

भीम प्रज्ञा अलर्ट

'समय, संस्कार और सत्य-ये तीन ऐसी पूंजी हैं जिन्हें खो देने के बाद कोई धन वापस नहीं ला सकता। इसलिए जीवन में धन कमाने से पहले विश्वास कमाइए, क्योंकि विश्वास से बना सम्मान ही सबसे बड़ी संपत्ति है।'

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

2009 से स्थापित

www.bheempragya.in

वर्ष-1

अंक-216

झुंझुनू (राजस्थान)

मंगलवार, 30 जून, 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

गलतियाँ नहीं, उनसे न सीखना सबसे बड़ी भूल

मानव जीवन का सबसे बड़ा शिक्षक यदि कोई है, तो वह है- अनुभव, और अनुभव का जन्म प्रायः गलतियों से ही होता है। संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जिसने कभी गलती न की हो। गलती करना मनुष्य का स्वभाव है, लेकिन बार-बार वही गलती दोहराना और उससे कोई सीख न लेना व्यक्ति के विकास की सबसे बड़ी बाधा बन जाता है। जीवन की सफलता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि हमने कितनी गलतियाँ कीं, बल्कि इस बात पर निर्भर करती है कि हमने उन गलतियों से क्या सीखा और अपने व्यक्तित्व में कितना सुधार किया। यहाँ मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है।

आज का युग प्रतिस्पर्धा, दिखावे और त्वरित सफलता का युग बन गया है। सोशल मीडिया ने लोगों के जीवन का केवल चमकदार पक्ष हमारे सामने रखा है। हम दूसरों की उपलब्धियों, आलीशान जीवनशैली और खुशहाल तस्वीरों को देखकर अपनी वास्तविक परिस्थितियों की तुलना करने लगते हैं। यही तुलना धीरे-धीरे हमारे आत्मविश्वास को कमजोर कर देती है। हम यह भूल जाते हैं कि हर मुस्कुराते चेहरे के पीछे संघर्ष की एक लंबी कहानी छिपी होती है। किसी की सफलता दिखाई देती है, लेकिन उसकी असफलताएँ और तपस्या दिखाई नहीं देती। वास्तविकता यह है कि जीवन कोई प्रतियोगिता नहीं, बल्कि आत्म-विकास की एक सतत यात्रा है। इस यात्रा में हमारा मुकाबला किसी दूसरे व्यक्ति से नहीं, बल्कि स्वयं के कल से होना चाहिए। यदि आज हम कल से बेहतर हैं, तो यही सबसे बड़ी सफलता है। लेकिन जब हम दूसरों की उपलब्धियों से स्वयं को तौलने लगते हैं, तब हम अपने भीतर छिपी संभावनाओं को पहचानने का अवसर खो देते हैं। तुलना से ईर्ष्या जन्म लेती है, ईर्ष्या से असंतोष और असंतोष से मानसिक तनाव। परिणामस्वरूप वर्तमान का अमूल्य समय नष्ट हो जाता है। इतिहास इस बात का साक्ष्य है कि महान व्यक्तित्वों ने कभी असफलताओं से घबराकर अपने कदम पीछे नहीं खींचे। Thomas Alva Edison ने हजारों असफल प्रयोगों के बाद विद्युत बल्ब का सफल आविष्कार किया। जब उनसे उनकी असफलताओं के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि उन्होंने असफलता नहीं पाई, बल्कि हजारों ऐसे तरीके खोजे जो काम नहीं करते। Abraham Lincoln अनेक चुनाव हारने के बाद भी संघर्ष करते रहे और अंततः अपने देश के सर्वोच्च पद तक पहुँचे। Dr. Bhimrao Ramji Ambedkar ने सामाजिक विषमताओं और अभावों को अपनी कमजोरी नहीं बनने दिया, बल्कि उन्हें अपनी शक्ति में बदलकर इतिहास रच दिया। इन महान व्यक्तित्वों की सफलता का रहस्य उनकी गलतियों और कठिनाइयों से सीखने की क्षमता थी। जीवन हमें प्रतिदिन कुछ न कुछ सिखाता है। प्रत्येक असफलता यह संकेत देती है कि कहीं न कहीं सुधार की आवश्यकता है। जो व्यक्ति अपनी कमियों को स्वीकार करने का साहस रखता है, वही वास्तविक अर्थ में आगे बढ़ता है। इसके विपरीत, जो अपनी गलतियों का दोष परिस्थितियों, भाग्य या दूसरों पर डालता रहता है, वह कभी आगे नहीं बढ़ पाता। आत्मविश्लेषण ही आत्मविकास का पहला चरण है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने बच्चों और युवाओं को केवल सफलता का महत्व न सिखाएँ, बल्कि असफलताओं से सीखने की कला भी सिखाएँ। उन्हें यह समझाना होगा कि परीक्षा में कम अंक आना, व्यवसाय में घाटा होना या किसी प्रयास में विफल होना जीवन का अंत नहीं है। हर असफलता भविष्य की सफलता की मजबूत नींव बन सकती है, यदि हम उससे सीखने का साहस रखें। वर्तमान समय का सबसे बड़ा संकट यह नहीं कि लोग गलतियाँ कर रहे हैं, बल्कि यह है कि वे दूसरों की नकल करने में इतने व्यस्त हैं कि स्वयं को पहचानने का समय ही नहीं निकाल पा रहे। प्रत्येक व्यक्ति की परिस्थितियाँ, क्षमताएँ और जीवन की यात्रा अलग-अलग होती हैं। इसलिए तुलना करने के बजाय अपने लक्ष्य, अपनी गति और अपनी प्रगति पर ध्यान देना ही बुद्धिमानी है। याद रखिए, अतीत केवल अनुभव देने के लिए है, वर्तमान अवसर देने के लिए और भविष्य नई संभावनाएँ देने के लिए। यदि हम अपनी गलतियों को स्वीकार कर उनसे सीख लें, तो वही गलतियाँ हमारी सबसे बड़ी पूँजी बन जाती हैं। लेकिन यदि हम तुलना, ईर्ष्या और आत्महीनता में उलझे रहें, तो वर्तमान भी हाथ से निकल जाएगा और भविष्य भी धुंधला हो जाएगा।

अंततः, जीवन का सबसे बड़ा विजेता वही है जो हर गिरावट के बाद उठना जानता है, हर गलती से सीखना जानता है और हर दिन स्वयं को पहले से बेहतर बनाने का संकल्प रखता है। दूसरों से आगे निकलने की चिंता छोड़िए, स्वयं को बेहतर बनाने का प्रयास कीजिए। यही आत्मविकास का मार्ग है, यही सफलता का वास्तविक सूत्र है और यही एक सार्थक, संतुलित तथा सम्मानपूर्ण जीवन की पहचान भी है।

शेखावाटी को मिलेगा यमुना का पानी 32-साल बाद शुरू होगा काम

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर। शेखावाटी के तीन जिलों (सीकर, चूरू और झुंझुनू) तक यमुना का पानी लाने का रास्ता साफ हो गया है। नई दिल्ली में सोमवार को केंद्रीय जल शक्ति मंत्रालय, राजस्थान और हरियाणा सरकार के बीच मेमोरैंडम ऑफ एग्रीमेंट (MOA) हो गया है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की मौजूदगी में केंद्रीय जल शक्ति मंत्री सीआर पाटील, सीएम भजनलाल शर्मा और हरियाणा सीएम नायब सिंह सैनी ने एमओए पर हस्ताक्षर किए। एमओए के बाद अब यमुना का पानी राजस्थान लाने के लिए काम आगे बढ़ेगा। कानूनी और प्रशासनिक औपचारिकताएँ पूरी होने के बाद इस प्रोजेक्ट के लिए जमीन अधिग्रहण का काम शुरू होगा। शेखावाटी के तीन जिलों के गांवों और शहरों में यमुना का पानी पाइपलाइन के जरिए लाया जाएगा। यह पानी पीने के काम आएगा। इसके लिए 295 किमी लंबी पाइपलाइन डाली जाएगी और चूरू में डैम बनेगा।



चूरू के हंसियावास में बनेगा बड़ा वाटर रिजर्वयर

राजस्थान के हिस्से का पानी हथिनीकुंड बैराज से लगभग 295.5 किलोमीटर लंबी अंडरग्राउंड पाइपलाइन से चूरू जिले के हंसियावास तक पहुँचाया जाएगा। हंसियावास में बड़ा वाटर रिजर्वयर बनाया जाएगा, जहाँ यमुना का पानी स्टोर कर 3 जिलों में भेजा जाएगा। यमुना के पानी के प्रोजेक्ट में अंडरग्राउंड पाइपलाइन, पानी स्टोरेज के लिए डैम और वाटर मैनेजमेंट सिस्टम विकसित किया जाएगा। इस प्रोजेक्ट के राजस्थान हरियाणा यमुना वाटर एसपीवी का गठन किया जाएगा।

पाइपलाइन के जरिए लाया जाएगा पानी

हरियाणा से पाइपलाइन के जरिए पानी लाया जाएगा। इस पाइपलाइन का 95 प्रतिशत हिस्सा हरियाणा में आएगा। जल संसाधन विभाग अब जमीन अधिग्रहण का काम हाथ में लेगा। जमीन अधिग्रहण का काम हरियाणा और राजस्थान सरकार मिलकर पूरा करेंगे। पाइपलाइन के लिए जिन लोगों से जमीन ली जाएगी, उन्हें मुआवजा दिया जाएगा।

295
किमी लंबी
पाइपलाइन डाली
जाएगी

चूरू में बनेगा डैम

33
हजार करोड़ से
ज्यादा होगा
खर्च

सीएम भजनलाल बोले- दशकों का इंतजार खत्म होगा

एमओए पर साइन के बाद सीएम भजनलाल शर्मा ने कहा- आज ऐतिहासिक दिन है, दशकों का इंतजार खत्म हो रहा है। शेखावाटी के तीन जिलों को यमुना का पानी पहुँचाने के लिए एमओए एक ऐतिहासिक कदम है।

फिलीपींस में भारत का परचम, निकिता चौधरी ने जीता सिल्वर मेडल

भीम प्रज्ञा न्यूज.चिड़ावा

झुंझुनू जिले के चिड़ावा की बेटी निकिता ने 25 से 28 जून तक फिलीपींस की राजधानी मनीला में आयोजित 2026 एशिया एंड ओशियाना सैम्बो चैंपियनशिप में भारत की खिलाड़ी निकिता चौधरी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सिल्वर मेडल अपने नाम किया। प्रतियोगिता में विभिन्न भार एवं आयु वर्ग के मुकाबले अलग अलग दिनों में आयोजित हुए, जबकि निकिता का मुकाबला 28 जून को खेला गया। निकिता चौधरी शाम गोदा का बास, रघुवीरपुरा की निवासी हैं तथा वर्तमान में चिड़ावा, विकास नगर में रहती हैं। निकिता की यह उपलब्धि इसलिए भी विशेष रही क्योंकि वह लगातार तीन दिनों से तेज बुखार से पीड़ित थीं।



इसके बावजूद उन्होंने अपने स्वास्थ्य की परवाह किए बिना देश का सम्मान बढ़ाने के लिए मैट पर उतरकर साहस और जज्बे का परिचय दिया तथा सिल्वर मेडल जीतकर भारत का नाम रोशन किया।

भारतीय 17 सदस्यों का दल में

से 3 मेडल पर जीत हासिल हुई है। निकिता 29 जून की रात फिलीपींस से भारत के लिए रवाना होंगी। अपनी इस सफलता का श्रेय निकिता ने अपने माता पिता, परिवार तथा भारतीय सैम्बो संघ के अध्यक्ष अब्दुल्लाधीफ नम्बूला और सचिव एन मेरी फिलिप को दिया। उन्होंने कहा कि कठिन समय में, विशेषकर बीमारी के दौरान, उनके साथी खिलाड़ियों मनवीर सिंह, शक्ति सिंह पुनिया, विष्णु कसवा और प्रियंका ने मानसिक रूप से उनका पूरा साथ दिया, जिसके लिए उन्होंने सभी का हृदय से आभार व्यक्त किया। निकिता की इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर है। उनके परिवार, शुभचिंतकों और खेल प्रेमियों ने उन्हें बधाई देते हुए भविष्य में और भी बड़ी सफलताओं की शुभकामनाएँ दी हैं।

घर-घर पहुंचीं स्वास्थ्य टीमों, पांच वर्ष तक के बच्चों को पिलाई गई पोलियोरोधी जीवनरक्षक खुराक

भीम प्रज्ञा न्यूज.मंडावा।

पवन कुमार शर्मा। राष्ट्रीय पल्स पोलियो अभियान के तहत रविवार को मंडावा क्षेत्र में दूसरे दिन स्वास्थ्य विभाग की टीमों ने घर-घर पहुंचकर पांच वर्ष तक के बच्चों को पोलियोरोधी जीवनरक्षक खुराक पिलाई। अभियान का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी बच्चा पोलियो की दवा से वंचित न रहे और देश की पोलियो मुक्त स्थिति को सुरक्षित बनाए रखा जा सके। अभियान के दौरान स्वास्थ्य कर्मियों, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं तथा अन्य विभागीय कर्मचारियों ने घर-घर जाकर बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिलाई तथा अभिभावकों को नियमित रूप से बच्चों का टीकाकरण करवाने और पल्स पोलियो अभियान में सहयोग करने के लिए जागरूक किया। टीमों ने परिवारों को पोलियो जैसी गंभीर बीमारी से बचाव के लिए समय पर खुराक दिलाने का महत्व भी बताया। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार भारत वर्ष 2014 में पोलियो मुक्त घोषित हो चुका है, लेकिन



पड़ोसी देशों पाकिस्तान और अफगानिस्तान में अभी भी पोलियो के मामले सामने आने के कारण लगातार सतर्कता बनाए रखना आवश्यक है। इसी कारण समय-समय पर राष्ट्रीय पल्स पोलियो अभियान चलाकर बच्चों को पोलियो संक्रमण से सुरक्षित रखने के प्रयास किए जाते हैं। अभियान के अंतर्गत आगामी दिनों में भी स्वास्थ्य विभाग की

टीमें घर-घर जाकर ऐसे बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाएंगी जो किसी कारणवश छूट गए हैं। इस कार्य में चिकित्सा विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग (आईसीडीएस), शिक्षा विभाग तथा पंचायती राज संस्थाओं का समन्वित सहयोग लिया जा रहा है। आंगनबाड़ी वार्ड 10 प्रभारी सुमन, निशा, सावित्री एवं मौनिका ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग का लक्ष्य क्षेत्र के शत-प्रतिशत बच्चों तक पोलियोरोधी दवा पहुंचाना है, ताकि पोलियो मुक्त भारत की उपलब्धि को कायम रखा जा सके। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि घर-घर पहुंचने वाली स्वास्थ्य टीमों का सहयोग करें तथा बच्चों से संबंधित आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराएं, जिससे कोई भी बच्चा इस महत्वपूर्ण अभियान से वंचित न रहे। उन्होंने कहा कि पल्स पोलियो अभियान बच्चों के स्वस्थ भविष्य और राष्ट्र को पोलियो मुक्त बनाए रखने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिसमें जनसहभागिता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एसएफआई ने राजकीय महाविद्यालय में एम.ए. में अन्य विषय शुरू करने की मांग

भीम प्रज्ञा न्यूज.लक्ष्मणगढ़।

यहां के राजकीय महाविद्यालय में एम.ए. में अन्य विषय शुरू करने की मांग को लेकर स्टूडेंट फेडरेशन ऑफ इंडिया की ओर से उच्च शिक्षा मंत्री के नाम महाविद्यालय के प्राचार्य को ज्ञापन दिया। कॉलेज इकाई सचिव भावना स्वामी ने प्रेस बयान जारी कर बताया कि राजकीय महाविद्यालय लक्ष्मणगढ़ में एम.ए. स्तर पर केवल हिन्दी साहित्य विषय संचालित है। तथा महाविद्यालय में राजनीति विज्ञान, इतिहास, उर्दू एवं भूगोल विषय शुरू करवाने की मांग को लेकर छात्र संगठन एसएफआई ने ज्ञापन देकर छात्र हितों की उक्त मांग पर शीघ्र सकारात्मक कार्रवाई की मांग की है। ज्ञापन में बताया कि समय रहते मागों का समाधान नहीं हुआ तो छात्र संगठन एसएफआई विद्यार्थी समुदाय को साथ लेकर एक बड़ा आंदोलन करेंगे। इस दौरान इकाई पूर्व तहसील अध्यक्ष विधाधर ठुनिया पूर्व तहसील सचिव कबीर खान इकाई अध्यक्ष अंकित चेजारा इकाई सचिव भावना स्वामी, आशीष सैनी, आर्यन, आयुष, निकिता, संदीप शिवरान, संदीप मंडीवाल, परमेश्वर,अजय, उर्मिला, अनुष्का, कोमल, बाबूलाल, आशीष कुमार, शोएब, अमित स्वामी आदि मौजूद रहे।



कबीर जयंती पर राष्ट्रीय बौद्ध महासभा हरियाणा कार्यालय का उद्घाटन, पाखंडवाद के खिलाफ संघर्ष का लिया संकल्प

भीम प्रज्ञा न्यूज.बाछोड।

महान समाज सुधारक संत कबीर दास की जयंती के अवसर पर मिर्जापुर-बाछोड स्थित प्रधान आवास पर राष्ट्रीय बौद्ध महासभा के तत्वावधान में भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान राष्ट्रीय बौद्ध महासभा हरियाणा के प्रदेश कार्यालय का उद्घाटन भी किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सामाजिक कार्यकर्ता सेटु राम नंबरदार ने फीता काटकर कार्यालय का उद्घाटन किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि संत कबीर दास ने अपने जीवनभर समाज में व्याप्त पाखंडवाद, अंधविश्वास और कुरीतियों के विरुद्ध जनजागरण किया। उन्होंने वैज्ञानिक सोच और



सामाजिक समरसता का संदेश देकर समाज को नई दिशा प्रदान की। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय बौद्ध महासभा हरियाणा का यह कार्यालय समाज में फैली कुरीतियों, अंधविश्वास

और पाखंड के खिलाफ जागरूकता का केंद्र बनेगा तथा महापुरुषों के विचारों के प्रचार-प्रसार के माध्यम से समाज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। राष्ट्रीय बौद्ध महासभा हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष प्रधान शेर सिंह ने कहा कि प्रधान आवास का उपयोग सामाजिक एवं जनहित के कार्यों के लिए किया जाएगा तथा समाज में जागरूकता फैलाने के अभियान निरंतर चलाए जाएंगे। कार्यक्रम को प्रदेश महासचिव कृष्ण कुमार, डॉ. संतलाल दायमा, सुनीता दायमा, आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. बाला, सामाजिक कार्यकर्ता चांद राम भोडीवाल, दलबीर सिंह, कमल सिंह महायण, बाबूजी रामेश्वर सिंह (अजीत सिंह), मुरलीधर सहित अन्य वक्ताओं ने भी संबोधित

किया। कामरेड सुभाष चंद्र एडवोकेट ने कहा कि आज कुछ लोग संत कबीर के विचारों के समाज तक पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं, जबकि कुछ लोग उनके नाम का राजनीतिक लाभ लेने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे लोगों के वास्तविक चेहरे को समाज के सामने लाया जाएगा कार्यक्रम में संतरा देवी, बिमला देवी, कोशल्या देवी, डिप्पाल, रामकला, सरोज, निर्मला और कपिला सहित अनेक महिलाओं ने भी अपने विचार व्यक्त किए। अंत में राष्ट्रीय बौद्ध महासभा हरियाणा के सैकड़ों सदस्यों की उपस्थिति में संत कबीर दास के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने और सामाजिक सुधार के लिए कार्य करने का संकल्प लिया गया।



कॉफी पीने से 30 प्रतिशत घटती है मौत की आशंका

हाल ही में किए गए एक अध्ययन के अनुसार कॉफी पीने से मौत का खतरा 30 प्रतिशत कम हो जाता है। इसके साथ ही कॉफी पीने से त्वरित मृत्यु की चोट में भी फायदा होता है। रिपोर्ट के अनुसार, किडनी इंटरनेशनल रिपोर्ट्स जर्नल में प्रकाशित निष्कर्ष बताते हैं कि जो लोग हर दिन किसी भी मात्रा में कॉफी पीते थे, उनमें एकेआई का 15 प्रतिशत कम जोखिम था, जो कि पीने वाले समूह में सबसे बड़ी कमी देखी गई थी।

शोधकर्ताओं ने पाया है कि कॉफी पीने से मृत्यु की आशंका घटती है। एनल्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित रिसर्च का निष्कर्ष है कि जिन लोगों ने एक चम्मच शुगर के साथ डेढ़ से लेकर साढ़े तीन कप कॉफी प्रतिदिन पी थी, उन लोगों के कॉफी ना पीने वालों की तुलना में मरने का खतरा 30 प्रतिशत कम रहा। शोधकर्ताओं ने ब्रिटेन में बड़े मेडिकल डेटा बेस यूके बायोबैंक से कॉफी पीने के आंकड़ों का विश्लेषण किया है। उन्होंने सात वर्ष तक 37 से 73 वर्ष की आयु के बीच एक लाख 70 हजार लोगों की जीवनशैली, खानपान से सम्बन्धित जानकारी पर नजर डाली है। शोध के अनुसार कैफीन युक्त और बिना कैफीन की कॉफी पीने वालों में मौत का खतरा कम पाया गया है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मेडिसिन की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. क्रिस्टीना वी कहती हैं, ऐसी बहुत कम चीजें हैं जो मौत का खतरा 30 प्रतिशत घटाती हैं। पहले भी कई शोधों में कॉफी पीने से स्वास्थ्य को कई फायदों के संकेत मिले हैं। हम पहले से ही जानते हैं कि नियमित रूप से कॉफी पीने से टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और यकृत रोग सहित पुरानी और अपक्षयी बीमारियों की रोकथाम के साथ जुड़ा हुआ है। कॉफी पीने से मृत्यु कम होने के साथ बुढ़ापे की बीमारी पार्किंसन, दिल की बीमारियों, टाइप-2 डायबिटीज, लिवर प्रोस्टेट कैंसर सहित कई बीमारियों की आशंका घटती है। विशेषज्ञों का कहना है कि कॉफी में एंटीऑक्सीडेंट अधिक होने से शरीर की कोशिकाओं का नुकसान रुकता या कम होता है।



दिमाग से लेकर इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है विटामिन डी

विटामिन डी एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। जो हमारे दिमाग से लेकर इम्यून सिस्टम के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी होने से शरीर का कामकाज बिगड़ जाता है। धूप को इसका सबसे बढ़िया स्रोत माना जाता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह रास्ता काम नहीं करता है। जिसकी वजह से इस विटामिन की कमी होने लगती है।

विटामिन डी की कमी से होने वाले रोग?

यह विटामिन हड्डी, नाखून, दांत के लिए काफी जरूरी होता है। इसके कम होने पर हड्डी में दर्द, जोड़

हटना, मसल्स में दर्द, बार-बार बीमार पड़ना, ऑस्टियोपोरोसिस कैल्शियम की कमी, डिप्रेशन के लक्षण आदि परेशान कर सकते हैं। इसलिए इसे बॉडी में कभी कम ना होने दें।

धूप में क्यों नहीं रहते लोग?

धूप को विटामिन-डी का बेस्ट सोर्स माना जाता है। लेकिन कुछ जगह धूप बहुत कम आती है या फिर कुछ लोगों की स्किन इसे ढंग से ग्रहण नहीं कर पाती है। वहीं, सेंसिटिव स्किन के लोग भी धूप से दूर रहते हैं। ऐसे में इन लोगों के लिए विटामिन डी लेने का अकेला रास्ता फल, सब्जियां, जूस, सप्लीमेंट खाना बच जाता है।

विटामिन डी की कमी

का इलाज मशरूम

शाकाहारी लोगों में मशरूम से विटामिन डी की कमी खत्म की जा सकती है। एक स्टडी के अनुसार



धरती पर विभिन्न तरह के फल पाए

जाते हैं और हर फल के अपने अलग-अलग फायदे हैं। फलों में विभिन्न तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। फलों के नियमित से विभिन्न बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। ऐसा ही एक जबर्दस्त फल है अनार, जिससे सेहत को अनगिनत फायदे मिलते हैं। हार्वर्ड मेडिकल एक्सपर्ट्स इस बात पर चिंता जाहिर करते हैं कि अमेरिका में बहुत से लोगों को अनार के बारे में नहीं पता है और न ही खाया है।

क्लीवलैंड क्लिनिक की डाइटीशियन जूलिया

जम्पानो ने बताया है कि अनार में न सिर्फ कम कैलोरी होती है बल्कि विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर यह फल कई रोगों का इलाज कर सकता है। एक अध्ययन में हार्वर्ड के डॉक्टरों ने भी माना है कि अनार एक एक शक्तिशाली फल है, जिसे खाने और इसका रस पीने से हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, कैंसर और दिल से जुड़े रोगों से बचने में मदद मिल सकती है। चलिए जानते हैं कि रोजाना अनार खाने से आपको क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट और कैंसर से लड़ने वाले गुण

जम्पानो कहती हैं कि अनार में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो कोशिकाओं को विषाक्त पदार्थों से बचाने में मदद करते हैं और डीएनए को डैमज होने से बचाते हैं, जिससे कैंसर हो सकता है।



इंसानों की तरह मशरूम भी धूप से विटामिन डी बनाता है। जिसे खाकर फायदा उठाया जा सकता है।

दूध, पनीर, दही

दूध और उससे बने पनीर, दही आदि में कैल्शियम होता है। इसके साथ आपको काफी विटामिन डी मिलता है। ये दोनों पोषक तत्व हड्डियों, दांत और नाखून को मजबूत बनाने के काम आते हैं। आप पनीर की भुजी बनाकर भी खा सकते हैं।

विटामिन डी बढ़ाएं – अंडा

प्रोटीन से भरा अंडा विटामिन डी भी देता है। इसके पीले हिस्से में फैटी एसिड, फैट और विटामिन डी होता है। आप इसे खाकर विटामिन डी की कमी पूरी कर सकते हैं।

विटामिन डी फल

फोर्टिफाइड फूड

कुछ खाद्य पदार्थों में विटामिन डी अलग से डाला जाता है। आप मार्केट से सतरे का जूस, सीरियल, ओटमील, दूध आदि खरीद सकते हैं, जिसमें आर्टिफिशियल विटामिन डी डला हुआ हो।

कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर का पक्का इलाज है अनार

गंदे कोलेस्ट्रॉल को करता है बाहर

हार्वर्ड की रिपोर्ट बताती है कि अध्ययनों से पता चलता है कि अनार का रस हानिकारक एलडीएल यानी गंदे कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने और हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है।

पाचन को बनाता है मजबूत

अनार की फाइबर सामग्री पाचन को स्वस्थ रखने में मदद करती है। आपको इसका रस पीने के बजाय पूरा फल खाना चाहिए। आधा कप अनार के दानों में 72 कैलोरी, 35 ग्राम फाइबर और 12 ग्राम शुगर होती है।

प्रोस्टेट को

रखता है दुरुस्त

अनार के रस को प्रोस्टेट कैंसर

वाले पुरुषों में प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एंटीजन लेवल को स्थिर करने के लिए जाना जाता है। कुछ शोधों में पाया गया है कि अनार के रस में मौजूद घटक कैंसर कोशिकाओं के प्रसार को बढ़ावा देने वाले रासायनिक तत्वों को कमजोर करके उनकी गति को रोकने में मदद कर सकते हैं।

दिल को स्वस्थ

रखने में मददगार

अनार के लाल दानों में मौजूद एलाजिक एसिड और एथोसायनिन जैसे एंटीऑक्सिडेंट योगिक हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर सकते हैं। इतना है नहीं यह धमनी की दीवारों पर जमा फैट, कोलेस्ट्रॉल और अन्य गंदे पदार्थों को हटा सकते हैं, जो रक्त वाहिकाओं को बंद करते हैं। एक दिन में एक कप अनार का रस पीने से दिल को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।



हार्मोनल इंबैलेंस से जुड़ी दिक्कतें दूर करता है कपालभाति

ब्रीदिंग एक्सरसाइज को योग का खजाना कहा जाता है। इसे करने से न सिर्फ हार्मोनल इंबैलेंस बल्कि पाचन से जुड़ी कई दिक्कतें भी दूर हो सकती हैं। ऐसी ही एक एक्सरसाइज का नाम है कपालभाति। आइए जानते हैं कपालभाति प्राणायाम करने से शरीर को मिलते हैं कौन से फायदे।

डाइजेस्टिव सिस्टम को बनाएं मजबूत

कपालभाति डाइजेस्टिव सिस्टम को मजबूत बनाकर गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्याओं में भी राहत देता है।

दिल के लिए अच्छा

कपालभाति प्राणायाम फेफड़ों, स्लीन, लीवर, पैनक्रियाज के साथ-साथ दिल के कार्य में सुधार करता है। यह न केवल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है बल्कि धमनी के अवरोध को दूर करने में भी मददगार है।

नर्वस सिस्टम

यह नर्वस सिस्टम यानी तंत्रिका तंत्र के लिए भी बहुत अच्छा प्राणायाम माना जाता है। इसे करते समय होने वाली पिंगिंग से ब्रेन के सेल्स में ऑक्सीजन का लेवल बढ़ जाता है। कई महिलाओं को कपालभाति करते समय बीच में उबासी आती है। उबासी आने का मतलब यह है कि ब्रेन के सेल्स बहुत थके हुए हैं और जब ऑक्सीजन जाता है तब वह रिलेक्स हो जाते हैं।

हार्मोस बैलेंस

यह रिप्रोडक्टिव सिस्टम के लिए भी बहुत अच्छा होता है। इसके नियमित अभ्यास करने से ब्लड की सफाई यूट्रस, फेलोपियन ट्यूब और ओवरीज में बढ़ती है, जहां पर साफ-सफाई का काम हो जाता है। जैसे कि पीसीओडी होने पर सिस्ट बन जाते हैं। यह सिस्ट हार्मोनल इंबैलेंस के कारण बनते हैं। लेकिन जब कपालभाति प्राणायाम किया जाता है तब इससे हार्मोस बैलेंस होते हैं।

ग्लोइंग त्वचा

कपालभाति शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है। जिससे आपकी त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार होता है और त्वचा ग्लोइंग बनती है।

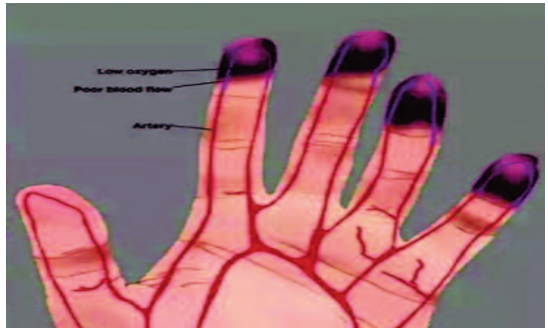


बुर्जर की बीमारी के कारण

ऐसा माना जाता है कि स्मोकिंग करने वालों में बुर्जर रोग विकसित होने का सबसे अधिक खतरा होता है। यह रोग भांग और तंबाकू का सेवन करने वालों में पाया गया है। यह एक दुर्लभ विकार है जो उन देशों में कम देखा गया है, जिन देशों में तंबाकू का कम सेवन किया जाता है।

बुर्जर की बीमारी के संकेत और लक्षण

- चलने से आपके निचले पैरों या पैरों में दर्द या जलन होना
- आपके हाथों या कलाईयों में दर्द या झनझनाहट
- रक्त में थक्के
- हाथ-पैर की उंगलियों पर अल्सर
- हाथ-पैर की उंगलियों पर त्वचा के रंग में पीला, लाल और कभी-कभी नीला पड़ जाना



घातक रोग का लक्षण हो सकता है हाथ पैर की झनझनाहट



पहले लोगों को तंबाकू के सेवन से कैंसर होता था लेकिन अब तंबाकू के अधिक सेवन से एक दुर्लभ बीमारी की पहचान हो गई है। इस बीमारी का नाम है बुर्जर रोग। बुर्जर की बीमारी को थ्रोम्बोआंगायोसि ओब्लिटरेन्स भी कहा जाता है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें हाथों और पैरों की रक्त वाहिकाएं सूज जाती हैं और बाद में यह ब्लॉक हो जाती हैं।

नसों के ब्लॉक होने से हाथ-पैर की उंगलियों तक खून की सप्लाई रुक जाती है। ऐसा होने से आपके हाथ-पैरों में झनझनाहट या सुन्नता महसूस हो सकती है। आपको उंगलियों में पीलापन नजर आ सकता है। यह ऐसी खतरनाक बीमारी है जिसमें उंगलियां काम करना बंद कर देती हैं और किसी काम की नहीं रहती हैं। ऐसा माना जाता है कि यह बीमारी उन लोगों को ज्यादा होती है, जो स्मोकिंग करते हैं। जिन रोगियों को यह बुर्जर की बीमारी है, वे स्मोकिंग करने वाले हैं या किसी भी रूप में तंबाकू का

उपयोग कर रहे हैं। इससे बचने का सबसे आसान तरीका स्मोकिंग की लत से छुटकारा पाना है। इसके अलावा कुछ रक्त वाहिकाओं और खून को पतला करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। गंभीर मामलों में हाथ-पैर की उंगलियां काटने की जरूरत हो सकती है। चलिए जानते हैं कि इस बीमारी के क्या कारण और लक्षण हैं और इसका किसको ज्यादा खतरा है।

क्या है बुर्जर की बीमारी

क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, जिन रोगियों को यह बुर्जर की बीमारी है, वे स्मोकिंग करने वाले हैं या किसी भी रूप में तंबाकू का उपयोग कर रहे हैं। इससे बचने का सबसे आसान तरीका स्मोकिंग की लत से छुटकारा पाना है। इसके अलावा कुछ रक्त वाहिकाओं और खून को पतला करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। गंभीर मामलों में हाथ-पैर की उंगलियां काटने की जरूरत हो सकती है। चलिए जानते हैं कि इस बीमारी के क्या कारण और लक्षण हैं और इसका किसको ज्यादा खतरा है।

सेवा का सर्वोच्च माध्यम है, इसलिए अधिक से अधिक लोगों को इसके लिए प्रेरित कर सकने लक्ष्य है। हमें मुख्यमंत्री आर्यभट्टन आरोग्य (मा) योजना के अंतर्गत अधिकारिक पैकेज बुक कर आमजन को रहत पहुँचाने के लक्ष्य में अधिकारी डॉ. छोटेलाल गुजर ने निर्देश दिए कि चिकित्सा संस्थानों द्वारा स्थानीय स्तर पर स्वच्छी दाने वाली दवाओं का उपयोग करने की कृपा जाय, जब उनकी सैलप जांच रिपोर्ट संतोषजनक प्राप्त हो जाए। उन्होंने हाई रिस्क प्रेग्नेसी मैनेजमेंट के लिए स्वास्थ्यकर्मियों को पुनः प्रशिक्षित करने तथा तीन दिवस में निर्माणधर्मा भवनों के औत्तिक स्वास्थ्य कर्मिक रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश भी दिए। बैठक में आरसीएचओ डॉ. दयानंद सिंह, डिप्टी सीएमएचओ डॉ. भंवर लाल सार्व, डीपीसी डॉ. जितेन्द्र सिंह, बीडीके अस्पताल के पीएमओ डॉ. जितेंद्र भांभु, नवलगढ़ पीएमओ डॉ. महेंद्र सबलानिया सहित जिले के विभिन्न चिकित्सा अधिकारी एवं संबंधित विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।



ऐसा कोई वैधानिक आधार उपलब्ध नहीं है तो आरक्षित वर्ग के अभ्यर्थियों को नियमानुसार प्रतिशत छूट प्रदान करते हुए भर्ती परिणाम में संशोधन कराया जाए। परिवार में यह भी कहा गया है कि सामाजिक न्याय और समान अवसर की संवैधानिक भावना से जुड़े इस मामले की स्वतंत्र एवं निष्पक्ष जांच कराई जाए तथा यदि किसी स्तर पर अनियमितता या कमनामी सामने आती है तो संबंधित अधिकारियों के विरुद्ध कठोर विभागीय एवं कानूनी कार्रवाई की जाए। अब कानूनी प्रकरण में राष्ट्रीय अनुसूचित जनजाति आयोग के हस्तक्षेप और आगामी निर्णय पर अभ्यर्थियों की निगाहें टिकी हुई हैं। 'जहां न्याय की आस जिंदा रहती है, वहीं अन्याय की दीवारें ज्वाला दे टिक नहीं पाती।'



लॉस एंजिल्स ओलंपिक 2028 के लिए क्रिकेट क्वालिफिकेशन सिस्टम को मिली मंजूरी



लाजेन (सिंटजरलैंड) (एजेंसी)। अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक कमिटी (आईओसी) ने लॉस एंजिल्स 2028 ओलंपिक खेलों में क्रिकेट प्रतियोगिताओं के लिए क्वालिफिकेशन सिस्टम को मंजूरी दे दी है। आईओसी के एग्जीक्यूटिव बोर्ड (ईबी) की मंजूरी के बाद लॉस एंजिल्स 2028 ओलंपिक खेलों में क्रिकेट प्रतियोगिताओं के लिए क्वालिफिकेशन सिस्टम अब जारी कर दिया गया है तथा सर्पिंग क्वालिफिकेशन सिस्टम में भी अपडेट किया गया है।

128 वर्षों के लंबे अंतराल के बाद ओलंपिक में क्रिकेट की वापसी हो रही है, जहां पुरुष और महिला दोनों वर्गों में टी20 प्रारूप में 6-6 टीमों स्वर्ण पदक के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी। प्रत्येक टीम में 15 खिलाड़ी होंगे। जो प्रशंसक इस रोमांच का हिस्सा बनना चाहते हैं, वे अगस्त में होने वाले अगले लॉस एंजिल्स 2028 टिकट सेल के लिए आधिकारिक रूप से 28 वेबसाइट पर साइन अप कर सकते हैं जिन लोगों ने अभी तक साइन अप नहीं किया है उनके लिए रजिस्ट्रेशन 22 जुलाई 2026 तक खुला रहेगा।

दक्षिण कोरिया की र्यू हेसान ने शानदार वापसी करते हुए जीती विमेंस पीजीए चैंपियनशिप



मिनेसोटा (अमेरिका) (एजेंसी)। दक्षिण कोरिया की र्यू हेसान ने 10-स्ट्रोक के भारी अंतर से पिछड़ने के बाद वापसी करते हुए कपीएनजी विमेंस पीजीए चैंपियनशिप अपना पहला मेजर खिताब जीता। हेजलटाइन नेशनल गोल्फ क्लब में रिवियर को एलपीजीए की 2023 'रूकी ऑफ द ईयर' र्यू ने पहले राउंड के बाद 10 शॉट्स से पिछड़ने के बावजूद जबरदस्त वापसी की। उन्होंने 1964 में कैरोल मान के बनाए हुए के इतिहास में सबसे बड़ी वापसी के रिकॉर्ड की बराबरी की और 13-अंडर 275 के स्कोर के साथ जीत हासिल की। उन्होंने अपनी ही देश की यू इना को दो स्ट्रोक से हराया। इस जीत के साथ वह पिछले कम से कम 60 वर्षों में किसी मेजर में पहले राउंड के बाद 10 से अधिक शॉट्स के नुकसान से उबरकर खिताब जीतने वाली पहली गोल्फर बन गई है। आखिरी तीन राउंड में र्यू का स्कोर 14-अंडर रहा, जो मिनेसोटा के हेजलटीन नेशनल गोल्फ क्लब में बाकी खिलाड़ियों से कम से कम छह शॉट्स बेहतर था। 125 साल की र्यू, पिछले 12 सालों में यह टूर्नामेंट जीतने वाली दक्षिण कोरिया की छठी गोल्फर हैं। र्यू के शानदार प्रदर्शन ने नेल्ली कोडर को सीजन की शुरुआत में लगातार तीसरी बड़ी चैंपियनशिप जीतने से रोक दिया। आठवें स्थान से संतोष करना पड़ा, और वह विजेता से सात स्ट्रोक पीछे रही। कनाडा की ब्रुक हेंडरसन और नीदरलैंड की डेवी वेबर 10-अंडर के साथ संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर रही।

महिला टी-20 वर्ल्ड कप में सिर्फ दूसरी बार हुआ ऐसा



जब डिफेंडिंग चैंपियन को ग्रुप स्टेज से ही लौटना पड़ा घर

न्यूजीलैंड महिला टी-20 वर्ल्ड कप 2026 से बाहर

नई दिल्ली (एजेंसी)। महिला टी20 वर्ल्ड कप 2026 में न्यूजीलैंड का खराब सफर आखिरकार खत्म हो गया, क्योंकि 'द ओवल' में इंग्लैंड से हारने के बाद वे टूर्नामेंट से बाहर हो गए। इस हार के साथ ही यह टूर्नामेंट के इतिहास में सिर्फ दूसरी बार

हुआ है जब डिफेंडिंग चैंपियन ग्रुप स्टेज से ही बाहर हो गया हो। टूर्नामेंट में खराब प्रदर्शन के कारण डिफेंडिंग चैंपियन न्यूजीलैंड महिला टी20 वर्ल्ड कप के ग्रुप स्टेज से बाहर हो गया। 'द ओवल' में अपने आखिरी ग्रुप स्टेज मैच में इंग्लैंड से नौ विकेट से हारने के बाद वे टूर्नामेंट से बाहर हो गए।

वर्ल्ड कप के इतिहास में दुर्लभ घटना - न्यूजीलैंड टूर्नामेंट के इतिहास में ऐसा करने वाली दूसरी टीम बन गई है जब डिफेंडिंग चैंपियन ग्रुप स्टेज से बाहर हुए। 'ब्लैक कैप्स' (न्यूजीलैंड टीम) से पहले, 2016 का टूर्नामेंट जीतने के बाद वेस्टइंडीज 2018 के एडिशन में ग्रुप स्टेज से बाहर हो गई थी। गौरतलब है कि 10 एडिशन में से ऐसा सिर्फ दो बार हुआ है।

कनाडा ने पहली बार फुटबॉल वर्ल्डकप का नॉकआउट मैच जीता

● साउथ अफ्रीका को 1-0 से हराया, टॉप-16 में पहुंची, इंजरी टाइम में यूस्टाविचो का गोल

लॉस एंजिल्स (एजेंसी)। कनाडा फुटबॉल वर्ल्ड कप 2026 के प्री-क्वार्टर फाइनल में पहुंचने वाली पहली टीम बन गई है। उसने सोमवार को साउथ अफ्रीका को 1-0 से हराया। कनाडा ने पहली बार इस टूर्नामेंट का कोई नॉकआउट मैच जीता है। अब उसका सामना 4 जुलाई को नीदरलैंड और मोरक्को के विनर से होगा। लॉस एंजिल्स स्टेडियम में सोमवार को खेले गए मैच के 90 मिनट तक कोई गोल नहीं आया। यहां तक दोनों टीमों 0-0 की बराबरी पर थीं। इसके बाद एलिस्टेयर जॉनस्टन ने



इंजरी टाइम के दूसरे मिनट में डी के बाहर उन्हें सुपीरियर प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। 74 साल और 79 दिन के ह्यूगो ब्रूस से गोल करके कनाडा को जीत दिला दी।

फीफा वर्ल्ड कप के नॉकआउट स्टेज में मैच कोचिंग करने वाले सबसे उम्रदराज कोच बन गए। उन्होंने ओस्कर तबारेज का रिकॉर्ड तोड़ा। तबारेज ने 2018 वर्ल्ड कप के क्वार्टर फाइनल में 71 साल की उम्र में उरुग्वे को कोच किया था।

कनाडा के कोच जेसी ने प्लेयर्स को नेशनल हीरो बताया

मैच के बाद कनाडा के हेड कोच जेसी मार्श इमोशनल हो गए। उन्होंने मैदान पर खिलाड़ियों को नेशनल हीरो बताया। उन्होंने कहा कि वे देश के भविष्य के लिए प्रेरणा बन गए हैं। अब कनाडा में फुटबॉल का भविष्य और उज्ज्वल होगा।

डेविस की वापसी से बढ़ी टीम की ताकत

स्टार डिफेंडर अल्फोंसो डेविस ने 75वें मिनट में चोट से वापसी की। उन्होंने मैदान पर उतरते ही प्रॉमिस डेविड के लिए शानदार मौका बनाया, हालांकि उसे गोल में नहीं बदला जा सका। आखिरकार यूस्टाविचो ने टीम को अतिरिक्त समय में जाने से बचा लिया।

साउथ अफ्रीका ने किया कड़ा मुकाबला

साउथ अफ्रीका ने पूरे मैच में मजबूत रक्षात्मक खेल दिखाया और गोल होने तक कनाडा को लगातार रोक रखा। गोलकीपर रॉनवेन विलियम्स ने पांच शानदार बचाव किए, लेकिन अंतिम क्षणों में टीम को हार से नहीं बचा सके।

यूएसओपन 2026

किदांबी श्रीकांत का खिताब जीतने का सपना टूटा, फाइनल में सुली यांग से हार



नई दिल्ली (एजेंसी)। भारत के अनुभवी शटलर किदांबी श्रीकांत एक बार फिर बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर का खिताब जीतने से चूक गए। अमेरिका के फुलर्टन में खेले गए यूएस ओपन 2026 के फाइनल में उन्होंने शानदार संघर्ष किया, लेकिन चीनी ताइपे के युवा खिलाड़ी सु ली यांग ने उन्हें तीन गेम तक चले मुकाबले में हराकर ट्रॉफी अपने नाम कर ली।

यूएस ओपन 2026 के फाइनल में श्रीकांत को मिली हार - पूर्व विश्व नंबर-1 किदांबी श्रीकांत को फाइनल मुकाबले में चीनी ताइपे के 24 वर्षीय सु ली यांग के खिलाफ 21-15, 16-21, 21-9 से हार का सामना करना पड़ा। एक घंटे नौ मिनट तक चले इस मुकाबले में श्रीकांत ने दमदार संघर्ष किया, लेकिन निर्णायक गेम में वह लय बरकरार नहीं रख सके। इस हार के साथ उनका बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड टूर खिताब का इंतजार और लंबा हो गया।

तीसरे गेम में युवा खिलाड़ी ने पलट दी बाजी - निर्णायक गेम में शुरुआत में श्रीकांत मुकाबले में बने रहे और स्कोर 9-7 तक पहुंचा। इसके बाद सु ली यांग ने लगातार आठ अंक जीतकर मैच पर पूरी पकड़ बना ली। लंबे मुकाबले का असर श्रीकांत की फिटनेस पर भी दिखाई दिया और अंततः उन्हें 21-9 से गेम गंवाकर उपविजेता से संतोष करना पड़ा।

शानदार प्रदर्शन के बावजूद खिताब फिर दूर - भले ही श्रीकांत ट्रॉफी जीतने में सफल नहीं रहे, लेकिन पूरे टूर्नामेंट में उनका प्रदर्शन उम्मीद जगाने वाला रहा। अनुभवी भारतीय खिलाड़ी ने कई मजबूत प्रतिद्वंद्वियों को हराकर फाइनल तक का सफर तय किया और यह दिखाया कि वह अब भी बड़े मंच पर चुनौती पेश करने की क्षमता रखते हैं।

पहले गेम में सुली यांग का दबदबा

मुकाबले की शुरुआत से ही सु ली यांग ने आक्रामक खेल दिखाया और जल्दी ही 10-5 की बढ़त बना ली। हालांकि श्रीकांत ने शानदार वापसी करते हुए स्कोर 10-10 से बराबर कर दिया, लेकिन इसके बाद चीनी ताइपे के खिलाड़ी ने लगातार सात अंक जीतकर पहला गेम 21-15 से अपने नाम कर लिया।

दूसरे गेम में श्रीकांत ने दिखाई शानदार वापसी

दूसरे गेम में दोनों खिलाड़ियों के बीच कड़ी टक्कर देखने को मिली। स्कोर 15-13 तक बेहद करीबी रहा, लेकिन इसके बाद श्रीकांत ने अपना अनुभव दिखाते हुए लगातार पांच अंक हासिल किए और 20-13 की बढ़त बना ली। उन्होंने चौथे गेम फाइट पर गेम जीतकर मुकाबले को निर्णायक तीसरे गेम तक पहुंचा दिया।

हांगकांग से हारकर भारत का सफर थमा, क्वार्टर फाइनल में निराशा

यत्सुशिरो (एजेंसी)। बैडमिंटन एशिया जूनियर मिश्रित टीम चैंपियनशिप 2026 में भारतीय टीम का अभियान क्वार्टर फाइनल में समाप्त हो गया। जापान के यत्सुशिरो में खेले गए मुकाबले में हांगकांग ने भारत को 2-1 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बना ली। भारत ने शानदार शुरुआत की थी, लेकिन अगले दो मुकाबलों में बहुत कायम नहीं रख सका। देव रूपारेलिया, तन्वी पट्टी और अन्य युवा खिलाड़ियों ने संघर्ष जरूर किया, लेकिन निर्णायक क्षणों में हांगकांग की टीम ज्यादा मजबूत साबित हुई।

क्वार्टर फाइनल में भारत को मिली हार - सोमवार को खेले गए क्वार्टर फाइनल मुकाबले में भारत को हांगकांग के खिलाफ 1-2 से हार का सामना करना पड़ा। इस हार के साथ भारतीय टीम का टूर्नामेंट में सफर समाप्त हो गया, जबकि हांगकांग ने अंतिम चार में अपनी जगह पक्की कर ली।

देव रूपारेलिया और तन्वी पट्टी ने दिलाई शानदार शुरुआत - भारत की ओर से पहले मुकाबले में देव रूपारेलिया और तन्वी पट्टी की



जोड़ी ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए टीम को शुरुआती बढ़त दिलाई। भारतीय जोड़ी ने पहला गेम 55-44 से अपने नाम कर मुकाबले में शानदार शुरुआत की। हालांकि दूसरे गेम में हांगकांग के कैन यी हेई ने रूपारेलिया पर दबाव बनाया और 11-8 से जीत दर्ज की। इसके बाद आईपी सुम याद ने भी बढ़त हासिल करते हुए स्कोर 22-16 कर दिया। निर्णायक गेम में रूपारेलिया ने वापसी करते हुए चान को 11-9 से हराया, लेकिन आईपी सुम याद ने 22-21 की मामूली बढ़त बनाए रखकर हांगकांग को मुकाबले में

बनाए रखा। दूसरे मुकाबले में कड़ी टक्कर के बावजूद मिली हार - अगले मैच में भारत के ब्योर्न जैसन और डियांका वाल्डिया का सामना चियुंग साइ शिंग और विंग चि चू से हुआ। मुकाबला काफी रोमांचक रहा और एक समय स्कोर 11-11 की बराबरी पर था। भारतीय जोड़ी ने शानदार खेल दिखाते हुए टीम को 33-32 की बढ़त दिलाई, लेकिन हांगकांग की जोड़ी ने दबाव में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए मुकाबला अपने पक्ष में मोड़ लिया।

आखिरी मुकाबले में नहीं बचा सके भारत की उम्मीदें

निर्णायक मुकाबले में भारत की तन्वी रेड्डी और बरुनी पर्शवाल से काफी उम्मीदें थीं, लेकिन उन्हें चू और यी कियु यू की जोड़ी के खिलाफ 5-11 से हार का सामना करना पड़ा। इस हार के साथ भारत ने सेट 43-55 से गंवा दिया और हांगकांग ने मुकाबला 2-1 से जीतकर सेमीफाइनल का टिकट हासिल कर लिया।

युवा खिलाड़ियों ने दिखाया दम, लेकिन अधूरा रह गया सपना

भारतीय जूनियर खिलाड़ियों ने पूरे टूर्नामेंट में कई शानदार प्रदर्शन किए, लेकिन क्वार्टर फाइनल में टीम निर्णायक मौकों का फायदा नहीं उठा सकी। इसके बावजूद युवा खिलाड़ियों के प्रदर्शन ने भविष्य के लिए सकारात्मक संकेत जरूर दिए।

हरियाणा के योगेश कोहली को बड़ी जिम्मेदारी

ऑस्ट्रिया कप के लिए भारतीय सीनियर टेनिस टीम के कप्तान बने

हिसार (एजेंसी)। हरियाणा के हिसार के वरिष्ठ टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली को वर्ष 2026 आईटीएफ वर्ल्ड टेनिस मास्टर्स टूर ऑस्ट्रिया कप सीनियर के लिए भारतीय टीम का कप्तान बनाया गया है। यह अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता 5 जुलाई से 10 जुलाई 2026 तक इटली के रोम में आयोजित होगी। इस टूर्नामेंट में योगेश कोहली भारतीय टीम की कप्तानी करते हुए देश का प्रतिनिधित्व करेंगे।

एक दशक से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन: योगेश कोहली पिछले करीब 10 वर्षों से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का नाम रोशन कर रहे हैं। वर्ष 2016 से वह लगातार आईटीएफ मास्टर्स टेनिस सर्किट में शानदार प्रदर्शन करते आ रहे हैं। उनकी निरंतर सफलता और बेहतरीन खेल के दम पर एकल वर्ग में उनकी विश्व रैंकिंग 34वीं है, जो भारतीय सीनियर टेनिस के लिए बड़ी उपलब्धि मानी जाती है।



करियर में जीते 19 अंतरराष्ट्रीय खिताब: योगेश कोहली ने अपने अंतरराष्ट्रीय करियर में अब तक एकल वर्ग में 6 और युगल वर्ग में 13 अंतरराष्ट्रीय खिताब अपने नाम किए हैं। उनकी लगातार शानदार उपलब्धियों ने उन्हें भारतीय सीनियर टेनिस के प्रमुख खिलाड़ियों में शामिल कर दिया है। 2025 रहा सबसे यादगार साल: योगेश कोहली के लिए वर्ष 2025 बेहद खास रहा। उन्होंने एक ही साल में एकल और युगल वर्ग को मिलाकर रिकॉर्ड 10 अंतरराष्ट्रीय खिताब जीतकर नया कीर्तिमान बनाया। इस शानदार प्रदर्शन के बाद उन्हें भारतीय टीम की कप्तानी की जिम्मेदारी सौंपी गई है। भारत को पदक दिलाने का लक्ष्य: भारतीय टीम के कप्तान बनाए जाने पर योगेश कोहली ने खुशी जताई। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय परिवार, प्रशिक्षकों, सहयोगियों और समर्थकों को दिया। उन्होंने कहा कि देश का प्रतिनिधित्व करना और भारतीय टीम की कप्तानी करना उनके लिए गर्व की बात है।

आयरलैंड ने भारत को दूसरे टी20 में एक रन से दी मात

पहली बार सीरीज जीतकर रचा इतिहास



बेलफास्ट (एजेंसी)। आयरलैंड ने भारत को दूसरे टी20 में एक रन से हराकर दो मैचों की टी20 सीरीज अपने नाम कर ली है। बेलफास्ट में खेले गए दूसरे मैच में मेजबान टीम ने टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में 8 विकेट खोकर 154 रन बनाए, जिसमें डेरी टेकर ने सबसे ज्यादा 47 गेंद में 56 रनों की पारी खेली। वहीं भारत की तरफ से अपना पहला टी20 मैच खेल रहे प्रिंस यादव ने सबसे ज्यादा 3 विकेट झटके। उन्होंने 4 ओवर में 22 रन देकर 3 विकेट के साथ अपना स्पेल खत्म किया। इसके अलावा अश्वीप और दुबे को 2-2 विकेट मिले, जबकि हर्षित राणा एक विकेट लेने में सफल रहे।

154 रनों के जवाब में भारतीय टीम 20 ओवर में 9 विकेट खोकर 153 रन ही बना सकी। जिसकी वजह से उन्हें एक रनों से हार का सामना करना पड़ा। मैच में भारतीय बल्लेबाजी ने एक बार फिर सबको निराश किया।

इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स ने इंटरनेशनल क्रिकेट को कहा अलविदा

लंदन (एजेंसी)। न्यूजीलैंड के खिलाफ चल रहे टेस्ट मैच में इंग्लैंड को एक बड़ा झटका लगा है। इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स ने इंटरनेशनल क्रिकेट के सभी फॉर्मेट से संन्यास की घोषणा कर दी है। इंग्लैंड टीम ने टेस्ट के चौथे दिन के खेल के बीच में यह जानकारी दी। इसके साथ ही स्टोक्स के 15 साल के करियर पर विराम लग जायेगा जिसमें वह 2019 वनडे विश्व कप फाइनल में इंग्लैंड की न्यूजीलैंड पर जीत के नायक रहे। वह टी20 विश्व कप 2022 जीतने वाली इंग्लैंड टीम के भी अहम सदस्य थे और उसी साल टेस्ट कप्तान बने थे। न्यूजीलैंड के खिलाफ पहले टेस्ट के बाद नाइट क्लब घटना के बाद अनुशासनात्मक कारणों से 35 साल के इस ऑलराउंडर को दूसरे टेस्ट से बाहर रखा गया था।

इंग्लैंड क्रिकेट ने क्या कहा - इंग्लैंड क्रिकेट ने अपने बयान में कहा, 'इंग्लैंड के अब तक के सबसे महान कप्तानों में से एक, बेन स्टोक्स ने इस टेस्ट मैच के बाद इंटरनेशनल क्रिकेट से संन्यास लेने का फैसला किया है। बेन, आप इस टीम के लिए सबसे प्रेरणादायक कप्तान, लीडर और लेजेंड रहे हैं, जिसकी टीम कभी उम्मीद कर सकती थी। हम आपसे बहुत प्यार करते हैं और आपके रिटायरमेंट के लिए आपको शुभकामनाएं देते हैं।'



स्टोक्स ने क्या कहा - स्टोक्स ने एक भावुक वीडियो में कहा, 'कारणों पर बाद में बात हो सकती है, लेकिन मैंने इस टीम के लिए, आप लोगों के लिए और पहले के लोगों के लिए कई बार अपना सब कुछ डोका है, और मुझे एक बार और ऐसा करना है। मैं बस यही चाहता हूँ, हमें बहुत मेहनत करनी है, और मैं बस यही चाहता हूँ कि नतीजे की परवाह किए बिना, मैं उस मैदान से यह जानते हुए बाहर निकलूँ कि इस ग्रुप ने पिछले दो दिनों में अपना सब कुछ दिया है। मैं बस यही चाहता हूँ कि हर कोई न केवल मेरे लिए, स्वार्थी होकर, बल्कि इस टीम के लिए भी अपना सब कुछ दे।'



मूंगफली और बादाम से बनाएं स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन



सर्दियों का मौसम चल रहा है, ऐसे में मूंगफली और बादाम जैसी चीजें सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। मूंगफली और बादाम से आप कई तरह के स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। आइए जानते हैं इनके कुछ खास रेसिपीज, जिन्हें आप आसानी से घर पर बना सकते हैं।

1. मूंगफली-बादाम हलवा

सामग्री
मूंगफली : 100 ग्राम
बादाम : 50 ग्राम
घी : 2 चम्मच
दूध : 1 कप
चीनी : स्वादानुसार
इलायची पाउडर : 1 चुटकी
विधि
मूंगफली और बादाम को हल्का भूनकर पीस लें। एक पैन में घी गर्म

करें और इसमें मूंगफली-बादाम का पाउडर डालकर भूनें। इसमें दूध और चीनी डालें और धीमी आंच पर पकाएं। जब हलवा गाढ़ा हो जाए, तो इसमें इलायची पाउडर डालें।

गरमागरम हलवा तैयार है, इसे परोसें।

सामग्री
मूंगफली : 100 ग्राम
काजू : 50 ग्राम
आलू : 2 उबले हुए
हरी मिर्च : 1 बारीक कटी हुई
अदरक पेस्ट : 1 चम्मच
नमक : स्वादानुसार
तेल : टिक्का तलने के लिए
विधि
मूंगफली और काजू को पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें आलू, हरी मिर्च, अदरक पेस्ट और नमक मिलाकर टिक्की का मिश्रण तैयार करें। टिक्की का आकार देकर तेल में सुनहरा होने तक तलें। गरमागरम टिक्का हरी चटनी के साथ परोसें।

3. शकरकंद-मूंगफली चाट

सामग्री
शकरकंद : 2 उबले हुए
मूंगफली : 50 ग्राम भुनी हुई

हरा धनिया : 1 चम्मच
नींबू का रस : 1 चम्मच
नमक और चाट मसाला :

स्वानुसार

विधि

शकरकंद को छोटे टुकड़ों में काट लें। इसमें भुनी मूंगफली, हरा धनिया, नींबू का रस, नमक और चाट मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं। तैयार चाट को तुरंत परोसें।

4. पीनट बटर

सामग्री
मूंगफली : 1 कप
शहद : 1 चम्मच
तेल : 1 चम्मच (ऑप्शनल)
विधि
मूंगफली को हल्का भूनकर छिलका उतार लें। मूंगफली को मिक्सर में पीस लें। इसमें शहद और तेल डालें और फिर से ब्लेंड करें। क्रीमी टेक्सचर आने तक पीसते रहें। आपका घर का बना पीनट बटर तैयार है। इसे ब्रेड या रोटी के साथ खाएं। मूंगफली या पीनट बटर खरीदते समय मिलावट का ध्यान रखें। हमेशा ब्रांडेड और भरोसेमंद स्रोत से ही खरीदारी करें।

आम की गुठली से बनाएं टेस्ती और क्रिस्पी मुखवास, स्वाद में होंगे बेहतरीन

आप आम की गुठली की सहायता से टेस्टी डिश बनाई जा सकती है। आज हम आपके साथ आम की गुठली के अंदर के बीज से चटपटे लच्छे बनाने की रेसिपी के बारे में बताने जा रहे हैं। यह काफी टेस्टी और क्रिस्पी होते हैं।

गर्मियों में फलों का राजा आम हर किसी को खाना पसंद होता है। इसमें कई विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य को तंदुरुस्त रखते हैं। हालांकि लोग आम खाने के बाद लोग गुठली को फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आम की गुठली भी कम फायदेमंद नहीं होती है। बल्कि आप आम की गुठली की सहायता से टेस्टी डिश बनाई जा सकती है। आज हम आपके साथ आम की गुठली के अंदर के बीज से चटपटे लच्छे बनाने की रेसिपी के बारे में बताने जा रहे हैं। यह काफी टेस्टी और क्रिस्पी होते हैं। इसको मुखवास के नाम से भी जाना जाता है।

सामग्री
4 से 5 आम की गुठली
लाल मिर्च पाउडर
भुना जीरा पाउडर
चाट मसाला
काला और सफेद नमक
करें ये काम

सबसे पहले 4-5 आम की गुठली को अच्छे से धोकर बेकिंग ट्रे पर रखें। अब इसको 180 सेल्सियस पर करीब 10 से 15 मिनट के लिए माइक्रोवेव में पकाएं। बेक करने से यह कड़क हो जाएगा और आराम से कट जाएगा। फिर इस गुठली के अंदर से आपको बीज निकालें। अब कुकर में बीज और पानी डालकर 2 सीटी आने तक पकाएं। फिर बीज की स्कैन निकालकर इसको लंबे-लंबे स्लाइस में काटें।

ऐसे बनाएं गुठली के लच्छे
सबसे पहले एक पैन में तेल गर्म कर लें। अब इन बीज के स्लाइस को हल्का रोस्ट कर लें। अब इसके ऊपर से भुना जीरा पाउडर, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर, काला नमक, नॉर्मल नमक डालें। इसको टॉस देने के बाद हल्का मिला दें। इस तरह से आम की गुठली से बना चटपटा लच्छा तैयार हो जाएगा।



किचन में सिंक से आ रही है तेज बदबू, कॉफी का यह आसान नुस्खा आएगा काम

अमूमन हम सभी को यह समझ ही नहीं आता कि इस बदबू से निजात पाने के लिए क्या किया जाए, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। अगर आप चाहें तो अपनी मॉर्निंग कॉफी की मदद से अपनी इस समस्या का हल कर सकती हैं।

किचन में सिंक एक ऐसी जगह होती है, जिसमें गंदे बर्तन व झूठा बचा हुआ होता है। जिसकी वजह से अक्सर किचन सिंक से गंदी बदबू आती है। जब सिंक से बदबू आने लगती है तो पूरी किचन में ही वह बदबू फैलते देर नहीं लगती है। भले ही आप अपनी किचन को कितना भी आर्गेनाइज्ड व साफ-सुथरा रखती हों, लेकिन अगर सिंक से बदबू आ रही है तो ऐसे में आपकी सारी मेहनत बर्बाद होते देर नहीं लगती।

अमूमन हम सभी को यह समझ ही नहीं आता कि इस बदबू से निजात पाने के लिए क्या किया जाए, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। अगर आप चाहें तो अपनी

मॉर्निंग कॉफी की मदद से अपनी इस समस्या का हल कर सकती हैं। कॉफी आसपास की गंध को सोखने और उसे फ्रेश बनाने में मददगार है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि आप कॉफी की मदद से किचन सिंक की गंदी बदबू को किस तरह दूर करें-

आपको किन-किन चीजों की जरूरत होगी-

इस्तेमाल की हुई कॉफी उबला हुआ पानी बेकिंग सोडा नींबू रस या सिरका कॉफी को किस तरह इस्तेमाल करें- सबसे पहले सुबह कॉफी बनाने के बाद उसके ग्राउंड्स को फेंकने की जगह थोड़ा ठंडा होने दो। इसे पूरी तरह से सूखने मत दो। अब इसमें एक चम्मच बेकिंग सोडा उस कॉफी में मिलाओ। इससे पाइप की भी हल्की सफाई हो जाएगी और बदबू भी अच्छे से हटेगी। अब आप 2-3 चम्मच कॉफी का मिक्स सिंक के ड्रेन में डाल दो।

आप इसे ज्यादा ना डालें, नहीं तो पाइप जाम हो सकता है।

अब एक केतली पानी उबालें और फिर उस उबलते हुए पानी की डाल दो। इससे कॉफी नीचे बहेगी और गंदगी भी साफ होगी। फ्रेशनेस की खुशबू तुरंत महसूस होगी।

अगर बदबू बहुत ज्यादा है तो कॉफी डालने के बाद थोड़ा नींबू रस या सिरका डाल दो, फिर गर्म पानी डालो।

कितनी बार इस्तेमाल करें

किचन सिंक की बदबू को दूर करने और उसे फ्रेश बनाए रखने के लिए हफ्ते में एक बार करना काफी है। ध्यान रखें कि रोज या बहुत ज्यादा कॉफी डालना पाइप ब्लॉक कर सकता है, इसलिए लिमिट में करें।

इस बात का रखें ध्यान

अगर तुम्हारे घर का पानी धीरे बहता है या पहले से इनेज धीमा है, तो ये ट्रिक ना आजमाएं। साथ ही, हर बार ढेर सारा गर्म पानी डालना जरूरी है ताकि कॉफी नीचे ठीक से जाए।

परफेक्ट तरीके से बेसन लड्डू बनाने के लिए फॉलो करें ये टिप्स

बेसन के लड्डू बाते समय घी डालने की टाइमिंग भी काफी मैटर करती है। कई बार लोग घी में पहले ही सारा घी डाल देते हैं। लेकिन आप स्टार्टिंग में थोड़ा घी डालो ताकि बेसन अच्छे से भुनें। इसके बाद आप बीच में ही थोड़ा-थोड़ा करके घी डालते रहो।

ऐसे बहुत से लोग होते हैं, जिन्हें मीठा खाना काफी पसंद होता है। अक्सर वे ना केवल बाजार से मिठाई लाकर खाते हैं, बल्कि



घर पर भी मीठा बनाते हैं। अगर आप भी मीठे के दीवाने हैं और बेसन के लड्डू आपके फेवरिट हैं तो मुंह में घुल जाने वाली इस मिठाई को खुद घर पर ही बना सकते हैं। बेसन के लड्डू बनाना काफी आसान है, लेकिन इस सिंपल सी दिखने वाली रेसिपी में भी कई बार लड्डू बनाते वक्त कुछ छोटी-छोटी गलतियां हो जाती हैं। कभी बेसन जल जाता है, तो कभी लड्डू अच्छी तरह से बंधते नहीं हैं।

हो सकता है कि आप भी घर पर बेसन के लड्डू बना रहे हों और आपके सामने यही दिक्कतें आ रही हों। ऐसे में आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही छोटे-छोटे टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप घर पर बेसन के लड्डू बनाते समय फॉलो कर सकते हैं-

तेज आंच पर ना भूनें बेसन

अक्सर यह देखने में आता है कि जब लोग बेसन के लड्डू बनाते हैं तो बेसन को तेज आंच पर भूनने लग जाते हैं। हालांकि, ऐसा करने से बेसन भूनने की जगह जलने लगता है। इसलिए, आपको हमेशा धीमी आंच पर ही बेसन को भूना चाहिए। जब हल्की सी खुशबू आए और बेसन का रंग सुनहरा होने लगे, तो समझे कि बेसन अच्छी तरह से भूनने लगा है।

सही समय पर डालें घी

बेसन के लड्डू बाते समय घी डालने की टाइमिंग भी काफी मैटर करती है। कई बार लोग घी में पहले ही सारा घी डाल देते हैं। लेकिन आप स्टार्टिंग में थोड़ा घी डालो ताकि बेसन अच्छे से भुनें। इसके बाद आप बीच में ही थोड़ा-थोड़ा करके घी डालते रहो।

बेटर को ठंडा ना होने दें

बेसन के लड्डू में शक्कर अच्छी तरह घुल जाए, इसके लिए जरूरी है कि आपका भुना हुआ बेसन हल्का गरम ही हो। अगर आपका बेसन एकदम ठंडा हो जाएगा तो इससे उसमें शक्कर अच्छी तरह मिक्स नहीं होता है। वही, अगर आप गरम बेसन में शक्कर मिक्स करते हैं तो इससे लड्डू भी बाइंड अच्छी तरह होंगे। साथ ही, इस बात का भी ख्याल रखें कि आप दानेदार चीनी की जगह बूरा या फिर पिंसी हुई शक्कर डालकर मिक्स करें। दानेदार शक्कर का इस्तेमाल करने से लड्डू खाते समय वह मुंह में किरकिरा महसूस होगा।



सक्षिप्त समाचार

ब्रिटेन में तेलंगाना के युवा की सदिग्ध मौत, बर्थडे पार्टी में गया था ; परिवार ने शव भारत लाने की अपील की

लंदन, एजेंसी। तेलंगाना के कामारेड्डी जिले के 25 साल के श्रीनाथ रेड्डी की ब्रिटेन में सदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। वह करीब 14 महीने पहले मारटर्स की पढ़ाई के लिए लंदन गए थे और लीसेस्टर की डी मॉन्टफोर्ट यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रहे थे। परिवार के मुताबिक, 22 जून की रात श्रीनाथ ने घर पर बात की थी और सब कुछ सामान्य था। इसके बाद वह एक बर्थडे पार्टी में गए थे। अगले दिन 23 जून की सुबह उनके रूममेट ने उन्हें मृत पाया। रूममेट ने दोस्तों को बताया कि श्रीनाथ ने कथित तौर पर आत्महत्या की है। हालांकि, मौत की वजह को लेकर अभी तक कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। श्रीनाथ के पिता मधुसूदन रेड्डी ने केंद्र और तेलंगाना सरकार से बेटे का शव जल्द भारत लाने में मदद की अपील की है। वहीं, ब्रिटेन की ओर से अब तक मामले पर कोई आधिकारिक बयान जारी नहीं किया गया है।

नाइजीरिया में बंदूकधारियों का गांव पर हमला, 15 की मौत

अबुजा, एजेंसी। उत्तर-पश्चिम नाइजीरिया के एक कृषि समुदाय पर बंदूकधारियों ने हमला कर दिया, जिसमें 15 लोगों की मौत हो गई। अधिकारियों ने शनिवार को इसकी जानकारी दी। यह हमला शुक्रवार को हिंसा प्रभावित जमफारा राज्य के तलाता माफारा इलाके में हुआ। इस क्षेत्र में पहले भी कई बार हिंसा हो चुकी है। अब तक किसी भी समूह ने इस हमले की जिम्मेदारी नहीं ली है। राष्ट्रीय स्तर पर इस क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने वाले सांसद अब्दुलअजीज यारी ने सोशल मीडिया पर जारी बयान में इस हमले को 'आतंकी हमला' बताया। इलाके के स्थानीय प्रशासन के प्रमुख याहया शारी शुक्रवार शाम पीड़ितों के अंतिम संस्कार में शामिल हुए। वायरल वीडियो में उन्होंने भावुक होकर राष्ट्रपति बोला टिनुबू और क्षेत्र से आने वाले उप रक्षा मंत्री से हस्तक्षेप कर हत्याओं का सिलसिला रोकने की अपील की।

यूरोप : बोस्निया और हर्जोगोविना में देशभर में गर्मी का अलर्ट, जंगलों में आग जारी

सारायेवो, एजेंसी। बोस्निया और हर्जोगोविना ने शनिवार को पूरे देश में ऑरेंज हीट अलर्ट जारी किया। अगले कुछ दिनों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस तक पहुंचने की संभावना है। वहीं, गर्म और शुष्क मौसम के कारण लगी कई आग पर काबू पाने के लिए एकसकत कमी लगातार काम कर रहे हैं। देश के जल एवं मौसम विज्ञान संस्थान ने बताया कि ऑरेंज अलर्ट 27 जून से 30 जून तक प्रभावी रहेगा। हर दिन सुबह 11 बजे से शाम 5 बजे तक सबसे ज्यादा खतरा रहने की चेतावनी दी गई है। इस दौरान अधिकतम तापमान 33 से 40 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने का अनुमान है। संस्थान ने लोगों, खासकर बुजुर्गों, छोटे बच्चों और गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों से लंबे समय तक बाहर न रहने, पर्याप्त पानी पीने और स्वास्थ्य व आणतकालीन अधिकारियों की सलाह का पालन करने की अपील की है।

अगले साल के शुरु में भारत का दौरा करेगें ट्रंप : रूबियो

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप अगले साल के शुरु में भारत का दौरा कर सकते हैं। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने यह जानकारी दी। साथ ही बताया कि राष्ट्रपति ट्रंप की यात्रा तैयारियों के सिलसिले में वह खुद इसी साल भारत दौरा कर सकते हैं। रूबियो ने एक इंटरव्यू में कहा, हम कोशिश कर रहे हैं कि अगले साल की शुरुआत में किसी समय राष्ट्रपति ट्रंप भारत का दौरा करें। गौरतलब है कि पिछले हफ्ते ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने फ्रांस में जी-7 शिखर सम्मेलन के इतर राष्ट्रपति ट्रंप से मुलाकात की थी। भारत पिछले कई महीनों से ट्रंप के भारत दौरे के लिए जोर दे रहा है। बहुत संभव है कि यह दौरा जापान और ऑस्ट्रेलिया के साथ होने वाली एक साझा बैठक का हिस्सा हो। पिछले एक साल में भारत और अमेरिका के रिश्ते काफी उतार-चढ़ाव भरे रहे हैं। रिश्तों को सुधारने के मकसद से रूबियो ने पिछले महीने भारत का दौरा किया था। लेकिन वाणिज्यिक जहाज अमेरिकी नौसेना के हमलों में तीन भारतीय नाविकों के मारे जाने से दोनों देशों के रिश्तों में फिर से कड़वाहट आ गई है।

अर्जेंटीना में सियासी भूचाल : भ्रष्टाचार के आरोपों के बीच राष्ट्रपति के सहयोगी का इस्तीफा, सरकार को लगा झटका

ब्यूनस आयर्स, एजेंसी। अर्जेंटीना के राष्ट्रपति जेवियर माइली के कैबिनेट चीफ और करीबी सहयोगी मेनुअल एजोर्नी ने शनिवार को इस्तीफा दे दिया। यह इस्तीफा एक ऐसे भ्रष्टाचार मामले के बाद आया है जिसने लिबर्टेरियन सरकार को हिलाकर रख दिया है और राजनीतिक व्यवस्था में फैले भ्रष्टाचार को खत्म करने के उनके प्रमुख चुनौती वादे को भी कमजोर कर दिया है। एजोर्नी का इस्तीफा राष्ट्रपति माइली के लिए बड़ा झटका माना जा रहा है। वे उनके सबसे भरोसेमंद और पुराने सहयोगियों में शामिल रहे हैं।

4 दिन में तीसरी बार भूकंप से हिला जापान, इवाते में 6.1 की तीव्रता से कांपी धरती; दहशत में लोग

टोक्यो, एजेंसी। जापान में कुदरत का कहर थमने का नाम नहीं ले रहा है। रविवार सुबह एक बार फिर देश का उत्तरी हिस्सा शक्तिशाली भूकंप के झटकों से दहल उठा। रिक्टर स्केल पर इसकी तीव्रता 6.1 मापी गई है। पिछले महज चार दिनों के भीतर जापान में आया यह तीसरा बड़ा और शक्तिशाली भूकंप है, जिसने वैज्ञानिकों और सरकार की चिंताओं को चरम पर पहुंचा दिया है। हालांकि, राहत की बात यह रही कि इस ताजा भूकंप के बाद फिलहाल कोई सुनामी अलर्ट जारी नहीं किया गया है।

रविवार सुबह इवाते प्रांत में आया : भूकंप जापान मौसम विज्ञान एजेंसी के अनुसार, रविवार को आए इस भूकंप का केंद्र इवाते प्रांत का तटीय इलाका था। स्थानीय समयानुसार सुबह करीब 5:21 बजे जब लोग गहरी नींद में थे, तभी धरती तेज झटकों के साथ कांपने लगी। भूकंप का केंद्र जमीन से 40 किलोमीटर की गहराई में स्थित था। रिपोर्टों के अनुसार, आमोरी प्रांत

के झचिचिनोहे शहर में भूकंप की तीव्रता काफी अधिक महसूस की गई। शुरुआती जानकारी के मुताबिक, इस घटना में किसी के हताहत होने या जान-माल के बड़े नुकसान की खबर नहीं है।

4 दिन में 3 बड़े भूकंपों से दहशत : जापान में पिछले 96 घंटों के दौरान भूकंपों का जो सिलसिला शुरू हुआ है, उसने 2011 की भयावह यादें ताजा कर दी हैं। गुरुवार (25 जून) को उत्तरी जापान के इवाते प्रांत में 7.2 तीव्रता का भूकंप जापान को भूकंप आया था। शुक्रवार (26 जून) की रात को टोक्यो और माउंट फूजी के पास यामानाशी प्रांत में 5.6 तीव्रता का झटका महसूस किया गया। रविवार (28 जून) सुबह एक बार फिर इवाते प्रांत में 6.1 तीव्रता का भूकंप आया।

शुक्रवार के भूकंप ने मचाई थी तबाही : भले ही रविवार के भूकंप में नुकसान की खबर कम है, लेकिन शुक्रवार रात आए भूकंप ने जापान के कई शहरों को



प्रभावित किया था। यामानाशी और कानागावा प्रांतों में कम से कम 6 लोग घायल हुए थे। कानागावा के नाकाई शहर में भारी भूस्खलन हुआ, जबकि फुजियोशिदा में कंक्रीट की दीवारें ढह गई थीं। इस आपदा के

कारण करीब 2860 घरों की बिजली गुल हो गई थी और बुलेट ट्रेन सहित कई रेल सेवाओं को घंटों रोकना पड़ा था।

भूकंप के साथ समुद्री तूफान का खतरा : जापान के लिए मुश्किलें यहीं खत्म

वेनेजुएला में फिर 5.6 तीव्रता का भूकंप:अब तक 1430 मौतें, 3300 लोग घायल; 72 घंटे बाद 68 हजार लोग अब भी लापता



मजबूर कर दिया। स्थानीय प्रशासन ने चेतावनी दी है कि आने वाले दिनों में और भी आपटरशॉक्स आ सकते हैं, जिससे कमजोर हो चुकी इमारतें गिर सकती हैं।

मलबे में अपनों की तलाश : तबाही का सबसे खौफनाक मंजर 'ला-गुएरा' इलाके में दिख रहा है, जहां सैकड़ों इमारतें जमींदोज हो चुकी हैं। सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो दिल दहला देने वाले हैं, जिनमें एक बुजुर्ग मां अपने हाथ से मलबा हटाकर अपने बेटे को तलाश रही है। हजारों लोग बेघर हो चुके हैं और अस्पतालों में घायलों के रर रखने की जगह नहीं है। स्थानीय निवासियों का कहना है कि भारी मशीनरी और सरकारी मदद की कमी के कारण बचाव कार्य में

देरी हो रही है।

मदद को आगे आए कई देश : संयुक्त राष्ट्र के अनुमान के मुताबिक, इस आपदा से वेनेजुएला को करीब 6.7 अरब अमेरिकी डॉलर का आर्थिक नुकसान हुआ है। आपदा की गंभीरता को देखते हुए अंतरराष्ट्रीय समुदाय मदद के लिए आगे आया है। शनिवार को करीब 1,600 विदेशी बचावकर्मियों वेनेजुएला पहुंचे और जल्द ही 10 अन्य देशों की टीमों भी इस मिशन में शामिल होने वाली हैं। सुरक्षा व्यवस्था बनाए रखने के लिए प्रभावित क्षेत्रों में 14,000 सैन्य और पुलिस कर्मियों को तैनात किया गया है।

क्या 10,000 पार होगी मृतकों की संख्या : अमेरिकी भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण की रिपोर्ट ने पूरी दुनिया को डरा

लेबनान के राष्ट्रपति ओन ने ट्रंप से फोन पर की बात, इजरायल के साथ फ्रेमवर्क एग्रीमेंट लागू करने का किया वादा

बेरूत, एजेंसी। लेबनान के राष्ट्रपति जोसेफ ओन ने शनिवार देर रात अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के साथ फोन पर बातचीत की। इस दौरान राष्ट्रपति ओन ने वादा किया कि लेबनान और इजरायल के बीच अमेरिका की मध्यस्थता वाले फ्रेमवर्क समझौते को लागू करने में लेबनान सरकार अपनी जिम्मेदारी निभाएगी। यह बात लेबनानी राष्ट्रपति कार्यालय की ओर से जारी बयान में कही गई।

ओन ने यह भी उम्मीद जताई कि अमेरिका समझौते के उल्लंघन को रोकने में मदद करेगा और यह सुनिश्चित करेगा कि डील के तहत किए गए सभी वादे पूरे हों, खासकर इजरायल पर दक्षिणी लेबनान में अपने कब्जे वाले इलाकों से हटने का दबाव डालकर, ताकि लेबनानी सेना को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त बॉर्डर तक तैनात किया जा सके। न्यूज एजेंसी सिन्हुआ के अनुसार, ट्रंप ने लेबनान और उसके लोगों के लिए वाशिंगटन के समर्थन को फिर से दोहराया और डील को लागू करने और देश में सुरक्षा और स्थिरता बहाल करने की दिशा में काम करने का वादा किया। अमेरिकी राष्ट्रपति ने कहा कि वाशिंगटन लेबनान की

संप्रभुता, आजादी और क्षेत्रीय अखंडता का समर्थन करेगा, साथ ही देश के पूरे इलाके में अपनी आर्मड फोर्स के जरिए स्टेट अथॉरिटी के एक्सटेंशन का भी समर्थन करेगा। फोन के आखिर में, राष्ट्रपति ट्रंप ने कहा कि वह जल्द ही वाशिंगटन में ओन से मिलने का इंतजार कर रहे हैं।

शुक्रवार को, अमेरिकी विदेश सचिव मार्को रूबियो ने कहा कि इजरायल और लेबनान हमेशा चलने वाली शांति और सुरक्षा के लिए एक फ्रेमवर्क एग्रीमेंट पर पहुंच गए हैं। वाशिंगटन, डीसी में राजदूत स्तर की बातचीत के नए राउंड के आखिर में हस्ताक्षर किए गए इस समझौते में दोनों देशों के बीच एक सीजफायर को फिर से लागू करने की बात कही गई। अमेरिका की मीडिएशन और समर्थन से लेबनान की संप्रभु सरकार और बेशक इजरायली सरकार के बीच एक फ्रेमवर्क समझौता, पक्की शांति और सुरक्षा के लिए एक फ्रेमवर्क बनाएगा। ' इस फ्रेमवर्क का मकसद लेबनान की संप्रभुता को वापस लाना, हिज्जुल्लाह के सैन्य ढांचे को खत्म करना और सुरक्षा के खतरे खत्म होने के बाद इजरायली सेना को अपनी सीमाओं पर लौटने में मदद करना है।

इजरायल-लेबनान फ्रेमवर्क एग्रीमेंट से शांति समझौते का रास्ता होगा साफ : पीएम नेतन्याहू

यरूशलम, एजेंसी। इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने कहा कि अमेरिका की मध्यस्थता से शुक्रवार को इजरायल और लेबनान के बीच हस्ताक्षर किया गया फ्रेमवर्क समझौता, संतुष्टि को खत्म करने और दोनों देशों के बीच शांति समझौते तक पहुंचने का रास्ता बनाता है। शनिवार को येरूशलम में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में पीएम नेतन्याहू ने कहा कि 'यह समझौता इजरायल और लेबनान को मजबूत करता है और ईरान और हिज्जुल्लाह को कमजोर करता है। यह आने वाली चीजों का संकेत है।' न्यूज एजेंसी सिन्हुआ के अनुसार, पीएम नेतन्याहू ने आगे कहा कि समझौते के तहत, अमेरिकी और लेबनान इजरायल के दक्षिणी लेबनान में सुरक्षा



जोन बनाए रखने के अधिकार को मान्यता देते हैं, जब तक यह इजरायल की सुरक्षा के लिए जरूरी है।

उन्होंने कहा कि इजरायली सेना तब तक सुरक्षा जोन पर कब्जा बनाए रखेगी जब तक हिज्जुल्लाह और दूसरे आतंकी संगठन हथियार नहीं छोड़ देते। नेतन्याहू ने कहा कि फ्रेमवर्क एग्रीमेंट में सुरक्षा जोन की उत्तरी सीमा के पास दो इलाके

शामिल हैं, जिनकी सलाह इजरायली सेना ने दी है, जहां हिज्जुल्लाह को खत्म करने और इलाके को लेबनानी सेना के कंट्रोल में देने के लिए एक पायलट प्रोग्राम शुरू किया जाएगा। उन्होंने दावा किया कि युद्ध शुरू होने के बाद से इजरायल ने 9,000 से ज्यादा हिज्जुल्लाह मिलिटेंट्स को मार गिराया और समूह के 150,000 मिसाइलों और रॉकेट के स्टॉक का लगभग 90 फीसदी नष्ट कर दिया है। शुक्रवार को, अमेरिकी विदेश सचिव मार्को रूबियो ने कहा कि इजरायल और लेबनान हमेशा चलने वाली शांति और सुरक्षा के लिए एक फ्रेमवर्क एग्रीमेंट पर पहुंच गए हैं। वाशिंगटन, डीसी में राजदूत स्तर की बातचीत के नए राउंड के आखिर में

दिया है। स्वर के मुताबिक, जिस तरह की तबाही हुई है, उसे देखते हुए मृतकों की संख्या 10,000 के पार जा सकती है। यदि ऐसा होता है, तो यह पिछले एक सदी में लैटिन अमेरिका की सबसे बड़ी मानवीय त्रासदियों में से एक होगा। देश में भ्रष्टाचार की खबरों ने भी इस आपदा के प्रभाव को और अधिक भयावह बना दिया है, जिससे राहत कार्यों में पारदर्शिता पर सवाल उठ रहे हैं।

वेनेजुएला के लिए भारत ने चलाया 'ऑपरेशन अमिस्ताद' : भारत ने शुक्रवार को वेनेजुएला की मदद के लिए 'ऑपरेशन अमिस्ताद' शुरू किया है। 'अमिस्ताद' एक स्पेनिश शब्द है जिसका मतलब 'दोस्ती' होता है। वेनेजुएला की आधिकारिक भाषा स्पेनिश ही है। इस ऑपरेशन का मकसद भूकंप प्रभावित इलाकों में जल्द से जल्द मदद पहुंचाना और घायलों का इलाज कराना है।

भारतीय वायुसेना के दो सी-17 ग्लोबमास्टर विमानों के जरिए करीब 35 टन राहत सामग्री भेजी गई है। इसमें जरूरी दवाइयां, मेडिकल इनिक्पमेंट और राहत सामग्री शामिल हैं, जिनसे कम समय में अस्थायी इलाज सुविधाएं तैयार की जा सकती हैं। भारत ने 60 पैरा फील्ड हॉस्पिटल यूनिट की 41 सदस्यीय मेडिकल टीम भी वेनेजुएला भेजी है। इसमें डॉक्टर, नर्स और मेडिकल एक्सपर्ट शामिल हैं। यह टीम वहां घायलों का इलाज करेगी और जरूरत पड़ने पर अस्थायी अस्पताल भी बनाएगी, ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों को तुरंत इलाज मिल सके।

कुवैत से बहरीन तक तबाही! ईरान का अमेरिकी बेस पर भीषण हमला, 8 सैन्य ठिकानों को मिसाइलों से किया राख



बनाया। बैलिस्टिक मिसाइलों और सुसाइड ड्रोन के जरिए किए गए इन हमलों में ठिकानों को भारी क्षति पहुंचने का दावा किया गया है।

ईरान ने इस हमले को जवाबी कार्रवाई बताया है। उसका कहना है कि अमेरिकी सेना ने पहले ईरान की सीमा में मौजूद 5 तटीय चौकियों पर हमला किया था। अमेरिका ने इन हमलों के लिए एक 'संदिग्ध जहाज' को रोकने की कार्रवाई का बहाना बनाया था। ईरान का आरोप है कि अमेरिका लगातार उस सीजफायर का उल्लंघन कर रहा है

जिसकी घोषणा खुद राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने की थी। रिपोर्ट के अनुसार, ईरान ने अब तक 100 से अधिक बार जवाबी कार्रवाई की है।

IRGC ने साफ चेतावनी दी है कि स्टेट ऑफ होर्मुज से होने वाली सभी शिपिंग और सुरक्षा की जिम्मेदारी अब केवल ईरान की है। यह कदम पाकिस्तान की मध्यस्थता से हुए एक हालिया समझौते के तहत उठाया गया है, जो ईरान और अमेरिका के बीच हुआ था। ईरान ने

पाकिस्तान के कराची में पैरामिलिट्री हेडक्वार्टर पर टेरर अटैक, 4 जवान समेत 10 की मौत



कराची, एजेंसी। कराची के गुलिस्तान-ए-जौहर इलाके में शनिवार को पाकिस्तान के सिंध रेंजर्स के लोकल हेडक्वार्टर पर हुए हमले में चार पैरामिलिट्री के जवान और छह आतंकवादी मारे गए, एक आतंकी को ज़िंदा पकड़ लिया गया, सिंध पुलिस चीफ ने डॉन को बताया। सिंध के इंस्पेक्टर जनरल जावेद आलम ओंधो ने कहा कि आतंकवादियों ने अपनी गाड़ी से मेन गेट को टक्कर मारी थी और शुरू में वे यह कन्फर्म नहीं कर सके कि कोई ब्लास्ट भी हुआ था या नहीं, डॉन के मुताबिक ओंधो ने आगे कहा कि एक 'सफाई अभियान' चल रहा था और इलाके को स्पेशल सिक्वोरिटी यूनिट के कमांडो, एंटी-टेररिस्ट फोर्स और रेंजर्स के जवानों ने सील कर दिया था, पुलिस सर्जन सुमैया सैयद ने डॉन को बताया कि एक घायल पैरामिलिट्री ट्रपर को पैर में गोली लगने के बाद हॉस्पिटल लाया गया, डॉन के मुताबिक इससे पहले इलाके में भारी फायरिंग और धमाके की खबर मिलने के बाद पुलिस वाले घटनास्थल पर पहुंचे, पुलिस ने पूरे इलाके को सील कर दिया था, रेस्क्यू 1122 सिंध ने कहा कि उसे

गुलिस्तान-ए-जौहर ब्लॉक 5 के पास धमाके की खबर मिली थी और उसने तुरंत अपने सेंट्रल कमांड और कंट्रोल सेंटर से टीमों को मौके पर भेज दिया, अल जजीरा की रिपोर्ट के मुताबिक जमात-उल-अहरार से जुड़े एक ग्रुप ने, जो तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान का एक अलग हथियारबंद ग्रुप ने शनिवार देर रात हमले की जिम्मेदारी ली, इसे पाकिस्तानी तालिबान भी कहा जाता है, ग्रुप ने कहा कि हमले में नौ हमलावर शामिल थे, अल जजीरा के मुताबिक यह तब हुआ है जब पाकिस्तान के सिक्वोरिटी फोर्स को पूरे देश में निशाना बनाया जा रहा है, इससे पहले 7 फरवरी को पाकिस्तान में अमेरिकी दूतावास ने इस्लामाबाद के बाहरी इलाके तरलाई कलां इलाके में एक शिया मस्जिद में सुसाइड बॉम्बिंग की रिपोर्ट के बाद अमेरिकी नागरिकों के लिए सिक्वोरिटी अलर्ट जारी किया था, रिपोर्ट के मुताबिक अधिकारियों के हवाले से कहा गया है कि शुक्रवार की नमाज के दौरान इस्लामाबाद में एक इमामबाड़ा में हुए सुसाइड बॉम्बिंग में कम से कम 31 लोग मारे गए और 169 घायल हुए।

कड़े शब्दों में कहा है कि अगर कोई भी जहाज नियमों का उल्लंघन करेगा, तो उससे भविष्य में और भी कठोरता से निपटा जाएगा। यह विवाद शुक्रवार को उस समय शुरू हुआ था जब ईरान की नौसेना ने एक व्यापारिक जहाज पर चेतावनी के तौर पर फायरिंग की थी।

ट्रंप ने दिया अल्टीमेटम : ईरान हमले से ठीक पहले अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ईरान को कड़ा अल्टीमेटम देते हुए कहा था कि 'सीजफायर तोड़ा तो ईरान का अस्तित्व खत्म हो जाएगा'।

अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने स्वीकार किया है कि स्टेट ऑफ होर्मुज से होने वाली सभी शिपिंग और सुरक्षा की जिम्मेदारी अब केवल ईरान की है। यह कदम पाकिस्तान की मध्यस्थता से हुए एक हालिया समझौते के तहत उठाया गया है, जो ईरान और अमेरिका के बीच हुआ था। ईरान ने

कांगो में इबोला ने मचाई तबाही; संक्रमितों की संख्या 1200 पार, नहीं थम रहा मौतों का सिलसिला



किंशासा, एजेंसी। डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो एक बार फिर जानलेवा इबोला वायरस की गिरफ्त में है। ताजा आधिकारिक रिपोर्टों के अनुसार, देश में इबोला संक्रमितों की संख्या में तेजी से इजाफा हो रहा है और यह आंकड़ा अब 1,200 के पार पहुंच गया है। स्वास्थ्य अधिकारियों ने पुष्टि की है कि अब तक कुल 1,203 लोग इस खतरनाक वायरस की चपेट में आ चुके हैं, जिनमें से 321 मरीजों ने अपनी जान गंवा दी है। यह स्थिति अप्रतीका के इस क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं के लिए एक गंभीर चुनौती बनकर उभरी है। देश के सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी रिपोर्ट के मुताबिक, स्थिति काफी चिंताजनक है। वर्तमान में 419 मरीज या तो आइसोलेशन में हैं या विभिन्न अस्पतालों में जीवन और मौत की लड़ाई लड़ रहे हैं। राहत की बात केवल इतनी है कि अब तक 148 मरीज इस बीमारी को मात देकर पूरी तरह स्वस्थ हो चुके हैं। हालांकि, स्वास्थ्य अधिकारियों ने 265 संदिग्ध मामलों की भी पहचान की है, जिनमें से 77 लोगों की मौत हो चुकी है, जिससे वास्तविक मृत्यु दर और

अधिक होने की आशंका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के महानिदेशक टेड्रोस एडर्नास चेबेरयेसस ने इस संकेत पर गहरी चिंता व्यक्त की है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि जमीनी स्तर पर कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग का काम युद्धस्तर पर जारी है। उन्होंने यह भी कहा कि कई मरीज ठीक होकर घर लौट रहे हैं, लेकिन उन्होंने आगाह किया कि इस महामारी के खिलाफ जंग अभी बहुत लंबी है। इलाके में जारी सशस्त्र संघर्ष और असुरक्षा की वजह से राहत और बचाव कार्यों की गति काफी धीमी हो गई है। इबोला के खिलाफ इस अभियान में केवल वायरस ही नहीं, बल्कि सामाजिक और सुरक्षा संबंधी चुनौतियां भी दीवार बनकर खड़ी हैं। रिपोर्टों के अनुसार, स्थानीय समुदायों में भरोसे की कमी के कारण लोग पोस्ट-मॉर्टम परीक्षणों का विरोध कर रहे हैं। मौजूदा केंद्र लगभग पूरी तरह भर चुके हैं। इसके अलावा, दवाओं की कमी, संक्रमण रोकथाम सामग्री का अभाव और लगभग 20 नए आइसोलेशन केंद्रों की तत्काल आवश्यकता जैसे मुद्दे अभियान को कमजोर कर रहे हैं।