

एक बाट फिर जंग के मुहाने पर भाष्य

भारत एक बार फिर युद्ध के मुहाने पर है। ये युद्ध किसी सीमा विवाद को बजह से नहीं बल्कि उस आतंकवाद के खिलाफ होने की अटकलें हैं जो पाकिस्तान से बाबस्ता है। कश्मीर घाटी के पहलागम में 26 लोगों की दिन-दहाड़े नृशंस हत्या की बाबद ने भारत को जबरन युद्धमुख किया है। असमान में लड़ाकू विमानों की भाग-डैड़ सफ दिखाई देने लगी है। हमारे लड़ाकू विमान भी गरज रहे हैं और देश के नेता भी। अब देखना है कि दोनों के सुर कब एक होते हैं और बमों की बाबस्ता कब सुर होती है।

भारत कृषि प्रधान देश है, युद्ध प्रधान नहीं। भारत ने अपनी आजादी से लेकर अब तक जितनी भी जंग लड़ी है उनमें शाहद एक भी युद्ध ऐसा नहीं है जो भारत ने अपनी तरफ से लड़ा हो। देश के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू से लेकर आज के प्रधानमंत्री प्राप्त-समर्णीय श्री नरेंद्र दामोदर दास मोदी भी युद्ध के पक्ष में नहीं हैं। सबको पता है कि जंग से कुछ हासिल नहीं होता। जंग से सिर्फ और सिर्फ बाबां होती है। हर जंग में मनुष्याने कराहती है, निर्दोष लोग मरे जाते हैं। फिर भी यदि जंग के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं होता तो भारत जंग से पैछे नहीं हटता। आगे भी शायद ऐसा ही हो। मोदी जी ने तो युक्तेन और रूस की जंग समाप्त करने के लिए काफी भाग-डैड़ की थी।

बात कोई चार दशक पुरानी है, शायद 1984 की ग्वालियर के कैंसर अस्पताल परिसर में माननीय अटलबिहारी की अध्यक्षता में एक कवि सम्मेलन हो रहा था। उस कवि सम्मेलन में भी एक नवोदित कवि के रूप में यौजू था। उस कवि सम्मेलन में अटल जी ने अपनी चर्चित कविता 'हम जंग न होने देंगे' पढ़ी थी। वे जंग में थे लेकिन कविता आत्मा से पढ़ रहे थे। उनकी कविता के कुछ अंश आप देखिये -

हम जंग न होने देंगे
विश्व शांति के हम साथक है, जंग न होने देंगे !
कभी न खेतों में फिर खुनी खाद फलेरी,
खलिहानों में नहीं मौत कि फसल खिलेगी
आसमान फिर कभी न अंगों उगलेगा,
एटम में नागासाकी फिर नहि जलेगा,
युद्धविहीन विश्व का सपना भंग न होने देंगे।
जंग न होने देंगे।
हथियारों के ढेरों पर जिनका है डेरा,

जमीनी स्थान पर शासन

देश की 2,16,000 पंचायतों को गरीबी उम्मूलन और बेहतर आजीविका, स्वास्थ्य, जल की पर्याप्तता, समुचित अधोसंरचना और सुशासन में हाल ही में पंचायती राज मंत्रालय ने जमीनी स्तर पर स्तर विकास लक्ष्यों को हासिल करने की शिक्षा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया और पंचायत एडवांसमेंट इंडेक्स (पीएआई) शुरू किया। देश की 2,16,000 पंचायतों को गरीबी उम्मूलन और बेहतर आजीविका, स्वास्थ्य, जल की पर्याप्तता, समुचित अधोसंरचना और सुशासन जैसे मानकों पर आंका गया और रैंकिंग प्रदान की गई। यह सूक्षकांक देश के स्तर विकास के एजेंडे में ग्रामीण स्थानीय निकायों की अहम भूमिका की साहसी स्वीकारणीक है।

संयुक्त राष्ट्र जहां विभिन्न देशों के स्तर पर स्तर विकास लक्ष्यों के स्तर पर नियन्त्रित करता है और नीति आयोग का एसडीजी इंडिया इंडेक्स राज्य स्तर के प्रदर्शन पर नजर रखता है वहीं हाल के वर्षों में इन लक्ष्यों के स्थानीयकरण पर जोर दिया गया है ताकि उनका प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जा सके। इस संदर्भ में पीएआई एक स्वागतीयकरण कदम है और भविष्य में इसकी कवरेज को सभी 2,69,000 पंचायतों तक बढ़ाया जाना चाहिए। बहरहाल, इसके अन्तर्गत विभिन्न जमीनी स्तर पर भी पंचायत ऐसी नहीं ही जिसने अवैरस की श्रेणी में जगह बनाई ही किंवल 699 पंचायतों को अग्रणी घोषित किया गया है। इसके अलावा बहुत बड़े पैमाने पर भौगोलिक असमानताएं भी हैं। 699 अग्रणी पंचायतों में से 346 गुजरात की, 270 तेलंगाना की ओर 42 त्रिपुरा की हैं, जबकि कई राज्य काफी पॉछे हैं। पंचायतें शासन का वह स्तर हैं जो जनता के स्बर्से करीब होता है। शीर्ष से नीचे की ओर आने के मॉडल के बजाय पंचायत के निरुत्त्व वाला रुख ऐसी रणनीतियां बनाने की इजाजत देता है।

चूंकि यह हमला सीमा पार से जुड़ा हुआ है और यह बात सबको पता है कि पाकिस्तान आतंकी समूहों को पालता और वित्तीय मदद मुद्दे के समय भी निर्लंबित नहीं किया गया था।



मुँह में शांति, बगल में बम, धोके का फेरा कफन बैचने वालों से कह दो चिल्लाकर दुनियां जान गई है उनका असली चेतावा कामयाब हो उनकी चालें, वह ढंग न होने देंगे।

हमें चाहिए शांति, निर्दगी हमको यारी हमें चाहिए शांति, सूजन की है तैयारी हमने छेड़ी जंग भूमि से आगे आकर हाथ बैंटाए दूनियां सारी। हरी - भरी धरती को खुनी रंग न लेने देंगे।

भारत - पाकिस्तान पड़ोसी, साथ - साथ - साथ रहना है, घार करि या बार करि, दोनों को हि सहना है, तीन बार लड़ चुके लड़ाई, किनते महंगा सौदा, रुसी बम हो या अमरीकी, खून एक बहना है। जो हम पर गुजरी बच्चों के संग न होने देंगे।

अटल जी को इसके बाबूजूद जंग का समाना करना पड़ा। उनके शांति प्रयासों को तत्कालीन पाकिस्तानी प्रशासन ने धूता बता दिया था। अटल जी के प्रधानमंत्रित्व कार्बंकल में पाकिस्तान से जंग हुई और जीती भी गयी। अटल जी से पहले प्रथम प्रधानमंत्री पंडित

जवाहरलाल नेहरू, लाल बहादुर शास्त्री, श्रीमती इंदिरा गांधी और पंडित अटल बिहारी बाजपेही ने भी जंग लड़ी। जंग में पाकिस्तान टूटा और बांगलादेश बना। 'जंग में हार-जीत होती रहती है किन्तु देश विकास की दौड़ में पिछ़े जाता है। दरअसल जंग किसी भी लोकतात्रिक सरकार का हथियार नहीं होती। जंग तानशाही प्रवृत्ति के निरुत्त्व का अमोद अस्त्र होता है। मोदी सरकार की नाकामियों की हठधर्मी भावी जंग की आधारशिला हैं।

जंग के मामले में हम संघ और बाजार के प्रबल विरोधी होते हुए कविवर पंडित अटल बिहारीके प्रसंसक हैं। अटल जी की कवि थे या नहीं ये अलग बात है किन्तु वे बेहतरीन तुकबद्र थे और उनका मन कविमन था। लेकिन जब सर पर आंगनी तो उनकी सरकार ने भी युद्ध लड़ा, क्योंकि युद्ध भारत पर थोथा गया था। इस बार भी युद्ध थोथा जारी रहा है।

हमारे प्रधानमंत्री मोदी जी ने भी अटल जी की तर्ज पर पाकिस्तान से रिश्ते सुधारने के लिए कोशिश की थी, लेकिन उनकी कोशिशें परवान नहीं चढ़ सकीं। वे अटल जी जैसे कवि हृदय नहीं हैं। उनकी जापा और कार्य पवित्र अटल जी से भिन्न है। अब उनके समाने भी कोई विकल्प नहीं है जंग का। यदि उन्होंने जंग न लड़ी तो वे राजनीतिक जंग हार जायेंगे। क्योंकि उन्होंने मुसलमानों के खिलाफ देश में ही नहीं बल्कि दुनिया में भी एक अधिष्ठित ध्वनीकरण करने की कोशिश की है।

कोई माने या न माने किन्तु इस समय देश में सरकार के तात्पार फैसलों की बजह से मुस्लिम विरोधी वातावरण है। इस वातावरण को तैयार करने में भाजपा और सत्ता प्रतिवान ने बहुत मेहनत की है। इससे देश की समस्त यानि धर्मीन्द्रियक्षता खतरे में है लेकिन सरकार को इसकी कोई परवान नहीं है। सरकार की इसी लापत्तवाही का नीतीजा है कि देश में पूलवामा के बाद पहलगाम हो गया। खैर जो हुआ सो हुआ। अब आगे भी हो जो बांधी ही हो। इस समय मोदी जी की किस्मत है कि आतंकवाद के खिलाफ फैले विश्व व्यापी समर्थन मिल रहा है। अटल जी के साथ ऐसा नहीं था। जंग कि लिए पहले देश को तैयार किया फौज को। फौज तो हमें तैयार हरी झंकी है। लेकिन जनता नहीं। जंग के दौरान देश में सब एकजुट हों, कोई प्रिकारपरस्ती न हो, कोई अनवन हो न हो। कोई हिन्दू-मुसलमान न हो क्वालाबाजारी न हो। अच्छी बात ये है की पहलगाम हत्याकांड के बाद देश का मुसलमान भी आतंकवाद के खिलाफ सङ्केतों पर हो रहे हैं।

@राकेश अचल

प्यार परवान चढ़ता है...!

हमें एकसाथ देखकर सभी को खलता है, देख रही हैं दुनिया प्यार परवान चढ़ता है। अभी से उंगलियां उठ रही हैं इस दोस्ती पर, कुछ गौर किया करों ये हमारी बेबसी पर। थोड़ा ही समय गुजारा धूरने लगती आँखें, क्या? बिगड़ जाएगा जो दूर बैठोगे जाके।

हमें एकसाथ देखकर सभी को खलता है, देख रही हैं दुनिया प्यार परवान चढ़ता है। क्या? तुमने प्यार नहीं किया-अरे मत करो, हमें करने दो, क्यों कहा जाना से ना डरो। हाँ, इतना तो तय है गुनाह तो नहीं किया, एक-दूसरे से हमने प्यार तो बेपनाह किया।

हमें एकसाथ देखकर सभी को खलता है, देख रही हैं दुनिया प्यार परवान चढ़ता है। उम्मीद करते हैं मिलेगी आपकी रजामंदी, जीवन में एक ही बार चाहिए होती संधि। चाहते हैं हश्श न हो इस प्यार का गमगीन, कोई जीते-हारे, मिलन हो मीठा-नमकीन।

संजय एम तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)

नष्ट होती पृथ्वी को बचाएं। पेड़ जीव जंतुओं का द्यंदण आवश्यक।



संजीव ठाकुर

जब हम अपने विकास का इतिहास देखते हैं तो ब्रिटिश सत्ता के दौरान हमारे संसाधनों का प्रकृति नहीं देखता बता दिया था। अटल जी के प्रधानमंत्रित्व कार्बंकल में पाकिस्तानी शक्तियों के साथ ऊपर

बालश्रम, बालविवाह, निकाहवृत्ति की दोकथान के लिए कार्य योजना तैयार की गई

बलरामपुर में विशेष किशोर पुलिस ईकाई एवं एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट की मासिक सम्बन्ध गोष्ठी एंवं कार्यशाला सम्पन्न

जनपद बलरामपुर दिनांक-26.4.2025 को पुलिस अफिस स्थित सभागार बलरामपुर में पुलिस अधीक्षक महोदय के निर्देशन में अपर पुलिस अधीक्षक (C) (गोडल) एसचटी/एसजेपीयू, जनपद बलरामपुर की



अध्यक्षता में एसचटीयू (एटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग ग्रुप्ट) तथा विशेष किशोर पुलिस ईकाई/एसजेपीयू की समवय गोष्ठी व कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें मानव तस्करी, अनैतिक देह व्यापार एवं महिलाओं और बालकों के उत्पीड़न, पाक्सो एवं की विवेचना के संबंध में बाल श्रम, निकाहवृत्ति, बालविवाह की रोकथाम के लिए कार्य योजना तैयार की गई तथा इस परिप्रेक्ष्य में प्रस्थानित नियमों एवं अधिनियमों के प्रभावी कार्यव्यवस्था हेतु दिशा निर्देश दिये गये। तथा समय इसमें पर इस सम्बन्ध में मात्र न्याया द्वारा प्राप्त नियमों एवं उक्त क्रम में जारी शासनादेशों से अवगत कराया गया। उपर्युक्त गोष्ठी व कार्यशाला में 1-डिप्टी कमांडर शुभांग बौद्ध 93 इट से 2-अक्सर ल्यूसोमान डिप्टी संह 93 इट से 3-इस्पेक्टर जांडेंड सिंह चौहान 503 इट से 4-स्वास्थ विभाग से डॉ अनिल कुमार चौधरी, 5-अधियोजन कार्यालय से राजकुमार, 6-गोविंद कुमार, सुमील राय श्रम विभाग से, 7-सीडल्लूसी से ज्यैतसना कुमारी, 8-रोज सेवा संस्थान से अंतिम श्रीवास्तव, मोहम्मद इफान खान, 9-पंचशील समाज कल्याण संस्थान, अंत्रप्रकाश 10-जगमोहन सेवा संस्थान से जाकिर हुसैन 11-बन स्टाफ सेंटर से महिला उपरिनियक ममता यादव व कविया पाल तथा जनपद के थानों में नियुक्त बाल कल्याण पुलिस अधिकारी कर्मण 04 ने प्रतिभाग किया।

दिव्यांगजनों को शादी-विवाह प्रोत्याहन प्रणाली हेतु प्रदान की जाएगी धनदायण

जनपद श्रावस्ती, जिला दिव्यांगजन सशक्तीकरण अधिकारी अभियंक उपाध्याय ने बताया है कि दिव्यांगजन सशक्तीकरण विभाग द्वारा दिव्यांगजनों हेतु संचालित शादी-विवाह प्रोत्याहन पुस्तकार योजनानात्मक युवक के दिव्यांग होने की दशा में रु0-15000/- व युवती के दिव्यांग होने की दशा में रु0-20000/- तथा युवक-युवती दोनों के दिव्यांग होने की दशा में रु0-35000/- धनदायण प्रदान की जाती है। शादी के समय युवक की आयु 21 वर्ष से कम तथा 45 वर्ष से अधिक न हो तथा युवती की उम्र 18 वर्ष से कम एवं 45 वर्ष से अधिक हो, दम्पत्ति में कोई भी आयुर वाता न हो, मुख्य विकासिकारी द्वारा प्रदत्त प्राप्ति में दिव्यांग 40 प्रतिशत स्थाई या उत्तर्से अधिक होनी चाहिए, ऐसे दिव्यांग दम्पति पात्र होंगे जिनका विवाह गत वित्तीय वर्ष एवं वर्तमान वित्तीय वर्ष में हुआ हो, विवाह पंजीकरण प्राप्त यदि हो अनिवार्य नहीं है।

शादी-विवाह प्रोत्याहन पुस्तकार हेतु इच्छुक व्यक्ति (दम्पति) जिनका विवाह वर्तमान वर्ष एवं गत वित्तीय वर्ष में सम्पन्न हुआ है। ऐसे व्यक्ति शादी-विवाह प्रोत्याहन पुस्तकार हेतु विभागीय वेबसाइट <http://divyanganj.upsdc.gov.in> पर अवेदन कर सकते हैं। ऑनलाइन फार्म भरने समय अवेदक दम्पति को दिव्यांगांत्र प्रदर्शित करने वाला संयुक्त नवीनतम फोटो, विवाह पंजीकरण प्राप्ति पत्र यदि हो, आय, अधिवास व जाति प्राप्ति पत्र तहसील द्वारा निर्गत, युवक एवं युवती का आयु प्राप्ति पत्र (जिसमें जन्मतिथि का अंकन हो), सक्षम अधिकारी से निगत दिव्यांग प्राप्ति पत्र (स्थानीय), राष्ट्रीयकृत बैंक में संचालित संयुक्त खाता, एवं युवक एवं युवती के आयुर कार्ड की छापी त्राफी आदि अभियंकों के साथ अवेदन पत्र उपरक वेबसाइट पर करना अनिवार्य है। साथ ही ऑनलाइन सम्बन्धित अवेदन पत्र का प्रिंटअउट एवं संलग्न प्रत्यक्षों की हार्ड कॉपी कार्यालय जिला दिव्यांगजन सशक्तीकरण अधिकारी, विभाग भवन, श्रावस्ती में कमरा नं0-18 में किसी भी कार्य दिवस में उपलब्ध करायें।

जिले में अवैध रूप से संचालित मदरसों के विद्युत की गई कार्यवाही विनाम्रता के बल रहे 10 अवैध मदरसों को कराया गया बन्द

जनपद श्रावस्ती, शासन के निर्देशनुसार जिलाधिकारी अजय कुमार द्विवेदी के निर्देश पर जिले में अवैध एवं बिना मान्यता के संचालित मदरसों के विरुद्ध कार्यवाही की जा रही है। जिसके तहत तहसील जमुनहा के अन्तर्गत



ग्राम जमुनहा भवनियापुर में मदरसा जमिया अबुबकर अनवास्तुल कुरान, ग्राम श्रीनगर स्थित मदरसा अल जामितुल अरबिया अहले सुन्त तउतल उलूम तथा ग्राम फतेहपुर बनाई स्थित मदरसा अल जामितुलहूदा गोष्ठी ग्राम को मान्यता के सम्बन्ध में कोई वैध कागजात प्रस्तुत न करने के कारण बन्द कराया गया।

तहसील भिन्नगा अन्तर्गत मदरसा वास्तुल उलूम गुलजारी मदरागढ़, मदरसा इम्पुलुल उलूम कर्मवाया शाहपुर शिवदीन, मदरसा अरबिया गुरुसाम सुस्फास सदाय रजा परस डेरेन, मदरसा अरबिया गुरुसाम साफीउल तरुल अशरफ नगर, मदरसा रियाजुल उलूम शाहपुर कला, मदरसा जमिया मध्यिमा वारिमुल उलूम भगवा बाजार तथा मदरसा अल तहसील सुन्त मदरागढ़ उलूम तालबघोड़ा को मान्यता के सम्बन्ध में कोई वैध कागजात प्रस्तुत न करने के कारण बन्द कराया गया। उक्त कार्यवाही सम्बन्धित क्षेत्र के उपजिलाधिकारी, खण्डि, शिक्षा अधिकारी एवं पुलिस अधिकारियों की मौजूदगी में मदरसों को बन्द कराया गया।

पाकिस्तान पर तकाल होना घाटिये हनला वेद नगर

जम्मू कश्मीर में हो । लाख बालमिकी हिनदुओं की भर्ती तभी सुरक्षा सम्बन्ध वेद नगर। विकास के नाम पर कोई ना रोड ना स्टेडियम ना मेट्रो ना फ्लाई ओवर ना अस्पताल ना एयरपोर्ट ना हाईवे ना रोजगार कुछ नहीं चाहिये हिन्दू बचावा जाये यहीं विकास है। वेद नगर पूर्ण बुझ कर्डे उत्तरावार 27 हिन्दुओं की मुस्लिम आतकावादियों की हत्या को लेकर प्रधानमंत्री नंदेंद्र मोदी के नाम दारी तहसील उपरिजातिकारी महोदयों को जानन देकर तकाल पाकिस्तान पर हमला करने की घोषणा गयी दर्दनाक हत्याओं को किसी भी क्रिया पर वर्द्धित करने के बाद नगर देकर

बालश्रम, बालविवाह, निकाहवृत्ति की दोकथान के लिए कार्य योजना तैयार की गई

बलरामपुर में विशेष किशोर पुलिस ईकाई एवं एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट की मासिक सम्बन्ध गोष्ठी एंवं कार्यशाला सम्पन्न

जनपद बलरामपुर दिनांक-26.4.2025 को पुलिस अफिस स्थित सभागार बलरामपुर में पुलिस अधीक्षक महोदय के निर्देशन में अपर पुलिस अधीक्षक (C) (गोडल) एसचटी/एसजेपीयू, जनपद बलरामपुर की

ग्राम जमुनहा भवनियापुर में मदरसा जमिया अबुबकर अनवास्तुल कुरान, ग्राम श्रीनगर स्थित मदरसा अल जामितुल अरबिया अहले सुन्त तउतल उलूम तथा ग्राम फतेहपुर बनाई स्थित मदरसा अल जामितुलहूदा गोष्ठी ग्राम को मान्यता के सम्बन्ध में कोई वैध कागजात प्रस्तुत न करने के कारण बन्द कराया गया।

पाकिस्तान पर तकाल होना घाटिये हनला वेद नगर

जम्मू कश्मीर में हो । लाख बालमिकी हिनदुओं की भर्ती तभी सुरक्षा सम्बन्ध वेद नगर। विकास के नाम पर कोई ना रोड ना स्टेडियम ना मेट्रो ना फ्लाई ओवर ना अस्पताल ना एयरपोर्ट ना हाईवे ना रोजगार कुछ नहीं चाहिये हिन्दू बचावा जाये यहीं विकास है। वेद नगर पूर्ण बुझ कर्डे उत्तरावार 27 हिन्दुओं की मुस्लिम आतकावादियों की हत्या को लेकर प्रधानमंत्री नंदेंद्र मोदी के नाम दारी तहसील उपरिजातिकारी महोदयों को जानन देकर तकाल पाकिस्तान पर हमला करने की घोषणा गयी दर्दनाक हत्याओं को किसी भी क्रिया पर वर्द्धित करने के बाद नगर देकर

बालश्रम, बालविवाह, निकाहवृत्ति की दोकथान के लिए कार्य योजना तैयार की गई

बलरामपुर में विशेष किशोर पुलिस ईकाई एवं एंटी ह्यूमन ट्रैफिकिंग यूनिट की मासिक सम्बन्ध गोष्ठी एंवं कार्यशाला सम्पन्न

जनपद बलरामपुर दिनांक-26.4.2025 को पुलिस अफिस स्थित सभागार बलरामपुर में पुलिस अधीक्षक महोदय के निर्देशन में अपर पुलिस अधीक्षक (C) (गोडल) एसचटी/एसजेपीयू, जनपद बलरामपुर की

ग्राम जमुनहा भवनियापुर में मदरसा जमिया अबुबकर अनवास्तुल कुरान, ग्राम श्रीनगर स्थित मदरसा अल जामितुल अरबिया अहले सुन्त तउतल उलूम तथा ग्राम फतेहपुर बनाई स्थित मदरसा अल जामितुलहूदा गोष्ठी ग्राम को मान्यता के सम्बन्ध में कोई वैध कागजात प्रस्तुत न करने के कारण बन्द कराया गया।

पाकिस्तान पर तकाल होना घाटिये हनला वेद नगर

जम्मू कश्मीर में हो । लाख बालमिकी हिनदुओं की भर्ती तभी सुरक्षा सम्बन्ध वेद नगर। विकास के नाम पर कोई ना रोड ना स्टेडियम ना मेट्रो ना फ्लाई ओवर ना अस्पताल ना एयरपोर्ट ना हाईवे ना रोजगार कुछ नहीं चाहिये हिन्दू बचावा जाये यहीं विकास है। वेद नगर पूर्ण बुझ कर्डे उत्तरावार 27 हिन्दुओं की मुस्लिम आतकावादियों की हत्या को लेकर प्रधानमंत्री नंदेंद्र मोदी के नाम दारी तहसील उपरिजातिकारी महोदयों को जानन देकर तकाल पाकिस्तान पर हमला करने की घोषणा गयी दर्दनाक हत्याओं को किसी भी क्रिया पर वर्द्धित करने के बाद नगर देकर

बालश्रम, बालविवाह, निकाहव

धार्मिक टिप्पणी कर वीडियो वायरल करने वाला गिरफ्तार

दैनिक जागरण मुस्कान

खान जनपद बिजनौर

बिजनौर की कोतवाली देहत पुलिस ने सोशल मीडिया पर धार्मिक वीडियो फैलाने की साजिश रचने वाले आरोपी को शिकंजे में ले लिया है। वायरल वीडियो में आपत्तिजनक धार्मिक टिप्पणी करने वाले आरोपी संदर्भ कुमार उर्फ बिडू पुत्र स्वर्गीय लाल सिंह निवासी ग्राम इलावन्चीपुर खड़ु उर्फ सिखेड़ा नवादा को पुलिस ने धरा 299 बीएनपीएस० के अंतर्गत पंजीकृत मुकदमे संख्या 76/2025 में गिरफ्तार किया है।

सोशल मीडिया पर जहर उत्पन्न की कोशिश नाकाम: दिनांक 24 अप्रैल 2025 को एक भड़काऊ वीडियो के विभिन्न सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफॉर्म्स पर वायरल हुआ, जिसमें



कुमार है, जिसने जानवूदकर धार्मिक टिप्पणी कर सकारा में अशारी फैलाने की कोशिश की। पुलिस की तपतरा से बड़ी साजिश विफल: कोतवाली देहत पुलिस की तेज कार्रवाई के तहत आरोपी को उसके गांव से गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस द्वारा आरोपी से पूछताछ जारी है और अन्य संभावित साजिशकारों की तलाश भी की जा रही है। गिरफ्तारी में जिल अध्यक्ष श्री कपिल सरारंग उपस्थित रहे कार्यक्रम की अध्यक्षता मौन टाटा अध्यक्ष स्टेशन रोड तेज की तथा संचलन नगर अध्यक्ष में शामिल पुलिस टीम: प्रधारी निरीक्षक श्री धर्मेन्द्र सिंह उप निरीक्षक श्री नरेश कुमार मुख्य आरोपी संजय कुमार कांस्टेबल हिमाणु रावत आदि मौजूद रहे कोतवाली देहत पुलिस की यह कार्यवाही स्पष्ट संदर्भ देती है कि सामाजिक सौहार्द बिगड़ने की कोई भी कोशिश अब बर्दाशन नहीं की जाएगी।

आप की दृष्टिपोर्ट परिवार द्वाय गौ सेवा का पुनर्जीत कार्य

आई एम खान/

दैनिक समाज जागरण ब्यूरो



धार्मिक भावना को आहत करने वाले बवान दिए गए थे। वीडियो की त्वरित जांच करते हुए पुलिस ने पाया कि वीडियो में दिख रहा व्यक्ति संदीप खान एक सामाजिक वायरल भावना को बहुत अधिक दुख है ऐसी घटना कि हम

भावानामूक रूप से सराहनीय था, बल्कि व्यावहारिक दृष्टिकोण से भी अत्यंत आवश्यक था। इसके साथ ही, आप की स्वीकृति ने गौशाला ने जल की कमी को राजिक शरीर में जल की कमी को भी दूर करते हैं। वह कार्य न केवल

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में थाना राजपुरा में थाना समाधान दिवस का किया गया आयोजन।

थाना राजपुरा पहुंच कर जिलाधिकारी एवं पुलिस

अधीक्षक ने सुनी जिलासामान्य की समस्याएं थाना समाधान दिवस में आये जानी विवादों को राजघर्व/पुलिस टीम मोर्के पर जाकर लिपटाएं.....

जिलाधिकारी



भावानामूक रूप से सराहनीय था, अपर्याप्त गौशाला में जहां इंसान तक पहुंचाना है, वही गौवंश की सेवा कर हुआप की रसोई परिवार ने एक प्रेषणादायक उदाहरण प्रस्तुत किया है। परिवार के सदस्यों ने गौशाला पहुंचकर मौजूद चांचिल एवं एक्सीटेंटल गौवंश का तरबुज का भोज अप्रिंत किया, जिससे उन्हें रहत मिल सके। गौशाला के मौसम में ठंडे और सदर फूल जैसे तरबुज न केवल ताजानी प्रदान करते हैं, बल्कि शरीर में जल की कमी को भी दूर करते हैं। वह कार्य न केवल

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में थाना समाधान दिवस के अंतर्गत थाना राजपुरा पहुंच करिया गया। ग्राम समाज की भूमि पर अवैध कब्जा, मार्ग से संबंधित तथा पैमाइश तथा सह खेतदार द्वारा भूमि न जानें देने आदि की शिकायतें थाना समाधान दिवस में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए। जिलाधिकारी एवं पुलिस के अंतर्गत थाना राजपुरा में 12 प्राथमिक प्रस्तुत की जाए तथा किसान अपनी भूमि को जोते वह सुनिश्चित किया जाए। थाना समाधान दिवस के अंतर्गत थाना राजपुरा में 12 प्राथमिक प्रस्तुत की जाए तथा किसान अपनी भूमि को जोते वह सुनिश्चित किया जाए। थाना समाधान दिवस के अंतर्गत थाना राजपुरा में जल की थाना समाधान दिवस में जीमीनी विवादों की शिकायतों को सूचीबद्ध कर राजघर्व एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की अधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की अधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिना पक्षपात के निर्देशित करते हुए।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की अध्यक्षता में अर्पिती जिलाधिकारी एवं पुलिस की सुव्युक्त टीम गठित कर बिन

विधायक के पहल पर कदमाडीह में लगा ट्रांसफार्मर लोगों ने विधायक को दी बधाई

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव



बड़कागांव : प्रखंड मुख्यालय से महज 500 मीटर दूर स्थित कदमाडीह गांव में बैंगे दिनों ट्रांसफार्मर जल जाने की वजह से पूरा गांव अंदरे में था। जिसकी जानकारी बड़कागांव के विधायक रोशन लाल चौधरी को दिया गया। विधायक जो के पहल से कदमाडीह में 100 केरी के न्यू ट्रांसफार्मर की व्यवस्था की गई। वहीं ट्रांसफार्मर का उद्घाटन आजसू पार्टी के केंद्रीय सदस्य कामेश्वर महतों ने फिरा काटकर किया। बिजली ही होती ही कदमाडीह के ग्रामीणों में खुशी की लहर दौड़ पड़ी ग्रामीण महिला पुरुष विधायक रोशन लाल चौधरी को धन्यवाद देते हुए कहा कि विधायक ने हमारे समस्याओं का

समाधान तुरंत किया जिसके लिए वह बधाई के पात्र हैं। मौके पर कामेश्वर महतों ने कहा कि विधायक रोशन लाल चौधरी का एक ही ऊंचायत है की बड़कागांव का कोई भी गली मेहल्ला अंदरे में न रहे कोई भी समस्या हो तो विधायक या एनडीए के कामतातों को बता दे ताकि उसका समाधान जल्द से जल्द हो सके। इस मौके पर मुख्य रूप से

आतंकवाद को पनाह देने वाले पाकिस्तान को भारत सरकार माकूल जवाब दे - प्रभु दयाल कुशवाहा*

मिंटू कुमार संवाददाता
दैनिक समाज जागरण

हजारीबाग सदर। पहलगाम आतंकी हमला हाल ही में हुआ एक बड़ा हमला नहीं होता। जिसमें 26 वर्षीयों का मौत हो गई थी। यह हमला जम्मू-कश्मीर के अंतर्नाग जिले में हुआ था। हमले के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव बढ़ गया। अंतर्नाग के लिए अच्छी बात नहीं है। सभी शहीद भारतीयों को समानूचूक उद्घाटन आपूर्त करता हूं और उसी बीच

जनता यूनाइटेड हजारीबाग के जिला अध्यक्ष प्रभु दयाल कुशवाहा ने कहा की भारत में आतंकवादी हमले सीधी - समझी और जानबूझकर किया गया हमला है। निर्दोष 26 भारतीय पर्यटकों को चिन्हित करके मरा गया। जिसका कोई दोसरी नहीं था। जिला अध्यक्ष ने आगे कहा के यह देश और दुनिया के लिए अच्छी बात नहीं है। सभी शहीद भारतीयों को समानूचूक उद्घाटन आपूर्त करता हूं और उसी लिए केंद्र सरकार आगे आए और

ईश्वर से प्रार्थना करता हूं कि उनकी आत्मा को शांति प्रदान करें। इस दुख के बड़ी में उनके परिवार वालों को भगवान सहन करने की शक्ति दें। शहीदों के सम्मान में भारत सरकार उनके परिवार वालों को समानजनक मुआवजा दे। जिलापाल ने भारत सरकार से दोसरी नहीं था। जिला अध्यक्ष ने आगे कहा के यह देश और दुनिया के लिए अच्छी बात नहीं है। सभी शहीद भारतीयों को समानूचूक उद्घाटन आपूर्त करता हूं और उसी लिए केंद्र सरकार आगे आए और

हमले के बाद की प्रतिक्रिया

- भारत ने पाकिस्तान स्थित आतंकी

संगठनों को हमले के लिए जिमेदार ठहराया है। - भारत ने पाकिस्तानी नागरिकों के बीच रहा दें हैं और उनके परिवार लोग चैन से नहीं सो करेंगे।

आतंकवाद के मध्यम से प्रवेश

में है। भारत के रक्षा मंत्रालय इसका

माकूल जवाब की तैयारी करें और

हर संघर्ष भारत से आतंकवाद की

उद्घाटन फेंके।

70 वर्षीय कल्लू खलीफा की मौत गांव में मातम

सुपुर्द ए खाक में पूर्व कृषि मंत्री योगेन्द्र साव हुए शामिल

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव बड़कागांव : बड़कागांव प्रखंड के बड़कागांव प्रखंड के बड़कागांव मध्य पंचायत अंतर्गत राय मोहल्ला खलीफा पिता छूट खलीफा की इलाज के दरमियान मौत हो गई। मृतक समाजसेवी कल्लू खलीफा बड़कागांव के जाने-माने कपड़ा व्यवसाय लिवास गॉल एवं लिवास क्लॉथ स्ट्रोप के मालिक थे बताया जाता है। अप्रैल को मेरे पिता कल्लू खलीफा के अवानक तबवीत खाली हो गई। आनन्द फान में बेहतर इलाज के लिए रांनी में देवाता अस्पताल ले जाया गया जहां 26 अप्रैल को 3:00 बजे तारी में इलाज के दरमियान जल्द से जल्द हो गई। अप्रैल को 3:00 बजे तारी में इलाज के दरमियान जल्द से जल्द हो गई। मृतक का जनाजे



की नमाज अदा करने के बाद सुपुर्द - ए - खाक बड़कागांव कब्रिस्तान में 26 अप्रैल को किया गया। इनके सुपुर्द ए खाक कार्यक्रम में पूर्व कृषि मंत्री योगेन्द्र साव, सिरमा पंचायत पूर्व मुख्यमंत्री वाजिद अली, श्रद्धाजलि देते हुए शोक संवेदना व्यक्त किया गया अपने पांछे पर्ती, पुत्र मोहम्मद इमानियाज मोहम्मद इमानियाज, शेख अब्दुल्लाह, असीम अरशद, मोहम्मद नाहमद नाहमद इश्वर, देवज, लोला कुमारी, रुपानी देवी, बिमला देवी सहित कई ग्रामीण मौजूद थे।

भारपूर परिवार छोड़ चल बसे शोक संवेदना व्यक्त करने वालों में मुख्य रूप से पूर्व कृषि मंत्री योगेन्द्र साव, सिरमा पंचायत पूर्व मुख्यमंत्री वाजिद अली, श्रद्धाजलि देते हुए शोक संवेदना व्यक्त किया गया अपने पांछे पर्ती, पुत्र मोहम्मद इमानियाज मोहम्मद इमानियाज, शेख अब्दुल्लाह, असीम अरशद, मोहम्मद नाहमद नाहमद इश्वर, देवज, लोला कुमारी, रुपानी देवी, बिमला देवी एवं इलाज के दरमियान जल्द से जल्द हो गई। मृतक का जनाजे

ट्रांसफार्मर लगाने के बाद सेहदा बांसकटा द्वांसफार्मर खराब होने की सूची आम जानकारी बांसकटा को दिया धन्यवाद

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव बड़कागांव : गोदलपुरा पंचायत के सेहदा बांसकटा में ट्रांसफार्मर खराब होने की सूची आम जानकारी बांसकटा को दिया धन्यवाद द्वांसफार्मर खराब होने की मिली। जिस पर विधायक ने तपतपा दिखाते हुए बिजली विधायक के संवधित अधिकारी से बात कर नया ट्रांसफार्मर लगाने का निर्देश दिया। जिसके बाद विधायक के आदेशनुसार 63 केवी का नया ट्रांसफार्मर लगा दिया गया है।



बिजली बहाल होने से ग्रामीणों में खुशी की लहर दौड़ पड़ी है नए लगे ट्रांसफार्मर का उद्घाटन आजसू पार्टी के केंद्रीय सदस्य जाया खान, प्रखंड अध्यक्ष गौतम कुमार वर्मा, वरिअट आजसू नेता कैलाश महतो, बीजेपी नेता महादेव हांसदा के द्वारा प्रारंभ किया गया। मौके पर आजसू नेता राजा खान ने कहा कि विधायक का रोशन लाल चौधरी का एक ही उद्घाटन हो गया है कि बड़कागांव के जाने-माने कोई भी गांव अंदरे में ना हो। मौके पर आजसू नेता राजा खान ने कहा कि विधायक का रोशन लाल चौधरी का एक ही उद्घाटन हो गया है कि बड़कागांव के जाने-माने कोई भी गांव अंदरे में ना हो।

बुद्धिजीवी के द्वारा केंद्र भार्तीय निकाल कर दी गई श्रद्धांजलि।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव बड़कागांव : जम्मू कश्मीर के पहलगाम में दिंदू सैलानियों पर पाकिस्तानी आतंकवादी द्वारा किए गए हमले की बड़कागांव के बुद्धिजीवी अंजलि देते हुए जिसके बाद सरकार द्वारा प्रतिनिधि मोहम्मद इमानियाज, शेख अब्दुल्लाह, असीम अरशद, मोहम्मद नाहमद मार्ग नाहमद इश्वर, देवज, लोला कुमारी, रुपानी देवी, बिमला देवी एवं इलाज के दरमियान मौत हो गई।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हमले की निंदा की और कहा कि सरकार हमलारों को संजाकों के लिए जिमेदार ठहराया है। - महाराष्ट्र के उपरांग्यमंत्री अंजलि देते हुए जिसके बाद सरकार द्वारा कोई भी गांव अंदरे में ना हो।

प्रधानमंत्री ने दिनांकित प्रतिक्रिया के बाद भारत-पाकिस्तान से शांति बनाए रखने का आग्रह किया है।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव

बड़कागांव : जम्मू कश्मीर के पहलगाम में दिंदू सैलानियों पर पाकिस्तानी आतंकवादी द्वारा किए गए हमले की बड़कागांव के बुद्धिजीवी अंजलि देते हुए जिसके बाद सरकार द्वारा कोई भी गांव अंदरे में ना हो।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव

बुद्धिजीवी निकाल कर दी गई श्रद्धांजलि।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव

बुद्धिजीवी निकाल कर दी गई श्रद्धांजलि।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव

बुद्धिजीवी निकाल कर दी गई श्रद्धांजलि।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव

बुद्धिजीवी निकाल कर दी गई श्रद्धांजलि।

दैनिक समाज जागरण कुलदीप कुमार संवाददाता बड़कागांव

बुद्धिजीवी निकाल कर दी गई श्रद्धांजलि।

क्या वजन घटाने के लिए आप भी करते हैं ये गलतियां? हो जाएं सावधान

अक्सर

वजन घटाने के चक्कर में हम कई ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जो कभी नहीं करनी चाहिए। अगर बिना किसी ऐस्पर्ट की

चाहिए,

एकदम से खाना भी नहीं छोड़ना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से ब्लड शुगर लेवल कम हो जाता है और थकान महसूस होने लगती है। कई बार

ऐसी स्थिति में तनाव भी हो सकता है।

वजन घटाने के चक्कर में ज्यादा एक्साइज भी न करें,

एकदम से ऐसा करने से मास्फेशियों में दर्द हो सकता है। कभी भी वजन घटाने के लिए गलत फूड

का कांस्यनेशन न लें। अपने भोजन में

50 फीसदी सब्जियों जिनमें सलाद भी

शामिल हो, 25 फीसदी प्रोटीन, 25

फीसदी कार्बोहाइड्रेट लें। आप छाँड़ या

दही के तौर पर 5 फीसदी प्रोटीनों के जरूर लें। उचित भोजन संयोजन करने का प्रयास करें।

दरअसल, मोटापे की समस्या तेजी

से युवाओं को चैप्टे में ले रही है।

अनियमित लाइफस्टाइल की

वजन से यह बीमारी कामन हो गई है, लेकिन अगर

सही से डाइट

दिखाएं और परामर्श लें।

प्लान फॉलो किया जाए तो बढ़ते वजन पर काबू पाया जा सकता है। कई बीमारियों के कारण भी वजन बढ़ते हैं।

खाना क्षाते हैं, अपील कितनी कैलोरी लेने की जरूरत है। उनका कहना है कि वजन कम करने के लिए कभी

भी प्रोटीन लेना नहीं छोड़ना

लगता है ऐसी स्थिति में डॉक्टर को जरूर

दिखाएं और परामर्श लें।



डायबिटीज-आंखों के लिए बहुत लाभकारी है गाजर का जूस, बस एक महीने में पा सकते हैं ऐसे गजर के फायदे

शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की आसानी से पूर्ति के लिए फलों-सब्जियों के सेवन की आदत बनाना काफी लाभकारी माना जाता है। हर मौसम की कुछ खास सब्जियां-फल होते हैं जो शरीर को कई प्रकार के खास्तायत में उपलब्ध होते हैं, इसे सेवन के लिए बहुत फायदमंद माना जाता है। खास्तायत विशेषज्ञ कहते हैं गाजर को जूस का सेवन करना बहुत तरह की बीमारियों के जाखियां को कम करके आपको बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता है। अध्ययनों में इसे डायबिटीज से लेकर हृदय रोग और आंखों की सेहत को ठीक रखने में भी प्रयोगमंद पाया गया है।

डॉक्टर्स कहते हैं, वर्ते एक महीने नियमित रूप से गाजर के जूस का सेवन करके आप शरीर में कई प्रकार के सकारात्मक बदलाव महसूस कर सकते हैं। गाजर में फाइबर, विटामिन-ए, विटामिन-सी और के, पैटेंटियम जैसे अति महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर के अंगों को स्वस्थ रखने और गंभीर क्रॉनिक बीमारियों के जोखिम से बचाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

गाजर का रस केरोटोनिक एसिड पिग्मेन्ट ल्यूटीन और जैक्सेनिन भी प्रदान करता है, जो शरीर में पैटेंटियम-डेंटोक्रोमिन के रूप में कार्य करते हैं। एंटीऑक्सिडेंटों का सेवन करने के लिए गंभीर रोगों के क्रिक्टिया के दौरान खाना गले में फंसना करने के लिए गंभीर रोगों को कम करने में सहायता है। आइ गाजर के जूस से होने वाले फायदे नहीं हैं।

गाजर का रस केरोटोनिक एसिड पिग्मेन्ट ल्यूटीन और जैक्सेनिन भी प्रदान करता है, जो शरीर में पैटेंटियम-डेंटोक्रोमिन के लिए फायदमंद है गाजर

अंधेन के लिए फायदमंद है गाजर के जूस में लागभग 20 से ज्यादा मांसपेशियां और कई नव्य फ्लिक्सिन रखने में आपके लिए एक खास विशेषज्ञ कहते हैं। गाजर के जूस से दैनिक विटामिन-ए की अधिकतम सेवन करने के लिए बहुत लाभकारी है। गाजर के जूस में लागभग 200 ग्राम गाजर के जूस से दैनिक विटामिन-ए की अधिकतम सेवन करने के लिए बहुत लाभकारी है।

गाजर के जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं और अगर प्रतिरक्षा को सेवन करने के लिए फायदमंद पाया गया है।

गाजर का जूस आपके इम्यून सिस्टम को बूट कर सकता है। इसमें पाए जाने वाले विटामिन-ए और सी, दोनों ही एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करत