

जयपुर-जोधपुर और उदयपुर-बीकानेर में मेयर का पद अनारक्षित: अलवर, अजमेर-भीलवाड़ा और भरतपुर में महिला होगी महापौर; कोटा ओबीसी महिला के लिए आरक्षित, देखें पूरी लिस्ट

राजस्थान के 309 शहरी निकायों में निकाय प्रमुखों के आरक्षण की लॉटरी गुरुवार सुबह जयपुर में स्वायत्त शासन विभाग में निकाली गई।

309 निकाय में से 50 एससी, 11 एसटी, 60 ओबीसी और 188 अनारक्षित रहेंगे।



कुल निकाय: 309

- SC (अनुसूचित जाति): 50
- ST (अनुसूचित जनजाति): 11
- OBC (अन्य पिछड़ा वर्ग): 60
- अनारक्षित: 188

जयपुर, जोधपुर, उदयपुर, बीकानेर में मेयर पद अनारक्षित रखा गया है। यहां किसी भी वर्ग का मेयर हो सकता है। अलवर, अजमेर-भीलवाड़ा और भरतपुर-पाली में महिला महापौर होगी। कोटा नगर निगम ओबीसी महिला के लिए रिजर्व हो गई।

कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा और गुर्जर नेता हिम्मत सिंह गुर्जर ने ओबीसी को उनकी जनसंख्या के अनुपात में आरक्षण नहीं देने पर सवाल उठाए हैं।

गोविंद सिंह डोटासरा, प्रदेशाध्यक्ष, कांग्रेस

सरकार की मंशा पहले से खराब थी। ओबीसी को उनकी जनसंख्या के अनुपात में आरक्षण नहीं देना अन्यायपूर्ण है। यह फैसला ओबीसी समाज के साथ धोखा है।

हिम्मत सिंह गुर्जर, गुर्जर नेता

निकाय प्रमुखों और जिला प्रमुखों में ओबीसी का आरक्षण कम करके सरकार ने अपना ओबीसी विरोधी चेहरा दिखा दिया है। इसके खिलाफ आंदोलन किया जाएगा।

नगर निगम

जिला	नगर निगम	कैटेगरी	पिछली बार किसकी थी
जयपुर	जयपुर	अनारक्षित ओपन	पिछली बार 2 नगर निगम थे, इस बार एक किया
जोधपुर	जोधपुर	अनारक्षित ओपन	पिछली बार 2 नगर निगम थे, इस बार एक किया
कोटा	कोटा	ओबीसी महिला	पिछली बार 2 नगर निगम थे, इस बार एक किया
अजमेर	अजमेर	अनारक्षित महिला	एससी महिला
भीलवाड़ा	भीलवाड़ा	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
उदयपुर	उदयपुर	अनारक्षित ओपन	ओबीसी ओपन
भरतपुर	भरतपुर	अनारक्षित महिला	एससी ओपन
पाली	पाली	अनारक्षित महिला	नई बनी है
अलवर	अलवर	अनारक्षित महिला	नई बनी है
बीकानेर	बीकानेर	अनारक्षित ओपन	नई बनी है

नगर पालिका

जिला	निकाय	कैटेगरी	पिछली बार किसकी थी
अजमेर	केकड़ी	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित ओपन
अजमेर	नसीरावाद	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
ब्यावर	जैतारण	ओबीसी ओपन	अनारक्षित ओपन
भीलवाड़ा	आसोद	अनारक्षित ओपन	ओबीसी ओपन
डीडवाना-कुचामन	लाडनूं	ओबीसी महिला	अनारक्षित ओपन
नागौर	बांसनी	ओबीसी ओपन	नई बनी है
टोंक	देवली	एससी ओपन	नई बनी है
भरतपुर	बयाना	अनारक्षित महिला	अनारक्षित ओपन
डीग	कामा	अनारक्षित महिला	अनारक्षित महिला
धौलपुर	बाड़ी	अनारक्षित ओपन	एससी महिला
करोली	मांडरायल	एससी ओपन	नई बनी है
सवाई माधोपुर	बामनवास	एसटी ओपन	नई बनी है
बीकानेर	श्रीडुंगरगढ़	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित ओपन
चूरू	छापर	अनारक्षित महिला	ओबीसी ओपन
अलवर	बहादुरपुर	ओबीसी ओपन	नई बनी है
दीसा	बांढीकुई	ओबीसी महिला	एससी महिला
जयपुर	बगरू	अनारक्षित महिला	अनारक्षित ओपन
झुंझुनूं	बुहाना	अनारक्षित ओपन	नई बनी है

नगर परिषद

जिला	नगर परिषद	कैटेगरी	पिछली बार किसकी थी
अजमेर	किशनगढ़	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित ओपन
अजमेर	पुष्कर	एससी ओपन	अनारक्षित ओपन
ब्यावर	ब्यावर	अनारक्षित ओपन	एससी ओपन
भीलवाड़ा	शाहपुरा	अनारक्षित ओपन	ओबीसी ओपन
नागौर	नागौर	ओबीसी ओपन	अनारक्षित महिला
टोंक	टोंक	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित ओपन
टोंक	डीग	अनारक्षित ओपन	ओबीसी ओपन
धौलपुर	धौलपुर	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
करोली	करोली	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
सवाई माधोपुर	सवाई माधोपुर	ओबीसी ओपन	एससी ओपन
चूरू	चूरू	अनारक्षित ओपन	ओबीसी महिला
हुनमानगढ़	हुनमानगढ़	अनारक्षित महिला	अनारक्षित ओपन
डीडवाना-कुचामन	डीडवाना	ओबीसी ओपन	अनारक्षित महिला

शेष नगर पालिकाएं (मुख्य चयन)

जिला	निकाय	कैटेगरी	पिछली बार किसकी थी
सीकर	खाटूश्यामजी	ओबीसी महिला	एससी महिला
बालोतरा	जसोल	ओबीसी महिला	नई बनी है
जालोर	आहोर	ओबीसी ओपन	नई बनी है
जोधपुर	भोपालगढ़	ओबीसी ओपन	नई बनी है
पाली	मारवाड़ जंक्शन	एससी ओपन	नई बनी है
कोटा	इटावा	अनारक्षित महिला	ओबीसी महिला
बांसवाड़ा	कुशलगढ़	ओबीसी ओपन	एसटी ओपन
प्रतापगढ़	धारियावाद	ओबीसी ओपन	नई बनी है
चित्तौड़गढ़	कपासेन	अनारक्षित महिला	ओबीसी महिला
राजसमंद	भीम	अनारक्षित महिला	नई बनी है
उदयपुर	भींडर	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
हुनमानगढ़	गोबुचाला	एससी ओपन	नई बनी है
श्रीगंगानगर	हनुमानगढ़	अनारक्षित महिला	अनारक्षित ओपन
अलवर	गोखिंदगढ़	अनारक्षित महिला	नई बनी है
दीसा	लालसोट	ओबीसी महिला	एससी महिला
झुंझुनूं	उदयपुरवाटी	अनारक्षित ओपन	ओबीसी ओपन

नोट: यह सूची आरक्षण लॉटरी परिणाम पर आधारित है। सभी 309 निकायों की विस्तृत सूची विभागीय वेबसाइट पर उपलब्ध है।

अजमेर-सीकर समेत 20 जिलों में महिला जिला प्रमुख होंगी: जयपुर-जोधपुर में पद अनारक्षित, लॉटरी में महिला आरक्षण फॉर्मूले पर हुआ था विवाद

जयपुर में गुरुवार दोपहर 41 जिला प्रमुखों की आरक्षण लॉटरी निकाली गई। सीकर समेत 20 जिलों में महिला जिला प्रमुख होंगी। जयपुर-जोधपुर में जिला प्रमुख का पद अनारक्षित रहा। ऐसे में यहां किसी भी वर्ग से जिला प्रमुख बन सकता है। बीकानेर संभाग के सभी जिलों में महिला जिला प्रमुख होंगी।

कुल जिला प्रमुख: 41

- महिला : 20
- पुरुष (अनारक्षित) : 11
- ओबीसी : 6
- एससी : 3
- एसटी : 1



लॉटरी प्रक्रिया में विवाद



जेएलएन मार्ग स्थित पंचायती राज संस्थान में निकाली गई लॉटरी में विवाद भी हो गया था। विवाद के बाद 25 मिनट तक लॉटरी रुकी रही।

हर संभाग से एक महिला के जिला प्रमुख बनाने के नियम को लेकर विवाद हुआ।



हंगामे के बाद अधिकारी एक्ट की किताब को खंगालने में लगे। लोगों को नियमों की जानकारी देने के बाद वे संतुष्ट हुए, इसके बाद प्रक्रिया फिर शुरू हुई।

किस जिले में कौन होगा जिला प्रमुख...

जिला परिषद	कैटेगरी	पहले किसकी थी
जयपुर	अनारक्षित	अनारक्षित महिला
भरतपुर	एससी महिला	अनारक्षित ओपन
दौसा	एससी महिला	ओबीसी ओपन
जोधपुर	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
सवाई माधोपुर	एससी ओपन	अनारक्षित ओपन
सिरोही	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित ओपन
अलवर	एसटी महिला	ओबीसी ओपन
धौलपुर	एससी महिला	अनारक्षित महिला
बारां	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
करौली	अनारक्षित ओपन	एससी महिला
कोटा	अनारक्षित महिला	एससी ओपन
श्रीगंगानगर	अनारक्षित महिला	एससी ओपन
अजमेर	अनारक्षित महिला	अनारक्षित ओपन
बांसवाड़ा	एसटी ओपन	एसटी ओपन

जिला परिषद	कैटेगरी	पहले किसकी थी
बाड़मेर	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित ओपन
भीलवाड़ा	अनारक्षित ओपन	एसटी ओपन
बीकानेर	अनारक्षित महिला	एससी ओपन
बूंदी	ओबीसी ओपन	अनारक्षित ओपन
चित्तौड़गढ़	अनारक्षित महिला	अनारक्षित ओपन
चूरू	अनारक्षित महिला	एससी महिला
डूंगरपुर	एसटी ओपन	एसटी महिला
हनुमानगढ़	अनारक्षित महिला	एससी महिला
जैसलमेर	एसटी ओपन	अनारक्षित ओपन
जालोर	ओबीसी ओपन	एसटी ओपन
झालावाड़	अनारक्षित महिला	ओबीसी महिला

जिला परिषद	कैटेगरी	पहले किसकी थी
डीग	अनारक्षित महिला	नए बने
व्यावर	ओबीसी महिला	नए बने

जिला परिषद	कैटेगरी	पहले किसकी थी
खीड़	अनारक्षित महिला	ओबीसी महिला
नागौर	एससी ओपन	अनारक्षित ओपन
पाली	एससी ओपन	अनारक्षित महिला
प्रतापगढ़	एसटी महिला	एसटी ओपन
राजसमंद	अनारक्षित ओपन	ओबीसी ओपन
सीकर	ओबीसी महिला	अनारक्षित महिला
टोंक	एससी महिला	अनारक्षित महिला
उदयपुर	अनारक्षित ओपन	अनारक्षित महिला
बालोतरा	एसटी ओपन	नए बने
डीडवाना-कुचामन	एससी ओपन	नए बने
फलौदी	अनारक्षित महिला	नए बने
सलूखर	एसटी महिला	नए बने
कोटपूतली-बहरोड़	अनारक्षित ओपन	नए बने
खैरथल-तिजारा	ओबीसी ओपन	नए बने

नोट: यह सूची आरक्षण लॉटरी परिणाम पर आधारित है। सभी 41 जिलों की विस्तृत सूची विभागीय वेबसाइट पर उपलब्ध है।

सार समाचार

अमेरिका में ‘बर्थ टूरिज्म’ के खिलाफ अभियान तेज, 600 से ज्यादा विदेशी नागरिकों के वीजा रद्द



वॉशिंगटन। अमेरिका ने ‘बर्थ टूरिज्म’ के खिलाफ एक नए अभियान के तहत 600 से ज्यादा विदेशी नागरिकों के वीजा रद्द कर दिए हैं। अमेरिकी विदेश विभाग ने बुधवार को यह जानकारी दी। विदेश विभाग ने बताया कि उसने ‘बर्थ टूरिज्म प्रिवेंशन टास्क फोर्स’ नाम की एक विशेष टीम बनाई है। इसका काम उन वीजा धारकों की पहचान करना है जो अमेरिका में बच्चे को जन्म देने के लिए वहां गए थे। साथ ही, उन लोगों और नेटवर्क का पता लगाना भी है जो ऐसी यात्राओं की व्यवस्था करते हैं। यह टास्क फोर्स दुनिया भर के वीजा धारकों की गतिविधियों और यात्रा इतिहास की समीक्षा करती है। इसके अलावा यह विदेश विभाग, होमलैंड सिक्योरिटी विभाग और अन्य संघीय एजेंसियों के पास मौजूद जानकारी का भी विश्लेषण करती है। इसका उद्देश्य ‘बर्थ टूरिज्म’

250 दिनों से समुद्र में यूएसएस अब्राहम लिंकन, अमेरिकी सीनेटर रिचर्ड ब्लूमेथल ने पूछे सवाल



वॉशिंगटन/तेहरान। अमेरिकी नौसेना की लंबी तैनाती को लेकर धरोलू स्तर पर सवाल पूछे जाने लगे हैं। सीनेटर रिचर्ड ब्लूमेथल ने रक्षा सचिव पीट हेगसेथ और कार्यवाहक नौसेना सचिव हंग काओ से यूएसएस अब्राहम लिंकन (सीवीएन-72) में तैनात नौसैनिकों की खराब परिस्थितियों, आपूर्ति की कमी, प्लंबिंग समस्याओं और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों को लेकर रक्षा अधिकारियों से जवाब मांगा है। सोशल

हेगसेथ ने पश्चिमी देशों से की आईसीसी छोड़ने की अपील, बताया गैरकानूनी अदालत



वॉशिंगटन। अमेरिका के रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने पश्चिमी गोलार्ध के सुरक्षा गठबंधन के सदस्य देशों से अंतरराष्ट्रीय अपराध न्यायालय (आईसीसी) से अलग होने का आग्रह किया है। उन्होंने आरोप लगाया कि आईसीसी राष्ट्रीय संप्रभुता के लिए खतरा पैदा कर रहा है और नशीले पदार्थों के तस्करी गिरोहों के खिलाफ चलाए जा रहे सैन्य अभियानों पर अपना अधिकार क्षेत्र स्थापित करने की कोशिश कर रहा है। पनामा में आयोजित ‘अमेरिका काउंटर कार्टेल गठबंधन’ (एसीसीसी) सम्मेलन को संबोधित करते हुए हेगसेथ ने यह भी घोषणा की कि कोलंबिया इस गठबंधन का 19वां सदस्य बनेगा। हेगसेथ ने कहा, “मैं एसीसीसी के हर सदस्य देश को दृढ़ता से प्रोत्साहित करता हूँ कि वह आईसीसी से बाहर निकलें और आपकी



कुछ महीने पहले पीटे गए थे नेपाल के पूर्व पीएम, अब स्वदेश वापसी पर हुआ भव्य स्वागत

काठमांडू। नेपाल के पूर्व प्रधानमंत्री शेर बहादुर देउबा अपने साथ हुई मारपीट के बाद करीब 6 महीने विदेश में इलाज कराने के बाद गुरुवार को काठमांडू लौट आए हैं। 80 साल के देउबा का त्रिभुवन इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर पार्टी के नेताओं और कार्यकर्ताओं ने जोरदार स्वागत किया। उनके स्वागत के लिए संगीत बैंड और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। देशभर से नेपाली कांग्रेस के कार्यकर्ता पार्टी के गैर-स्थापना धड़े की राष्ट्रीय सभा में शामिल होने के लिए काठमांडू पहुंचे थे। बड़ी संख्या में ये कार्यकर्ता देउबा के स्वागत के लिए एयरपोर्ट पर भी मौजूद रहे। बता दें कि देउबा 25 फरवरी को अपनी पत्नी और पूर्व

ट्रंप का बड़ा बयान- “Strait of Hormuz पर हमारा पूरा कंट्रोल, ईरान कुछ नहीं कर सकता”

ईरान के साथ बढ़ते तनाव के बीच अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने स्ट्रेट ऑफ हॉर्मुज (Strait of Hormuz) को लेकर बड़ा बयान दिया है। ट्रंप ने बुधवार को कहा कि अमेरिका का स्ट्रेट ऑफ हॉर्मुज पर पूरा कंट्रोल और उनका देश इसे बनाए रखने का इरादा रखता है। उन्होंने अमेरिकी नौसैनिक नाकाबंदी को “स्टील की दीवार” करार देते हुए कहा कि ईरान इसके खिलाफ कुछ नहीं कर सकता। स्ट्रेट ऑफ हॉर्मुज दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण समुद्री व्यापार मार्गों में से एक है। दुनिया के कुल तेल व्यापार का करीब पांचवां हिस्सा इसी संकरे

कोलंबिया में भूकंप के बाद मलबे से जिंदा निकाला गया नवजात, सामने आई रेस्क्यू की तस्वीरें



कोलंबिया में भूकंप के बाद नवजात को रेस्क्यू किया गया है। सोशल मीडिया पर पोस्ट किए गए एक वीडियो में गिरी हुई इमारत के मलबे से एक छोटे बच्चे को निकालते हुए लोग दिख रहे हैं। कोलंबिया में बीते 10 अगस्त को 7.4 की तीव्रता का भूकंप आया था जिसके बाद ये बच्चा मलबे में फंसा गया था। भूकंप की वजह से कोलंबिया में अब तक 181 लोगों की मौत और 2 हजार 595 के घायल होने की खबर है। CBS News में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक, बीते सोमवार की रात ब्रायन ओसोरियो जुलुआगा की तरफ से फेसबुक पर पोस्ट किए गए वीडियो में, कैली शहर में लोग इमारत के मलबे को हटाते हुए दिख रहे हैं। इस दौरान, वे मलबे में दबे शख्स से पूछते हैं कि क्या वह अकेला है। तब वह शख्स दबी हुई आवाज में कहता सुनाई देता है, ‘मेरे साथ एक बच्चा है।’ इसके बाद, लोग तेजी से अपने हाथों से ही मलबा हटाते हैं, तो अंदर से बच्चे को रोने की आवाज सुनाई देती है। एक अन्य वीडियो में एक शख्स रोते हुए बच्चे को पकड़े हुए नजर आता है, उसके हाथ खून से सने होते हैं और उसकी बाँड़ी के नीचे का हिस्सा अभी भी मलबे में दबा हुआ होता है। इसके बाद लोग धीरे-धीरे बच्चे को मलबे से बाहर निकालते हैं। फिर पैरामेडिक को बुलाया जाता है और लोग बच्चे के मलबे से जिंदा बाहर निकलने की खुशी में चिल्लाने

बेहतर मां की जिम्मेदारी निभाना चाहती हूं, ट्रंप की सलाहकार के तौर पर रहूंगी साथ

वॉशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की प्रेस सेक्रेटरी कैरोलिन लेविट ने अपने पद से इस्तीफा देने की घोषणा की है। उन्होंने इसके पीछे की वजह एक मां के रूप में अपनी जिम्मेदारी निभाना बताया। उन्होंने कहा कि परिवार और दो छोटे बच्चों को समय देने के लिए वह व्हाइट हाउस छोड़ रही हैं, हालांकि लेविट ने स्पष्ट किया कि वह बाहर से ट्रंप की प्रमुख सलाहकार के तौर पर काम करती रहेंगी और रिपब्लिकन पार्टी का समर्थन जारी रखेंगी। कैरोलिन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ‘एक्स’



पर सिर्फ इतना बताया कि वे इलाज के लिए विदेश में हैं। उन्होंने यह भी नहीं बताया कि उन्हें किस बीमारी या समस्या का इलाज चल रहा था। देउबा के स्वागत के लिए त्रिभुवन इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर मौजूद नेपाली कांग्रेस के वरिष्ठ नेता बिमलेंद्र निधि ने कहा कि प्रदर्शन के दौरान घायल होने के बाद देउबा और उनकी पत्नी इलाज के लिए सिंगापुर गए थे। बिमलेंद्र निधि ने आगे कहा कि देउबा घर जाएंगे और शुक्रवार को नेपाली कांग्रेस की राष्ट्रीय सभा होगी, जिसमें वह मुख्य अतिथि के तौर पर शामिल होकर पार्टी को संबोधित करेंगे। अलग-अलग धड़े पार्टी के भविष्य, नेतृत्व और संगठन के पुनर्गठन को लेकर अपनी रणनीति बना रहे हैं।

ने खाड़ी क्षेत्र में अपनी नौसेना की मजबूत मौजूदगी बनाए रखी है। वॉशिंगटन का कहना है कि अंतरराष्ट्रीय समुद्री मार्गों में नौबहन की स्वतंत्रता और व्यापारिक जहाजों की आवाजाही की सुरक्षा उसकी प्रमुख प्राथमिकताओं में शामिल है। ट्रंप का ताजा बयान ऐसे समय आया है जब अमेरिका और ईरान के बीच तनाव बना हुआ है। तेहरान की ओर से कई बार संकेत दिए गए हैं कि यदि उस पर सैन्य और आर्थिक दबाव बढ़ता है तो वह समुद्री यातायात को प्रभावित कर सकता है। हॉर्मुज में तनाव के बीच अमेरिका

समय से अमेरिका और ईरान के बीच तनाव बना हुआ है। तेहरान की ओर से कई बार संकेत दिए गए हैं कि यदि उस पर सैन्य और आर्थिक दबाव बढ़ता है तो वह समुद्री यातायात को प्रभावित कर सकता है। हॉर्मुज में तनाव के बीच अमेरिका ने खाड़ी क्षेत्र में अपनी नौसेना की मजबूत मौजूदगी बनाए रखी है। वॉशिंगटन का कहना है कि अंतरराष्ट्रीय समुद्री मार्गों में नौबहन की स्वतंत्रता और व्यापारिक जहाजों की आवाजाही की सुरक्षा उसकी प्रमुख प्राथमिकताओं में शामिल है। ट्रंप का ताजा बयान ऐसे समय आया है जब अमेरिका और ईरान के बीच तनाव कम करने के लिए पर्दे के पीछे कूटनीतिक प्रयास भी जारी हैं। दोनों देशों के बीच अप्रत्यक्ष बातचीत में हॉर्मुज में सामान्य समुद्री गतिविधियां बहाल करने और तनाव कम करने की संभावनाओं पर चर्चा हो रही है।

लगत हैं। जुलुआगा के पोस्ट किए गए एक अन्य वीडियो में नजर आता है कि कर्मचारी बाद में उस आदमी को भी बाहर निकालने में मदद करते हैं जिसने बच्चे को पकड़ रखा था। इन वीडियोज को पोस्ट करते हुए उसके कैप्शन में जुलुआगा ने लिखा कि आज मुझे पहले से कहीं ज्यादा यह बात समझ में आ गई कि कोई भी ऐसी स्थिति का सामना करने के लिए तैयार नहीं होता, जैसी हालत से हम आज कोलंबिया में गुजर रहे हैं। जुलुआगा ने अपने पोस्ट में ये भी बताया कि वे रेस्क्यू वाली उस जगह पर सबसे पहले पहुंचने वाले लोगों में से एक थे। जुलुआगा ने लोगों के साथ मिलकर अन्य लोगों को बचाने में मदद भी की।

“सबसे बड़कर मैं राष्ट्रपति की आभारी हूँ कि उन्होंने मुझे व्हाइट हाउस के पोडियम से उनकी ओर से बोलने की जिम्मेदारी और सम्मान दिया। मैंने इस प्रशासन की कई ऐतिहासिक उपलब्धियों के बारे में हमेशा गर्व के साथ बात की है। साथ ही मुझे यह सुनिश्चित करने में भी संतोष मिला कि मीडिया जवाबदेह रहे और अमेरिकी लोगों तक राष्ट्रपति ट्रंप की सफलताओं के बारे में सच्ची जानकारी पहुंचे।” मैं हमेशा एमएजीए आंदोलन और रिपब्लिकन पार्टी की खुलकर समर्थक बनी रहूंगी।

अंतरराष्ट्रीय

पुतिन की किस हरकत पर भड़का जापान? PM ने कहा- ‘ये बिल्कुल बर्दाश्त के लायक नहीं है’



तोक्यो। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के विवादित इदुरुप द्वीप के दौरे पर जापान ने कड़ा विरोध जताया है। जापान की प्रधानमंत्री सानाए ताकाइची ने गुरुवार को पुतिन की यात्रा को ‘बिल्कुल अस्वीकार्य’ बताया। उन्होंने कहा कि रूस के राष्ट्रपति का यह दौरा जापान-रूस संबंधों को गंभीर नुकसान पहुंचाता है और जापान में रूस के खिलाफ लोगों की नाराजगी को और बढ़ाता है। रूस की सरकारी न्यूज एजेंसी TASS के मुताबिक, पुतिन ने गुरुवार को इदुरुप द्वीप का दौरा किया। जापान में इस द्वीप को एटोरुफू (Etorofu) कहा जाता है। यह दक्षिणी कुरिल द्वीप समूह के 4 कुरिल द्वीपों को जापान में ‘नॉर्दन विवादित द्वीपों में से एक है, जिस पर रूस का कब्जा है, जबकि जापान इस पर अपना दावा करता है। पुतिन का इदुरुप दौरा इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह पहली बार है जब वह रूस के कब्जे वाले और जापान के दावे वाले इन 4 द्वीपों में से किसी एक पर पहुंचे हैं। क्रेमलिन की प्रेस सेवा के वीडियो फुटेज के आधार पर TASS ने बताया कि पुतिन ने इदुरुप में यासी फिश प्रोसेसिंग प्लांट का दौरा किया। जापान का कहना है कि उसने रूस से कई बार अनुरोध किया था कि राष्ट्रपति स्तर पर इन द्वीपों का दौरा न किया जाए। प्रधानमंत्री ताकाइची के मुताबिक, पुतिन ने जनवरी 2024 में इस इलाके का दौरा करने की अपनी इच्छा

यूक्रेन ने रूस के काला सागर ठिकाने पर हमले को बताया सफल

यूक्रेन। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने रूसी शहर नोवोरोसिस्क के खिलाफ किए गए अभियान को सफल बताया। नतीजों की रिपोर्ट को जिक्र करते हुए जेलेंस्की ने कहा कि इन हमलों में कई लंबी दूरी के हथियारों, ड्रोन और समुद्री ड्रोन का संयुक्त इस्तेमाल किया गया। उन्होंने दावा किया कि रूसी नौसेना के कई प्रमुख जहाजों को निशाना बनाया गया। मंगलवार रात यूक्रेन की रक्षा इसमें हमारे हथियारों और लंबी दूरी की क्षमताओं का संयुक्त इस्तेमाल किया गया। यह एक सफल अभियान चलाया। यह काला सागर में रूसी नौसेना का आखिरी बड़ा प्रमुख ठिकाना माना जाता है और यह मोर्चे से 300 किलोमीटर से अधिक दूर स्थित है।” यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ‘एक्स’ पर लिखा, “यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने बताया कि आज हमारे रूस के नोवोरोसिस्क के खिलाफ किए गए अभियान के नतीजों की रिपोर्ट पेश की गई। इसमें हमारे हथियारों और लंबी दूरी की क्षमताओं का संयुक्त इस्तेमाल किया गया। यह एक सफल अभियान रहा।”

चीन के पूर्व प्रधानमंत्री Zhu Rongji का निधन, अपने देश को आर्थिक शक्ति बनाने में किया था बड़ा योगदान

चीन के पूर्व प्रधानमंत्री Zhu Rongji का 98 साल की उम्र में निधन हो गया है। Zhu Rongji ने ही चीन को WTO में शामिल करवाया था और साथ ही चीन में आर्थिक तेजी लाने में काफी मदद की थी। चीन की सरकारी मीडिया के मुताबिक, Zhu Rongji ने 1990 के दशक में सरकारी उद्योगों में बड़े और मुश्किल परिवर्तन करके और चीन को विश्व व्यापार संगठन में शामिल कराया था। इससे चीन को जबरदस्त आर्थिक तेजी की शुरुआत करने में मदद मिली थी। चीनी सरकारी समाचार एजेंसी शिन्हुआ ने कहा कि बुधवार की सुबह लगभग 11 बजे बीजिंग में बीमारी की वजह से Zhu Rongji का निधन हो गया। 98 वर्ष की उम्र में Zhu Rongji ने अंतिम सांस ली। Zhu Rongji वो थे, जिन्हें कभी दूसरे कम्युनिस्ट देशों में सुधारों की तारीफ करने के कारण ग्रामीण क्षेत्रों में निर्वासित कर शारीरिक श्रम करने के लिए मजबूर किया गया था, लेकिन बाद में 1998 से 2003 तक चीन के प्रधानमंत्री के रूप में उन्होंने कई बड़े और महत्वपूर्ण बदलाव किए थे। गौरतलब है कि Deng Xiaoping के 1979 के सुधारों को आगे बढ़ाते हुए, Zhu Rongji को चीन की WTO की मेंबरशिप जैसे तमाम ऐतिहासिक बदलावों का क्रेडिट दिया जाता है। चीन को इन बदलावों ने दुनिया का सबसे बड़ा निर्यातक देश बनाने में बहुत मदद की। इन बदलावों के कारण ही 2000 से 2010 के बीच चीन की आर्थिक विकास दर सालाना 8 फीसदी से ऊपर बनी रही और 2007 में यह 14.2 प्रतिशत के उच्चतम स्तर पर पहुंच गई थी। उनके सख्त अंदाज के कारण Zhu Rongji को बाॅस और ‘झू फेंगजी’ यानी पागल झू जैसे नाम दिए गए थे।



खेल समाचार

कैनेडियन ओपन: इगा स्वियाटेक और एलेना रायबाकिना के बीच होगा महिला एकल फाइनल

कैनेडियन ओपन में महिला एकल का फाइनल मुकाबला इगा स्वियाटेक और एलेना रायबाकिना के बीच होगा। स्वियाटेक ने एलिना स्वितोलिना को और रायबाकिना ने कोको गॉफ को हराकर फाइनल में जगह बनाई है। इगा स्वियाटेक ने एलिना स्वितोलिना को पहले सेमीफाइनल में 6-3, 1-6, 6-3 से हराया। स्वियाटेक ने स्वितोलिना के खिलाफ तीन मुकाबलों में अपनी पहली जीत हासिल की और अपने करियर के 14वें डब्ल्यूटीए 1000 फाइनल में भी जगह बनाई। बारिश के कारण अपने तय समय से एक घंटे बाद कोर्ट पर उतरीं, स्वियाटेक ने कंट्रोल हासिल करने से पहले शुरुआती गेम में कुछ ब्रेक पॉइंट बचाए। उन्होंने मैच शुरू करने के लिए

पूर्व भारतीय खिलाड़ी विनय कुमार को मिली बड़ी जिम्मेदारी, कर्नाटक टीम के बने हेड कोच



रणजी ट्रॉफी 2025-26 की उपविजेता टीम कर्नाटक ने आगामी घरेलू सीजन को लेकर अभी से अपनी तैयारियां शुरू कर दी हैं, जिसमें उन्होंने सबसे बड़ा फैसला कोचिंग सेटअप में लिया है। कर्नाटक राज्य क्रिकेट संघ ने भारतीय टीम के पूर्व खिलाड़ी और शानदार तेज गेंदबाज रहे विनय कुमार को अपना नया हेड कोच नियुक्त किया है। इससे पहले यह पोजीशन येरे गौड़ संभाल रहे थे जिनकी जगह पर 42 साल के विनय कुमार की नियुक्ति हुई है। वहीं सपोर्ट स्टाफ में विनय कुमार के साथ कर्नाटक के पूर्व बल्लेबाज दीपक चौगुले को फील्डिंग कोच के रूप में नियुक्ति मिली है। कर्नाटक रणजी ट्रॉफी 2026-27 सीजन में अपना आगाज 11 अक्टूबर को आंध्र के खिलाफ होने

नई दिल्ली में 17 अगस्त से बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड चैंपियनशिप, तृप्ति मुरगुंडे बोलीं- यह टूर्नामेंट नई पीढ़ी में जोश भरेगा



हैदराबाद में 17 साल पहले बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड चैंपियनशिप में हिस्सा ले चुकीं भारत की पूर्व बैडमिंटन खिलाड़ी तृप्ति मुरगुंडे का मानना है कि प्रतिष्ठित टूर्नामेंट की भारत में वापसी पिछले एक दशक में देश के खेलों में हुई शानदार प्रगति का प्रतीक है। बीडब्ल्यूएफ वर्ल्ड चैंपियनशिप 17-23 अगस्त के बीच इंदिरा गांधी स्टेडियम में खेली जाएगी। भारत दूसरी बार इस बैडमिंटन टूर्नामेंट की मेजबानी करने जा रहा है; इससे पहले 2009 में हैदराबाद इस प्रतियोगिता का वेन्यू था। मुरगुंडे ने 'साई मीडिया' से कहा, "समूचे भारतीय खेल जगत



हमारे पास किसी भी टीम को चुनौती देने के लिए स्किल, फिटनेस और सही सोच : सविता पूनिया



बैंकॉक में भारत का गौरव बढ़ाएंगी नन्हीं योग प्रतिभा वान्या शर्मा



मंच पर प्रस्तुत करने का महत्वपूर्ण अवसर भी होगा। कम उम्र में योगासन के क्षेत्र में उन्होंने जिस तरह नियमित अभ्यास और अनुशासन के साथ अपनी पहचान बनाई है, उसके आधार पर उनसे बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद की जा रही है। बैंकॉक में आयोजित होने वाली इस प्रतियोगिता में विभिन्न देशों के प्रतिभागियों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिलेगा। एशिया-प्रशांत क्षेत्र के अलग-अलग देशों से पहुंचने वाले खिलाड़ी योगासन में अपनी शारीरिक क्षमता, संतुलन, लचक, एकाग्रता और तकनीकी दक्षता का प्रदर्शन करेंगे। ऐसे अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करना वान्या के लिए गौरव के साथ बड़ी जिम्मेदारी भी होगी।

भारत की नंबर 1 पैरा पैडलर नूरजहां 'सरदार पटेल स्पोर्ट्स अवार्ड' से सम्मानित

अहमदाबाद। भारत की टॉप-रैंक वाली पैरा टेबल टेनिस खिलाड़ी नूरजहां नूरअली जमानी को गुजरात सरकार ने प्रतिष्ठित सरदार पटेल स्पोर्ट्स अवार्ड से सम्मानित किया है। उप मुख्यमंत्री हर्ष संघवी ने बुधवार को गांधीनगर में एक समारोह के दौरान नूरजहां को यह अवार्ड दिया। गुजरात सरकार के खेल, युवा और सांस्कृतिक गतिविधि विभाग की तरफ से शुरू किया गया सरदार पटेल स्पोर्ट्स अवार्ड राज्य के सबसे बड़े खेल सम्मानों में से एक है। सरदार वल्लभ भाई पटेल के नाम पर रखा गया यह अवार्ड उन खिलाड़ियों को दिया जाता है, जिन्होंने गुजरात और



बल्कि कई बड़ी अंतरराष्ट्रीय टीमों के खिलाफ कड़े मुकाबलों के बाद खिलाड़ियों का आत्मविश्वास भी बढ़ाया। उन्होंने कहा, "एफआईएच नेशंस कप जीतना एक बड़ी उपलब्धि थी क्योंकि इसमें सभी टॉप टीमों शामिल थीं। यह एक कड़ा मुकाबला वाला टूर्नामेंट था और इसमें जीत हासिल करने से हमारा हौसला काफी बढ़ा। लंबे समय बाद गोल्ड मेडल जीतने से टीम का मनोबल और आत्मविश्वास भी बढ़ा है। हाल के वर्षों में एफआईएच प्रो लीग के दौरान, हमने अर्जेंटीना, नीदरलैंड और जर्मनी जैसी टॉप टीमों के खिलाफ कड़े मुकाबले खेले हैं। उन मैचों से हमें पता चला कि हम दुनिया की बेहतरीन टीमों का मुकाबला कर सकते हैं। मैं भारतीय महिला हॉकी टीम के बारे में पूरे भरोसे के साथ कह सकती हूँ कि भले ही सभी टीमों वर्ल्ड-क्लास हों, लेकिन ऐसी कोई टीम नहीं है जिसका हम मुकाबला

न कर सकें। हमारे पास स्किल, फिटनेस और सही सोच है, जिससे हम किसी भी दिन किसी भी टीम को चुनौती दे सकते हैं।" पुनिया के अनुसार, भारत का यह भरोसा सिर्फ हालिया नतीजों पर ही नहीं टिका है। उन्होंने टीम की तैयारी के बदलते तरीके का ज़ाफ़ किया, जिसमें खिलाड़ी अब रेगुलर ट्रेनिंग सेशन के अलावा अपनी फिजिकल कंडीशनिंग, रिकवरी और परफॉर्मेंस की जिम्मेदारी खुद लेने लगे हैं। "हम पूरे आत्मविश्वास के साथ महिला हॉकी वर्ल्ड कप में जा रहे हैं, लेकिन हमारा मुख्य ध्यान अपने खेल पर है। वर्ल्ड कप में हर टीम मजबूत है और कोई भी मैच आसान नहीं होता। हालांकि, अगर हम अपनी खूबियों के हिसाब से खेलें और अपनी योजनाओं पर टिके रहें, तो हमारे पास पोज़ियम तक पहुंचने का अच्छा मौका है। पहले, खिलाड़ी वहीं करते थे जो कोच उनसे कहते थे।

मंच पर प्रस्तुत करने का महत्वपूर्ण अवसर भी होगा। कम उम्र में योगासन के क्षेत्र में उन्होंने जिस तरह नियमित अभ्यास और अनुशासन के साथ अपनी पहचान बनाई है, उसके आधार पर उनसे बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद की जा रही है। बैंकॉक में आयोजित होने वाली इस प्रतियोगिता में विभिन्न देशों के प्रतिभागियों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिलेगा। एशिया-प्रशांत क्षेत्र के अलग-अलग देशों से पहुंचने वाले खिलाड़ी योगासन में अपनी शारीरिक क्षमता, संतुलन, लचक, एकाग्रता और तकनीकी दक्षता का प्रदर्शन करेंगे। ऐसे अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करना वान्या के लिए गौरव के साथ बड़ी जिम्मेदारी भी होगी।

प्रतिनिधित्व करने के मेरे संकल्प को मजबूत करती है। मैं मुझ पर भरोसा करने और हर कदम पर मेरे सफर में मेरा साथ देने के लिए अदाणी स्पोर्ट्सलाइन और 'गर्व है' प्रोग्राम की आभारी हूँ।" नूरजहां फिलहाल अपनी कैटेगरी में भारत में नंबर 1 और दुनिया में 27वें स्थान पर हैं।



शुभमन गिल की कप्तानी में गॉल पहुंची टीम इंडिया, शानदार अंदाज में हुआ भारतीय प्लेयर्स का स्वागत



खुशनाज सिंह बैदवान का भारतीय अंडर-18 बास्केटबॉल टीम में चयन

चंडीगढ़। चंडीगढ़ बास्केटबॉल एसोसिएशन के खिलाड़ी खुशनाज सिंह बैदवान का आगामी एफआईबीए अंडर-18 एशिया चैंपियनशिप के लिए भारतीय टीम में चयन हुआ है। प्रतियोगिता का आयोजन 13 से 23 अगस्त तक अहमदाबाद, गुजरात में किया जाएगा। 14 वर्ष की उम्र में सेंट जॉन्स हाई स्कूल, सेक्टर-26 में पढ़ाई के दौरान बास्केटबॉल खेलना

अलावा ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, जापान, कोरिया, चीन, श्रीलंका, बहरीन, चीनी ताइपे, फिलीपींस, लेबनान, थाईलैंड, ईरान, कतर, सीरिया और कजाकिस्तान शामिल हैं। खुशनाज सिंह बैदवान न्यू पब्लिक स्कूल की खेलो इंडिया मान्यता प्राप्त बास्केटबॉल अकादमी के खिलाड़ी हैं। उन्होंने 14 वर्ष की उम्र में सेंट जॉन्स हाई स्कूल, सेक्टर-26 में पढ़ाई के दौरान बास्केटबॉल खेलना

शुरू किया। इसके बाद उन्होंने गुरुकुल ग्लोबल स्कूल में पढ़ाई की। राष्ट्रीय स्तर की विभिन्न बास्केटबॉल प्रतियोगिताओं में चंडीगढ़ का प्रतिनिधित्व कर उन्होंने अपनी प्रतिभा साबित की। खुशनाज के पिता एवं कोच जगराज सिंह बैदवान के मार्गदर्शन में उन्होंने खेल की तकनीक, अनुशासन और मानसिक मजबूती पर लगातार काम किया।



छह महीने के बाद बच्चे की डाइट में शामिल करें ये तीन चीजें, ब्रेन डेवलपमेंट में मिलेगी मदद

बच्चे की सेहत और विकास को लेकर हर माता-पिता काफी चिंता में रहते हैं। जब बच्चा छह महीने का होता है और उसे धीरे-धीरे ठोस आहार देना शुरू किया जाता है, तब माता-पिता के लिए यह समझना बेहद जरूरी होता है कि उसकी प्लेट में किन-किन चीजों को जगह दी जाए। इस उम्र में सिर्फ पेट भरना ही काफी नहीं होता बल्कि ऐसा पौष्टिक खाना देना जरूरी होता है, जो बच्चे की शारीरिक और मानसिक विकास में अहम भूमिका निभाए।

बच्चे का मानसिक विकास उसके खान-पान, नींद, खेल, बातचीत, आसपास के माहौल और देखभाल समेत कई चीजों पर निर्भर करता



है। लेकिन अगर कुछ पोषक खाद्य पदार्थ उसकी डाइट में शामिल कर दें, तो विकास बेहतर तरीके से होता है। अखरोट से तैयार प्यूरी या पाउडर- अखरोट को बच्चों के

लिए पोषक आहार माना जाता है। इसमें हेल्दी फैट्स पाए जाते हैं और यह प्लांट-बेस्ड ओमेगा-3 फैटी एसिड का भी स्रोत है। ओमेगा-3 फैट शरीर और दिमाग के सामान्य

विकास के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्वों में शामिल है। इसके अलावा अखरोट में एंटीऑक्सीडेंट कंपाउंड भी पाए जाते हैं। छह महीने के बाद बच्चे को अखरोट सीधे टुकड़ों के

रूप में देने के बजाय बहुत बारीक पिसे हुए रूप में देना सही रहता है। अखरोट को हल्का भूनकर उसका पाउडर तैयार करें। इसे बच्चे के लिए बनाए गए दलिया, दही या किसी फल की प्यूरी में थोड़ी मात्रा में मिलाए। बता दें कि साबुत या बड़े टुकड़ों में मेवे छोटे बच्चों के लिए चोकिंग का खतरा पैदा कर सकते हैं। इसलिए उनकी बनावट बच्चे की उम्र और निगलने की क्षमता के अनुसार ही रखें। पहली बार कोई नया खाद्य पदार्थ देते समय एलर्जी के संभावित लक्षणों पर भी नजर रखना जरूरी है। अंडा भी पौष्टिक विकल्प- अंडा भी बच्चे की डाइट में शामिल किया जा सकने वाला पोषक खाना है।

पीडियाट्रिशियन ने बताया किस उम्र तक बच्चों को कराना चाहिए ब्रेस्टफीडिंग

जब एक बच्चा इस दुनिया में कदम रखता है, तो वह बेहद नाजुक और मासूम होता है। ऐसे में बच्चों को सही पोषण मिलना बेहद जरूरी है। नवजात शिशु के लिए मां का दूध केवल भोजन नहीं, बल्कि उसके जीवन का पहला और सबसे अमूल्य उपहार है। शुरुआती महीनों में शिशु पूरी तरह से मां के दूध पर ही आश्रित होता है। मां का दूध

नवजात शिशु के लिए एक 'संपूर्ण आहार' माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, फैट, विटामिन और खनिज सही मात्रा में मौजूद होते हैं। जन्म के शुरुआती 6 महीनों तक शिशु को पानी की भी अलग से जरूरत नहीं होती, क्योंकि मां का दूध उसकी प्यास और भूख दोनों को पूरी तरह से शांत करता है। लेकिन कई मांओं के मन में ये सवाल रहता

है कि बच्चों को किस उम्र तक ब्रेस्टफीडिंग कराना चाहिए। ऐसे में पीडियाट्रिशियन रवि मलिक ने बताया है कि किस उम्र तक ब्रेस्टफीडिंग कराना जरूरी है। डॉ. रवि मलिक का कहना है कि जन्म से लेकर 6 महीने की उम्र तक बच्चे को सिर्फ और सिर्फ मां का दूध ही देना चाहिए। इस दौरान बच्चे को पानी की एक

बूंद भी देने की जरूरत नहीं होती, क्योंकि मां का दूध पोषण और हाइड्रेशन दोनों की पूर्ति करता है। 6 महीने पूरे होने के बाद बच्चे की शारीरिक जरूरतें बढ़ती हैं। ऐसे में स्तनपान जारी रखते हुए बच्चे को उम्र के हिसाब से दलिया, खिचड़ी, प्यूरी आदि देना शुरू करना चाहिए। हालांकि उन्होंने ये भी कहा कि बच्चे को कम से कम

2 साल की उम्र तक स्तनपान जरूर कराना चाहिए। यदि मां और बच्चा दोनों सहज महसूस करते हैं, तो इसे 3 साल की उम्र तक भी आगे बढ़ाया जा सकता है। इससे कोई नुकसान नहीं होता। मां के दूध में नेचुरल एंटीबायोजन होती हैं, जो बच्चे को संक्रमणों, निमोनिया और अस्थमा जैसी बीमारियों से बचाती हैं।

रोज 20 मिनट वॉक करने से दिमाग पर कैसा असर पड़ता है? हार्ट सर्जन ने गिनाए शॉर्ट और लॉन्ग टर्म फायदे



वॉक और एक्सरसाइज को फिट बॉडी और हेल्दी शरीर से जोड़कर देखा जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं इसका सीधा असर आपकी दिमाग पर भी पड़ता है। बोर्ड-सर्टिफाइड हार्ट सर्जन डॉक्टर जेरेमी लंदन ने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर कर बताया कि एक्सरसाइज से दिमाग को कई फायदे मिल सकते हैं। उन्होंने इसे डिप्रेशन से बचाव के लिए सबसे कम आंकी गई आदतों में से एक बताया। डॉक्टर लंदन कहते हैं अगर आप अपनी मानसिक सेहत को लेकर परेशान हैं, तो शारीरिक गतिविधि उसे कंट्रोल करने में आपकी मदद कर सकती है। जिन दिनों आपका मन बिल्कुल भी हिलने-डुलने का नहीं करता, अक्सर उन्हीं दिनों आपको इसकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है। उन्होंने आगे कहा, "याद रखें, कार्डियो ट्रेनिंग सिर्फ आपके दिल के लिए नहीं है। रेंजिस्टेंस ट्रेनिंग सिर्फ आपकी मांसपेशियों के लिए नहीं है। जो चीज आपके दिल के लिए अच्छी है, वह आपके दिमाग के लिए भी अच्छी है। और एक्सरसाइज हमारे दिमाग की सेहत को सुरक्षित रखने और बनाए रखने के सबसे शक्तिशाली तरीकों में से

एक है। अगर आप कुछ दिनों तक बीस मिनट वॉक करते हैं तो इससे कोर्टिसोल लेवल कम होता है। यह आपको तनाव पूर्ण स्थिति से निपटने वाले मोड से बाहर निकालता है। लगातार एक ही बात सोचते रहने को रोकता है और नकारात्मक विचारों के चक्र से बाहर निकलने में मदद करता है। सुबह और दोपहर की धूप शरीर की बायोलॉजिकल घड़ी (सर्कैडियन रिदम) और मूड को ठीक रखने में मदद करती है। डॉक्टर लंदन के अनुसार, रोजाना 20 मिनट तक वॉक करने से डिप्रेशन होने का खतरा 25 प्रतिशत कम हो जाता है। यहां तक कि 10 मिनट टहलने से भी यह खतरा 18 प्रतिशत कम हो जाता है। एंजायटी डिसऑर्डर होने का खतरा लगभग 29 प्रतिशत कम हो जाता है। साथ ही लंबे समय में अल्जाइमर और पार्किंसंस का खतरा कम होता है। उन्होंने कहा, 'जब आप एक्सरसाइज करते हैं, तो आपका दिमाग ब्रेन-डिराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक फैक्टर नाम की चीज बनाता है। इसे खाद की तरह समझें। यह दिमाग की कोशिकाओं के बीच कनेक्शन को बेहतर बनाता है और उन्हें बढ़ने में मदद करता है।

सेब से भी ज्यादा ताकतवर है यह एक फल, कार्डियोलॉजिस्ट ने डाइट में शामिल करने की दी सलाह

शरीर को हेल्दी रखने के लिए एक्सपर्ट अक्सर सेब खाने की सलाह देते हैं। हालांकि, अमरूद एक ऐसा फल भी है जो सेब की तुलना में सस्ता होने के साथ कई पोषक तत्वों से भरपूर है। इसमें मौजूद विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट विटामिन, मिनरल्स, एंटी ऑक्सीडेंट्स और फाइबर होता है और कैलोरी बहुत कम

होती है। एक 100 ग्राम का मीडियम साइज अमरूद अगर आप रोज कहते हैं तो इससे आपके शरीर को ये सभी न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे। हाट हेल्दी होता है: अगर आप रोजाना एक मीडियम साइज का अमरूद खाते हैं तो इससे आपका हार्ट हेल्दी होता है। हाई फाइबर और पोटेशियम से भरपूर होने की वजह से बैड कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स ब्लड वेसल्स को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाता है और हार्ट को हेल्दी रखता है। इन्यून होता है बूस्ट: अमरूद में मौजूद विटामिन सी आपके कमजोर इन्यून सिस्टम को मजबूत करता है। तो अगर आप बहुत जल्दी बीमार पड़ते हैं तो यह आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह आपके शरीर की रक्षा शक्ति को बढ़ाता है।

घुटनों, कूल्हों और रीढ़ को मजबूत बनाता है भद्रासन, बरतें ये सावधानियां

प्राचीन काल से योग हमारी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है। योग के अनेकों आसनों में भद्रासन काफी महत्व रखता है। यह आसन देखने में जितना आसान लगता है, उतना ही शरीर के लिए फायदेमंद होता है। संस्कृत में 'भद्र' का अर्थ होता है 'कल्याणकारी' या 'शुभ'। इसलिए इसे कल्याणकारी आसन भी कहा जाता है। यह आसन न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक शांति के लिए भी बहुत लाभकारी माना जाता है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार, यह आसन घुटनों, कूल्हों और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है। यह मासिक धर्म की एंठन को कम करने, गुर्दे,

और प्रोस्टेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी प्रभावी है। महिलाओं के लिए भद्रासन विशेष रूप से फायदेमंद है। गर्भवती महिलाओं के लिए यह आसन कूल्हों और जांघों की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे प्रसव आसान होता है। यह मासिक धर्म की तकलीफों को कम करने और तनाव को दूर करने में भी मदद करता है। ये आसन जांघों, घुटनों, टखनों और पेल्विस यानी कूल्हे के पास की मांसपेशियों को अच्छे से खींचता है, मजबूत बनाता है और लंबा करता है। रीढ़ की हड्डी सीधी करता है। इस आसन में आप अपने बैठने वाली हड्डियों को जमीन पर टिकाते हैं।

यदि किसी को कुत्ता काटने से रेबीज हो जाए तो क्या पूरी तरह ठीक हो सकता है?

रेबिज एक गंभीर और घातक संक्रामक बीमारी है, जो मुख्य रूप से संक्रमित जानवरों के काटने, खरोंचने या उनकी लार के संपर्क में आने से इंसानों में फैलती है। यह लीसावायरस नामक विषाणु के कारण होता है, जो सीधे शरीर के सेंट्रल नर्वस सिस्टम और मस्तिष्क पर हमला करता है। यदि समय पर इसका उपचार न किया जाए, तो लक्षण दिखाई देने के बाद यह बीमारी 100% घातक साबित होती है। हालांकि, सही समय पर देखभाल और टीकाकरण इससे बचा जा सकता है। लेकिन एक सवाल जो कई लोगों के मन में रहता है वो है कि यदि किसी को कुत्ता काटने से रेबीज हो जाए तो क्या पूरी तरह ठीक हो सकता है या नहीं। अगर आपके मन में भी ये सवाल है तो ये आर्टिकल आपके लिए है। डॉ. नेहा रस्तोगी, सीनियर कंसल्टेंट,

संक्रामक रोग विभाग, फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट, गुरुग्राम बता रही हैं कि क्या रेबीज पूरी तरह ठीक हो सकता है या नहीं। रेबीज को लेकर सबसे जरूरी बात यह समझना है कि बीमारी के लक्षण दिखाई देने के बाद यह लगभग हमेशा जानलेवा होती है। एक बार रेबीज हो जाने पर मृत्यु की आशंका लगभग तय मानी जाती है। इसलिए इसका इलाज तभी संभव है जब कुत्ते के काटने के बाद बचाव के कदम उठाए जाए। कुत्ते के काटने या खरोंच लगने पर घाव को तुरंत साबुन और पानी से करीब 15 मिनट तक अच्छी तरह धोना चाहिए। इसके बाद डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है, ताकि घाव की स्थिति और संपर्क के तरीके के आधार पर टीके तथा जरूरत पड़ने पर रेबीजरोधी इन्युनोग्लोबुलिन देने का निर्णय लिया जा सके।

क्या दौड़ने से घुटने खराब हो जाते हैं, आगे चलकर गठिया हो सकता है?

क्या आपको भी लगता है कि दौड़ने से घुटने घिस जाते हैं और आगे चलकर गठिया जैसी बीमारी हो सकती है? लोगों में घुटनों से जुड़ी ये सबसे आम गलतफहमियों में से एक है। सच यह है कि सही तरीके और अपने शरीर के हिसाब से की गई एक्सरसाइज आमतौर पर स्वस्थ घुटनों के लिए नुकसानदायक नहीं होती। आइए डॉक्टर से जानते हैं क्या वाकई दौड़ने से बुढ़ापे में घुटने खराब हो जाते हैं। अपोलो हॉस्पिटल्स के न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर सुधीर कुमार ने X पर एक पोस्ट शेयर किया है जिसमें उन्होंने बताया है कि हमारे जोड़ चलने-फिरने के लिए बने हैं। घुटनों और कूल्हों को पूरी तरह इस्तेमाल

करने से बचना जरूरी नहीं है। जरूरी यह है कि उन्हें सही तरीके से और अपनी क्षमता के हिसाब से आप इस्तेमाल करें। नियमित एक्सरसाइज करें, मांसपेशियों को मजबूत बनाएं, वजन को कम रखें और चोट से बचने की कोशिश करें। यही लंबे समय तक अपने घुटनों और कूल्हों को स्वस्थ रखने का बेहतर तरीका है। डॉक्टर का कहना है कि दौड़ने से घुटने खराब हो जाते हैं ये पूरी तरह मिथक है। सामान्य तौर पर देखा गया है कि दौड़ने वाले लोगों में घुटने या कूल्हे के गठिया का खतरा उन लोगों से ज्यादा नहीं है जो बिल्कुल एक्सरसाइज नहीं करते।

किडनी खराब होने पर शरीर में दिखने लगते हैं ये लक्षण



शरीर में किडनी का काम होता है कि बाँडी से अतिरिक्त पानी के साथ विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना। लंबे समय तक खराब लाइफस्टाइल और डाइट के कारण किडनी पर संकट मंडराने लगता है। आजकल कम उम्र में ही लोगों को किडनी से जुड़ी समस्याएं होने लगी हैं। कम उम्र में ही किडनी संबंधी समस्याओं होने पर आगे चलकर किडनी फेल होने का खतरा भी बढ़ जाता है। स्वामी रामदेव के अनुसार किडनी फेल होने से पहले शरीर कई संकेत देता है। जिससे आप आसानी से पहचान सकते हैं कि आपकी किडनी की स्थिति क्या है। साथ ही नियमित रूप से प्राणायाम और योगासन करने से भी किडनी को स्वस्थ रखा जा सकता है।

इस प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह ठीक तरीके से होता है। भस्त्रिका करने से डायबिटीज और कई दूसरी बीमारियों से निजात मिलती है। शुरू में एक मिनट करें और फिर तीन मिनट तक रोजाना ये प्राणायाम करें। रोजाना कलापभाति करने से पैक्रियाज के बीटा सेल्स फिर से एक्टिव हो जाते हैं। शरीर में इंसुलिन तेजी से बनता है और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। कपालभाति करने से मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। किडनी के लिए भी कपालभाति फायदेमंद होता है। रोजाना प्राणायाम करने से किडनी, डिप्रेशन, हार्ट और कई दूसरी बीमारियों को दूर रखा जा सकता है।

मानसून में क्यों हो जाती है ऑयली स्किन, क्या बार-बार चेहरा धोना है इससे बचने का उपाय

बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ जाती है। ऐसे में त्वचा चिपचिपी, पसीने वाली और ज्यादा ऑयली लगने लगती है। ऐसी त्वचा को देखकर अक्सर लगता है कि हवा में इतनी नमी है तो त्वचा भी पर्याप्त हाइड्रेट होगी। लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है। स्किनकेयर एक्सपर्ट शाइली मेहरोत्रा के मुताबिक, हवा में ज्यादा नमी होने से त्वचा से पानी का बाहर निकलना कुछ कम हो सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि त्वचा अंदर से पूरी तरह हाइड्रेटेड है। मानसून में ऑयली स्किन, बंद पोर्स, पिंपल्स, संवेदनशील त्वचा और डिहाइड्रेशन जैसी कई समस्याएं एक साथ हो सकती हैं। इसलिए इस मौसम में समझना सबसे जरूरी है कि त्वचा का

ऑयली होना और हाइड्रेटेड होना अलग-अलग चीजें हैं। बारिश के मौसम में गर्मी और नमी के कारण पसीना जल्दी सूख नहीं पाता। वहीं, त्वचा का प्राकृतिक तेल यानी सीबम भी ज्यादा देर तक त्वचा की सतह पर बना रहता है। जब पसीना और तेल त्वचा पर जमा धूल, मेकअप और प्रदूषण के साथ मिलते हैं, तो पोर्स बंद हो सकते हैं और पिंपल्स या एक्ने की समस्या बढ़ सकती है। यह परेशानी खासतौर पर ऑयली या एक्ने-प्रोन स्किन वालों में ज्यादा बात को मिलती है। लेकिन यहां एक जरूरी बात समझना जरूरी है। तेल और पानी एक चीज नहीं हैं। त्वचा पर तेल की परत होने का मतलब यह नहीं है कि त्वचा के अंदर

पर्याप्त पानी भी है। इसलिए त्वचा ऊपर से ऑयली दिख सकती है, लेकिन अंदर से ड्राई, खिंची हुई या संवेदनशील महसूस हो सकती है। शाइली मेहरोत्रा के मुताबिक, यह समस्या तब और बढ़ सकती है जब लोग ऑयली स्किन देखकर बार-बार चेहरा धोने लगते हैं या बहुत ज्यादा ऑयल-कंट्रोल प्रोडक्ट इस्तेमाल करने लगते हैं। जब चेहरा चिपचिपा लगे तो उसे बार-बार धोने का मन करता है। लेकिन ऐसा करना हमेशा सही नहीं होता। बार-बार चेहरा धोने से त्वचा का प्राकृतिक तेल निकल सकता है और स्किन बैरियर कमजोर हो सकता है। इससे त्वचा ज्यादा संवेदनशील हो सकती है और नमी भी जल्दी खो सकती है। इसलिए पहले त्वचा

के ऑयल को कम करने के लिए बार-बार चेहरा धोया जाता है और बाद में स्किन में जलन, ड्राईनेस और डिहाइड्रेशन की समस्या होने लगती है। डॉक्टर राहुल चौधरी के अनुसार, ज्यादा नमी वाले मौसम में त्वचा नम और पसीने वाली महसूस हो सकती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि वह अंदर से हाइड्रेटेड है। इसलिए चिपचिपाहट दूर करने के लिए बार-बार चेहरा धोने से बचना चाहिए। मानसून में हम दिनभर अलग-अलग वातावरण में रहते हैं। कुछ समय गर्म और नम मौसम में बाहर रहने के बाद AC वाले ऑफिस, कार या घर में चले जाते हैं। खासकर तब जब स्किन बैरियर पहले से कमजोर हो।



करवट बदल रहा मानसून, कहीं झमाझम बारिश, कहीं उमस करेगी परेशान

भारत मौसम विज्ञान विभाग (IMD) ने बताया कि बुधवार, 12 अगस्त को पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश के तटों के पास बना नया सिस्टम अगले 12 घंटों में स्पष्ट रूप से चिह्नित कम दबाव वाला क्षेत्र बन सकता है और फिर अगले 24 घंटों में और मजबूत होकर 'डिप्रेशन' यानी कम दबाव वाले क्षेत्र में बदल सकता है। गुरुवार, 13 अगस्त को भारत में एक बार फिर बड़े पैमाने पर मॉनसून की बारिश होने की संभावना है, क्योंकि बंगाल की खाड़ी के उत्तरी हिस्से में बना कम दबाव का नया सिस्टम मजबूत होकर जमीन की ओर बढ़ने की उम्मीद है। इस सिस्टम के मजबूत होने के बाद पश्चिम बंगाल और उससे सटे बांग्लादेश से होते हुए उत्तर-पश्चिम की ओर बढ़ने की उम्मीद है। इससे आने वाले दिनों में देश के पूर्वी और मध्य हिस्सों में बारिश हो सकती है। बारिश का मौसम का पैटर्न तय करने में अहम भूमिका बनी रहेगी, लेकिन देश के कुछ हिस्सों में मौसम दूसरों के मुकाबले बेहतर हो सकता है। गुरुवार को दिल्ली में मौसम अपेक्षाकृत शांत और सुहावना रहने की संभावना है, हालांकि बारिश की गुंजाइश बनी हुई है।

बार काउंसिल का यू-टर्न, NALSAR यूनिवर्सिटी के लॉ ग्रेजुएट्स की प्रैक्टिस पर लगी रोक हटाई

नेशनल एकेडमी ऑफ लीगल स्टडीज एंड रिसर्च (NAL-SAR) यूनिवर्सिटी, हैदराबाद के 2026 बैच के छात्रों को बड़ी राहत मिली है। दरअसल, बार काउंसिल ऑफ इंडिया (BCI) ने छात्रों के खिलाफ चल रही कार्रवाई को पूरी तरह बंद करने का फैसला किया है। अब इस मामले में छात्रों के खिलाफ कोई और कार्रवाई नहीं होगी। बीसीआई ने गुरुवार को चेयरमैन मनन कुमार मिश्रा के उस पुराने निर्देश में बदलाव किया, जिसमें स्टेट बार काउंसिल्स को NALSAR यूनिवर्सिटी ऑफ लॉ के 2026 बैच के ग्रेजुएट्स को वकील के तौर पर एनरोल करने से रोका गया था। बीसीआई ने यह बदलाव तब किया जब उन्हें पता चला कि ज्यादातर छात्र बेकसूर थे और उनकी यूनिवर्सिटी के दीक्षांत समारोह में भारत के मुख्य न्यायाधीश (CJI) सूर्यकांत के चीफ गेस्ट बनाने का विरोध करने वाले कैपेन में शामिल होने की कोई मंशा नहीं थी। बीसीआई ने कहा कि सीनियर वकीलों, बार के सदस्यों,

कानून के छात्रों और आम लोगों से मिली राय और प्रतिक्रियाओं पर विचार किया गया। इसके बाद यह पाया गया कि NALSAR के 2026 बैच के छात्रों का किसी भी तरह के विवाद, आंदोलन या गड़बड़ी में कोई रोल नहीं था। बीसीआई ने छात्रों को उनके करियर के लिए शुभकामनाएं दी हैं। साथ ही उन्हें सलाह दी कि कानून की पढ़ाई पूरी करने के बाद जब वे वकील बनेंगे, तो वे देश की न्याय व्यवस्था का अहम हिस्सा होंगे। बीसीआई ने कहा कि छात्रों को अपनी बात और अपनी राय खुलकर रखनी चाहिए, लेकिन ऐसा करते समय कानून की संस्थाओं और उनके पद की गरिमा का सम्मान भी करना चाहिए। BCI ने कहा कि देश की सबसे बड़ी अदालत और उसका प्रमुख न्यायिक पद सभी के लिए गर्व की बात है। लोकतंत्र में किसी फैसले से असहमति जताना गलत नहीं है। लोग अपनी बात रख सकते हैं और सवाल भी उठा सकते हैं। हालांकि, संवैधानिक संस्थाओं का सार्वजनिक तौर पर मजाक उड़ाना



या उनका अपमान करना सही तरीका नहीं है। इससे किसी मुद्दे को सुलझाने के बजाय मामला और बिगड़ सकता है। बीसीआई ने साफ किया कि NALSAR के 2026 बैच के छात्रों के खिलाफ अब आगे कोई कार्रवाई नहीं की जाएगी। NALSAR यूनिवर्सिटी के करीब 450 स्टूडेंट्स ने 2026 दीक्षांत समारोह में CJI सूर्यकांत को मुख्य अतिथि बनाने का विरोध किया। छात्रों ने NEET विवाद और हालिया कॉकरोच जनता पार्टी के जंतर-मंतर प्रोटेस्ट के दौरान हुए घटनाक्रमों को लेकर यह आपत्ति जताई है।

ने यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर, रजिस्ट्रार, फैकल्टी सदस्यों और प्रशासन के अन्य सदस्यों को लेटर लिखा जिसमें उन्होंने CJI को मुख्य अतिथि के तौर पर बुलाने के फैसले पर फिर से विचार करने की अपील की। बता दें यूनिवर्सिटी में यह परंपरा रही है कि हर दीक्षांत समारोह में CJI का भाषण होता है। लेकिन छात्रों के लेटर के मुताबिक, उनका विरोध सुप्रीम कोर्ट में प्रदर्शन से जुड़ी याचिकाओं की सुनवाई के दौरान हुई घटनाओं को लेकर है। छात्रों का कहना है कि संवैधानिक जवाबदेही और अकादमिक स्वतंत्रता महत्वपूर्ण हैं।

हंगामों की बारिश में धुल गया संसद का मॉनसून सत्र, राहुल गांधी ने PM मोदी और अमित शाह का उड़ाया मजाक



नई दिल्ली। संसद का मॉनसून सत्र शुक्रवार को हंगामे के बीच अनिश्चितकाल के लिए स्थगित हो गया। पूरे सत्र में विपक्ष के विरोध और नारेबाजी का मुद्दा सबसे ज्यादा चर्चा में रहा। दोनों सदनों के निर्धारित कामकाज का करीब 80 फीसदी समय हंगामे की भेंट चढ़ गया। इस दौरान जनता के करीब 142 करोड़ रुपये खर्च हुए, लेकिन कई महत्वपूर्ण विधेयकों पर विस्तार से चर्चा नहीं हो सकी। हालांकि, सरकार ने अपने विधायी कामकाज का बड़ा हिस्सा पूरा किया। संसदीय कार्य मंत्री किरन रिजिजू के मुताबिक, विपक्ष के हंगामे के बावजूद सरकार ने 12 विधेयक पारित कराए। उन्होंने कहा

कि नुकसान उन सांसदों का हुआ जो अपने क्षेत्रों के मुद्दे उठाना और गंभीर चर्चा करना चाहते थे। सत्र के आखिरी दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह समेत एनडीए के कई बड़े नेता सदन में मौजूद थे। इसके बावजूद सदन के बाहर विपक्षी सांसदों का विरोध जारी रहा। सुबह 11 बजे लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला सदन में पहुंचे। विपक्षी सांसदों ने करीब एक मिनट तक नारेबाजी की। इसके बाद वंदे मातरम् के गायन के लिए सभी सांसद खड़े हुए। करीब 3 मिनट 10 सेकेंड में 6 छंदों का गायन पूरा हुआ और इसके तुरंत बाद लोकसभा की कार्यवाही अनिश्चितकाल के लिए

स्थगित कर दी गई। प्रियंका गांधी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह सिर्फ वंदे मातरम् गाने के लिए सदन में आए। उनका कहना था कि अगर सरकार पहले सदन में आकर बयान देती तो शायद इतना हंगामा नहीं होता। सदन की कार्यवाही शुरू होने से पहले कांग्रेस के कुछ सांसदों ने संसद परिसर में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ प्रदर्शन किया। राज्यसभा सांसद पवन खेड़ा ने प्रदर्शन का नेतृत्व किया। उनके हाथ में बंदर का खिलौना था और कुछ अन्य सांसद भी खिलौने लेकर पहुंचे। समाजवादी पार्टी के कुछ सांसद भी इसमें शामिल हुए। करीब 10-15 मिनट बाद प्रदर्शन खत्म हो गया।

गौतम बुद्ध नगर के स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की अधिकतम सीमा की गई तय



गौतम बुद्ध नगर। गौतम बुद्ध नगर के स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों के स्क्रीन टाइम को लेकर शिकायतें आने के बाद जिलाधिकारी मेधा रूपम ने एक्शन लिया है। डीएम ने स्कूल में बच्चों के स्क्रीन टाइम को लेकर अधिकतम सीमा तय करते हुए दिशानिर्देश जारी किए हैं। पेरेंट्स एसोसिएशन से मिले सुझावों और शिकायतों के बाद कई स्कूलों में स्मार्ट क्लास के माध्यम से पढ़ाई के दौरान छात्र-छात्राओं के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर अपेक्षित ध्यान नहीं दिए जाने की बात सामने आई थी। विशेष रूप से प्री-लोडेड स्मार्ट बोर्ड/डिजिटल बोर्ड पर पाठ्य-पुस्तकों (Text Book) को सीधे दिखाकर पढ़ाने और क्लास वर्क-होमवर्क आदि के लिए भी डिजिटल स्क्रीन का लगातार उपयोग किया

जाना संज्ञान में आया था। जिसके परिणामस्वरूप हर दिन हर छात्र का स्क्रीन टाइम 4 से 5 घंटे हो जा रहा था। इससे विद्यार्थियों की आंखों में थकान, निकट दृष्टि, सिरदर्द, एकाग्रता में कमी और अन्य शारीरिक एवं व्यवहारात्मक समस्याओं की संभावना बढ़ने का खतरा था। शिकायतों को संज्ञान में लेते हुए छात्र-छात्राओं के स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास के दृष्टिगत विद्यालयों में स्मार्ट बोर्ड एवं डिजिटल बोर्ड के सीमित, संतुलित एवं उद्देश्यपूर्ण उपयोग के संबंध में आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं। जिलाधिकारी ने कहा कि स्मार्ट एवं डिजिटल बोर्ड शिक्षण को अधिक प्रभावी बनाने का सहायक माध्यम हैं, लेकिन इनका लगातार एवं अनावश्यक उपयोग विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, अध्ययन,

खेलकूद एवं अन्य गतिविधियों को प्रभावित नहीं करना चाहिए। विशेष रूप से पाठ्य-पुस्तकों को लगातार डिजिटल स्क्रीन पर प्रदर्शित कर पढ़ाने के स्थान पर संवादात्मक एवं सहभागितापूर्ण शिक्षण पद्धति अपनाने पर जोर दिया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, इंडियन साइकियाट्रिक सोसाइटी, इंडियन एनसीईआरटी (अन्तर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय संस्थानों) द्वारा जारी गाइडलाइंस के अन्तर्गत आयु के अनुसार स्क्रीन उपयोग को सीमित एवं संतुलित किया जाए। प्राथमिक कक्षाओं में स्क्रीन टाइम को न्यूनतम रखते हुए 30 मिनट से अधिक न करने तथा उच्च प्राथमिक कक्षाओं में 60 मिनट से अधिक स्क्रीन उपयोग न होने देने पर विशेष बल दिया गया है।

खरगे ने सदन में उठाया हल्द्वानी के शुद्धिकरण का मुद्दा, नड्डा ने जवाब में कहा- खेद की बात



संसद के मानसून सत्र का आज आखिरी दिन है। राज्यसभा में विपक्ष और सत्ता पक्ष के बीच गहमागहमी हुई। राज्यसभा की कार्यवाही शुरू होते ही कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने उत्तराखंड के हल्द्वानी में भाषण के बाद हुए शुद्धिकरण का मुद्दा उठा दिया। भाजपा से जेपी नड्डा ने खरगे के शुद्धिकरण के आरोपों का राज्यसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा, 'मैं हल्द्वानी में था, जहां मैंने

रामलीला मैदान में एक जनसभा को संबोधित किया। वहां लाखों लोग मौजूद थे। उस समय मैंने किसी समुदाय या धर्म का नाम नहीं लिया। मैंने केवल सरकार से जुड़े मुद्दों को दोहराया। लेकिन मेरे भाषण के बाद, बीजेपी के लोगों ने उस मंच को 'शुद्ध' करने के लिए वहां हवन किया। क्या लोकतंत्र में ऐसा होता है? आप संविधान की रक्षा कैसे कर रहे हैं? मैं विपक्ष का नेता हूं।' जवाब दिया है। राज्यसभा में सदन

के नेता और केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा ने विपक्ष के नेता मल्लिकार्जुन खरगे को जवाब देते हुए कहा, 'खरगे जी ने जो कहा वह वाकई दुखद है। न सिर्फ कांग्रेस पार्टी के लिए बल्कि हम सभी के लिए दुखद है। बीजेपी ऐसी गतिविधियों का समर्थन नहीं करती है। कभी नहीं करती है। लेकिन हम इसकी जांच करेंगे। मैं आपको भरोसा दिलाता हूँ कि वहां जो कुछ भी हुआ, उसकी निश्चित रूप से जांच की जाएगी।

सुप्रीम कोर्ट की बनाई गई फर्जी वेबसाइट, कोर्ट ने किया सावधान; मांग सकते हैं ये जानकारी, रहें अलर्ट



सुप्रीम कोर्ट ने अपनी वेबसाइट की नकल कर बनाई गई एक फर्जी वेबसाइट को लेकर लोगों को सावधान किया है। कोर्ट की ओर से 13 अगस्त को जारी पब्लिक नोटिस में कहा गया है कि sp-court-in.com नाम की वेबसाइट सुप्रीम कोर्ट की आधिकारिक वेबसाइट जैसी दिखाई जा रही है। इसका इस्तेमाल लोगों से निजी और बैंक से जुड़ी जानकारी हसिल करने के लिए किया जा सकता है। सुप्रीम कोर्ट के मुताबिक, साइबर

अपराधी फर्जी वेबसाइट के जरिए लोगों को अपने जाल में फंसाकर उनका पासवर्ड, निजी विवरण और बैंक संबंधी जानकारी मांग सकते हैं। ऐसी जानकारी साझा करने से आर्थिक धोखाधड़ी के साथ-साथ व्यक्तिगत डेटा चोरी होने का खतरा है। कोर्ट ने लोगों से अपील की है कि किसी भी ईमेल, मैसेज या वेबसाइट पर भरोसा करने से पहले उसके वेब एड्रेस की अच्छी तरह जांच करें। सुप्रीम कोर्ट की आधिकारिक वेबसाइट का डोमेन

sci.gov.in है। कोर्ट की वास्तविक वेबसाइट पर केस स्टेटस, कॉज लिस्ट, आदेश और अन्य न्यायिक सेवाएं उपलब्ध हैं। कोर्ट ने सलाह दी है कि किसी भी संदिग्ध लिंक को खोलने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि वह आधिकारिक वेबसाइट पर ले जा रहा है या नहीं। खासतौर पर ऐसे लिंक से सावधान रहने की जरूरत है जो सुप्रीम कोर्ट के नाम, लोगो या वेबसाइट के डिजाइन की नकल करते हों।

उत्तराखंड के चमोली में निर्माणाधीन DRT टनल के अंदर मलबा गिरने से बड़ा हादसा, 20 से ज्यादा मजदूर फंसे; 16 किए गए रेस्क्यू



उत्तराखंड के चमोली जिले के पीपलकोटी क्षेत्र में टीएचडीसी की सहायक कंपनी एचसीसी के निर्माणाधीन DRT टनल के अंदर मलबा गिरने से एक बड़ा हादसा हो गया है, जिसमें 20 से अधिक मजदूर सुरंग के भीतर फंस गए। दुर्घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय प्रशासन और SDRF की टीमें तुरंत मौके पर पहुंची और युद्ध स्तर पर रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया। राहत और बचाव कार्य के दौरान, अब तक 16 मजदूरों को सुरंग से सुरक्षित बाहर

निकाल लिया गया है, जबकि बाकी फंसे हुए मजदूरों को बाहर निकालने का काम तेजी से जारी है। सुरक्षित बचाए गए सभी मजदूरों को इलाज के लिए जिला अस्पताल गोपेश्वर ले जाया गया है। जिला प्रशासन की तरफ से बताया गया कि घटना की जानकारी मिलते ही जिला मजिस्ट्रेट गौरव कुमार तुरंत मौके पर पहुंचे और राहत-बचाव कार्यों की लगातार निगरानी कर रहे हैं। अब तक सुरंग में फंसे 16 लोगों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया है, जबकि बाकी मजदूरों को सुरक्षित

बाहर निकालने के लिए बचाव अभियान जारी है। इससे पहले चमोली के जिला मजिस्ट्रेट गौरव कुमार ने बताया कि यह THDC के हाइड्रोपावर प्रोजेक्ट के लिए बन रही एक सुरंग है। शाम करीब 6:30 या 6:45 बजे, सुरंग में भारी मात्रा में मलबा और पानी भर गया। उस वक्त ड्यूटी पर मौजूद कर्मचारी अंदर फंस गए। अब तक करीब 14 या 15 लोगों को बचाया जा चुका है। मुख्यमंत्री धामी ने कहा कि वे खुद वरिष्ठ अधिकारियों से निरंतर संपर्क में हैं।

34 सरकारी स्कूल होंगे धराशायी, 900 करोड़ की लागत से बनेंगे 27 नए स्कूल, दिल्ली सरकार ने क्यों लिया ये बड़ा फैसला

दिल्ली के सभी 1,090 सरकारी स्कूलों की डिजिटल प्रोफाइलिंग पूरी हो चुकी है।



दिल्ली में सरकारी स्कूलों की सुरक्षा और बुनियादी सुविधाओं को बेहतर करने के लिए बड़ा फैसला लिया जा रहा है। यह कदम सभी 1,090 सरकारी स्कूलों की शहरव्यापी डिजिटल प्रोफाइलिंग के बाद उठाया गया है। दिल्ली सरकार ने 34 सरकारी स्कूलों को ध्वस्त करने की तैयारी में

है, जबकि शहर में 27 नए स्कूल भवन बनाए जाएंगे। अधिकारियों के मुताबिक, यह फैसला स्कूलों की सुरक्षा और इंफ्रास्ट्रक्चर से जुड़ी कमियों के आकलन के बाद लिया गया है। अधिकारी ने बताया कि दिल्ली सरकार ने 34 सरकारी स्कूलों को ध्वस्त करने के लिए चिन्हित

किया है। इनमें से 16 स्कूलों में ध्वस्तीकरण का काम चल रहा है, जबकि 9 मामलों को मंजूरी मिल चुकी है। कुछ स्कूलों में जलभराव की समस्या है, वहीं कुछ में सुरक्षा संबंधी चिंताएं हैं। कुछ स्कूल ऐसी जगहों पर स्थित हैं, जिन्हें छात्रों के लिए उपयुक्त नहीं माना गया है। खाली प्लॉट पर 27 नए स्कूल भवनों का निर्माण किया जाएगा। इन परियोजनाओं पर करीब 900 करोड़ रुपये खर्च होने का अनुमान है। अधिकारियों के मुताबिक, नए भवनों का निर्माण 18 महीने के भीतर पूरा होने की उम्मीद है। प्रोफाइलिंग पूरी हो चुकी है और शिक्षा विभाग अब मिले डेटा का अध्ययन कर प्रत्येक स्कूल में जरूरी सुधारों की पहचान कर रहा है। अधिकारियों के अनुसार, कई स्कूलों में बिजली आपूर्ति, पानी और जर्जर

बुनियादी ढांचे से जुड़ी समस्याएं सामने आई हैं। प्रोफाइलिंग के दौरान कक्षाओं और भवनों के स्तर पर स्कूल की संपत्तियों का विस्तृत रिकॉर्ड तैयार किया गया। इसमें साफ-सफाई, पीने का पानी, सुरक्षा व्यवस्था, फर्नीचर, डिजिटल सुविधाएं, रसोई और लैब जैसी चीजें शामिल हैं। स्कूल भवनों के हर कमरे को 360 डिग्री इमेजिंग के जरिए डिजिटल किया गया है। इससे स्कूलों का स्थायी डिजिटल रिकॉर्ड तैयार हुआ है, जिसके जरिए वर्चुअल ऑकथ्रू किया जा सकता है। यह रिकॉर्ड भविष्य की योजना और निर्णय लेने में भी मदद करेगा। इसके अलावा ड्रोन सर्वे, हार्ड-रिजॉल्यूशन (GIS) आधारित विजुअलाइजेशन का इस्तेमाल भी किया जा रहा है। स्कूल भवनों की संरचनात्मक सुरक्षा

भी इस प्रक्रिया का अहम हिस्सा है। विशेषज्ञ टीमें विजुअल निरीक्षण के साथ अल्ट्रासोनिक पल्स और रिबाउंड हैमर जैसे नॉन-डिस्ट्रक्टिव टेस्ट कर रही हैं। वैज्ञानिक आकलन के आधार पर स्कूलों को बनाए रखने, मरम्मत, रेट्रोफिटिंग या ध्वस्तीकरण की श्रेणी में रखा जाएगा, ताकि छात्रों और कर्मचारियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। शिक्षा निदेशालय (DoE) ने 27 नए स्कूलों के टर्नकी निर्माण के लिए सेंट्रल सरकार की सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनियों (PSUs) से प्रोजेक्ट मैनेजमेंट कंसल्टेंट-कम-EPC एजेंसी की नियुक्ति के लिए बोली आमंत्रित की है। काम तेजी से पूरा करने और निगरानी बेहतर बनाने के लिए 27 साइटों को पांच भौगोलिक क्लस्टर में बांटा गया है।

भी इस प्रक्रिया का अहम हिस्सा है। विशेषज्ञ टीमें विजुअल निरीक्षण के साथ अल्ट्रासोनिक पल्स और रिबाउंड हैमर जैसे नॉन-डिस्ट्रक्टिव टेस्ट कर रही हैं। वैज्ञानिक आकलन के आधार पर स्कूलों को बनाए रखने, मरम्मत, रेट्रोफिटिंग या ध्वस्तीकरण की श्रेणी में रखा जाएगा, ताकि छात्रों और कर्मचारियों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। शिक्षा निदेशालय (DoE) ने 27 नए स्कूलों के टर्नकी निर्माण के लिए सेंट्रल सरकार की सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनियों (PSUs) से प्रोजेक्ट मैनेजमेंट कंसल्टेंट-कम-EPC एजेंसी की नियुक्ति के लिए बोली आमंत्रित की है। काम तेजी से पूरा करने और निगरानी बेहतर बनाने के लिए 27 साइटों को पांच भौगोलिक क्लस्टर में बांटा गया है।