

भीम प्रज्ञा अलर्ट

अधिकारों की मांग से पहले अपने कर्तव्यों का पालन करें। संविधान, समाज, पर्यावरण, कानून और माता-पिता के प्रति जिम्मेदारी निभाने वाला नागरिक ही मजबूत राष्ट्र और स्वस्थ लोकतंत्र की नींव होता है।

भीम प्रज्ञा

2009 से स्थापित

सम्यक, न्याय, स्वतंत्रता, समानता, बंधुता, एवं सामाजिक चेतना के लिए रचनात्मक पत्रकारिता

गांव के युवाइ से निकलकर प्रकाशित होने वाले दैनिक अखबार भीम प्रज्ञा की मजबूती के लिए पाठक बनिए और बनाइए अपनी प्रतिक्रिया दीजिए

हेल्पलाइन - 9983040937

Bheem Pragya publication
A/C No: 61347330768
IFSC Code- SBIN0031880

Phone pe , G-pay

9983040937

www.bheempragya.in

वर्ष-1

अंक-227

झुंझुनू (राजस्थान)

शनिवार, 11 जुलाई, 2026

Email.bheempragya@gmail.com

पृष्ठ-8

मूल्य: 5.00

सम्पादकीय



एडवोकेट
हरेश पंवार

Contact No.
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर
कहोगे कि बोलता है

जब संतान ही बन जाए खतरा, तो समाज को आईना देखने की जरूरत है

भारतीय संस्कृति में माता-पिता को ईश्वर से भी ऊंचा स्थान दिया गया है। 'मातृ देवो भवः, पितृ देवो भवः' केवल एक श्लोक नहीं, बल्कि हजारों वर्षों से हमारे सामाजिक जीवन की आधारशिला रहा है। यही कारण है कि जब कोई बेटा अपने पिता की हत्या कर देता है या कोई बेटी अपनी ही मां के विरुद्ध हत्या की साजिश रचने के आरोपों में घिरती है, तो यह केवल एक आपराधिक घटना नहीं रहती, बल्कि पूरे समाज के अंतर्मन को झकझोर देने वाला प्रश्न बन जाती है। हाल के वर्षों में ऐसी घटनाओं की संख्या और चर्चा दोनों बढ़ी हैं। कहीं संपत्ति के लिए खून बहाया जा रहा है, कहीं नौकरी या उत्तराधिकार को लेकर रिशते टूट रहे हैं, तो कहीं व्यक्तिगत स्वार्थ इंसान को इस हद तक अंधा बना देता है कि वह उसी व्यक्ति का जीवन छीन लेता है जिसने उसे जन्म दिया, पाला-पोसा और जीवन की हर कठिनाई अपने ऊपर लेकर उसका भविष्य बनाया। यह सही है कि ऐसी घटनाएं पूरे समाज का प्रतिनिधित्व नहीं करतीं। आज भी करोड़ों बेटे-बेटियां अपने माता-पिता की सेवा को सबसे बड़ा धर्म मानते हैं। लेकिन कुछ घटनाएं भी इतनी भयावह होती हैं कि वे समाज के सामने यह प्रश्न खड़ा कर देती हैं कि आखिर हमारी परवरिश, शिक्षा और सामाजिक व्यवस्था में ऐसी कौन-सी कमी रह गई है, जिसने रक्त संबंधों तक को स्वार्थ के तराजू पर तौलना शुरू कर दिया? विकास की दौड़ में हमने सुविधाएं तो बढ़ा लीं, लेकिन क्या संवेदनाएं बचा पाए? हमने ऊंची इमारतें बना लीं, लेकिन क्या परिवारों के भीतर संवाद की मजबूत दीवारें भी खड़ी कर पाए? संयुक्त परिवार बिखरते गए, रिशते औपचारिक होते गए और आत्मीय बातचीत की जगह मोबाइल की स्क्रीन ने ले ली। परिणाम यह हुआ कि एक ही घर में रहने वाले लोग भी एक-दूसरे की भावनाओं से अनजान होते चले गए। अपराध शास्त्र बताता है कि अधिकांश गंभीर अपराध अचानक नहीं होते। उनके पीछे लंबे समय से पनप रहा तनाव, लालच, संवादहीनता, मानसिक असंतुलन, नशा, पारिवारिक विवाद या असंयमित महत्वाकांक्षा जैसी कई परतें होती हैं। इसलिए हर घटना को केवल एक कारण से जोड़ देना भी उचित नहीं होगा। समाज को समस्या की जड़ तक पहुंचना होगा।

प्रेम संबंधों से जुड़े अपराधों में भी कई बार ऐसे लोग सामने आते हैं जिनका सामाजिक दायरा सीमित होता है और जिनका परिवार तथा समाज से जुड़ाव कमजोर पड़ चुका होता है। हालांकि हर मामले का सत्य न्यायिक जांच और साक्ष्यों से ही स्थापित होता है। इसलिए किसी भी वर्ग या संबंध के बारे में व्यापक निष्कर्ष निकालने से बचना चाहिए। न्याय का आधार तथ्य होते हैं, धारणाएं नहीं। सबसे बड़ी चिंता यह है कि यदि परिवार में सम्मान, धैर्य और संवाद समाप्त हो जाए, तो कानून भी केवल अपराध के बाद सक्रिय हो सकता है। वह संस्कार नहीं दे सकता। संस्कार परिवार देता है, समाज देता है, शिक्षक देते हैं और जीवन के आदर्श देते हैं। आज आवश्यकता केवल बच्चों को सफल बनाने की नहीं, बल्कि उन्हें संवेदनशील बनाने की भी है। उन्हें यह समझाना होगा कि माता-पिता कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन का सबसे बड़ा सहारा हैं। बुजुर्गों का सम्मान केवल नैतिक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक सभ्य समाज की पहचान है। हम सभी को स्वयं से एक प्रश्न पूछना चाहिए—क्या हम अगली पीढ़ी को केवल संपत्ति, नौकरी और आधुनिक सुविधाएं दे रहे हैं, या ईमानदारी, करुणा, कृतज्ञता और रिशतों की गरिमा भी सिखा रहे हैं? यदि उत्तर दूसरा नहीं है, तो आने वाला समय और अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

समाज का भविष्य अदालतों के फैसलों से नहीं, परिवारों के संस्कारों से तय होता है। इसलिए समय की मांग है कि घरों में संवाद लौटे, बच्चों में कर्तव्यबोध जागे, बुजुर्गों का सम्मान बढ़े और रिशतों को स्वार्थ नहीं, संवेदना से सींचा जाए। क्योंकि जिस दिन संतान अपने माता-पिता को बोझ समझने लगे, उस दिन केवल एक परिवार नहीं टूटता—पूरे समाज की आत्मा घायल हो जाती है।

आज 5 जिलों में बारिश की संभावना, कमजोर हुआ मानसून

अलवर, चूरू में झमाझम बरसात; अब तक 24 जिलों में सामान्य या कम पानी बरसा

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर/बीकानेर । राजस्थान में मानसून की रफ्तार अब कमजोर हो गई है। मौसम विभाग ने शनिवार को श्रीगंगानगर, हनुमानगढ़, चूरू, झुंझुनू, कोटपुतली-बहरोड़, अलवर, डींग, भरतपुर और धौलपुर जिलों में बारिश की उम्मीद जताई है। इस दौरान 30 से 40 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से हवा चलेगी। बीते 24 घंटों में अलवर श्रीगंगानगर, चूरू में सबसे ज्यादा बारिश हुई। अब 15 जुलाई से मानसून के फिर से तेजी पकड़ने की उम्मीद है। राजस्थान के 24



जिले ऐसे हैं, जहां सामान्य या कम बारिश हुई है। कम बारिश के कारण 34 जिले खरीफ की बुआई में पिछड़ गए हैं। पिछले साल के मुकाबले इस साल अब तक 30 प्रतिशत बुआई कम हुई है। चूरू में सबसे ज्यादा बारिश 25.6 एमएम बारिश दर्ज की गई। वहीं, झुंझुनू के पिलानी में 10.1 एमएम और सीकर में 4 एमएम बारिश हुई।

अब गांवों में श्मशानों तक पहुंचने के रास्ते देगी सरकार: राजस्व विभाग ने कलेक्टरों को दिए आदेश

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर । प्रदेश के ग्रामीण इलाकों में श्मशानों की जमीनों और उन तक पहुंचने के लिए अब रास्ते बनाए जाएंगे, वहीं श्मशानों की जमीन राजस्व रिकॉर्ड में दर्ज होगी। कई जगह श्मशानों की जमीन राजस्व रिकॉर्ड में दर्ज नहीं होने से विवाद होते हैं। सरकार ने इन विवादों को खत्म करने का फैसला किया है। ग्रामीण क्षेत्रों में चल रहे ग्रामीण सेवा शिविरों में श्मशान की जमीनों को सरकारी रिकॉर्ड में दर्ज किया जाएगा। साथ ही श्मशानों तक पहुंचने के लिए रास्ते खुलवाए जाएंगे। इसको लेकर राजस्व विभाग ने सभी कलेक्टरों को चिट्ठी लिखकर श्मशानों की जमीनों का रिकॉर्ड सुधारकर उन तक पहुंचने के लिए रास्ते बनाने के आदेश दिए हैं।

राजस्व विभाग की चिट्ठी के अनुसार प्रदेश के कई गांवों में श्मशान चालू हैं, लेकिन श्मशान की जमीन राजस्व रिकॉर्ड (जमाबंदी) में दर्ज नहीं है। कई जगहों पर श्मशान की जमीन का कानूनी रूप से आरक्षण नहीं होने के कारण अंतिम संस्कार जैसे संवेदनशील कार्यों में सामाजिक असुविधा, अतिक्रमण और जमीन विवाद जैसे मामले सामने आते हैं।

जमीन आरक्षित होगी, अतिक्रमण हटेंगे;



कलेक्टरों को आदेश, श्मशान तक पहुंचने के रास्ते खुलवाएं

श्मशान की जमीनों से जुड़े विवादों को ग्रामीण सेवा शिविरों में सुलझाया जाएगा। जिन श्मशानों की जमीन का सरकारी रिकॉर्ड में जिक्र नहीं है, उन श्मशानों की जमीन को सरकारी जमाबंदी में दर्ज करने के आदेश दिए हैं। गांवों में श्मशान की जमीनों का भौतिक सत्यापन करते हुए सीमांकन करना होगा। श्मशानों से अतिक्रमण हटाने होंगे। श्मशान की जमीन का नाप जोख कर सरकारी जमाबंदी में रिकॉर्ड दर्ज करना होगा। राजस्व विभाग ने श्मशानों तक रास्ते खुलवाकर उन्हें पंचायतों के सुपुर्द करने के आदेश दिए हैं।

नए श्मशानों के लिए जमीन आवंटित होगी

राजस्व विभाग ने कलेक्टरों को गांवों में श्मशानों के लिए जमीन आरक्षित करने को कहा है। जहां श्मशान के लिए जमीन की आवश्यकता है वहां जमीन आरक्षित कर श्मशान के लिए आवंटित की जाएगी। यह काम आगे भी जारी रखने को कहा है।

दाह संस्कार को लेकर होते हैं विवाद

ग्रामीण क्षेत्रों में श्मशानों तक पहुंचने के रास्ते नहीं होने के कारण कई बार विवाद होते हैं, इन विवादों को दालने के लिए ही श्मशान तक पहुंचने के रास्ते सरकारी रिकॉर्ड में दर्ज करने और श्मशानों से अतिक्रमण हटवाने का फैसला किया है। कई जगह श्मशानों की जमीन राजस्व रिकॉर्ड में दर्ज नहीं है, इस वजह से विवाद होते हैं।

सेवानिवृत्त शिक्षक नथमल मावलियों की ढाणी बने छात्रावास अधीक्षक

भीम प्रज्ञा न्यूज.लक्ष्मणगढ़।

राष्ट्रीय राजमार्ग 52 पर सेठों की कोठी से बैरास जाने वाले रास्ते पर निर्माणाधीन महात्मा ज्योतिबा फुले छात्रावास लक्ष्मणगढ़ के अधीक्षक के पद पर सेवानिवृत्त शिक्षक नथमल मावलियों की ढाणी ने स्वेच्छिक रूप में अवैतनिक अपनी सेवाएं देने की घोषणा का छात्रावास निर्माण समिति के पदाधिकारी सदस्यों ने प्रसन्नता जाहिर करते हुए समाज के प्रति



उनके समर्पण, त्याग व सहयोग की भावना का सम्मान करते हुए धन्यवाद ज्ञापित किया है। यह जानकारी देते हुए छात्रावास के महामंत्री महेंद्र कुमार माली ने बताया कि समिति के अध्यक्ष अनिल कुमार बागड़ी के नेतृत्व में समिति के पदाधिकारी सदस्यों व विधार्थियों की मौजूदगी में सेवानिवृत्त शिक्षक नथमल मावलियों की ढाणी को 12 जुलाई को शाम 5.15 बजे हॉस्टल सुपिंडेंट का पदभार ग्रहण करवाया जायेगा।

जन्मदिन पर ही बुझ गया वीर सपूत कुलदीप दिवाच का जीवन दीप

मुंबई हादसे में शहीद हुए नेवी जवान कुलदीप दिवाच को पूरे सैन्य सम्मान के साथ अंतिम विदाई

भीम प्रज्ञा न्यूज.सूरजगढ़।

झुंझुनू जिले के सूरजगढ़ क्षेत्र के घरडू गांव के भारतीय नौसेना के जवान कुलदीप दिवाच (27) को शुक्रवार को पूरे सैन्य सम्मान के साथ अंतिम विदाई दी गई। संयोग ऐसा रहा कि जिस 10 जुलाई को उनका जन्म हुआ था, उसी दिन उनका अंतिम संस्कार भी हुआ। यही नहीं, 10 जुलाई के दिन ही उनका भारतीय नौसेना में चयन भी हुआ था। इस भावुक संयोग ने पूरे गांव और क्षेत्र को गमगीन कर दिया। शुक्रवार सुबह करीब 10:30 बजे जवान कुलदीप का पार्थिव शरीर उनके पैतृक गांव घरडू पहुंचा। जैसे ही तिरंगे में लिपटा शव घर पहुंचा, मां सुभीता देवी, पत्नी और अन्य परिजन बिलख पड़े। परिवार की चीख-पुकार सुनकर वहां मौजूद लोगों की आंखें भी नम हो गईं। सबसे मार्मिक दृश्य तब देखने को मिला जब कुलदीप की 18 माह की मासूम बेटी को पिता के अंतिम दर्शन कराने लाया गया। बेटी को देखते हुए पत्नी फूट-फूटकर रो पड़ी और बेसुध होते हुए बोली, 'बेटी बुला रही है... लौट आओ।' यह दृश्य देखकर वहां मौजूद हर व्यक्ति की आंखें भर आईं।



सैन्य सम्मान के साथ दी अंतिम विदाई

गांव से श्मशान घाट तक भारतीय नौसेना के बैंड के साथ अंतिम यात्रा निकाली गई। श्मशान घाट पर नौसेना की टुकड़ी ने जवान को गार्ड ऑफ ऑनर दिया। दोपहर करीब 1 बजे बड़े भाई प्रदीप ने उन्हें मुखाग्नि दी। इस दौरान बड़ी संख्या में ग्रामीण, प्रशासनिक अधिकारी, जनप्रतिनिधि और सेना के अधिकारी मौजूद रहे।

जन्मदिन, चयन और अंतिम संस्कार... तीनों एक ही तारीख

सूरजगढ़ विधायक श्रवण सिंह ने श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि 10 जुलाई कुलदीप के जीवन की सबसे महत्वपूर्ण तारीख रही। इसी दिन उनका जन्म हुआ, इसी दिन भारतीय नौसेना में उनका चयन हुआ और नियति ने ऐसा मोड़ लिया कि अंतिम संस्कार भी इसी दिन हुआ। उन्होंने कहा कि पूरा क्षेत्र कुलदीप के साहस और सेवा पर गर्व करता है।

जजेज ने जांची लगजरी बसों, 6 बसों सीज

16 के चालान:बस अग्निकांड की घटनाओं के बाद रालसा चला रहा अभियान

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर । प्रदेश में बस अग्निकांड की बढ़ती घटनाओं के बाद राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण (रालसा) ने प्रदेश में लगजरी बसों की चैकिंग का एक महीने का अभियान चला रखा है। इसमें जयपुर सहित 7 प्रमुख शहरों में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव (जज) लंबी दूरी की लगजरी बसों में सुरक्षा



मानकों की जांच कर रहे हैं। जयपुर में शुक्रवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण महानगर

प्रथम और द्वितीय के सचिवों ने अपने-अपने क्षेत्र में लगजरी बसों की जांच की। डीएलएसए मेट्रो-1 के सचिव (जज) किशोर कुमार तालेपा ने आगरा रोड पर रिंग रोड के पास लगजरी बसों की जांच की। इसमें उन्होंने सुरक्षा मानकों की पालना नहीं करने वाली 4 बसों को सीज किया। वहीं 9 बसों के चालान किए। उन्होंने करीब 5 लाख 26 हजार के चालान किए।

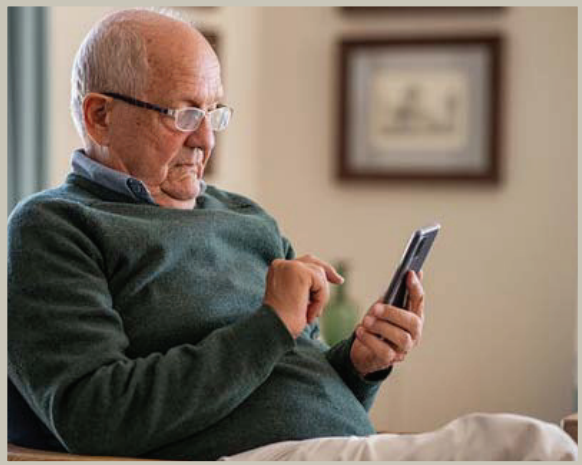


मुंबई में इयूटी पर जाते समय हुआ हादसा

कुलदीप दिवाच की पोस्टमॉर्टेम मुंबई में थी। जानकारी के अनुसार 6 जुलाई की सुबह करीब 8 बजे वह स्कूटी से इयूटी के लिए जा रहे थे। इसी दौरान तेज अंधड़ के कारण एक पेड़ टूटकर उनके ऊपर गिर गया। हादसे में वह गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें तत्काल अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उपचार के दौरान 9 जुलाई को उनका निधन हो गया।

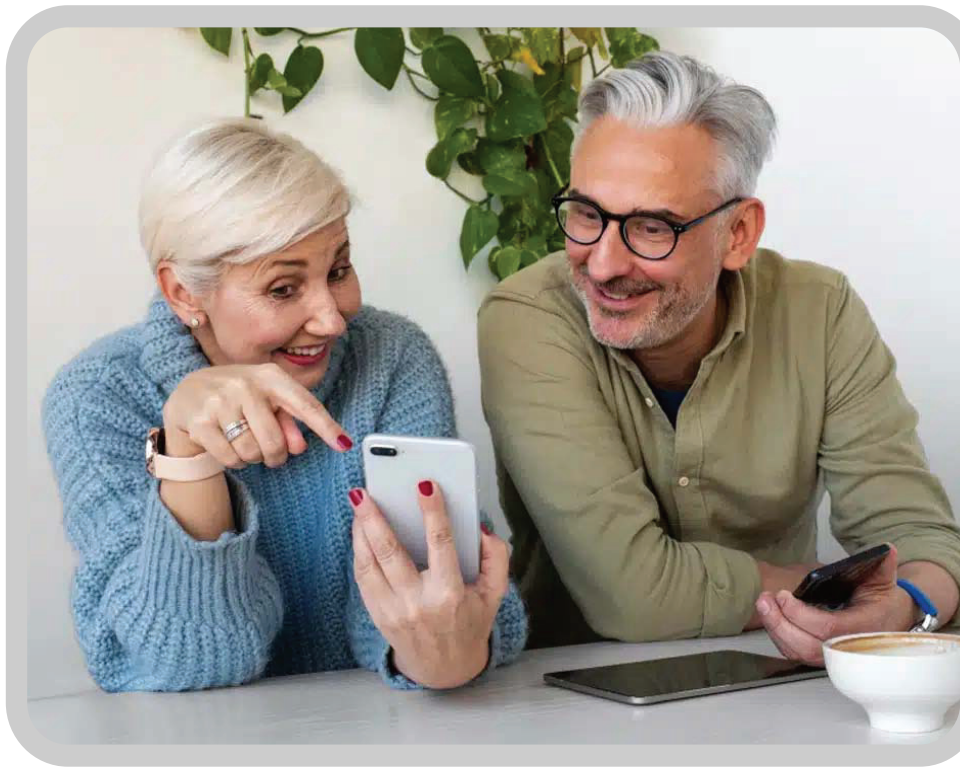
तिरंगा यात्रा में उमड़ा जनसैलाब

गुरुवार को भारतीय नौसेना के लेफ्टिनेंट कमांडर रजत तोमर के नेतृत्व में नौसेना के जवान विशेष वाहन से मुंबई और दिल्ली होते हुए पार्थिव देह लेकर सूरजगढ़ पहुंचे। शुक्रवार सुबह करीब 9:30 बजे सूरजगढ़ थाने से घरडू गांव तक लगभग 3 किलोमीटर लंबी तिरंगा यात्रा निकाली गई। यात्रा में बड़ी संख्या में सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि, स्कूली छात्र-छात्राएं, जनप्रतिनिधि और ग्रामीण शामिल हुए। पूरे रास्ते लोगों ने पुष्पवर्षा कर वीर जवान को श्रद्धांजलि अर्पित की और 'भारत माता की जय' तथा 'कुलदीप अमर रहें' के नारे लगाए।



आज के समय में स्मार्टफोन हर उम्र के लोगों की ज़िंदगी का हिस्सा बन चुका है। खासकर बुजुर्गों के लिए यह तकनीक अपने परिवार और दुनिया से जुड़े रहने का एक आसान जरिया है, लेकिन हाल ही में एक नई स्टडी में यह बात सामने आई है कि अगर स्मार्टफोन का इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा या आदत के तौर पर किया जाए तो यह मानसिक स्वास्थ्य पर उल्टा असर भी डाल सकता है। 60 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में इसके कारण डिप्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। यह अध्ययन रटगर्स स्कूल ऑफ सोशल वर्क के प्रोफेसर चिएन-चुंग हुआंग के नेतृत्व में किया गया और इसे जेएमआईआर एजिंग नाम की जर्नल में प्रकाशित किया गया है। इसमें चीन के ग्वांगझु शहर के 87 कम्युनिटीज में रहने वाले 2,585 बुजुर्ग लोगों को शामिल किया गया। इन लोगों से उनके स्मार्टफोन इस्तेमाल करने की आदतों, सोशल लाइफ और रोजमर्रा की गतिविधियों के बारे में जानकारी ली गई। साथ ही उनकी उम्र, शिक्षा, आय और पारिवारिक स्थिति जैसे आंकड़े भी इकट्ठा किए गए। शोधकर्ताओं ने मशीन लर्निंग तकनीक का इस्तेमाल करके यह समझने की कोशिश की कि कौन-कौन से कारण डिप्रेशन से सबसे ज्यादा जुड़े हुए हैं। इसमें सबसे बड़ा कारण कम सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना पाया गया। इसके बाद स्मार्टफोन की लत या बहुत ज्यादा इस्तेमाल को दूसरा बड़ा कारण माना गया। जिन लोगों में स्मार्टफोन का इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा और आदतन पाया गया, उनमें डिप्रेशन के लक्षण भी ज्यादा देखे गए। स्टडी में यह भी पाया गया कि फोन का इस्तेमाल हमेशा नुकसानदायक नहीं होता। अगर बुजुर्ग लोग वीडियो कॉल, मैसेजिंग या फोटो शेयरिंग के जरिए अपने परिवार और दोस्तों से जुड़े रहते हैं तो यह उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। समस्या तब शुरू होती है जब फोन सिर्फ अकेले बैठकर वीडियो देखने, स्क्रॉल करने या गेम खेलने का जरिया बन जाता है। इससे व्यक्ति धीरे-धीरे असल दुनिया के लोगों से दूरी बनाने लगता है। एक शोधकर्ता ने बताया कि जब कोई बुजुर्ग व्यक्ति अपने फोन को असली सामाजिक जीवन की जगह इस्तेमाल करने लगता है तो यह डिप्रेशन का एक बड़ा संकेत हो सकता है। इसका मतलब यह नहीं है कि फोन ही बीमारी की वजह है, बल्कि यह कि फोन का गलत इस्तेमाल सामाजिक दूरी को बढ़ा सकता है। स्टडी में यह भी सामने आया कि कुछ खास समूहों में डिप्रेशन का खतरा ज्यादा देखा गया। जैसे वे बुजुर्ग पुरुष जिनकी शिक्षा कम थी और जो स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल करते थे। इनके लिए डिजिटल दुनिया को समझना थोड़ा मुश्किल होता है, इसलिए वे अक्सर सिर्फ मनोरंजन वाले कंटेंट पर निर्भर हो जाते हैं और धीरे-धीरे अकेलेपन में चले जाते हैं। वहीं दूसरी तरफ, ज्यादा पढ़े-लिखे और अच्छे आर्थिक हालात वाले बुजुर्ग भी अगर फोन की लत में फंस जाते हैं तो

बुजुर्गों में स्मार्टफोन की लत से बढ़ सकता है डिप्रेशन का खतरा, नई रिसर्च में बड़ा खुलासा



उनके लिए भी अकेलापन और डिप्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। शोधकर्ताओं ने यह भी कहा कि यह जरूरी नहीं है कि ज्यादा स्मार्टफोन इस्तेमाल सीधे डिप्रेशन का कारण हो। यह भी हो सकता है कि जो लोग पहले से अकेलापन या उदासी महसूस कर रहे हों, वे ज्यादा फोन का इस्तेमाल करने लगें। यानी यह रिश्ता एक चक्र की तरह हो सकता है, जहां दोनों चीजें एक-दूसरे को बढ़ाती हैं।

आज के समय में स्मार्टफोन हर उम्र के लोगों की ज़िंदगी का हिस्सा बन चुका है। खासकर बुजुर्गों के लिए यह तकनीक अपने परिवार और दुनिया से जुड़े रहने का एक आसान जरिया है, लेकिन हाल ही में एक नई स्टडी में यह बात सामने आई है कि अगर स्मार्टफोन का इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा या आदत के तौर पर किया जाए तो यह मानसिक स्वास्थ्य पर उल्टा असर भी डाल सकता है।

लिवर और किडनी के लिए बेहद लाभकारी मंडूकासन तनाव को भी करता है कम

पाचन रस बनाने में भी मदद करता है। जब पाचन अच्छा होता है तो लिवर पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ता। किडनी के लिए भी मंडूकासन को लाभकारी माना जाता है। किडनी का काम खून को छानना और शरीर से गंदगी को पेशाब के रास्ते बाहर निकालना होता है। जब इस योगासन में पेट और कमर के निचले हिस्से में हल्का दबाव पड़ता है, तो वहां खून का बहाव बढ़ता है। इससे किडनी को अपना काम बेहतर तरीके से करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही शरीर में पानी और नमक का संतुलन भी ठीक रखने में सहायता मिलती है। इस योगासन का एक और फायदा यह है कि यह तनाव कम करने में मदद करता है। जब व्यक्ति गहरी सांस लेकर इस स्थिति में रहता है, तो शरीर और दिमाग दोनों शांत होते हैं। तनाव कम होने से शरीर के अंदरूनी अंगों पर भी अच्छा असर पड़ता है।

आधुनिक जीवन की भागदौड़ और अनियमित जीवनशैली ने मानव के खान-पान और रहन-सहन को पूरी तरह बदल दिया है। इस बदलाव का सीधा और सबसे प्रतिकूल प्रभाव हमारे आंतरिक अंगों पर पड़ता है, जिनमें मुख्य रूप से लिवर और किडनी सर्वाधिक प्रभावित होते हैं। जहां लिवर शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने (डिटॉक्सिफिकेशन) का कार्य करता है, वहीं किडनी रक्त को शुद्ध (फिल्टर) करती है। इन दोनों अंगों की कार्यप्रणाली प्रभावित होने पर शरीर कई गंभीर रोगों की चपेट में आ जाता है।

अपनी नींद की घड़ी को व्यवस्थित करना है, तो इन चीजों का जरूर रखें ध्यान



कुछ लोग जब यह कहते हैं कि वे सिर्फ पांच घंटे सोते हैं, तो यकीन नहीं होता। क्योंकि कुछ लोग ऐसे भी हैं जो आठ घंटे सोने के बाद भी थके हुए उठते हैं। असल में यह सब आपकी नींद की घड़ी पर निर्भर करता है। अगर आप भी फेशनेस और एनर्जी के साथ जागना चाहते हैं, तो इस पर काम करना जरूरी है। चाहे आपको किसी नई नौकरी के लिए जल्दी उठना हो, रात की शिफ्ट में काम करना हो, या हर रोज फेशनेस के साथ एक ही समय पर बिस्तर से उठना हो, नींद का शेड्यूल ठीक होना बहुत जरूरी है। कुछ लोग सात से आठ घंटे की नींद के बाद भी थका हुआ महसूस करते हैं। जबकि कुछ पहले अलार्म पर ही तरोताजा होकर उठते हैं। आखिर क्यों होता है ऐसा? असल में यह सब आपकी स्लीप क्वालिटी पर निर्भर करता है। जब आप एक साफ-सुथरे माहौल में अच्छी और गहरी नींद लेते हैं, तब उसका असर आपकी सेहत और एनर्जी पर भी नजर आता है। इसके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है स्लीप शेड्यूल का ठीक होना। इसे कैसे ठीक किया जा सकता है, आइए जानते हैं विस्तार से। हर किसी की नींद का पैटर्न और जरूरतें अलग-अलग होती हैं। जो उनकी अपनी इनर 'नींद की घड़ी' द्वारा निर्देशित होती है। अगर आपकी नींद की घड़ी बाधित होती है, तो आप निश्चित रूप से इसके प्रभावों को महसूस करेंगे। नींद एक स्वस्थ शरीर और दिमाग का एक आवश्यक है।

इतनी महत्वपूर्ण क्यों है नींद-नींद के दौरान, हमारे शरीर और मस्तिष्क का उपचार और मरम्मत होता है। जब आप सोते हैं, तो आपका शरीर फिर से जीवंत हो रहा होता है, मृत कोशिकाओं को हटा रहा होता है और नए ऊतक का निर्माण कर रहा होता है। नींद हार्मोनल उत्पादन को संतुलित करने में भी मदद करती है। इसलिए नींद इतनी अच्छी लगती है। सोते समय, शरीर साइटोकिन्स का उत्पादन बढ़ाता है, ये प्रोटीन होते हैं जो शरीर की प्रतिरक्षा कोशिकाओं को संक्रमण और सूजन से लड़ने का निर्देश देते हैं।

1 सुबह सूरज की रोशनी लें-आपको अपनी 24 घंटे की बायोलॉजिकल क्लॉक को विनियमित करने में मदद करने के लिए दिन में सूर्य के प्रकाश के संपर्क की आवश्यकता होती है, जिसे आपकी सर्कैडियन लय भी कहा जाता है। इसके बारे में बहुत गहराई से जानने की आवश्यकता नहीं है, आपकी सर्कैडियन क्लॉक आपको यह बताने के लिए प्राकृतिक प्रकाश का उपयोग करती है कि आपको कब जागना है और कब आपको बिस्तर पर जाना चाहिए। कई स्टडी

से पता चलता है कि प्रकाश का समय, तीव्रता, अवधि आपके सर्कैडियन लय को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से प्रभावित कर सकते हैं। दिन के दौरान प्रकाश की कमी आपके मूड और सीखने की क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है, जबकि सुबह प्राकृतिक धूप मानसिक स्वास्थ्य और नींद पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

2 अपने सोने के माहौल को व्यवस्थित करें-सोने के लिए बेडरूम सबसे जरूरी है इसलिए उसका अच्छा बोना बहुत जरूरी है। इस बात पर विचार करें कि आपके कमरे का तापमान, रोशनी, शोर और यहां तक कि कपड़े आपकी नींद को कैसे प्रभावित कर रहे हैं। नेशनल स्लीप फाउंडेशन आपके बेडरूम के तापमान को 60 से 67 डिग्री फारेनहाइट के बीच रखने की सलाह देता है ताकि आराम करने और नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद मिल सके। ऐसी चादरें और कबल खरीदने पर विचार करना भी फायदेमंद हो सकता है जो सांस लेने वाली सामग्री (जैसे, कपास, लिनन, रेशम) से बनी हों, जो रात में गर्मी को करते हैं और रात में आपके शरीर की प्राकृतिक तापमान विनियमन प्रक्रिया में सहायता कर सकती हैं।

3 रोजाना शारीरिक गतिविधि जरूर करें-जब हम शरीर के साथ कुछ एक्टिविटी करते हैं, तो यह हमारी 'नींद की इच्छा' का निर्माण करता है, जो हमारी नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। एक अध्ययन में पाया गया कि नियमित रूप से मध्यम एरोबिक व्यायाम, जैसे चलना या साइकिल चलाना, नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है और वयस्कों में सोने में लगने वाले समय को कम करता है, जो बेहतर नींद के लिए नियमित गतिविधि के महत्व को साबित करता है।

4 कैफीन और शराब को कंट्रोल करें-यह कोई आश्चर्य की बात नहीं होगी, लेकिन देर दोपहर में कैफीन और नाइटकैफ कॉकटेल आपकी नींद के शेड्यूल को ठीक करने में आपकी मदद नहीं करेंगे। कैफीन का चयापचय हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है, और कैफीन का सेवन करने के कई घंटे बाद भी आपके सिस्टम में कैफीन की आधी मात्रा हो सकती है। इससे आपको बार-बार जागना पड़ सकता है और कुल मिलाकर आपको कम आरामदायक नींद आएगी। देर रात शराब पीने से भी नींद में खलल पड़ सकता है, इसलिए सोने से कम से कम तीन या चार घंटे पहले शराब पीना बंद कर देना चाहिए।

कुछ लोग जब यह कहते हैं कि वे सिर्फ पांच घंटे सोते हैं, तो यकीन नहीं होता। क्योंकि कुछ लोग ऐसे भी हैं जो आठ घंटे सोने के बाद भी थके हुए उठते हैं। असल में यह सब आपकी नींद की घड़ी पर निर्भर करता है। अगर आप भी फेशनेस और एनर्जी के साथ जागना चाहते हैं, तो इस पर काम करना जरूरी है।



आधुनिक जीवन की भागदौड़ और अनियमित जीवनशैली ने मानव के खान-पान और रहन-सहन को पूरी तरह बदल दिया है। इस बदलाव का सीधा और सबसे प्रतिकूल प्रभाव हमारे आंतरिक अंगों पर पड़ता है, जिनमें मुख्य रूप से लिवर और किडनी सर्वाधिक प्रभावित होते हैं। जहां लिवर शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने (डिटॉक्सिफिकेशन) का कार्य करता है, वहीं किडनी रक्त को शुद्ध (फिल्टर) करती है। इन दोनों अंगों की कार्यप्रणाली प्रभावित होने पर शरीर कई गंभीर रोगों की चपेट में आ जाता है। यही कारण है कि लोग अब अपनी सेहत को दुरुस्त रखने के लिए फिर से योग का रुख कर रहे हैं। कई योगासनों में एक आसन है मंडूकासन, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह लिवर और किडनी के लिए काफी फायदेमंद होता है। मंडूकासन बेहद आसान है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले वज्रासन में बैठना होता है और फिर दोनों हाथों की मुट्ठी इस तरह बनाए कि अंगूठा उंगलियों के

अंदर हो। अब दोनों हाथों की मुट्ठी को पेट के पास रखे और आगे की तरफ झुके। यह आसन पेट पर हल्का दबाव डालता है। इस स्थिति में कुछ समय तक रहे और फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जा जाएं। मंडूकासन करने के दौरान जो पेट के हिस्से पर हल्का दबाव बनता है, इससे पेट के अंदर मौजूद अंगों में खून का बहाव बेहतर होता है। बेहतर खून के बहाव से अंगों तक ज्यादा ऑक्सीजन और पोषण पहुंचता है। इसी प्रक्रिया को लिवर और किडनी के लिए अच्छा माना जाता है, क्योंकि इससे उनका काम करने का तरीका बेहतर होता है। लिवर के मामले में यह आसन इसलिए उपयोगी माना जाता है क्योंकि लिवर हमारे शरीर से गंदगी और जहरीले तत्वों को साफ करता है। जब पेट पर हल्का दबाव पड़ता है तो लिवर के आसपास की नसें और रक्त प्रवाह सक्रिय होते हैं। इससे लिवर को अपना काम करने में आसानी होती है। साथ ही पाचन क्रिया भी बेहतर होती है, क्योंकि लिवर

असामाजिक तत्वों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है। साथ ही ऐसे स्थानों पर नियमित गश्त



संजू सैमसन को बाहर करने का कोई लॉजिक नहीं

टीम इंडिया के सिलेक्शन पर मड़के पार्थिव पटेल



संजू सैमसन की जगह वैभव सूर्यवंशी को भारतीय टी-20 टीम में शामिल किए जाने की बहस को आगे बढ़ाते हुए पूर्व विकेटकीपर बल्लेबाज पार्थिव पटेल ने कहा कि इस युवा बल्लेबाज को टीम में जगह देना भावनात्मक रूप से सही फैसला है, लेकिन इसके लिए सीनियर बल्लेबाज संजू सैमसन को टीम से बाहर करना तर्कहीन है। पार्थिव ने यह भी स्वीकार किया कि अतीत में सैमसन को प्रदर्शन में निरंतरता नहीं रखने के कारण टीम से बाहर कर दिया गया था, लेकिन इंग्लैंड के विरुद्ध मौजूदा सीरीज में उन्हें बाहर करने का कोई कारण नजर नहीं आता है। पार्थिव जियोस्टार से कहा कि हमेशा संजू सैमसन को ही क्यों बाहर किया जाता है। अगर आप पिछले 11-12 सालों में संजू सैमसन के करियर को देखें तो एक चीज शुरू से उनका पीछा कर रही है और वह है उनके खेल में निरंतरता का अभाव।

उन्होंने कहा या तो उस खिलाड़ी को बाहर किया जाता है जो तेजी से रन नहीं बना पा रहा हो या फिर लगातार अच्छा प्रदर्शन नहीं कर रहा हो। आप भावनाओं और ऊर्क दोनों के आधार पर फैसले नहीं ले सकते। इसलिए वैभव सूर्यवंशी को मौका देना भावनात्मक रूप से सही फैसला था।

पार्थिव ने कहा कि लेकिन अगर तर्क की बात करें तो यह सवाल उठता है कि संजू सैमसन को क्यों बाहर किया गया। लेकिन मुझे लगता है कि यह फैसला भावनात्मक आधार पर लिया गया। इस साल के टी-20 विश्व कप में टूर्नामेंट के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुने गए सैमसन लगातार तीन मैचों में नाकाम रहे, जिसमें उन्होंने कुल मिलाकर छह रन बनाए। इसके बाद उनकी जगह पर 15 वर्षीय सूर्यवंशी को टीम में शामिल किया गया।

क्रिकेट फैस के लिए बड़ी खुशखबरी, नेपाल की सरजमीं पर पहली बार टी20 सीरीज खेलेगी इंडिया ए टीम



इंडिया ए मेंस क्रिकेट टीम दिसंबर में तीन मैचों की टी20 सीरीज के लिए नेपाल का दौरा करेगी। ये सभी मैच कीर्तिपुर के त्रिभुवन यूनिवर्सिटी इंटरनेशनल क्रिकेट ग्राउंड में खेले जाएंगे। इस सीरीज की पुष्टि एंड्रियन बर्ग में हुई आईसीसी की सालाना कॉन्फ्रेंस के दौरान, बीसीसीआई और क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ नेपाल के अधिकारियों के बीच बातचीत के बाद की गई।

9 दिसंबर को पहला टी20

तय शेड्यूल के अनुसार पहला टी20 मैच 9 दिसंबर को खेला जाएगा। उसके बाद दूसरा और तीसरा मैच 11 और 13 दिसंबर को होगा। उम्मीद है कि इंडिया ए टीम में आईपीएल में अच्छा प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी और सीनियर भारतीय टी-20 टीम में जगह बनाने की कगार पर खड़े खिलाड़ी शामिल होंगे। ऐसे में नेपाल को एक मजबूत टीम के खिलाफ खेलने का अच्छा मौका मिलेगा। यह सीरीज बीसीसीआई और क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ नेपाल के बीच मजबूत होते रिश्तों को दिखाती है।

पिछले साल टी-20 वर्ल्ड कप क्वालिफायर से पहले नेपाल ने बेंगलुरु में बीसीसीआई के सेंटर ऑफ एक्सीलेंस में एक ट्रेनिंग कैंप लगाया था। टीम ने 2024 टी-20 वर्ल्ड कप से पहले गुजरात और बड़ौदा की घरेलू टीमों के साथ प्रैक्टिस मैच भी खेले। बाद में क्रिकेट वर्ल्ड कप लीग 2 के मैचों की तैयारी के लिए नेपाल टीम सेंटर ऑफ एक्सीलेंस लौट आई।

चेपाॅक स्टेडियम में होगा बिग बैश का ओपनिंग मैच

12 दिसंबर को खेला जाएगा मैच, पीएम मोदी ने ऑस्ट्रेलिया दौरे में ऐलान किया



चेन्नई का एम.ए. चिदंबरम (चेपाॅक) स्टेडियम ऑस्ट्रेलिया की बिग बैश लीग के ओपनिंग मैच की मेजबानी करेगा। यह पहला मौका है, जब भारत किसी विदेशी क्रिकेट लीग का मैच होस्ट करने जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को ऑस्ट्रेलिया दौरे के तीसरे दिन यह ऐलान किया है।

पीएम मोदी शुक्रवार 10 जुलाई को ऑस्ट्रेलियाई प्रधानमंत्री एंथनी अल्बनीज के साथ मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड पहुंचे। इस दौरान ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान स्टीव वॉ, पूर्व महिला क्रिकेटर लीसा स्टालकर भी मौजूद रहे।

मोदी के बाद क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने 2026-27 सीजन का शेड्यूल जारी किया। इसके अनुसार बीबीबी-16 का ओपनिंग मैच 12 दिसंबर को चेन्नई के एमए चिदंबरम स्टेडियम (चेपाॅक) में मेलबर्न रेनेगेड्स और मौजूदा चैंपियन पर्थ स्कॉर्चर्स के बीच होगा। रेनेगेड्स इस मैच में होस्ट टीम होगी। यह भारतीय समयानुसार दोपहर 2:40 बजे शुरू होगा।

भारत पहली बार विदेशी क्रिकेट लीग का मैच कराएगा- इसके अलावा, बिग बैश लीग के इतिहास में पहली बार कोई मैच ऑस्ट्रेलिया के बाहर होगा। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया इसे दुनिया के सबसे बड़े क्रिकेट बाजार भारत में अपनी पहुंच बढ़ाने और लीग को वैश्विक पहचान देने की दिशा में बड़ा कदम मान रही है। ऑस्ट्रेलिया में इसका सीधा प्रसारण चैनल सेवन, 7प्लस, कायो स्पोर्ट्स और फॉक्स क्रिकेट पर होगा, जबकि भारत में जियोस्टार इसका प्रसारण करेगा।

क्लीन स्वीप से बचने उतरेगी भारतीय टीम इंग्लैंड के खिलाफ आखिरी टी-20 में होंगे बड़े बदलाव

आयरलैंड के बाद इंग्लैंड से टी-20 सीरीज गंवा चुकी भारतीय टीम जब शनिवार को पांचवें और अंतिम टी-20 मुकाबले में उतरेगी तो उसके सामने 'क्लीन स्वीप' से बचने की चुनौती होगी। अब तक इंग्लैंड दौरे पर एक भी मैच नहीं जीतने वाली श्रेयस अय्यर की अगुआई वाली टीम को अगर ये मैच जीतना है तो उसे खेल के हर विभाग में इंग्लिश टीम से बेहतर प्रदर्शन करना होगा।

ब्रिटेन दौरे पर भारतीय टीम की यात्रा आयरलैंड के बेलफास्ट के उमस और हवादार मौसम से शुरू हुई। इसके बाद टीम ने उत्तरी इंग्लैंड के डरहम शहर में समय बिताया और अब वह दक्षिणी शहर साउथैप्टन में अंतिम टी-20 मुकाबला खेलेगी। ब्रिटेन के छह शहरों (बेलफास्ट सहित) में एक बात समान रही है, भाग्य का अय्यर का साथ नहीं देना।

कप्तान बनने के बाद उन्हें अब भी अपनी पहली जीत की तलाश है। भारतीय टीम के 2006 में पहली बार टी-20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेलने के बाद से यह सबसे लंबा अंतराल है जबकि वह कोई मैच नहीं जीत पाई। ओल्ड ट्रैफर्ड में खेले गए दूसरे मैच को छोड़कर भारतीय टीम ने खेल के हर विभाग में लचर प्रदर्शन किया।

दूसरे मैच में भारत अच्छी स्थिति में दिख रहा था लेकिन रवि बिश्नोई के 17वें ओवर ने भारत को जीत से दूर कर दिया। नाइटिंगल में खेले गए तीसरे मुकाबले में भारत ने अब तक का सबसे खराब बल्लेबाजी प्रदर्शन किया और टीम 76 रन पर आउट हो गई। ब्रिस्टल में खेले गए चौथे मैच में टीम प्रत्येक विभाग में नाकाम रही। अब भारतीय टीम प्रतिष्ठा बचाने के लिए मैदान पर उतरेगी।

जोफ्रा आर्चर और जोश टंग की तेज गति की गेंदों का सामना न कर पाने से भारतीय टीम प्रबंधन निश्चित रूप से चिंतित होगा। इन दोनों के अलावा बाएं हाथ के तेज गेंदबाज सैम कुरेन ने भी भारतीय बल्लेबाजों को परेशान किया है। वरुण चक्रवर्ती और हर्षित राणा के चोट के कारण बाहर होने और रवि बिश्नोई के एक ओवर में 29 रन देने के बाद उनकी वापसी की बहुत कम संभावना को देखते हुए भारत के पास गेंदबाजी विभाग में बहुत कम विकल्प रह गए हैं।

बल्लेबाजी विभाग में भारतीय टीम प्रबंधन वैभव सूर्यवंशी को लंबे समय तक मौका देना चाहेगा, भले ही शार्ट-पिच गेंदों के सामने उनका प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा है। संजू सैमसन को अंतिम एकादश और जिंबाब्वे दौरे की टीम से बाहर किए जाने से हर कोई हैरान और



नाखुश है। उन्हें खराब फार्म में चल रहे तिलक वर्मा को बाहर किए जाने से ही अंतिम एकादश में जगह मिल सकती है। ऐसा करने पर इशान किशन और

अय्यर दोनों को एक-एक स्थान नीचे आना पड़ेगा। किशन तीसरे नंबर पर बल्लेबाजी करते हैं और उन्हें नीचे भेजने से टीम को खास मदद नहीं मिलेगी।

इंग्लैंड से टी-20 सीरीज हारने का परफॉर्मेंस रिव्यू करेगा बीसीसीआई गंभीर की कोचिंग, श्रेयस की कप्तानी पर सवाल; भारत एक भी मैच नहीं जीता

इंग्लैंड के खिलाफ टी-20 सीरीज हारने के बाद बीसीसीआई भारतीय टीम के परफॉर्मेंस का रिव्यू करने जा रहा है। हेड कोच गौतम गंभीर का रोल और टीम की रणनीति भी रिव्यू का हिस्सा होगी। श्रेयस अय्यर को कप्तानी भी समीक्षा के दायरे में आएगी। यह दावा न्यूज एजेंसी ने सुर्खों के हवाले से किया है। रिपोर्ट के अनुसार आयरलैंड और इंग्लैंड के खिलाफ लगातार खराब प्रदर्शन के बाद बोर्ड यह समझना चाहता है कि रणनीति और टीम चयन के स्तर पर कहाँ कमी रही। फिलहाल गंभीर और अय्यर पर कोई फैसला नहीं हुआ है, लेकिन उनके कामकाज की समीक्षा तय मानी जा रही है।

गंभीर का एग्जीमेंट 2027 तक है। अय्यर हाल ही में कप्तान बनाए गए हैं। भारतीय टीम को आयरलैंड दौरे में 0-2 से क्लीन स्वीप का सामना करना पड़ा था। जबकि, टीम इंग्लैंड के खिलाफ 5



मैचों की टी-20 सीरीज में 0-3 से पिछड़ रही है। एक मैच नो रिजल्ट रहा था। एक दिन पहले इंग्लैंड के चौथे मैच में 9 विकेट से हार गई थी।

12 साल बाद इंग्लैंड ने भारत को हराया 2014 के बाद पहली बार इंग्लैंड ने भारत को टी-20 सीरीज में हरा दिया। दोनों टीमों

के बीच अब तक 10 सीरीज खेली गईं, जिनमें भारत ने 5 और इंग्लैंड ने 4 जीतीं। एक सीरीज ड्रॉ रही थी।

अय्यर की कप्तानी में लगातार दूसरी सीरीज गंवाई- बीसीसीआई ने हाल ही में टी-20 वर्ल्ड कप विजेता कप्तान सूर्यकुमार यादव की जगह श्रेयस

World Cup से बाहर होकर छलका Fernandes का दर्द, बोले- बेहद दुखी, निराश और हताश हूं

विश्व कप में मजबूत खिलाड़ियों से सजी पुर्तगाल टीम को टूर्नामेंट का प्रबल दावेदार माना जा रहा था, लेकिन उसका सफर अंतिम 16 के दौर में ही समाप्त हो गया। स्पेन के खिलाफ करीबी मुकाबले में मिली हार के बाद पुर्तगाल के कप्तान ब्रूनो फर्नांडिस ने अपनी निराशा और भावनाएं सार्वजनिक रूप से साझा की।

मौजूद जानकारी के अनुसार, स्पेन ने अंतिम 16 के मुकाबले में पुर्तगाल को 1-0 से हराकर क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई। मैच का फैसला अंतिम समय में मिकेल मेरिनो द्वारा किए गए गोल से हुआ। पूरे मुकाबले के दौरान दोनों टीमों को कई मौके मिले, लेकिन लंबे समय तक कोई भी टीम गोल करने में सफल नहीं हो सकी। अंत में स्पेन ने अवसर का फायदा उठाकर जीत अपने नाम कर ली।

हार के बाद ब्रूनो फर्नांडिस ने सामाजिक मंच एकस पर अपनी प्रतिक्रिया साझा की। उन्होंने लिखा कि वह बेहद दुखी, निराश और हताश हैं। उनके अनुसार इस टीम की गुणवत्ता और खिलाड़ियों के बीच वर्षों में बना मजबूत तालमेल उन्हें बड़े सपने देखने के लिए प्रेरित



करता था। उन्होंने कहा कि टीम के सभी खिलाड़ियों, कोचिंग स्टाफ और सहयोगी सदस्यों ने पूरे विश्व कप के दौरान पूरी मेहनत और समर्पण के साथ काम किया। साथ ही उन्होंने पुर्तगाल के सभी समर्थकों का लगातार मिले विश्वास और समर्थन के लिए धन्यवाद भी दिया।

गौरतलब है कि इस विश्व कप में पुर्तगाल को खिताब का मजबूत दावेदार माना जा रहा था। टीम में क्रिस्टियानो रोनाल्डो, ब्रूनो

फर्नांडिस जैसे अनुभवी खिलाड़ियों के साथ कई युवा सितारे भी शामिल थे। दूसरी ओर स्पेन के पास लामिन यामाल, मिकेल ओयारजाबाल और अन्य प्रतिभाशाली खिलाड़ी मौजूद थे। ऐसे में फुटबॉल प्रेमियों को इस मुकाबले में कई गोल देखने की उम्मीद थी, लेकिन दोनों टीमों की मजबूत रक्षार्पिक के कारण मुकाबला काफी संतुलित रहा।

मौजूद जानकारी के अनुसार, पुर्तगाल को मैच के दौरान कई अच्छे मौके मिले। विशेष रूप से ब्रूनो फर्नांडिस और क्रिस्टियानो रोनाल्डो गोल करने के करीब पहुंचे, लेकिन वे इन अवसरों को गोल में नहीं बदल सके। दूसरी ओर स्पेन के स्थानापन्न खिलाड़ी फेरान टोरेस ने अंतिम समय में शानदार तालमेल दिखाते हुए मिकेल मेरिनो के लिए गोल का मौका बनाया, जिसका मेरिनो ने पूरा फायदा उठाया।

इस जीत के साथ स्पेन ने विश्व कप इतिहास में एक नया रिकॉर्ड भी अपने नाम कर लिया। बता दें कि स्पेन विश्व कप में लगातार छह मुकाबलों के बिना कोई गोल खाए जीत दर्ज करने वाली पहली टीम बन गई है।

फ्रांस लगातार तीसरे वर्ल्डकप सेमीफाइनल में पहुंचा मोरक्को को 2-0 से हराया; एम्बाप्पे ने मेसी की बराबरी की, दोनों के 8-8 गोल

फ्रांस ने मोरक्को को 2-0 से हराकर फुटबॉल वर्ल्ड कप 2026 के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। टीम ने लगातार तीसरी बार सेमीफाइनल में जगह बनाई। इससे पहले टीम 2018 और 2022 के फाइनल में पहुंची थी।

पहले हाफ में पेनल्टी चूकने वाले कप्तान किलियन एम्बाप्पे ने दूसरे हाफ के 60वें मिनट में गोल दागा। इसके 6 मिनट बाद उस्मान डेम्बेले ने दूसरा गोल कर फ्रांस की जीत पक्की कर दी। अब फ्रांस का सामना सेमीफाइनल में स्पेन और बेल्जियम के बीच होने वाले दूसरे क्वार्टर फाइनल के विजेता से होगा।

एम्बाप्पे के इस टूर्नामेंट में 8 गोल हो गए हैं। उन्होंने अर्जेंटीना के लियोनेल मेसी की बराबरी कर ली है। हालाँकि, 3 अतिरिक्त की बढ़ौतल एम्बाप्पे गोलडन बूट की दौड़ में पहले स्थान पर पहुंच गए हैं, जबकि मेसी के नाम 8 गोल और 1 अतिरिक्त है। सभी वर्ल्ड कप मिलाकर एम्बाप्पे अब 20 गोल कर चुके हैं। उनसे आगे सिर्फ मेसी हैं, जिनके नाम 21 गोल दर्ज हैं। वहीं, मोरक्को की हार के साथ टूर्नामेंट में अफ्रीका की आखिरी टीम भी बाहर हो गई।

पहले हाफ में गोल नहीं हुआ

फ्रांस ने शुरुआत से ही मोरक्को पर दबाव बना दिया। 5वें मिनट में एम्बाप्पे के शॉट को गोलकीपर यासीन बूतू ने शानदार बचाया। इसके बाद दायाे उपामेकानो का हेडर भी बूतू ने रोक दिया। उस्मान डेम्बेले, देनियरे डुए और माइकल ओलीसे ने भी लगातार शॉट मारे, लेकिन मोरक्को के डिफेंडर्स और गोलकीपर ने फ्रांस को बढ़त नहीं लेते दी।



एम्बाप्पे पेनल्टी पर चूके-

26वें मिनट में नौसैर मजराउई ने बॉक्स के अंदर एम्बाप्पे को गिरा दिया और फ्रांस को पेनल्टी मिली। एम्बाप्पे का शॉट बूतू ने सही दिशा में डाइव लगाकर रोक दिया। इसी वजह से पहले हाफ तक मुकाबला 0-0 से बराबरी पर रहा।



संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तान ने माना, बलूचिस्तान में 38 सुरक्षा कर्मी मारे गए

इस्लामाबाद, एजेंसी। बलूचिस्तान में पिछले चार दिनों में बलूच लिबरेशन आर्मी और तहरीक ए तालिबान पाकिस्तान ने पाकिस्तान सेना और पुलिस के 38 जवानों को मार गिराया। खुद पाकिस्तानी सेना की इंटर-सर्विसेज पब्लिक रिलेशंस (आईएसपीआर) के महानिदेशक, लेफ्टिनेंट जनरल अहमद शरीफ चौधरी ने बुधवार को यह जानकारी दी। जियो टीवी के अनुसार, लेफिटनेंट जनरल चौधरी ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि पहली घटना 4 और 5 जुलाई की रात को हन्ना उराक में हुई थी। यहां मांगी डेम पर पहले दिन नौ पुलिसकर्मी मारे गए और बाद में 18 और मारे गए, जिससे कुल संख्या 27 हो गई। तीसरी घटना डेला बंदर में बुधवार को सेना के काफिले से जुड़े एक ऑपरेशन के दौरान हुई। काफिले और बीएलए सदस्यों के बीच मुठभेड़ हुई। काफिले पर हमले में एक जूनियर कमीशंड ऑफिसर समेत 11 जवान मारे गए। तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान ने जियारत जिले में हुए हमले की जिम्मेदारी ली है।

बांग्लादेश में लैंडस्लाइड से 8 बच्चों की मौत, 5 घायल ; लगातार बारिश के बीच बाढ़ का खतरा बढ़ा



ढाका, एजेंसी। बांग्लादेश के काँक्स बाजार जिले के उरिया स्थित रोहिंया शरणागर्भी कैंप में बुधवार को लैंडस्लाइड में 8 बच्चों की मौत हो गई और 5 घायल हैं। सभी बच्चों की उम्र 7 से 12 साल के बीच थी। बांग्लादेश मौसम विभाग ने अगले चार दिनों तक भारी बारिश की चेतावनी दी है। लगातार हो रही भारी बारिश और भारत से आने वाले ऊपरी इलाकों के पानी की वजह से देश के कई हिस्सों में बाढ़ का खतरा भी बढ़ गया है। रिपयूजी रिलीफ एंड रिपेट्रिएशन कमिश्नरके बयान के अनुसार, घटनास्थल से 13 बच्चों को बाहर निकाला गया। इनमें से चार बच्चों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि चार ने अस्पताल ले जाते समय या इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। बाकी पांच बच्चों का अस्पताल और अन्य स्वास्थ्य केंद्रों में इलाज चल रहा है। इसी बीच, अंधेरा होने के बाद फायर सर्विसे ने बचाव अभियान रोका दिया।

ऑस्ट्रेलिया में टेल्सट्रा का नेटवर्क टप : 12 घंटे तक मोबाइल सेवाएं बाधित, ट्रेनें रुकीं

केनबरा, एजेंसी। ऑस्ट्रेलिया की सबसे बड़ी टेलीकॉम कंपनी टेलस्ट्रा के नेटवर्क में बुधवार तड़के आई तकनीकी खराबी से देशभर में मोबाइल कॉल और डेटा सेवाएं करीब 12 घंटे तक प्रभावित रही। इसका असर ट्रेन सेवाओं, डिजिटल पेमेंट सिस्टम और इमरजेंसी कॉल पर भी पड़ा। कंपनी ने स्पष्ट किया कि यह साइबर अटैक नहीं बल्कि सिंडनी और मेलबर्न के डेटा सेंटर में टाइम-कीपिंग सर्वर से जुड़े सॉफ्टवेयर डिफेक्ट के कारण हुआ। आउटेज के दौरान कुछ इमरजेंसी कॉल कनेक्ट नहीं हो सकीं। कंपनी ने ऐसे सभी मामलों की समीक्षा की और प्रभावित लोगों को वेबिफेयर चेक कराया। प्रधानमंत्री एंथनी अल्बनीज ने इस घटना को ‘बेहद चिंताजनक’ बताया। संचार मंत्री अनिका वेल्स ने कहा कि ऑस्ट्रेलियन कम्युनिकेशंस एंड मीडिया अथॉरिटी पूरे मामले की जांच करेगी। नेटवर्क बाधित होने से विक्टोरिया में सभी क्षेत्रीय ट्रेन सेवाएं रद्द करनी पड़ीं, जबकि न्यू साउथ वेल्स में भी कई ट्रेन सेवाएं प्रभावित हुईं। फ्रीट सर्विसेस भी प्रभावित रहीं।

मरीन ले पेन को राहत : अपील कोर्ट ने चुनावी प्रतिबंध घटाया ; 2027 का राष्ट्रपति चुनाव लड़ सकेंगी

पेरिस, एजेंसी। फ्रांस की अपीलीय अदालत ने दक्षिणपंथी नेता मरीन ले पेन को यूरोपीय संसद फंड के दुरुपयोग मामले में दोषी तो माना, लेकिन उन पर सार्वजनिक पद संभालने की पाबंदी कम कर दी। इसके बाद ले पेन ने घोषणा की है कि वह 2027 का राष्ट्रपति चुनाव लड़ेंगी। पेरिस कोर्ट अपील ने ले पेन पर लगाए गए पांच साल के चुनावी प्रतिबंध को घटाकर 45 महीने कर दिया, जिनमें से 30 महीने निलंबित रहेंगे। अदालत ने यह भी माना कि 31 मार्च 2025 से वह पहले ही प्रतिबंध की अवधि पूरी कर रही हैं। इस वजह से वह 2027 का राष्ट्रपति चुनाव लड़ने के लिए पात्र हो गई हैं। अदालत ने उन्हें तीन साल की जेल की सजा भी सुनाई है। इसमें दो साल की सजा निलंबित है, जबकि एक साल इलेक्ट्रॉनिक निगरानी के साथ नजरबंदी में बिताना होगा।

अब यूक्रेन खुद बनाएगा पैट्रियट एयर डिफेंस, रूस की बढ़ सकती हैं मुश्किलें

कीव, एजेंसी। रूस और यूक्रेन के बीच जारी भीषण युद्ध के बीच एक ऐसी खबर सामने आई है जिसने वैश्विक कूटनीति और युद्ध के मैदान की समीकरणों को पूरी तरह बदल दिया है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने तुर्की में आयोजित ब्रूइंग शिखर सम्मेलन के दौरान यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोडिमिर जेलेंस्की को अब तक का सबसे बड़ा ‘रक्षा तोहफा’ दिया है।

यूक्रेन को मिला ‘सुरक्षा कवच’ का लाइसेंस : तुर्की में दुनिया के दिग्गज नेताओं की मौजूदगी में राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ऐलान किया कि अमेरिका अब यूक्रेन को पैट्रियट एयर डिफेंस

सिस्टम बनाने का आधिकारिक लाइसेंस देगा। यह फैसला इसलिए लिया गया है ताकि यूक्रेन न केवल अमेरिकी मदद पर निर्भर रहे, बल्कि अपनी धरती पर खुद इन मिसाइलों का निर्माण कर रूसी मिसाइल हमलों का मुंहतोड़ जवाब दे सके। जेलेन्स्की पिछले काफी समय से अमेरिका से इस तकनीक और लाइसेंस की मांग कर रहे थे, जिसे अब ट्रंप प्रशासन ने हरी झंडी दे दे दी है।

क्यों ‘जैकपॉट’ है पैट्रियट सिस्टम : पैट्रियट एयर डिफेंस सिस्टम को दुनिया की सबसे घातक जमीन से हवा में मार करने वाली तकनीक माना जाता है। अमेरिकी दिग्गज कंपनियों लॉकहीड मार्टिन



और रेंथियॉन द्वारा विकसित यह सिस्टम किसी भी आधुनिक हमले को नाकाम करने में सक्षम है। इसकी विशेषताएं इसे बेहद खास बनाती हैं:

घातक मिसाइलें: पूरे सिस्टम में एक रडार सेट, एग्जिमेंट कंट्रोल स्टेशन, मिसाइल लॉन्चर और घातक मिसाइलें शामिल होती हैं।

ईरान का खौफ: ट्रंप ने बीच रास्ते में बदला विमान, कतर का जेट छोड़ पुराने ‘एयरफोर्स वन’ में बैठे



लिए ‘ध्यान भटकाने और गुमराह करने’ समेत अपने हर उपलब्ध टूल का इस्तेमाल करता है।

ट्रंप बोले- ‘मैं उनकी हिट लिस्ट में नंबर वन हूँ’ : विमान बदलने के पीछे सुरक्षा चिंताओं की बात को खुद ट्रंप ने भी खारिज कर दिया। ब्रिटेन से रवाना होने के बाद पत्रकारों से बातचीत में उन्होंने कहा, ‘मुझ पर हमेशा खतरा मंडराता रहता है। मैं उनकी लिस्ट में नंबर वन हूं। ट्रंप ने बताया कि ब्रिटेन के आरएएफ मिल्डेनहॉल में रुकने का असली मकसद वहां तैनात अमेरिकी सैन्यकर्मियों को नया विमान दिखाना था। उन्होंने नए विमान को ‘बिल्कुल नया और शानदार’ बताते हुए सैन्यकर्मियों के साथ इसकी तस्वीरें भी साझा कीं और कहा कि वे लोग इसे देखकर काफी उत्साहित थे। पुरानी ‘एयरफोर्स वन’ से सफर करने के पीछे ट्रंप ने कहा कि उन्होंने ‘पुरानी यादों को ताजा करने के लिए’ ऐसा किया है।

खिड़कियों के ब्लाईंड्स बंद रखने का था निर्देश : इस यात्रा के दौरान पुरानी एयरफोर्स वन में सफर कर

न्यूविलयर प्रोग्राम नहीं, ईरान से ‘हॉर्मुज’ पर नहीं हो पाई डील: जेडी वेंस

वाशिंगटन, एजेंसी। ईरान और अमेरिका के बीच फिर से गोलाबारी शुरू हो गई है। पहले ईरान ने हॉर्मुज में जहाजों पर हमला किया और उसके बाद अब अमेरिका ने पलटवार किया। ईरान के बंदरगाहों पर हवाई हमले किए। इस बीच, अमेरिका के उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने बताया है कि ईरान से शांति वार्ता की कोशिशों के बीच गोलीबारी कैसे शुरू हो गई और किस वजह से शांति को लेकर समझौता नहीं हो पाया। जेडी वेंस के मुताबिक, ईरान का न्यूविलयर प्रोग्राम खलम कर दिया गया। उनकी पारंपरिक सेना को भी खलम कर दिया गया है। हमारी डील की मुख्य बात यह थी कि अगर आप जहाजों पर गोलाबारी को रोक देंगे, तो हम अपनी नाकेबंदी को हटा देंगे। लेकिन अगर आप जहाजों पर बम-गोलें दागेगें, तो हम पलटवार करेंगे और पहले से कहीं ज्यादा जोरदार पलटवार करेंगे। डील यही थी। लेकिन 24 घंटे पहले क्या हुआ? ईरान ने फिर से जहाजों पर गोलाबारी शुरू कर दी। हमारी डील बहुत सीधी-सादी है लेकिन ईरान नहीं मान रहा है। अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने आगे कहा, ‘डोनाल्ड ट्रंप ने उनसे बहुत साफ शब्दों में कहा कि Strait Of Hormuz खुला रहेगा। इसका मतलब है कि अमेरिकी लोगों तक तेल और गैस की सप्लाई होती रहेगी। ट्रंप ने कहा कि वह अहम रास्ता जिससे विश्व की बहुत सारी ऊर्जा की सप्लाई होती है।

पाकिस्तानी कार्गो प्लेन का मलबा बलूचिस्तान तट के पास मिला

कराची, एजेंसी। पाकिस्तान का एक कार्गो विमान मंगलवार रात कराची पहुंचने से पहले लापता हो गया था। विमान शारजाह से कराची आ रहा था और उसमें 5 कू मेंबर सवार थे। पाकिस्तानी खोजी दलों ने बलूचिस्तान के तट के पास अरब सागर में ओमार्मा से 53 समुद्री मील (लगभग 98 किलोमीटर) दूर विमान का मलबा बरामद कर लिया है। पाकिस्तान एयरपोर्ट्स अथॉरिटी के मुताबिक, रात 9:18 बजे पायलट ने एयर ट्रैफिक कंट्रोल को नेविगेशन सिस्टम में खराबी की जानकारी दी था। कंट्रोल रूम ने विमान को गाइड करने की कोशिश की, लेकिन करीब तीन मिनट बाद उसका संपर्क टूट गया। आखिरी बार विमान कराची से 155 नॉटिकल मील (287 किमी) पश्चिम में टूट कर गया। विमान के लापता होने के बाद अरब सागर में बड़े स्तर पर सर्च एंड रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया गया था। पाकिस्तान नैवी, एयर फोर्स और अन्य एजेंसियां खोज अभियान में जुटी रहीं।



कहा मिला मलबा : करीब 12

घंटे के बड़े सर्च ऑपरेशन के बाद ओमार्मा बंदरगाह से 53 नॉटिकल मील दक्षिण में विमान का मलबा बरामद किया गया। विमान ने मंगलवार शाम शारजाह से उड़ान भरी थी। संपर्क टूटने से ठीक पहले विमान की ओर से नेविगेशन सिस्टम में खराबी की रिपोर्ट दी गई थी।

कैसे हुआ हादसा : पाकिस्तान एयरपोर्ट्स अथॉरिटी के मुताबिक, रडार डेटा से पता चला है कि विमान ने अचानक अपनी दिशा में बड़ा बदलाव किया और फिर तेजी से नीचे की ओर गिरने लगा। स्थानीय समयानुसार मंगलवार रात करीब

9:21 बजे कराची से लगभग 155 नॉटिकल मील पश्चिम में विमान का रेडियो और रडार से संपर्क पूरी तरह टूट गया था। रेस्क्यू ऑपरेशन में कौन-कौन शामिल : हादसे का अलर्ट मिलते ही बड़े पैमाने पर सर्च और रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया गया। अरब सागर में चलाए जा रहे इस अभियान में पाकिस्तान नैवी के युद्धपोत ‘पीएनएस जुलिफकार’, नेवल सर्बिलांस एयरक्राफ्ट, पाकिस्तान एयरफोर्स के विमानों के साथ-साथ मचैट जहाजों को भी तैनात किया गया है। ये 5 कू मेंबर है लापता : के2

हादसे की वजह पर एक्सपर्ट्स की राय : हालांकि विमान के गायब होने से पहले नेविगेशन सिस्टम में खराबी की बात सामने आई थी, लेकिन एजिप्शन एक्सपर्ट्स का कहना है कि हादसे की असली वजह फिलहाल स्पष्ट नहीं है। पाकिस्तानी बॉडकास्टर एयरवाइ न्यूज से बातचीत में एजिप्शन एनालिस्ट इमरान असलम ने बताया कि अगर विमान का इंजन फेल भी हो जाए।

डीआर कांगो में इबोला वायरस का कहर जारी, 600 तक पहुंचा मौत का आंकड़ा



किशंसा , एजेंसी। लोकतांत्रिक गणराज्य कांगो (डीआरसी) में इबोला वायरस का प्रकोप लगातार बढ़ता जा रहा है। देश के स्वास्थ्य अधिकारियों के अनुसार, इससे मरने वालों की संख्या 600 तक पहुंच गई है और 1,759 मामलों की पुष्टि हुई है। बुधवार देर रात जारी एक अपडेट में स्वास्थ्य अधिकारियों ने बताया कि अभी कुल 750 मरीज आइसोलेशन या अस्पतालों में भर्ती हैं और अस्पतालों में 94 प्रतिशत बेड भरे हुए हैं। बुंदीबुयंगो इबोला वायरस से होने वाला यह प्रकोप, जिसे 15 मई को घोषित किया गया था, देश का 17वां इबोला प्रकोप है। इसमें तीन प्रांतों - इतुरी, नॉथ किवु और साउथ किवु - के 37 स्वास्थ्य क्षेत्रों को प्रभावित किया है।

शिनहुआ समाचार एजेंसी की रिपोर्ट के अनुसार, इस प्रकोप से निपटने में कई बाधाएं आ रही हैं, जिनमें पोस्टमॉर्ट के लिए सैंपल लेने का समुदाय द्वारा विरोध, इलाज की अपर्याप्त क्षमता, कान्टैक्ट ट्रेसिंग में कमी, सीमित सप्लाई, असुरक्षा और हथियारबंद समूहों से प्रभावित इलाकों तक सीमित पहुंच शामिल हैं। डीआरसी ने मई के मध्य में इस प्रकोप की घोषणा की थी। स्वास्थ्य अधिकारियों और अंतरराष्ट्रीय सहयोगियों ने बार-बार चेतावनी दी है कि असुरक्षा, लोगों की आवाजाही, बल्कि वह सभी नेताओं के साथ ऐसा ही करती है। कभी मेलोनी को यूरोप में ट्रंप का सबसे करीबी राजनीतिक सहयोगी माना जाता था। वह ट्रंप के शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने वाली एकमात्र यूरोपीय शासनाध्यक्ष थीं। उन्हें वाशिंगटन और यूरोपीय राजधानियों के बीच एक पुल के रूप में देखा जाता था। लेकिन पिछले कुछ महीनों में दोनों के रिश्ते खराब हो गए हैं। द्दार तब शुरू हुई जब मेलोनी ने पोप लियो पर ट्रंप के हमलों की आलोचना की। पोप ने ईरान युद्ध की निंदा की थी। इसके बाद इटली ने पश्चिम एशिया जा रहे अमेरिकी सैन्य विमानों को सिसिली के सिगोनेला हवाई अड्डे का उपयोग करने की अनुमति देने से इनकार कर दिया। इससे रिश्ते और बिगड़ गए। ट्रंप ने ईरान पर इटली के रुख की आलोचना की और अमेरिका का समर्थन न करने का आरोप लगाया, हालांकि उन्होंने मेलोनी को एक अच्छी इंसान भी बताया। विवाद तब और बढ़ गया जब ट्रंप ने विश्वास के कारण उन्होंने वह राजनीतिक निवेश किया था। यह कोई ऐसी रणनीति नहीं है जो उन्होंने केवल ट्रंप के आने पर अपनाई हो,

बल्कि वह सभी नेताओं के साथ ऐसा ही करती है। कभी मेलोनी को यूरोप में ट्रंप का सबसे करीबी राजनीतिक सहयोगी माना जाता था। वह ट्रंप के शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने वाली एकमात्र यूरोपीय शासनाध्यक्ष थीं।

उन्हें वाशिंगटन और यूरोपीय राजधानियों के बीच एक पुल के रूप में देखा जाता था। लेकिन पिछले कुछ महीनों में दोनों के रिश्ते खराब हो गए हैं। द्दार तब शुरू हुई जब मेलोनी ने पोप लियो पर ट्रंप के हमलों की आलोचना की। पोप ने ईरान युद्ध की निंदा की थी। इसके बाद इटली ने पश्चिम एशिया जा रहे अमेरिकी सैन्य विमानों को सिसिली के सिगोनेला हवाई अड्डे का उपयोग करने की अनुमति देने से इनकार कर दिया। इससे रिश्ते और बिगड़ गए। ट्रंप ने ईरान पर इटली के रुख की आलोचना की और अमेरिका का समर्थन न करने का आरोप लगाया, हालांकि उन्होंने मेलोनी को एक अच्छी इंसान भी बताया। विवाद तब और बढ़ गया जब ट्रंप ने विश्वास के कारण उन्होंने वह राजनीतिक निवेश किया था। यह कोई ऐसी रणनीति नहीं है जो उन्होंने केवल ट्रंप के आने पर अपनाई हो,



आईएमएफ का अनुमान भारत 2047 तक विकसित राष्ट्र बनने की राह पर - तेज आर्थिक वृद्धि और सुधारों से भारत बनेगा विकसित राष्ट्र

वाशिंगटन ।

अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने भारत की आर्थिक प्रगति की सराहना करते हुए कहा है कि देश अपनी लगातार तेज आर्थिक वृद्धि और सतत सुधारों के बदैलत 2047 तक एक विकसित अर्थव्यवस्था बनने की राह पर है। आईएमएफ ने भारत को वैश्विक वृद्धि का प्रमुख इंजन और दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में से एक बताया। यह टिप्पणी वैश्विक आर्थिक परिदृश्य (डब्ल्यूईओ) के ताजा अनुमानों के एक दिन बाद आई है। आईएमएफ की संचार विभाग की एक व रिष्ठ अधिकारी ने कहा कि भारतीय अर्थव्यवस्था मजबूत बनी रहेगी। वित्त वर्ष 2026-27 में आर्थिक वृद्धि दर 6.4 प्रतिशत अनुमानित है, जो 6.7 प्रतिशत तक पहुंच सकती है। विकसित राष्ट्र का दर्जा पाने के लिए तेज वृद्धि और निरंतर सुधार आवश्यक हैं। आईएमएफ ने कौशल विकास, श्रम बाजार लचीलापन, कारोबारी लागत में कमी और व्यापार एकीकरण जैसे सुधारों पर जोर दिया। भारत ने नए श्रम कानूनों व व्यापार समझौतों जैसे संरचनात्मक सुधारों में प्रगति की है। विनिर्माण में, आपूर्ति श्रृंखला विविधीकरण से भारत को, विशेषकर इलेक्ट्रॉनिक्स में, लाभ मिल रहा है। इलेक्ट्रॉनिक्स निर्यात में 24 प्रतिशत वृद्धि दर्ज हुई है, जिसमें घरेलू विनिर्माताओं की अहम भूमिका है।

कच्चे तेल में उतार चढ़ाव, 72 डॉलर के पास टिकी कीमतें

होर्नुज जलडमरूमध्य पर टिकी निगाहें, कीमतें स्थिर नई दिल्ली ।

अमेरिका और ईरान के बीच बढ़ते तनाव के बावजूद कच्चे तेल की कीमतें शुक्रवार को स्थिर बनी रहीं। डब्ल्यूटीआई क्रूड 72 डॉलर प्रति बैरल, जबकि ब्रेंट क्रूड 76 डॉलर के करीब रहा। पिछले सत्र की गिरावट के बाद बाजार शांति वार्ता और होर्नुज जलडमरूमध्य की स्थिति पर नजर बनाए हुए है। शुक्रवार को कीमतें स्थिर रहने के बावजूद पूरे सप्ताह अमेरिकी बेंचमार्क डब्ल्यूटीआई क्रूड 4 फीसदी से अधिक की बढ़त की ओर बढ़ रहा है। इसकी मुख्य वजह पश्चिम एशिया में बढ़ा सैन्य तनाव रहा, जब अमेरिका ने ईरान के ठिकानों पर हमले किए और ईरान ने भी जवाबी कार्रवाई की। इन घटनाओं ने वैश्विक तेल आपूर्ति पर चिंता बढ़ा दी थी। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने जहां एक तरफ अंतरिम शांति समझौते को खत्म बताया, वहीं बातचीत जारी रहने की पुष्टि भी की। बाजार इन्हीं मिश्रित संकेतों पर प्रतिक्रिया दे रहा है। हालांकि, सबसे बड़ी चिंता अभी भी होर्नुज जलडमरूमध्य है, जहां से दुनिया का बड़ा समुद्री तेल व्यापार गुजरता है। तनाव के कारण यहां टैंकरों की आवाजाही धीमी बनी हुई है। यदि यह स्थिति लंबी विवंचती है, तो भविष्य में वैश्विक तेल आपूर्ति प्रभावित हो सकती है, जिससे कीमतों में फिर उछाल आ सकता है।

डॉ. रेड्डीज के सेमागलूटाइड उत्पादन में एपीआई गुणवत्ता बनी बाधा

- सीईओ ने कहा, आपूर्ति अक्टूबर-नवंबर तक टली नई दिल्ली ।

दवा कंपनी डॉ. रेड्डीज लैबोरेटरीज (डीआरएल) वित्त वर्ष 2027 के लिए 120 लाख सेमागलूटाइड पेन का वार्षिक उत्पादन लक्ष्य पूरा नहीं कर पाएगी। दवा में प्रयुक्त सक्रिय फार्मास्यूटिकल घटक (एपीआई) में गुणवत्ता संबंधी समस्याओं के कारण आपूर्ति बाधित हुई है, जिससे कंपनी के उत्पादन समय-सीमा पर असर पड़ा है। कंपनी के एक अ अधिकारी ने निवेशकों को बताया कि एपीआई समस्या के कारण उत्पादन में बाधा आई है। अब कंपनी वित्त वर्ष 2027 की तीसरी और चौथी तिमाही में पहले से बिके पेनों के अतिरिक्त केवल 60 से 70 लाख पेन ही उत्पादित कर पाएगी। नियामकीय फाइलिंग में बताया गया कि उत्पादन बढ़ाने हेतु उपयोग किए गए एपीआई के एक विशेष बैच में गुणवत्ता संबंधी द्रिक्तेतें मिलीं, जिससे कुछ सेमागलूटाइड बैच मानकों से हटकर गए गए। इजरायली ने इसे एपीआई में किसी प्रतिक्रिया प्रक्रिया से संबंधित बताया, जिसकी विस्तृत जांच अभी जारी है। डीआरएल ने स्पष्ट किया है कि इस घटना का रोगी सुरक्षा पर कोई असर नहीं पड़ेगा। हालांकि, समस्या के समाधान तक व्यवसायिक आपूर्ति में देरी होगी, जो अब अक्टूबर के अंत या नवंबर की शुरुआत में ही दोबारा शुरू होने की उम्मीद है। इस खबर के बाद गुरुवार को बीएसई पर डीआरएल के शेयर 5.85 प्रतिशत गिर गए।

2000 के नोट अभी भी वैध,जानें बदलने के तीन आसान तरीके

नई दिल्ली ।

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने 2000 रुपये के नोटों को लेकर आम जनता के बीच बनी किसी भी आशंका को दूर करते हुए स्पष्ट किया है कि ये गुलाबी नोट आज भी लीगल टेंडर (कानूनी रूप से वैध) हैं। आरबीआई ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया हैंडल एक्स पर यह

ताजा जानकारी साझा की है, जिससे उन लोगों को राहत मिलेगी जिनके पास अभी भी ये नोट मौजूद हैं। आरबीआई ने 19 मई 2023 को इन नोटों को चलन से बाहर करने का फैसला किया था। तब बाजार में 3.56 लाख करोड़ रुपये मूल्य के नोट थे। अप्रैल 2026 के अंत तक आए आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, अब सिर्फ 5,451 करोड़ रुपये के

नोट ही बचे हैं, जिसका अर्थ है कि देश के 98.47 फीसदी नोट सफलतापूर्वक बैंकिंग सिस्टम में वापस आ चुके हैं। यह दर्शाता है कि अब बेहद कम नोट ही लोगों के पास हैं। यदि आपके पास अभी भी 2000 के नोट हैं, तो आप इन्हें आसानी से बदल या जमा कर सकते हैं। इसके लिए तीन मुख्य तरीके हैं- 1. आरबीआई कार्यालयों में- देश भर में मौजूद

आरबीआई के 19 इश्यू ऑफिसों में जाकर नोटों के बदले दूसरे वैध नोट (जैसे 500, 200) तुरंत प्राप्त करें। 2. सीधे खाते में जमा- इन्हीं आरबीआई कार्यालयों में एक फॉर्म भरकर नोटों की राशि सीधे अपने बैंक खाते (बचत या चालू) में ट्रांसफर करवाएं। 3. ईडिआ पोस्ट के जरिए- यदि आप आरबीआई कार्यालय से दूर हैं,

भारत ने चीनी सीमलेस ट्यूब पर डंपिंग रोधी शुल्क 2027 तक बढ़ाया

घरेलू विनिर्माताओं के संरक्षण को प्राथमिकता

नई दिल्ली ।

घरेलू विनिर्माताओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, भारत ने चीन से आयातित कुछ सीमलेस ट्यूब और पाइप पर लगाए गए डंपिंग रोधी शुल्क को 27 जनवरी, 2027 तक बढ़ा दिया है। वित्त मंत्रालय ने एक अधिसूचना के माध्यम से इसकी जानकारी दी है। यह शुल्क, जो लोहे, मिश्रधातु या



मलेशिया, दक्षिण अफ्रीका और अमेरिका से निर्यात किए जाने वाले 'नॉर्मल ब्यूटानॉल' (जो रसायन, पेंट और चिपकने वाले

पदार्थों में उपयोग होता है) के आयात पर भी पांच वर्ष के लिए डंपिंग रोधी शुल्क जारी रखने की घोषणा की है।