

इस्लामाबाद बन सकता है अमेरिका यमन के पास लाल सागर में ईरान वार्ता का अगला मेजबान मालवाहक जहाज पर हमला

इस्लामाबाद (एजेंसी)। अमेरिका और ईरान के बीच अगले दौर की तकनीकी वार्ता के आयोजन स्थल के रूप में पाकिस्तान की राजधानी इस्लामाबाद प्रमुख विकल्प बनकर उभरी है। अमेरिका और ईरान ने पश्चिम एशिया में शांति बहाल करने के उद्देश्य से 18 जून को एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए थे। इसके बाद पाकिस्तान और कतर की मध्यस्थता में 21 जून को स्विट्जरलैंड में तकनीकी स्तर की वार्ता हुई थी। समाचार पत्र 'डॉन' ने राजनयिक सूत्रों के हवाले से बताया कि वार्ता फिर शुरू करना कूटनीतिक प्रक्रिया को पटरी पर बनाए रखने और अमेरिका एवं ईरान के बीच लंबे समय से जारी विवादों को सुलझाने के प्रयासों का हिस्सा है। तकनीकी वार्ता 11 जुलाई को होने की संभावना है, लेकिन इसके स्थल को लेकर अंतिम फैसले के बारे में अभी घोषणा नहीं की गई है। ईरान के दिवंगत सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई के कई दिन तक चलने वाले राजकीय अंतिम संस्कार से जुड़े कार्यक्रमों के कारण वार्ता अस्थायी रूप से टाल दी गई है। ईरानी अधिकारियों ने संकेत दिया है कि



अंतिम संस्कार से जुड़े कार्यक्रमों के पूरा होने के बाद तेहरान के प्रतिनिधिमंडल की संरचना की घोषणा की जाएगी। पिछले तीन दशकों से ईरान पर शासन करने वाले खामेनेई तेहरान पर बड़े पैमाने पर किए गए परमाणु कार्यक्रम और उससे संबंधित मुद्दों पर व्यापक समझौता करने के लिए 60 दिन का समय दिया गया है। इससे पहले इस सप्ताह की शुरुआत में अप्रत्यक्ष तकनीकी वार्ता हुई थी। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने उस वार्ता को 'बहुत अच्छी' बताया था। ईरानी अधिकारियों ने कहा था कि दोनों

चर्चा होने की संभावना है। ग्यारह जुलाई को बैठक का उद्देश्य दो सप्ताह पहले हस्ताक्षरित 'इस्लामाबाद समझौता ज्ञापन' के तहत निर्धारित रूपरेखा को आगे बढ़ाना है। इस समझौता ज्ञापन में दोनों पक्षों को ईरान के परमाणु कार्यक्रम और उससे संबंधित मुद्दों पर व्यापक समझौता करने के लिए 60 दिन का समय दिया गया है। इससे पहले इस सप्ताह की शुरुआत में अप्रत्यक्ष तकनीकी वार्ता हुई थी। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने उस वार्ता को 'बहुत अच्छी' बताया था। ईरानी अधिकारियों ने कहा था कि दोनों

समाचार पत्र 'डॉन' ने राजनयिक सूत्रों के हवाले से बताया कि वार्ता फिर शुरू करना कूटनीतिक प्रक्रिया को पटरी पर बनाए रखने और अमेरिका एवं ईरान के बीच लंबे समय से जारी विवादों को सुलझाने के प्रयासों का हिस्सा है। तकनीकी वार्ता 11 जुलाई को होने की संभावना है, लेकिन इसके स्थल को लेकर अंतिम फैसले के बारे में अभी घोषणा नहीं की गई है। ईरान के दिवंगत सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई के कई दिन तक चलने वाले राजकीय अंतिम संस्कार से जुड़े कार्यक्रमों के कारण वार्ता अस्थायी रूप से टाल दी गई है। ईरानी अधिकारियों ने संकेत दिया है कि अंतिम संस्कार से जुड़े कार्यक्रमों के पूरा होने के बाद तेहरान के प्रतिनिधिमंडल की संरचना की घोषणा की जाएगी।

पक्ष विदेशों में 'फ्रॉज' अरबों डॉलर की ईरानी संपत्तियों में से कुछ राशि जारी करने को लेकर सहमति पर पहुंच गए हैं। अमेरिकी अधिकारियों ने इस बात से कथित तौर पर इनकार किया कि ऐसा कोई समझौता हुआ है।

काहिरा (एजेंसी)। यमन के तट के पास लाल सागर में रविवार को एक मालवाहक जहाज पर हमला हुआ। ब्रिटेन की समुद्री सुरक्षा एजेंसी यूनाइटेड किंगडम मैरीटाइम ट्रेड ऑपरेशंस (यूकेएमटीओ) ने बताया कि जहाज ने अज्ञात हथियारबंद हमलावरों द्वारा हमले की सूचना दी है। घटना की जांच की जा रही है। यूकेएमटीओ के अनुसार हमला यमन के पश्चिमी तटीय शहर होदेदा से करीब 30 समुद्री मील (55 किलोमीटर) दक्षिण-पश्चिम में हुआ। होदेदा शहर ईरान समर्थित हूती विद्रोहियों के नियंत्रण में है। एजेंसी ने बताया कि जहाज से सूचना मिली कि उस पर अज्ञात हथियारबंद लोगों ने हमला किया है।

हालांकि, अभी तक किसी भी संगठन ने इस हमले को जिम्मेदारी नहीं ली थी। हालांकि, अमेरिकी अधिकारियों ने फिर से लाल सागर से गुजरने वाले जहाजों पर हमले शुरू करने की धमकी दी थी, लेकिन अब तक उन्होंने कोई नया हमला नहीं किया था। इस घटना पर हूती संगठन की ओर से भी तत्काल कोई प्रतिक्रिया नहीं आई। इससे पहले गाजा युद्ध के दौरान हूती विद्रोहियों ने अपने नियंत्रण वाले इलाकों के पास से



गुजरने वाले कई जहाजों पर ड्रोन और मिसाइलों से हमले किए थे। इन हमलों के कारण कई अंतरराष्ट्रीय शिपिंग कंपनियों ने लाल सागर और स्वेज नहर के रास्ते की बजाय अफ्रीका के दक्षिणी सिरे से लंबा समुद्री मार्ग अपनाया शुरू कर दिया था। विशेषज्ञों का मानना है कि लाल सागर और अदन की खाड़ी में बढ़ते सुरक्षा खतरे अंतरराष्ट्रीय समुद्री व्यापार और वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला के लिए चिंता का विषय बन रहे हैं।

मील (140 किलोमीटर) दूर एक जहाज पर संदिग्ध समुद्री लुटेरों ने हमला किया था। यूकेएमटीओ के अनुसार, उस घटना में एक छोटी नाव पर सवार चार हथियारबंद लोगों ने जहाज के ब्रिज को मामूली नुकसान पहुंचाया था। विशेषज्ञों का मानना है कि लाल सागर और अदन की खाड़ी में बढ़ते सुरक्षा खतरे अंतरराष्ट्रीय समुद्री व्यापार और वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला के लिए चिंता का विषय बन रहे हैं।

फ्रांस विश्व कप के क्वार्टर फाइनल में पहुंचा



स्टार स्ट्राइकर काइलियन एमबापे ने अपने पांचवां जादू दिखाते हुए पेनल्टी को गोल में बदला जिससे फ्रांस ने पराग्वे को 1-0 से पराजित करके विश्व कप फुटबॉल के क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई। पराग्वे के खिलाड़ियों ने एमबापे को खुलकर खेलने से रोके रखा और इस बीच उन्हें भड़काने की भी कोशिश की। यह दिग्गज खिलाड़ी हालांकि शांत बना रहा और इस बीच मुस्कुरा कर खेल का पूरा आनंद भी लेता रहा। यही वजह थी कि जब फ्रांस को 70वें मिनट में पेनल्टी मिली तो उन्होंने बड़ी सहजता से पराग्वे के गोलकीपर ऑरलैंडो गिल को छकाकर उस पर गोल कर

दिया। एमबापे के विश्व कप करियर का यह 19वां गोल था जो आखिर में निर्णायक साबित हुआ। एमबापे ने बाद में कहा, 'हम जानते थे कि इस मैच में क्या होने वाला है। हम भी आक्रामक हो सकते थे लेकिन हम जानते हैं कि कैसे खेलना है। हमें पता है कि आक्रामक फुटबॉल कैसे खेलते हैं। शायद वे सोच रहे थे कि हम सूट-बूट में आएंगे, लेकिन हम तैयार थे।' फ्रांस क्वार्टर फाइनल में बृहस्पतिवार को मैसासुसेट्स के फुटबॉलर्स में मोरक्को का सामना करेगा। पूरे मैच के दौरान भीष्म गर्मा की चेतावनी जारी रही क्योंकि तापमान 100 डिग्री फ़ारेनहाइट आसपास बना रहा। ऐसे में एमबापे ने

शारीरिक रूप से मजबूत और रक्षात्मक मानसिकता वाली पराग्वे की टीम के खिलाफ मिले सबसे बढ़िया मौके को भुनाने में कोई गलती नहीं की। फ्रांस को यह पेनल्टी तब मिली जब वीडियो रिव्यू के बाद डिग्नो गोमेज़ को ट्रिपिंग का दोषी पाया गया। एमबापे सभी विश्व कप में कुल मिलाकर सर्वाधिक गोल करने के मामले में अर्जेंटीना के लियोनेल मेस्सी के करियर रिकॉर्ड से सिर्फ एक गोल पीछे हैं। इस टूर्नामेंट में एमबापे और मेस्सी दोनों के सात-सात गोल हैं और वे 'गोल्डन बूट' की दौड़ में शीर्ष पर हैं। एमबापे ने पिछले विश्व कप में यह पुरस्कार जीता था लेकिन तब उनकी टीम फाइनल में अर्जेंटीना से हार गई थी।

कॉन्सर्ट में कैटी पेरी का अनोखा अंदाज

हॉलीवुड की मशहूर गायिका और गीतकार कैटी पेरी एक बार फिर सुर्खियों में हैं। इस बार चर्चा उनकी नई परफॉर्मेंस को लेकर हो रही है, जिसे कई लोग उनके पूर्व मंगेतर ऑरलैंडो ब्लूम पर किया गया एक तंज मान रहे हैं। यह मामला स्पेन के सैंटियागो डी कॉम्पोस्टेला में आयोजित प्रसिद्ध 'ओ सोन डे कैमिनो' का है। कैटी पेरी यहां मुख्य कलाकार के रूप में प्रस्तुति दे रही थीं। अपने 2020 के हिट गाने 'नेवर रियली ओवर' की परफॉर्मेंस के दौरान मंच पर एक विशाल आईफोन ग्राफिक दिखाया गया, जिसने दर्शकों का ध्यान अपनी ओर खींचा। इस ग्राफिक में कैटी पेरी के कई कथित रिश्तों से जुड़े लोगों के नाम या उनके शुरुआती अक्षर दिखाई दिए। इनमें डीजे डिप्लो, संगीतकार जॉन मेयर के शुरुआती अक्षर, पूर्व पति रसेल ब्रांड और ऑरलैंडो ब्लूम का नाम शामिल था। स्क्रीन पर ऐसा दिखाया गया मानो इन सभी की कॉल कैटी पेरी को आ रही हो। दिलचस्प बात यह रही कि कैटी ने इन सभी कॉल्स को नजरअंदाज कर दिया। बाद में उन्होंने एक कॉल रिसीव की, जिस पर 'जेपीजेटी' लिखा हुआ था। इसे कई लोगों ने जस्टिन टूडो के पूरे नाम 'जस्टिन पियरे जेम्स टूडो' के शुरुआती अक्षरों से जोड़कर देखा। इस दुश्चय ने सोशल मीडिया पर काफी चर्चा बटोरी। कई प्रशंसकों ने इसे कैटी पेरी के पुराने रिश्तों और उनके नए रिस्ते की ओर इशारा करने वाला मजाकिया अंदाज बताया। हालांकि, कैटी पेरी ने मंच से इस बारे में कोई सीधी टिप्पणी नहीं की। कैटी पेरी और ऑरलैंडो ब्लूम पहली बार 2016 में गोल्डन ग्लोब्स की एक आपत्कृत पार्टी में मिले थे। 2017 में दोनों कुछ समय के लिए अलग हुए, लेकिन 2018 में फिर साथ आए और 2019 में वेलेटइन डे पर सगाई कर ली। अगस्त 2020 में उनकी बेटी डेजी डव का जन्म हुआ। करीब एक दशक तक साथ रहने के बाद जून 2025 में दोनों के अलग होने की खबरें सामने आईं। अलगाव के बावजूद, दोनों अपनी बेटी की संयुक्त रूप से परवरिश कर रहे हैं। ऑरलैंडो ब्लूम को फिल्मों 'द लॉर्ड ऑफ द रिंग्स' में लेगोलास और पाइरेट्स ऑफ द कैरोबीन्स में विल टर्नर के किरदार के लिए जाना जाता है। उनकी पूर्व पत्नी मिरांडा केर से एक बेटा मिलना भी है। वहीं, ऑरलैंडो ब्लूम से पहले कैटी पेरी की शादी 2010 से 2012 तक रसेल ब्रांड से रही थी। इसके बाद 2012 से 2015 के बीच उनका जॉन मेयर के साथ भी रिश्ता रहा। पिछले वर्ष डिप्लो ने भी सार्वजनिक रूप से स्वीकार किया था कि वह और कैटी पेरी को डेट कर चुके हैं। जुलाई 2025 से कैटी पेरी और जस्टिन टूडो के रिस्ते को लेकर भी लगातार चर्चाएं होती रही हैं, जिसके बाद अब उनकी इस नई स्टेज परफॉर्मेंस ने एक बार फिर लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है।



ऑरलैंडो ब्लूम को फिल्मों 'द लॉर्ड ऑफ द रिंग्स' में लेगोलास और पाइरेट्स ऑफ द कैरीबीन्स में विल टर्नर के किरदार के लिए जाना जाता है। उनकी पूर्व पत्नी मिरांडा केर से एक बेटा मिलना भी है। वहीं, ऑरलैंडो ब्लूम से पहले कैटी पेरी की शादी 2010 से 2012 तक रसेल ब्रांड से रही थी।

मूसलाधार बारिश से महाराष्ट्र से कश्मीर तक तबाही

महाराष्ट्र (एजेंसी)। देशभर में सक्रिय दक्षिण-पश्चिम मानसून से भारी बारिश ने महाराष्ट्र, गुजरात समेत कई राज्यों में जनजीवन अस्त-व्यस्त कर दिया है। मुंबई जैसे बड़े शहरों में जलभराव और बाढ़ से निपटने के लिए हर साल करोड़ों रुपये खर्च किए जाते हैं, इसके बावजूद व्यवस्था जस की तस ही रहती है देश में दक्षिण-पश्चिम मानसून अब पूरी तरह सक्रिय हो चुका है, लेकिन बारिश जहां एक ओर गर्मी से राहत लेकर आई है, वहीं दूसरी ओर कई राज्यों में यह आफत बन गई है। महाराष्ट्र, गुजरात, छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश और जम्मू-कश्मीर समेत कई राज्यों में भारी बारिश ने जनजीवन अस्त-व्यस्त कर दिया है। भारी बारिश की वजह से कहीं-कहीं सड़कें तालाबों में बदल गई हैं, कहीं घरों और दुकानों में पानी भर



गया है, तो कहीं पेड़ गिरने और तेज बहाव की घटनाओं ने लोगों की जान ले ली। सबसे ज्यादा तबाही देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में देखने को मिल रही है। हर साल मानसून से पहले करोड़ों रुपये खर्च कर जल निकासी, नालों की सफाई और आपदा प्रबंधन के दावे किए जाते हैं, लेकिन पहेली ही तेज बारिश में इन दावों की पोल खुल जाती है। सवाल यह है कि आखिर मुंबई समेत देश के बड़े शहर हर साल बारिश में क्यों डूब जाते हैं? क्या इसके पीछे सिर्फ

रिकॉर्ड बारिश का होना है या फिर सिस्टम की खामियां भी उतनी ही बड़ी वजह हैं? इस बार मानसून ने एक साथ कई राज्यों में दस्तक दी है। महाराष्ट्र से लेकर गुजरात, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और जम्मू-कश्मीर तक लगातार हो रही बारिश ने सड़क, रेल और सामान्य जनजीवन को प्रभावित किया है। कई इलाकों में जलभराव की वजह से यातायात प्रभावित हुआ है, जबकि निचले इलाकों में रह रहे लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाने के लिए राहत और बचाव अभियान चलाया जा रहा है। हालात ऐसे बन गए हैं कि कहीं-कहीं गाड़ियां आधे पानी में डूबी दिखाई देती तो कहीं लोगों को रस्मियों के सहारे सुरक्षित बाहर निकालना पड़ा। कई स्थानों पर पेड़ गिरने, मकानों में पानी भरने और तेज बहाव में लोगों के फंसने की

घटनाएं भी सामने आई हैं। मुंबई की पहचान देश की आर्थिक राजधानी के रूप में है। हर साल यहां करोड़ों लोग मानसून के दौरान अपनी रोजमर्रा की जिंदगी जारी रखते हैं। लेकिन हर साल की तरह इस बार भी कुछ घंटों की तेज बारिश ने शहर की तैयारियों पर सवाल खड़े कर दिए। मुंबई के कई इलाकों में सड़कें तालाब बन गई हैं। कई स्थानों पर गाड़ियों का आधा हिस्सा पानी में डूब गया। रेलवे ट्रैक पानी से भर गए, जिससे रेल सेवाएं प्रभावित हुईं। लोगों को घंटों तक जाम और जलभराव का सामना करना पड़ा। सबसे ज्यादा परेशानी निचले इलाकों में रहने वाले लोगों को हुई, जहां घरों, दुकानों और पार्किंग तक में पानी भर गया। इससे साफ है कि बारिश का संकट केवल प्राकृतिक नहीं, बल्कि शहरी प्रबंधन की चुनौती भी है।

बाप-बेटे की फिल्मों की टक्कर से बॉक्स ऑफिस में बढ़ेगा रोमांच

तमिल सिनेमा में चौंकाने वाली बॉक्स ऑफिस टक्कर देखने को मिल सकती है। दरअसल जो रिपोर्ट्स सामने आ रही हैं उसके मुताबिक, एक्टर विजय थलपति और उनके बेटे की फिल्मों एक साथ रिलीज हो सकती हैं। अगर ऐसा होता है तो ये देखना काफी रोमांचक होगा। एक्टर विजय थलपति ने 2025 में अपने एक्टिंग करियर को छोड़ने का ऐलान किया था। उन्होंने अपनी फिल्म 'जन नायकन' के ऑडियो लॉन्च पर ये जानकारी दी थी। अब ये मूवी 2026 में रिलीज होने वाली है। वहीं विजय थलपति के बेटे जेसन संजय का निर्देशन में डेब्यू होने वाला है। डायरेक्टर के तौर पर उनकी फिल्म 'सिग्मा' आने वाली है। जानकारी सामने आ रही है कि इन दोनों फिल्मों का टक्कर



देखने को मिल सकता है। 'जन नायकन' का फैंस को बेसबी से इंतजार है, क्योंकि इस फिल्म को सेंसर बोर्ड से मंजूरी मिलने में देरी का सामना करना पड़ा है। वहीं जेसन संजय की पहली निर्देशित फिल्म 'सिग्मा' एक एक्शन कॉमेडी थ्रिलर होगी। चलिए जान लेते हैं दोनों फिल्मों की रिलीज से जुड़ी क्या आई है अपडेट। विजय थलपति के बेटे जेसन संजय द्वारा निर्देशित फिल्म 'सिग्मा' 31 जुलाई को दुनियाभर के

सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। वहीं रिपोर्ट्स के मुताबिक, विजय थलपति की लास्ट फिल्म 'जना नायकन' को लेकर भी निर्माता इसी तारीख की रिलीज पर विचार कर रहे हैं। हालांकि ये भी जरूरी है कि फिल्म को सेंसर की मंजूरी टाइम पर मिले कुछ खबरें सामने आई हैं, जिनमें कहा गया है कि फिल्म को सेंसर बोर्ड से, सर्टिफिकेट मिल गया है, लेकिन आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है। फिल्म को 23 जुलाई पर रिलीज करने का भी ऑप्शन है, लेकिन निर्माता इसे 31 जुलाई को इसलिए थिएटर में लाना चाहते हैं ताकि प्रमोशन के लिए टाइम मिल सके। विजय थलपति मुख्यमंत्री बनने के बाद से अपना पूरा फोकस राजनीति पर कर रहे हैं।

गन्ना किसानों को मिलेगा सामाजिक सुरक्षा का कवच

स्वतंत्र प्रभात संवाददाता
लखनऊ। प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की प्रेरणा एवं शासन के निर्देशों के क्रम में गन्ना विकास एवं चीनी उद्योग विभाग, उत्तर प्रदेश द्वारा प्रदेश के लाखों गन्ना किसानों एवं उनके परिवारों को सामाजिक सुरक्षा का सुदृढ़ कवच प्रदान करने के उद्देश्य से 06 जुलाई से 11 जुलाई, 2026 तक प्रदेश की सभी सहकारी गन्ना विकास समितियों में विशेष सामाजिक सुरक्षा जागरूकता एवं नामांकन महाअभियान संचालित किया जाएगा। सामाजिक सुरक्षा अभियान के सम्बंध में गन्ना विकास विभाग द्वारा बताया गया कि यह अभियान केवल योजनाओं के प्रचार-प्रसार तक सीमित न होकर ग्रामीण उत्तर प्रदेश में सामाजिक सुरक्षा की नई संस्कृति स्थापित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल सिद्ध होगा। अभियान के माध्यम से किसानों एवं उनके परिवारों को प्रधानमंत्री



जीवन ज्योति बीमा योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना अटल पेंशन योजना सहित भारत सरकार की विभिन्न सामाजिक सुरक्षा योजनाओं से जोड़ते हुए आर्थिक सुरक्षा, वित्तीय समावेशन तथा भविष्य की सामाजिक स्थिरता सुनिश्चित की जाएगी। प्रदेश की सहकारी गन्ना विकास समितियां इस अभियान की मुख्य नायक के रूप में कार्य करेंगी। दशकों से किसानों के साथ विश्वासपूर्ण संबंध रखने वाली समितियां अब सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के प्रचार-

प्रसार, जागरूकता, नामांकन तथा लाभार्थियों तक योजनाओं की पहुंच सुनिश्चित करने में अग्रणी भूमिका निभाएंगी। इस प्रकार समितियां भारत सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने वाली प्रभावी संस्थागत व्यवस्था के रूप में स्थापित होंगी। अभियान के दौरान प्रत्येक समिति परिसर में बैंकों, इफको, चीनी मिलों तथा अन्य सहयोगी संस्थाओं के संयुक्त सहयोग से विशेष सहायता एवं नामांकन काउंटर स्थापित किए जाएंगे। किसानों को एक ही स्थान पर योजनाओं की जानकारी, पात्रता, दस्तावेजों का सत्यापन, बैंकिंग सहायता तथा तत्काल नामांकन की सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी। साथ ही नए सदस्य नामांकन, बैंक खाते खोलने एवं अन्य आवश्यक सेवाओं की भी व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी। गन्ना विकास विभाग द्वारा यह भी बताया कि इस अभियान का एक महत्वपूर्ण आयाम महिला स्वयं

सहायता समूहों की सक्रिय भागीदारी है। महिला समूहों को विशेष रूप से आमंत्रित कर उन्हें बीमा, पेंशन एवं सामाजिक सुरक्षा योजनाओं से जोड़ा जाएगा, जिससे ग्रामीण महिलाओं की वित्तीय सशक्तिकरण, आत्मनिर्भरता तथा परिवार की आर्थिक स्थिरता और अधिक मजबूत होगी। यह पहल महिलाओं को सामाजिक सुरक्षा के साथ-साथ आर्थिक निर्णयों में भी अधिक सशक्त बनाएगी। ग्राम स्तर पर गन्ना पर्यवेक्षक, समिति सचिव एवं अन्य विभागीय अधिकारी जनसंपर्क कर किसानों को उक्त योजनाओं के साथ गन्ना विकास विभाग, इफको, चीनी मिलों द्वारा गन्ना किसानों के हित में संचालित योजनाओं की जानकारी भी दी जायेगी तथा पात्र परिवारों का आत्मनिर्भर बने। यह अभियान श्विकसित भारतवृत्तिकसित उत्तर प्रदेश के संकल्प की गति देने के साथ-साथ किसानों के समग्र कल्याण की दिशा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर सिद्ध होगा।

विशेषज्ञों का मानना है कि सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का व्यापक विस्तार किसानों की आय सुरक्षा, जोखिम प्रबंधन तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था की स्थिरता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दुर्घटना, आकस्मिक मृत्यु अथवा वृद्धावस्था जैसी परिस्थितियों में समय पर वित्तीय सहायता मिलने से किसान परिवार आर्थिक संकट से उबरने में सक्षम होते हैं तथा उनकी सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति अधिक सुदृढ़ होती है। उत्तर प्रदेश गन्ना विकास एवं चीनी उद्योग विभाग का लक्ष्य है कि इस महाअभियान के माध्यम से अधिकाधिक पात्र गन्ना किसान परिवार सामाजिक सुरक्षा योजनाओं से जुड़ें और प्रदेश का प्रत्येक गन्ना किसान परिवार सुरक्षित, सशक्त एवं आत्मनिर्भर बने। यह अभियान श्विकसित भारतवृत्तिकसित उत्तर प्रदेश के संकल्प की गति देने के साथ-साथ किसानों के समग्र कल्याण की दिशा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर सिद्ध होगा।

ब्रेड की जगह नाश्ते में खाएं ये पांच हेल्दी चीजें, दिनभर रहेंगे एनर्जेटिक

ब्रेड कई लोगों के नाश्ते का आसान और झटपट तैयार होने वाला विकल्प है। हालांकि, रोजाना इसका सेवन हर किसी के लिए बेहतर नहीं माना जाता। ऐसे में पोषण से भरपूर और जल्दी बनने वाले कुछ हेल्दी नाश्ते के विकल्प अपनाकर आप दिनभर तरताजा महसूस कर सकते हैं। आजकल भागदौड़ भरी जिंदगी में कई लोग सुबह के नाश्ते में ब्रेड खाना सबसे आसान विकल्प मानते हैं। यह जल्दी तैयार हो जाती है, इसलिए अक्सर लोगों को पहली पसंद बन जाती है। हालांकि, रोजाना सिर्फ ब्रेड का ध्यान निर्भर रहना संतुलित नाश्ते का विकल्प नहीं माना जाता। खासकर मैदे से बनी सफेद ब्रेड में फाइबर और कई जरूरी पोषक तत्व कम होते हैं, जिससे पेट जल्दी खाली महसूस हो सकता है और बार-बार भूख लग सकती है। दिन की शुरुआत ऐसे नाश्ते से करनी चाहिए, जिसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स का अच्छा संतुलन हो। ऐसा नाश्ता लंबे समय तक एनर्जी बनाए रखने,



नाश्ते में ब्रेड छोड़ें, खाएं ये चीजें
पेट भरा रखने और शरीर को जरूरी पोषण देने में मदद कर सकता है। इसलिए ब्रेड की बजाय पौष्टिक विकल्पों को डाइट में शामिल करना बेहतर माना जाता है। आइए जानते हैं कि नाश्ते में ब्रेड की जगह कौन-सी हेल्दी चीजें खाई जा सकती हैं, हेल्दी नाश्ता तैयार करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए और सुबह का नाश्ता क्यों नहीं छोड़ना चाहिए। ओट्स को हल्का भून लें। एक पैन में राई, करी पत्ता, प्याज, गाजर, मटर और शिमला मिर्च भूनें, फिर उसमें आटा और थोड़ा पानी डालकर पकाएं। यह फाइबर और कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर नाश्ता है, जो लंबे समय तक पेट भरा रखने और एनर्जी बनाए रखने में मदद कर सकता है।