। इसके साथ ही कार और ऑटोमोबाइल में भी सेमीकंडक्टर चिप की लगातार कमी बनी रही है। पीएम मोदी ने कहा, भारत ने सेमीकंडक्टर मिशन का दूसरा फेज लॉन्च किया है। पहले फेज की वैल्यू करीब 70,400 करोड़ रुपए थी। दूसरे फेज के लिए 1.18 लाख करोड़ रुपए का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने कहा एआई के लिए नई टेक्नोलॉजी पर जोर: क्वाड्रंट सेमीकंडक्टर के मैन्युफैक्चरिंग से लेकर सिलिकॉन फोटोनिक्स को इकोसिस्टम में शामिल करना जरूरी है। ये सभी चीजें एआई को सक्षम बनाने वाले इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए जरूरी हैं। पीएम ने कहा, भारत सप्लाई चेन को मजबूत करने पर जोर दे रहा है और इसके लिए कई रिफॉर्म किए गए हैं।

मणिपुर के राहत शिविरों में मौतों पर अदालत सख्त

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने मणिपुर के राहत शिविरों में हुई 30 से अधिक मौतों, खासकर अप्राकृतिक

- पूछा- सिर्फ 20 पोस्टमार्टम क्यों?

मौतों को लेकर गंभीर सवाल उठाए हैं। अदालत ने मुख्य सचिव से हलफनामा मांगा है और सभी अप्राकृतिक मौतों में एफआईआर, तेज जांच तथा राहत शिविरों में रह रहे विस्थापितों की सुरक्षा और गरिमा सुनिश्चित करने का निर्देश दिया है। अदालत ने मुआवजे की राशि और



पोस्टमार्टम से जुड़े मामलों पर भी राज्य से जवाब मांगा है। इसके साथ ही वहां रह रहे लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए उठाए गए

कदमों की जानकारी अदालत को दें। प्रधान न्यायाधीश (सीजेआई) सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली तीन सदस्यीय पीठ, जिसमें न्यायमूर्ति जॉयमाल्या बागची और न्यायमूर्ति वी. मोहना भी शामिल हैं, ने राज्य के शोध अधिकारी से पूछा कि राहत शिविरों में हुई मौतों के संबंध में जस्टिस गीता मिश्रल समिति की ओर से दी गई जानकारी के बावजूद कोई ठोस कदम क्यों नहीं उठाया गया। पीठ ने अपने आदेश में कहा, 'हम मणिपुर के मुख्य सचिव को राहत शिविरों में हुई मौतों, खासकर अप्राकृतिक मौतों के संबंध में

हलफनामा दाखिल करने का निर्देश देते हैं।' अदालत ने यह भी सवाल किया कि 34 मौतों में से केवल 20 मामलों में ही पोस्टमार्टम क्यों कराया गया। पीठ ने कहा कि राज्य सरकार को यह भी स्पष्ट करना होगा कि राहत शिविरों में रह रहे आंतरिक रूप से विस्थापित लोगों की अप्राकृतिक मौत होने पर केवल 20,000 से 30,000 रुपये का मुआवजा क्यों दिया गया। अदालत ने इस मामले में मणिपुर राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (एमएसएलएसए) को भी अलग से स्थिति रिपोर्ट दाखिल करने का निर्देश दिया।

लखनऊ में आंधी-बारिश, पहाड़ों में नदियां उफान पर

स्वतंत्र भारत ब्यूरो, लखनऊ। यूपी में मानसूनी बारिश का सिलसिला जारी है। गुरुवार सुबह से बरेली, मेरठ, संभल, मुगदाबाद और कानपुर समेत 10 शहरों में रुक-रुक कर तेज बारिश हो रही है। दोपहर एक बजे लखनऊ में अचानक मौसम बदल गया। दिन में अंधेरा छा गया। तेज आंधी के साथ बारिश शुरू हो गई। बरेली में तूफानी बारिश हुई। किला पुल पर विशाल पेड़ टूटकर गिर गया। सड़क पर लंबा जाम लग गया। हार्टेन लाइन टूट गई। पूरे शहर की बिजली गुल हो गई। कच्ची दीवार गिरने से एक महिला की मौत हो गई। दूसरी घटना में दीवार के नीचे

दबकर 5 लोग घायल हो गए। कानपुर में भी 40 किमी की रफ्तार से हवा चली। फिर तेज बारिश शुरू हो गई। संभल में इतनी बारिश हुई कि सड़कें

- बरेली में तूफान, पेड़ गिरे, खंभे उखड़े, महिला की मौत

तालाब बन गई। पानी लोगों के घरों में घुस गया। मौसम विभाग (आईएमडी) ने आज 66 जिलों में गरज-चमक के साथ बारिश का अलर्ट जारी किया है। इधर, पहाड़ों पर

हो रही बारिश से नदियां उफान पर हैं। 26 जिलों में बाढ़ जैसा हालात है। 4 लाख की आबादी प्रभावित है। लखीमपुर खीरी में गोमती नदी का जलस्तर बढ़ने लगा है। सैकड़ों एकड़ गन्ने की फसल जलमग्न हो गई है। अमरी घाट स्थित मंदिर में पानी घुस गया है। सीढ़ियां डूब गई हैं। पीलीभीत में तेंदुए जंगलों से बाहर निकल आए हैं। मौसम वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने बताया-अगले 24 घंटे में प्रदेश के कई हिस्सों में बादल छाए रहने और बारिश की संभावना है। खासकर पूर्वी यूपी में हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है।

लश्कर कमांडर के खिलाफ गैर जमानती वारंट

जम्मू। जम्मू की विशेष राष्ट्रीय जांच एजेंसी अदालत ने पाकिस्तान में मौजूद लश्कर-ए-तैयबा के कमांडर सैफुल्ला के खिलाफ गैर-जमानती वारंट जारी किया है। अधिकारियों के मुताबिक, सैफुल्ला का नाम अप्रैल 2025 में हुए पहलगाम आतंकी हमले समेत कई बड़ी आतंकी वादादातों से जुड़ा है। सैफुल्ला पाकिस्तान के कस्ूर जिले के चंगा गांव गांवा का रहने वाला बताया गया है। आतंकी संगठन में उसे साजिद जट्ट, अली भाई, हबीबुल्लाह मलिक, लंगड़, मूरी, मुमन, उस्मान हबीब और शानी जैसे नामों से भी जाना जाता है। अधिकारियों के अनुसार, वह पिछले दो दशकों से अधिक समय से आतंकी गतिविधियों में सक्रिय है और लश्कर-ए-तैयबा के संचालन में अहम भूमिका निभाता रहा है।

चिंतनीय

नई दिल्ली। ऑनलाइन सट्टेबाजी पर कानून सख्त होने के बावजूद इसका बाजार खत्म नहीं हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक, देश में इसका अवैध बाजार करीब 10 लाख करोड़ रुपए तक पहुंच गया है। कानून से बचने के लिए प्लेटफॉर्म विदेश शिफ्ट किए गए हैं। सट्टेबाजी चलाने के लिए म्यूल बैंक खाते, टेलीग्राम समूह, नए डोमेन और विदेशी सर्वर का इस्तेमाल किया जा रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में 15 अवैध ऑनलाइन सट्टा प्लेटफॉर्म पर 540 करोड़ से ज्यादा विजिट दर्ज हुईं। यानी औसतन हर दिन करीब 1.48 करोड़ बार इन मंचों तक पहुंच बनाई गई। वहीं, 854

इन्स्युएंसर भी सट्टेबाजी प्लेटफॉर्म के प्रचार में शामिल मिले। संसद ने 2025 में ऑनलाइन मनी गेम पर रोक लगाने वाला कानून पारित किया। यह 1 मई 2026 से प्रभावी है। कानून लक या कौशल, दोनों तरह का ऑनलाइन सट्टेबाजी, उनके प्रचार और भुगतान सुविधा पर रोक लगाता है। इसके बावजूद निजी



मैसेजिंग समूह, सरोगेट विज्ञापन, इन्स्युएंसर और एजेंट विदेश से

दवाओं की बिक्री पर स्वास्थ्य मंत्रालय सख्त

नई दिल्ली। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने दवाओं की बिक्री पर सख्त निगरानी के लिए बड़ा कदम उठाया है। मंत्रालय ने शेड्यूल एच,

- बिना डॉक्टर की पर्ची के नहीं मिलेंगी ये सभी दवाएं

एच1 और एक्स दवाओं की ग्युलेटरी निगरानी को मजबूत करने के लिए ड्रग्स रूल्स, 1945 में बदलाव का प्रस्ताव दिया है। इस बदलाव के तहत देश भर के

मेडिकल स्टोर्स पर सीसीटीवी निगरानी अनिवार्य करने की योजना है। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने इस संबंध में 8 सितंबर 2026 को ड्राफ्ट गजट नोटिफिकेशन जारी किया है। प्रस्ताव का मुख्य उद्देश्य बिना डॉक्टर के पर्चे के प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री पर रोक लगाना और फार्मास्यूटिकल सप्लाई चेन में पारदर्शिता और जवाबदेही को बढ़ाना है। मंत्रालय के मुताबिक, शेड्यूल एच, एच1 और एक्स श्रेणी की दवाएं बेहद संवेदनशील हैं।

‘हिंदी को लेकर सोच बदले तमिलनाडु सरकार’

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को तमिलनाडु सरकार से कहा कि हिंदी को लेकर आपसो में अपनी सोच बदलने की जरूरत है। जस्टिस बीवी नागरला और जस्टिस ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह की बेंच ने कहा कि ऐसा नहीं हो सकता कि तमिलनाडु की धरती पर हिंदी नहीं पढ़ाई जाएगी। कोर्ट ने सुनवाई के दौरान चेन्नई और दिल्ली को एक-दूसरे से अलग-थलग करने की सोच पर भी सवाल उठाया। कोर्ट ने कहा कि चेन्नई में बैठे लोगों को दिल्ली में बैठे लोगों से अलग नहीं होना चाहिए और न ही दिल्ली को चेन्नई से। पूरा मामला तमिलनाडु में नवोदय विद्यालय खेलने को लेकर है। ये केंद्र सरकार की मदद से चलने वाले स्कूल हैं।

दुनियाभर में 8 करोड़ वयस्कों को सट्टे की लत

रिपोर्ट के मुताबिक, दुनियाभर में 8 करोड़ वयस्क सट्टे की लत से जूझ रहे हैं। इसका असर सिर्फ सट्टा खेलने वाले व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता। हर यूजर से औसतन 6 लोग प्रभावित होते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, 60% यूजर पैसे हारते हैं। इससे इलाज और पढ़ाई प्रभावित हो सकती है और इसका असर पीढ़ियों तक रह सकता है। ऑनलाइन गेमिंग में पैसे वाले खेलों के दौरान भ्रामक डिजाइन, लत बढ़ाने वाले एल्गोरिदम, बॉट और एजेंट का इस्तेमाल किया जाता है। जीत मिलने पर यूजर को इनाम का अहसास होता है। हारने के बाद रकम वापस पाने के चक्कर में अगला और बड़ा दांव लगाने की कोशिश होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, लत के तीन संकेत हैं-नियंत्रण खोना, सट्टे को प्राथमिकता देना और नुकसान के बावजूद खेलते रहना।

दूसरे देशों तक पहुंचाया जा सकता है। इसलिए तकनीकी निगरानी, प्लेटफॉर्म की जिम्मेदारी और अंतरराष्ट्रीय समन्वय, तीनों जरूरी हैं।



ब्रेन हेल्थ : उम्र बढ़ने पर भूलने की आदत सामान्य या डिमेंशिया का संकेत, कैसे करें पहचान

उम्र बढ़ने के साथ किसी का नाम याद न आना, सामान रखकर भूल जाना या किसी तारीख को याद करने में ज्यादा समय लगना आम बात है। 60 की उम्र होते-होते शरीर में कई तरह के बदलाव होने लगते हैं, दिमागी क्षमता भी उनमें से एक है। यही वजह है कि परिवार के लोग अक्सर बुजुर्गों की हर भूल को उम्र का असर मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि हर भूल सामान्य नहीं होती? 60 की उम्र के बाद अल्जाइर रोग और डिमेंशिया के मामले भी बढ़ जाते हैं, जिसको लेकर सभी लोगों को अलर्ट रहने की जरूरत है। डिमेंशिया में याददाश्त और सोचने-समझने की क्षमता इतनी प्रभावित हो जाती है कि इसका रोजमर्रा के कामों पर भी असर पड़ने लगता है। बार-बार एक ही सवाल पूछना, परिचित जगहों पर रास्ता भूल जाना, बिल या पैसों का हिसाब संभालने में परेशानी होना, बातचीत करने में दिक्कत होना ऐसे संकेत हैं जिन्हें गंभीरता से लेना चाहिए। लेकिन याददाश्त में कमी का मतलब हमेशा डिमेंशिया भी नहीं होता। इसके कई और भी कारण हो



सकते हैं, जिनकी पहचान जरूरी है। **याददाश्त की समस्या और डिमेंशिया-** स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, उम्र बढ़ने पर दिमाग की काम करने की गति कुछ धीमी हो जाती है। कभी किसी का नाम तुरंत याद न आना, कोई चीज रखकर भूल जाना या तारीख याद करने में थोड़ा समय लगना सामान्य उम्र से जुड़ी भूल हो

सकती है। याददाश्त से संबंधित ऐसी दिक्कतों के बावजूद लोग आमतौर पर रोज के काम कर लेते हैं। अगर कोई व्यक्ति बार-बार एक ही सवाल पूछता है, रास्ते भूल जाता है, बातचीत के दौरान सामान्य शब्द नहीं मिलते तो इसे केवल उम्र का असर नहीं मानना चाहिए। कई बार ये डिमेंशिया का संकेत हो सकता है। डिमेंशिया में

याददाश्त के अलावा सोचने, निर्णय लेने, भाषा और ध्यान जैसी क्षमताएं भी प्रभावित हो सकती हैं। व्यक्ति के व्यवहार या व्यक्तित्व में बदलाव भी दिखाई दे सकता है। ऐसे लक्षण लगातार दिखें तो डॉक्टर से जांच कराना जरूरी है। **हर याददाश्त की समस्या डिमेंशिया नहीं-** याददाश्त कमजोर

होने के पीछे कई ऐसे कारण हो सकते हैं जिनका इलाज संभव है। अध्ययनों में पाया गया है कि कई बार नींद की समस्या, तनाव, डिप्रेशन, थायरॉइड की बीमारी और विटामिन-बी12 जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी भी याददाश्त को प्रभावित कर सकती है। इसलिए बुजुर्ग में अचानक याददाश्त की दिक्कत को तुरंत डिमेंशिया मान लेना सही नहीं है। याददाश्त की कई समस्याओं को दिनचर्या में बदलाव करके भी सुधारा जा सकता है। **सामान्य याददाश्त की दिक्कत और डिमेंशिया में अंतर-** कभी-कभार चीजें भूल जाना सामान्य हो सकता है, लेकिन डिमेंशिया में भूलने की समस्या लगातार बढ़ती जाती है और रोजमर्रा के काम प्रभावित होने लगते हैं। डिमेंशिया के कारण बार-बार एक ही बात पूछने, रास्ते न याद आने और सामान्य काम करने में दिक्कत होने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। सामान्य भूलने में व्यक्ति बाद में याद कर सकता है, जबकि डिमेंशिया में याददाश्त और सोचने-समझने की क्षमता धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है।

सोते समय बोलना एक आम समस्या है, जिसे अक्सर हल्के में लिया जाता है। हालांकि, यह समस्या कई लोगों के लिए शर्मिंदगी का कारण बन सकती है। इस लेख में हम आपको कुछ प्रमुख कारण बताएंगे, जिनकी वजह से सोते समय बोलने की आदत पड़ सकती है और इससे कैसे निपटा जा सकता है। इसके अलावा हम यह भी जानेंगे कि कैसे इस समस्या से निजात पाया जा सकता है और इससे जुड़े मिथकों को तोड़ सकते हैं। **तनाव और चिंता-** तनाव और चिंता सोते समय बोलने का एक प्रमुख कारण हो सकता है। जब हम दिनभर किसी समस्या या चिंता में उलझे रहते हैं तो रात को हमारी नींद भी प्रभावित होती है। इस स्थिति में हमारा दिमाग शांत नहीं हो पाता और हम अनजाने में अपनी चिंताओं को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए दिनभर की चिंताओं को बिस्तर पर लाने से बचें और सोने से पहले कुछ देर ध्यान लगाएं। **सपने देखना-** सपने देखना भी सोते समय बोलने का एक कारण हो सकता है। जब हम किसी सपने को बहुत गहराई से जीते हैं या उसका असर



हमारे मन पर ज्यादा होता है तो हम अनजाने में उसे बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए अपने सपनों को समझने की कोशिश करें और अगर जरूरत हो तो किसी विशेषज्ञ से सलाह लें, ताकि इस समस्या का समाधान हो सके। **मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं-** कुछ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे उदासी और गहरे तनाव आदि भी सोते समय बोलने का कारण बन सकते हैं। इन समस्याओं का असर हमारे मन पर गहरा होता है, जिससे हम अनजाने में अपनी भावनाओं को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें, नियमित रूप से

योग और ध्यान करें और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ से सलाह लें, ताकि समस्या का समाधान हो सके। **शारीरिक असुविधा-** शारीरिक असुविधाओं, जैसे दर्द या असुविधाजनक गद्दे का असर भी हमारी नींद पर पड़ता है, जिससे हम अनजाने में अपनी असहजता को बिस्तर पर व्यक्त कर देते हैं। इससे बचने के लिए अपनी शारीरिक स्थिति का ध्यान रखें, आरामदायक गद्दे का उपयोग करें और नियमित रूप से व्यायाम करें, ताकि शरीर स्वस्थ रहे। इसके अलावा दर्द होने पर चिकित्सक से संपर्क करें और उचित उपचार कराएं, ताकि समस्या का समाधान हो सके।

कफ और खांसी से हैं परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे



कफ से राहत पाने के लिए दवाएं और सिरप उपलब्ध हैं लेकिन कुछ घरेलू नुस्खे अपनाकर भी खांसी से छुटकारा पाया जा सकता है। ये घरेलू नुस्खे काफी असरदार हो सकते हैं। हालांकि अगर समस्या तीन हफ्तों से अधिक समय तक बनी रहे तो डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। इस लेख में कुछ घरेलू उपायों और प्राकृतिक औषधियों के बारे में बताया जा रहा है जिससे खांसी और कफ की समस्या

अदरक का काढ़ा
दादी-नानी के लोकप्रिय नुस्खों में से एक काढ़ा है जो सर्दी, खांसी और जुकाम में काफी असरदार होता है। खांसी से छुटकारा पाने के लिए अदरक का काढ़ा पीएं। इसके लिए अदरक को छोटे टुकड़ों में काटकर पानी के साथ उबाल लें। इसमें शहद मिलाएं और गर्म गर्म पीएं।

भाप लें
खांसी और जुकाम होने पर गर्म पानी की भाप भी ली जा सकती है। भाप लेने से नाक और गले की नलियां खुलती हैं और खांसी से राहत मिलती है।

हल्दी दूध
हल्दी बेहद फायदेमंद औषधीय गुणों से युक्त है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुण होते हैं। इसके सेवन से खांसी से राहत मिलती है। गर्म दूध में एक टीस्पून हल्दी पाउडर मिलाकर रात में सोने से पहले इसका सेवन करें। खांसी की शिकायत दूर हो सकती है।

तुलसी के पत्ते
तुलसी



मौसम बदलते ही कई लोगों को खांसी, गले में खराश और जुकाम जैसी परेशानियां होने लगती हैं। कभी-कभी हल्की खांसी कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन लगातार खांसे से गले में दर्द, जलन और बेचैनी बढ़ सकती है। खासकर रात के समय खांसी होने पर नींद भी प्रभावित होती है। ऐसे में लोग राहत के लिए घरेलू नुस्खों का सहारा लेते हैं। कुछ आसान उपाय गले को आराम देने और खांसी की तीव्रता कम करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, हर खांसी का कारण मौसम में बदलाव या सामान्य सर्दी-जुकाम नहीं होता। एलर्जी, संक्रमण, अस्थमा या दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं भी इसके पीछे हो सकती हैं। इसलिए अगर खांसी लंबे समय तक बनी रहे, सांस लेने में दिक्कत हो या तेज बुखार जैसे लक्षण दिखाई दें, तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है। खांसी और

से छुटकारा पा सकते हैं।

गर्म पानी और नमक
गुनगुने पानी से गरारे करना खांसी की शिकायत होने पर काफी असरदार हो सकता है। गरारा करने से गले की खराश और गले में जमा कफ दूर होता है। इसके लिए गर्म पानी में सेंधा नमक मिलाकर गरारे करना चाहिए। सुबह उठने पर गले में खराश की समस्या अधिक रहती है। इसलिए सुबह गरारे जरूर करें।

स्वास्थ्यवर्धक औषधि है, जिसका सेवन कई तरह से शरीर को लाभ पहुंचा सकता है। तुलसी में विटामिन सी, जिंक और आयरन जैसे खनिज होते हैं। ये प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। अगर बहुत खांसी आ रही हो तो तुलसी की पत्तियों का रस निकालकर उसमें शहद की कुछ बूंदें मिलाएं। इसका सेवन करें। चाहे तो तुलसी की चाय बनाकर भी पी सकते हैं।

मानसिक तनाव लेने से शरीर में होते हैं नकारात्मक बदलाव

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन चुकी है। काम का दबाव, पारिवारिक समस्याएं या भविष्य की चिंता ये सब मिलकर हमें मानसिक रूप से थका देते हैं। लेकिन बहुत से लोग यह नहीं जानते कि मानसिक तनाव सिर्फ हमारे दिमाग को ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर को प्रभावित करता है। जब हम तनाव में होते हैं तो हमारा शरीर %फाइट या फ्लाइट% मोड में चला जाता है, जिससे कुछ खास हार्मोन, जैसे कॉर्टिसोल और एड्रेनालाईन, रिलीज होते हैं। इन हार्मोनों के कारण दिल की धड़कन तेज हो जाती है, ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और शरीर की ऊर्जा आपकी समस्या से लड़ने के लिए तैयार हो जाती है। अगर यह तनाव लंबे समय तक बना रहता है, तो यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है। यह न केवल हमारे मूड को प्रभावित करता है, बल्कि हमारे



संपूर्ण स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालता है। आइए इस लेख में इसी के बारे जानते हैं कि मानसिक तनाव से शरीर में क्या-क्या प्रमुख बदलाव होते हैं और इनसे कैसे बचा जा सकता है। **पाचन तंत्र पर नकारात्मक असर**
तनाव का सीधा असर हमारे पाचन तंत्र पर पड़ता है। तनाव के दौरान कॉर्टिसोल

जैसे हार्मोन पेट में एसिड का उत्पादन बढ़ाते हैं, जिससे एसिडिटी, पेट में जलन और अपच की समस्या हो सकती है। यह पाचन क्रिया को भीमा कर सकता है, जिससे कब्ज या दस्त जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। **ब्लड प्रेशर और हृदय पर प्रभाव**
लगातार तनाव में रहने से ब्लड प्रेशर

बढ़ जाता है, जिससे हृदय संबंधित रोगों का खतरा बढ़ जाता है। तनाव की वजह से हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जो गंभीर हृदय रोगों का कारण बन सकता है। **नींद की गुणवत्ता में कमी**
तनाव और नींद का गहरा संबंध है।

जब हम तनाव में होते हैं, तो हमारा दिमाग लगातार सक्रिय रहता है, जिससे सोने में दिक्कत होती है। दरअसल तनाव की वजह से रात में भी कॉर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ा रह सकता है, जिससे नींद नहीं आती है और अगर आती भी है तो नींद की गुणवत्ता खराब होती है। जरूरी तो नहीं है कि ये समस्याएं आप तो झट की बीमारी ही पर हों अगर ये संकेत बार-बार मिलें तो डॉक्टर से संपर्क करें। ● छत्ती के बीच में दर्द या दबाव महसूस होते समय अगर ये दर्द आपके गले या जबड़े तक फैल जाए तो ये दिल का दौरा पड़ने का लक्षण हो सकता है। ● हार्ट अटैक आने से पहले कई बार शरीर के बाईं ओर दर्द होता है ये धीरे-धीरे फैलने लगता है। जिस वजह से कुछ लोगों को बांह में दर्द होता है, तो आपको यदि सीने से होकर बांह में दर्द महसूस हो रहा हो।

चॉकलेट खाने के शौकीन हैं? इन चीजों के साथ इसका स्वाद लगता है बेहतरीन

चॉकलेट एक ऐसा फ्लेवर है, जो हर किसी को पसंद आता है। खासकर बच्चों में तो इसका क्रेज देखने लायक है। अगर आप भी चॉकलेट के शौकीन हैं और रोजाना इसका सेवन करते हैं तो आइए आज हम आपको 5 ऐसी चीजों के बारे में बताते हैं, जिनके साथ चॉकलेट का मेल खाने से इसका स्वाद और भी ज्यादा बढ़ जाता है। साथ ही ये कई सेहत से जुड़े फायदे भी दे सकती हैं। **चॉकलेट और केले का मेल**
चॉकलेट और केले का मेल एक बढ़िया संयोजन है। केले में पोटेशियम और फाइबर होता है, जो पाचन के लिए अच्छा होता है। इसे आप नाश्ते के रूप में खा सकते हैं या इसे मिठाइयों में भी शामिल कर सकते हैं। **चॉकलेट और स्ट्रॉबेरी**
चॉकलेट और स्ट्रॉबेरी का मेल किसी भी मौके को खास बना सकता है। स्ट्रॉबेरी में विटामिन होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। जब आप चॉकलेट के साथ स्ट्रॉबेरी को मिश्रण और चॉकलेट का हल्का कड़वा स्वाद एक साथ मिलकर एक खास अनुभव प्रदान करते हैं। इसे आप फलों

के सलाद में भी शामिल कर सकते हैं और इसका आनंद ले सकते हैं। **चॉकलेट और बादाम का मिश्रण**
चॉकलेट और बादाम का मेल भी एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। बादाम में प्रोटीन, फाइबर और विटामिन होते हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। जब आप चॉकलेट के साथ बादाम को मिलाकर खाते हैं तो यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी अच्छा होता है। इसे आप नाश्ते के रूप में खा सकते हैं या इसे मिठाइयों में भी शामिल कर सकते हैं। **चॉकलेट और कॉफी**
क्या आप जानते हैं कि कॉफी और चॉकलेट का मेल भी बहुत अच्छा होता है? कॉफी में कैफीन होता है, जो आपको ऊर्जा देता है और चॉकलेट का हल्का कड़वा स्वाद इसे खास बनाता है। इसे आप सुबह-सुबह नाश्ते में ले सकते हैं या शाम की चाय के साथ भी इसका आनंद ले सकते हैं।

पाटी में परोस सकते हैं। इस संयोजन का मजा लेना न भूलें। **चॉकलेट और नारियल**
चॉकलेट और नारियल का मेल भी एक बढ़िया विकल्प हो सकता है। नारियल में फाइबर होता है, जो पाचन के लिए अच्छा होता है। जब आप चॉकलेट के साथ नारियल को मिलाकर खाते हैं तो यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी लाभकारी होता है। इसे आप मिठाइयों में भी शामिल कर सकते हैं या इसे किसी पाटी में परोस सकते हैं। इसका आनंद लें और अपने नाश्ते को खास बनाएं। **चॉकलेट और कॉफी**
क्या आप जानते हैं कि कॉफी और चॉकलेट का मेल भी बहुत अच्छा होता है? कॉफी में कैफीन होता है, जो आपको ऊर्जा देता है और चॉकलेट का हल्का कड़वा स्वाद इसे खास बनाता है। इसे आप सुबह-सुबह नाश्ते में ले सकते हैं या शाम की चाय के साथ भी इसका आनंद ले सकते हैं।

	मेष : किसी उपलब्धि और परिणाम के संबंध में बेचैनी रहेगी। किसी के कारण विरोधियों से उलझना हो सकता है।		तुला : सत परामर्श से मार्ग प्रशस्त होगा। दौलत सुख उत्तम रहेगा। वृद्ध परिजन की चिंता रहेगी।
	वृष : महत्वपूर्ण कार्यों में किन पैदा हो सकते हैं। किसी कार्य और आय की चिंता से ग्रस्त रहेंगे। स्वजनों का सहयोग मिलेगा।		वृश्चिक : श्रम की अधिकता रहेगी। उदर या शिरो व्यथा रहेगी। व्यापार में उन्नति होगी। मित्रों का सहयोग रहेगा।
	मिथुन : आर्थिक कष्ट समाप्त होंगे अधिकारियों की कृपा से राजकार्यों में सफलता प्राप्त होगी। किसी प्रकार की चिंता रहेगी।		धनु : विरोधी परास्त होंगे। घरेलू व्यय भार बढ़ेगा। इच्छित वस्तु की प्राप्ति होगी। आकर्षक यात्रा योग बनेगा।
	कर्क : नए कार्यों हेतु समय प्रतिकूल रहेगा। भ्रमण प्रियता बढ़ेगी। सामाजिक कार्यों में संचि रहेगी। संपर्कों का लाभ लेंगे।		मकर : घरेलू दायित्वों की पूर्ति। लाभ मार्ग प्रशस्त रहेगा। व्यय भार में कमी आएगी। दैनिक जीवन की विषमताएं कम होंगी।
	सिंह : अधिकारी वर्ग अनुकूल रहेगा। धन के दुरुपयोग से बचें। मानसिक अशांति का समय है। यात्राएं बाधा सहित होंगी।		कुंभ : जीवनसाथी के व्यवहार से असहमति होगी। किसी कार्य विशेष की सफलता से दौलत जीवन प्रभावित होगा।
	कन्या : अधिकारियों की आशिक्य पूर्ति होगी। परिश्रम से किया गया कार्य वांछित फल देगा। असमंजस पैदा होंगे। नये कार्य बनेंगे।		मीन : कार्य क्षेत्र में प्रभाव होगा। नौकरी में उन्नति की संभावना है। व्यवस्था से दाम्पत्य जीवन प्रभावित होगा।



पीएम मोदी के जन्मदिवस पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने लिया सेवा का संकल्प



स्वतंत्र भारत मऊ। भाजपा जिला कार्यालय पर गुरुवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जन्मदिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यकर्ताओं ने उनके चित्र पर तिलक लगाकर व केक काटकर दीर्घ, स्वस्थ एवं यशस्वी जीवन की कामना कर जिलाध्यक्ष रामाश्रय मोयं ने कहा कि प्रधानमंत्री का सार्वजनिक जीवन राष्ट्रसेवा, जनकल्याण और

विकास के प्रति समर्पित रहा है। जन्मदिवस को सेवा, जनसंपर्क और रक्तदान जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से मनाया जा रहा है। जिला उपाध्यक्ष कृष्ण कांत राय ने कार्यकर्ताओं से जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने और जरूरतमंदों की सेवा में सक्रिय रहने का आह्वान किया।इस अवसर पर संगीता द्विवेदी, अशोक

सिंह, रामानुज सिंह, प्रतीक जायसवाल, रामशरण चौहान, राघवेंद्र शर्मा, सुनील यादव, आकाश मल्ल, सुधीर सोनकर, सुनील दुबे, नीलम सराफ, अवधेश सोनकर व राधेश्याम समेत बड़ी संख्या में पदाधिकारी और कार्यकर्ता मौजूद रहे ।कार्यकर्ताओं ने देश की प्रगति तथा संगठन को बू्थ स्तर तक मजबूत करने का संकल्प लिया।

बलुआ घाट पर गंगा किनारे जलाया गया आशीर्वाद का दीप



स्वतंत्र भारत जमानिया। जमानिया, गाजीपुर। नगर पालिका परिषद जमानिया क्षेत्र के बलुआ घाट स्थित गंगा तट पर नगर पालिका परिषद जमानिया के अध्यक्ष, अधिशासी अधिकारी एवं नगर के संभ्रांत नागरिकों की मौजूदगी में आशीर्वाद का दीप जलाया गया। इस दौरान गंगा तट पर श्रद्धा और आस्था का माहौल देखने को मिला। उपस्थित लोगों ने दीप प्रज्वलित कर गंगा मैया का आशीर्वाद प्राप्त किया तथा क्षेत्र में सुख, शांति और समृद्धि की कामना की। कार्यक्रम में नगर पालिका परिषद के अधिकारी कर्मचारी सहित नगर के गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

स्वच्छता ही सेवा अभियान का शुभारंभ, हनुमान घाट से उठाया 1500 किलो कचरा

स्वतंत्र भारत मऊ। स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत 17 सितंबर से 17 अक्टूबर तक चलने वाले स्वच्छता कार्यक्रमों का शुभारंभ नगर पालिका परिषद मऊ से हुआ। अधिकारियों-कर्मचारियों ने परिसर की सफाई कर स्वच्छता का संदेश दिया। नगर पालिका एवं जिला गंगा समिति के संयुक्त तत्वावधान में हनुमान घाट पर विशेष सफाई अभियान चलाकर 1500 किलोग्राम से अधिक कचरा एकत्र किया गया। अधिशासी अधिकारी ने लोगों को स्वच्छता की शपथ दिलाई। दुकानदारों से गाबेंज बॉक्स फुटने और ग्राहकों को कूड़ा निर्धारित स्थान पर डालने के लिए प्रेरित करने की अपील की गई।इस अवसर पर नूपुर अग्रवाल, विनोद कुमार गुप्ता, सत्य प्रकाश, डॉ. हेमंत कुमार यादव समेत अधिकारी, कर्मचारी व सफाईकर्मी मौजूद रहे।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में नए सभागार और यात्री प्रतीक्षालय का लोकार्पण

स्वतंत्र भारत सुजानगंज जौनपुर। क्षेत्र के सुजानगंज स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में गुरुवार को नवनिर्मित सभागार एवं यात्री प्रतीक्षालय का लोकार्पण राज्यसभा सांसद सीमा द्विवेदी ने फीता काटकर किया। सभागार और प्रतीक्षालय का निर्माण ग्रामीण अभियंत्रण विभाग की कार्यदायी संस्था द्वारा कोल इंडिया लिमिटेड के सामाजिक उत्तरदायित्व कोष से कराया गया है। नए भवन के तहत ही प्रथममंत्री के जन्मदिन के उपलक्ष्य में एक माह तक सेवा पखवाड़ा मनाया जाएगा, जिसके तहत विभिन्न जनकल्याणकारी एवं सेवा कार्य आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि नए सभागार में स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों

जन्म प्रमाण पत्र के नाम पर अवैध वसूली पर जिलाधिकारी के कड़े निर्देश

स्वतंत्र भारत जमानिया गाजीपुर। जिलाधिकारी अनुपम शुक्ला के निर्देश पर जन्म प्रमाण पत्र जारी किए जाने की प्रक्रिया के संबंध में अधिशासी अधिकारी, नगर पालिका परिषद एवं उपजिलाधिकारी कासिमाबाद द्वारा आईजीआरएस पोर्टल पर आख्या उपलब्ध कराई गई है। जांच आख्या में कुछ ऐसे प्रकरण सामने आए हैं, जिनमें जन्म प्रमाण पत्र बनवाने के नाम पर बिचौलियों द्वारा 500 रुपये से लेकर 3,500 रुपये तक की धनराशि लिए जाने की शिकायतें प्राप्त हुई हैं। जिलाधिकारी ने मामले को गंभीरता से लेते हुए संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि जन्म प्रमाण पत्र सहित किसी भी शासकीय सेवा उपलब्ध कराने के नाम पर आमजन से किसी भी प्रकार की अवैध धनराशि को वसूली न होने पाए। उन्होंने कहा कि सभी शासकीय सेवाएं निर्धारित नियमों एवं

प्रक्रिया के अनुसार पारदर्शी तरीके से उपलब्ध कराई जाएं। प्रकरण को गंभीरता को देखते हुए जांच से संबंधित जानकारी एवं आवश्यक कार्रवाई के लिए क्षेत्राधिकार, एंटी करप्शन, वाराणसी को भी सूचित कर दिया गया है। जिलाधिकारी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि यदि किसी भी विभाग में शासकीय कार्य के नाम पर बिचौलियों अथवा किसी अन्य व्यक्ति द्वारा अवैध धनराशि की मांग या वसूली किए जाने का प्रकरण सामने आता है, तो संबंधित के विरुद्ध नियमानुसार कठोर कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को अपने-अपने विभागों में इस प्रकार की गतिविधियों पर प्रभावी निगरानी रखने तथा शिकायत प्राप्त होने पर तत्काल जांच एवं आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि शासकीय प्रमाण पत्र अथवा सेवा के लिए यदि कोई व्यक्ति निर्धारित शुल्क से अतिरिक्त धनराशि की मांग करता है तो इसकी सूचना तत्कालअधिकारियों को दें।

सेवा संकल्प अभियान में मेडिकल कॉलेज में रक्तदान शिविर, मरीजों को बांटे फल

स्वतंत्र भारत जौनपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिवस एवं उनके सार्वजनिक जीवन के 25 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में चल रहे ‘सेवा संकल्प अभियान’ के तहत उमांनाथ सिंह स्वशासी राज्य चिकित्सा महाविद्यालय, जौनपुर में बुधवार को विभिन्न जनसेवा एवं जनवागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। जिलाधिकारी सैमुअल पॉल एन. एवं मुख्य विकास अधिकारी ध्रुव खड्गिया के दिशा-निर्देशन तथा प्रश्नाचार्य प्रो. (डॉ.) आरबी कमल और मुख्य चिकित्सा अधीक्षक प्रो. (डॉ.) एए जाफरी के मार्गदर्शन में कार्यक्रम संपन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि खाले एवं युवा कल्याण मंत्री गिरीश चंद्र यादव, विधान परिषद सदस्य बृजेश सिंह ‘प्रिंशु’ और जिलाधिकारी सैमुअल पॉल एन. की उपस्थिति में हुआ। इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी, लायंस क्लब मैम, अटलू ट्रस्ट, ब्लड सेंटर जिला चिकित्सालय एवं रोटीरी क्लब के सहयोग से मेडिकल



कॉलेज के नवसंचालित ब्लड सेंटर में रक्तदान शिविर लगाया गया। चिकित्सकों, छात्र-छात्राओं, कर्मचारियों एवं अन्य लोगों ने स्वेच्छिक रक्तदान किया। मेडिकल कॉलेज की ओर से नशा मुक्ति एवं नशे के दुष्प्रभावों को लेकर जागरूकता कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। लोगों को नशी से दूर रहने और स्वस्थ जीवन-शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। मंत्री गिरीश चंद्र यादव एवं एमएलसी बृजेश सिंह ‘प्रिंशु’ तथा जिला संयोजक अजय सिंह ने विभिन्न इमरजेंसी

वा संकल्प अभियान के शुभारंभ पर रक्तदान शिविर स्वतंत्र भारत जौनपुर। सेवा संकल्प अभियान के शुभारंभ के अवसर पर ठाकुरबाड़ी महिला विकास कल्याण समिति, सिंगरामऊ की ओर से जिला चिकित्सालय स्थित ब्लड बैंक में स्वेच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए रक्तदान के माध्यम से मानवता की सेवा का संदेश दिया। मुख्य अतिथि मंत्री ने कहा कि रक्तदान एक महान सामाजिक दायित्व है। स्वस्थ नागरिकों को मानव जीवन की रक्षा के लिए स्वेच्छ से रक्तदान करने के लिए आगे आना चाहिए। उन्होंने कहा कि रक्तदान से किसी जरूरतमंद व्यक्ति का जीवन बचाया जा सकता है और समाज में सेवा एवं संवेदना की भावना को मजबूती मिलती है। जिलाधिकारी सैमुअल पॉल ने कहा कि जिंदगी और मौत से जूझ रहे मरीज को बचाने के लिए आवश्यक रक्त केवल किसी संवेदनशील इंसान के रक्तदान से ही मिल सकता है।

पीएम के जन्मदिन पर फल वितरण



स्वतंत्र भारत बरसडी जौनपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन पर गुरुवार को भाजपा कार्यकर्ताओं ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बरसडी में फल वितरण किया। मरीजों को फल बांटकर उनके स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना की गई। इस मौके पर भाजपा काशी क्षेत्र मंत्री डॉ. अभिषेक रावत ने कहा कि प्रधानमंत्री के जन्मदिन को सेवा

कार्यों के रूप में मनाया जा रहा है।कार्यकर्ताओं को समाज के जरूरतमंद लोगों की सेवा के लिए आगे आना चाहिए। कार्यक्रम में मंडल अध्यक्ष मुकेश सिंह बिसेन व रमेश चंद्र मोयं, महेंद्र यादव, आशीष शुक्ला, चंद्रशेखर सिंह, डॉ. सूर्यभानु पटेल, अजय सिंह और गुलाब सिंह समेत अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

चोरी की बाइक व तमंचे के साथ आरोपी गिरफ्तार

स्वतंत्र भारत मऊ।मुहम्मदाबाद गोहना पुलिस ने बंदीघाट तिराहे के पास चेकिंग के दौरान चोरी की बाइक व 315 बोर के तमंचे और कार्टूस के साथ आशीष यादव निवासी कमालपुर कोलौरा को गिरफ्तार किया। पुलिस के अनुसार आरोपी बाइक लेकर भागने का प्रयास कर रहा था, जिसे पीछा कर पकड़ा गया।पुछताछ में बाइक चोरी की घटना से संबंध सामने आया। पुलिस ने आरोपी का चालान न्यायालय कर दिया। कार्रवाई में उपनिरीक्षक मिथिलेश कुमार, रमाशंकर, कांस्टेबल सतीश, सोनी, परशुराम व अभिनव मिश्रा शामिल रहे।

मोहम्मदाबाद गोहना में धूमधाम से मनी विश्वकर्मा जयंती

स्वतंत्र भारत मऊ।मोहम्मदाबाद गोहना देव शिल्पी भगवान विश्वकर्मा की जयंती पर गुरुवार को विद्युत केंद्रों, आईटीआई, नलकूप विभाग, दूरसंचार केंद्र, रेलवे स्टेशन और मोटर पार्ट्स की दुकानों में विधि-विधान से पूजा-अर्चना की गई। प्रतिष्ठानों की साफ-सफाई कर प्रसाद वितरित किया गया। मजदूरों, कारीगरों और वाहन मालिकों ने भी अपने वाहनों की सफाई कर भगवान विश्वकर्मा का पूजन किया। प्राचीन शिव मंदिर में पुजारी सुमंत गिरी ने वाहनों का पूजन कर प्रसाद वितरित किया। इस दौरान एसडीओ शैलेश कृष्ण, अभियंता छोटेलाल, विपिन चतुर्वेदी, जितेंद्र यादव समेत व्यापारी मौजूद रहे।

माताजी के उपचार के बाद जनहित के मुद्दों पर संघर्ष जारी रखेंगे विक्रम जीत सिंह
स्वतंत्र भारत मऊ।आम आदमी पार्टी मऊ के जिलाध्यक्ष एवं राष्ट्रीय परिषद सदस्य विक्रम जीत सिंह को हाउस अरेस्ट के बाद पुलिस निगरानी में रखा गया। इसी दौरान माताजी की तबीयत बिगड़ने पर उन्हें उपचार के लिए वाराणसी जाना पड़ा।विक्रम जीत सिंह ने कहा कि माताजी का उपचार प्रार्थमिकता है, लेकिन यह कुछ दिनों का विराम है, संघर्ष का अंत नहीं। मऊ लौटते ही जनता से जुड़े मुद्दों को लेकर लोकतांत्रिक तरीके से संघर्ष फिर जारी रहेगा।

बिना परमिशन मिट्टी लदा ट्रैक्टर-ट्रॉली पकड़ा

स्वतंत्र भारत मधुबन। बिना वैध अनुमति मिट्टी का परिवहन कर रही ट्रैक्टर-ट्रॉली को एसडीएम दीपक सिंह ने पकड़कर सीज कर दिया। चालक से मिट्टी परिवहन संबंधी दस्तावेज मांगे गए, लेकिन वह वैध कागजात नहीं दिखा सका।एसडीएम ने बताया कि मामले में नियमानुसार कार्रवाई व अर्थदंड के लिए खनन विभाग को रिपोर्ट भेजी जाएगी। बिना अनुमति खनन व परिवहन के खिलाफ अभियान जारी रहेगा।

मधुबन में सघन चेकिंग, सदियध वाहनों की जांच

स्वतंत्र भारत मऊ।। चाकूबाजी व फायरिंग की घटनाओं के मद्देनजर एसपी कमलेश बहादुर के निर्देश पर पुलिस ने बुधवार को क्षेत्र में सघन चेकिंग अभियान चलाया। दुबारी मोड़, दुबारी, सिपाह, कटहराशंकर, दरगाह और नन्दौर समेत कई स्थानों पर सक्षिध व्यक्तियों व वाहनों की जांच की गई।सीओ दिनेश दत्त मिश्रा व थाना प्रभारी कृष्ण कुमार गुप्ता के नेतृत्व में वाहनों के कागजात, नंबर प्लेट और अन्य दस्तावेज जांचे गए। बिना अनुमति या अधूरे कागजात पर वाहन संचालकों को कार्रवाई की चेतावनी दी गई। पुलिस ने संवेदनशील इलाकों में गश्त और निगरानी बढ़ाने की बात कही।

एसडीएम ने इंटरलॉकिंग सड़क निर्माण का किया निरीक्षण
स्वतंत्र भारत मधुबन। एसडीएम दीपक सिंह ने बहामपुर (बनकट) में निर्माणधीन 400 मीटर इंटरलॉकिंग सड़क का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने निर्माण सामग्री, गुणवत्ता और कार्य की प्रगति का जांचा लिया।एसडीएम ने कार्यदायी संस्था व संबंधित अधिकारियों को मानकों के अनुरूप गुणवत्तापूर्ण कार्य समय से पूरा करने के निर्देश दिए। लापरवाही या घटिया सामग्री मिलने पर कार्रवाई की चेतावनी दी।

सड़क हादसे में बाइक सवार की मौत

स्वतंत्र भारत मऊ। मुहम्मदाबाद गोहना मड़ैया चट्टी के पास बुधवार शाम तेज रफ्तार कार की टक्कर से बाइक सवार 38 वर्षीय नीरज सिंह निवासी कोलेरा की मौत हो गई। हादसा उस समय हुआ जब नीरज बाइक मोड़कर घर की ओर जा रहे थे। टक्कर के बाद गंभीर रूप से घायल नीरज ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने दुर्घटनाप्राप्त कार को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। घटना से परिजनों में कोहराम मचा है।

सेवा संकल्प अभियान के प्रथम दिवस 317 लाभार्थियों को 1035 सहायक उपकरण वितरित

स्वतंत्र भारत गाजीपुर। सेवा संकल्प अभियान-जन सेवा से देश सेवा के प्रथम दिवस एवं प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के जन्मदिवस के अवसर पर विकास भवन स्थित ऑडिटोरियम सभागार में 76वें सामाजिक अधिकारिता शिविर का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में 317 दिव्यांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों को करीब 48 लाख रुपये की लागत के 1035 नि:शुल्क सहायक उपकरण वितरित किए गए। भारत सरकार की राष्ट्रीय वयोश्री योजना एवं एडिप योजना के अंतर्गत भारतीय कुट्रिम अंग निर्माण निगम (एलिको), कानपुर तथा जिला प्रशासन के समन्वय से आयोजित शिविर में व्हीलचेयर, मोटराइज्ड ट्राई साईकिल, ट्राई साईकिल, कान की मशीन, छड़ी, बैसाखी, कमीड चेयर, घुटने एवं कमर की ब्रेट सहित विभिन्न सहायक उपकरण प्रदान किए गए। इसके अलावा और स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन पूर्व प्रधान दिनेश मिश्र ने किया। नए सभागार के लोकार्पण से स्वास्थ्यकर्मियों और स्थानीय लोगों ने प्रसन्नता व्यक्त की।



जखनियां बेदी दास, नगर पालिका अध्यक्ष सरिता अग्रवाल, जिला पंचायत प्रशासक साना सिंह, समाजसेवी अभिनव सिन्हा, भाजपा जिलाध्यक्ष ओम प्रकाश राय, एमएलसी प्रतिनिधि प्रदीप पाठक, निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने बताया कि सेवा संकल्प अभियान 17 सितम्बर से 17 अक्टूबर 2026 तक आयोजित किया जा रहा है। प्रधानमंत्री के जन्मदिवस पर 317 लाभार्थियों को जनप्रतिनिधियों द्वारा विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना के लाभार्थियों के ट्रून्कट, मुख्यमंत्री शादी अनुदान योजना के लाभार्थियों को 20 हजार रुपये के चेक/प्रमाण पत्र तथा कंप्यूटर प्रशिक्षण के प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

विभिन्न योजनाएं संचालित की जा रही हैं। सहायक उपकरण मिलने से लाभार्थियों का मोबल बढ़ेगा और उन्हें दैनिक जीवन में सुविधा मिलेगी। समाजसेवी अभिनव सिन्हा ने कहा कि दिव्यांगजन देश की विकास यात्रा के महत्वपूर्ण सहभागी हैं। उन्होंने लाभार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि सरकार और पूरा देश उनके साथ खड़ा है तथा आत्मनिर्भर एवं विकसित भारत के निर्माण में उनकी भागीदारी आवश्यक है। जिला पंचायत प्रशासक सपना सिंह ने विश्वकर्मा जयंती एवं प्रधानमंत्री के जन्मदिवस के अवसर पर आयोजित किए कार्यक्रम के लिए एलिको एवं जिला प्रशासन को धन्यवाद देते हुए सभी लाभार्थियों को शुभकामनाएं दीं। नगर पालिका अध्यक्ष सरिता अग्रवाल ने विकसित भारत के लक्ष्य को साकार करने के लिए सभी से सहयोग का आह्वान किया। जिलाधिकारी अनुपम शुक्ला ने कहा कि 17 सितम्बर से 17 अक्टूबर तक चलने वाले सेवा संकल्प अभियान के प्रथम दिवस को सेवा दिवस के रूप में मनाया जा रहा है।

रूस पर शिकंजा कसने वाला बिल अमेरिकी संसद से पास

भारत-चीन पर 100% तक टैरिफ का खतरा वॉशिंगटन। अमेरिकी प्रतिनिधि सभा ने बुधवार को रूस और ईरान पर नए प्रतिबंध लगाने वाले एक बड़े विधेयक को मंजूरी दे दी। 262 सांसदों ने इसके पक्ष में और 159 ने विरोध में मतदान किया। 61 पन्नों वाले इस विधेयक को अब राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के पास हस्ताक्षर के लिए भेजा गया है। यह विधेयक पिछले महीने अमेरिकी सीनेट में भी 86-11 वोटों से पारित हो चुका है। इसका नाम लिंडसे ओ. ग्राहम सेंकशनिंग रूस एंड ईरान एक्ट ऑफ 2026 रखा गया है। यह नाम जुलाई में अप्रत्याशित रूप से दिवंगत हुए सीनेटर लिंडसे ग्राहम के सम्मान में रखा गया है, जो रूस के खिलाफ प्रतिबंधों के प्रमुख समर्थकों में रहे थे। विधेयक का सबसे अहम निशाना रूस का ऊर्जा क्षेत्र है। इसका मकसद रूस से तेल और गैस खरीदने वाले बड़े देशों पर आर्थिक दबाव बनाकर उसकी ऊर्जा से होने वाली कमाई घटाना है। इस कानून के तहत राष्ट्रपति को रूस से बड़ी मात्रा में तेल और गैस खरीदने वाले तीसरे देशों के सामान पर शुल्क लगाने का अधिकार मिल सकता है। इनमें चीन और भारत जैसे देश भी प्रभावित हो सकते हैं। अमेरिकी प्रतिबंधों का घोषित उद्देश्य रूस की उन आय के स्रोतों को कम करना है, जिनसे यूक्रेन के खिलाफ 2022 से जारी युद्ध को फंड किया जा रहा है। राष्ट्रपति को रूस से बड़ी मात्रा में ऊर्जा खरीदने वाले तीसरे देशों पर 100 फीसदी तक शुल्क लगाने का अधिकार मिल



सकता है। सेंटर फॉर स्ट्रैटेजिक एंड इंटरनेशनल स्टडीज के अनुसार, यह प्रावधान 2025 के विधेयक में प्रस्तावित 500 फीसदी शुल्क के मुकाबले अधिक सीमित है। रूस के प्राकृतिक

फलस्तीनी नेताओं पर ट्रंप प्रशासन की सख्ती जारी

वॉशिंगटन। ट्रंप प्रशासन ने लगातार दूसरे वर्ष संयुक्त राष्ट्र में विषय नेतृओं की वार्षिक बैठक में भाग लेने के लिए एक उच्च स्तरीय फलस्तीनी

■ वीजा देने से किया इनकार

प्रतिनिधिमंडल को वीजा देने से इनकार कर दिया है। अमेरिकी विदेश विभाग ने बुधवार को कहा कि फलस्तीनी प्राधिकरण के राष्ट्रपति महमूद अब्बास सहित फलस्तीनी अधिकारी, इस्राइल के साथ शांति स्थापित करने के लिए पिछले समझौते के तहत अपनी प्रतिबद्धताओं को पूरा करने में विफल रहे हैं। विभाग ने कहा कि फलस्तीनी प्राधिकरण ने अंतर्राष्ट्रीय

न्यायालय और अंतर्राष्ट्रीय आपराधिक न्यायालय में इस्राइल के खिलाफ कानूनी कार्रवाई जारी रखी है। इसके साथ ही इस्राइलियों पर हमलों के दोषी कैदियों के परिवारों को भत्ता देना जारी रखा है। इसमें फलस्तीन मुक्ति संगठन (पीएलओ) से जुड़े अधिकारियों का भी जिक्र किया गया है। विभाग ने कहा, 'अमेरिका से किए गए वादों के बावजूद सुधार न करने और शांति की संभावनाओं को कमजोर करने वाली गतिविधियों के कारण, अमेरिका पीएलओ सदस्यों और पीए अधिकारियों को वीजा न देने वाले प्रतिबंधों को आगे भी जारी रखेगा।' जो मौजूदा अमेरिकी कानून के अनुसार है।

‘खुद कानून तोड़ने वाली ताकतें सुरक्षा परिषद में’

न्यूयॉर्क। संयुक्त राष्ट्र प्रमुख एंटेनियो गुटेरेस ने कड़ी आलोचना करते हुए कहा है कि जो वैश्विक शक्तियां खुद अंतरराष्ट्रीय कानून का

■ यूएन में सुधार पर बोले गुटेरेस- बिना सजा नियम तोड़ रहे देश

उल्लंघन करती हैं। वे ही सुरक्षा परिषद में बैठे हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि 15 देशों वाले इस वैश्विक संगठन में सुरक्षा सबसे बड़ी प्राथमिकता होनी चाहिए। महासचिव गुटेरेस ने सत्ता के पुनर्वितरण की जरूरत पर भी जोर दिया। गुटेरेस ने बुधवार को पत्रकारों से कहा, 'साफ बात यह है कि हमारे बीच भू-राजनीतिक मतभेद हैं। इन मतभेदों के बीच ऐसी ताकतें हैं जो खुद अंतरराष्ट्रीय कानूनों का



उल्लंघन करती हैं और सुरक्षा परिषद में शामिल हैं। जैसा कि हम जानते हैं, इसी वजह से सुरक्षा परिषद ठप पड़ी है। यही कारण है कि सुरक्षा परिषद में सुधार को सबसे ज्यादा प्राथमिकता दी जानी चाहिए। ऐसी सुरक्षा परिषद को स्वीकार नहीं किया जा सकता जिसका स्वरूप आज की दुनिया के बजाय कई दशक पुरानी दुनिया को दर्शाता हो।' यूएन प्रमुख

ने यूएफ जनरल असेंबली के 81वें सेशन के हार्ड-लेवल वीक की शुरुआत से पहले वर्ल्ड हेडक्वार्टर में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए कहा, 'और यह एक तरह का 'पैर गिलिसिस' (ठहराव या बेअसर होने की स्थिति) है।' गुटेरेस ने कहा कि यूएन सुरक्षा परिषद के ठप पड़ने से ऐसी स्थिति बन गई है कि दुनिया भर के हर देश को लगता है कि उन्हें अपनी मर्जी का कुछ भी करने का हक है।' क्योंकि सबसे बड़ी ताकतों का उदाहरण अच्छा नहीं है। वे जानते हैं कि वे बिना किसी सजा के ऐसा कर सकते हैं क्योंकि सिक्वोरिटी काउंसिल खुद बेअसर हो चुकी है।

यूरोपीय संघ : 13 साल से कम उम्र के बच्चों के सोशल मीडिया इस्तेमाल पर लगे रोक

सख्त नियमों का रखा प्रस्ताव

ब्रुसेल्स। यूरोपीय संघ (ईयू) 13 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सोशल मीडिया पर प्रतिबंध लगाने की तैयारी में है। 27 सदस्यीय देशों के संघ ईयू की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन बुधवार को स्ट्रासबर्ग में स्टेट ऑफ द यूरोपियन यूनियन पर अपने सालाना भाषण के दौरान 13 साल से कम उम्र के बच्चों के बच्चों के सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम और चैटबॉट इस्तेमाल करने पर प्रतिबंध लगाने का प्रस्ताव रखा। इससे बड़ी उम्र के किशोरों के लिए भी कड़े नियम प्रस्तावित किए हैं। लेयेन ने कहा कि कई लोग बड़ी टेक कंपनियों की ताकत को बहुत अधिक मानते हुए उसे कम करना नामुमकिन मानते हैं, लेकिन हम

इससे सहमत नहीं हैं। उन्होंने कहा कि बच्चों को लत लगाने वाले फीचर्स, अत्यधिक उग्र सामग्री, लड़कियों की फोटो का इस्तेमाल, एआई से बनाई गई यौन तस्वीरों के खतरे से बचाया जाना चाहिए। उन्होंने इस तरह के प्रतिबंधों का चरणबद्ध खका पेश किया। उन्होंने कहा कि 13 से 15 साल के बच्चों को समय-सीमा के साथ अभिभावकों की देखरेख वाले मिनी अकाउंट्स दिए जाएंगे, जबकि 15 से 18 साल के किशोरों के लिए एआई नियम प्रस्तावित किए हैं। लेयेन ने कहा कि कई लोग बड़ी टेक कंपनियों की ताकत को बहुत अधिक मानते हुए उसे कम करना नामुमकिन मानते हैं, लेकिन हम

गोरों के खिलाफ भेदभाव के आरोपों पर होगा एक्शन

केप टाउन। ट्रंप प्रशासन ने मंगलवार को एक नई घोषणा की। प्रशासन का कहना है कि वे उन अधिकारियों के यात्रा पर प्रतिबंध

■ ट्रंप प्रशासन ने दक्षिण अफ्रीकी अफसरों पर लगाया बैन

लगाएगा, जिनके बारे में यह दावा है कि वे दक्षिण अफ्रीका में गोरों और अन्य अल्पसंख्यक समूहों के खिलाफ भेदभाव के लिए जिम्मेदार हैं। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने मंगलवार को कहा कि वह उन विदेशी नागरिकों के अमेरिकी वीजा रद्द कर देंगे या वीजा आवेदनों को अस्वीकार कर देंगे, जो दक्षिण अफ्रीका में अल्पसंख्यक जातीय और नस्लीय समूहों के खिलाफ बिना मुआवजे के भूमि अधिग्रहण,



नस्ल-आधारित भेदभाव और हिंसा भड़काने की अनुमति देने वाले कानूनों और नीतियों को लागू करने या उनका पालन करने के लिए जिम्मेदार या इसमें शामिल पाए जाते हैं। रूबियो ने कहा, 'अमेरिका इस तरह के व्यवहार को बेरोकटोक नहीं चलने देगा। ये कार्रवाइयां सीधे तौर पर शांति, आर्थिक स्थिरता और कानून के शासन को कमजोर करती हैं। ये अमेरिका की विदेश नीति के

मूल सिद्धांतों के विपरीत हैं।' दक्षिण अफ्रीकी सरकार ने श्वेत लोगों के खिलाफ भेदभाव के अमेरिकी आरोपों को दृढ़ता से खारिज कर दिया है। इसके साथ ही कहा है कि अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के पिछले साल सत्ता में लौटने के बाद से प्रशासन की ओर से किए गए दावे निराधार और गलत सूचना का परिणाम हैं। रूबियो ने उन अधिकारियों की पहचान नहीं की जिन्हें यात्रा प्रतिबंधों के तहत निशाना बनाया जाएगा। हालांकि दक्षिण अफ्रीका में अल्पसंख्यक श्वेतों के एक लॉबी समूह ने पहले अमेरिका से अफ्रीकी नेशनल कांग्रेस पार्टी के अधिकारियों पर प्रतिबंध लगाने का आह्वान किया था, जो दक्षिण अफ्रीकी राष्ट्रपति सिरिल रामफोसा की पार्टी है और दक्षिण अफ्रीका की संसद में सबसे बड़ी पार्टी है।

बदलाव

ईरान में हिजाब नियमों पर वर्यों थम रही सख्ती?

बिना सिर ढके निकल रहीं महिलाएं, कट्टरपंथी चाह रहे कार्रवाई

दुबई। ईरान की राजधानी तेहरान में महिलाएं बिना सिर ढके खुले कैफ में बैठ रही हैं और छोटे टॉप पहन रही हैं। पार्कों में पुरुष शॉर्ट्स और महिलाएं लेगिंग पहनकर साथ में व्यायाम कर रही हैं। सड़क किनारे होने वाले संगीत कार्यक्रमों में महिलाएं नाचती दिखाई दे रही हैं और खुले बालों के साथ नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर सामने आए तेहरान के इन दृश्यों से पता चलता है कि इसलामी गणराज्य में सामाजिक पाबंदियों को लागू करने में हाल के वर्षों में काफी ढील आई है। इस बदलाव की एक बड़ी वजह 16 सितंबर 2022 को 22 वर्षीय महसा अमीनी की मौत के बाद भड़के बड़े पैमाने के विरोध प्रदर्शन हैं। अमीनी को कथित तौर पर सही तरीके से सिर पर स्कार्फ नहीं पहनने के आरोप में नैतिकता पुलिस ने हिरासत में लिया था। सुरक्षा बलों ने प्रदर्शनों को सख्ती से दबाया था। इस कार्रवाई में 500 से अधिक लोग मारे गए और हजारों को गिरफ्तार किया गया। हालांकि, शांति बनाए रखने के लिए

बाजार दर्पण

विश्वास नेत्र एवं लेजर सेंटर

डॉ. विश्वास वर्मा नेत्र सर्जन मेडिकलेम सुविधा उपलब्ध

विराम खण्ड, राम भवन के सामने गोमती नगर लखनऊ मोबाइल: 9415016089

उत्सव लॉन्स गोरखपुर में

शुभ श्रायोजनो हेतु ।

अखहबादपुर, गोरखपुर फोन:- 0551-2338099 +918400085593