

बिहार ऑब्जरर्वर



बीएलओ की मौत पर राज्य सरकारों को फटकार, जहां 10 हजार वहां 30 हजार स्टाफ भी तैनात हो सकता : सुप्रीम कोर्ट

काम में असमर्थ बीएलओ की जगह दूसरे अधिकारी नियुक्त करें

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): सुप्रीम कोर्ट ने अलग-अलग राज्यों में चल रहे मतदाता गृह पुनरीक्षण (एसआरआर) में नये बूथ सेवल ऑफिसर्स (बीएलओ) के तौर पर काम कर रहे कई पुरानों और महिलाओं की मौत और आत्महत्या पर गंभीर चिंता जताई है।

सुप्रीम कोर्ट ने इस दौरान बीएलओ की दिक्कतों को कम करने के लिए कई निर्देश जारी किए हैं। चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया (सीजेआई) जस्टिस सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस जयपाल सिन्हा की बेंच ने संबंधित राज्यों को एसआरआर क्यूटी के लिए अतिरिक्त स्टाफ तैनात करने का आदेश दे दिया है। ताकि एसआरआर में लगे लोगों को काम के घंटे कम हो सकें और उन पर मानसिक बोझ कम कर सकें। सुप्रीम कोर्ट बेंच ने साफ किया कि अगर बूथ सेवल ऑफिसर्स किसी खास



जहाँ का हवाला देकर छुट्टी मांगते हैं, तब उस पर केस-टू-केस बेसिस पर बिचार होना चाहिए।

पुरानों के दौरान चीफ जस्टिस सुप्रीम कोर्ट ने बीएलओ के काम करने के हालात और मेडल हेल्थ के लिए राज्य सरकारों को जिम्मेदार ठहराया, और कहा कि जहाँ १०,००० स्टाफ तैनात हैं, वहाँ ३०,००० स्टाफ भी तैनात हो सकते हैं? शीर्ष अदालत ने राज्यों को फटकार लगाकर

पूछा कि ऐसा क्यों नहीं किया गया? सुप्रीम कोर्ट ने राज्य सरकारों से कहा कि जो बीएलओ छुट्टी से छूट मांग रहे हैं, खासकर अगर वे बीमार हैं या किसी और वजह से असमर्थ हैं, तब उन्हें छुट्टी दे और उनकी जगह किसी और को रखा जाए। शीर्ष अदालत ने बीएलओ को बड़ी राहत देकर कहा कि अगर राज्य की तरफ से ऐसी राहत नहीं मिलती है, तब संबंधित बीएलओ कोर्ट से सीधे संपर्क कर सकता है। शीर्ष अदालत के ये निर्देश अभिनेता विजय की तमिलनाडु बेबी कलम की याचिका के बाद आए हैं, जिसके अगले साल तमिलनाडु विधानसभा चुनाव में पहली बार चुनाव लड़ने की उम्मीद है। टीवी के नई बीएलओ की मौत पर हुए विवाद के बीच कोर्ट की रुख्त किया था। तमिल पार्टी ने अपनी याचिका में कहा है कि ३५ से ४० के करीब

बीएलओ की मौत हो चुकी है और चुनाव आयोग पर आरोप लगाया कि वह रिजिस्ट्रेशन ऑफ द पीपल एक्ट के सेक्शन ३२ के तहत बीएलओ को जेल भेजने की धमकी देकर उन्हें काम करने के लिए मजबूर कर रहा है। वहीं टीवी के अपनी याचिका में तर्क दिया, हर राज्य में इस तरह के परिवार हैं, जिनके बच्चे अनाथ हो गए हैं या माता-पिता अलग हो गए हैं क्योंकि आयोग सेक्शन ३२ के नोटिस भेज रहा है। याचिका में मौत या आत्महत्या करने वाले बीएलओ के परिवारों के लिए मुआजजे की भी मांग की गई है। पार्टी ने कहा, अभी बस यही न्याय है कि आयोग ऐसी सख्त कार्रवाई न करे। पार्टी ने दावा किया कि सिर्फ उत्तर प्रदेश में बीएलओ के खिलाफ ५० से ज्यादा पुलिस केस दर्ज किए गए हैं।

झारखंड विधानसभा का शीतकालीन सत्र आज से

स्पीकर ने की सर्वदलीय बैठक, मुख्यमंत्री और विपक्ष ने एक-दूसरे से मांगा सहयोग



रांची (एजेंसी): झारखंड विधानसभा के पांच दिनों के सत्र शुरू हो रहे शीतकालीन सत्र को सुचारु, सकारात्मक और जनहितकारी बनाने के लिए मुख्यमंत्री और विपक्ष ने एक-दूसरे से मांगा सहयोग। सत्र के अध्यक्षता में सर्वदलीय बैठक हुई। बैठक में मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन और नेता प्रतिपक्ष बाबूलाल मरांडी समेत सभी प्रमुख दलों के नेता मौजूद रहे। बैठक की शुरुआत में मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा कि सरकार चाहती है कि शीतकालीन सत्र पूरी तरह परिणामदायी हो। जनकल्याणकारी योजनाओं और महत्वपूर्ण विधेयों पर सार्वक चर्चा हो, इसके लिए सभी दलों का सहयोग जरूरी है। उन्होंने विपक्ष से अपील की कि सदन में सकारात्मक माहौल बनाए रखते हुए रचनात्मक बहस हो।

संसदीय कार्य मंत्री राधाकृष्ण किशोर ने कहा कि सरकार का प्रयास रहेगा कि सत्र के दौरान अनावश्यक व्यवधान न हो और सभी दलों के बीच बेहतर समन्वय बना रहे। लोकतंत्र के एकमात्र विधायक जनार्दन पासवान, रावद के सुरेश पासवान, जेएनयू के सरूप राय सहित अन्य विधेयकों में भी अपने-अपने सुझाव रखे। सभी ने एक स्वर में कहा कि सत्र को हमारे से बेकार जनता के हित में काम करना चाहिए।

बाबरी बनाने का ऐलान करने वाले टीएमसी विधायक सस्पेंड

हुमायूं कबीर ने कहा- मस्जिद जरूर बनोगी; तुम्हूल और भाजपा के खिलाफ विधामसभा चुनाव लड़ेंगे

कोलकाता (इंफ़ोएस): पश्चिम बंगाल के मुहिदाबाद स्थित बेलहांग में बाबरी मस्जिद बनाने का ऐलान करने वाले विधायक हुमायूं कबीर को तुम्हूल काफ़िर (टीएमसी) ने गुजरात को पार्टी से निलंबित कर दिया।



कोलकाता के मेयर फ़िरहाद हकीमी ने इसकी जानकारी दी। मेयर ने कहा कि पार्टी सांप्रदायिक राजनीति में विश्वास नहीं करता। टीएमसी से निकाले जाने के बाद हुमायूं ने कहा कि मैं अपने बयान पर कायम हूँ। मैं २२ दिसंबर को अपनी नई पार्टी की घोषणा करूँगा। विधानसभा चुनाव में १२५ सीटों पर उम्मीदवार उतारूँगा। मैं उन दोनों (टीएमसी और भाजपा) के खिलाफ चुनाव लड़ूँगा। मुहिदाबाद जिले में २८ नवंबर को कई जगहों पर बाबरी मस्जिद के भित्तिपत्र के पोस्टर लगाए गए थे। इन पर लिखा था कि ६ दिसंबर को बेलहांग में बाबरी मस्जिद का शिलान्यास समारोह होगा।

भारतीय रिजर्व बैंक ने हटाया बैन

अब नेपाल ले जा सकेंगे 200-500 के भारतीय नोट

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): भारतीय रिजर्व बैंक ने नेपाली रुपया और भारतीय रुपया के प्रचलन से संबंधित पुराने नियमों में बड़ा बदलाव (संशोधन) किया है। अब नेपाल में भारतीय रुपये के २०० और ५०० मूल्य के नोट भी ले जाने और इस्तेमाल करने की अनुमति मिल गई है। इससे पहले नेपाल में बड़े मूल्य के भारतीय नोटों पर प्रतिबंध था, जिससे यात्री और व्यापारियों को काफी परेशानी होती थी। भारतीय रिजर्व बैंक ने विदेशी मुद्रा प्रबंधन नियमों में संशोधन करते हुए यह फैसला लिया है कि भारत से नेपाल या भूटान या अन्य देश जाने वाले यात्री २५,००० रुपये तक की भारतीय मुद्रा, जिसमें २०० और ५०० के नोट भी शामिल हैं, अपने साथ ले जा सकेंगे। इसके साथ ही नेपाल या भूटान से भारत लौटते वक्त भी इसी सीमा तक भारतीय नोट लाना संभव होगा। ये फैसला दोनों देशों के बीच आर्थिक और सामाजिक संबंधों को और मजबूत बनाने का प्रयास माना जा रहा है। रिजर्व बैंक ने स्पष्ट किया कि ये सुविधा सिर्फ नेपाल और भूटान के नागरिकों के लिए है, पॉलिस्टान और बांग्लादेश के नागरिकों को ये छूट नहीं दी गई है।

भारतीय नौसेना दिवस पर राष्ट्रपति और उपराष्ट्रपति ने दी शुभकामनाएं

कहा- नौसेना हैं अनुशासन, कठुणा और जिम्मेदारी का प्रतीक

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): भारतीय नौसेना दिवस के अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और उपराष्ट्रपति सी.पी. राधाकृष्णन ने देश के नौसैनिकों, पूर्व सैनिकों और उनके परिवारों को शुभकामनाएं दीं। राष्ट्रपति और उपराष्ट्रपति ने भारतीय नौसेना की अत्यंत प्रतिबद्धता, मानवीय सेवा और समुद्री सुरक्षा में उसकी महत्वपूर्ण भूमिका की सराहना की। राष्ट्रपति मुर्मू ने कहा, नौसेना अनुशासन, कठुणा और जिम्मेदारी का प्रतीक है। राष्ट्रपति मुर्मू ने 'एक्स' पर पोस्ट करते हुए कहा, नौसेना दिवस पर भारतीय नौसेना के कर्मियों, पूर्व सैनिकों और उनके परिवारों को शुभकामनाएं। देश उन बहादुर पुरुषों और महिलाओं को सलाम करता है जो साहस, समर्पण और अटूट प्रतिबद्धता के साथ हमारी समुद्री सीमाओं और राष्ट्रीय हितों की रक्षा करते हैं।



हैं। व्यापार मार्गों को सुरक्षित करने और ब्लू इकोनॉमी को मजबूत करने से लेकर मानवीय मिशनों का नेतृत्व करने तक, भारतीय नौसेना अनुशासन, कठुणा और जिम्मेदारी का प्रतीक है। इसी के साथ ही राष्ट्रपति ने नौसेना की विभिन्न भूमिकाओं-समुद्री सुरक्षा, अंतर्राष्ट्रीय मिशन, मानवीय सहायता और वैश्विक स्थिरता-में उसके बढ़ते योगदान को रेखांकित किया।

नियम 267 पर टकराव, राज्यसभा में सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच बहस

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): संसद का उच्च सदन राज्यसभा में गुजरात को नियम २६७ के तहत चर्चा की मांग को लेकर सत्ता पक्ष और विपक्ष के बीच गहरी बहस देखने को मिली। कांसेस अख्यार और राज्यसभा में नेता विपक्ष महिपति खन्ना ने सदन में महत्वपूर्ण मुद्दों पर तुरंत चर्चा न होने पर गंभीर आपत्ति जताई है। उन्होंने कहा कि सरकार लगातार संसदीय प्रक्रिया को टाल रही है। कांसेस खन्ना ने तर्क दिया कि सदन नियम २६७ का सहारा इसलिए ले रहे हैं क्योंकि उन्हें न प्रश्न मिलते हैं। न शॉर्ट नोटिस (समाधान)। मैं उन्हें अख्यार ठीकाना का मौका मिलता है। उन्होंने कहा कि लोकसभा में तत्काल चर्चा की व्यवस्था है, लेकिन राज्यसभा में नहीं, इसलिए हमारे पास सिर्फ नियम २६७ एक हथियार है। उन्होंने सभापति से अपील की कि महत्वपूर्ण विधेयों पर दिए गए २६७ के सब नोटिसों को खारिज न किया जाए। उन्होंने यह भी कहा कि सभापति चाहें तो नियम को निलंबित कर चर्चा का रास्ता खोल सकते हैं। राज्यसभा को सभापति ने नियम २६७ के अंतर्गत दिए गए नोटिस को अवकाश दिया। उन्होंने खन्ना की आपत्तियों पर प्रतिक्रिया देकर कहा कि यह कार्य उनके द्वारा व केवल अपनी नहीं किया गया है, बल्कि यह व्यवस्था पहले से सदन द्वारा अपनाई जा चुकी है।

असदुल केबिनेट की बैठक ८ को लिए जायें महत्वपूर्ण निर्णय

रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन दो दिवसीय आधिकारिक भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ने और हथियार

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन दो दिवसीय आधिकारिक भारत के लिए भारत पहुंच गए हैं। प्रयागमोदी नंद मोदी ने एयरपोर्ट पर पुतिन का गले मिलकर स्वागत किया। पुतिन के साथ युद्ध होने के बाद उनका यह पहला भारत दौरा है। दो देशों के राष्ट्रपतियों के बीच कई समझौते होने की उम्मीद है। भारत सरकार के सूत्र के अनुसार, रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन का यह दौरा आधिकारिक सहयोग को मजबूत करने में बहुत मददगार होगा। राष्ट्रपति पुतिन के साथ बिजनेसमैन का एक बड़ा झुम भी भारत आ रहा है। भारत को रूस के साथ व्यापार को बेहतर बनाने की उम्मीद है। रूस के साथ

भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ने और हथियार

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): कोलकाता की एक कोर्ट ने जमात-उल-मुजाहिदीन बांग्लादेश के पांच सदस्यों को जिनमें से दो बांग्लादेशी नागरिक हैं, भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ने और इस उद्देश्य के लिए हथियार छेड़ने का दोषी पाया और उन्हें आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक आतंकवादी समूह जमात-उल-मुजाहिदीन बांग्लादेश (जेएमबी) के कार्यकर्ता भारत के कई राज्यों में बम विस्फोट जैसी गतिविधियों को अंजाम देने की योजना बना रहे थे। कोलकाता कोर्ट की एंटीटैफ में सितंबर २०१६ में पकड़े गए और अख्यार से छह आरोपियों को विस्फोटकों, आईडी, भारत में विस्फोट करने की उनकी योजना के दस्तावेजों और अन्य सामग्रियों के साथ गिरफ्तार किया था। सिटी सत्र अदालत के विशेष न्यायाधीश रोहत सिन्हा ने छह आरोपियों में से पांच को दोषी करार दिया और उन्हें आजीवन कारावास की सजा सुनाई। कोर्ट ने बांग्लादेशी नागरिकों अख्यार हसन फारुक और मोहम्मद खैर, पश्चिम बंगाल के बर्धमान निवासी मोलाना युसूफ एम और अख्यार निवासियों मोहम्मद साहिबुल इस्लाम और जबीरुल इस्लाम को दोषी करार देते हुए सजा सुनाई है। छठे आरोपी बर्धमान निवासी अब्दुल कलाम को समूहों के अंगदा में बंदी कर दिया गया।

कफ सिरप मामले में आरोपी जी. रंगनाथन की 2.04 करोड़ रुपये की संपत्ति कुर्क

संसद में सरकार ने बताया, मामले में जांच जारी

चेन्नई (इंफ़ोएस): श्रीराम फार्मास्यूटिकल्स कंपनी और उसके मालिक जी. रंगनाथन के खिलाफ प्रचलित निशेधालय (ईडी) की कार्रवाई जारी है। दरअसल चेन्नई स्थित श्रीराम फार्मास्यूटिकल्स कंपनी द्वारा निर्मित कोरुफ कफ सिरप के इस्तेमाल से मध्य प्रदेश में कथित तौर पर २९ बच्चों की मौत हो गई थी (इंफ़ोएस)। पंच साल से कम उम्र के थे। बच्चों की मौत का कारण कथित तौर पर किडनी फेल होना था। ईडी की जांच में सामने आया है कि कंपनी ने दवा बनाने के लिए फार्मा-ग्रेड (दवा बनाने के स्तर की गुणवत्ता) के बजाय इंडस्ट्रियल-ग्रेड रॉ मटेरियल का इस्तेमाल किया, जिसकी क्वालिटी

संसद में सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने की घोषणा

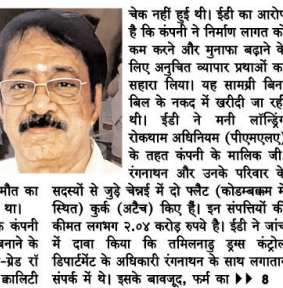
सातभर में खर्च होंगे टोल बूथ, बैरियर लैस सिस्टम लागू होगी, 10 जगह पायलट प्रोजेक्ट शुरू

संसद में सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने की घोषणा

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने लोकसभा में गुजरात को बताया कि अगले एक साल में इन्होंने पर मौजूदा टोल वसूली सिस्टम खत्म हो जाएगा। उसकी जगह पूरी तरह इलेक्ट्रॉनिक, बैरियर लैस टोल सिस्टम लागू किया जाएगा। उन्होंने कहा कि नए सिस्टम की शुरुआत इस्तेमाल १० जगह की जा चुकी है और इसे एक साल के भीतर पूरे देश में लागू करने का लक्ष्य है। उन्होंने बताया कि इस समय देशभर में करीब ५,५०,००० हाइवे प्रोजेक्ट चल रहे हैं, जिसकी कुल लागत लगभग १० लाख करोड़ रुपये है। पहले टोल प्लाजा पर गाड़ियों को रुककर नकद या कार्ड से भुगतान करना पड़ता था। फार्टेड आया तो गाड़ियों को टोल पर रुकने की संभव कम हुआ। अब अगला कदम बिना भीरियर वाले हाइड्रिक टोल की राफ है। अब टोल पर रुकने की जरूरत नहीं है। नेशनल फ्रेमवर्क कॉन्फिगरेशन ऑफ इंडिया ने नेशनल इलेक्ट्रॉनिक टोल कलेक्शन प्रोग्राम बनाया है। ये पूरे देश में लागू एक जैसा और आपस में जुड़ा इलेक्ट्रॉनिक टोल सिस्टम है। इसका मकसद अलग-अलग हाइवे पर अलग सिस्टम की परेशानी खत्म करना और एक ही तकनीक से आसानी से टोल वसूली करना है। इस नेशनल

संसद में सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने की घोषणा

रही है, ताकि गाड़ियों को टोल के लिए रुकना ही न पड़े। ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रिकग्निशन कैमरे गाड़ी की नंबर प्लेट पहचानते हैं और फार्टेड रीडर टैग पढ़कर टोल की रकम वसूल कर लेते हैं। पूरी प्रक्रिया कुछ सेकंड में अपने साथ हो जाती है। इस सिस्टम के तहत टोल प्लाजा पर भारी बैरियर, लंबी कतारें और कैश देने की मजबूरी काफ़ी हट कर खत्म हो चुकी। निम्न वाहनों के पास बड़े फार्टेड नंबर होंगे या जो नियम तोड़ेंगे, उन्हें ई-नोटिस देकर और जुर्माने जैसी कार्रवाई का सामना करना पड़ सकता है, जैसे फार्टेड सस्पेंड करना या वाहन डेटा पर पैनल्टी लगाना।



इस पर सत्यमं में सबसे बड़ा पाखंड बड़ा रहा है, जब ध्वनिया कहा है कि राशुता परसु में नई, ध्वनिया में होत है। फिर आप सत्यमं होत, तो कर्म में इसकी जलक दिखत। श्रीमदरुमं में कृष्ण कहत है-“यन्कर्मयुतयश्चरन्ति स्रज्जुष्टिं दमसि यतः सत्यमसि” यन्कर्म तत्कुरु तत्कुरु भवति” यानी तो सत्यमं ही आप कहत है, खत है, हवन करत है, दान देत है या तो करत है, वस सत्यमं अपित करत है। यद्य “शुभात्” तो तत् प्रवृत्त भवति, यद्य अपेक्षित भवति तो दान आसनमं मायं कुरु। आप भवत नही, बल्ल सुविचरं भी, जिससे लोभ आं कायदात पर पवित्रता का आवरण डाल दिया यानी कवि अरुन गोंडवी ने सत्यमं इसी ही नैतिकता पर व्यंग्य किया होना- “तुम्हरी फाड़लों में पांव का लोभमं गुलतीकी, मगर ये अजड़ डेपुते हैं, ये दान विततायें हैं, फिर शुभात् का दान, यी देसा ही डूत है, जिसमें नैतिक स्वीकृति को ही अपनी ध्वनिया मान लियत।

जहरीली गैस रिसाव मामले की गंभीरता को देखते हुए डीसी ने की बैठक

धनबाद (कांस) : पुटकी अंचल अंतर्गत केंद्राधीन के विभिन्न वस्तियों में जहरीली गैस रिसाव मामले को लेकर उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी आदित्य रंजन की अध्यक्षता में समाह्वानालय स्थित सभागार में बीसीसीएल, डीजीएमएस, स्वास्थ्य विभाग, अपदा विभाग तथा जेआरडीए की टीम के साथ बैठक आयोजित की गई।

बैठक में स्थिति की गंभीरता को देखते हुए तत्काल उक्त घटना की समीक्षा करते हुए विस्तृत चर्चा की गई। बैठक में जहरीली गैस रिसाव के कारण, रोकथाम के उपाय, प्रभावित लोगों को सुरक्षित जगह तत्काल स्थान देने, घटना में हुए मृत्यु पर लापरवाही पर कार्रवाई करने समेत विभिन्न बिंदुओं पर विस्तृत समीक्षा की गई।



उपायुक्त आदित्य रंजन ने कहा कि घटना के पश्चात बीसीसीएल, जिला प्रशासन, स्थानीय थाना द्वारा संयुक्त रूप से राहत एवं नचाव कार्य प्रारंभ किया गया। किन्तु प्रारंभिक सूचना व क्षेणीय निरीक्षण में पाया गया कि राहत एवं नचाव कार्य में समुचित तत्परता का अभाव परिलक्षित हुआ। बीसीसीएल प्रबंधन एवं संस्थित

एजेंसियों के बीच समुचित समन्वय का अभाव देखा गया। उपायुक्त ने उक्त परिस्थितियों को दृष्टिगत रखते और पता लगाया जाएगा कि किसी लापरवाही से लोगों की जान गई है। जांच के उपरान्त जांच रिपोर्ट के आधार पर

हूए घटना की वस्तुस्थिति जात करने, उत्तरदायित्व निर्धारण करने तथा वास्तविक रूप से सुधारालयक उपाय सुझाने के निमित्त जांच समिति का गठन किया है। उक्त जांच में क्रमवार सभी घटना की जांच की जाएगी

कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। इसके अलावा बैठक में यह निर्णय लिया गया कि प्रभावित क्षेत्रों से लोगों को तत्काल कहीं दूसरे जगह स्थित की जाएगी। इसके लिए उन्होंने एरिया एमए बीसीसीएल को तत्काल टेंट

सिटी निर्माण करने हेतु निर्देशित किया जिसमें ठंड से बचने, पीने का पानी, छाया, बिजली, शौचालय की व्यवस्था होगी। साथ ही २४ घंटे एम्बुलेंस और डॉक्टर की व्यवस्था करने हेतु भी निर्देशित किया गया। बीसीसीएल की टीम भी कैप केनेगी, साथ ही जिला प्रशासन भी पूरी तरह से अलर्ट रहेगी।

मौके पर बरीय पुलिस अधीक्षक प्रमोद कुमार, सिविल सर्जन डॉक्टर आलोक विस्वकर्मा, अपदा प्रबंधन पदाधिकारी संजय झा, महाप्रबंधक नीली एरिया, बीसीसीएल, महाप्रबंधक (स्वास्थ्य), बीसीसीएल, महाप्रबंधक (रस्म), बीसीसीएल, संचालन डीसीएमएस, स्वास्थ्य विभाग, अपदा विभाग तथा जेआरडीए की टीम मौजूद रही।

बोर्ड परिणाम में जिला को शीर्ष पर लाने का प्रयास हो : डीसी

धनबाद (कांस) : उपायुक्त आदित्य रंजन की अध्यक्षता में धनबाद जिला में मैट्रिक तथा इंटर की परीक्षा की तैयारियों को लेकर बैठक हुई।

बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता, विचारधारा की उपस्थिति, शिक्षण प्रक्रिया, प्रीबोर्ड की स्थिति एवं विद्यालयों में उपलब्ध मूलभूत सुविधाओं की विस्तृत जानकारी दी गई। बैठक में कहा १० तथा १२ के विद्यार्थियों के दिसंबर तथा समीक्षोपरान्त जनवरी माह में आयोजित होने वाले प्री बोर्ड परीक्षा को लेकर विभिन्न विद्यालयों के शिक्षकों से विचार-विमर्श किया गया। डीसी ने १५ से पूर्व सभी तैयारियों को पूरा करने के लिए जिला शिक्षा पदाधिकारी तथा जिला शिक्षा अधीक्षक को आवश्यक दिशानिर्देश दिए। साथ ही उन्होंने प्रतिदिन कक्षा ९, १०, ११ तथा १२ के बच्चों को प्रतिदिन एक प्रश्न



उत्तर का रीजनिंग करने का निर्देश दिया। साथ ही बच्चों की प्री बोर्ड में उपस्थिति सुनिश्चित करने के लिए स्थावर वीटिएएस कर पेंडिंग तथा बच्चों को जागरूक करने को बच्चों विद्यालय नहीं आते, उनके परिवारों को कॉल कर समझाए, साथ ही प्री बोर्ड की शैक्षिक वातावरण को। उपायुक्त ने कहा कि इस बार बोर्ड परीक्षा में धनबाद जिला को शीर्ष स्थान पर लाना हमारा सामूहिक लक्ष्य होगा।

इसके लिए प्रत्येक विद्यालय

को प्रतिबद्धता, अनुशासन और उत्कृष्ट शिक्षण का वातावरण तैयार करना होगा।

उन्होंने प्रधानाध्यापकों को निर्देश दिया कि प्रत्येक छात्र की नियमित उपस्थिति सुनिश्चित करी जाए, प्रीबोर्ड के परिणाम का सूक्ष्म विश्लेषण कर सुधारालयक कदम उठाए जाए। उपायुक्त ने कहा कि प्रशासन और विद्यालय-दोनों मिलकर यदि लक्ष्य अचारीत रजनीति बनाएं, तो धनबाद जिला शैक्षणिक उत्कृष्टता का प्रदर्शन करेगा।

महिलाओं ने पौधारोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश



धनबाद (कांस) : कांडा पंचायत के सचिवालय के अगल बगल एवं बेलागाम में महिलाओं पौधारोपण की। मुखिया रिकु देवी ने पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश। मुखिया ने कहा कि घर या कार्यालय के आगल बगल में फूल पौधे से हरियाली रहने से लोगों को मानसिक शांति और सुंदरता भी मनी रहती है। मौके पर पूर्व मुखिया सह भाजपा के जिला प्रमुख धनेश्वर महतो, वार्ड संख्या-एक के सदस्य निजु देवी, वार्ड संख्या-दो के सदस्य भावती देवी, वार्ड संख्या-छ के सदस्य नैतु दास, रोजगार सेवक मौलिन अखतर, करमा महंत, डेगलाल महतो के अलावा अन्य लोग शामिल थे।

आईएसएम में विश्व वन्यजीव संरक्षण दिवस का आयोजन

धनबाद (कांस) : आईएसएम के संयुक्त वीक सिलेब्रेशन के तहत, पर्यावरण विज्ञान एवं अभियंता विभाग की ओर से विश्व वन्यजीव संरक्षण दिवस का आयोजन जीजेएलटी में किया गया। कार्यक्रम में वन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी, विशेषज्ञ, शिक्षक, छात्र और कई हितधारकों ने भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे परीक्षीय उपाध्याय, प्रधान मुख्य वन संरक्षक (वन्यजीव) एवं

मुख्य वन्यजीव प्रतिपालक, झारखंड। विशिष्ट अतिथियों में आर. यंगा पंडित, क्षेत्रीय मुख्य वन संरक्षक, नोकोरों और विकास पालीवाल जिला वन पदाधिकारी, धनबाद शामिल थे। अतिथियों ने झारखंड में वन्यजीव संरक्षण से जुड़े मुद्दों और चुनौतियों पर सरल और प्रेरक



वार्ता साझा कीं। कार्यक्रम के दौरान विश्व वन्यजीव संरक्षण दिवस पर आयोजित ड्राइंग प्रतियोगिता के विजेताओं को मुख्य अतिथि द्वारा प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। प्रतियोगिता में स्कूल, स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर के छात्रों ने देशभर से

उत्साहपूर्वक भाग लिया। बच्चों और युवाओं की रचनात्मकता और जागरूकता ने कार्यक्रम को और प्रभावी बना दिया। इस अवसर पर संस्थान के कई वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे, जिनमें प्रो. सुकुमार मिश्रा, निदेशक, आईआईटी-आईएमएम, प्रो. धीरज कुमार, उपनिदेशक, प्रो. आलोक मिश्रा, विभागाध्यक्ष, ईएसई एवं कोऑर्डिनेटर, और प्रो. सुरेश पंडित, सहसमन्वयक, ई ईएसपी सेंटर शामिल थे। सभी ने छात्रों को पर्यावरण संरक्षण और वन्यजीव बचाने के लिए जागरूक रहने और छोटे-छोटे कदम उठाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का मुख्य संदेश था कि भारत की जैवविविधता की सुरक्षा केवल तभी संभव है जब सभी लोग मिलकर प्रयास करें।

खुदराम बोस की जयंती पर गणमान्यों ने दी श्रद्धांजलि

धनबाद (कांस) : खुदराम बोस के १३६वीं जयंती पर मैन्य स्थित आबाद नगर मोड़ में उनके तस्वीर पर श्रद्धा सुमन अर्पित की गई। इस मौके पर बड़ी संख्या में लोगों ने उनके तस्वीर पर पुष्प अर्पित करते हुए उन्हें याद किया। मौके पर सीता बनर्जी, चंदीचरण



चक्रवर्ती, राजू मुखर्जी, सुमन शाह, आलोक भट्टाचार्य, मोहन पंडित, गणेश दत्त, अजीत मिश्रा, संजय यादव, बापू दत्त इत्यादि मौजूद थे।

खेतों में धान की मड़ई शुरू, किसानों के चेहरे पर खुशी

धनबाद (कांस) : धान की फसल पक कर तैयार है और किसानों ने मड़ई शुरू कर दी है। खेतों में धान की मड़ई का काम जोरों पर है, और किसानों के चेहरे पर खुशी देखी जा रही है। मनईटांड के किसान सप्पू महतो ने बताया कि धान की मड़ई के लिए किसान अपने खेतों में मशीनों लगाई हैं, जो धान की तिनकों से अलग कर रही है। इस प्रक्रिया में किसानों को काफी मेहनत करनी पड़ रही है, लेकिन उनकी खुशी देखकर लगता है कि उनकी मेहनत सफल हो रही है।

ने बताया कि धान की मड़ई के बाद, किसानों को उमीद है कि उन्हें अच्छा पैसा मिलेगा, जिससे वे अपने परिवार का पालनपोषण कर सकेंगे। सरकार ने भी धान की मड़ई के लिए कई सुविधाएं प्रदान की हैं, जैसे कि धान अधिमात्रा कटौती की स्थानांतरण और धान की खरीद की व्यवस्था। इस साल धान की फसल अच्छी होने की उमीद है और किसानों को उमीद है कि उन्हें अच्छा पैसा मिलेगा।

चार श्रम कानून के विरोध में संयुक्त मोर्चा का प्रदर्शन

जोधगंधार (ससे) : केंद्र सरकार द्वारा देश के कर्मियों एवं श्रमिकों पर चार श्रम कानून लागू करने के निर्णय के खिलाफ संयुक्त



मोर्चा समर्थकों ने रामकुमार के महासमिती एके शा के अग्रबैंड में लोदना क्षेत्रीय कार्यालय के समक्ष जोड़ार प्रदर्शन कर सरकार से कथित काला श्रम कानून को वापस लेने की मांग किया। इस दौरान मोर्चा समर्थकों ने केंद्र की मोदी सरकार को मजदूर विरोधी बताते हुए उसके खिलाफ जामकर नारेबाजी की गई। सभा को संबोधित करते

हुए श्री झा ने कहा कि केंद्र सरकार की निजी कंपनियों को भेदावा देने को चार श्रम काला कानून को लागू कर श्रमिकों को

को मजबूर होंगे। उन्होंने कर्मियों से पार्टी तथा आपसी भेद भाव को भूलकर मजदूर विरोधी काला कानून के विरोध में

एकजुट होकर आंदोलन करने की अपील किया। मौके पर सुरेश गुप्ता, अनिल कुमार सिंह, धर्मेश राय, सलाउद्दीन अंसारी, बिजलीराल चौहान, मंडू सिंह, विनोद कुमार पासवान, रायबहाई सिंह, हरिश्चंद्र सिंह, शिव कुमार सिंह, भोला प्रसाद, अनवर अंसारी, केबलिन तिवारी, मिथिलेश पासवान आदि मोर्चा नेता थे।

धनबाद (कांस) : जवाहर नवोदय विद्यालय में सत्र वर्ष ६ में नामांकन हेतु छात्र/छात्राओं द्वारा फर्जी प्रमाण पत्र जमा करने के मामले में उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी आदित्य



रंजन के निर्देशानुसार जांच टीम गठित कर जांच कार्रवाई गई। जांच के उपरान्त जांच टीम द्वारा उपायुक्त को रिपोर्ट सौंप दी गई है। इस मामले में उपायुक्त आदित्य रंजन के निर्देशानुसार कुल १६ संबंधित छात्र/छात्राओं के अभिभावकों के विरुद्ध प्रचार प्रचार, जवाहर नवोदय विद्यालय बलेश्वरगिरा, धनबाद द्वारा निरस्ता गया है। जिन १६ संबंधित छात्र/छात्राओं के अभिभावकों पर प्राथमिकी दर्ज किया गया है जो टुंडी अंचल, गोर्दिपुर अंचल, पूर्वी टुंडी अंचल, बलियापुर अंचल तथा धनबाद अंचल क्षेत्र के निवासी हैं।

फर्जी प्रमाण पत्र जमा करने वाले छात्र/छात्राओं के अभिभावकों के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज

नवनिर्मित टीओपी का डीसी व एसएसपी ने संयुक्त रूप से किया उद्घाटन

नवनिर्मित टीओपी का डीसी व एसएसपी ने संयुक्त रूप से किया उद्घाटन

धनबाद/बलियापुर (कांस) : बलियापुर अंचल स्थित बेलागामा टीओपी में धनबाद पुलिस के नवनिर्मित टीओपी का उद्घाटन किया गया। उद्घाटन उपायुक्त आदित्य रंजन एवं बरीय पुलिस अधीक्षक प्रमोद कुमार ने संयुक्त रूप से किया। इस मौके पर स्थानीय नागरिकों और प्रशासनिक अधिकारियों की उपस्थिति रही।

बेलागामा टीओपी को अधि प्राप्ति क्षेत्रों में रहने वाले विस्थापित लोगों के लिए पूर्वावास नीति के तहत विकसित किया जा रहा है। उपायुक्त आदित्य रंजन ने जानकारी दी कि टीओपी के चौथे चक्र का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है तथा अब तक २४ परिवारों को नए आवास आवंटित किए जा चुके हैं। उन्होंने कहा कि जल्द ही चौथे चक्र के तहत सभी पात्र परिवारों का पूर्वावास कर दिया जाएगा, जिसके बाद पांचवें चक्र के निर्माण की शुरुआत की जाएगी।

शुभारंभ के अवसर पर लोगों को नागरिकों के पुलिस से संबंधित



प्रभात कुमार ने कहा कि इस टीओपी के संचालन में अपने से अब स्थानीय निवासियों को पुलिस कार्यों के लिए दस किलोमीटर दूर बलियापुर थाना नहीं जाना पड़ेगा। उन्होंने बताया कि इस टीओपी की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके और समय पर उनकी शिकायतों का समाधान

मिल सकेगी और उनकी शिकायतों का त्वरित निवारण भी संभव होगा।

टीओपी पर चीनीलों घंटे पुलिस पदाधिकारी और जवानों की नैनाती रहेगी, ताकि लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित हो सके और समय पर उनकी शिकायतों का समाधान

किया जा सके। उन्होंने कहा कि पुलिस की मौजूदगी से क्षेत्र में

सुरक्षा का माहौल और मजबूत होगा व अपराध भी पूरी तरह से नियंत्रण रहेगा। यहाँ रहने वाले लोगों से अपील करते हुए एसएसपी ने कहा कि आगमन की सुरक्षा के लिए पुलिस तत्पर है। लेकिन यहाँ की व्यवस्था की सुविधा के लिए सुरक्षा करने की सामूहिक जिम्मेदारी का निर्वाह

सभी को मिलकर करना होगा।

इस दौरान उपायुक्त ने कहा कि केंद्र सरकार के सहयोग से टीओपी में मजबूत सुविधाओं के विस्तार पर कार्य किया जा रहा है। पानी, सड़क, बिजली, शिक्षा, पुलिस व्यवस्था सहित सभी आवश्यक सेवाओं को चरणबद्ध तरीके से उपलब्ध कराना जा रहा है। उन्होंने कहा कि टीओपी के पूर्ण विकास के लिए कई नए योजनाएं जल्द लागू होंगी और प्रशासन यह सुनिश्चित करेगा कि यहां रहने वाले लोगों को किसी भी प्रकार की अविधिया का सामना न करना पड़े। डीसी ने भरसा इलाका कि इस टीओपी को अत्यधिक सुविधाओं से युक्त किया जाएगा जहां सभी तरह की सुविधाएं मौजूद रहेंगी।

कार्यक्रम के अंत में स्थानीय लोगों ने प्रशासन और पुलिस विभाग के प्रति आभार व्यक्त किया तथा उम्मीद जताई कि इस टीओपी की स्थापना से क्षेत्र में सुरक्षा और सुविधा दोनों में सकारात्मक बदलाव आएगा।

फरकर ने अपने पिता की पुण्यतिथि वृद्धा आश्रम में मनाई



धनबाद (कांस) : पत्रकार राजेंद्र वर्मा ने अपने पिता स्व. छोटन राम की पुण्यतिथि सन्मरण स्थित वृद्धा आश्रम में मनाई। पिता के चित्र पर बेटे राजेंद्र वर्मा ने श्रद्धांजलि अर्पित की। वृद्धाश्रम के मौके पर श्री वर्मा ने कहा कि अपने पिता स्व. छोटन राम की पुण्यतिथि पर आश्रम में रहे रहे वृद्ध माता-पिता को सुखी भोजन प्रकाश मन को बहुत ही शांति एवं सुकून मिलती है। उन्होंने यह भी कहा कि जब से पिता की मृत्यु हुई है तब से आमतौर पर पिता के पुण्यतिथि कभी टीवी स्ट्रीट वृद्धा आश्रम में तो कभी सलपुर स्थित ओले एज होम में मानते आ रहे हैं। आगे भी जबतक वे जीवित रहेंगे तब तक अपने पिता की पुण्यतिथि किसी वृद्धा आश्रम में ही मनाएंगे। वे बच्चों का जन्म उत्तरव, शादी का सालगिरह भी किसी वृद्धा आश्रम में ही मनाने का निश्चय लिया है। वृद्धाश्रम अतिथि करते बालों में आश्रम के अध्यक्ष अध्यक्ष नीशाद गद्दी, कोषाध्यक्ष ओमप्रकाश मिश्रा, आर एन चौधरी, सुनील भंडारी, गोपाल चौधरी, रवि कुमार, लखन विस्वकर्मा, किसान विकास ट्रस्ट के सचिव माधेश कुमार, मानवाधिकार प्रोटेक्शन के सदस्य बमारी राम एवं सीरल वन (उपस्थित थे)। आश्रम के अध्यक्ष नीशाद गद्दी ने कहा की दोनों आश्रम सभी के सहयोग से ही चल रही है। इस आश्रम को चलाने में जिला प्रशासन का काफी सहयोग मिल रहा है।



हैं। इसके
जो पं हो प है। बालीबुड के होम
की ही इसके बाद दो परिव
कोर से अभिनेता सी देओल, बनी
होना देओल शामिल है। इस
देओल को भी है।
तीर उनकी सेटिंग्स का धर्मद की प्रे
होना, परिवार के भीतर संगठि
को होना देता है। साथ ही, हे
की शादी में पहली पत्नी वाले क
है, जिसके कारण अंतिम सम
पाए। लेकिन परिवार के एक कर्म
देओल ने स्पष्ट किया है कि धर्म
की संपत्ति में समान अधिकार प्रा
है कि वे किसी भी हालत में क
को युक्तान नहीं पहुंचने देने वा
है धर्म की भी आखिरी इच्छा व
लेखक सोशा मीडिया पर ब्रूज न
देखना होगा कि देओल के शब्द अ
केर के अनुभव विरासत को व्यापक
तार किया जाता है।

अपराध पर लगाम कस

और अन्य निवेश शामिल हैं। इसके अंदर को लेकर चर्चा जोरों पर है। बालीबुड के होनहार संप्रदाय ने दो शायिका की ही इच्छा बहा उनके दो परिवारों में। पहली पत्नी प्रकाश को से अनिर्वात सती देवोल, सती देवोल, बहन अजीता और विजेता। जबकि दूसरी पत्नी एमिले मार्लिने ने ईश और अहाना देवोल शामिल हैं। इसके अलावा उनका 13 नातीपौतों भी हैं।

बात दें कि हेमा और उनकी बेटी का घमंड की भाँति संप्रदाय में शामिल न होना, परिवार के भीतर संभावित मतभेदों की छवियों को हवा देने हैं। साथ ही, हेमा मार्लिने के ४५ साल की उम्र में पहली पत्नी वाले घर कभी न जाने का झिझक है, जिसके कारण अंतिम समय में वे धर्म से नाराज माना जा सकता है। लेकिन परिवार के एक कुर्बाना पुत्र के अग्रसार, उनकी देवोल ने स्पष्ट किया है कि संप्रदाय के सभी बावों को उनकी संपत्ति में समान अधिकार प्राप्त होगा। सती का कहना है कि वे किसी भी हालत में ईश और अहाना के हिस्से को नुकसान नहीं पहुँचाने देंगी हैं। उन्होंने कहा कि यह धर्म की भी आखिरी इच्छा थी। संपत्ति के अंदर को यह संप्रदाय मीडिया पर लुब्ध बन रहा हो रही है। एक से देवोल होगा कि उनकी इच्छा और सती देवोल के आधारभूत के अनुसार विरासत को यापारण करने से कैसे विभाजित किया जाना है।

बाबा देव कि हेमा और उनकी बेटियों का धर्मद्वीप प्रियेय नौट में शामिल न होना, परिवार के भीतर संभावित मतभेदों की शक्यता को हवा देना है। साथ ही, यह सिद्ध मामूली के ४५ साल की बालिका में पहली पत्नी वाले घर में न जाने का झिझक है, जिसके कारण अंतिम समाधि के धर्मद्वीप से नहीं मिल पाई। लेकिन परिवार के एक कर्तबेग सुन के अनुसार, उनकी दोगली न सत्य थिया है कि धर्मद्वीप के सभी भवों को उनकी पत्नी में समाज अधिकार प्राप्त होगा। सती का कहना है कि वे किसी भी हालत में ईश्वर और अल्लाह के हिस्से को नुकसान नहीं पहुंचने देंगे। उन्होंने कहा कि यह धर्मद्वीप की भी आखिरी इच्छा थी। संघर्ष के अंतवर्ष को लेकर संशय मंडित्य पर खुल बन रहा रही है। बचपन यह देखा होगा कि इच्छा और सती दोनों के अभाव में के अनुसार विस्तार को व्यापक तरीके से देखे विचारित किया जाना है।

कोशिश करता है, तो उसका
बलिष्ठा बनना भी जिहाद है।

युद्ध देशों खोवा और
पाया जाना चाहिए,
१०० से १५० रुपये
में है। यही कारण है
दौरान हर साल
खोवा और पेड़े की
मने आती हैं, लेकिन
टी की मौजूदगी ने
ग्राम लोगों दोनों की
है।



शरीर में हार्मोन संतुलित करने के लिए रोज सुबह जरूर पिएं ये ड्रिंक, दूर होंगी कई समस्याएं

स्वास्थ्य रहने के लिए शरीर में हार्मोन्स का बैलेंस रहना भी बेहद जरूरी होता है। अगर आपके हार्मोन्स असंतुलित हो गए हैं तो संभव है कि आपको स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसे बैलेंस रखने के लिए लोग तरह-तरह के नुस्खे अपनाते हैं। कुछ लोग तो इसके लिए दवाओं का भी सेवन करते हैं। जबकि आप घर पर बनी मात्रा एक हेल्दी ड्रिंक पीकर भी हार्मोन्स को बैलेंस कर सकते हैं। आइये डाइटिशियन ज़्वा गंगानी से जानते हैं इस ड्रिंक को पीने से हार्मोन्स कैसे नियंत्रित होते हैं और इसे बनाने का तरीका।

कैसे बनाएं ये ड्रिंक?

- यह ड्रिंक बनाना काफी आसान है। इसे आप घर पर आसानी से बना सकते हैं।
- इस ड्रिंक को बनाने के लिए आपको घी और नारियल का तेल लेना है।
- अब इसके बाद आपको हल्दी और काली मिर्च लेनी है।
- यह सामग्रियां जुटाने के बाद आपको एक गिलास पानी गर्म करना है।
- अब गर्म पानी में सबसे पहले एक चम्मच घी मिलाएं। इसके बाद इसमें अन्य सामग्रियां डालें।
- इस ड्रिंक एक साथ मिलाकर आप सुबह खाली पेट इसे पी सकते हैं।

हार्मोन्स बैलेंस करने में मददगार

अगर आपको हार्मोनल इबैलेंस की समस्या है तो ऐसे में इस ड्रिंक को जरूर पिएं। इसमें घी और हल्दी की मात्रा होती है, जो शरीर में हार्मोन्स के उत्पादन को बढ़ाकर बैलेंस के साथ ही उसे बैलेंस रखने में भी मदद करती है। यह ड्रिंक शरीर में होने वाले ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और सूजन को कम करके हार्मोन्स के इबैलेंस को कम करने में मददगार साबित होती है। सुबह के समय घी खाने से शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन्स का लेवल बैलेंस रहता है।

इस ड्रिंक को पीने के अन्य फायदे

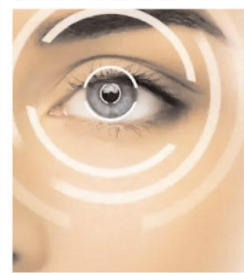
- यह ड्रिंक सेहत के लिए अन्य भी कई तरीकों से फायदेमंद साबित होती है।
- अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो भी इस ड्रिंक को पी सकते हैं।
- इसे पीने से पाचन प्रक्रिया तेज होने के साथ ही मेटाबॉलिज्म भी दुरुस्त रहता है।
- इस ड्रिंक को पीने से शरीर की थकान दूर होती है साथ ही उर्जा की कमी महसूस नहीं होती है।



पूरी सर्दी खा लें हरी प्याज, कैंसर से लेकर हार्ट डिजीज तक हर बीमारी होगी दूर

प्याज की अलग अलग वैरायटी होती है और उनमें से एक है हरी प्याज यानि स्विंग अनियन। इसका सेवन करने से आपके शरीर को काफी सारे लाभ मिल सकते हैं। यह खाने में भी स्वादिष्ट होता है। इस का प्रयोग करके आप किसी भी वीरिंग डिश को एक स्वादिष्ट व्यंजन बना सकते हैं जो स्वास्थ्य लाभों से भी भरपूर होगी। इसको तड़के में प्रयोग कर सकते हैं या बाद में सब्जी में भी डाला जा सकता है। हरी प्याज का सेवन करने से आपकी आंखों को भी लाभ मिलते हैं अगर आप ऐसे व्यक्ति हैं जिसे संधियां खानी इतनी पसंद नहीं है, तो आप को एक बार हरी प्याज वाली किसी डिश का सेवन करना चाहिए और आप अपना मन वृत्तियों में बदल लेंगे। आइए जान लेते हैं हरी प्याज खाने के स्वास्थ्य लाभों के बारे में। कैंसर और हार्ट डिजीज के खतरे को कम किया जा सकता है।

आंखों के लिए लाभदायक



हरे प्याज का सेवन करने से आपको पाचन में भी लाभ मिलता है। आप हरे प्याज का सेवन जैक के रूप में भी कर सकते हैं। इनमें फाइबर की अच्छी खाली मात्रा होती है और पाचन को सुगम करने में भी मदद करते हैं। अगर आप को गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्या है तो आप इसका सेवन कर सकते हैं। हरे प्याज का सेवन करने से आपका पाचन तंत्र काफी एक्टिव हो जाता है और ब्लोटिंग इंटरेप्टन में मदद करता है। आपको अगर पाचन से जुड़ी समस्याएं हैं तो दिन में 20 से 30 ग्राम स्विंग अनियन का सेवन जरूर करें।

कैंसर के रिकवरी को करते हैं कम
पन सी बी आई के मुताबिक हरे प्याज में सल्फर पाया जाता है जो आपके शरीर के लिए लाभदायक तत्व होता है। इसका सेवन करने से कैंसर होने का रिकवरी हो सकता है। इसमें फ्लेवोनॉयड और अल्लि सल्फाइड जैसे तत्व होते हैं जो ऐसे एंजाइम को बढ़ने से रोकते हैं जो कैंसर सेल्स बना सकते हैं। इसलिए अगर आपका कैंसर होने का रिकवरी करना चाहते हैं तो आप को अपनी रोजाना की डाइट में हरे प्याज को शामिल करना शुरू कर देना चाहिए।

पाचन में मदद करता है



हरे प्याज का सेवन करने से आपको पाचन में भी लाभ मिलता है। आप हरे प्याज का सेवन जैक के रूप में भी कर सकते हैं। इनमें फाइबर की अच्छी खाली मात्रा होती है और पाचन को सुगम करने में भी मदद करते हैं। अगर आप को गैस, एसिडिटी, कब्ज जैसी समस्या है तो आप इसका सेवन कर सकते हैं। हरे प्याज का सेवन करने से आपका पाचन तंत्र काफी एक्टिव हो जाता है और ब्लोटिंग इंटरेप्टन में मदद करता है। आपको अगर पाचन से जुड़ी समस्याएं हैं तो दिन में 20 से 30 ग्राम स्विंग अनियन का सेवन जरूर करें।

कैंसर के रिकवरी को करते हैं कम
पन सी बी आई के मुताबिक हरे प्याज में सल्फर पाया जाता है जो आपके शरीर के लिए लाभदायक तत्व होता है। इसका सेवन करने से कैंसर होने का रिकवरी हो सकता है। इसमें फ्लेवोनॉयड और अल्लि सल्फाइड जैसे तत्व होते हैं जो ऐसे एंजाइम को बढ़ने से रोकते हैं जो कैंसर सेल्स बना सकते हैं। इसलिए अगर आपका कैंसर होने का रिकवरी करना चाहते हैं तो आप को अपनी रोजाना की डाइट में हरे प्याज को शामिल करना शुरू कर देना चाहिए।

हरी प्याज, जिसे स्विंग अनियन भी कहा जाता है, पोषक तत्वों से भरपूर है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने, कैंसर का जोखिम कम करने, पाचन में सुधार, दिल की सेहत बेहतर बनाने और स्किन को जवां रखने में मदद करता है। इसमें विटामिन ए, सी, सल्फर, फाइबर और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं।

स्किन के लिए लाभदायक

स्विंग अनियन का सेवन करना आपकी स्किन के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इसका सेवन करने से स्किन रेडिएट रहती है। इसमें विटामिन सी होता है और यह शरीर में कोलेजन की मात्रा को बढ़ाने में मदद करता है। अगर आप एजिंग के लक्षण देख रहे हैं, तो आपकी रोजाना की डाइट में हरे प्याज को जरूर शामिल करें। इसका सेवन करने से स्किन स्मूथ होती है और झुर्रियां कम होती हैं। साथ ही कोलेजन के उत्पादन से आप को जल्दी एजिंग लक्षण नहीं देखने को मिलते हैं और स्किन काफी जवान और स्मूथ लगती है।

दिल के लिए लाभदायक

हरे प्याज का सेवन करना दिल की सेहत के लिए भी काफी लाभदायक हो सकता है। इसमें प्राकृतिक रूप से पोटेशियम पाया जाता है और यह ब्लड प्रेशर को नॉर्मल बनाने में भी मदद करता है। यह आपके शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाने में मदद करता है। LDL कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने में सहायक होते हैं। इसका सेवन करने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का रिकवरी काफी हद तक कम हो सकता है।



आप भी पीते हैं नमक वाली चाय?

जानें इससे होने वाले गंभीर नुकसान

चाय में दूध के साथ नमक मिलाकर पीने से आप, एसिडिटी और ब्लड प्रेशर समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

चाय भारत में पानी के बाद सबसे ज्यादा पी जाने वाली ड्रिंक है। इसका सेवन बढ़-बूढ़ी से लेकर बच्चे भी करते हैं। चाय का मार्केट इतना बड़ा है कि दुनियाभर में अलग-अलग तरह की चाय मिलती है। आमतौर पर लोग दूध वाली चाय का ही सेवन करते हैं। भारत में मसाला चाय और इबल चाय का भी चलन है। सावधानीपूर्वक और सही तरीके से चाय का सेवन करने से शरीर को फायदे भी मिलते हैं। लेकिन गलत तरीके से इसका सेवन करना सेहत के लिए गंभीर होता है। चाय का सेवन करने वाले कुछ लोग इसमें नमक मिलाकर भी पीते हैं। नमक वाली चाय सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक हो सकती है।

नमक वाली चाय पीने के नुकसान

नमकीन चाय एक प्रकार की चाय है जिसमें नमक और अन्य मसाले डाले जाते हैं। अक्सर लोग चाय बनाते समय दूध के साथ कुछ मात्रा में नमक भी डाल देते हैं। सदी-जुगमा या इन्फेक्शन होने पर भी लोग नमकीन चाय का सेवन करते हैं। नवलीनकल डॉक्टरों के कहते हैं, चाय में दूध के साथ नमक मिलाकर पीना नुकसानदायक होता है। नमक वाली चाय का सेवन करने से कई गंभीर नुकसान का खतरा रहता है। इसलिए चाय में दूध के साथ नमक मिलाकर पीने से बचना चाहिए। नमक वाली चाय पीने के नुकसान इस तरह से हैं-
हाई ब्लड प्रेशर - दूध वाली चाय में नमक डालकर पीने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा रहता है। नमक ज्यादा खाने से ब्लड में नैट्रियम की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे बीपी बढ़ सकता है।
शरीर में पानी भरना - नमक वाली चाय का ज्यादा सेवन करने से शरीर में पानी भर सकता है। इसकी वजह से पेशाब की समस्या भी हो सकती है।

गैस और एसिडिटी - नमक के अधिक सेवन से पाचन तंत्र में समस्याएं हो सकती हैं, जिससे गैस और एसिडिटी का खतरा रहता है। यह पेट में असहजता और तकलीफ का कारण बन सकता है।
पाचन तंत्र के लिए हानिकारक - नमकीन चाय का अधिक सेवन करने से पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचता है। इससे कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।
शरीर में पानी की कमी - नमक के अत्यधिक सेवन से शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाती है, जिससे कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

नुकसान से कैसे बचें?
नमक वाली चाय का सेवन शरीर में ऊपर बताई गई समस्याओं का कारण हो सकता है। इसके अलावा चाय का भी ज्यादा मात्रा में सेवन करने से कई गंभीर नुकसान होने का खतरा रहता है। चाय पीने की वजह से होने वाले नुकसान से बचने के लिए हेल्दी डाइट और एक्टिव लाइफस्टाइल अपनानी चाहिए। इसके नुकसान से बचने के लिए डाइट में फल, सब्जी और हेल्दी चीजों को शामिल करें। नियमित रूप से व्यायाम और एक्सरसाइज का अभ्यास करने से भी इसके नुकसान को कम करने में मदद मिलती है।

डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर क्या है? जानें बच्चों में दिखाई देने वाले इसके लक्षण

बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर एक चिंता का विषय है। ट्रॉमा स्वयं विभिन्न रूपों में प्रकट हो सकता है। कई बार बचपन में कुछ घटनें ऐसी घटना का सामना करना पड़ता है, जिसका असर उन्हें बाद तक महसूस होता है। इसका प्रभाव बच्चे के जीवन में कई तरह की नकारात्मकता को ला सकता है। इसकी वजह से बच्चे के मानसिक विकास प्रभावित होता है। बच्चा अन्य बच्चों की तुलना में पिछड़ सकता है। इस लेख में आगे जानेंगे कि डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर क्या है। इस दौरान कैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

इस स्थिति में बच्चों को घर के सदस्य या करीबी से मानसिक समस्या हो सकती है। डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर (डीटीडी) में बच्चे की भावनाओं पर बुरा असर पड़ता है। डीटीडी प्रतिकूल परिस्थितियों, जैसे दुर्घटना, उपेक्षा, या घरेलू वातावरण में अस्थिरता के कारण हो सकता है। डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर के कारण अलग-अलग हो सकते हैं, जो अक्सर सामाजिक-आर्थिक और पारिवारिक स्थितियों से जुड़े होते हैं। बच्चे अक्सर शारीरिक, भावनात्मक या यौन शोषण के साथ-साथ अपनी करीबी के द्वारा उपेक्षा या छोड़ने के चर्चे डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर महसूस कर सकते हैं।

डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर के लक्षण
लोगों के साथ जुड़ने में मुश्किल होना

डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर का एक प्रमुख लक्षण है कि बच्चे देखभाल करने वाली या अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ सुरक्षित महसूस नहीं करते हैं। बच्चे किसी तरह दृष्टि नहीं कर पाते हैं। इसका असर बच्चे के सामाजिक और भावनात्मक डेवलपमेंट में भी पड़ सकता है।
भावनात्मक विकृति
डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर वाले बच्चे अक्सर अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं, तेजी से मूड स्विंग, क्रोध या आक्रामकता जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। यह बच्चे के ट्रॉमा की वजह से उत्पन्न होता है। बच्चे किसी से बात नहीं कर पाते हैं।

हमेशा डर में रहना
ट्रॉमा के अपने पिछले अनुभवों के कारण, बच्चे

अक्सर अपने वातावरण में संभावित खतरों के प्रति अतिवेकता और बड़ी हुई संवेदनशीलता प्रदर्शित करते हैं। वे अपरिचित स्थितियों या व्यक्तियों से अत्यधिक सावधान हो सकते हैं। किसी कार्य को वह बार-बार टालने लगते हैं।

कॉन्फिडेंस माइड पर असर
डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर में बच्चे के स्वाभाविक कामकाज (कॉन्फिडेंस माइड) प्रभावित हो सकता है, जिससे बच्चा कैलिब्रेशन करने, सीखने और जानकारी को याद नहीं रख पाता है। बच्चे की पढ़ाई में भी इसका असर पड़ता है।

व्यवहार में बदलाव
कुछ मामलों में, डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर वाले बच्चे अपने भावनात्मक दर्द से बचने के लिए आक्रामक हो जाते हैं। उनके व्यवहार गुरे से बदलने लगता है। इसकी वजह से उनको घर के अन्य लोगों से डांट खाने को मिल सकती है।
डेवलपमेंट ट्रॉमा डिसऑर्डर एक जटिल और चुनौतीपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, जो प्रभावित बच्चों के जीवन पर गहरा प्रभाव डालती है। यदि, बच्चे में इस तरह के लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



पुरानी और जाम हुई चाय की छन्नी को बिना धिसे मिनटों में करें साफ

क्या आपकी रसील की चाय छुनी पुरानी दिखने लगी है? छेद जाम हो गए हैं और उसमें चाय की पत्ती फंस जाती है? इसे हिसकर साफ करना थकाऊ काम हो सकता है, लेकिन इसका एक आसान और असरदार तरीका बताया है। इस ट्रिक से आप मिनटों में छन्नी के जाम हुए छेद खोल सकते हैं और इसे हमेशा नया बनाए रख सकते हैं।

जाम हुए छेद खोलने के लिए गैस की आंच

छन्नी के बारीक छेदों में चाय की पत्ती और चिकनाई जमा हो जाती है। इसे हटाने के लिए गर्मी का इस्तेमाल करें। छन्नी को सावधानी से पकड़कर सीधे गैस की आंच पर रखें। जैसे ही छन्नी गर्म होगी, उसमें जमा चिकनाई और चाय घिसलकर हटने लगेंगे। इस प्रक्रिया में मुश्किल से एक मिनट ही लगता है। ध्यान दें: छन्नी को हाथ से पकड़ते समय गर्मी से बचने के लिए रबड़ या कपड़े का इस्तेमाल करें।

यै भी ध्यान दें: दिनभर स्कान महसूस हो रही है तो हो सकती है इस विटामिन की कमी।

गर्म छन्नी को साफ करने का आसान तरीका

गैस पर गर्म करने के बाद छन्नी पर जमा चिकनाई ढीली हो जाती है।

तरीका: छन्नी को आंच से हटाए और हल्का ठंडा होने दें। थोड़ा डिशवॉशिंग जेल या साबुन लगाएं। पुराने दूधखाने या स्पंज की मदद से हल्के हाथ से साफ करें। अंत में साफ पानी से धोकर सुखा लें। गर्म करने से कालिख और चाय के दाग आसानी से हट जाते हैं।

दाग-धब्बों और पीलापन हटाने की ट्रिक

अगर छन्नी पीली या दाग-धब्बेदार हो गई है तो एक छोटे बर्तन में गर्म पानी, सफेद सिरका और नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाएं। छन्नी को 10-15 मिनट के लिए घोल में भिगो दें। हल्के हाथ से रगड़कर धो लें। प्राकृतिक घोल से छन्नी की चमक वापस आ जाती है।

रात भर भिगोने का आसान तरीका

यदि छन्नी पर जिद्दी चिकनाई जमा हो गई है तो एक बर्तन में गर्म पानी + 1 चम्मच बेकिंग सोडा + थोड़ा डिशवॉशिंग लिक्विड मिलाएं। छन्नी को मिश्रण में डालकर रात भर भिगो दें। सुबह हल्के हाथ से रगड़कर धो लें। इससे छन्नी पर जमा सभी चिकनाई और दाग आसानी से हट जाते हैं।

छन्नी को लंबे समय तक नया रखने के टिप्स

चाय बनाने के तुरंत बाद छन्नी को नल के नीचे धो लें। रोजाना धोते समय गर्म पानी का इस्तेमाल करें। धोने के बाद सूखे कपड़े से पोछे या हवा में सुखाएं, ताकि पानी के धब्बे या जंग न लगें। इन आसान ट्रिक्स को अपनाकर आप अपनी पुरानी, जाम हुई चाय की छन्नी को मिनटों में नया और चमकदार बना सकते हैं। अब धिसने की जरूरत नहीं, और आपका चाय का हर कप बेगना और भी मजेदार।



आपकी सेहत के बारे में बहुत कुछ बता सकती है जीभ, इन संकेतों को न करें नजरअंदाज

हमारी जीभ हमारे शरीर के आंतरिक स्वास्थ्य का आइना होती है। अक्सर लोग जीभ पर दिख रहे लक्षणों को नजरअंदाज कर देते हैं। आयुर्वेद में जीभ के रंग, बनावट और उस पर दिखने वाले छोटे-बड़े बदलावों को देखकर बीमारियों और पोषण की कमी का पता लगाने का विधान है। एक हेल्दी जीभ का रंग आमतौर पर हल्का गुलाबी-लाल होता है, जिस पर छोटे-छोटे उभार होते हैं।

मगर जब जीभ का रंग अचानक बहुत गहरा हो जाए, उस पर मोटे सफेद दाग या असामान्य सूजन दिखाई दे, तो यह शरीर के आंतरिक स्वास्थ्य समस्या की ओर इशारा हो सकता है। इन संकेतों को अनदेखा करना भारी पड़ सकता है, क्योंकि जीभ पर होने वाले कुछ लगातार बदलाव ओरल कैंसर जैसी जानलेवा बीमारियों के भी शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। इसलिए अपनी जीभ को रोजाना आइने में देखना और उसके रंग या बनावट में आ रहे बदलावों को

पहचानना बीमारियों का पता लगाने और अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने का एक सरल और महत्वपूर्ण तरीका है।

बहुत लाल या चिकनी जीभ

एक स्वस्थ जीभ का रंग हल्का गुलाबी होता है, लेकिन जब जीभ का रंग असामान्य रूप से चमकीला लाल या बहुत अधिक चिकना दिखाई दे, तो यह विटामिन B12 या फोलिक एसिड की कमी का संकेत हो सकता है। विटामिन B12 की कमी अक्सर लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण को प्रभावित करती है। इसके अलावा चिकनी या सूजी हुई जीभ कभी-कभी यह भी बताती है कि आपको छोट्टी आंत में पोषक तत्वों के अवशोषण में कोई समस्या चल रही है।

जीभ पर मोटा सफेद दाग दिखना

जीभ पर मोटा सफेद दाग दिखना (जो पीनर के जैसा लगे) अक्सर ओरल थ्रश नामक यीस्ट संक्रमण का संकेत होता है, जो कैडिडा के अत्यधिक बढ़ने के कारण होता है। यह उन लोगों में अधिक होता है जिन्हें डायबिटीज है, और उनकी इम्यूनोटी कमजोर है। यह चिकनी सूखे मुँह की शिकायत है। इसके अलावा, सफेद धब्बे ल्यूकोप्लाकिया का भी संकेत हो सकते हैं, जो कैंसर में बदल सकते हैं।

जीभ पर गाँठ या सूजन वाले दाँने

जीभ पर छोटे-छोटे दाँने या सूजन वाले



उभार तनाव, धूम्रपान या नींद की कमी के कारण हो सकते हैं, जो आमतौर पर हानिकारक नहीं होते हैं। हालांकि अगर कोई गाँठ या घाव दो सप्ताह से अधिक समय तक बना रहता है, खासकर जीभ के किनारों या नीचे, तो यह ओरल कैंसर के शुरुआती चरणों का संकेत हो सकता है, जिसकी तुरंत डॉक्टर या डेंटिस्ट से जांच करानी चाहिए।

स्वच्छता और हाइड्रेशन का महत्व

जीभ की समस्याओं से बचने के लिए अच्छी ओरल हाइजीन बनाए रखना बहुत जरूरी है। रोजाना जीभ को साफ करें (टांग वलीनर से) और खूब पानी पीकर हाइड्रेटेड रहें। अगर लक्षण लगातार बने रहते हैं या अचानक गंभीर हो जाते हैं, तो धरेलू उपचारों पर निर्भर न रहें, बल्कि तुरंत डॉक्टर से मिलकर इसका सही इलाज कराएं।

सर्दी के मौसम में कमी भी योग करते समय न करें ये गलतियाँ, वरना भुगतना पड़ेगा खामियाजा

सर्दियों में योग करना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। ठंडी हवाओं और कम तापमान के बीच योग अभ्यास से शरीर को गर्म रखने में मदद मिलती है और योग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। हालांकि, इस मौसम में योग करते समय कुछ सामान्य गलतियों से बचना जरूरी है।



भारी भोजन के तुरंत बाद योग करना

भारी भोजन के तुरंत बाद योग करना पाचन को प्रभावित कर सकता है और उल्टी या पेट दर्द जैसी समस्याएँ पैदा कर सकता है। सर्दियों में भोजन धीरे-धीरे पचता है, इसलिए योग अभ्यास से कम से कम 1.5-2 घंटे पहले भोजन करना चाहिए।

वार्म-अप एक्सरसाइज और स्ट्रेचिंग करना जरूरी है।

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

गलत आसनो या तकनीक का पालन

सर्दियों में बाहर योग करते समय शरीर को पर्याप्त गर्म रखना जरूरी है। बिना गर्म कपड़ों के ठंड में योग करने से शरीर ठंडा हो सकता है, मांसपेशियाँ कठोर हो सकती हैं और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। हल्के जैकेट या थर्मल कपड़े पहनें।

कठना

सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है, इसलिए गलत तरीके से आसन करना चोट का कारण बन सकता है। योग की सही तकनीक, सही मुद्रा और सांस पर ध्यान रखना आवश्यक है। किसी भी कठिन आसन को बिना प्रशिक्षक की सलाह के न करें।

पर्याप्त वार्म-अप न करना

ठंडे मौसम में वार्म-अप न करने से शरीर में रक्त का प्रवाह कम होता है और मांसपेशियाँ सुस्त

रहती हैं। इससे स्ट्रेचिंग और योगासन करना जोखिम भरा हो जाता है। कम से कम 5-10 मिनट का हल्का वार्म-अप जरूर करें।

लगातार लंबे समय तक

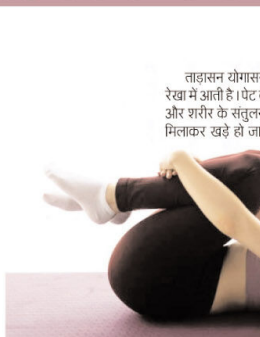
असावधानीपूर्वक अभ्यास करना

लंबे समय तक बिना ब्रेक और सावधानी के योग करना शरीर पर दबाव डाल सकता है। इससे मांसपेशियों में दर्द, जोड़ों में चोट और थकान जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। सर्दियों में योग सत्र छोटा लेकिन नियमित रखना बेहतर होता है।

बिना ज्यादा मेहनत के घटानी है पेट की चर्बी तो ये योगासन आएंगे काम

पेट की चर्बी बेहद जिद्दी होती है। ये एक बार आ जाए तो जाने का नाम नहीं लेती। भाग-दौड़ भरी जिंदगी में कामकाज और थकान के बीच भारी-भरकम वर्कआउट कर घाना आसान नहीं होता है। लोगों का मानना है कि अगर पेट कम करना है तो पसीना बहाना होगा, हालांकि ये सभी मामलों में सच नहीं है।

पेट की चर्बी कोई रातो-रात नहीं बढ़ती और न ही रातो-रात घटती है। लेकिन कुछ सरल योगासनों को अपनाकर पेट की चर्बी को पिघलाया जा सकता है। कुछ आसन पाचन में सुधार लाते हैं और शरीर को हल्का महसूस कराने में सहायक हैं। इस लेख में उन्हीं आसनों के बारे में बताया जा रहा है, जिनके रोजाना 15 से 20



ताड़ासन

ताड़ासन योगासन की दुनिया का मूल स्वर है। इससे रीढ़ एक सीधी रेखा में आती है। पेट के आसपास की मांसपेशियों में हल्का खिंचाव आता है और शरीर के संतुलन में सुधार होता है। इसके अभ्यास के लिए दोनों पैरों को खड़े हो जाएं। फिर हाथ ऊपर उठाएं, उंगलियाँ जोड़ें और पूरा शरीर आसमान की ओर खींचें। 30-40 सेकंड इसी स्थिति में रहें। इससे कोर मसल टाइट हो जाते हैं, शरीर की मुद्रा सुधरती है और पेट का फैलाव कम होता है।

मिनट अभ्यास से पेट की चर्बी को कम किया जा सकता है, जो भी ज्यादा मेहनत या भारीभरकम वर्कआउट किए।

आप सुबह खाली पेट 10-15 मिनट रोजाना अभ्यास करें। नए योगी हैं तो हर आसन 20-30 सेकंड तक करें। लगातार अभ्यास करने से तीन से चार हफ्ते में फर्क दिखने लगता है।

पवनमुक्तासन

यह आसन पाचन के लिए रामबाण है। गैस, ब्लोटिंग और कब्ज घटाता है और पेट की अंदरूनी चर्बी पर सीधा असर डालता है। इसके अभ्यास के लिए पीठ के बल लेटें, घुटनों को मोड़कर सोंसे से लगाएं, हाथों से पकड़कर 20-30 सेकंड तक गहरी सांस लें। पवनमुक्तासन का अभ्यास पाचन तंत्र को सक्रिय करता है। और अगर पाचन सही रहता है तो चर्बी का जमाव कम होता है।

भुजंगासन

भुजंगासन से पीठ मजबूत होती है और पूरा शरीर रिलेक्स होता है। नियमित अभ्यास से पेट को अंदर खींचने की क्षमता बढ़ती है। यह आसन स्टैस कम करता है, जो कि पेट की चर्बी का बड़ा कारण है। मार्जरी आसन के नियमित अभ्यास के लिए दोनों हाथों और घुटनों के बल शरीर को गाय की अकृति में लाएं। सांस भरते हुए सिर उठाएं। फिर सांस छोड़ते हुए पीठ ऊपर उठाएं।

मार्जरी आसन

इस आसन से रीढ़ लचीली होती है और पूरा शरीर रिलेक्स होता है। नियमित अभ्यास से पेट को अंदर खींचने की क्षमता बढ़ती है। यह आसन स्टैस कम करता है, जो कि पेट की चर्बी का बड़ा कारण है। मार्जरी आसन के नियमित अभ्यास के लिए दोनों हाथों और घुटनों के बल शरीर को गाय की अकृति में लाएं। सांस भरते हुए सिर उठाएं। फिर सांस छोड़ते हुए पीठ ऊपर उठाएं।

संक्षिप्त समाचार

कक्षा के दौरान स्मार्टफोन के उपयोग पर प्रतिबंध लगाने वाला नवीनतम देश बना विली

सैन्याग, एडोनी। विली ने प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों में कक्षाओं के दौरान स्मार्टफोन और अन्य स्मार्ट उपकरणों के उपयोग पर प्रतिबंध लगाने वाला विधेयक पारित किया है। यथा कठन अपने पास से लाना होगा, जिससे विली युवा छात्रों के बीच स्मार्टफोन के इस्तेमाल पर प्रतिबंध लगाया जाएगा। नवीनतम देश बना जाएगा ताकि स्कूल हस्तिकरण प्रभावों को कम किया जा सके और कक्षा में ध्यान भटकने से बचा जा सके। स्कूलों में स्मार्टफोन के इस्तेमाल पर विभिन्न स्तरों के प्रतिबंध लगाने वाले अन्य देशों में फ्रांस, ब्राजील, हमरी, नीदरलैंड और चीन शामिल हैं। शिक्षा मंत्री निलोस केटाओज़ी के विधेयक के बाद संसद में मॉडिया पर लिखा, 'हम बच्चे और शिक्षकों के लिए एक स्मार्टफोन परीक्षण को अपनाने वाले हैं, जिसे आज तक केवल अधिक एड-दुसरे के चेहरे पर, अक्सर के दौरान सामाजिक नेटवर्क बनाने और सीखने को और अधिक बढ़ावा देने के लिए एप्लिकेशन हॉस्ट करने की आवश्यकता है।'

रूस के जेल में बंद एक अमेरिकी नागरिक ने की गार्डों की पिटाई, सजा बढ़ाई

मार्को, एडोनी। रूस में पुलिस अधिकारी की पिटाई के दोषी पाए गए एक अमेरिकी की सजा बुधवार को बढ़ा दी गई, जब उसे जेल प्रहरीयों पर हमला करने का दोषी पाया गया। रॉबर्ट गिलमैन, जिन्हें रूसी मीडिया में पूर्व अमेरिकी मरीन के रूप में पहचाना गया, जो शुरू में 2022 में 3-1/2 साल की सजा सुनाई गई थी, जब उन्हें एक पुलिस अधिकारी के साथ मार्पीट करने का दोषी ठहराया गया था, जिसे ट्रेन से उतारकर गडबडी पैदा करने के लिए दोषी ठहराया गया था। बाद में उन्हें एक साल जेल के दौरान जेल निरीक्षक पर हमला करने एक अन्योंक की पिटाई करने और एक गार्ड पर हमला करने का दोषी ठहराया गया, और अक्टूबर 2024 में उन्हें आठ साल और एक महीने की सजा सुनाई गई। बुधवार को, वीक्षण-परिचय रूस के वीरोंना क्षेत्र की एक अदालत ने, जहां गिलमैन अपनी सजा काट रहा है, उसकी सजा को 10 वर्ष बढ़ा दिया, क्योंकि उन्होंने जेल से जेल प्रहरीयों की पिटाई का दोषी पाया गया था।

ईरू की सख्सी में देरी को लेकर बढ़ते विवाद में ग्रीक किसानों ने सीमा पार करने के रास्ते बंद किए

एडोनी, एडोनी। उत्तरी ग्रीस के किसानों ने एथेनस कोटो की जंगल में जुड़े यूरोपीय संसद संसिध सख्सी भूगोल में देरी के विरोध में बुधवार को सीमा विधियों पर बातचीत बंद कर दिया। ट्रेक्टरों के काफिलों ने उत्तरी ग्रीस कोटो और तुर्की के सीमा के मार्गों को अवरुद्ध कर दिया, जिससे वाहनों की लंबा चक्कर लगाया जा रहा। किसानों में सख्सी किसान सड़कों पर उत्तर और पूर्व इंडोनाइको में ट्रेक्टरों से सड़के जंगल कर दी। ग्रीस में किसानों द्वारा विरोध प्रदर्शन आम बात है, लेकिन नवीनतम अशांति यूरोपीय संसद के घन के लिए व्यापक धोखाधड़ी के दावों के खुलासे के बाद सख्सी भूगोल में देरी को लेकर भड़की। इस घोटाले के कारण जून में पांच वरिष्ठ सरकारी अधिकारियों को इस्तीफा देना पड़ा और कुछ सख्सी से संबंधित कार्य करने वाली राज्य एडोनी को वरगर्ह तरीके से बंद करना पड़ा।

अल्जीरियाई कोर्ट ने फ्रेंच पत्रकार क्रिस्टोफ जेन की 7 साल की सजा बरकरार रखी

अल्जीरियाई, एडोनी। अल्जीरिया की एक अपील कोर्ट ने बुधवार को एक फ्रेंच रपोर्टर साराट्ट की सात साल की जेल की सजा बरकरार रखी, जिसे 'अलकवादा का महिमा मंडन' करने का दोषी पाया गया था, जिससे उसकी जल्दी रिहाई की उम्मीद खत्म हो गई। क्रिस्टोफ रलीजेन को छह महीने पहले एक फुटबॉल अधिकारी के साथ डकैती के लिए सात साल की सजा सुनाई गई थी, जिस पर एक बल अलकवादाई आंदोलन से संबंध होने का आरोप था। उन्हें अल्जीरिया के आतंकवाद-रोधी कानूनों का उल्लंघन करने और प्रोपेगंडा के लिए पीछेकेशन रखने का दोषी पाया गया था, इस मामले की राइट्स यूएस और फ्रेंच मीडिया ने कड़ी आलोचना की थी।

विश्वास मत से पहले छोड़नी पड़ी कुर्सी

पद संभालने के 22 दिन बाद ही मधेश प्रदेश के सीएम सरोज का इस्तीफा

काठमांडू, एडोनी। नेपाल के मधेश प्रदेश में जारी सात सफ्ट एक नया मोड़ पर पहुंच गया। पद संभालने के 22 दिन बाद ही मुख्यमंत्री सरोज कुमार यादव को इस्तीफा देना पड़ा। विपक्ष मत हासिल करने के लिए उनके पास संसदा बल कम पड़ गया था। सुप्रीम कोर्ट ने सरोज यादव को प्रदेश सभा का विधायक मत हासिल करने का निर्देश दिया था। विधायक मत हासिल होने की संभावना बेहतर कम दिखने के बाद यादव ने प्रदेश सभा की बैठक में ही अपना इस्तीफा पेश कर दिया। विपक्षी दलों की अनुपस्थिति ने शक्ति परीक्षण को असर बन बना दिया। बैठक में केवल नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले) के विधायक मौजूद थे। सरकार में शामिल राष्ट्रीय प्रजातंत्र पार्टी की मंत्री कंचन बिष्ट व नेपाल समाज समाजवादी पार्टी की मंत्री विमला अंसारी भी

रक्षा मंत्री की बैठ लीक करने से अमेरिकी सैनिकों की जान खतरे में आई

वॉशिंगटन, एडोनी। कुछ माह पहले अमेरिकी रक्षा मंत्री ने सिगल एप पर एक गोपनीय ऑपरेशन की जानकारी साझा की थी, जो लीक हो गई थी। इसे लेकर ट्रंप सरकार निराश पर आ गई थी। अब उत्तरी जाव रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि रक्षा मंत्री की बैठ लीक होने से ऑपरेशन में लगे सैनिकों की जान खतरे में आ गई थी। हालांकि रिपोर्ट में रक्षा मंत्री पीट हेमसेथ को वरीन विट दी गई है और कहा गया है कि रक्षा मंत्री होने के नाते उनके पास गोपनीय जानकारी को सार्वजनिक करने का अधिकार है। पेगमन के इन्वेस्टर जनरल ने सिगल वेड लीक मामले की जांच की। जाव रिपोर्ट अमेरिकी सांसदों को सौंप दी गई है। मीडिया रिपोर्टों से अनुसार, जाव रिपोर्ट अगले कुछ दिनों में सार्वजनिक की जा सकती है। इस जाव रिपोर्ट को लेकर रक्षा मंत्री पीट हेमसेथ ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा किया, जिसमें लिखा कि 'कोई गोपनीय जानकारी लीक नहीं की, पूरी तरह से बरी किया गया है और इसके साथ मामला बंद हो गया है। हितियों पर बमबारी की बात है। इस रिपोर्ट पर ध्यान देने के लिए धन्यवाद।' इस साल मार्च में अमेरिका ने यमन में हूरी विद्रोहियों पर बमबारी की थी। अमेरिका की अटॉलाट्र पत्रिका में खुलासा किया गया कि सिगल एप पर हुई एक बैठ में रक्षा मंत्री पीट हेमसेथ ने हवाई हमले से जुड़ी जानकारी साझा की, जिसमें हमले का सटीक समय और हमले में शामिल हथियारों और मिसाइलों की जानकारी भी साझा की गई। इस बैठ में गलती से अटॉलाट्र पत्रिका के संपादक जेफ्री गोलडमैन भी जुड़े हुए थे।

ट्रंप ने 'एंटी-इंडिया' मुस्लिम सांसद को बताया कचरा

कहा- नफरत फैलाती हो...भाई से निकाह किया!

वाशिंगटन, एडोनी।

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने एक कैबिनेट बैठक में सोमालिया और सोमाली-अमेरिकियों पर बेहद आपत्तिजनक टिप्पणी की। उन्होंने कहा कि सोमालिया में लोगों के पास कुछ नहीं है, वे बस एक-दूसरे को मारते रहते हैं, उनका देश खराब है और वहां से बचव आता है। ऐसे लोगों को हम अपने देश में नहीं चाहते। ट्रंप ने यह भी कहा कि अगर अमेरिका कृषि जैसे प्रवासियों को अपने देश लाए, तो देश बहुत तेजी पर चला जाएगा। उन्होंने आप्रवासियों को सोमाली-अमेरिकी अमेरिका में कोई योगदान नहीं देते।

इल्हान उमर पर फिर हमला

ट्रंप ने मिनेसोटा की डेमोक्रेट मुस्लिम सांसद इल्हान उमर जो सोमालिया से आई हैं को कचरा कहते हुए कहा कि उन्हें अपने मूल देश वापस भेज देना चाहिए। ट्रंप ने उनके दोस्तों की भी कचरा बताया और कहा कि वे अमेरिका से नफरत फैलाती हैं जो कोलिसे हलने 1991 से चली आ रही सोमालियों के डिस्टेंशन-मेमेट्री भी खत्म कर दी, क्योंकि उस समय सोमालिया गृहयुद्ध जैसी अराजकता जेल रहा था ट्रंप ने यह आरोप भी लगाया कि मिनेसोटा में रहने वाले सोमाली समूहों ने कोविड कहरों के काला बच्चों के भोजन के नाम पर टेक्सपेसर्स का पैसा इकट्ठे करने की साजिश रची।



कौन हैं इल्हान उमर?

इल्हान उमर मिनेसोटा के 5वें डिस्ट्रिक्ट से डेमोक्रेटिक सांसद हैं और 2019 से अमेरिकी कांग्रेस में हैं। वह पहली सोमाली-अमेरिकन मुस्लिम महिला हैं जो कांग्रेस में चुनीं। वे प्रोग्रेसिव नीतियों जैसे युनियनस हेल्थकेयर, स्टूडेंट लोन माफी, निमोनिया वकू बढ़ाने की मुकदर समर्थक हैं।

तुर्क हैं भाई सैनिकाह विवाद?

यह इल्हान उमर के खिलाफ सबसे पुराना और विवादास्पद आरोप है। दावा है कि उन्होंने अमेरिकी नागरिक पति अदवर हिरसी से अल्ताह कोक्ट 2009 में अदवर ट्रु स्टूड एनली जो कोविट तौर पर उनके सीलेले भाई बताया जाते हैं से शादी की ताकि उन्हें अमेरिका में रहने का फायदा मिल सके। लेकिन उस आरोप को काफी भी अफिराक प्रुि नहीं हुई। कई फेडरल-चेक एजेंसियों ने इसे खारिज किया। इल्हान ने भी इसे इस्लामिक फिडरस कहा है। ट्रंप इस आरोप को बार-बार चुनावी मुद्दा बनाते रहे हैं।

जनजाति का अजीब रिवाज... पति की लाश के साथ सोती हैं महिलाएं

केपटाउन, एडोनी।

दुनिया में अलग-अलग समुदायों की अपनी-अपनी परंपराएं होती हैं, लेकिन अफ्रीका की नील नदी घाटी में रहने वाली एक जनजाति का रिवाज सुनकर हर कोई हैरान हो जाता है। इस जनजाति का नाम है लुओ, जो निलोटीक समुदाय का हिस्सा है। इन लोगों की मान्यताएं इतनी अजीब हैं कि आज के आधुनिक समय में भी ये सचियों पुरानी प्रथाओं को निभा रहे हैं। इनकी परंपराओं में जन्म, विवाह और मृत्यु से जुड़े कई रिवाज हैं, मगर सबसे अधिक चर्चा उस रिवाज को होती है जिसमें विधवा महिला को अपने पति के शव के साथ एक रात सोना पड़ता है।



अपने पूर्वजों की परंपराओं को जीवन का हिस्सा मानती हैं। पति की लाश के साथ क्यों सोती हैं महिलाएं? लुओ समुदाय में यह परंपरा बेहद भावुक और आध्यात्मिक मानी जाती है। अगर किसी पुरुष की मृत्यु हो जाए तो उसकी पत्नी को उसके शव के पास रात बितानी होती है। यह प्रथा किसी तरह की

सजा या डर पैदा करने के लिए नहीं होती, बल्कि इसे महिला की अपने दिवंगत पति के प्रति अंतिम जिम्मेदारी माना जाता है। इसका विश्वास है कि पति-पत्नी का संबंध मृत्यु के बाद भी खत्म नहीं होता। महिला का शव के पास सोना इस बात का प्रतीक है कि वह अपने पति की आत्मा का सम्मान कर रही है और उसे विदाई दे रही है। समुदाय के लोग मानते हैं कि जब तक आत्माएं यह तय नहीं कर लेती कि महिला जीवन में आगे बढ़ सकती है या नहीं, तब तक वह संबंध आध्यात्मिक रूप से बना रहता है। लाश के साथ रात गुजारने के बाद, विधवा महिला एक समने का इंतजार करती है, जिसे वह समुदाय बेहतर गंभीरता से लेता है। यही समान महिला के आगे के जीवन का फैसला करता है- मंजूरी का संकेत- अगर महिला के मन में उसका दिवंगत पति उससे प्यार करता हुआ दिखाई देता है, तो यह माना जाता है कि पति की आत्मा ने उसे मंजूरी दी है। यह प्रथा किसी तरह की मंजूरी दे देती है।

मुझे लगता है कि हमें उत्तर कोरिया से माफी मांगनी चाहिए लेकिन... फिर रुक गए साउथ कोरिया के राष्ट्रपति?

सियोल, एडोनी।

दक्षिण कोरिया के राष्ट्रपति ली जे यूनग ने बुधवार को कहा कि वह पिछली सरकार द्वारा उत्तर कोरिया में सरकार के खिलाफ पत्र बांटने के लिए ड्रोन भेजने के आरोप पर उत्तर कोरिया से माफी मांगना चाहते हैं, हालांकि मौजूदा घरेलू राजनीतिक माहौल में ऐसा करना मुश्किल है। ली ने चेओंग वा डे में विदेशी संबन्धदाताओं के साथ विशेष बातचीत में यह बात कही। जब उसने पूछा गया कि क्या वह इस कार्रवाई के लिए राज्य स्तर पर माफी जारी करने के बारे में सोच रहे हैं ताकि कोरिया के बीच तनाव कम करने में मदद मिल सके, तो ली ने कहा कि आप मेरा मत पढ़ रहे हैं।



उन्होंने कहा कि एक तरफ, मुझे लगता है कि हमें माफी मांगनी चाहिए, लेकिन दूसरी तरफ मुझे चिंत है कि (माफी) राजनीतिक और विचारधारा के टकराव का मृदा बन सकता है, जहां सरकार को उत्तर कोरिया का समर्थक कहा जाएगा। ली का यह बयान ड्रोन मामले में एक विशेष मोड़ के बीच आया है। ली से पहले के राष्ट्रपति यून सुक येओल और सेना में उनके कुछ करीबी सचियों ने कथित तौर पर अक्टूबर 2024 में प्योंगयांग में उत्तर कोरिया के लीडर किम जो-उन की बुराई करने वाले पत्रों को ज्ञाते ज्ञाते ड्रोन तैनात करने का ऑर्डर दिया था, ताकि उत्तर कोरिया को जवाबी कार्रवाई के लिए उकसाया जा सके और इसे मारलें लें। लगाने के बखाने के तौर पर इस्तेमाल किया जा सके। ली ने अंतर-कोरिया संबंधों पर कहा कि ये इतने बंद हैं कि एक सुई के

बारबार जगह भी नहीं बची है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि बातचीत के रास्ते फिर से खोलने के लिये सियोल के एकतरफा विधायक-निर्माण उद्यम जरूरी हो सकता है। राष्ट्रपति ने दक्षिण कोरिया-अमेरिका के संयुक्त सैन्य अभ्यास के लंबे समय से चले आ रहे मुद्दे पर समझौता करने की इच्छा का भी संकेत दिया। उन्होंने कहा कि अगर अमेरिका-उत्तर कोरिया की बातचीत को फिर से शुरू करने के लिये जरूरी हुआ तो वह इन सैन्य अभ्यासों को कम करने के लिये भी तैयार है।

ली ने इस बात पर जोर दिया कि उत्तर कोरिया के फैसले लेने की प्रक्रिया पर अमेरिका का ज्यादा असर है। उन्होंने कहा कि उत्तर कोरिया का नेतृत्व दक्षिण कोरिया के बजाय अमेरिका की ही धोरणोंसे मुखादे देना चाहता है। उन्होंने कहा कि इसके बावजूद यह बातचीत के लिए अफिराक प्रुि नहीं हुई। उन्होंने कहा कि कोरिया को लिये बहुत जरूरी है।

पाकिस्तान बेचेगा सरकारी एयरलाइंस इज्जत नीलामी में बोली लगाएगी आसिम मुनीर की फौजी कंपनी

इस्लामाबाद, एडोनी।

करीब 15 प्रतिशत हिस्सा सरकारी को मिलेगा, बाकी खरीदार कंपनी के पास रहेगा। डॉन के अनुसार, पीओए का विनिवेश पिछले दो दशकों में पाकिस्तान का पहला बड़ा निजीकरण काम होगा। विन्ड्री के लिए चार बोलीयों की प्री-क्वालिफिकेशन किया गया है, लकी सीमेंट कोर्सटियम, आरिफ हबीब कोर्पोरेशन कोर्सटियम, फौजी फर्निचरहाजर कंपनी लिमिटेड, एएन बी बटा हैं कि फौजी फर्निचरहाजर, फौजी फार्मिडेशन का हिस्सा है, जो आर पाकिस्तान का सबसे बड़ा कंफिरेट सहायक बन चुका है। उस देश में जहां सेना का हर क्षेत्र में दखल है, मौजूदा सबसे ताकतवर शक्तिशाल आर्मी चीफ जनरल अहमद मूनिर फौजी फार्मिडेशन के सेल्ट ऑफ ऑफ डायरेक्टर्स में सीधे तौर पर शामिल नहीं हैं, लेकिन वे क्वार्टरमास्टर जनरल की नियुक्ति करते हैं, जो फार्मिडेशन के बोर्ड का अलग सदस्य होता है। इस तरह जनरल मूनिर संसदात्मक नियंत्रण के जाल में फार्मिडेशन पर अत्यधिक मगर पूरा प्रभाव रखते हैं।

डॉन अखबार के मुताबिक, पीओए में 51 से 100 प्रतिशत तक हिस्सेदारी का विनिवेश आईएमएफ के 7 अर्थ ड्रॉकर के नए बेलआउट पैकेज की प्रमुख शर्तों में से एक है। जिन्गे टीवी की पिंपर के अनुसार, एनिकोएक मंत्री मुहम्मद जैश ने पिछले महीने वॉटरर्स को बताया था कि इस साल निजीकरण से 86 अर्थ रूपों की कमाई का लक्ष्य रखा गया है। पीओए की आंशिक

जिहादी कोर्स में 5 हजार महिलाओं की भर्ती, सुसाइड मिशन की ट्रेनिंग

इस्लामाबाद, एडोनी।

बीते मई महीने में भारत के ऑपरेशन सिंदूर में अपना सहकृ गंवाते वाले आतंकी संपन्न जैश-ए-मोहम्मद के सरगना ने हाल ही में जैश की महिला विंग को लेकर कई जगह उल्लेख हैं। मसूद अजहर ने दावा किया है कि इस महिला विंग में अब तक 5,000 महिलाओं की भर्ती हो चुकी है। मसूद अजहर के मुताबिक इन महिलाओं को कथित तौर पर सुसाइड मिशन के लिए ट्रेनिंग दी जा रहा है। इससे पहले आतंकी मसूद अजहर ने अक्टूबर में जैश की महिला विंग्रेड जघाना-उन-मोहम्मद तैयार करने की घोषणा की थी। जानकारी के मुताबिक इसकी जिम्मेदारी मसूद अजहर की बहन सईदा संपन्न रही है। मसूद अजहर ने हाल ही में एक सोशल मीडिया पोस्ट में खुलासा किया है कि जघाना-उन-मोहम्मद का प्रभाव तेजी से बढ़ रहा है। मसूद अजहर ने बताया कि पिछले कुछ हफ्तों में 5,000 से अधिक महिलाएं इस समूह में शामिल हो चुकी हैं। अजहर ने कहा है कि भर्ती और ट्रेनिंग



को सुविधाजनक बनाने के लिए पाक अधिकृत कम्प्रीर के कई जिलों में समूह का विस्तार किया जा रहा है। मसूद अजहर के मुताबिक हर जिले में एक महिला प्रमुख, जिसे मुस्लिमना कहा जाएगा के नेतृत्व में एक दफ्तर बनाया जाएगा, जो विंग की गतिविधियों पर नजर रखेगा। इससे पहले जैश-ए-मोहम्मद ने महिलाओं

की भर्ती के लिए एक ऑनलाइन जिहादी कोर्स भी शुरू किया था जिसका नाम तुफान अल-मुहम्मद रखा गया है। जैश ने इस कोर्स के हर महिला के लिए 500 रुपये की फीस भी निर्धारित की है। जानकारी के मुताबिक पाकिस्तान में सरगर्भों गृह महिलाओं का अकेले बच्चा जाना ठीक नहीं माना जाता है इसलिए जैश अब महिलाओं की भर्ती के लिए ऑनलाइन प्लेफॉर्मों का इस्तेमाल कर रहा है।

पुतिन खत्म करना चाहते हैं यूक्रेन के साथ युद्ध

वाशिंगटन, एडोनी।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने पुरखवा को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान कहा कि अमेरिकी प्रतिनिधिमंडल के यूक्रेन शांति प्रस्ताव पर रूस के राष्ट्रपति के साथ एक अच्छे सलाहचीत हुई है। ट्रंप ने दावा किया कि डेलीनेशन से बातचीत के दौरान पया गया कि व्लादिमीर पुतिन भी युद्ध को समाप्त करना चाहते हैं।



दाअसल, बुधवार को अमेरिका के विशेष डूट स्टोव विटकोव ने मॉस्को में रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के साथ पचा घंटे लंबी बातचीत की। पचावें घंटे वाली बात है कि दोनों दिग्गजों की बातचीत साल 2022 में शुरू हुए रूस-यूक्रेन विवाद को खत्म करने पर केंद्रित थी। पुतिन भी समाप्त करना चाहते हैं युद्ध अमेरिकी

राष्ट्रपति ने ओबेल ऑपियन में पत्रकारों से सवाल करते हुए कहा कि पुतिन की बल जेड कुखनर और स्टोव विटकोव के

साथ बहुत अच्छी मीटिंग हुई। उस मीटिंग से क्या निकला, मैं आपको नहीं बता सकता क्योंकि टैगो के लिए दो लोगों की

जरूरत होती है। उन्होंने आगे कहा वह (पुतिन) युद्ध खत्म करना चाहेंगे, ऐसा उनका मानना था। वहीं, कैम्पेन के सीनियर सलाहकार यूरी उखाकोव ने बुधवार को कहा कि यह मीटिंग लड़ाई शुरू होने के बाद से वाशिंगटन और मॉस्को के बीच सबसे बड़ी बातचीत में एक थी। वहीं, इलाक़े के मुद्दों पर कोई समझौता नहीं हुआ है। ट्रंप ने कहा कि इस प्रतिनिधिमंडल ने समझौते के संपादनित रास्ते पर विचार किया, लेकिन मुद्दा विवाद अभी भी अनुपलब्ध है। ट्रंप ने दावा किया कि वह यूक्रेन के मसलें को हल करने के करीब हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि अभी काफी काम किया जाना है।



कोहली आईसीसी वनडे बैटर्स रैंकिंग में चौथे नंबर पर पहुंचे

रंजी में शतक लगाने का फायदा मिला, रोहित तॉप पर; कुलदीप गेंदबाजों में नंबर-6

दुबई (एजेंसी)। आईसीसी की टेस्ट वनडे बैटर्स रैंकिंग में भारत के विराट कोहली चौथे नंबर पर पहुंच गए। वहीं पूर्व कप्तान रोहित शर्मा टॉप पर बरकरार हैं। साथ ही अफ्रीका के खिलाफ वनडे सीरीज में कप्तानी कर रहे केएल राहुल को 2 स्थान का फायदा हुआ। गेंदबाजों में लेगट ऑर्म स्पिनर कुलदीप यादव नंबर-6 पर पहुंच गए। चारों को रंजी वनडे में बेहतरीन प्रदर्शन का फायदा मिला।

कोहली ने रंजी और रायपुर में शतक लगाया

साथ अफ्रीका के खिलाफ रंजी वनडे में विराट कोहली ने शतक लगाते हुए 135 रन की पारी खेली थी। इसी पारी ने उन्हें 751 रैंकिंग पॉइंट्स के साथ पांचवें से चौथे नंबर पर पहुंचा दिया। रायपुर में खेले जा रहे दूसरे वनडे में भी कोहली ने संचुकी लगा दी। यह उनकी लगातार दूसरी संचुकी रही। शुभमन गिल पांचवें नंबर पर स्थिर रहे, वे इंग्लैंड के कारण वनडे सीरीज का हिस्सा नहीं हैं।

रोहित 783 रैंकिंग पॉइंट्स के साथ पहले नंबर पर हैं। उन्होंने रंजी में 57 रन बनाए हैं। रायपुर में खेले जा रहे दूसरे वनडे में रोहित 14 रन बनाकर आउट हो गए। न्यूजीलैंड के डेविड मिचेल दूसरे और अफगानिस्तान के इब्राहिम खानदान तीसरे नंबर पर हैं। केएल राहुल 14वें नंबर पर पहुंच गए।

● **बॉलर्स में कुलदीप को फायदा** - वनडे बॉलर्स की रैंकिंग में कुलदीप यादव को एक स्थान का फायदा हुआ। वे 641 रैंकिंग पॉइंट्स के साथ छठे नंबर पर पहुंच गए। रंजी वनडे में कुलदीप यादव ने 68 रन देकर 4 विकेट लिए थे। अफगानिस्तान के शहिद अफगन पटेल, इंग्लैंड के जोनाथन वॉकर और साथ ही अफ्रीका के कप्तान महाराजजी तीसरे नंबर पर हैं। भारतीय बॉलर्स में रवींद्र जडेजा 14वें, मोहम्मद शरिफ 17वें, मोहम्मद सयीद 20वें और अक्षर पटेल 29वें नंबर पर मौजूद हैं।

● **ऑलराउंडरों में अक्षर पटेल को नुकसान** - वनडे ऑलराउंडरों में भारत के अक्षर पटेल को एक स्थान का नुकसान हुआ। वे 1016 रैंकिंग पॉइंट्स के साथ छठे नंबर पर हैं। रवींद्र जडेजा 11वें नंबर पर कायम हैं। अफगानिस्तान के अजमतुल्लाह ओमरझी, जिम्बाब्वे के रिचर्ड रजा और अफगानिस्तान के ही मोहम्मद नबी 3-3 में हैं।

साउथ अफ्रीका टी-20 सीरीज के लिए भारतीय टीम का ऐलान

शुभमन और हार्दिक की वापसी, वर्ल्ड कप की जर्सी भी लॉन्च



नई दिल्ली (एजेंसी)। साउथ अफ्रीका के खिलाफ टी-20 सीरीज के लिए बीसीसीआई ने भारतीय टीम का ऐलान कर दिया। जसप्रीत भूनाल को वनडे से आरंभ देकर टी-20 में शामिल किया गया। हार्दिक पंड्या और शुभमन गिल को भी टीम में वापसी हुई। टी-20 सीरीज 9 दिसंबर से शुरू होगी। बीसीसीआई ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर इस बात की जानकारी दी। बुधवार को ही रायपुर में खेले जाने वाले टी-20 वनडे कप के लिए जर्सी भी लॉन्च की। टी-20 टीम को कप्तानी सुर्वकुमार यादव करेंगे। उनके साथ शुभमन गिल कप्तान दोहरे बाद वापसी करेंगे। हार्दिक, फिटनेस विलेजर्स मिलने के बाद ही मैच खेल पाएंगे। कोलकाता टेस्ट में उन्हें चोट लगी थी। हार्दिक पंड्या भी 73 दिन बाद टीम में लौट रहे हैं। वे एशिया कप में पाकिस्तान के खिलाफ मैच के दौरान चोटिल हो गए थे।

टी-20 सीरीज के लिए भारतीय टीम

सुर्वकुमार यादव (कप्तान), शुभमन गिल, अंशुकि रमण, विलक वरमा, हार्दिक पंड्या, शिवम दुबे, अक्षर पटेल, जितेश शर्मा, संजु सेमसन (विकेटकीपर), जसप्रीत भूनाल, वरुण चक्रवर्ती, अंशुवीर सिंह, कुलदीप यादव, हर्षित राणा, वाशिंगटन सुंदर।

रिंक और रेड्डी को मौका नहीं

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ फिफ्टी टी-20 सीरीज का हिस्सा रहे रिंक सिंह और नीतीश कुमार रेड्डी को खेला नहीं मिला। ऑस्ट्रेलिया दौर पर रिंक को एक ही मुकाबला खिलाना गया, लेकिन उनकी बैटिंग नहीं आ सकी। वे फिलहाल मुश्किल अली दुर्नमेट में उतर प्रदेश के लिए टी-20 खेल रहे हैं।

रायपुर में वर्ल्ड कप की जर्सी भी लॉन्च

बीसीसीआई ने 7 फरवरी से शुरू होने वाले टी-20 वर्ल्ड कप के लिए टीम इंडिया की नई जर्सी भी लॉन्च कर दी। रायपुर में बीसीसीआई सेक्रेटरी देवजीत सैकिया की मौजूदगी में जर्सी लॉन्च हुई। इस दौरान टी-20 टीम के विलक वरमा और दुर्नमेट के ब्रांड एम्बेसडर रोहित शर्मा भी मौजूद रहे।

टी-20 वर्ल्ड कप के लिए टीम इंडिया की जर्सी लॉन्च के दौरान विलक वरमा, रोहित शर्मा और बीसीसीआई सेक्रेटरी देवजीत सैकिया।

हार्दिक पंड्या ने मुश्किल अवधि में फिफ्टी लगाई

ऑलराउंडर हार्दिक पंड्या एशिया कप में चोटिल हो गए थे। सुपर-4 स्टेज के मैच में लंगी चोट की वजह से वे 28 सितंबर को पाकिस्तान के खिलाफ फाइनल नहीं खेल सके। इसकी बावजूद टीम इंडिया ने 5 विकेट से जीत दर्ज कर खिताब अपने नाम किया था। हार्दिक ने अब घरेलू टी-20 दुर्नमेट सेरवा मुश्किल अली टॉपी में फिफ्टी लगाकर वापसी की। उन्होंने बड़ीदा से खेलते हुए 77 रन बनाने के साथ 1 विकेट भी लिया था।

एडन मार्करम (कप्तान), ओटनील बर्टनैन, कॉर्बिन वॉश, डेवेल ब्रेविस, डेवेल डी वॉश, डेवेल फरेरा, रीज हेंड्रिक्स, माको यानसन, जॉर्ज लिंडे, केथन महाराज, डेन माफका, डेविड मिलर, लुगी एमग्री, एनरिक नीरिया और ट्रेन्ट स्टर्लिंग।

टी-20 सीरीज के लिए साउथ अफ्रीका का स्कॉड

एक टीम में साथ खेल रहे भारत-पाकिस्तान के खिलाड़ी

● **बोले- हम अच्छी क्रिकेट को सपोर्ट करते हैं; आईएलटी20 में अड़णी की टीम में शामिल**



दुबई (एजेंसी)। पिछले एशिया का क्रिकेट दुर्नमेट को भारत की जीत के साथ-साथ इस बात के लिए भी याद दिला जाएगा कि इसमें भारत और पाकिस्तान के खिलाड़ियों ने आपस में हाथ तक नहीं मिलाया। पहलवान आतंकी हमला और और अपरेशन सिद्ध के बाद पहली बार इस दुर्नमेट में दोनों टीमों की भिड़त हुई थी। दुर्नमेट के इनके बीच तीन मैच हुए थे और तीनों ही बार कड़वाहट की अलग-अलग कहानियां सामने आई थीं। अब उसी दुर्नमेट 2 दिसंबर से एक और क्रिकेट दुर्नमेट शुरू हुआ है। इसमें दुर्नमेट के हिसारों के साथ भारत और पाकिस्तान मूल के क्रिकेटर भी टीम का हिस्सा हैं। वे न सिर्फ हाथ मिला रहे हैं बल्कि साथ ही एक ही टीम का हिस्सा भी हैं। मामला यह कि टीम आईएलटी20 का है। दुर्नमेट के सभी मैच जी एंटरटेनमेंट पर लाइव होंगे।

आईएलटी20 में अबूधाबी ने शाहजाह को 39 रन से हराया

दुबई (एजेंसी)। इंटरनेशनल लीग टी-20 के दूसरे मैच में बुधवार को अबूधाबी नाइट राइडर्स ने शाहजाह वॉरियर्स को 39 रन से हराया। पहले बल्लेबाजी करते हुए नाइट राइडर्स ने 20 ओवर में 4 विकेट पर 233 रन बनाए। जबकि शाहजाह को टीम 4 विकेट पर 194 रन ही बना सकी। लीग के सभी मैच जी एंटरटेनमेंट पर लाइव होंगे।

लिविंगस्टन ने 82 रन बनाए - टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरे अबूधाबी के लिए लिविंगस्टन ने 38 गेंदों पर नाबाद 82 रन बनाए। उनकी पारी में 8 छक्के और 2 चौके शामिल रहे। शेरेफन रदफोर्ड ने 27 गेंदों पर 45 रन की उपयोगी पारी खेली।

बेल्जियम के खिलाफ कार्टर फाइनल में होगी भारत की असली परीक्षा

चेन्नई (एजेंसी)। भारत ने अपेक्षाकृत आसान पूल में लागू प्रत्येक विभाग में अच्छा प्रदर्शन किया लेकिन ब्रह्म। पुरुष जूनियर हॉकी विश्व कप में उसकी असली परीक्षा बेल्जियम के खिलाफ शुक्रवार को यहां होने वाले क्वार्टर फाइनल मैच में होगी।

टीवी, ओमान और स्विट्जरलैंड के साथ पूल को ने शामिल भारत ने शानदार प्रदर्शन करके पहले स्थान पर रहते हुए नाकआउट दौर में प्रवेश किया। भारतीय टीम ने पूल चरण में 29 गोल किए और एक भी गोल नहीं खाया, जो

दुर्नमेट में भाग ले रही सभी 24 टीमों में सर्वश्रेष्ठ स्टाइल टेस्ट है। लेकिन पीआर श्रीनेश की कप्तानी वाली टीम यह बात अच्छी तरह जानती है कि इन परिणामों को आगे कोई महत्व नहीं होगा, क्योंकि दुर्नमेट के आंतिम चरण में उनका सामना मजबूत टीमों से



हर के बाद राहुल का बयान

ओस की वजह से गेंदबाजी करना मुश्किल हो रहा था

रायपुर (एजेंसी)। दूसरे वनडे में भारत को साउथ अफ्रीका के हथौड़े 4 विकेट से हार का सामना करना पड़ा। टीम इंडिया ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 358/5 का विशाल स्कोर बनाया, जिसमें विराट कोहली (102) और ब्रह्मराज गायकवाड़ (105) ने शतकीय पारियां खेलीं, लेकिन टीम जीत से चूक गई।

हर के बाद स्टैडियन कप्तान केएल राहुल ने हार के पीछे के कारणों पर खुलकर बात की। उन्होंने कहा, मैं खुद को कोस रहा हूँ। टॉस हारने का बहुत बड़ा असर पड़ा। दूसरी पारी में ओस की वजह से गेंदबाजी करना मुश्किल हो गया और ये मैच पर बहुत असर डालता है। कुछ चीजें हम बेहतर कर सकते हैं।

राहुल ने बताया कि टीम ने फॉर्मेट में भी कुछ नमी दिखाना। उन्होंने कहा, 350 का स्कोर अच्छा लग रहा था, लेकिन हमने कुछ आसान रन भी दिए। फॉर्मेट में कुछ कमजोरीयें सामने आईं। विराट



सिल्विनस 2023 के एक दिवसीय वर्ल्ड कप फाइनल में शुरू हुआ था। टॉस का खेल पर बड़ा असर पड़ा है और इस बार यह हमारे लिए निर्णायक साबित हुआ।

साउथ अफ्रीका ने 362/6 का लक्ष्य 49.2 ओवर में पूरा किया। एडन मार्करम ने 110 रन की शानदार पारी खेली, जबकि मैथ्यू ब्रिटजे (68) और डेवेल ब्रेविस (54) ने महत्वपूर्ण योगदान दिया। भारत के लिए अश्विनी सिंह और प्रमिद कृष्ण ने दो-दो विकेट लिए। राहुल ने कहा, विराट और सतु ने पारी को दिशा तय की। मैं नंबर 5 पर बल्लेबाजी करने के लिए आया और अच्छी शुरुआत की। हार्दिक हमें कुछ और चीजों में सहाय की जल्कन है। इस हार से हमें सोच लेनी होगी और तीसरे एक दिवसीय में इसे सफलता से हराएंगे और निर्णायक वनडे 6 दिसंबर को विशाखापत्तनम में खेला जाएगा, जो सीरीज का अंतिम फसल होगा।

यहां से कोई भी बल्लेबाज के 9 सत्र बार थ्रुलू मैदान पर खिलवा जीतने के सपने को चकनाचूर कर सकती है। भारत ने आखिरी बार 2016 में लखनऊ में खिताब जीता था। भारत पूल चरण में शानदार प्रदर्शन करते इस उपलब्धि को

दोहराने की स्थिति में दिख रहा है। उसने अभी तक 18 मैदानों गोल किए हैं। इसके अलावा उसने भी गोल पेनल्टी कॉर्नर से और दो पेनल्टी स्ट्रोक से किए हैं। लेकिन यहां से भारतीय टीम को यह आसान नहीं होगी और किसी भी तरह का और आत्मविश्वास उसे खिलवा को टॉप से बाहर कर सकता है। किसी भी ओमान के खिलाफ पहले दो मैचों में भारत ने दबका बनाए रखा और मनचाहे गोल दंगे। उसने स्विट्जरलैंड को 5-0 से हराया, लेकिन सिव्य टीम ने भारत को खराबों के सामने कड़ी चुनौती पेश की।

रायपुर (एजेंसी)। रायपुर में खेले गए दूसरे वनडे में साउथ अफ्रीका के खिलाफ करारी हार का सामना करना पड़ा। विराट कोहली और ब्रह्मराज गायकवाड़ के शानदार शतकों को बंदीत भारत ने 358 का विशाल स्कोर बनाया, लेकिन गेंदबाज इस लक्ष्य की रक्षा नहीं कर पाए। भारतीय गेंदबाजों की लाइन-लेवेल लगातार गड़बड़ी हुई नजर आई, जिस पर कप्तान रोहित शर्मा मैच के दौरान भी बेहतर नजर दिए। रोहित ने मैदान पर ही प्रमिद कृष्ण और हर्षित राणा की कलास लगा दी। इस हार के साथ सीरीज 1-1 की बराबरी पर आ गई है।



रोहित शर्मा का गुस्सा लाइव मैच में दिखा

मैच के दौरान एक ऐसा सब आया जब रोहित शर्मा गेंदबाजी के प्रदर्शन से बेवदखाना नजर आए। विशाखा अफ्रीकी पारी के 37वें ओवर में मैथ्यू ब्रिटजे और डेवेल ब्रेविस की साझेदारी तेजी से आगे बढ़ रही थी। प्रमिद कृष्ण ने ओवर की पहली गेंद पर कोस खाया। एंशु डी वेल के बाद जब वह अगली गेंद के लिए आगे उतरे-उतार जा रहे थे, तभी रोहित शर्मा उनके पास पहुंचे। रोहित ने प्रमिद कृष्ण की लाइन, लेव और गति पर नाराजगी जताई। उनकी बाँधी लैपेटेज साफ दिखा रही थी कि वह गेंदबाजी से थिलकल भी खुश नहीं हो पाया, जिससे मैच टीम के हथ से फिसलता गया।

● **नाइट राइडर्स ने 233 बनाए, लिविंगस्टन ने नाबाद 82 रन की पारी खेली**

टीज ऑर्डर ने दो तेज शुरुआत - एलेक्स हेल्स ने 19 गेंदों में 32 रन बनाए, जबकि अलीसन शरफ ने 23 गेंदों पर 34 रन जोड़े। मास्करन पेर 15 रन बनाकर आउट हुए। अंतिम ओवरों में अंशु सेमसन ने 4 गेंदों पर नाबाद 11 रन जोड़कर टीम का स्कोर 233 तक पहुंचाया।

शाहजाह की ओर से शहीद सबसे सफल गेंदबाज रहे - गेंदबाजी में अश्विनी सौद ने 31 रन देकर 2 विकेट लिए। नेत्रलालकर और इदने प्रेटोरियस को 1-1 सफलता मिली।

लक्ष्य का पीछा करते हुए शाहजाह दबाव में आई - 234 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए शाहजाह की शुरुआत खराब रही।

