

भारत टाइम्स सजग

7



वर्ष : 01 अंक : 121

सोनीपत, शुक्रवार, 17 जुलाई

2026 REG.NO. HRHIN/26/A1301

पेज : 8 मूल्य : 1 रुपया

कांग्रेस राम मंदिर, पेपर लीक और एथनाल के मुद्दे पर सरकार को घेरेगी मानसून सत्र के लिए तय किया एजेंडा

नई दिल्ली (एजेंसी)

कांग्रेस ने गुरुवार को निर्णय लि या कि वह संसद के आगामी मानसून सत्र में केंद्र सरकार को शिक्षा व्यवस्था से जुड़ी अनियमितता, पेपर लीक, राम मंदिर के चढ़ावे की कथित चोरी, एथनाल, परिसीमन से जुड़े विषय तथा कई अन्य मुद्दों पर सरकार से जवाब मांगेगी। पार्टी का यह भी कहना है कि वह इस सत्र में विदेश नीति के अलावा अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) और अल्पसंख्यकों के अधिकारों से जुड़े विषय को भी प्रमुखता से उठाएगी।

इसी क्रम में पार्टी की संसदीय रणनीति को अंतिम रूप देने के लिए कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी के आवास 10, जनपथ पर एक बैठक आयोजित की गई।

बैठक में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड्गे के अलावा लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी, संगठन महासचिव के. सी. वेणुगोपाल, राज्यसभा में कांग्रेस के मुख्य सचेतक जयराम रमेश समेत कई वरिष्ठ नेता उपस्थित थे। बैठक के बाद कांग्रेस अध्यक्ष खड्गे ने एक्स पर पोस्ट करते हुए कहा कि "चंदा चोरी-आस्था से धोखा, प्रश्रपत्र लीक और शिक्षा व्यवस्था का सुनियोजित पतन, संस्थानों पर कब्जा, राजनीतिक दलों को तोड़ना, अनेक घोटाले और भ्रष्टाचार के आरोप, कमरतोड़ महंगाई के अलावा विदेश नीति की विफलताएं और रणनीतिक भूलों और 3.5 करोड़ वाहन मालिकों पर एथेनाल मिश्रण (व्लेंडिंग) (थोपना, बेलगाम वनों की कटाई तथा एससी, एसटी, ओबीसी और अल्पसंख्यकों के अधिकारों पर लगातार हमले) ऐसे प्रमुख मुद्दे हैं जिनको लेकर कांग्रेस मानसून सत्र में मोदी सरकार से जवाब मांगेगी। कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि कांग्रेस संसदीय दल की



बैठक में जनता के जीवन और भविष्य से जुड़े मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई। सूत्रों के मुताबिक, बैठक में संसद के अंदर विपक्षी दलों के साथ समन्वय बनाने के अलावा विभिन्न मुद्दों पर सरकार को घेरने की रणनीति तथा सदन में पार्टी की प्राथमिकताओं पर भी

मंथन किया गया। बता दें कि संसद का मानसून सत्र 20 जुलाई से प्रारंभ होकर 13 अगस्त तक चलने की संभावना है। सत्र शुरू होने से पहले विपक्षी गठबंधन इंडिया की भी सोमवार को बैठक प्रस्तावित है, जबकि सरकार ने रविवार को सर्वदलीय बैठक बुलाई है।

टेरर फंडिंग मामला: आरोपी सांसद इंजीनियर रशीद को संसद सत्र में हिस्सा लेने की मिली अनुमति

नई दिल्ली (एजेंसी)

दिल्ली की पटियाला हाउस कोर्ट ने टेरर फंडिंग मामले के आरोपी और सांसद इंजीनियर रशीद की आगामी संसद सत्र में हिस्सा लेने



की अनुमति दे दी है। स्पेशल जज प्रशांत शर्मा ने इंजीनियर रशीद को हिरासत में संसद सत्र में हिस्सा लेने की अनुमति दी है। दरअसल, आज सुनवाई के दौरान इंजीनियर रशीद की ओर से पेश वकील विख्यात ओबेरॉय ने कहा कि 20 जुलाई से संसद का सत्र शुरू हो रहा है, जो 13 अगस्त तक चलेगा। इसके पहले भी कोर्ट इंजीनियर रशीद को संसद सत्र में हिस्सा लेने की अनुमति दे चुका है।

सुनवाई के दौरान एनआईए की ओर से पेश वकील गौतम खजांची ने कहा कि अगर इंजीनियर रशीद को संसद सत्र में हिस्सा लेने की अनुमति दी जाती है तो उन्हें कोई आपत्ति नहीं होगी। इससे पहले दिल्ली हाईकोर्ट ने इंजीनियर रशीद को अपने पिता की मौत के बाद 40 वें दिन के रस्म में हिस्सा लेने के लिए 25 जून से 30 जून तक की अंतरिम जमानत दी थी। इंजीनियर रशीद के पिता की 18 मई को एम्स अस्पताल में मौत हो गई थी।

नीटयूजी 2026: होनहारों ने रचा इतिहास, राजस्थान के दो लाल टाप-10 में शामिल



नई दिल्ली (एजेंसी)

चुनौतियों और कड़े परिश्रम के बाद आखिरकार देश की सबसे प्रतिष्ठित मेडिकल प्रवेश नई दिल्ली। परीक्षा 'नीट यूजी 2026' (NEET UG 2026) के परिणाम घोषित हो चुके हैं। यह नतीजे न केवल 11-21 लाख सफल छात्रों के घरों में खुशियों का सवेरा लेकर आए हैं, बल्कि यह देश के हर उस युवा के लिए प्रेरणा हैं जो अपने सपनों को सच करने के लिए दिन-रात एक करता है। भारत की कोचिंग राजधानी कहे जाने वाले कोटा ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि सही मार्गदर्शन और कड़ी मेहनत से किसी भी शिखर को छुआ जा सकता है। ऑल इंडिया टॉपर: पंजाब के आर्यन गुप्ता और हरियाणा के पांशुल बंसल ने 720 में से 715 अंक हासिल कर पूरे देश में पहला स्थान पाया है। इनमें से पांशुल बंसल और चौबीस रैंक हासिल करने वाले बिहार के आयुष ने कोटा में रहकर ही अपनी सफलता की इबारत लिखी। राजस्थान का गौरव: टॉप-10 मेधावियों में राजस्थान के दो होनहारों ने अपनी जगह पक्की की है। उपलब्ध गोयल ने 714 अंकों के साथ देश में तीसरी रैंक और गौरव सिंह ने

712 अंकों के साथ 9वीं रैंक हासिल कर प्रदेश का मान बढ़ाया है। इस बार के परिणाम समाज में आ रहे एक बहुत ही सकारात्मक और प्रगतिशील बदलाव की गवाही दे रहे हैं। परीक्षा में सफलता का परचम लहराने वाले कुल उम्मीदवारों में से 58 प्रतिशत से अधिक छात्राएं हैं। वे टियों का यह शानदार प्रदर्शन देश के स्वास्थ्य क्षेत्र (Healthcare Sector) के एक बेहद उज्ज्वल और संवेदनशील भविष्य का संकेत है। शिक्षा मंत्रालय और सरकार ने छात्रों के भविष्य को अधिक सुरक्षित और पारदर्शी बनाने के लिए एक बड़ा और ऐतिहासिक फैसला लिया है। पूर्व इसरो (ISRO) अध्यक्ष के. राधाकृष्णन की उच्चस्तरीय समिति के सुझावों के आधार पर वर्ष 2027 से नीट परीक्षा ऑनलाइन यानी कंप्यूटर बेस्ड टेस्ट (CBT) मोड में आयोजित की जाएगी। यह बदलाव तकनीकी युग में परीक्षा प्रणाली को और अधिक विश्वसनीय बनाने की दिशा में एक बड़ा सकारात्मक कदम है। खास बात यह है कि इससे सिलेबस या मार्किंग में कोई बदलाव नहीं होगा, बल्कि छात्रों की सहूलियत के लिए पहले से ही मॉक टेस्ट और डेमो की व्यवस्था

मौलाना जर्जिस अंसारी के विवादित बयान पर चुप क्यों, हिंदू साधु-संतों ने अखिलेश यादव से पूछा सवाल

नई दिल्ली (एजेंसी)

भगवान श्रीकृष्ण को लेकर मौलाना जर्जिस अंसारी के विवादित बयान पर देशभर के साधु-संतों ने तीखी आपत्ति जताई है। उन्होंने समाजवादी पार्टी के अध्यक्ष अखिलेश यादव पर तंज कसते हुए पूछा है कि राम मंदिर चंदा चोरी विवाद में तो वे सक्रिय होकर



बोल रहे थे, लेकिन अपने जिले के मौलाना द्वारा श्रीकृष्ण पर दिए गए आपत्तिजनक बयान पर चुप्पी क्यों साधे हुए हैं एक वायरल वीडियो में मौलाना जर्जिस अंसारी ने कथित तौर पर दावा किया कि भगवान कृष्ण मुसलमान थे और दिन में पांच बार नमाज पढ़ते थे। इस बयान से हिंदू संतों की भावनाएं अहत हुई हैं। अखिल भारतीय हिंदू महासभा के राष्ट्रीय प्रवक्ता शिशिर चतुर्वेदी ने कहा, 'अब वे दावा कर रहे हैं कि भगवान कृष्ण सच्चे मुसलमान थे, जो दिन में पांच बार नमाज पढ़ते थे। किसी की हिम्मत नहीं होती कि कुरान या पैगंबर मोहम्मद के खिलाफ कुछ बोले, क्योंकि तुरंत 'सिर तन से जुदा' के नारे लगने लगते हैं। यूपी में योगी सरकार है और अगर इस मामले में कार्रवाई नहीं की गई तो सरकार कमजोर दिखेगी। उन्होंने कहा, 'अखिलेश यादव, आपके वंश के अनुसार, भगवान कृष्ण आपके पूर्वज हैं। टुष्टिकरण की राजनीति छोड़ दीजिए। यादव और मुस्लिम वोटों से चुनाव नहीं जीते जाते। आपके जिले का मौलाना है, कम से कम एफआईआर तो दर्ज करवा दीजिए। राम मंदिर चंदा चोरी पर आपने खूब बोला, अब इस मौलाना पर भी दो शब्द बोल दीजिए।

नई दिल्ली: जंतर-मंतर पर सोनम वांगचुक को समर्थन देने पहुंचे अरविंद केजरीवाल



नई दिल्ली (एजेंसी)

आम आदमी पार्टी (आप) के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने पेपर लीक और परीक्षा प्रणाली में भी प्रतियोगी परीक्षाएं दी हैं, लेकिन उस समय पेपर लीक के मामले सामने नहीं आते थे। आज की स्थिति चिंताजनक है। इसका असर देश के युवाओं के मनोबल पर पड़ रहा है। केजरीवाल ने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में कई महत्वपूर्ण परीक्षाओं के प्रश्नपत्र लीक हुए हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि हर बार जांच, एफआईआर और गिरफ्तारियों की बातें होती हैं, लेकिन बाद में आरोपी जमानत पर बाहर आ जाते हैं और अगले वर्ष फिर ऐसे मामले सामने आ जाते हैं। उन्होंने दावा किया कि नीट विवाद के बाद कई छात्रों ने आत्महत्या की, लेकिन सरकार ने परीक्षा प्रणाली में व्यापक सुधार के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया। केजरीवाल ने कहा कि सरकार को युवाओं की आवाज सुननी चाहिए और परीक्षा प्रणाली में सुधार के लिए प्रभावी कदम उठाने चाहिए।

पर उसका भविष्य तय होगा, लेकिन लगातार हो रहे पेपर लीक इस भरोसे को कमजोर कर रहे हैं। वह स्वयं आईआईटी से पढ़े हैं और उनके बच्चों ने भी प्रतियोगी परीक्षाएं दी हैं, लेकिन उस समय पेपर लीक के मामले सामने नहीं आते थे। आज की स्थिति चिंताजनक है। इसका असर देश के युवाओं के मनोबल पर पड़ रहा है। केजरीवाल ने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में कई महत्वपूर्ण परीक्षाओं के प्रश्नपत्र लीक हुए हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि हर बार जांच, एफआईआर और गिरफ्तारियों की बातें होती हैं, लेकिन बाद में आरोपी जमानत पर बाहर आ जाते हैं और अगले वर्ष फिर ऐसे मामले सामने आ जाते हैं। उन्होंने दावा किया कि नीट विवाद के बाद कई छात्रों ने आत्महत्या की, लेकिन सरकार ने परीक्षा प्रणाली में व्यापक सुधार के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया। केजरीवाल ने कहा कि सरकार को युवाओं की आवाज सुननी चाहिए और परीक्षा प्रणाली में सुधार के लिए प्रभावी कदम उठाने चाहिए।

बुलडोजर एक्शन के मामले में सुनवाई से सुप्रीम कोर्ट का इनकार, याचिका कर्ताओं को हाई कोर्ट जाने को कहा

नई दिल्ली (एजेंसी)

सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को उन अवमानना याचिकाओं पर सुनवाई करने से इनकार कर दिया जिनमें आरोप लगाया गया था कि बुलडोजर एक्शन के खिलाफ सर्वोच्च अदालत की तरफ से तय किए गए गाइडलाइन्स का उल्लंघन करते हुए तोड़-फोड़ की कार्रवाई की गई। कोर्ट ने कहा कि ऐसी शिकायतों को संबंधित हाई कोर्ट के सामने उठाया जाना चाहिए। सीजेआई जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली बेंच ने सभी अवमानना याचिकाओं पर दलील सुनने के बाद यह कहा कि इन याचिकाओं में अलग-अलग तथ्यात्मक विवाद हैं। अलग-अलग तथ्यों को लेकर दाखिल किए गए इन मामलों के प्रत्येक दावे पर सुप्रीम कोर्ट निर्णय नहीं दे सकता है। इसके बाद कोर्ट ने सभी और मानना याचिकाओं को संबंधित हाई कोर्ट में विचार करने के लिए भेजने का आदेश दिया। बुलडोजर कार्रवाई के मामले में सुप्रीम कोर्ट के आदेश की अवमानना के आरोप वाली याचिका पर सुनवाई के दौरान वकील अनस तनवीर ने कहा, सुप्रीम कोर्ट की ओर से बुलडोजर से जुड़ी गाइडलाइंस जारी किए जाने के बाद भी कुछ राज्यों ने उनका पालन नहीं किया। कुछ मामलों में हाई कोर्ट ने पाया कि उन्हें इस फैसले के बारे में जानकारी ही नहीं दी गई थी। ऐसा ही एक खास मामला भी सामने आया। स्मारकों, पूजा-स्थलों और निजी संपत्तियों के खिलाफ बुलडोजर से कार्रवाई की गई, जो हमारे आरोप के मुताबिक सुप्रीम कोर्ट की गाइडलाइंस का पूरी तरह से उल्लंघन था। दरअसल बुलडोजर जस्टिस को लेकर सुप्रीम कोर्ट



द्वारा 2024 में दिए गए फैसले का उल्लंघन करते हुए अलग-अलग राज्यों में बुलडोजर चलाए जाने का आरोप लगाते हुए सुप्रीम कोर्ट में कई अवमानना याचिकाएं दाखिल की गई थी। इससे पहले कोर्ट ने पहले कुछ अवमानना याचिकाओं में अधिकारियों को नोटिस जारी किया था। सोमनाथ में कुछ मस्जिदों को अवैध रूप से गिराने के आरोप वाली एक अवमानना याचिका में पेश हुए सीनियर एडवोकेट हुजेफा अहमदी ने कहा कि कोर्ट को गंभीर उल्लंघनों के मामलों में दखल देना चाहिए।

भारत-श्रीलंका रक्षा अधिकारियों की अहम बैठक, रक्षा साझेदारी को मजबूत करने पर दिया जोर

नई दिल्ली (एजेंसी)

नई दिल्ली। भारत और श्रीलंका के रक्षा अधिकारियों ने गुरुवार को नई दिल्ली में दोनों देशों के बीच रक्षा सहयोग को और मजबूत करने की दिशा में एक अहम बैठक की। इस दौरान आपसी सहयोग से जुड़े कई मुद्दों पर चर्चा की और भविष्य में साझेदारी बढ़ाने पर सहमति जताई। भारत के रक्षा मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पोस्ट में लिखा, 'रक्षा सचिव राजेश कुमार सिंह ने गुरुवार को नई दिल्ली में श्रीलंका के रक्षा मंत्रालय के सचिव, एयर वाइस मार्शल (सेवानिवृत्त) (संपन्न थुयाकोथा से मुलाकात की। दोनों पक्षों ने द्विपक्षीय रक्षा सहयोग योजना के तहत हुई प्रगति की समीक्षा की और आपसी हित के क्षेत्रों में रक्षा सहयोग को और मजबूत करने की अपनी प्रतिबद्धता दोहराई। इससे पहले अप्रैल में भारत ने श्रीलंका तटरक्षक बल (कोस्ट गार्ड) को दो पर्सनल वाटरक्राफ्ट और सुरक्षा उपकरण भी सौंपे थे। इससे तट के पास खोज और बचाव अभियानों में उनकी क्षमता बढ़ाने में मदद मिली। इसके अलावा, 24 अप्रैल को भारत ने अपनी 'आरोग्य मैत्री' पहल के तहत श्रीलंका को दो भीष्म क्यूब भी सौंपे थे। यह भारत की लगातार जारी मानवीय सहायता का हिस्सा है। सोमवार को श्रीलंका में भारत के उच्चायुक्त संतोष झा और श्रीलंका के स्वास्थ्य मंत्रालय के सचिव डॉ. अनिल जासिंधे ने एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। इसके तहत भारत, दैनियाया के बेस अस्पताल को आधुनिक मेडिकल उपकरण उपलब्ध कराने के



लिए 60 करोड़ श्रीलंकाई रुपए (एसएलआर 600 मिलियन) की अनुदान सहायता देगा। उच्चायुक्त संतोष झा ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर लिखा, और श्रीलंका के बीच क्लाइमेट-रेजिलिएंट स्वास्थ्य सेवाओं के लिए साझेदारी के तहत स्वास्थ्य मंत्रालय के सचिव डॉ. अनिल जासिंधे के साथ एमओयू साइन करके खुशी हुई।

अमेरिकी फेडरल रिजर्व की अहम समितियों में रघुराम राजन समेत तीन भारतीयों को जिम्मेदारी

नई दिल्ली (एजेंसी)

अमेरिकी केंद्रीय बैंक फेडरल रिजर्व ने मौद्रिक नीति निर्माण को अधिक प्रभावी और आधुनिक बनाने के उद्देश्य से गठित नई विशेषज्ञ समितियों में तीन भारतीय मूल के प्रतिष्ठित विशेषज्ञों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां सौंपी हैं। इनमें भारतीय रिजर्व बैंक(आरबीआई) के पूर्व गवर्नर डॉ॰ रघुराम राजन, भारतीय मूल के अमेरिकी अर्थशास्त्री डॉ॰ राज चेट्टी तथा माइक्रोसॉफ्ट की वरिष्ठ अधिकारी आशा शर्मा शामिल हैं।फेडरल रिजर्व के अध्यक्ष केविन वॉर्थ ने केंद्रीय बैंक की कार्यप्रणाली और नीति निर्माण में सुधार के लिए पांच नई विशेषज्ञ समितियों का गठन किया है। इन समितियों में विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिष्ठित शिक्षाविदों, नीति विशेषज्ञों और निजी क्षेत्र के अनुभवी पेशेवरों को शामिल किया गया है।

केविन वॉर्थ ने कहा कि उन्हें इस बात पर गर्व है कि विभिन्न क्षेत्रों के उत्कृष्ट विशेषज्ञ फेडरल रिजर्व के साथ कार्य करने के लिए तैयार हुए हैं। उनका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि केंद्रीय बैंक वर्तमान वैश्विक आर्थिक चुनौतियों के बीच अपने दायित्वों का सर्वोत्तम ढंग से निर्वहन कर सके।

रिपोर्ट के अनुसार, डॉ॰ रघुराम राजन को बैलेंस शीट नीति कार्यक्रम में शामिल किया गया है। इस समिति में हार्वर्ड विश्वविद्यालय की अर्थशास्त्री करेन डायनन तथा फेडरल रिजर्व के पूर्व गवर्नर जेरेमी स्टीन भी सदस्य हैं।

यह समिति फेडरल रिजर्व की वर्तमान बैलेंस शीट व्यवस्था की लागत , लाभ तथा उसके संस्थागत प्रभावों का व्यापक अध्ययन करेगी और भविष्य की नीति के लिए सुझाव देगी।

जॉर्ज मेसन विश्वविद्यालय के वरिष्ठ शोधकर्ता डेविड बेकवर्थ ने कहा कि रघुराम राजन ऐसे विशेषज्ञ हैं, जो फेडरल रिजर्व को अपेक्षाकृत छोटी बैलेंस शीट व्यवस्था और संचालन प्रणाली में आवश्यक बदलाव की दिशा में मार्गदर्शन दे सकते हैं।

हार्वर्ड विश्वविद्यालय के प्रसिद्ध अर्थशास्त्री डॉ॰ राज चेट्टी को आर्थिक आंकड़ा कार्यबल का सह-अध्यक्ष बनाया गया है। इस समिति में उनके साथ मैकमिलन तथा शिकागो विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्री



केविन मर्फी भी कार्य करेंगे।

यह समिति फेडरल रिजर्व के नीतिगत निर्णयों के लिए आवश्यक आर्थिक आंकड़ों की गुणवत्ता, विश्वसनीयता और समयबद्ध उपलब्धता को बेहतर बनाने पर काम करेगी।

डॉ॰ चेट्टी बड़े प्रशासनिक और वास्तविक समय के आंकड़ों के उपयोग के माध्यम से अमेरिका में आर्थिक गतिशीलता, आय असमानता तथा श्रम बाजार पर अपने शोध के लिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्ध हैं। माइक्रोसॉफ्ट की वरिष्ठ अधिकारी आशा शर्मा को उत्पादकता एवं रोजगार कार्यबल में शामिल किया गया है। इस समिति में उनके साथ उद्यम पूंजी निवेशक मार्क एंड्रीसेन तथा स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्री चार्ल्स आई॰ जोस भी सदस्य होंगे।

यह समिति कृत्रिम बुद्धिमत्ता सहित उभरती सामान्य प्रयोजन की प्रौद्योगिकियों का उत्पादकता, रोजगार और आर्थिक विकास पर

पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करेगी तथा भविष्य की नीतियों के लिए सुझाव देगी।

आशा शर्मा को इसी वर्ष माइक्रोसॉफ्ट के गेमिंग और एक्सबॉक्स व्यवसाय का मुख्य कार्यकारी अधिकारी नियुक्त किया गया था। उन्होंने अपने संदेश में स्पष्ट किया था कि वे गेमिंग मंच को अनावश्यक और निम्न गुणवत्ता वाली कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित सामग्री से भरने के पक्ष में नहीं हैं।

न्यूयॉर्क विश्वविद्यालय के स्टर्न स्कूल ऑफ बिजनेस के प्रोफेसर साइमन बोमेकर ने कहा कि इन समितियों में शामिल किए गए सभी विशेषज्ञ अपने-अपने क्षेत्रों के प्रतिष्ठित नाम हैं। इनमें नीति निर्माता, निजी क्षेत्र के अनुभवी अधिकारी और विश्वस्तरीय शिक्षाविद शामिल हैं। ऐसे विशेषज्ञों की भागीदारी से फेडरल रिजर्व की नीति निर्माण प्रक्रिया और अधिक मजबूत तथा प्रभावी होने की उम्मीद है।

फ्लोरिडा में समुद्र किनारे आराम कर रहे लोगों के ऊपर से गुजरे अमेरिकी जेट, मचा हड़कंप

वाशिंगटन (एजेंसी)

अमेरिका के फ्लोरिडा में सुबह-सुबह पेंसाकोला समुद्री तट पर आराम करना लोगों को भारी पड़ गया। यहां अमेरिकी नौसेना के विशिष्ट ब्लू एजेंल्स जेट अचानक समुद्र किनारे मौजूद लोगों के



सिर के ऊपर से गुजर गया, जो बेहद कम ऊंचाई पर थे। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल है, जिसमें लोगों की छतरियां और कुर्सियां तक गिर गईं। इस घटना ने लोगों को चौंका दिया है। हालांकि, इसकी समीक्षा शुरू कर दी गई है। रिपोर्ट के मुताबिक, यह घटना 'ब्रेकफास्ट विद द ब्लूज' कार्यक्रम के दौरान घटी है।

इस दौरान एक विमान मानक प्रोफाइल से नीचे उड़ा, जिसके परिणामस्वरूप समुद्र तट पर हलचल हुई और वहां मौजूद लोगों की कुर्सियां-छतरियां हिल गईं।

ब्लू एजेंल्स में अपने बयान में बताया कि हमारे गृहनगर के समुदाय , दर्शकों और हमारे पायलटों की सुरक्षा हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है।उन्होंने बताया कि टीम ने तुल्य इस युद्धाभ्यास से संबंधित परिस्थितियों की समीक्षा कर रहा है।

रिपोर्ट में उन प्रत्यक्षदर्शियों की बातचीत भी शामिल है, जो इस घटना के गवाह बने हैं।एक महिला ने बताया कि वह पिछले 10 साल से समुद्र किनारे आ रही हैं, लेकिन उन्होंने अपनी जिंदगी में ऐसा अभ्यास कभी नहीं देखा था।

एक अन्य महिला ने बताया कि उनके कान कुछ पहले के लिए सूझ हो गए और उनका सुनना बंद हो गया, ऐसा लगा कि वह इससे प्रभावित हुए हैं।

अमेरिका में भारतीयों की अवैध घुसपैठ घटी, 2023के बाद 69प्रतिशत कमी



वाशिंगटन (एजेंसी)

वाशिंगटन,16 जुलाई। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की सख्ती के बाद अमेरिका में भारतीयों की अवैध घुसपैठ कम हो गई है। अमेरिकी सीमा अधिकारियों के आंकड़े बताते हैं कि मई 2026तक 20.614 भारतीय प्रवासियों को अवैध तरीके से सीमा पार करते हुए पकड़ा गया, जो मई 2023के मुकाबले काफी कम है। मई 2023में अधिकारियों ने 67.000भारतीय अवैध प्रवासियों को रोका था। वर्ष 2026में यह आंकड़ा 69प्रतिशत कम हो गया है।मुच्चों ने अमेरिकी सीमा शुल्क और सीमा सुरक्षा (सीबीपी) के आंकड़ों से बताया कि अमेरिका की दोनों जमीनी सीमाओं पर अवैध घुसपैठ में भारी कमी आई है।मेक्सिको से दक्षिण-पश्चिमी सीमा पार करने की कोशिश कर रहे भारतीय प्रवासियों के साथ असमान-सामना 99प्रतिशत की गिरावट आई है, जबकि कनाडा के साथ उत्तरी सीमा पर ऐसी घटनाओं में 91प्रतिशत की कमी आई है।

सीबीपी अमेरिकी सरकार के वित्तीय वर्ष, अक्टूबर से सितंबर तक आंकड़ों का संग्रह करता है। अमेरिका में अवैध प्रवासन में गिरावट का सबसे बड़ा कारण राष्ट्रपति ट्रंप की सख्त आब्रजन नीतियां और संघीय एजेंसियों की कार्रवाई है। रिपोर्ट के मुताबिक, वित्त वर्ष 2023 के उच्चतम स्तर से लगभग 70प्रतिशत की गिरावट का मुख्य कारण भी ट्रंप प्रशासन की कठोर आब्रजन नीतियों के रूप में सामने आई है।निस्कासन सेंटर के गिल्बर्ट गुएरा का कहना है कि अमेरिकी सीमाओं पर पहुंचने वाले प्रवासियों को शरण देने से इनकार करना गिरावट का प्रमुख कारण रहा है। अमेरिका में करीब 1.4करोड़ लोग अवैध तरीके से रह रहे हैं, जिसमें सबसे बड़ी संख्या मेक्सिको, एल सल्वाडोर, ग्वाटेमाला, होंडुरास की है। अमेरिकी गृह सुरक्षा विभाग के 2022के अनुमान के मुताबिक, करीब 2.20 लाख भारतीय अवैध स्थिति में अमेरिका में रह रहे थे।

तो हारे नहीं हराए गए !,ट्रंप ने दिए 2020के राष्ट्रपति चुनाव में चीन की दखल अंदाजी की बात को छिपाने वाले अमेरिकी अधिकारियों की जांच के आदेश

वाशिंगटन (एजेंसी)

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने 2020 के अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में गड़बड़ी कर उन्हें हरावाने का दावा किया है और इससे



अमेरिका से लेकर चीन तक खलबली मच गई है। दरअसल, बीते गुरुवार को ट्रंप ने आरोप लगाया कि अमेरिकी खुफिया एजेंसियों में काम कर रहे'डीप स्टेट'के सदस्यों ने साल 2020के अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव में चीन के कथित दखलअंदाजी से जुड़ी जानकारी को छिपाया। डोनाल्ड ट्रंप ने अब इस कथित लीपापोती की जांच का ऐलान कर दिया है, जिसकी वजह से अमेरिकी राष्ट्रपति और जनता, दोनों को ही यह खुफिया जानकारी नहीं बताई गई थी। डोनाल्ड ट्रंप ने आरोप लगाया कि 2020 में अमेरिकी खुफिया एजेंसियों को मालूम था कि चीन ने अमेरिका के 18 राज्यों में करोड़ों वोटर्स का डेटा खरीदा, चुराया या हैक किया था, लेकिन उन्होंने यह जानकारी राष्ट्रपति के रूप में उन्हें या कांग्रेस को नहीं दी थी। वे बस यही कहते रहे कि 2020का राष्ट्रपति चुनाव हमारे देश के इतिहास का सबसे सुरक्षित चुनाव था। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने CIA की रिपोर्ट का हवाला देते हुए दावा किया कि चीन की कम्युनिस्ट पार्टी ने उनके विरोधियों का इस्तेमाल किया और 2018के अमेरिकी मिड टर्म इलेक्शन और 2020 के राष्ट्रपति चुनाव को प्रभावित करने का प्रयास किया।

म्यांमार के तट पर रोहिंग्या शरणार्थियों को ले जा रही 2 नावें डूबीं, 500की मौत



यांगून (एजेंसी) म्यांमार के तट से रोहिंग्या शरणार्थियों को लेकर निकली दो नौकाओं के बंगाल की खाड़ी में पलट जाने से लगभग 500 लोगों के मारे जाने की आशंका है। अंतरराष्ट्रीय प्रवासन संगठन(आईओएम) और संयुक्त राष्ट्र शरणार्थी उच्चायुक्त(यूएनएचसीआर) ने गुरुवार को जारी संयुक्त बयान में इस घटना की जानकारी देते हुए कहा कि दोनों नौकाएं जून के अंत में म्यांमार के रखाइन राज्य से रवाना हुई थीं। इनमें अधिकांश यात्री रोहिंग्या समुदाय के थे, जो सुरक्षित जीवन और बेहतर भविष्य की तलाश में समुद्री यात्रा पर निकले थे।संयुक्त राष्ट्र की दोनों एजेंसियों ने बताया कि घटनाओं की रिपोर्ट प्राप्त हुई है और उनकी सत्यता तथा संभावित जनहानि की जांच की जा रही है। फिलहाल मृतकों की संख्या की आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है।संयुक्त बयान के अनुसार, लगभग 250 लोगों को लेकर

रवाना हुई पहली नौका समुद्र में निकलने के कुछ ही समय बाद संपर्क से बाहर हो गई। इसके बाद 280 यात्रियों को लेकर जा रही दूसरी नौका 8 जुलाई को म्यांमार के अय्यारवाडी तट के निकट पलट गई।प्रारंभिक रिपोर्टों के आधार पर आशंका जताई जा रही है कि दोनों घटनाओं में बड़ी संख्या में लोगों की जान गई है।रिपोर्ट के अनुसार, संभावित मृतकों में अधिकांश वे रोहिंग्या शरणार्थी हैं, जो बांग्लादेश के कॉक्स बाजार स्थित विशाल शरणार्थी शिविरों में रह रहे थे। इन शिविरों में 10 लाख से अधिक रोहिंग्या अत्यंत कठिन परिस्थितियों में जीवन बिताने को विवश हैं।वर्ष 2017 में म्यांमार की सुरक्षा कार्रवाई के दौरान व्यापक हिंसा और उत्पीड़न के बाद बड़ी संख्या में रोहिंग्या समुदाय के लोग सीमा पार कर बांग्लादेश पहुंच गए थे और तब से वे शरणार्थी शिविरों में रह रहे हैं।

आतंकी हमलों से दहला पाकिस्तान का खैबर पख्तूनख्वाह, 3 पुलिसकर्मियों की मौत, 34घायल

इस्लामाबाद (एजेंसी)

पाकिस्तान के अशांत खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में बुधवार को हुए 2 अलग-अलग आतंकी हमलों में 3 पुलिसकर्मियों की मौत हो गई, जबकि 34लोग घायल हो गए। अधिकारियों के मुताबिक, एक हमला लोअर दीर जिले में पुलिस काफिले पर किया गया, जबकि दूसरा हमला बन्तू जिले के मिरयान पुलिस स्टेशन को निशाना बनाकर किया गया। दोनों घटनाओं के बाद सुरक्षा बलों ने पूरे इलाके की घेराबंदी कर सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया है। पहली घटना लोअर दीर जिले में हुई, जहां आतंकियों ने पुलिस के एक काफिले पर हैंड ग्रेनेड और ऑटोमैटिक हथियारों से हमला कर दिया।

पुलिस के मुताबिक, हमला हैदर क्षेत्र के लादम टोंप के पास उस समय हुआ, जब पुलिस का काफिला वहां से गुजर रहा था। आतंकियों ने पहले पुलिस के काफिले पर हैंड ग्रेनेड फेंके और इसके बाद भारी गोलीबारी शुरू कर दी। इस हमले में 3पुलिसकर्मियों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि 19 पुलिसकर्मों घायल हो गए। हमलावरों ने हमले के दौरान पुलिस के 2वाहनों में आग भी लगा दी। घायलों को तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उनका इलाज चल रहा है। पुलिस का कहना है कि हालात पूरी तरह साफ होने के बाद घटना से जुड़ी अन्य जानकारीयां साझा की जाएंगी। फिलहाल सुरक्षा बलों ने पूरे इलाके की घेराबंदी कर हमलावरों की तलाश के लिए सर्च ऑपरेशन शुरू कर दिया है।

दूसरी घटना बन्तू जिले के मिरयान पुलिस स्टेशन में हुई, जहां सुरक्षा बलों ने एक बड़े आत्मघाती हमले को समय रहते नाकाम कर



दिया। अधिकारियों के अनुसार, आतंकवादी विस्फोटकों से भरी एक गाड़ी को पुलिस स्टेशन से टकराने की कोशिश कर रहे थे। शुरुआती जानकारी के मुताबिक, पुलिसकर्मियों और सुरक्षा बलों ने समय रहते जवाबी कार्रवाई करते हुए गोलीबारी की, जिससे विस्फोटकों से भरी गाड़ी पुलिस स्टेशन तक पहुंचने से पहले ही नष्ट हो गई। इसके बाद आतंकियों ने पुलिस स्टेशन में घुसने की कोशिश की, लेकिन सुरक्षा बलों ने उनका हमला विफल कर दिया। मुठभेड़ के दौरान 4आतंकवादी मारे गए। रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस हमले में 15 पुलिसकर्मों घायल हुए, जिनमें 10की हालत गंभीर बताई गई है। गंभीर रूप से घायल पुलिसकर्मियों को बेहतर इलाज के लिए पेशावर भेजा गया है। बन्तू के जिला पुलिस

अधिकारी कैप्टन मोहम्मद फुरकान विलाल ने घटना की पुष्टि करते हुए कहा कि स्थिति का आकलन किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि मृतकों और घायलों से जुड़ी विस्तृत जानकारी बाद में जारी की जाएगी। घटना के बाद पुलिस और अन्य कानून प्रवर्तन एजेंसियों की भारी संख्या मौके पर पहुंची। पूरे इलाके को घेरकर तलाशी और सर्च ऑपरेशन चलाया जा रहा है।अधिकारियों ने बताया कि दोनों घटनाओं की जांच जारी है। मृतकों, घायलों, नुकसान और अन्य पहलुओं से जुड़ी विस्तृत जानकारी सत्यापन के बाद जारी की जाएगी। बता दें कि इसी साल अप्रैल में भी बन्तू के डो मेल पुलिस स्टेशन पर एक आत्मघाती कार बम हमला हुआ था। उस हमले में कम से कम 5नागरिकों की मौत हुई थी, जबकि 13लोग घायल हुए थे।

रूस से जंग के बीच बदल दिए गए यूक्रेन के प्रधानमंत्री, ऊर्जा कंपनी के प्रमुख सेरही कोरेत्स्की को मिली बड़ी जिम्मेदारी

कीव (एजेंसी)

रूस और यूक्रेन के बीच जंग को शुरू हुए 4 साल से ज्यादा समय बीत चुका है। हालांकि, अब तक इस जंग का कोई भी नतीजा नहीं निकल पाया है। दोनों ओर से लगातार सैनिकों और आम लोगों की मौत और तबाही की खबरें सामने आती रहती हैं। इस जंग के बीच अब यूक्रेन के प्रधानमंत्री को बदल दिया गया है। सेरही कोरेत्स्की गुरुवार को देश का नया प्रधानमंत्री बनाया गया है। वह पीएम के पद पर यूलिया त्स्विरीडेंको की जगह लेने वाले हैं जिन्होंने 2025 से जुलाई 2026तक इस पद पर सेवा की।

कौन हैं सेरही कोरेत्स्की यूक्रेन के नए प्रधानमंत्री सेरही कोरेत्स्की देश की सरकारी ऊर्जा कंपनी'नेफ्तोगाज'के प्रमुख रहे हैं। पीएम पद के लिए उनका चयन इसलिए अलग माना जा रहा है क्योंकि वह राजनीतिक पार्टी, संसद या प्रशासनिक सेवा के माध्यम से यहां तक नहीं पहुंचे हैं। सेरही कोरेत्स्की ने इंजीनियरिंग की थी और बिजनेस की दुनिया में अपना करियर बनाया। उन्हें संकट के समय एक प्रभावी प्रबंधक माना जाता है क्योंकि उन्होंने यूक्रेन में मुश्किलों में फंसे सरकारी उपक्रमों को दोबारा से खड़ा किया और उन्हें घाटे से मुनाफे में पहुंचा दिया। इससे पहले भी वह ईंधन और खाद्य उद्योगों के मैनेजमेंट में काम किया है।

कोरेत्स्की के सामने बड़ी चुनौतियां आपको बता दें कि नए यूक्रेनी पीएम सेरही कोरेत्स्की के सामने उनके करियर की सबसे बड़ी चुनौती खड़ी है। इसके लिए, केवल कारोबारी समज ही पर्याप्त नहीं होगा। उन्हें राजनीतिक कौशल, कूटनीति और सत्ता से



जुड़े दांव-पेच में भी महारत दिखानी होगी। जानकारी के अनुसार, यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने सेरही कोरेत्स्की को देश को आने वाली सर्दी की मुश्किल परिस्थितियों से निकालने की जिम्मेदारी दी है। संसद में हुए मतदान में कोरेत्स्की के पक्ष में 289वोट डाले गए। यूक्रेन लगातार पैसों की कमी और रूस के साथ जंग से जुड़ रहा है। आपको बता दें कि यूक्रेन के ऊपर रूस के हमले लगातार जारी हैं। हाल ही में रूस ने कीव समेत कई जगहों पर मिसाइल दागे थे

जिनमें 21लोगों की मौत हुई थी और करीब 80लोग घायल हुए थे। रूस से जंग के बीच तीसरे पीएम रूस से जारी जंग के बीच सेरही कोरेत्स्की तीसरे प्रधानमंत्री हैं। जेलेंस्की ने दलील दी है कि कोरेत्स्की आने वाले सर्दी के दौरान युद्ध में यूक्रेन की मदद करने के लिए सबसे बेहतर शख्स हैं। इससे पहले जेलेंस्की ने यूक्रेन के रक्षा मंत्री मिखाइलो फेदोरोव को बर्खास्त कर दिया था। इसके बाद देश की संसद के बाहर काफी प्रदर्शन हुए थे।

तीन महीने में दूसरी बार टोल बढ़ोतरी, जनता पर महंगाई की नई मार:दीपेन्द्र हुड्डा

चंडीगढ़ (संवाददाता) सांसद दीपेन्द्र हुड्डा ने तीन महीने में दूसरी बार हुई टोल दरों में वृद्धि को तुरंत वापस लेने की मांग करते हुए कहा कि कमरतोड़ महंगाई से जूझ रही जनता पर टोल वृद्धि की एक और करारी चोट है। हरियाणा में टोल कम करने की बजाय टोल दरों को बढ़ाकर बीजेपी सरकार जले पर नमक छिड़क रही है। सारे नियमों को ताक पर रखकर पहले ही जनता की जेब काटी जा रही है। तीन महीने में दूसरी बार टोल वृद्धि महंगाई से परेशान जनता के साथ खुलेआम लूट जैसा है। केंद्र की बीजेपी सरकार हरियाणा में मनमानी और बेरहमी से हो रही टोल वसूली बंद करे। उन्होंने कहा कि लोकसभा में टोल दरों को लेकर पुछे गए उनके सवाल के जवाब से खुलासा हुआ था कि हरियाणा में देश में सबसे ज्यादा टोल वसूली हो रही है। जबकि, गुजरात जनसंख्या में हरियाणा से 3गुना बड़ा प्रदेश और क्षेत्रफल में 4गुना बड़ा, फिर भी टोल वसूली गुजरात में कम है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार हरियाणा से कुल 7.10 प्रतिशत जीएसटी इकट्ठा करती है, लेकिन बदले में हरियाणा को केवल 1.009 प्रतिशत हिस्सा ही दिया जाता है। यानी केंद्र सरकार हरियाणा से 7रुपया ले रही है और केवल 1रुपया वापस दे रही है, जो पूरे देश में सबसे कम है। बजट आवंटन में हरियाणा के साथ सौतेला व्यवहार और टोल वसूली का चौरफा वार स्वीकार्य नहीं है। दीपेन्द्र हुड्डा ने कहा कि नेशनल हाईवे पर 2टोल प्लाजा के बीच



नियमानुसार न्यूनतम दूरी 60KM होनी चाहिए। लेकिन हरियाणा

अकेला प्रदेश है जहाँ 2टोल के बीच की दूरी देश में सबसे कम 45 KM ही है, जबकि किसी और प्रदेश में ऐसा नहीं है। दीपेन्द्र हुड्डा ने कहा कि हरियाणा में एक टोल खत्म होता नहीं कि दूसरा टोल आ जाता है। लोकसभा में केन्द्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने इस समस्या को स्वीकार करते हुए इस पर गंभीरता से विचार करने का आश्वासन दिया था। दीपेन्द्र हुड्डा ने कहा कि टोल बढ़ने से न केवल महंगाई बढ़ेगी बल्कि रोजाना इन मार्गों पर सफर करने वाले हजारों वाहन चालकों की यात्रा लागत बढ़ जाएगी। खासकर नियमित रूप से इन मार्गों से आने-जाने वाले यात्रियों और ट्रांसपोर्ट कारोबार से जुड़े लोगों की जेब पर भारी बोझ पड़ेगा। दीपेन्द्र हुड्डा ने मांग करी कि हरियाणा में आम जनहित में इस अन्यायपूर्ण और मनमानी वसूली पर रोक लगाई जाए। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार लगातार ऐसे अनुबंधों को बढ़ावा दे रही है जिनमें टोल की अवधि को मनमाने तरीके से बढ़ाया जाता है, जिससे हरियाणा, दिल्ली-एनसीआर के लाखों यात्रियों पर भारी आर्थिक बोझ पड़ रहा है। गुजरात के मुकाबले कहीं कम क्षेत्रफल वाले हरियाणा में अंधाधुंध टोल वसूली का यह खेल न सिर्फ अव्यवहारिक है, बल्कि आर्थिक शोषण का स्पष्ट उदाहरण है। जात हो कि नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया (NHAI) ने टोल प्लाजा पर बड़ी हुई दरों को लागू कर दिया है जिसके बाद कार, जीप और अन्य व्यवसायिक वाहनों के टोल रेट में 10से 30रुपए तक की बढ़ोतरी की गई है।

सोनम वांगचुक के समर्थन में उतरे दिग्विजय चौटाला, 17जुलाई को जंतर-मंतर धरने पर देंगे समर्थन

चंडीगढ़ (संवाददाता)

चंडीगढ़ देश में लगातार परीक्षाओं में पेपर लीक के खिलाफ अनशन को लेकर जननायक जनता पार्टी के युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला उतर आए हैं। दिग्विजय चौटाला 17जुलाई को सुबह 11बजे दिल्ली के जंतर मंतर पर जाकर अनशन पर बैठे सोनम वांगचुक को ताकत देंगे। शिक्षा के प्रति और युवाओं के भविष्य को लेकर चिंतित सोनम वांगचुक लगातार भूख हड़ताल पर बैठे हैं। इसी को लेकर जजपा युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय चौटाला ने युवा पीढ़ी के भविष्य को लेकर इस प्रदर्शन और धरने को अपना समर्थन दिया है।दिग्विजय चौटाला ने कहा कि भाजपा के कुशासन में लगातार पेपर लीक हो रहे हैं जिससे युवा पीढ़ी को अपने भविष्य को लेकर चिंता हो रही है। उन्होंने कहा कि आज हम सबकी जिम्मेदारी बनती है कि शिक्षा और पेपर लीक परीक्षाओं को लेकर अनशन पर बैठे देश के क्रांतिकारी सोनम वांगचुक को समर्थन करना चाहिए ताकि हम सब इस लड़ाई को मजबूती से लड़कर युवा हकों और शिक्षा, परीक्षाओं को सुरक्षित कर सके।दिग्विजय ने सोनम वांगचुक की प्रशंसा करते हुए कहा कि सोनम वांगचुक जैसे क्रांतिकारी विचारों के लोग पिछ्छे हटने वागों में से नहीं होते। उन्होंने कहा कि हमें गर्व है कि सोनम वांगचुक देश की शिक्षा को लेकर चिंतित हैं और ता नाशाह भाजपा सरकार के खिलाफ लड़ाई लड़ रहे है और हम सब उनके साथ है।

जनशिकायतों पर एक्शन मोड में अनिल विज, ट्यूबवेल आपरेटरों की जांच के आदेश, पुलिस को भी दिए सख्त निर्देश

चंडीगढ़ (संवाददाता) चण्डीगढ़। हरियाणा के ऊर्जा, परिवहन एवं श्रम मंत्री अनिल वि ज ने जनस्वास्थ्य विभाग के फोरमैन और विभिन्न ट्यूबवेलों पर तैनात ट्यूबवेल आपरेटरों के खिलाफ कार्य नहीं करने की शिकायत पर संज्ञान लेते हुए विभाग के एसई को मामले में जांच कर सात दिनों के भीतर रिपोर्ट जमा कराने के निर्देश दिए। विज अम्बाला छावनी में अपने आवास पर लोगों की समस्याओं को सुन रहे थे। अम्बाला छावनी वार्ड नंबर दस से पार्षद रमन छतवाल ने ऊर्जा मंत्री अनिल विज को शिकायत देते हुए आरोप लगाया कि जनस्वास्थ्य विभाग में कार्यरत एक फोरमैन व उसके तीन रिश्तेदार जोकि ट्यूबवेल आपरेटरों के पद पर कार्यरत हैं सही तरीके से काम नहीं कर रहे हैं। उनका आरोप था कि फोरमैन द्वारा आपरेटरों को अपने निजी कार्य में लगवाया जा रहा है जिससे पेयजल

आपूर्ति भी प्रभावित हो रही है। इसके अलावा , उन्होंने फोरमैन व ट्यूबवेल आपरेटरों पर अन्य आरोप भी लगाए। ऊर्जा विवाहिता ने ऊर्जा मंत्री अनिल विज को शिकायत देते हुए बताया कि उसका पति उससे मारपीट करता है और उसका किसी अन्य महिला के साथ अफेयर है। उसे जब यह पता चला तो ससुराल पक्ष ने उसे घर से निकाल दिया और अब उसे बच्चा भी नहीं दे रहे। ऊर्जा मंत्री अनिल विज ने इस मामले में पुलिस को मामला दर्ज कर कार्रवाई के निर्देश दिए। विवाहिता से मारपीट, शिकायत के बावजूद केस दर्ज नहीं होने पर मंत्री वि ज ने कार्रवाई के निर्देश दिए। अम्बाला छावनी निवासी विवाहिता ने ऊर्जा मंत्री अनिल विज को शिकायत देते हुए बताया कि उसका पति से झगडा चल रहा था जिसके बाद उसके साथ मारपीट कर ससुराल पक्ष ने उसे घर से निकाल दिया। इस मामले में महिला थाने में शिकायत की गई, मगर पुलिस ने पांच माह बीतने के बाद न तो केस दर्ज किया न ही कोई कार्रवाई की। मंत्री अनिल विज ने अम्बाला कैट डीएसपी को विवाहिता की शिकायत पर केस दर्ज करने के निर्देश दिए। इसी प्रकार, टुंडला निवासी महिला ने पड़ोसियों द्वारा उसके साथ बदतमीजी करने व अभद्र व्यवहार करने, घसीटपूर निवासी के परिजनों ने मुलाकात की। परिजनों ने आगोश में समाए नन्हें बालक निरवैर सिंह के परिजनों ने मुलाकात की। परिजनों का आरोप था कि उनके बेटे की मौत के बाद पुलिस ने अभी तक मामले में आरोपियों के खिलाफ ठोस कार्रवाई नहीं की है। मंत्री अनिल विज ने परिजनों को मामले में कार्रवाई का आश्वासन दिया। इसी प्रकार, अम्बाला छावनी निवासी

मंत्री अनिल विज ने मामले में संज्ञान लेते हुए विभाग के एसई को मामले में जांच कर रिपोर्ट सात दिनों में देने के निर्देश दिए। बोरवेल में गिरने से मारे गए बालक के परिजनों ने ऊर्जा मंत्री अनिल वि ज से की मुलाकात ऊर्जा मंत्री अनिल विज से धन्यौडा गांव में गत दिनों बोरवेल में गिरने से मौत के आगोश में समाए नन्हें बालक निरवैर सिंह के परिजनों ने मुलाकात की। परिजनों का आरोप था कि उनके बेटे की मौत के बाद पुलिस ने अभी तक मामले में आरोपियों के खिलाफ ठोस कार्रवाई नहीं की है। मंत्री अनिल विज ने परिजनों को मामले में कार्रवाई का आश्वासन दिया। इसी प्रकार, अम्बाला छावनी निवासी

मोदी के नेतृत्व में भारती रेलवे में नए युग का आगाज: डा- अर्चना गुप्ता

चंडीगढ़ (संवाददाता) भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डा. अर्चना गुप्ता ने कहा कि 17जुलाई का दिन भारतीय रेलवे, हरियाणा और पूरे देश के लिए ऐतिहासिक बनने जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जींद की धरती से देश की पहली स्वदेशी हाइड्रोजन ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर भारतीय रेलवे में हरित क्रांति के नए युग का शुभारंभ करेंगे। उन्होंने कहा कि यह केवल एक नई ट्रेन की शुरुआत नहीं, बल्कि विकसित भारत, आत्मनिर्भर भारत और ग्रीन एनर्जी मिशन की दिशा में भारत की ऐतिहासिक छलांग है। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत अब विश्व को नई तकनीक देने वाला राष्ट्र बन रहा है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डा. अर्चना गुप्ता ने कहा कि पूरी तरह भारत में डिजाइन एवं विकसित यह अत्याधुनिक हाइड्रोजन ट्रेन आधुनिक भारतीय इंजीनियरिंग और वैज्ञानिक क्षमता का उत्कृष्ट उदाहरण है। यह ट्रेन जींद से सोनीपत के बीच लगभग 89 किलोमीटर के मार्ग पर चलेगी और शून्य कार्बन उत्सर्जन के साथ पर्यावरण संरक्षण का नया अध्याय लिखेगी। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत आज उन चुनिंदा देशों की श्रेणी में शामिल हो रहा है जिन्होंने हाइड्रोजन आधारित रेल तकनीक को अपनाया है। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में भारतीय रेलवे को नई पहचान मिली है। देश में वंदे भारत ट्रेनों का विस्तार , अमृत भारत स्टेशन योजना, आधुनिक रेल नेटवर्क, समर्पित माल गलियारे और अब हाइड्रोजन ट्रेन जैसी

परियोजनाएं इस बात का प्रमाण हैं कि भारत का रेलवे विश्वस्तरीय बनने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि हरित ऊर्जा को बढ़ावा देने के लिए उठाया गया यह कदम आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ , सुरक्षित और टिकाऊ परिवहन व्यवस्था उपलब्ध कराएगा। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डा. अर्चना गुप्ता ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का हरियाणा से विशेष आत्मीय संबंध है। जब-जब प्रधानमंत्री हरियाणा आए हैं, तब-तब प्रदेश को विकास की नई सौगातें मिली हैं। इस बार भी जींद की धरती से प्रदेश को हाइड्रोजन ट्रेन सहि त अनेक महत्वपूर्ण विकास परियोजनाओं का लाभ मिलेगा। यह हरियाणा के साथ-साथ पूरे देश

के लिए गर्व का विषय है।डा. अर्चना गुप्ता ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत आज विश्व की सबसे तेजी से बढ़ती प्रमुख अर्थव्यवस्था बनकर उभरा है। भारत की वैश्विक प्रतिष्ठा लगा तार बढ़ रही है और दुनिया भारत को विश्वास, नवाचार तथा नेतृत्व के केंद्र के रूप में देख रही है। उन्होंने प्रदेशवासियों से आह्वान कि या कि वे अधिक से अधिक संख्या में जींद पहुंचकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्वागत करें और इस ऐतिहासिक पल के साक्षी बनें। उन्होंने कहा कि यह केवल एक जनसभा नहीं, बल्कि भारत के उज्ज्वल भविष्य और हरित विकास की यात्रा का उत्सव है।उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा तेजी से विकसित हरियाणा के लक्ष्य की ओर बढ़ रहा है। नायबसरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंच रहा है और हरियाणा, विकसित भारत के संकल्प का मजबूत इंजन बनकर उभर रहा है। उन्होंने प्रदेशवासियों से अपील की कि वे अधिक से अधिक संख्या में जींद पहुंचकर इस ऐतिहासिक क्षण के साक्षी बनें। उन्होंने आग्रह किया कि रेली को ग्रीन रेली का स्वरूप देने के लिए सीएनजी बसों, इलेक्ट्रिक वाहनों, ई-रिक्शा, ई-स्कूटी और साइकिल से कार्यक्रम में पहुंचें। डा अर्चना गुप्ता ने कहा कि 17जुलाई केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि भारत के भविष्य का उत्सव है। यह दिन भारतीय रेलवे के इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में दर्ज होगा और जींद की धरती इस ऐतिहासिक परिवर्तन की साक्षी बनेगी।

देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन, जींद से देगी विकसित भारत को नई रफ्तार:मोहनलाल बड़ौली

जींद (संवाददाता) भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व प्रदेश अध्यक्ष पंडित मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि 17 जुलाई को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जींद दौरा हरियाणा ही नहीं, बल्कि पूरे देश के लिए एक ऐतिहासिक अवसर होगा। यह कार्यक्रम विकसित भारत-विकसित हरियाणा के संकल्प को नई गति प्रदान करेगा। जींद के एकलव्य स्टेडियम में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी देश की पहली हाइड्रोजन आधारित ट्रेन को हरी झंडी दिखाएंगे। इसके साथ ही वे हरियाणा के लिए हजारों करोड़ रुपये की विभिन्न विकास परियोजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास भी करेंगे। जींद के एक निजी होटल में आयोजित प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि हाइड्रोजन ट्रेन केवल एक नई रेल सेवा नहीं, बल्कि भारत की हरित ऊर्जा, स्वच्छ परिवहन और आत्मनिर्भर भारत के संकल्प का सशक्त प्रतीक है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार और भारतीय जनता पार्टी ने इस पूरे आयोजन को पूर्णतः पर्यावरण अनुकूल (इको-फ्रेंडली) स्वरूप देने के लिए विशेष व्यवस्थाएं की हैं। तकनीकी विद्यार्थियों को मिलेगा भविष्य की तकनीक को समझने का अवसर मोहनलाल बड़ौली ने बताया कि देश की पहली

हाइड्रोजन ट्रेन वि शेष यात्रा में विश्वविद्यालयों , पॉलिटेक्निक एवं अन्य तकनीकी शिक्षण संस्थानों के वि छात्रियों को भी शामिल किया जाएगा, ताकि वे स्वच्छ ऊर्जा आधारित परिवहन प्रणाली का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त कर सकें। 22जिला मुख्यालयों पर होगा लाइव प्रसारण उन्होंने बताया कि मुख्य कार्यक्रम जींद के एकलव्य स्टेडियम में आयोजित होगा, जबकि हरियाणा के सभी 22जिला मुख्यालयों पर बड़ी एलईडी स्क्रीन के माध्यम से इसका सीधा प्रसारण किया जाएगा। इससे अनावश्यक वाहनों की आवाजाही कम होगी , पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा तथा प्रदेशभर के नागरिक कार्यक्रम से जुड सकेंगे। इको-फ्रेंडली आयोजन बनेगा उदाहरण बड़ौली ने बताया कि कार्बन उत्सर्जन को कम करने के उद्देश्य से कार्यक्रम में सीएनजी एवं इलेक्ट्रिक वाहनों के उपयोग को प्राथमिकता दी गई है। इसके अलावा कार्यक्रम स्थल पर सिंगल-यूज प्लास्टिक के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा , जिससे पर्यावरण संरक्षण का प्रभावी संदेश दिया जा सके। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जब भी हरियाणा आते हैं, प्रदेश को विकास की नई सौगात देकर जाते हैं।

स्वच्छता से होगा ऐतिहासिक क्षण का स्वागत, हाइड्रोजन ट्रेन से विश्व मानचित्र पर अमरेगा गोहाना:डा. अरविंदशर्मा

गोहाना (संवाददाता)

देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन के ऐतिहासिक संचालन से पूर्व गोहाना रेलवे जंक्शन पर गुरुवार को स्वच्छता से स्वागत अभियान के तहत विशेष स्वच्छता अभियान चलाया गया।

सहकारिता , कारागार, निर्वाचन, विरासत एवं पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने अपनी धर्मपत्नी डॉ. रीता शर्मा एवं कार्यकर्ताओं के साथ स्वयं झाड़ू लगाकर अभियान की शुरुआत की और रेलवे परिसर को स्वच्छ बनाने में थमदान किया। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि भारतीय संस्कृति में अतिथि का स्वागत सर्वोच्च परंपरा रही है। हम प्रतिदिन अपने घर की साफ-सफाई करते हैं, लेकिन जब कोई विशिष्ट अतिथि आने वाला होता है तो पूरे उत्साह और समर्पण के साथ घर को सजाते-संवारते हैं। 17जुलाई को जब देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन पहली बार गोहाना रेलवे स्टेशन पहुंचेगी, तब यह केवल एक ट्रेन का आगमन नहीं होगा, बल्कि आधुनिक भारत के इतिहास का स्वर्णिम क्षण होगा। इसी भावना के साथ आज रेलवे स्टेशन पर विशेष स्वच्छता अभियान चलाया गया है। कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत हरित ऊर्जा और आधुनिक तकनीक के क्षेत्र में लगातार नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन का संचालन उसी दूरदर्शी सोच का परिणाम है। इस परियोजना से गोहाना को राष्ट्रीय ही नहीं, बल्कि वैश्विक पहचान भी मिलेगी और यह शहर आधुनिक एवं स्वच्छ परिवहन व्यवस्था की नई पहचान बनेगा। सहकारिता मंत्री डॉ शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 17जुलाई को जींद से देश की पहली इको-फ्रेंडली हाइड्रोजन ट्रेन का शुभारंभ करेंगे।

जनसेवाओं में लापरवाही नहीं होगी बर्दाश्त, समय बन्द और पारदर्शी तरीके से करें कार्य-उपायुक्त नेहा सिंह

सोनीपत (संवाददाता) उपायुक्त नेहा सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं एवं नागरिक सेवाओं का लाभ प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक समयबद्ध एवं पारदर्शी ढंग से पहुंचाना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि जनसेवा से जुड़े कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही या अनावश्यक देरी स्वीकार नहीं की जाएगी। उपायुक्त नेहा सिंह ने गुरुवार को लघु सचिवालय में राजस्व, शिक्षा, स्वास्थ्य , कृषि एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी (पब्लिक हेल्थ) विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक कर विभिन्न विभागों द्वारा आमजन को उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं एवं योजनाओं की विस्तृत समीक्षा की। उपायुक्त ने कहा कि सभी विभाग अपने कार्यालयों में ई-ऑफिस प्रणाली के माध्यम से पत्राचार को प्राथमिकता दें तथा कार्यालयी कार्यों को अधिक पारदर्शी एवं पेपरलेस बनाने की दिशा में कार्य करें। उन्होंने अधिकारियों को सीएफएमएस एवं एचआरएमएस पोर्टलों को नियमित रूप से अपडेट रखने के निर्देश देते हुए कहा कि सभी विभाग डिजिटल गवर्नेंस को प्रभावी ढंग से लागू करें।ऑनलाइन रजिस्ट्री प्रणाली पूरी पारदर्शिता के साथ करें लागू

राजस्व विभाग की समीक्षा करते हुए उपायुक्त नेहा सिंह ने ऑनलाइन रजिस्ट्री प्रणाली, तकसीम मामलों, स्कूटनी/सर्कलबंदी एवं इंतकाल की प्रगति की जानकारी ली। उन्होंने निर्देश दिए कि ऑनलाइन रजिस्ट्री की प्रक्रिया पूरी निष्पक्षता, पारदर्शिता एवं निर्धारित समय-सीमा में पूरी की जाए। उन्होंने कहा कि किसी भी स्तर पर लापरवाही पाए जाने पर संबंधित अधिकारी के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि न्यायालयों में लंबित तकसीम के मामलों का शीघ्र निपटारा किया जाए तथा रजिस्ट्री के तुरंत बाद इंतकाल दर्ज करना सुनिश्चित किया जाए, ताकि नागरिकों को अनावश्यक रूप से कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें।कृषि विभाग की समीक्षा करते हुए उपायुक्त नेहा सिंह ने कहा कि जिले के प्रत्येक पात्र किसान की किसान आईडी बनाना सुनिश्चित किया जाए। इसके लिए गांव स्तर पर विशेष जागरूकता अभियान चलाए जाएं तथा किसानों को आईडी के महत्व एवं प्रक्रिया की जानकारी दी जाए। उन्होंने कहा कि किसान आईडी बनाने से यदि किसी प्रकार की तकनीकी या अन्य समस्या आ रही है तो उसका तत्काल समाधान किया जाए, ताकि किसानों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।

अप्रैल 2027से महंगी हो जाएंगी पेट्रोल-डीजल करें सरकार ने जारी किया CAFE-III का नया ड्राफ्ट

नई दिल्ली (एजेंसी) अगर आप आने वाले वर्षों में नई पेट्रोल या डीजल कार खरीदने की प्लानिंग बना रहे हैं, तो यह खबर आपको

पड़ेगी, जिससे कुछ मॉडलों की कीमत बढ़ सकती है। क्या हैं CAFE-III के नए नियम सरकार के प्रस्ताव के मुताबिक 2027-28से 2031-32

है, वहीं 2031-32तक इसे घटाकर 3.3273लीटर प्रति 100 किलोमीटर करना होगा। इसी तरह कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन का लक्ष्य भी लगातार कम किया जाएगा।

मीन टेक्नोलॉजी अपनाने पर मिलेगा फायदा सरकार ने पहली बार कार्बन न्यूट्रैलिटी फैक्टर(CNF)का प्रस्ताव भी रखा है। इसका लाभ उन वाहनों को मिलेगा जो एथेनॉल, बायोफ्यूल या कंप्रेस्ड बायोगैस (CBG) जैसे स्वच्छ ईंधन का इस्तेमाल करते हैं। इसके अलावा इलेक्ट्रिक वाहन, प्लग-इन हाइब्रिड, स्ट्रॉन्ग हाइब्रिड, फ्लेक्स-फ्यूल और अन्य ईंधन बचाने वाली तकनीक वाली कारों को विशेष प्रोत्साहन देने का भी प्रस्ताव है। इससे कंपनियों को स्वच्छ तकनीक अपनाने के लिए प्रेरित किया जाएगा।

नियम पूरे नहीं किए तो लगेगा जुर्माना ड्राफ्ट में एक क्रेडिट और डेबिट सिस्टम भी प्रस्तावित किया गया है। जो कंपनियां तय लक्ष्य से बेहतर प्रदर्शन करेंगी , उन्हें क्रेडिट मिलेगा। वहीं लक्ष्य पूरा नहीं करने वाली कंपनियां दूसरे निर्माताओं से क्रेडिट खरीद सकेंगी या ब्यूरो ऑफ एनर्जी एफिशिएंसी(BEE) से निर्धारित कीमत पर क्रेडिट ले सकेंगी। शुरुआती कीमत 2,500प्रति क्रेडिट तय की गई है, जो हर साल 500बढ़ेगी। नियमों का पालन नहीं करने पर कंपनियों पर ऊर्जा संरक्षण कानून के तहत कार्रवाई और जुर्माना भी लगाया जा सकता है।नए मानकों को पूरा करने के लिए कंपनियों को इंजन और अन्य तकनीकों में निवेश करना पड़ेगा। इससे शुरुआती दौर में कुछ पेट्रोल और डीजल कारों की कीमतें बढ़ सकती हैं। हालांकि दूसरी ओर, ग्राहकों को बेहतर माइलेज वाली और कम प्रदूषण फैलाने वाली गाड़ियां मिलेंगी, जिससे लंबे समय में ईंधन पर होने वाला खर्च कम हो सकता है।



लिए महत्वपूर्ण है। केंद्र सरकार ने कॉर्पोरेट एवरेज फ्यूल एफिशिएंसी(CAFE-III) के नए ड्राफ्ट नियम जारी किए हैं। इन नियमों का उद्देश्य कारों की ईंधन खपत कम करना और कार्बन उत्सर्जन घटाना है। प्रस्तावित नियम 1 अप्रैल 2027से लागू होंगे और अगले पांच वर्षों तक प्रभावी रहेंगे। माना जा रहा है कि नए मानकों को पूरा करने के लिए ऑटो कंपनियों को नई तकनीक अपनानी

के बीच बनने या आयात होने वाली एम-1 कैटेगरी की यात्री कारों पर ये नियम लागू होंगे। इसमें ड्राइवर के अलावा अधिकतम आठ सीटों वाली कारें शामिल हैं। ड्राफ्ट के अनुसार कंपनियों को अपनी पूरी कार लाइन-अप की औसत ईंधन खपत में लगातार सुधार करना होगा। वर्ष 2027-28में जहां औसत ईंधन खपत का लक्ष्य 3.996लीटर प्रति 100किलोमीटर रखा गया

इंस्टामार्ट ऐप से अब मिलेगा एलपीजी सिलेंडर, बेंगलुरु में नई सेवा की शुरुआत



बेंगलुरु (एजेंसी) त्वरित ऑनलाइन आपूर्ति मंच इंस्टामार्ट और हिंदुस्तान पेट्रोलियम लि गैस लिमिटेड (एचपीसीएल) ने संयुक्त रूप से रसोई गैस सिलेंडर की डिजिटल आपूर्ति सेवा शुरू की है। इसके तहत अब ग्राहक इंस्टामार्ट मो बाइल अनुप्रयोग के माध्यम से घरेलू रसोई गैस(एलपीजी) सिलेंडर का ऑर्डर दे सकेंगे। फिलहाल इस सुविधा की शुरुआत पायलट परियोजना के रूप में बेंगलुरु के सुब्रमण्यपुरा क्षेत्र से की गई है। कंपनी के अनुसार इस सेवा का उद्देश्य उपभोक्ताओं तक रसोई गैस की तेज, सरल और सुविधाजनक आपूर्ति सुनिश्चित करना है। यह सुविधा विशेष रूप से छात्रों, नौकरीपेशा लोगों, किराएदारों, छोटे परिवारों तथा अस्थायी आवास में रहने वाले उपभोक्ताओं के लिए उपयोगी मानी जा रही है। इस योजना के तहत ऐसे लोग भी रसोई गैस सिलेंडर प्राप्त कर सकेंगे, जिनके पास पहले से घरेलू एलपीजी कनेक्शन नहीं है। पहली बार सिलेंडर लेने वाले ग्राहकों को पहचान सत्यापन और अन्य आवश्यक औपचारिकताएं पूरी करनी होंगी। इसके बाद भविष्य में सिलेंडर भरवाने की प्रक्रिया सामान्य रीफिल के रूप में मानी जाएगी।

नई सेवा के अंतर्गत ग्राहकों को एचपीसीएल का 10 किलोग्राम क्षमता वाला कंपोजिट एलपीजी सिलेंडर तथा 5 किलोग्राम क्षमता वाला धातु निर्मित सिलेंडर चुनने का विकल्प मिलेगा। कंपोजिट सिलेंडर पारंपरिक सिलेंडरों की तुलना में हल्का है, इसमें जंग नहीं लगती और इसकी पारदर्शी बाहरी सतह के कारण सिलेंडर में शेष गैस का स्तर भी आसानी से देखा जा सकता है। कंपनी का कहना है कि यह सिलेंडर छोटे घरों, फ्लैटों तथा अतिरिक्त गैस सिलेंडर रखने की आवश्यकता वाले परिवारों के लिए बेहतर विकल्प साबित हो सकता है।इंस्टामार्ट के माध्यम से प्राप्त सभी रसोई गैस सिलेंडर के ऑर्डर हिंदुस्तान पेट्रोलियम के अधिकृत वितरक नेटवर्क के जरिए पूरे किए जाएंगे। डिलीवरी के दौरान सभी सुरक्षा मानकों और सरकारी दिशानिर्देशों का पूर्ण पालन किया जाएगा।दोनों कंपनियों ने कहा है कि इस साझेदारी का उद्देश्य डिजिटल माध्यम से आवश्यक घरेलू सेवाओं को अधिक तेज, सुरक्षित और भरोसेमंद बनाना है। यदि यह पायलट परियोजना सफल रहती है, तो आने वाले समय में इस सेवा का विस्तार देश के अन्य शहरों में भी किया जाएगा।

सोना-चांदी के दामों में बड़ी गिरावट, खरीदारी से पहले जान लें ताजा भाव

नई दिल्ली (एजेंसी) सोने और चांदी के आभूषण खरीदने या इनमें निवेश की योजना बना रहे लोगों के लिए गुरुवार को राहत भरी खबर रही। 16 जुलाई 2026 को सरोफा बाजार में दोनों कीमती धातुओं की कीमतों में उल्लेखनीय गिरावट दर्ज की गई। वैश्विक बाजारों में कमजोरी तथा घरेलू बाजार में निवेशकों की सुनाफावसूली के कारण सोना और चांदी दोनों लाल निशान में कारोबार करते रहे। अंतरराष्ट्रीय जिस बाजार में विदेशी निवेशकों की बिकवाली के दबाव से सोने की कीमतों में गिरावट देखी गई। कारोबार के दौरान सोना 0.43 प्रतिशत यानी 17.40 डॉलर टूटकर 4,034.40 डॉलर प्रति औंस पर पहुंच गया। इसका असर चांदी की कीमतों पर भी दिखाई दिया। अंतरराष्ट्रीय बाजार में चांदी 0.34 प्रतिशत की गिरावट के साथ 57.235 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर कारोबार करती रही। इंडिया वुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन (आईवीजेए) के अनुसार, भारतीय बाजार में 10ग्राम सोने की औसत कीमत में 680रुपये की गिरावट दर्ज की गई। इसके बाद सोने का औसत भाव घटकर 1,41,800रुपये प्रति



10 ग्राम रह गया। हालांकि, स्थानीय क्रो और अन्य शुल्कों के कारण विभिन्न शहरों में कीमतों में मामूली अंतर देखा जा सकता है। सोने के साथ-साथ चांदी की कीमतों में भी उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई। औद्योगिक क्षेत्रों से मांग कमजोर पड़ने के कारण चांदी 1,320 रुपये प्रति किलोग्राम तक संक्षी हो गई। इसके बाद सरोफा बाजार में चांदी का भाव 2,18,690 रुपये से 2,19,800 रुपये

प्रति किलोग्राम के बीच रहा। दक्षिण भारत के चेन्नई और हैदराबाद जैसे शहरों में खुदरा मांग अपेक्षाकृत बेहतर रहने के कारण बुना चांदी के दाम अन्य शहरों की तुलना में कुछ अधिक बने हुए हैं। बाजार विशेषज्ञों के अनुसार, सोना-चांदी की कीमतों में गिरावट के पीछे कई प्रमुख कारण हैं। अमेरिकी डॉलर की मजबूती से कीमती धातुओं पर दबाव बढ़ा है।

किस रुट पर दौड़ेगी देश की पहली Hydrogen Train कितना होगा किराया, लान्विंग से पहले जानिए सब कुछ

नई दिल्ली (एजेंसी) भारतीय रेलवे 17 जुलाई 2026 को स्वच्छ और आधुनिक रेल परिवहन की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम उठाने जा रहा है।



इसी दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भारत की पहली हाइड्रोजन-पावरड ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। हाइड्रोजन ईंधन(फ्यूल सेल) से चलने वाली यह आधुनिक ट्रेन न सिर्फ पर्यावरण के लिए वरदान साबित होगी, बल्कि आम यात्रियों के लिए सफर का एक बेहद किफायती और नया जरिया बनेगी। भारतीय रेलवे की पहली हाइड्रोजन ट्रेन नॉर्दन रेलवे के जींद-सोनीपत सेक्शन पर चलाई जाएगी। यह ट्रेन जींद जंक्शन, गोहाणा जंक्शन और सोनीपत को जोड़ेगी। रास्ते में जींद सिटी, पांडु पिंडारा, ललित खेड़ा, भंभेवा, इसापुर खेड़ी, बुटाना, खंडराई, रबराह, लाठ, मोहाना, बरवासनी और सोनीपत न्यू जैसे कई स्टेशनों पर इसका ठहराव प्रस्तावित है। कितना होगा किराया

प्राप्त जानकारी के मुताबिक, इस ट्रेन का शुरुआती किराया महज 5होगा, जबकि अधिकतम किराया केवल 25तक रहेगा। यह ट्रेन उत्तरी रेलवे के दिल्ली डिवीजन के तहत आने वाले 89किलोमीटर लंबे रूट के सफर को महज 2घंटे में पूरा कर लेगी। रेलवे द्वारा जारी शेड्यूल के मुताबिक, यह ट्रेन रोजाना संचालित होगी: गाड़ी संख्या 74010(जींद से सोनीपत:)यह सेवा सुबह 07:40 बजे जींद रेलवे स्टेशन से प्रस्थान करेगी और सुबह 09:40 बजे सोनीपत पहुंचेगी। गाड़ी संख्या 74009(सोनीपत से जींद:)वापसी की दिशा में यह ट्रेन सुबह 10:40बजे सोनीपत से रवाना होगी और दोपहर 1:00 बजे जींद वापस पहुंचेगी।

खुलते ही शेयर बाजार में आई तेजी, सेंसेक्स 185 अंक उछला, निफ्टी भी मजबूत

मुंबई (एजेंसी) मुंबई,16 जुलाई। भारतीय शेयर बाजार में आज शुरुआती कारोबार में शानदार रौनक देखने को मिली। सूचना प्रौद्योगिकी(आईटी) क्षेत्र की दिग्गज कंपनियों के शेयरों में चौरफा खरीदारी के दम पर देश के प्रमुख शेयर सूचकांकों—सेंसेक्स और निफ्टी—में मजबूती दर्ज की गई। वैश्विक बाजारों से मिले सकारात्मक संकेतों ने घरेलू निवेशकों के भरोसे को और मजबूत किया। बंबई स्टॉक एक्सचेंज(बीएसई) का 30शेयरों वाला संवेदनशील सूचकांक सेंसेक्स शुरुआती सत्र में 185.77 अंक की वृद्धि के साथ 77,400.40अंक के स्तर पर पहुंच गया। इसी तरह, नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी भी पीछे नहीं रहा और वह 42.15 अंक की मजबूती के साथ 24,132.60अंक पर कारोबार करता देखा गया। इससे पिछले कारोबारी सत्र यानी बुधवार को भी बाजार में तेजी रही थी, जहां सेंसेक्स 130.49 अंक और निफ्टी 26.45 अंक चढ़कर बंद हुए थे।सेंसेक्स की शीर्ष 30कंपनियों में से आज आईटी और ऑटोमोबाइल सेक्टर के शेयरों ने बाजार को सबसे ज्यादा सहारा दिया। मुनाफे में रहने वाले प्रमुख शेयरों में एचसीएल टेक्नोलॉजीज , टेक महिंद्रा, इन्फोसिस, महिंद्रा एंड महिंद्रा, मारुति सुजुकी और बजाज फाइनेंस शामिल रहे। दूसरी ओर, सुनाफावसूली के कारण कुछ बड़े शेयरों पर दबाव भी देखा गया। इनमें आईटीसी, बजाज फिनसर्व, एक्सिस बैंक और भारत इलेक्ट्रॉनिक्स (बीईएन) के शेयरों में गिरावट दर्ज की गई।अंतरराष्ट्रीय बाजारों की बात करें तो बुधवार को अमेरिकी शेयर बाजार मजबूती के साथ बंद हुए थे, जिसका फायदा भारतीय बाजारों को मिला। हालांकि, एशियाई बाजारों में आज मिला-जुला और कुछ हद तक बेहद उतार-चढ़ाव वाला रुख देखने को मिल रहा है, जहां दक्षिण कोरिया का कॉस्पी



इंडेक्स 6.31 प्रतिशत की भारी गिरावट के साथ क्रैश होता दिखा, वहीं जापान का निक्की 225और चीन का एसएसई कम्पोजिट भी तूफान में कारोबार कर रहे हैं। हालांकि, हांगकांग का हैंगसेंग इंडेक्स बढ़त बनाए हुए है।वैश्विक तेल बाजार से भारत के लिए अच्छे संकेत हैं। अंतरराष्ट्रीय मानक ब्रेंट क्रूड का भाव 0.31प्रतिशत की गिरावट के साथ 84.69डॉलर प्रति बैरल पर आ गया है, जिससे कच्चे तेल के आयात बिल में राहत की उम्मीद है। वहीं, बाजार के आंकड़ों के अनुसार, विदेशी संस्थागत निवेशक फिलहाल सतर्क रुख अपना रहे हैं। बुधवार को उन्होंने बाजार में 735.83करोड़ रुपये के शेयरों की शुद्ध बिकवाली की थी। विशेषज्ञों का मानना है कि आईटी सेक्टर में आई इस नई जान से बाजार आने वाले सर्वो में अपनी बढ़त को बरकरार रख सकता है।

वन प्लस भारत समेत कई अन्य देशों में कर सकती है कारोबार बंद



नई दिल्ली (एजेंसी) दिग्गज स्मार्टफोन कंपनी वनप्लस को लेकर एक बार फिर नई चर्चा शुरू हो गई है। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि कंपनी आने वाले समय में कुछ बड़े अंतरराष्ट्रीय बाजारों से अपना कारोबार बंद कर सकती है। बताया जा रहा है कि यह कदम उसकी मूल कंपनी ओप्पो की वैश्विक पुनर्गठन योजना का हिस्सा हो सकता है। हालांकि, कंपनी की ओर से अब तक इस बारे में कोई आधिकारिक घोषणा या पुष्टि नहीं की गई है। रिपोर्ट के मुताबिक, वनप्लस सबसे पहले अमेरिका और यूरोप के बाजारों से अपना कारोबार समेट सकती है।इसके बाद दूसरे देशों में भी इसी तरह के कदम उठाए जा सकते हैं। भारत में वर्ष 2027के दौरान कंपनी के कारोबार पर असर पड़ सकता है। फिलहाल इन दावों की स्वतंत्र रूप से पुष्टि नहीं हो सकी है और कंपनी ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। ऐसे में ग्राहक आधिकारिक जानकारी का

इंतजार कर रहे हैं। ओप्पो अपने स्मार्टफोन कारोबार में बड़े बदलाव की तैयारी कर रही है। इसके पीछे पुर्जों की बढ़ती कीमतें, वैश्विक कारोबारी चुनौतियां और दूसरे बाजारों की स्थिति को वजह माना जा रहा है। रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया है कि रियलमी के कारोबार में भी कुछ बदलाव किए जा सकते हैं। हालांकि , इन योजनाओं को लेकर अभी तक कोई आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है और सभी दावे रिपोर्ट पर आधारित बताए जा रहे हैं। रिपोर्ट में पहली बार भारत का भी जिक्र किया गया है, जिससे यहां के ग्राहकों के बीच भी चर्चा तेज हो गई है। इससे पहले सिर्फ अमेरिका और यूरोप से बाहर निकलने की बातें सामने आई थीं। फिलहाल वनप्लस की ओर से भारत या दूसरे बाजारों को लेकर कोई आधिकारिक बयान जारी नहीं किया गया है।

जानलेवा हो सकती है मलेरिया के इलाज में लापरवाह

मलेरिया एक गंभीर और कभी-कभी प्राणघातक हो जाने वाली बीमारी है, जो आमतौर पर एक निश्चित प्रकार के मच्छर को संक्रमित करने वाले परजीवी के कारण होती है और इन संक्रमित मच्छरों के काटने से मलेरिया होता है। अमेरिका से करीब 70 साल पहले ही मलेरिया को पूरी तरह खत्म घोषित कर दिया गया था लेकिन अभी भी प्रतिवर्ष दो हजार अमेरिकी इससे संक्रमित होते हैं। भारत में तो हर साल लाखों लोग मलेरिया से संक्रमित होते हैं।

चिंता की स्थिति यह है कि दुनियाभर में मलेरिया से हर साल लाखों लोग मौत के मुंह में समा रहे हैं, जिनमें ज्यादातर छोटे बच्चे हैं। पांच साल से कम उम्र के बच्चे मलेरिया से असमान रूप से प्रभावित होते हैं, जो मलेरिया से होने वाली कुल मौतों का करीब 82प्रतिशत है। 2021 में मलेरिया से दुनियाभर में 6.19लाख लोगों की मौत हुई थी जबकि 2022 में 6.08 लाख लोग मलेरिया के कारण मारे गए और 2024 में मलेरिया से 6.1लाख मौतें दर्ज की गईं। हालांकि मलेरिया ऐसी बीमारी है, जिसकी रोकथाम करके बड़ी संख्या में होने वाली इन मौतों को रोका जा सकता है लेकिन यह दुनियाभर में रोकी जा सकने वाली बीमारी और मृत्यु का एक प्रमुख कारण बना हुआ है। इसीलिए मलेरिया को लेकर लोगों में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से 2008से ही 25अप्रैल को एक खास विषय के साथ‘विश्व मलेरिया दिवस’ मनाया जाता है।

इस वर्ष मलेरिया दिवस की थीम हैं-‘मलेरिया को समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध: अब हम कर सकते हैं।’ अब हमें करना ही होगा।’ इसका प्रमुख संदेश यही है कि मलेरिया मुक्त विश्व के लक्ष्य को प्राप्त करना है। भेदभाव और कलंक को खत्म करना , स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लेने में समुदायों को शामिल करना, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के माध्यम से स्वास्थ्य देखभाल को उस स्थान के करीब लाना, जहां लोग रहते हैं और काम करते हैं, मलेरिया के खतरे को बढ़ाने वाले कारकों को संबोधित करना, सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज में मलेरिया नियंत्रण हस्तक्षेप इत्यादि मलेरिया दिवस मनाने के प्रमुख उद्देश्य हैं। दरअसल विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि हर किसी को मलेरिया की रोकथाम, पता लगाने और इलाज के लिए गुणवत्तापूर्ण, समय पर और सस्ती सेवाओं का अधिकार है। लेकिन यह सभी के लिए वास्तविकता नहीं है। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार दुनियाभर में मलेरिया के बीस करोड़ से

भी ज्यादा नए मामले दर्ज किए जाते हैं, जिनमें से कई लाख लोगों की हर साल मौत हो जाती है। हालांकि स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना ​​​​है कि मलेरिया की रोकथाम के मामले में बीते कुछ वर्षों में महत्वपूर्ण प्रगति तो हुई है लेकिन मलेरिया के खिलाफ लड़ाई अभी खत्म नहीं हुई है और मलेरिया मुक्त विश्व के लक्ष्य को प्राप्त करना अभी भी गंभीर चुनौती है। चिंता का विषय यह भी है कि प्रभावित क्षेत्रों में यह बीमारी स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों और अर्थव्यवस्थाओं पर बड़ा बोझ भी डालती है। मलेरिया एनोफेलीज मादा मच्छर के काटने से होता है, जो प्लाज्मोडियम परजीवी से संक्रमित होता है और जब यह मच्छर किसी को काटता है तो ये परजीवी मानव रक्त में प्रवेश करके लिवर तथा लाल रक्त कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने लगते हैं और व्यक्ति को बीमार बना देते हैं। इस रोग की गंभीरता परजीवी पर ही निर्भर करती है। मनुष्यों में सबसे आम मलेरिया परजीवी ‘प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम’ है, जो बीमारी के सबसे घातक रूप के लिए जिम्मेदार है। एनोफेलीज मच्छर वाहक के रूप में कार्य करते हैं, जब वे एक संक्रमित व्यक्ति को काटते हैं और फिर दूसरे व्यक्ति को काटते हैं तो परजीवियों को प्रसारित करते हैं। जब परजीवी एक बार मानव शरीर के अंदर यकृत में चले जाते हैं तो ये लाल रक्त कोशिकाओं के अंदर गुणन करते हैं, जिससे कई प्रकार के लक्षण पैदा हो ते हैं। मनुष्यों को मलेरिया के चार मुख्य प्रकार (प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम , प्लाज्मोडियम विवैक्स, प्लाज्मोडियम ओवले और प्लाज्मोडियम फाल्सीपेरम सबसे खतरनाक प्रकार है जबकि मलेरिया के अन्य प्रकार आमतौर पर हल्की बीमारी का कारण बनते हैं।

गंभीर मलेरिया गंभीर एनीमिया, गुर्दे की विफलता , दौरे, कोमा और यहां तक ​​कि मृत्यु जैसी जटिलताओं का कारण भी बन सकता है, खासकर यदि तुरंत निदान और इलाज नहीं किया जाए। हालांकि दुनियाभर में शोधकर्ता मलेरिया को नियंत्रित करने और अंततः खत्म करने के लिए टीकों और अन्य नवीन समाधानों पर काम कर रहे हैं लेकिन इसकी रोकथाम के मुख्य उपायों में उच्च जो खिम वा ले क्षेत्रों में मच्छरदाानी , कीट विकर्षक और मलेरिया-रोधी दवाओं का उपयोग करना शामिल है। जटिलताओं और मृत्यु को रोकने के लिए प्रभावी

मलेरिया-रोधी दवाओं के साथ शीघ्र निदान और उपचार महत्वपूर्ण है। मलेरिया होने पर आमतौर पर तेज बुखार होता है , जो 103 से 105 डिग्री तक हो सकता है। सिरदर्द , बदन दर्द, घबराहट, अत्यधिक पसीना आना, जी मिचलाना, उल्टी होना, अत्यधिक ठंड लगना, कमजोरी इत्यादि मलेरिया के अन्य प्रमुख लक्षण हैं। इन लक्षणों को लंबे समय तक नजरअंदाज करना भी खतरनाक हो सकता है। वैसे तो मलेरिया के लक्षण प्रायः 24से 48घंटे में ही नजर आ सकते हैं लेकिन कई बार लक्षण सामने आने में ज्यादा समय भी लग सकता है। मलेरिया की जांच से ही पता चल पाता है कि मरीज किस तरह के मलेरिया से ग्रसित है और उसी के आधार पर विभिन्न दवाओं से उसका इलाज शुरू किया जाता है। साधारण मलेरिया होने पर सही इलाज से मरीज 3-5दिनों में ठीक हो सकता है लेकिन यदि सीबियर फाल्सीपेरम मलेरिया हुआ तो समय पर और सही इलाज नहीं कराने पर मरीज की मौत भी हो सकती है। लिए बेहद जरूरी है कि मलेरिया की जांच और इलाज में कोताही न बरतें। गर्मी और मानूसन के दौरान मच्छरों की संख्या बहुत बड़ जा ती है, इसलिए आमतौर पर मलेरिया इन्हीं मौसम में सबसे ज्यादा होता है। वैसे मलेरिया के मच्छर अधिकांशतः उन्हीं जगहों पर पनपते हैं, जहां गंदगी होती है या गंदा पानी जमा होता है। इसलिए मलेरिया की रोकथाम के लिए सबसे जरूरी है कि अपने घरों में तथा आसपास गंदगी और गंदा पानी एकत्र न होने दें। जानलेवा हो सकती है मलेरिया के इलाज में लापरवाही

मलेरिया एक गंभीर और कभी-कभी प्राणघातक हो जाने वाली बीमारी है, जो आमतौर पर एक निश्चित प्रकार के मच्छर को संक्रमित करने वाले परजीवी के कारण होती है और इन संक्रमित मच्छरों के काटने से मलेरिया होता है। अमेरिका से करीब 70 साल पहले ही मलेरिया को पूरी तरह खत्म घोषित कर दिया गया था लेकिन अभी भी प्रतिवर्ष दो हजार अमेरिकी इससे संक्रमित होते हैं। भारत में तो हर साल लाखों लोग मलेरिया से संक्रमित होते हैं।

चिंता की स्थिति यह है कि दुनियाभर में मलेरिया से हर साल लाखों लोग मौत के मुंह में समा रहे हैं, जिनमें ज्यादातर छोटे बच्चे हैं। पांच साल से कम उम्र के बच्चे मलेरिया से असमान रूप से प्रभावित होते हैं, जो मलेरिया से होने

वाली कुल मौतों का करीब 82प्रतिशत है। 2021 में मलेरिया से दुनियाभर में 6.19लाख लोगों की मौत हुई थी जबकि 2022में 6.08 लाख लोग मलेरिया के कारण मारे गए और 2024 में मलेरिया से 6.1लाख मौतें दर्ज की गईं। हालांकि मलेरिया ऐसी बीमारी है, जिसकी रोकथाम करके बड़ी संख्या में होने वाली इन मौतों को रोका जा सकता है लेकिन यह दुनियाभर में रोकी जा सकने वाली बीमारी और मृत्यु का एक प्रमुख कारण बना हुआ है। इसीलिए मलेरिया को लेकर लोगों में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से 2008से ही 25अप्रैल को एक खास विषय के साथ‘विश्व मलेरिया दिवस’ मनाया जाता है।

इस वर्ष मलेरिया दिवस की थीम हैं-‘मलेरिया को समाप्त करने के लिए प्रतिबद्ध: अब हम कर सकते हैं।’ अब हमें करना ही होगा।’ इसका प्रमुख संदेश यही है कि मलेरिया मुक्त विश्व के लक्ष्य को प्राप्त करना है। भेदभाव और कलंक को खत्म करना , स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लेने में समुदायों को शामिल करना, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के माध्यम से स्वास्थ्य देखभाल को उस स्थान के करीब लाना, जहां लोग रहते हैं और काम करते हैं, मलेरिया के खतरे को बढ़ाने वाले कारकों को संबोधित करना, सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज में मलेरिया नियंत्रण हस्तक्षेप इत्यादि मलेरिया दिवस मनाने के प्रमुख उद्देश्य हैं।

दरअसल विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि हर किसी को मलेरिया की रोकथाम, पता लगाने और इलाज के लिए गुणवत्तापूर्ण, समय पर और सस्ती सेवाओं का अधिकार तो है लेकिन यह सभी के लिए वास्तविकता नहीं है। संयुक्त राष्ट्र के अनुसार दुनियाभर में मलेरिया के बीस करोड़ से भी ज्यादा नए मामले दर्ज किए जाते हैं, जिनमें से कई लाख लोगों की हर साल मौत हो जाती है। हालांकि स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना ​​​​है कि मलेरिया की रोकथाम के मामले में बीते कुछ वर्षों में महत्वपूर्ण प्रगति तो हुई है लेकिन मलेरिया के खिलाफ लड़ाई अभी खत्म नहीं हुई है और मलेरिया मुक्त विश्व के लक्ष्य को प्राप्त करना अभी भी गंभीर चुनौती है। चिंता का विषय यह भी है कि प्रभावित क्षेत्रों में यह बीमारी स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों और अर्थव्यवस्थाओं पर बड़ा बोझ भी डालती है। मलेरिया एनोफेलीज मादा मच्छर के काटने से होता है, जो प्लाज्मोडियम परजीवी से संक्रमित होता है और जब यह मच्छर किसी को काटता है

आधुनिक तकनीक से वन संरक्षण को नई दिशा

ऑटोमेटेड फॉरेस्ट फायर अलर्ट सिस्टम एक उन्नत तकनीक है, जो जंगलों में आग लगने की घटनाओं का तुरंत पता लगाकर संबंधित अधिकारियों को सूचित करती है। भारत में, भारतीय वन सर्वेक्षण और विभिन्न राज्य वन विभाग फोरेस्ट फायर अलर्ट एंड मानिटरिंग सिस्टम सैटेलाइट और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित तकनीकों का उपयोग कर रहे हैं। जंगल की आग को ध्यान में रखते हुए श्फोरेस्ट फायर अलर्ट सिस्टम संस्करण 2.0शु लाया गया है और पूरी प्रक्रिया को स्वचालित बना दिया गया है। मुख्यमंत्री विष्णु देव सा य के नेतृत्व में छत्तीसगढ़ सरकार वन संरक्षण और पर्यावरण सुरक्षा के लिए आधुनिक तकनीक का प्रभावी उपयोग कर रही है। इसी दिशा में वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग द्वारा विकसित ऑटोमेटेड फॉरेस्ट फायर अलर्ट सिस्टम जंगलों में लगने वाली आग की घटनाओं पर त्वरित नियंत्रण सुनिश्चित कर रहा है।वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री केदार कश्यप के मार्गदर्शन में विकसित यह तकनीक वन विभाग की कार्यप्रणाली को अधिक तेज, प्रभावी और पारदर्शी बना रही है। इससे वन संपदा,

वन्यजीवों और जैव विविधता की सुरक्षा को नई मजबूती मिली है। पहले वनाग्नि की जानकारी प्राप्त करने और संबंधित अधिकारियों तक पहुंचाने में एक से दो घंटे का समय लग जाता था। इस दौरान आग कई बार बड़े क्षेत्र में फैल जाती थी। अब नई स्वचालित प्रणाली के माध्यम से यह पूरी प्रक्रिया केवल 5से 10मिनट में पूरी हो जाती है। इससे समय रहते आग पर नियंत्रण संभव हो रहा है। यह प्रणाली अत्याधुनिक उपग्रह तकनीक पर आधारित है। उपग्रह जंगलों में तापमान में होने वाले असामान्य बदलाव की पहचान करता है। वैज्ञानिक विक्षेपण के बाद आग की पुष्टि होने पर संबंधित वन मंडल, रेंज और वीट स्तर के अधिकारियों को तत्काल एसएमएस और ई-मेल के माध्यम से अलर्ट भेज दिया जाता है। वन विभाग ने इस प्रणाली को जीआईएस आधारित रियल टाइम डैशबोर्ड से जोड़ा है। इसके माध्यम से अधिकारी वनाग्नि की घटनाओं पर लगातार निगरानी रखते हैं। सूचना मिलते ही फील्ड स्टाफ मौके पर पहुंचकर आग बुझाने की कार्रवाई करता है और उसकी ऑनलाइन रिपोर्ट दर्ज करता है। इससे भविष्य की रणनीति बनाने

और संवेदनशील क्षेत्रों की पहचान करने में भी सहायता मिलती है।

जनजागरूकता और पूर्व तैयारी पर विशेष जोर वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग केवल तकनीक पर ही निर्भर नहीं है, बल्कि वनाग्नि की रोकथाम के लिए जनभागीदारी को भी बढ़ावा दे रहा है। हर वर्ष वनाग्नि सीजन से पहले फायर लाइन निर्माण, जनजागरूकता अभियान, प्रशिक्षण तथा मॉक ड्रिल आयोजित किए जाते हैं, ताकि आग की घटनाओं को न्यूनतम किया जा सके।

वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री केदार कश्यप का कहना है कि राज्य सरकार आधुनिक तकनीक और बेहतर प्रबंधन के माध्यम से वन संपदा को सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दे रही है। उनका मानना ​​​​है कि यह प्रणाली वन संरक्षण, वन्यजीव सुरक्षा और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है तथा भविष्य में अन्य राज्यों के लिए भी प्रेरणादायी मॉडल साबित होगी। छत्तीसगढ़ का ऑटोमेटेड फॉरेस्ट फाय अलर्ट सिस्टम आधुनिक तकनीक , त्वरित सूचना प्रणाली और प्रभावी प्रबंधन का उत्कृष्ट उदाहरण बनकर सामने आया है।

मोदी बोलें या मौन रहें, चुभन तो होगी

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जब बोलते हैं तो कुछ लोग परेशान हो उठते हैं और जब वे मौन हो जाते हैं, तब भी ऐसा ही कुछ मंजर देखने को मिलता है। देश को प्रेरित करने वाले उनके वाक्यों में भी कुछ लोग राजनीति के दीदार करते हैं। गोस्वामी तुलसीदास ने लिखा है कि जाकी रही भावना जैसी। प्रभु मूरत देखी तिन्ह तैसी। प्रधानमंत्री मोदी के साथ भी कुछ ऐसा ही है। उनके जितने प्रशंसक हैं, उतने ही विरोधी भी हैं। इस सच से इनकार नहीं किया जा सकता। विरोधियों के आरोपों की चीन्हा में कमल खिलाने के पूर उन्हे पता है। विपक्ष को यह समझना होगा कि पहाड़ जितना ऊंचा होता है, उतनी ही गहरी उसकी खाई होती है। पहाड़ पर चढ़ना आसान होता है लेकिन उसकी छोट्टी पर बने रहना कठिन क्योंकि शीर्ष से गिरे व्यक्ति को वहां से उतारने में उतना ही श्रम फिर करना पड़ता है। कांग्रेस को यह बात समझनी होगी। दूसरों को कोसने से बात नहीं बनेगी बल्कि अपने गुण-दोष पहचान कर पूरी शक्ति से आगे बढ़ना होगा।

मौन साधना है। शक्ति संचय का अवसर है लेकिन किसके लिए। कुछ लोगों का जवाब होगा- साधकों के लिए और कुछ लोग कह सकते हैं कि सबके लिए। वैसे तो दोनों जवाब अपनी जगह सही है। बोलना और मौन रहना दोनों जरूरी है क्योंकि यह हा-नि-लाभ से जुड़ा मामला है। सुविधा और असुविधा के संतुलन से जुड़ा प्रकरण है। इसलिए इसे हल्के में लेने की कतई जरूरत नहीं है। हर नागरिक को बोलने और न बोलने का औचित्य समझना चाहिए। कब बोलना है, कहां बोलना है। कितना बोलना है, क्या बोलना है और क्यों बोलना है, इसकी वैज्ञानिक योजना तो हर आम और खास के मस्तिष्क में होनी ही चाहिए अन्यथा स्थितियां अनर्थकारी हो सकती हैं। धर्मग्रंथ बताते हैं कि द्रौपदी का एक मजाक महाभारत का सबब बन गया था। वैसे भी जब दो अजीज दोस्तों के बीच झगडा हो। दोनों एक-दूसरे के खून के प्यासे हो जाएं तो ऐसी हालत में चुप्पी साथ लेना ही श्रेयस्कर होता है। कुछ भी बोलने का मतलब है, एक की नाराजगी मोल लेना। बहुधा देखने को मिलता है कि झगडा छुड़ाने के चक्कर में मध्यस्थ की ही जान चली जाती है। दो साक्षी के संघर्ष में बचकर निकल लेने में ही भलाई है। नीति कहती है कि ज्यादा बोलना और ज्यादा चुप रहना ठीक नहीं है।’अति का भला न

बोलना , अति का भला न चुप। अति का भला न बरसना, अति की भली न धूपा। संस्कृत ग्रंथों में’अति सर्वत्र’ वर्जयत कहकर हर व्यक्ति को सतर्क किया गया है। वीणा के तारों को ज्यादा कसने पर जिस तरह उनके टूटने का खतरा रहता है। ढोलक की डोर कसते हुए उसे सुर में लाते वक्त कस कर ठोकने पर जिस तरह उसकी टूटने का खतरा रहता है, वैसा ही खतरा देश-विदेश में होने वाली घटनाओं पर त्वरित प्रतिक्रिया देने में होता है। सत्ताशीर्ष पर बैठे लोगों को कुछ भी कहने से पूर्व उसके फलान्फल का विचार जरूर करना चाहिए। क्योंकि जितने खतरे बोलने के होते हैं, उससे कम खतरे मौन के भी नहीं हैं। आजकल विपक्षी दल चाहते हैं कि देश-विदेश में होने वाली हर छोट्टी-मोटी घटना पर प्रधानमंत्री बिना एक मिनट को हिले बिना पत्र लिफाफे से दूरी बना लें। कुछ हद तक दम हो सकता है लेकिन क्या प्रधानमंत्री को ऐसा करना चाहिए। यह देश के व्यापक हित में होगा, यह गहन आत्म मंथन का विषय है।

चुप्पी सभी को खलती है। विपक्ष इसका अपवाद नहीं हो सकता। फिर यह अपेक्षा उस प्रधानमंत्री से है जो बोलते ही रहते हैं। लोग अपने मन की बात छिपाते हैं और वह उसे भी रेडियो पर व्यक्त करते हैं लेकिन महत्व के मुद्दों पर जब वे मौन साध लेते हैं तो किसी भी व्यक्ति का शंकासित हो उठना स्वाभाविक है। कांग्रेस की वरिष्ठ नेता सोनिया गांधी ने अपने एक लेख में कहा है कि इजराइल द्वारा गाजा में किए जा रहे हमले पर मोदी सरकार की चुप्पी और निष्क्रियता नैतिक रूप से निंदनीय व राष्ट्रीय हित की दृष्टि से समझ से परे है। उनका आरोप है कि मोदी सरकार ने खुद को अपने पारंपरिक सहयोगियों फिलिस्तीन, ईरान और वृहद पश्चिम एशिया से अलग-थलग कर लिया है। वैश्विक जनमत से दूरी बना ली है और पाकिस्तान को मध्यस्थ की भूमिका निभाने का अवसर दे दिया। कांग्रेस नेता इस तरह की बातें लंबे समय से कर रहे हैं कि मोदी सरकार में भारत की विदेश नीति कमजोर हुई है लेकिन जिस तरीके से प्रधानमंत्री मोदी को अनेक देशों के सर्वोच्च पुरस्कार मिल चुके हैं और अनवरत मिलते जा रहे हैं, उससे ऐसा तो नहीं लगता कि हम वैदेशिक कूटनीति के मोर्चे पर कहीं कमजोर हुए हैं।

अमेरिका-ईरान युद्ध के बीच भी भारतीय तेल टैंकर बंद पड़े होर्मुज जलडमरूमध्य क्षेत्र से गुजरकर भारत पहुंचे हैं। हां, कुछेक तेलवाहक जहाजों पर हमले भी हुए हैं। कुछ दूसरे देशों के तेलवाहक जहाजों पर कभी ईरान और कभी अमेरिका की ओर से हमले भी हुए हैं और उस पर तैनात कुछ भारतीय नाविकों की मौत भी हुई है। इस पर भी विपक्ष ने सरकार को घेरने की कोशिश की है। यह जानते हुए भी इसके लिए भारत सरकार कड़ा प्रतिवाद कर चुकी है और अमेरिकी राजदूत को तलब तक कर चुकी है। जबकि कांग्रेस या अन्य विरोधी दलों को पता है कि भारत के लोग दुनिया भर में काम करते हैं। किसी भी देश में कुछ भी होता है तो उसमें भारतीय नागरिकों के हाताहत होने का खतरा होता है। भारत को तेल आदि बहुतेरी वस्तुओं को किसी न किसी देश से आयात करना पड़ता है। ऐसे में वह किसी एक देश के पक्ष में बोलकर दूसरे देश से विगाड़ क्यों करना चाहेगा लेकिन जिस तरह कांग्रेस या दूसरे राजनीतिक दल मोदी सरकार को घेर रहे हैं, उससे यही लगता है कि या तो वे भारत की आवश्यकताओं और समस्याओं से अनभिज्ञ हैं या फिर जानबूझकर उसे जलती आग में हाथ डालने की सलाह दे रहे हैं।

हालांकि ऐसा करने में चित और पट दोनों विपक्ष के हित में है। देश के हितों की चिंता करने वाला व्यक्ति ऐसी सलाह कभी नहीं देगा। यह इस बात का भी संकेत है कि विपक्ष, खासकर कांग्रेस के लिए भारत की विदेश नीति से अधिक वोटबैंक की राजनीति महत्वपूर्ण है। भारत ने गाजा और फिलिस्तीन के मुद्दे पर कई अवसरों पर अपना स्पष्ट रख रखा है और ठोस मानवीय सहायता भी उपलब्ध कराई है। संयुक्त राष्ट्र के युद्धविराम संबंधी प्रस्तावों के समर्थन में भारत का रख किसी से छिपा नहीं है। फिलिस्तीन अगर भारत को अपना विरोधी समझता तो प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को फिलिस्तीन का सर्वोच्च नागरिक सम्मान क्यों देता विचार तो इस पर भी किया जाना चाहिए। भारत ने गाजा और फिलिस्तीन के मुद्दे पर कई अवसरों पर अपना स्पष्ट रख रखा है और उसे ठोस मानवीय सहायता उपलब्ध कराई है। वैश्विक संघर्षों में आमन-सामने खड़े देशों के साथ भी समान रूप से संबंध बनाए रखने की प्रधानमंत्री मोदी की निरंतर कोशिश रही है। इजराइल, फिलिस्तीन, ईरान, अमेरिका,

स्वामी, प्रकाश राजेश कुमारी एवं मुद्रक अभिन्न कुमार द्वारा अभी प्रिटिंग प्रेस 17, जी प्लोर, नियर पीठ बाजार पुलिया जगजीतपुर, कनखल, हरिद्वार, उत्तराखंड

249408 से मुद्रित कर 1030, सेक्टर 18, ब्लाक ई, ओमेक्स सिटी, सोनीपत, हरियाणा-131029 से प्रकाशित किया। संपादक: राजेश त्यागी 9250993497

क्या आपका गुस्सा आपको अस्वस्थ कर रहा है जाने 5संकेत



गुस्सा एक सामान्य मानवीय भावना है, लेकिन जब यह अस्वस्थ रूप ले लेता है तो कई समस्याएं उत्पन्न कर सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे संकेत बताएंगे, जो यह दर्शाते हैं कि आपका गुस्सा अस्वस्थ हो रहा है और आपको मदद की जरूरत है। इन संकेतों को पहचानकर आप समय रहते अपनी स्थिति को सुधार सकते हैं और एक संतुलित जीवन जी सकते हैं।

लगातार गुस्सा आना

अगर आपको बार-बार या लगातार गुस्सा आता है तो यह एक अहम संकेत हो सकता है कि आपका गुस्सा अस्वस्थ हो रहा है।

इस स्थिति में आप छोटी-छोटी बातों पर भी ज्यादा प्रतिक्रिया देने लगते हैं और इससे आपके रिश्ते पर बुरा असर पड़ सकता है।

अगर आप खुद को इस स्थिति में पाते हैं तो आपको किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए ताकि आप अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से समझ सकें और नियंत्रित कर सकें।

दूसरों पर चिल्लाना या अपशब्द कहना

अगर आप दूसरों पर चिल्लाते हैं या अपशब्द कहते हैं तो यह भी एक संकेत हो सकता है कि आपका गुस्सा अस्वस्थ हो रहा है।

इस तरह का व्यवहार न केवल आपके रिश्तों को नुकसान पहुंचा सकता है बल्कि समाज में आपकी छवि भी खराब कर सकता है।

अगर आप खुद को इस स्थिति में पाते हैं तो

आपको अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए उपाय खोजने चाहिए और शांत रहने की कोशिश करनी चाहिए।

खुद को नुकसान पहुंचाना

अगर आप अपने गुस्से को नियंत्रित नहीं कर पाते और खुद को नुकसान पहुंचाते हैं तो यह बहुत गंभीर स्थिति है।

इससे न केवल आपका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित

होता है बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है।

खुद को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार को तुरंत पहचानना जरूरी है और इसके लिए आपको किसी पेशेवर मदद की जरूरत पड़ सकती है ताकि आप सही दिशा में जा सकें और अपनी स्थिति को सुधार सकें।

नींद न आना या ज्यादा नींद आना

गुस्से के कारण नींद पर भी असर पड़ सकता है। अगर आपको रात में सोने में दिक्कत होती है या जरूरत से ज्यादा नींद आती है तो यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

इस स्थिति में आपको अपने दिनचर्या में बदलाव लाने की जरूरत पड़ सकती है ताकि आप अपने गुस्से को बेहतर तरीके से समझ सकें और नियंत्रित कर सकें। सही समय पर मदद लेना भी जरूरी हो सकता है।

आत्म-सम्मान में कमी आना

अगर आपका आत्म-सम्मान कम होता जा रहा है और आप खुद को नीचा समझते हैं तो यह भी अस्वस्थ गुस्से का संकेत हो सकता है। इससे न केवल आपकी मानसिक स्थिति बिगड़ती है बल्कि आपके रिश्तों पर भी बुरा असर पड़ता है।

इस स्थिति में आपको अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से समझना होगा और उन्हें नियंत्रित करने के उपाय खोजने होंगे ताकि आप एक संतुलित जीवन जी सकें।

हर किसी के लिए फायदेमंद नहीं है दूध, डाक्टर से जानें किन कंडीशन में करें परहेज

भारतीय घरों में दूध सिर्फ ड्रिंक तक सीमित नहीं है प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर यह ड्रिंक हमारे कल्चर का हिस्सा भी है। लेकिन क्या आप जानते हैं दूध हर किसी के लिए लाभकारी नहीं हो सकता। गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर शुभम वात्स्य अपने यू



ट्यूब पेज पर वीडियो शेयर करते हुए बताया है कि दरअसल, परेशानी दूध के पोषक तत्वों में नहीं है दिक्कत तब होती है जब हमारा शरीर उसे पचा नहीं पाता है। तो चलिए डॉक्टर से जानते हैं दूध में कौन से पोषक तत्व पाए जाते हैं और किन कंडीशन में आपको इसका सेवन नहीं करना है

दूध में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्निशियम, विटामिन बी 12, जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। एक कप दूध में आपका सात से आठ ग्राम प्रोटीन और 275ग्राम कैल्शियम मिल सकते हैं। दूध में मौजूद फास्फोरस कैल्शियम के साथ मिलकर हड्डियों को मजबूत बनाता है। वहीं इसमें मौजूद विटामिन बी 12 शाकाहारी लोगों के लिए फायदेमंद है। यानी यह पोषक तत्वों से भरपूर है लेकिन अगर आपका पेट इसे पचा नहीं पा रहा है तो इसका सेवन आपके लिए नुकसानदायक है। यानी दूध पोषक तत्वों से भरपूर होने के बाद हर बॉडी के लिए फायदेमंद नहीं हो सकता।

किन लोगों को नहीं करना चाहिए दूध का सेवन

लैक्टोज इन्टॉलरेंस: मिल्क में लैक्टोज इन्टॉलरेंस नाम एक नेचुरल शूगर होता है। जब, आपका शरीर इसे नहीं पचा पता है तब इस वजह से पाचन संबंधी समस्याएं जैसे गैस, ब्लॉटिंग, लूज मोशन जैसी समस्याएं होने लगती है।

अच्छी सेहत के लिए आपको कितने घंटे काम करना चाहिए, डाक्टर ने बताए हेल्दी वर्किंग आवर्स

आज के समय में लोग करियर को प्राथमिकता देते हुए अक्सर लंबे समय तक काम करते हैं। लंबे समय तक काम करने से सफलता तो मिल सकती है लेकिन इसकी कीमत आपकी सेहत को चुकानी पड़ सकती है। एनवायरनमेंट इंटरनेशनल जर्नल में प्रकाशित विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) और अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (ILO) के संयुक्त अध्ययन में इस बात को लेकर चेतावनी दी गई है। न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. सुधीर कुमार ने 15 जुलाई को X पर अपनी पोस्ट में बताया है कि रिसर्च वर्किंग आवर्स के बारे में क्या कहती है और काम और निजी ज़िंदगी के बीच बेहतर संतुलन कैसे बनाया जाए क्या कहती है स्टडी

एनवायरनमेंट इंटरनेशनल जर्नल की स्टडी में वर्ष 2000 से 2016 के बीच 194 देशों के आंकड़ों का विश्लेषण कि या गया। शोधकर्ताओं ने उन लोगों के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित किया जो समाह में 55 घंटे या उससे अधिक काम करते हैं। उनकी तुलना उन लोगों से की गई जो 35 से 40 घंटे प्रति समाह काम करते हैं। रिसर्च बताती है कि सेहत के लिए सबसे अच्छा दायरा हफ्ते में लगभग 35-40 घंटे काम करना है। इससे ज्यादा काम करने पर सेहत से जुड़े जोखिम बढ़ने लगते हैं, और हफ्ते में 55 घंटे या उससे ज्यादा काम करने का सीधा संबंध दिल की बीमारियों (कार्डियोवैस्कुलर रिस्क) के काफी ज्यादा जोखिम से है।

स्टडी के अनुसार, समाह में 55 घंटे या उससे अधिक काम करने वाले लोगों में इस्केमिक हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का खतरा अधिक



पाया गया। WHO/ILO का अनुमान है कि 2016 में दुनिया भर में लंबे समय तक काम करने की वजह से स्ट्रोक और दिल की बीमारी से लगभग 7,45,000 लोगों की मौत हुई। ज्यादा काम करने से अन्य कौन सी समस्याएं हो सकती हैं

बीमारियों की लिस्ट सिर्फ हार्ट डिजीज और स्ट्रोक तक ही समिति नहीं है। ज्यादा काम करने से आपकी नींद खराब होती है साथ ही आपको हर समय थकान महसूस होता है। काम का बहुत ज्यादा तनाव लेने से आपका एंज्जायटी और डिप्रेशन का भी सामना करना पड़ सकता है। काम का प्रेशर आपका ब्लड प्रेशर भी बढ़ा सकता है। साथ ही प्रोडक्टिविटी और ध्यान लगाने की क्षमता

में भी कमी आती है।

डॉ. सुधीर कुमार पोस्ट में लिखते हैं कि इसा पोस्ट का मकसद यह नहीं है कि आप काम न करें, बल्कि आप अपना काम स्मार्ट तरीके से करें। जब संभव हो, तो हफ्ते में 35-40 घंटे काम करने का लक्ष्य रखें। हफ्ते में 55 घंटे से ज्यादा काम करने की आदत न डालें। काम के बीच-बीच में थोड़ा हिलने-डुलने या ब्रेक लेने का ध्यान रखें। पूरी नींद (7-9 घंटे) लें। नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। हर हफ्ते कम से कम एक दिन रिकवरी और निजी जीवन के लिए रखें। एक लंबे और प्रोडक्टिव करियर के लिए अपनी सेहत का ध्यान रखना सबसे अच्छे निवेशों में से एक है।

खाने के बाद टहलना पेट के लिए माना गया है सबसे अच्छा, गैस, पेट फूलने और आंतों के लिए है फायदेमंद

खाने के बाद टहलना पेट और आंतों के लिए बहुत फायदेमंद है। गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट बताते हैं कि डिनर के बाद की गई 10 मिनट की वॉक आंतों के स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छी आदतों में से एक है। इससे पेट फूलने, गैस और एसिडिटी की समस्या दूर होती है। रोजाना वॉक करने से शरीर स्वस्थ रहता है, वजन कम होता है और आप कहीं ज्यादा एक्टिव महसूस करते हैं। लेकिन खाना खाने के बाद की गई वॉक पेट और आंतों के लिए बहुत अच्छी मानी जाती है। गट हेल्थ में सुधार के लिए कुछ लोग महंगे स्प्लीमेंट्स, डिटॉक्स ड्रिंक्स और कॉम्प्लेक्स लाइफस्टाइल को अपनाते हैं, जिसे लंबे समय तक चला पाना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉक्टर सौरभ सेठी ने एक ऐसी आदत के बारे में बताया है जो आपकी गट हेल्थ में तेजी से सुधार लाती है। ये आदत है रात में खाना खाने के बाद कुछ देर टहलना।

डॉक्टर सौरभ सेठी ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है जिसमें वो हर दिन शाम के भोजन के बाद टहलना जरूरी मानते हैं। आपकी ये छोटी सी आदत पाचन, ब्लड शुगर के स्तर और पूरे स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।

पेट फूलने की समस्या में राहत

डॉक्टर सेठी के अनुसार, रात के खाने के बाद टहलने का एक सबसे बड़ा फायदा यह है कि इससे पाचन क्रिया तेज होती है। आसान भाषा में कहें तो, टहलने से पाचन तंत्र की मांसपेशियां उत्तेजित होती हैं, जिससे खाना पेट और आंतों से अधिक



कुशलता से गुजरता है। नतीजा लोगों को कम सूजन, कम एसिड रिफ्लक्स और कम कब्ज जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

गैस और भारीपन में आराम

कई लोगों को भारी भोजन करने के बाद असहजता महसूस होती है, लेकिन हल्की-फुल्की वॉक भी पाचन तंत्र को अपना काम अधिक प्रभावी ढंग से करने में मदद कर सकती है। डॉक्टर सेठी बताते हैं कि आंतों की गतिशीलता का यह प्राकृतिक उत्तेजना ही एक कारण है कि खाने के बाद की सैर पाचन क्रिया में इतना आराम दे सकती है।

शुगर लेवल अचानक नहीं बढ़ता

आपकी ये एक आसान सी आदत शुगर स्पाइक को कम करती है। रात के खाने के

बाद टहलने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल अचानक से नहीं बढ़ता है। खाने के बाद केवल 10 मिनट की वॉक भी रक्त शर्करा के स्तर में होने वाली उस अचानक बढ़ोत्तरी को काफी हद तक कम कर सकती है जो आमतौर पर खाने के बाद होती है।

चलते समय जब मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, तो वो ऊर्जा के लिए ग्लूकोज का उपयोग करती हैं, जिससे शरीर में शुगर का अच्छी तरह से इस्तेमाल होता है। ये आदत उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो हेल्दी ब्लड शुगर के स्तर को बनाए रखने या अपने पूरे चयापचय स्वास्थ्य में सुधार करने की कोशिश कर रहे हैं। खाने के तुरंत बाद बैठने के बजाय, थोड़ी देर टहलने से बहुत अच्छे नतीजे मिलते हैं।

क्या ब्रेड खाने से कैंसर होता है, क्या चपाती गैस पर सेंकने से कैंसर का खतरा बढ़ता है, डाक्टर ने बताया सच



पिछले एक दशक में दुनियाभर में कैंसर के मामले तेजी से बढ़े हैं। डॉक्टर्स की मानें तो अनहेल्दी लाइफस्टाइल, खाने पीने में की जा रही मिलावट और बढ़ता तनाव भी कैंसर का कारण बन रहा है। लेकिन कुछ लोगों के मन में कैंसर को लेकर भ्रांतियां भी हैं। लोगों को लगता है कि ब्रेड खाने से कैंसर होता है। कुछ लोगों को लगता है कि गैस पर चपाती सेंकने से गैस रोटी के अंदर चली जाती है और इससे कैंसर होता है। आइये जानते हैं इसमें कितनी सच्चाई है। रायपुर के जाने-माने कैंसर सर्जन डॉक्टर जयेश शर्मा ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर कर इसकी सच्चाई बताई है।

डॉक्टर जयेश ने वीडियो में बताया कि लोगों को लगता है कि ब्रेड खाने से कैंसर होता है। चपाती गैस पर सेंकने से भी कैंसर होता है। सफेद, ब्राउन और मल्टीग्रेन ब्रेड सबसे अलग-अलग तरह के कैंसर होते हैं। डॉक्टर ने बताया कि ब्रेड से कैंसर

होने के दो बड़े कारण जो लोग बताते हैं उसमें पहला है एक्रिलामाइड (acrylamide) बनता है। क्या ब्रेड खाने से कैंसर होता है

एक्रिलामाइड को बहुत हाई डोज में जानवरों को देने से कैंसर होते देखा गया है। लेकिन इंसानों में इससे कैंसर होने का अभी तक कोई सबूत नहीं है। हां इसे थोड़ा कम खाएंगे तो सेहत के लिए अच्छा होगा। एक्रिलामाइड सबसे ज्यादा ब्रेड में नहीं बनता है बल्कि ये सबसे ज्यादा समोसे, कचौड़ी, फ्रेंच फ्राइज जैसी चीजों में बनता है।

ब्रेड में जितनी मात्रा में एक्रिलामाइड होता है उससे लंबे समय में इंसानों में कैंसर होने का अभी तक कोई सबूत नहीं है। दूसरा शुगर स्पाइक होता है। तो शुगर स्पाइक मैदे की लगभग हर चीज के साथ होता है। खासकर जो बेक आइटम होते हैं उसमें होता है। इससे मोटापा बढ़ता है और शरीर में सूजन बढ़ती है।

वजन घटाने से लेकर हड्डियों को मजबूत बनाने तक, करौंदा से मिल सकते हैं ये 5 कमाल के फायदे

छोटे-छोटे , खट्टे-मीठे करौंदा न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि ये सेहत का खजाना भी हैं। आयुर्वेद में करौंदा को एक बेहतरीन औषधि माना गया है। विटामिन सी, विटामिन ई,



आयरन, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर करौंदा हमारी बॉडी को कई गंभीर बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इसके सेवन से वजन घटाने में मदद मिलती है और साथ ही हड्डियां भी मजबूत होती है। यहां हम आपको बताने जा रहे हैं कि करौंदा खाने से आपको क्या क्या फायदे मिलते हैं। चलिए जानते हैं करौंदा खाने से क्या क्या फायदे हो सकते हैं।

1. वजन घटाने में मददगार

अगर आप बढ़ते वजन से परेशान हैं और इसे कंट्रोल करना चाहते हैं , तो करौंदा आपके लिए बेस्ट ऑप्शन साबित हो सकता है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है और फाइबर भरपूर होता है। फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे असमय लगने वाली भूख शांत होती है। इसके अलावा, यह मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करता है, जो फैट बर्न करने की प्रक्रिया को तेज करता है।

2. हड्डियों को बनाए मजबूत

उम्र बढ़ने के साथ अक्सर हड्डियों में कमजोरी या जोड़ों के दर्द की समस्या होने लगती है। करौंदा में कैल्शियम और फास्फोरस अच्छी मात्रा में पाया जाता है। कैल्शियम हमारी हड्डियों और दांतों को मजबूती देने का काम करता है।

वजन घटाने के लिए कोशिशें की, फिर भी नहीं हुआ कुछ हो सकती हैं ये गलतियां



वजन घटाने के लिए लोग कई तरीके अपनाते हैं, लेकिन हर बार सफल नहीं हो पाते। अगर बार-बार खानपान में बदलाव और व्यायाम करने के बाद भी वजन कम नहीं हो रहा है तो इसके पीछे कुछ गलतियां हो सकती हैं। अक्सर लोग बिना सोचे-समझे वजन घटाने के लिए कई चीजें आजमा लेते हैं, लेकिन गलत तरीके से अपनाए गए ये तरीके और गलतियां वजन घटाने की प्रक्रिया को धीमा कर सकते हैं। आइए इन गलतियों के बारे में जानें।

पानी का कम सेवन

वजन घटाने के लिए खानपान में बदलाव के साथ-साथ पानी का भरपूर सेवन करना भी जरूरी है। पानी पाचन को ठीक रखने के साथ-साथ वजन घटाने में भी मदद कर सकता है। इसके अलावा पानी शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालकर भी वजन घटाने में मदद कर सकता है।

लाभ के लिए दिनभर में 8-10 गिलास पानी का सेवन जरूर करें। इसके साथ ही नारियल पानी,

नींबू पानी और फलों का रस भी पीएं। पर्याप्त नींद न लेना

अगर आप वजन घटाने के लिए काफी मेहनत करने के बावजूद वजन नहीं घटा पा रहे हैं तो इसका कारण पर्याप्त नींद न लेना हो सकता है। दरअसल , अगर आप रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद नहीं लेते हैं तो इससे आपका वजन बढ़ सकता है। इसके अलावा नींद की कमी से तनाव और थकान जैसी कई परेशानियों का सामना भी करना पड़ सकता है। इसलिए वजन घटाने के लिए पूरी नींद लेना जरूरी है।

सुबह का नाश्ता छोड़ना

अगर आप वजन घटाने के चक्कर में सुबह का नाश्ता छोड़ देते हैं तो यह आपकी सबसे बड़ी गलती हो सकती है। सुबह का नाश्ता न छोड़ें क्योंकि यह दिन का सबसे अहम और पहला भोजन होता है। सुबह का नाश्ता न करने से शरीर की ऊर्जा कम हो जाती है और इससे वजन घटाने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

क्या तलाक के बाद अर्जुन बिजलानी को डेट करने लगीं मौनी रॉय, एक्टर ने अफवाह फैलाने वालों को दिया कसरा जवाब

सोशल मीडिया के इस दौर में किसी भी खबर को सनसनीखेज बनाकर पेश करना कोई नई बात नहीं है, लेकिन कभी-कभी यह चलन सितारों की निजी जिंदगी को बुरी तरह प्रभावित कर देता है। हाल ही में ऐसा ही कुछ टेलीविजन जगत की मशहूर अदाकारा मौनी रॉय और एक्टर अर्जुन बिजलानी के साथ हुआ। दरअसल दोनों को एक साथ डिनर के बाद बाहर निकलते हुए देखा गया, जिसके बाद एक पैपराजी पेज ने उनके वीडियो पर एक ऐसा कैप्शन डाला जिससे सोशल मीडिया पर दोनों के अफेयर की अफवाहें तेजी से उड़ने लगीं। इंटरनेट पर इस चर्चा को तूल पकड़ता देख अर्जुन बिजलानी ने अपनी चुप्पी तोड़ी है और इन बेवुनियाद दावों को सिरे से खारिज करते हुए अफवाह उड़ाने वालों को आड़े हाथों लिया है।

क्लिकबैट और सनसनीखेज खबरों पर भड़के अर्जुन बिजलानी अर्जुन बिजलानी अपने बारे में उड़ रही इस झूठी खबर को देखकर शांत नहीं बैठे। उन्होंने सोशल मीडिया पर गलत नैरेटिव बनाने वाले गॉसिप पेजों की क्लास लगाते हुए गहरी निराशा व्यक्त की। अर्जुन ने साफ कहा कि सिर्फ व्यूज और एंगेजमेंट बढ़ोरने के लिए एक सालों पुरानी दोस्ती को रोमांटिक एंगल देना बेहद शर्मनाक है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि अगर कोई इंसान अपने किसी दोस्त के मुश्किल वक्त में उसके साथ थ खड़ा होता है तो इसका मतलब यह नहीं कि उनके बीच कोई लव स्टोरी चल रही है।

अर्जुन बिजलानी ने कही ये बात अपनी बात को बेबाकी से रखते हुए अर्जुन ने लिखा,प्रिय क्लिकबैट पेजेस, दो लोग जो पिछले 15सालों से भी ज्यादा समय से एक-दूसरे के पक्के दोस्त हैं, वे सिर्फ इसलिए कपल नहीं बन जाते क्योंकि किसी गॉसिप पेज को अपनी हेडलाइन के लिए मसाला चाहिए। कभी-कभी लोग बिना किसी स्वार्थ के सिर्फ अपने दोस्त का साथ देने के लिए आते हैं। खासकर तब जब वह इंसान अपनी जिंदगी के एक बेहद कठिन दौर से गुजर रहा हो। हर दोस्ती को व्यूज के लिए रोमांस का नाम देना बंद करें। पब्लिश करने से पहले थोड़ी सी फैक्ट-चेकिंग करना बहुत जरूरी है। कृपया झूठी कहानियां बनाने के बजाय थोड़ी जिम्मेदारी दिखाएं। इसके साथ ही उन्होंने मीडिया पेजों से अपील की कि वे सिर्फ सनसनीखेज खबरें बनाने के बजाय जिम्मेदारी से पत्रकारिता करें, क्योंकि सही पत्रकारिता से विश्वसनीयता बनती है, क्लिकबैट से नहीं।

सहेली के सपोर्ट में उतरीं क्रिस्टल डिसूजा



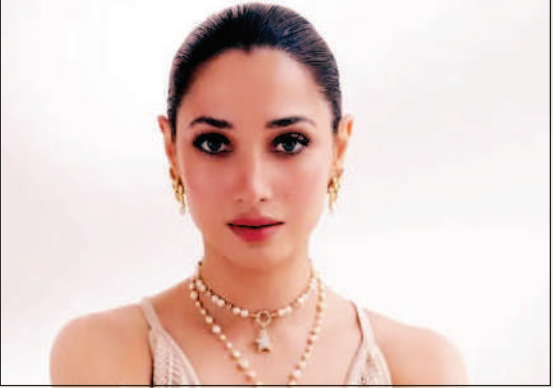
अर्जुन बिजलानी के अलावा टीवी इंडस्ट्री की जानी-मानी अभिनेत्री क्रिस्टल डिसूजा ने भी इस पैपराजी पोस्ट को देखकर अपनी नाराजगी जाहिर की। मौनी और अर्जुन के अफेयर के दावों को बकवास बताते हुए क्रिस्टल ने कमेंट सेक्शन में लिखा कि यह क्या बकवास है सिर्फ व्यूज पाने के लिए आप लोग कुछ भी पोस्ट कर देते हैं। क्रिस्टल के इस रिएक्शन से साफ है कि इंडस्ट्री के दोस्त इन झूठी अफवाहों से कितने परेशान हैं।

आपको बता दें कि अर्जुन बिजलानी और मौनी रॉय की दोस्ती आज की नहीं, बल्कि करीब 15साल पुरानी है। साल 2015में एकता कपूर के सुपरहिट शो'नागिन' में ऋतिक और शिवन्या के किरदार में इन दोनों की ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्री को दर्शकों ने बेहद पसंद किया था। यह जोड़ी टीवी की सबसे लोकप्रिय जोड़ियों में से एक बन गई थी। हालांकि असल जिंदगी में दोनों हमेशा एक-दूसरे को सिर्फ एक

अच्छा दोस्त ही मानते आए हैं। बात करें अर्जुन की पर्सनल लाइफ की तो वो अपनी वाइफ नेहा के साथ हैप्पी लाइफ गुजार रहे हैं, जिनके साथ वो अक्सर तस्वीरें साझा किया करते हैं। पति सूरज नांबियार से अलग होने के बाद मुश्किल दौर में हैं मौनी यह अफवाहें ठीक उस समय सामने आई जब मौनी रॉय ने अपने पति सूरज नांबियार से अलग होने की आधिकारिक घोषणा की। पिछले कुछ समय से उनकी शादीशुदा जिंदगी में अनबन की खबरें आ रही थीं, जिस पर विराम लगाते हुए मौनी ने खुद अपने सेपरेशन की बात कबूल की थी। हालांकि मौनी ने इस तलाक की वजह का खुलासा नहीं किया, लेकिन इस मुश्किल घड़ी में जब उनके पुराने दोस्त अर्जुन बिजलानी उनका हाँसला बढ़ाने पहुंचे, तो लोगों ने उनकी गहरी दोस्ती को ही एक नया और गलत नाम दे दिया, जिस पर अब अर्जुन ने पूरी तरह से फुल स्टॉप लगा दिया है।

‘रागिनी 3’ में दिखेगा तमन्ना भाटिया का सबसे खतरनाक अवतार, हारर और रोमांस का अनोखा तड़का लगाने लौट रही फ्रेंचाइजी

भारतीय सिनेमा की सबसे चर्चित और डरावनी फ्रेंचाइजी में से एक 'रागिनी' एक बार फिर दर्शकों के रोंगटे खड़े करने के लिए तैयार है। एकता कपूर के बैनर बालाजी मोशन पिक्चर्स ने अपनी



बहुप्रतीक्षित 'डेट ना इट' हॉरर एंटरटेनर फिल्म 'रागिनी 3' के निर्माण का आधिकारिक ऐलान कर दिया है। इस बार फिल्म की मुख्य भूमिका में खूबसूरत और प्रतिभाशाली अभिनेत्री तमन्ना भाटिया नजर आएंगी। फिल्म की शूटिंग का पहला शेड्यूल लंदन की खूबसूरत और रहस्यमयी लोकेशन्स पर शुरू हो चुका है। निर्माताओं ने इस फिल्म को साल 2027 में बड़े पर्दे पर रिलीज करने का फैसला किया है।

रागिनी 3का निर्देशन जाने-माने डायरेक्टर शशांक घोष कर रहे हैं। निर्देशक का दावा है कि यह फिल्म इस लो कप्रिय हॉरर फ्रेंचाइजी को एक बिल्कुल नए और बेहद रोमांचक मुकाम पर लेकर जाएगी। फिल्म की यूएसपी इसका अनोखा स्क्रीनप्ले होगा, जिसमें हॉरर और सस्पेंस के साथ-साथ भरपूर रोमांस और कई चौंकाने वाले ट्विस्ट्स देखने को मिलेंगे। फिल्म की मूल आत्मा यानी डर और रहस्य को बरकरार रखते हुए इसमें आज के दौर का तड़का लगाया जाएगा, ताकि यह युवा दर्शकों को थ्रिलर्स तक खींचने में कामयाब हो सके।

किरदार के लिए तमन्ना भाटिया ही थीं पहली पसंद तमन्ना भाटिया अपने करियर में कमर्शियल सिनेमा और गंभीर किरदारों के बीच बेहतरीन संतुलन बनाने के लिए जानी जाती हैं। 'रागिनी 3' में उनका किरदार बेहद रहस्यमयी, गहरा और पूरी तरह से अप्रत्याशित होने वाला है, जिसे उन्होंने अब तक स्क्रीन पर नहीं आजमाया है।

‘जान का जन्मदिन’ विक्की कौशल ने कैटरिना कैफ को स्वास अंदाज में किया विश, दिखाई इनसाइड रोमांटिक फोटो, कैशन ने लूटी महफिल

बॉलीवुड के सबसे पसंदीदा कपल्स में से एक विक्की कौशल और कैटरिना कैफ अक्सर अपनी केमिस्ट्री से फैस का दिल जीत लेते हैं। हाल ही में कैटरिना कैफ के 43वें जन्मदिन के मौके पर विक्की ने अपनी लेडी लव के लिए एक बेहद ही दिल छू लेने वाला और रोमांटिक पोस्ट साझा किया। सोशल मीडिया पर कैटरिना के बर्थडे सेलिब्रेशन की एक प्यारी सी तस्वीर शेयर करते हुए विक्की ने हिंदी में एक ऐसा कैप्शन लिखा, जिसने इंटरनेट पर सभी का ध्यान अपनी ओर खींच लिया। अभिनेता ने अपनी पत्नी को बेहद प्यार से'जान कहकर पुकारा है, जो दोनों के बीच के गहरे प्यार को साफ जाहिर कर रहा है।

विक्की कौशल ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर जो तस्वीर साझा की है, उसमें यह कपल बेहद खूबसूरत और खुश नजर आ रहा है। तस्वीर में कैटरिना कैफ ने क्लासिक ब्लू डेनिम जैकेट पहनी हुई है और वह हमेशा की तरह बेहद सादगी में भी खूबसूरत लग रही हैं। वहीं, विक्की कौशल सफेद रंग की शर्ट पहने हुए अपनी पत्नी को बेहद प्यार से गले लगाते नजर आ रहे हैं। इस खास पल की फोटो को पोस्ट करते हुए विक्की ने कैप्शन में लिखा,जान का जन्मदिन। इस इनसाइड तस्वीर में बैकग्राउंड भी काफी आकर्षक लग रहा है, जिसे खास तौर पर कैटरिना के जन्मदिन के लिए सजाया गया था। प्रेम के ऊपरी हिस्से में सफेद, सॉफ्ट क्रीम और मैटेलिक गोल्ड कलर के गुब्बारों का एक शानदार आर्च बना हुआ है। इन खूबसूरत गुब्बारों के ठीक नीचे एक सफेद बैनर लटका है, जिस पर 'हैप्पी बर्थडे कैटरिना' लिखा हुआ है। विक्की का यह अंदाज उनके प्रशंसकों को खूब पसंद आ रहा है और वे कमेंट सेक्शन में कैटरिना पर जमकर प्यार बरसा रहे हैं।



यह स्टार कपल अक्सर अपनी निजी जिंदगी और छुट्टियों की खूबसूरत झलकियां सोशल मीडिया पर साझा करता रहता है। हाल ही में माता-पिता बनने के बाद विक्की कौशल ने अपनी पत्नी कैटरिना के बारे में खुलकर बात की थी। एक इंटरव्यू के दौरान पिता बनने के अपने अनुभव को साझा करते हुए विक्की ने कैटरिना की जमकर तारीफ की थी और उन्हें एक'सुपरहीरो' बताया था। विक्की ने अपनी पत्नी के प्रति सम्मान जाहिर करते हुए कहा था कि इस समय कैटरिना एक सुपरहीरो की भूमिका निभा रही हैं। वह अपनी पूरी प्रेंसेंसी के दौरान एक योद्धा की तरह रहें और अब एक मां के रूप में भी वह किसी फाइटर से कम नहीं हैं। मुझे उन पर बहुत गर्व है और मैं उनसे बेहद प्यार करता हूं। विक्की का यह बयान सोशल मीडिया पर काफी वायरल हुआ था, जिसमें उन्होंने एक मां और पत्नी के रूप में कैटरिना के समर्पण की सराहना की थी।

शादी के 4साल बाद भी बड़े पर्दे पर साथ

आने का इंतजार आपको बता दें कि कैटरिना कैफ और विक्की कौशल 9 दिसंबर 2021 को राजस्थान के सवाई माधोपुर स्थित सिक्स सेंसेस फोर्ट बरबारा में एक बेहद निजी शादी समारोह में शादी के बंधन में बंधे थे। हालांकि , शादी के इतने साल बीत जाने के बाद भी इस जोड़ी ने अभी तक किसी भी फिल्म में एक साथ काम नहीं किया है। फैस बेसव्री से इस रियल-लाइफ जोड़ी को बड़े पर्दे पर एक साथ देखने का इंतजार कर रहे हैं।अगर दोनों के काम की बात करें तो विक्की कौशल हाल ही में फिल्म'छावा' में नजर आए थे। ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर बनी इस फिल्म में विक्की के साथ रश्मिका मंदाना, अथय खन्ना , विनीत कुमार सिंह और अशुतोष राणा जैसे दमदार कलाकार मुख्य भूमिकाओं में थे। वहीं दूसरी तरफ कैटरिना कैफ पिछले कुछ समय से फिल्मों से थोड़ी दूरी बनाए हुए हैं और वह पूरी तरह से अपने सफल कॉमेडिक ब्रांड'के ब्यूटी को आगे बढ़ाने और

सिविल सर्विसेज का सपना छोड़ जब मुंबई आई अर्चना पुरन सिंह, फेवरेट स्टूडेंट के फैसले पर रोए थे टीचर्स

अपनी बेहतरीन कॉमिक टाइमिंग और बेबाक हंसी से दर्शकों के दिलों पर राज करने वाली अर्चना पुरन सिंह आज भारतीय मनोरंजन जगत का एक बेहद लोकप्रिय चेहरा हैं। चाहे बड़ी फिल्में हों, टीवी शोज हों या फिर कॉमेडी के मंच, उनकी मौजूदगी हर जगह जान फूंक देती है। लेकिन रत्नैमर की इस चकाचौंध भरी दुनिया में कदम रखने से पहले अर्चना की जिंदगी बिल्कुल अलग थी। वे स्कूल के दिनों में पढ़ाई-लिखाई में बेहद अव्वल थीं और अपनी क्लास की सबसे होनहार छात्रा मानी जाती थीं। हाल ही में अपनी आगामी वेब सीरीज'आदर्श बाल विद्यालय की रिलीज से पहले अर्चना ने अपने स्कूल के दिनों के कुछ दिलचस्प किस्से साझा किए और बताया कि कैसे उनके एक्टिंग चुनने के फैसले ने उनके टीचर्स को हैरान और निराश कर दिया था।

अपने पुराने दिनों को याद करते हुए अर्चना पुरन सिंह ने बताया कि उनके शिक्षक उनसे बहुत बड़ी उम्मीदें लगाए बैठे थे। अर्चना ने कहा,मैं पढ़ाई में बहुत अच्छी थी और हमेशा अपनी क्लास में फर्स्ट आती थी। यही वजह थी कि मैं अपने सभी शिक्षकों की पसंदीदा छात्रा थी। मेरे टीचर्स अक्सर मुझसे कहा करते थे कि मुझे आगे चलकर एक आईएएस या आईएफएस अधिकारी बनना चाहिए। उस दौर में यह माना जाता था कि जो बच्चा पढ़ाई में तेज है, उसका भविष्य सिविल सर्विसेज में ही सुरक्षित है। मेरे टीचर्स को भी पूरा यकीन था कि मैं इसी राह पर आगे बढ़ूंगी।

एक्टिंग का फैसला सुनकर निराश हो गए थे शिक्षक अर्चना ने आगे बताया कि जब उन्होंने अपने इस सपने के बारे में टीचर्स को बताया तो



उनकी प्रतिक्रिया बेहद चौंकाने वाली थी। उन्होंने कहा,जब मैंने अपने शिक्षकों को यह बताया कि मैं एक अभिनेत्री बनने जा रही हूं और मुंबई फिल्म इंडस्ट्री का रुख कर रही हूं तो उन्हें बहुत बड़ा झटका लगा। वे मुझसे काफी निराश हो गए थे। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि मैं एक उज्ज्वल और सुरक्षित भविष्य को छोड़कर अभिनय जैसी अतिस्थित दुनिया को क्यों चुन रही हूँ। यह एक मजेदार विरोधाभास था कि मैं उनकी सबसे चहेती छात्रा भी थी और उन्हें सबसे ज्यादा निराश करने वाली भी।

उन्होंने आगे कहा,आज जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूं तो मुझे यह सब बहुत प्यारा और मजेदार लगता है। जिंदगी हमेशा अपनी रफ्तार से चलती है और उसने मेरे लिए अभिनय का रास्ता चुना। इस क्षेत्र ने मुझे लोगों का बेपनाह प्यार दिया, दूसरों के चेहरों पर मुस्कान लाने का जरिया बनाया

और कई बेहतरीन अनुभव दिए। मुझे उम्मीद है कि अगर आज मेरे पुराने टीचर्स मुझे टीवी पर देखते होंगे तो उन्हें अपनी इस होनहार छात्रा पर गर्व जरूर हो ता होगा कि उसने लीक से हटकर अपनी पहचान बनाई। प्राइम वीडियो की नई सीरीज'आदर्श बाल विद्यालय' में आपंगी नजर अर्चना पुरन सिंह जल्द ही प्राइम वीडियो की आगामी कॉमेडी-ड्रामा सीरीज'आदर्श बाल विद्यालय' में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती नजर आने वाली हैं। इस सीरीज का ट्रेलर भी जारी कर दिया गया है, जो काफी मजेदार है और एक शानदार कहानी पेश कर रहा है। यह सीरीज एक ऐसे स्कूल और उसके हेडमास्टर की कहानी बयां करती है, जो बेहद सीमित संसाधनों और रोजमर्रा की चुनौतियों के बाद भी अपने स्टाफ के साथ मिलकर शिक्षा के स्तर को सुधारने की कोशिश करता है।

साल 2026के आने वाले 5 महीने होंगे मनोरंजन से भरपूर, साउथ की 6मोस्ट अवेटेड फिल्में होंगी रिलीज

अगर 2026 के दूसरे हाफ में रिलीज होने वाली साउथ इंडियन फिल्मों की लिस्ट बहुत मजेदार है। सिनेमाघरों में दर्शकों को एक्शन, रोमांस और



इमोशनल ड्रामा के अलावा भी बहुत कुछ देखने को मिलने वाला है। हर एक दर्शक अपने पसंदीदा जॉनर की फिल्में देख सकते हैं।'टॉक्सिक'के दमदार विजयल्लु से लेकर'विश्वनाथ एंड संस'में दिखाए गए इमोशनल टकराव तक, देश भर के सिनेमा हॉल में इस साल के दूसरे हाफ में जबरदस्त धमाका होने वाला है। यहां 2026के दूसरे हाफ में रिलीज होने वाली छह सबसे बड़ी साउथ इंडियन फिल्मों की लिस्ट दी गई है।

1.'विश्वनाथ एंड संस'-14अगस्त आने वाली यह ड्रामा संजय विश्वनाथ के बारे में है, जो एक पूर्व इंटरनेशनल चैंपियन है और अपनी 40s में वापसी करना चाहता है। अपने सफर के दौरान , उसकी मुलाकात एक 20साल की लड़की से होती है, जिसे उससे प्यार हो जाता है। उनके

उलझे हुए रिश्ते की वजह से फिल्म में कई इमोशनल टकराव होते हैं।

2.'टॉक्सिक'-26अगस्त यश की मोस्ट अवेटेड एक्शन फिल्म 'टॉक्सिक' 2023 में अपनी ओपणा के बाद से कई देरी का सामना करने के बाद आखिरकार अगस्त में थिएटर में रिलीज होने के लिए तैयार है। मुख्य रूप से कन्नड़ और अंग्रेज में शूट की गई।'टॉक्सिक' हिंदी , तेलुगु, तमिल और मलयालम में एक साथ रिलीज होगी, जिससे यह 2026 के सबसे बड़े पैन-इंडिया प्रोजेक्ट्स में से एक बन जाएगी।

3.द पैराडाइज-21अगस्त आने वाली तेलुगु फिल्म एक ऐसे व्यक्ति की मुश्किल कहानी पर आधारित है, जो पूरी तरह से बगावत के रास्ते पर चल पड़ता है। मेकर्स ने हाल ही में राघव जूयाल का एक टीजर रिलीज किया है , जिसमें वे विक्रम मालिक उर्फ छो टा मालिक, जो फिल्म का बिलेन है। उसके रोल में है। एक्शन ड्रामा से भरपूर कहानी के बारे में और जानकारी अभी सामने नहीं आई है।

4.जेलर -215अक्टूबर यह तमिल एक्शन फिल्म रजनीकांत की 2023की ब्लॉकबस्टर'जेलर'का सीक्वल है। महीनों के इंतजार के बाद मेकर्स ने आखिरकार रिलीज डेट अनाउंस कर दी है। यह मोस्ट अवेटेड फिल्म 15अक्टूबर 2026को दुनिया भर के थिएटर्स में रिलीज होगी। कहानी की जानकारी अभी सामने नहीं आई है।

5.राणाबली-11सितंबर

शादी से पहले ब्रेकअप पर छलका स्वासिका विज का दर्द, बयां की अतीत की अधूरी दास्तां, बोलीं वो गलत नहीं, बस किस्मत हार गई

मलयालम और तमिल सिनेमा में अपनी बेहतरीन अदाकारी के लिए पहचानी जाने वाली मशहूर एक्ट्रेस स्वासिका विजय इन दिनों अपने एक बेबाक इंटरव्यू को लेकर सुर्खियों में हैं। हाल ही में एक टॉक शो JFW ब्रिक में शामिल हुई स्वासिका ने अपनी निजी जिंदगी के कुछ बेहद संवेदनशील और अनछुए पहलुओं को दुनिया के सामने रखा है। उन्होंने न सिर्फ शादी से पहले के अपने एक अधूरे प्रेम प्रसंग पर खुलकर बात की, बल्कि फिल्म इंडस्ट्री में महिलाओं के साथ होने वाले शोषण कास्टिंग काउच पर भी अपनी बेबाक राय रखी। स्वासिका का यह इंटरव्यू सोशल मीडिया पर उनके फैस के बीच काफी चर्चा बटोर रहा है।

स्वासिका विजय ने इंटरव्यू के दौरान अपनी शादीशुदा जिंदगी और वर्तमान पति प्रेम के साथ अपने रिश्ते पर बात करने से पहले अपने अतीत के एक रिश्ते का जिक्र किया। अभिनेत्री ने बताया कि वर्तमान पति प्रेम से शादी करने से पहले भी वह एक सीरियस रिलेशनशिप में थीं। उन्होंने सुनाव नहीं था, बल्कि किस्मत और हालातों ने उनका साथ नहीं दिया। स्वासिका ने बताया कि वह शक्स बेहद हैंडसम, संस्कारी और महिलाओं का सम्मान करने वाला इंसान था। सब कुछ बहुत सही चल रहा था, लेकिन अचानक उस लड़के के परिवार में दुखों का पहाड़ टूट पड़ा।

अभिनेत्री ने भावुक होते हुए बताया कि उस दौरान उनके एक्स बॉयफ्रेंड के पिता और बड़े भाई का अचानक निधन हो गया था, जिससे उनका पूरा परिवार बिखर



गया। इस बड़े मानसिक आघात के साथ-साथ उनका परिवार गंभीर आर्थिक तंगी से भी घिर गया। पारिवारिक जिम्मेदारियों के बोझ और मानसिक तनाव के कारण वह लड़का चाहकर भी अपनी लव लाइफ पर ध्यान नहीं दे पा रहा था। धीरे-धीरे वह मानसिक रूप से इतना टूट गया कि उसने स्वासिका से दूरी बनानी शुरू कर दी और आखिरकार यह रिश्ता खत्म हो गया। स्वासिका का कहना है कि यह ब्रेकअप किसी आपसी लड़ाई या धोखे के कारण नहीं, बल्कि परिस्थितियों के आगे मजबूर होकर हुआ था।

जब स्वासिका से उनके जीवनसाथी की पसंद के बारे में

पूछा गया तो उन्होंने बड़ी ईमानदारी से स्वीकार किया कि वह लड़कों के लुक्स को काफी अहमियत देती हैं। उन्होंने कहा कि भले ही कुछ लोगों को मेरी यह बात गलत या अजीब लगे, लेकिन मेरी हमेशा से यह ख्वाहिश थी कि मेरी जिंदगी में आने वाला शक्स दिखने में बेहद हैंडसम हो। हालांकि इसका मतलब यह नहीं कि इंसान का दिल अच्छा नहीं होना चाहिए।

लुक्स के साथ-साथ मेरे लिए यह भी बेहद जरूरी था कि वह मेरा और मेरे परिवार का सम्मान करे, जैसी देखभाल वह मेरी करता है, वैसी ही मेरे माता-पिता की भी करे।

अर्जेंटीना ने 7मिनट के अंदर 2 गोल कर पलटा खेल, इंग्लैंड को सेमीफाइनल में दी 2-1 से मात

वाशिंगटन (एजेंसी)

फीफा वर्ल्ड कप 2026 का दूसरा सेमीफाइनल मुकाबला अटलांटा स्टेडियम में डिफेंडिंग चैंपियन अर्जेंटीना और इंग्लैंड की टीम के बीच में खेला गया। दोनों टीमों के बीच में खेला गया ये अहम मैच काफी रोमांचक रहा जिसमें अर्जेंटीना ने खेल के आखिर समय में सिर्फ 7 मिनट के अंदर दो गोल करने के साथ पूरे गेम की तस्वीर को ही बदलकर रख दिया। अर्जेंटीना ने मुकाबले को 2-1 के अंतर स अपने नाम करने के साथ लगातार दूसरी बार फाइनल का टिकट हासिल कर लिया है, जिसमें अब खिताबी मुकाबले में उनका सामना स्पेन की टीम से होगा। वहीं इंग्लैंड की टीम अब थर्ड पो जीशन के लिए होने वाले मैच में फ्रांस की टीम का सामना करेगी। अर्जेंटीना ने सेमीफाइनल मुकाबले में 1-0 से पिछड़ने के बाद पहले 85वें मिनट में पहला गोल करने के साथ मैच को 1-1 की बराबरी पर ला दिया और फिर 90+2मिनट में गोल करने के साथ मुकाबले में अपनी जीत को सुनिश्चित कर लिया।

पहले हाफ में दोनों टीमों की तरफ से दिखा खराब खेल अर्जेंटीना और इंग्लैंड के बीच में दूसरे सेमीफाइनल मैच को लेकर सभी की नजरें टिकी हुई थी, जिसमें ऐसी उम्मीद थी कि मैदान पर आक्रामक खेल देखने को मिलेगा। हालांकि इसके पूरी तरह से उलट ही पहले हाफ में खेल देखने को मिला जिसमें इंग्लैंड और अर्जेंटीना दोनों ने ही कई ऐसे मौके गंवाए जिसमें उनके पास गोल करने का शानदार मौका था, लेकिन वह सफल नहीं हो सके। इस मैच के पहले हाफ का खेल खत्म होने पर 0-0की स्कोर लाइन थी। दूसरे हाफ के खेल की शुरुआत होने के साथ दोनों टीमों की तरफ से



आक्रामक खेल देखने को मिला, जिसमें इंग्लैंड की टीम ने मुकाबले में पहला गोल खेल के 55वें मिनट में किया। इंग्लैंड के लिए एंथनी गॉर्डन ने मॉर्गन रोजर्स से मिले पास को गोल पोस्ट के अंदर पहुंचाने के साथ अपनी टीम को मुकाबले में 1-0 से आगे कर दिया। इसके

बाद इंग्लैंड और भी अधिक आक्रामक खेल दि खाने लगी जिसमें उनके गोलकीपर अपने शानदार प्रयासों के दम पर गेंद को गोल पोस्ट के अंदर नहीं जाने दिया। वहीं इस दौरान अर्जेंटीना को भी गोल करने के कुछ मौके मिले लेकिन वह सफल नहीं हो सके।

जिम्बाब्वे बनाम बांग्लादेश: नाहिद राणा ने पहले टी-20में लिए 4 विकेट

हरारे (एजेंसी)

बांग्लादेश क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज नाहिद राणा ने जिम्बाब्वे क्रिकेट टीम के खिलाफ पहले टी-20में उम्दा गेंदबाजी करते हुए 4



विकेट लिए। यह उनके युवा टी-20 अंतरराष्ट्रीय करियर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। उनकी उम्दा गेंदबाजी के बावजूद जिम्बाब्वे ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 170/6 का स्कोर बनाया। जिम्बाब्वे की ओर से ब्रायन बेनेट ने सर्वाधिक 44रन बनाए। आइए उनकी गेंदबाजी और आंकड़ों पर एक नजर डालते हैं। अपनी तेज गति के लिए मशहूर नाहिद ने विपक्षी टीम के सलामी बल्लेबाज तादिवानाशे मारुमानी (14आउट करते हुए अपने विकेटों का खाता खोला)उसके बाद बांग्लादेशी तेज गेंदबाज ने बेनेट को पवेलियन की राह दिखाई।उन्होंने पारी के 18वें ओवर की दूसरी और तीसरी गेंद पर मिल्टन शुम्बा(11)और ताशिगा मुसेकिवा(0)को पवेलियन की राह दिखाई।

ऑस्ट्रेलियाई आलराउंडर मोइसेस हेनरिक्स ने घरेलू क्रिकेट से लिया संन्यास



मेलबोर्न (एजेंसी)

ऑस्ट्रेलिया क्रिकेट टीम के अनुभवी ऑलराउंडर मोइसेस हेनरिक्स ने घरेलू क्रिकेट से संन्यास का ऐलान किया है। उन्होंने 22 साल लंबे शानदार करियर के बाद ऑस्ट्रेलियाई घरेलू क्रिकेट को अलविदा कह दिया। उन्हें बिग बैश लीग (वीबीएल) में सिडनी सिक्सर्स की ओर से नया अनुबंध नहीं मिल सका था और उन्होंने अब अपने घरेलू करियर पर पूर्ण विराम लगाया। आइए उनके घरेलू क्रिकेट के आंकड़ों पर एक नजर डालते हैं।फरवरी में पीठ की सर्जरी करवाने वाले हेनरिक्स ने सिक्सर्स को वीबीएल 15के फाइनल तक पहुंचाया और पिछले सीजन में न्यू साउथ वेल्स के वन-डे कप जीतने वाले अभियान के दौरान 5मैचों में खेले थे। हेनरिक्स ने कहा, मुझे दूसरी वीबीएल टीमों से भी ऑफर मिले थे, लेकिन कहीं और जाना मुझे सही नहीं लगा। थोड़ा सोचने-विचारने के बाद, मैंने तय किया की जिम्मेदारियों को खत्म करने का समय आ गया है। हेनरिक्स 3 बार वीबीएल चैंपियन रहे और इस लीग में सबसे ज्यादा 154 मैच खेलने वाले खिलाड़ी हैं। उन्होंने सिक्सर्स के लिए 142पारियों में 27.93 की औसत और 128.53 की स्ट्राइक रेट के साथ

सबसे ज्यादा 3,410रन बनाए हैं। अपने टी-20करियर में उन्होंने 26.48 की औसत से 5,747रन और गेंदबाजी में 120विकेट लिए। उन्होंने 141लिस्ट-ए मैचों में 3.812रन और 131 प्रथम श्रेणी मैचों में 6.830रन बनाए थे। हेनरिक्स ने ऑस्ट्रेलिया के लिए 2009 में अपना अंतरराष्ट्रीय डेब्यू किया था। उन्होंने 4टेस्ट में 164 रन और 2विकेट लिए हैं। इसी तरह 16वनडे मैचों में 60.93की स्ट्राइक रेट के साथ 117रन और दूसरी तरफ 8विकेट चटकाए हैं।उन्होंने 24 टी-20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में 2 अर्धशतकों से 335रन और गेंदबाजी में 7विकेट भी लिए हैं। उन्होंने 2021 में अपना आखिरी अंतरराष्ट्रीय मैच खेला था।घरेलू क्रिकेट से रिटायर होने के बावजूद, हेनरिक्स क्रिकेट एनएसडब्ल्यू फा उंडेशन के डायरेक्टर के तौर पर काम करते रहेंगे। वह विदेशी लीग में खेलने के लिए भी उपलब्ध रहेंगे। इसके अलावा, वह अगले महीने होने वाले 2028टी-20विश्व कप के यूरोपियन क्वालिफायर में अपने जन्मस्थान, पुर्तगाल का प्रतिनिधित्व करेंगे। बता दें कि हेनरिक्स का जन्म 01फरवरी, 1987 को पुर्तगाल के फंचाल(मदीरा) शहर में हुआ था। वह बचपन में ही अपने परिवार के साथ ऑस्ट्रेलिया आ गए थे।

जिम्बाब्वे ने पहले टी-20में बांग्लादेश को हराया

हरारे (एजेंसी)

जिम्बाब्वे क्रिकेट टीम ने पहले टी-20 मैच में बांग्लादेश क्रिकेट टीम को 32रन से हराते हुए 3मैचों की सीरीज में बढ़त बनाई। बुलबायो में खेले गए मैच में मेजबान टीम ने पहले खेलते हुए



170/6का स्कोर बनाया। जवाब में बांग्लादेश की टीम 138रन पर ही सिमट गई। अब सीरीज का दूसरा मैच 17जुलाई को खेला जाएगा। आइए मैच में बने रिकॉर्ड्स पर एक नजर डालते हैं। जिम्बाब्वे से सलामी बल्लेबाज ब्रायन बेनेट ने 44रन बनाए। इसके बाद डियॉन मायर्स(20)सिकंदर रजा(20)और रयान वर्ल (30)(*ने उपयोगी योगदान देते हुए टीम को अच्छे स्कोर तक पहुंचाया। बांग्लादेश से नाहिद राणा ने 4विकेट लिए। लक्ष्य का पीछा करते हुए बांग्लादेश ने 34रन तक अपने 3विकेट गंवा दिए। लगातार गिर रहे विकेटों के बीच यासिर अली ने अर्धशतक(54) लगाया, लेकिन जीत नहीं दिला सके। अपनी तेज गति के लिए मशहूर नाहिद ने विपक्षी टीम के सलामी बल्लेबाज तादिवानाशे मारुमानी(14)को आउट करते हुए अपने विकेटों का खाता खोला। उसके बाद बांग्लादेशी तेज गेंदबाज ने बेनेट को पवेलियन की राह दिखाई। उन्होंने पारी के 18वें ओवर की दूसरी और तीसरी गेंद पर उन्होंने मिल्टन शुम्बा(11)और ताशिगा मुसेकिवा(0) को पवेलियन की राह दिखाई। उन्होंने अपने 4ओवर में 26रन देते हुए ये 4विकेट लिए। लक्ष्य का पीछा करते हुए बांग्लादेश ने 34रन के स्कोर पर जब अपना तीसरा विकेट खोया, तब यासिर अली क्रीज पर आए। उन्होंने अपने टी-20 अंतरराष्ट्रीय करियर का पहला अर्धशतक लगाया। वह 38 गेंदों में 54 रन बनाकर आउट हुए। अपनी अर्धशतकीय पारी में उन्होंने 2चौके और 3छक्के लगाए। उन्होंने मेहदी हसन(19)के साथ मिलकर छठे विकेट के लिए 54 रन की साझेदारी की।

टीम इंडिया की खराब बल्लेबाजी से इंग्लैंड कप्तान स्तक भी हुए हैरान, कहा 60 रनों के भीतर 7 विकेट गंवाना अजीब था



लंदन (एजेंसी)

भारत और इंग्लैंड के बीच में खेली जा रही तीन मैचों की वनडे सीरीज के पहले मुकाबले को गंवाने के बाद मेजबान इंग्लैंड ने दूसरे मैच में शानदार वापसी करने के साथ सीरीज को 1-1 से बराबरी पर ला दिया है। इंग्लैंड की तरफ से दूसरे वनडे में गेंदबाजों का शानदार प्रदर्शन देखने को मिला जिसमें उन्होंने टीम इंडिया की पारी को 233रनों पर समेटने के साथ टारगेट को 44.1 ओवर्स में हासिल कर लिया। टीम इंडिया इस मैच में एक बड़े स्कोर की तरफ बढ़ते हुए दि ख रही थी, लेकिन मिडिल ओवर्स में 60रनों के भीतर 7विकेट गंवाने की वजह से पारी जल्दी सिमट गई। इसको लेकर मुकाबला खत्म होने के बाद इंग्लैंड के कप्तान हैरी ब्रूक ने भी हैरानी व्यक्त की तो वहीं टीम इंडिया के कप्तान गिल ने भी खराब बल्लेबाजी को मुकाबले में हार का बड़ा कारण बताया। कार्डिफ वनडे मैच में इंग्लैंड के कप्तान हैरी ब्रूक ने मुकाबले में जीत के बाद अपने गेंदबाजों की तारीफ करने के साथ कहा कि हम अभी भी इस सीरीज में बने हुए हैं और अब हमको आखिरी मुकाबले का इंतजार है। 233 रनों के स्कोर पर रोकना मुझे लगता है कि ये हमारी जबरदस्त कोशिश रही। 30 ओवर्स के बाद टीम इंडिया का

स्कोर 3विकेट के नुकसान पर 180रन था और वह एक बड़े स्कोर की तरफ बढ़ रही थी। ऐसे में मैम करन और विल जैक्स ने मुझे लगता है कि काफी अच्छी गेंदबाजी की और फिर आखिर में उन्होंने 60रनों के भीतर अपने 7विकेट गंवा दिए जो मुझे लगता है थोड़ा अजीब था। हमने इस मैच में हालात को देखते हुए एक अतिरिक्त तेज गेंदबाज प्लेइंग 11में शामिल किया जो काफी सही फैसला था। दूसरे वनडे मैच में टारगेट का पीछा करते हुए इंग्लैंड की शुरुआत काफी खराब रही थी, जिसमें उन्होंने अपने दोनों ओपनिंग बल्लेबाजों को 8के स्कोर पर गंवा दिया था। इसके बाद उनके सबसे अनुभवी खिलाड़ी जो रूट ने एक छोर संभाले रखा और 99रनों की नाबाद पारी खेलने के साथ इंग्लैंड को जीत दिलाकर वापस लौटे। इसको लेकर हैरी ब्रूक ने कहा कि वह एक जबरदस्त प्लेयर हैं और आप उनसे चेंजिंग रूम में भी का फी कुछ सीख सकते हैं। मुझे कुछ साल पहले उनकी एक इनिंग याद है, जिसमें मुझे लगता है कि उन्होंने सिर्फ तीन चौके मारे थे और 100 रन बनाए थे, जो कमाल की बात है। अब हमें आखिरी वनडे मैच की तरफ देख रहे हैं और देखेंगे कि वहां के हालात कैसे हैं और उसे जीतने की कोशिश करेंगे।

रोहित शर्मा ने इंजमाम उल हक को पछाड़ा, 12 हजार वनडे रन के करीब पहुंचे हिटमैन



लंदन (एजेंसी)

रोहित शर्मा के लिए भारत और इंग्लैंड के बीच खेली जा रही वनडे सीरीज काफी

गया है।

वनडे में सबसे ज्यादा रन बनाने के मामले में रोहित शर्मा ने इंजमाम को किया पीछे

उल हक ने 378वनडे मैच खेलकर 11739 रन बनाए हैं। अब रोहित शर्मा उनसे आगे निकल गए हैं। रोहित शर्मा ने अब तक 287 वनडे मैच ही खेले हैं। इसमें वे 11740 से अधिक रन बना चुके हैं। अब जल्द ही रोहित शर्मा अपने 12हजार रन भी पूरे कर लेंगे। श्रीलंका के महेला जयवर्धने उसने आगे हैं , जिनके नाम 12650 रन हैं, यानी उन्हें पीछे करने के लिए रोहित को अभी काफी रन बनाने होंगे। इस बीच रोहित शर्मा को इस मैच में एक जीवनदान भी मिला, जब वे केवल छह रन पर खेल रहे थे। तीसरे ओवर की आखिरी बॉल पर जोफ्रा आर्चर की बॉल पर गस एटकिंसन ने उनका कैच छोड़ दिया, इसीलिए वे इसी मैच में इंजमाम को पीछे छोड़ने में कामयाब हो गए। हालांकि उनसे एक बड़ी पारी की उम्मीद है, जो अभी नहीं आ पा रही है। अक्टूबर 2025 में रोहित शर्मा के बल्ले से वनडे में आया था शतक हाल ही में जब अफगानिस्तान के खिलाफ वनडे सीरीज हुई थी, तब रोहित ने नेत्रई वनडे में 79रनों की पारी खेली थी, लेकिन उनसे उम्मीद एक शतक की है। रोहित का वनडे में आखिरी शतक 25 अक्टूबर 2025 को आया था, जब भारतीय टीम ऑस्ट्रेलिया के दौरे पर थी। सिडनी में उन्होंने नाबाद 121रनों की जबरदस्त पारी खेली थी। उसी के बाद वे आईसीसी के नंबर एक बल्लेबाज भी बन गए थे, लेकिन फिर बड़ी पारी नहीं आई तो उन्हें नीचे आना पड़ा।

विराट कोहली ने तोड़ा कुमार संगकारा का वर्ल्ड रिकार्ड, सचिन तेंदुलकर और राहुल द्रविड़ को भी पछाड़ा

लंदन (एजेंसी)

विराट कोहली जब भी मैदान पर बल्लेबाजी करने उतरते हैं, तो कोई न कोई रिकॉर्ड टूटना लगभग तय माना जाता है। इंग्लैंड के खिलाफ कार्डिफ के सोफिया गार्डन्स में दूसरे ODI में भी ऐसा ही देखने को मिला। भारतीय स्टार बल्लेबाज विराट ने श्रीलंका के महान खिलाड़ी कुमार संगकारा का सालों पुराना वर्ल्ड रिकॉर्ड तोड़कर अपने नाम एक और बड़ी उपलब्धि दर्ज करा ली। विराट ने शानदार अर्धशतक जड़ते हुए रिकॉर्ड्स की झड़ी लगाई। दरअसल , 37 साल के विराट कोहली को विरोधी टीम के घरेलू मैदान पर खेले गए ODI मुकाबलों में सबसे ज्यादा रन बनाने का वर्ल्ड रिकॉर्ड अपने नाम करने के लिए 46 रन की जरूरत थी। उन्होंने भारतीय पारी के 24वें ओवर की चौथी गेंद पर यह मुकाम हासिल करते हुए कुमार संगकारा को पीछे छोड़ दिया। संगकारा ने विरोधी देशों की सरजमीं पर खेले गए 149ODI मैचों में 5518रन बनाए थे। वहीं, कोहली ने केवल 126वें ODI में ही इस आंकड़े को पार कर लिया। विरोधी टीम के घरेलू मैदान पर सबसे ज्यादा ODI रन बनाने वाले बल्लेबाज विराट कोहली(भारत-)5519रन कुमार संगकारा(श्रीलंका-)5518रन रिकी पोंटिंग(ऑस्ट्रेलिया-)5090रन सचिन तेंदुलकर(भारत-)5065रन विदेशी धरती पर ODI में जड़े 8000रन कोहली के नाम अब भारत से बाहर खेले



गए 183ODI मैचों में 8000रन भी पूरे हो गए हैं। वह विदेशी सरजमीं पर 8000ODI रन पूरे करने वाले भारत के तीसरे बल्लेबाज बन गए हैं। इससे पहले भारत की ओर से सचिन तेंदुलकर(11450)और सौरभ गांगुली (81111)ही ODI में विदेशी धरती पर 8000 से ज्यादा रन बना सके थे। वहीं, दुनिया भर में केवल सात बल्लेबाज ही यह उपलब्धि हासिल कर पाए हैं। कार्डिफ में खेला जा रहा यह मुकाबला विराट कोहली के लिए एक और वजह से यादगार बन गया। उन्होंने इंग्लैंड की धरती पर भारतीय बल्लेबाज द्वारा सबसे ज्यादा इंटरनेशनल बनाने के मामले में राहुल द्रविड़ को भी पीछे छोड़ दिया। पहले ODI में

केवल पांच रन बनाने वाले कोहली ने दूसरे मैच में शानदार अर्धशतक जड़ते हुए एक साथ कई बड़े रिकॉर्ड अपने नाम कर लिए। विराट कोहली ने 66 गेंदों पर 8 चौकों की मदद से 65 रनों की पारी खेली। इस तरह वह इंग्लैंड के खिलाफ सबसे ज्यादा 50 + स्कोर बनाने वाले भारतीय बल्लेबाज बन गए। किंग कोहली ने सचिन तेंदुलकर का रिकॉर्ड ध्वस्त किया। बता दें, इंग्लैंड के खिलाफ ODI में कोहली का ये 14वां 50+ स्कोर है। इस तरह वह इंग्लैंड के खिलाफ सबसे ज्यादा 50+स्कोर बनाने के मामले में विव रिचर्ड्स के साथ संयुक्त रूप से दूसरे स्थान पर पहुंच गए हैं। कोहली से आगे अब सिर्फ कुमार संगकारा हैं।