









शामिल है। निर्वाचन प्रक्रिया के अगले चरण में नाम वापसी एवं प्रतीक आवंटन की कार्यवाही निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार की जाएगी।





## पके कटहल को करें डाइट में शामिल, दूर होंगी कई बीमारियां

गर्मियों के मौसम में कटहल हर कोई खाना पसंद करता है। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। पके कटहल में प्रोटीन भी बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला पोटैशियम हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखने में मदद करता है। कटहल आपके लिवर के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि पका कटहल खाने से आपकी सेहत को और कौन-कौन से फायदे हो सकते हैं.

### कटहल के पत्ते भी हैं फायदेमंद

कटहल ही नहीं बल्कि उसके पत्ते भी आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। जिनके मुंह में छाले की समस्या होती है उन्हें कटहल के पत्ते को चबाना चाहिए। इससे उनकी मुंह के छालों में काफी आराम मिलेगा।

### दिल रहेगा स्वस्थ



पका हुआ कटहल आपके हृदय के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला पोटैशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

## गटिया का रामबाण इलाज है कच्चे पपीते की चाय

उम्र बढ़ने के साथ-साथ या फिर कैल्शियम की कमी से हड्डियों से जुड़ी समस्याएं होना आम बात है। इन्हीं में से एक समस्या है गटिया की, जिससे कई लोग परेशान होते हैं। इसमें जोड़ों में दर्द, यूरिक एसिड के क्रिकेट का जोड़ों में जमा होना जैसी समस्याएं आती हैं। इससे बचने के लिए या फिर इलाज के लिए आप काफी कुछ आजमा चुके हैं और फिर भी कोई असर नहीं होता, तो इसका एक बेहतरीन घरेलू उपाय है हमारे पास। ये उपाय है कच्चे पपीते की चाय। जी हां, आपको जानकर हैरानी होगी कि पपीते की चाय का सेवन आपकी गटिया की समस्या समाप्त कर सकती है। मेडिकल साइंस की दुनिया में भी इस चाय का काफी महत्व है। पपीता शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा को घटाता है और इसमें सूजन को दूर करने वाले गुण होते हैं।

विधि – इस चाय को बनाने के लिए आपको चाहिए – पानी, कच्चा हरा पपीता, ग्रीन टी बैग या ग्रीन टी की पत्तियां। अब चाय बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में पानी लेकर उसमें कच्चे पपीते के टुकड़े डाल दें और इसे आंच पर रख दें। जब यह उबलने लगे, तो आंच बंद करके इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रख दें। इस इसे छान लें और इसमें ग्रीन टी डालकर लगभग 3 मिनट के लिए छोड़ दें। अब यह चाय पीने के लिए तैयार है, इसे गर्मागर्म या गुनगुनी ही पिएं। जानिए पपीते की इस चाय के फायदे –

- गटिया की समस्या में फायदेमंद।
- शारीरिक सूजन कम करने में मददगार।
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मददगार।
- शरीर के अवांछित तत्वों को बाहर कर आंतरिक सफाई में मददगार।



## बीपी-शुगर में रामबाण है ब्लैक राइस



आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के बारे में सुना होगा। लेकिन क्या आपने काले चावल के लाभ के बारे में सुना है। अगर नहीं तो चलिए आज हम आपको बताते हैं काले चावल के बेमिसाल फायदे।

हमारे देश में चावल का सेवन सदियों से किया जा रहा है। बिरयानी से लेकर डोसा और इडली तक चावल से ना जाने कितने ही व्यंजनों को तैयार किया जाता है। आज से कुछ समय पहले तक ज्यादातर लोगों को केवल सफेद चावल के बारे में ही जानकारी थी। लेकिन अब लोग चावल की अलग-अलग किस्मों को ना केवल जान रहे हैं बल्कि इनका सेवन भी कर रहे हैं। ऐसे में आप काले चावल को ही ले लीजिए। दरअसल काले चावल ओरीजा सैटिवा प्रजाति से आते हैं। प्राचीन काल में चीन के अंदर इन काले चावल के पोषक तत्वों को देखते हुए इसे रॉयल्टी में शामिल किया गया था। आपको बता दें कि काले चावल के अंदर कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट गुण और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो आपको जिंदगी भर सेहतमंद रख सकते हैं। आज इन काले चावलों के जरिए विश्व भर में तरह-तरह की खाद्य सामग्री तैयार की जाती है। जिनका लुक आप भी उठा सकते हैं। लेकिन इससे पहले जरा काले चावल के फायदे जानिए।

**आयरन और प्रोटीन का खजाना**  
अगर आप अपनी रोजाना की डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं, तो आप काले चावल का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि 10 ग्राम ब्लैक राइस में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होती है, जो ब्राउन राइस के मुकाबले कहीं अधिक है। यही नहीं इसमें आयरन भी मौजूद होता है जो शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए बेहद जरूरी है। इसके अलावा इसमें कुछ अन्य पोषक तत्व हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

**45 ग्राम चावल में पोषक तत्व की मात्रा**  
कैलोरी – 160  
फैट – 1.5 ग्राम  
प्रोटीन – 4 ग्राम  
कार्ब्स – 34 ग्राम  
फाइबर – रोजाना की जरूरत का 6 प्रतिशत

**इसके 23 एंटीऑक्सीडेंट हृदय रोग और अल्जाइमर से बचाते हैं**

आज तक आपने ऐसी बहुत सी खाद्य सामग्रियों का सेवन किया होगा जिनमें एक, दो या पांच एंटीऑक्सीडेंट होंगे। लेकिन ब्लैक राइस में एक या दो नहीं बल्कि पूरे 23 एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट गुण आपको ऑक्सीडेटिव तनाव से राहत दिलाते हैं। ज्ञात हो कि ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस की वजह से कैंसर, हृदय रोग और अल्जाइमर जैसी समस्या पैदा होती है। आप इन सभी समस्याओं से ब्लैक राइस की वजह से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इसके अंदर कई तरह के फ्लेवोनोइड्स और कैरोटीनॉयड होते हैं। यह भी आपको सेहतमंद बनाए रखने में मदद करते हैं। इस लिहाज से

**ग्लूटेन फ्री है ब्लैक राइस**  
आप शायद जानते ही होंगे कि ग्लूटेन फ्री एक तरह का प्रोटीन होता है जो कई तरह के अनाज में पाया जाता है जैसे गेहूं, जौ और राई आदि। ऐसे लोग सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों को इस प्रोटीन से बचना होता है क्योंकि यह उनकी आंत को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में अगर आप सीलिएक रोग से पीड़ित हैं तो आप ब्लैक राइस का लुफ ले सकते हैं, क्योंकि यह आपकी स्थिति को बिगाड़ेगा नहीं।



चीनी का इस्तेमाल हर घर में होता है। चाय, कॉफी और मिठाईयों के अलावा रोजमर्रा की ऐसी कई चीजें हैं, जिनमें शुगर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। ऐसे में चीनी का सेवन कम से कम करना चाहिए क्योंकि चीनी का सेवन ज्यादा करने से आपका वजन तेजी से बढ़ता है। आइए, जानते हैं कि चीनी कैसे बढ़ाती है आपका वजन-

**फ्रक्टोज इंसुलिन प्रतिरोध का कारण बनता है**  
चीनी का अधिक मात्रा में सेवन करना आपके ब्लड में इन्सुलिन के स्तर को बढ़ा देता है, जो आपके खाद्य पदार्थों से एनर्जी को कम करता है और उसे फैट सेल्स में परिवर्तित करता है और जब शरीर में फैट की मात्रा अधिक हो जाती है, जो आपका शरीर आपके मस्तिष्क को भूख लगने का संकेत पहुंचाता है।

**फ्रक्टोज लेप्टीन नामक हार्मोन के प्रतिरोध का कारण**  
फ्रक्टोज लेप्टीन नामक हार्मोन के प्रभाव से वजन बढ़ने की समस्या होती है। लेप्टीन

आप ब्लैक राइस को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

**हृदय के लिए फायदेमंद**  
अब तक ब्लैक राइस को लेकर कई शोध हो चुके हैं जो हृदय रोगों से बचने के दावे कर रहे हैं। हालांकि यह अध्ययन अभी उतने अधिक नहीं हुए हैं। आपको बता दें कि ब्लैक राइस को लेकर जानवरों और इंसानों पर कई शोध हुए हैं जिनमें एंथोसायनिन की भूमिका को जांचा गया है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर में सुधार देखा गया है। अध्ययनों को देखकर लगता है कि यह हृदय के लिए फायदेमंद है। लेकिन अभी इस पर कुछ और अध्ययनों की आवश्यकता भी है।

**कैंसर से बचाए**  
ब्लैक राइस को लेकर हुए कई अध्ययनों में ऐसा पाया गया है कि जो लोग अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते हैं उन्हें कोलोरेक्टल कैंसर होने का खतरा कम होता है। इसके अलावा हुए टेस्ट ट्यूब अध्ययन में पया गया कि काले चावल में मौजूद एंथोसायनिन ने महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की कोशिका को कम कर दिया। साथ कैंसर के फैलने की गति को भी धीमा कर दिया। इन अध्ययनों में भले ही अब तक अच्छे प्रमाण हासिल हुए हैं। लेकिन अभी इस पर अन्य अध्ययन की आवश्यकता है।

**आंखों के लिए फायदेमंद**  
ब्लैक चावल के अंदर जैक्सैथिन और ल्यूटिन मौजूद होता है जो दो प्रकार की कैरोटीनॉयड यह आंखों को स्वस्थ रखने में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। आपको बता दें कि यह योगिक आपकी आंखों को नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक मुक्त कणों से राहत दिला सकते हैं। साथ ही ब्लैक राइस के अंदर मौजूद इन गुणों पर जब अध्ययन किए गए तो इसमें पाया गया कि यह मीतियाबिंद जैसी समस्या से भी राहत दिला सकते हैं जो एक उम्र के बाद लोगों को होने लगती है। हालांकि इस पर अभी अध्ययन केवल चूहों पर ही किया गया है इंसानों पर नहीं।

**वजन घटाने में असरदार**  
अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो आप ब्लैक राइस का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि ब्लैक राइस के अंदर मौजूद प्रोटीन और फाइबर आपका पेट भी लंबे समय तक भरा रख सकते हैं और आपका वजन घटाने में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। इसके अलावा एंथोसायनिन को भी वजन घटाने में कई अध्ययनों में कारगर माना गया है। हालांकि यह रिसर्च अभी तक इंसानों पर नहीं हुई है। इसलिए इस पर अभी और अध्ययन बाकी हैं।

**ग्लूटेन फ्री है ब्लैक राइस**  
आप शायद जानते ही होंगे कि ग्लूटेन फ्री एक तरह का प्रोटीन होता है जो कई तरह के अनाज में पाया जाता है जैसे गेहूं, जौ और राई आदि। ऐसे लोग सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों को इस प्रोटीन से बचना होता है क्योंकि यह उनकी आंत को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में अगर आप सीलिएक रोग से पीड़ित हैं तो आप ब्लैक राइस का लुफ ले सकते हैं, क्योंकि यह आपकी स्थिति को बिगाड़ेगा नहीं।



## इन कामों को करने वाले सबसे ज्यादा झेलते हैं साइटिका का दर्द

क्या आपको अक्सर कमर से लेकर पैरों तक तेज दर्द या जलन महसूस होती है, तो यह साइटिका या साइटिका की समस्या हो सकती है। आइए जानते हैं साइटिका के होने की वजह और इसके उपाय एवं इलाज के बारे में। मानव शरीर के अंदर करीब 206 हड्डियां होती हैं। इनमें से अगर किसी में भी जरा दिक्कत शुरू हो जाए तो उसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। साथ ही आप एक भयंकर और जानलेवा दर्द से गुजरने लगते हैं। ऐसा ही कुछ होता है साइटिक नर्व में। इस स्थिति से जूझने वाले व्यक्ति को कमर से लेकर कूल्हों और पैरों तक बहुत तेज दर्द, जलन, और सुन्न होने की समस्या होने लगती है। इस स्थिति में दरअसल साइटिका के जरिए ही आप अपने पैरों को नियंत्रित कर पाते हैं और पैरों को महसूस इसकी वजह से होता है। साइटिका के उपचार या उपाय को तरीका जानने से पहले जरूरी है कि आप इस दर्द को सही प्रकार समझ लें। ऐसे में साइटिका दर्द की समस्या के कारण और उपचार के तरीकों और जटिलताओं के बारे में बता रहे हैं पैन स्पेशलिस्ट।

### क्या है साइटिका का दर्द

साइटिका नर्व आपकी रीढ़ की हड्डी से शुरू होकर आपके कूल्हों से लेकर आपके पैरों तक जाती है। यह मानव शरीर की सबसे महत्वपूर्ण तंत्रिकाओं में से एक है। आमतौर पर यह दर्द लोगों को 30 साल के बाद ही होता है। यूं तो साइटिका पेन एक अस्थायी दर्द ही है जो खुद भी ठीक हो जाता है और इसके लिए दवा और कुछ उपायों की आवश्यकता भी हो सकती है। साइटिका नर्व में हुई समस्या से जूझ रहे मरीजों को कमर दर्द, पैरों में सुन्नपन आ जाना या दर्द अनुभव होता है। साइटिका को कटिस्नायुशूल के नाम से भी जाना जाता है। आइए जानते हैं इस दर्द की वजह या कारणों के बारे में।

### किस वजह से होता है साइटिका

साइटिका की समस्या के पैदा होने की यूं तो कई वजह होती हैं। लेकिन डॉक्टर अमोद बताते हैं कि इस दर्द की मुख्य वजह स्लिप डिस्क होती है। आपको बता दें कि हमारी रीढ़ की हड्डी में बहुत सी हड्डियां होती हैं और इसके आगे एक डिस्क होती है, जिसे आप किसी कुशन की तरह समझ सकते हैं। इसकी वजह से हम आसानी से कमर को मोड़ सकते हैं। लेकिन जब यह डिस्क अपनी जगह से हिल जाती है तो इसके पीछे निकलने वाली नसों पर दबाव पड़ने लगता है। अब यह नस जहां तक जाती है वहां तक साइटिका का दर्द हो सकता है। लेकिन ऐसा नहीं है कि साइटिका के दर्द का केवल यही कारण है। इसकी कई वजह हो सकती हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

- धूम्रपान-खराब लाइफस्टाइल बनते हैं साइटिका का कारण
- अगर हड्डियों की एलाइनमेंट खराब हो तो भी साइटिका पेन हो सकता है।
- उम्र के साथ बॉडी पॉश्चर में बदलाव आता है जिसकी वजह से भी यह समस्या हो सकती है।
- अगर कोई व्यक्ति अधिक वजन उठाने के कार्य करता

- है तो भी यह स्थिति उत्पन्न हो सकती है।
- खराब जीवन शैली भी साइटिका पेन की वजह बन सकता है।
- ऐसे लोग जिनका वजन अधिक है उन्हें भी साइटिका का दर्द हो सकता है।
- अधिक धूम्रपान करने वाले लोगों को भी साइटिका का दर्द हो सकता है।

### साइटिका का परीक्षण कैसे

आमतौर पर लोगों को लगता है कि साइटिका की स्थिति के बारे में जानने के लिए उन्हें एक्सरे कराना होगा। जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं है। एक्सरे दूसरी कई समस्या में काम आ सकता है। लेकिन साइटिका के बारे में सही जानकारी प्राप्त करने के लिए आपको MR। ही करवाना होता है।

## साइटिका से जुड़े भ्रम और सच

साइटिका के दर्द को लेकर राहत की बात यह है कि यह तीन महीने के अंदर-अंदर ठीक भी हो सकती है। हालांकि कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि साइटिका की स्थिति में केवल सर्जरी ही एक विकल्प होता है। जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं है क्योंकि इस स्थिति में महज 1 प्रतिशत लोगों को ही सर्जरी की जरूरत पड़ती है। बाकि अन्य साधारण उपाय से भी ठीक हो जाते हैं।

### साइटिका का उपचार का तरीका

साइटिका के दर्द से राहत दिलाने और इसे हील करने के लिए डॉक्टर आपको कई तरह की पेन किलर दवाओं का सेवन करने की सलाह दे सकते हैं। इन दवाओं से आपको काफी हद तक आराम मिल सकता है। पेन किलर दवाओं का असर ना होने पर कई मामलों में डॉक्टर साइटिका की समस्या में आपके उसी हिस्से पर इंजेक्शन लगाते हैं जहां दर्द हो। इलाज की इस प्रक्रिया से जल्दी ही दर्द से राहत मिलने लगती है। वहीं अगर इनमें से कोई भी उपाय काम नहीं करता तो डॉक्टर आपको सर्जरी कराने का विकल्प देते हैं।

### कैसे ठीक होता है साइटिका

अगर आपको साइटिका की समस्या है तो डॉक्टर आपको वजन घटाने, धूम्रपान छोड़ने, और एक सही जीवन शैली का पालन करने की सलाह दे सकते हैं। डॉक्टर अमोद कहते हैं कि इस समस्या में सर्जरी का विकल्प सबसे आखिरी होता है। वहीं दवाओं और इंजेक्शन के माध्यम से सर्जरी को टाला जा सकता है। जबकि कई मामलों में यह स्थिति खुद भी ठीक हो जाती है।



## चीनी खाने से कैसे बढ़ता है आपका वजन?

वसा कोशिकाओं द्वारा उत्पादित होता है। वसा कोशिका जितनी बड़ी होगी, उतना अधिक लेप्टिन का उत्पादन होगा। इस वजह से शरीर में अधिक वसा जमा हो जाती है और साथ ही वजन भी बढ़ता है।

**फ्रक्टोज ग्लूकोज की तरह काम नहीं करता**  
ग्लूकोज आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, लेकिन फ्रक्टोज के सेवन से ऐसा कुछ महसूस नहीं होता है, बल्कि फ्रक्टोज के सेवन से आपको अधिक भूख महसूस होती है और इस वजह से आप कैलोरी और फैट का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं।

**फ्रक्टोज आपकी भूख को बढ़ाता है**  
फ्रक्टोज आपके हंगर हॉर्मोन को नियंत्रित करने में मदद नहीं करता है और इस वजह से खाने के बाद भी आपको अधिक भूख लगती है। ऐसे में कैलोरी का सेवन करते हैं जो आपके शरीर में एक्सट्रा फैट को बढ़ाता है जिसकी वजह से आपका वजन भी बढ़ता है।



संक्षिप्त समाचार

अमेरिका में दंपती ने अपने ही दो बच्चों के सिर काटे, उम्रकैद की सजा मिली

कैलिफोर्निया, एजेंसी। अमेरिका के कैलिफोर्निया में एक दंपती को उनके दो बच्चों की क्रूर हत्या के लिए उम्रकैद की सजा सुनाई गई है। मॉरिस ज्वेल टेलर सीनियर (39 वर्ष) और उनकी पत्नी नताली सुमिको ब्रॉथवेल (49 वर्ष) को सोमवार को अदालत ने उम्रकैद की सजा सुनाई, साथ ही अतिरिक्त छह साल की सजा भी दी गई। जज ने इस अपराध को राक्षसी करार देते हुए कहा कि यह बेहद क्रूर हरकत है, जिसमें उन्होंने अपने 13 साल की बेटी मालियाका और 12 साल के बेटे मॉरिस की हत्या की, जिसमें चाकू से वार कर सिर काट दिया गया। यह घटना 29 नवंबर 2020 को उनके घर में हुई थी। अभियोजन पक्ष के अनुसार, हत्या के बाद दंपती ने अपने दो छोटे बेटों को जबरन अपने भाई-बहन के कटे हुए शव देखने के लिए मजबूर किया और उन्हें कई दिनों तक बिना खाना दिए कमरों में बंद रखा। नवंबर 2025 में जूरी ने दोनों को दो मामलों में प्रथम श्रेणी की हत्या और बच्चों के साथ क्रूरता से दुर्व्यवहार के दो मामलों में दोषी ठहराया था। पुलिस को इस मामले की जानकारी तब मिली जब टेलर, जो एक पर्सनल ट्रेनर थे और कोविड-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन जुम सेशनस लेते थे, अचानक अपने शेड्यूल्ड मीटिंग्स में लॉग इन करना बंद कर दिया। चित्तित क्लाइंट्स ने पुलिस को सूचना दी। पुलिस पहुंची तो घर में दो बच्चों के शव अलग-अलग बेडरूम में मिले, जिन पर तेज धार वाले हथियार से हमले के निशान थे। टेलर को कुछ दिनों बाद गिरफ्तार किया गया, जबकि ब्रॉथवेल को लगभग एक साल बाद 2021 में पकड़ा गया।

कनाडा में घर पर गोली चलाने के आरोप में तीन भारतीय गिरफ्तार

ओटावा, एजेंसी। जबरन वसूली विरोधी गश्त पर निकली कनाडाई पुलिस ने एक घर पर गोलीबारी करने के आरोप में तीन भारतीयों को गिरफ्तार कर उन पर मामला दर्ज किया है। सरे पुलिस सेवा ने आरोपियों की पहचान हरजोत सिंह (21), तरनवीर सिंह (19) और दयाजीत सिंह बिलिंग्ग (21) के रूप में की है। इन पर एक-एक बार हथियार चलाने का आरोप है। तीनों को बृहस्पतिवार 5 फरवरी तक हिरासत में भेज दिया गया है। दरअसल 1 फरवरी की दोपहर सरे पुलिस को गोलीबारी और एक छोटी सी आग लगने की सूचना मिली। पुलिसकर्मी उस समय प्रोजेक्ट एश्योरेंस (जबरन वसूली) के हिस्से के रूप में सरे के क्रिसेंट बीच पड़ोस में गश्त कर रहे थे। उनके मौके पर पहुंचने के बाद जल्द ही तीनों को गिरफ्तार कर लिया। तीनों आरोपी भारत के रहने वाले हैं। अभी यह साफ नहीं है कि ये किस गैंग से जुड़े हैं। मामले की जानकारी कनाडा सीमा सेवा एजेंसी को भी दे दी गई है। दोष सिद्ध होने पर इसका असर उनकी आग्रजन स्थिति पर भी पड़ सकता है। जांच एजेंसियों का कहना है कि आने वाले दिनों में और धाराएं जोड़ी जा सकती हैं।

म्यांमार में 6 तीव्रता की भूकंप से कांपी धरती

नेपिदाव, एजेंसी। म्यांमार में मंगलवार को रात करीब 9 बजे भूकंप आया। नेशनल सेंटर फॉर सीस्मोलॉजी के अनुसार रिक्टर पैमाने पर भूकंप की तीव्रता 6 मापी गई। इसका केंद्र जमीन के 20 किमी नीचे था। भूकंप 20.45 डिग्री उत्तरी अक्षांश व 93.86 डिग्री पूर्वी देशांतर पर महसूस हुआ। हालांकि, इसमें जानमाल के नुकसान की सूचना नहीं है।

नेपाल सरकार ने सोशल मीडिया को नियंत्रित करने वाला विवादित विधेयक वापस लिया

काठमांडू, एजेंसी। नेपाल सरकार ने मंगलवार को विवादित सोशल मीडिया विधेयक को वापस लेने का फैसला किया है। पिछले साल अपदस्थ प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली के नेतृत्व वाली तत्कालीन सरकार की तरफ से पेश सोशल मीडिया विधेयक 2025 की सभी तरफ आलोचना हुई थी। इसका उद्देश्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को नियंत्रित करना था। गृह मंत्री ओम प्रकाश आर्यल ने मीडिया को बताया कि मंगलवार को कैबिनेट बैठक में विधेयक वापस लेने का फैसला किया गया। आर्यल ने कहा, सरकार ने सोशल मीडिया बिल-2025 को संघीय संसद से वापस लेने का फैसला किया है। तत्कालीन संचार और सूचना मंत्री पृथ्वी सुब्बा गुरुंग ने सोशल मीडिया साइट्स को नियंत्रित करने के मकसद से 28 जनवरी, 2025 को नेशनल असेंबली में यह विधेयक पेश किया था। ओली के नेतृत्व वाली सरकार ने संसद द्वारा विधेयक पास होने से पहले ही 26 सोशल मीडिया साइट्स को प्रतिबंधित कर दिया था। नेपाल की प्रधानमंत्री सुशीला कार्की ने मंगलवार को संकेत दिया कि देश में आम चुनाव दो वर्षों में हो सकते हैं। कार्की ने कहा, अगर मौसम ने साथ नहीं दिया तो पर्वतीय जिलों में चुनाव दूसरे वर्ष में हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि सरकार तय कार्यक्रम के अनुसार चुनाव कराने में हर जरूरी मदद करेगी। नेपाल की पीएम ने पांच मार्च को होने वाले चुनाव में सभी से प्रतिभाग करने की अपील की।

55 लाख का गियर पहनता है बलूच विद्रोही, पाक सेना के पास वैसे हथियार नहीं; रक्षा मंत्री का कबूलनामा

इस्लामाबाद, एजेंसी। पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ ने हाल ही में नेशनल असेंबली (संसद) में बलूचिस्तान की सुरक्षा स्थिति पर चर्चा के दौरान एक बड़ा और चौंकाते वाला बयान बयान दिया है। उन्होंने स्वीकार किया कि बलूच विद्रोही- मुख्य रूप से बलूचिस्तान लिबरेशन आर्मी (बीएलए) के लड़ाके पाकिस्तानी सेना से ज्यादा एडवांस और महंगे हथियार इस्तेमाल कर रहे हैं और पाकिस्तानी सेना के पास ऐसे हथियार नहीं हैं। संसद में बोलते हुए ख्वाजा आसिफ ने हथियारों की कीमतों का हवाला देते हुए अपनी सेना की लाचारी बताई। उन्होंने कहा कि इन विद्रोहियों के पास ऐसी राइफलें हैं जिनकी कीमत 20 लाख रुपये (पाकिस्तानी रुपया) से अधिक है। रक्षा मंत्री ने स्पष्ट कहा- हमारे पास ऐसी राइफलें नहीं हैं। उन्होंने कहा कि विद्रोही 4,000 से 5,000 डॉलर की

कीमत वाले थर्मल वेपन साइटस और लेजर सिस्टम का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिससे वे रात के अंधेरे में भी सटीक निशाना लगा सकते हैं। पाक रक्षा मंत्री के मुताबिक, एक औसत बलूच विद्रोही का पूरा कॉम्प्लैट गियर (युद्धक साज-सज्जा) लगभग 20,000 डॉलर (करीब 55 लाख पाकिस्तानी रुपये) का है।

**शारीरिक रूप से अक्षम सेना :** ख्वाजा आसिफ ने स्वीकार किया कि बलूचिस्तान का विशाल भूगोल पाकिस्तानी सेना के लिए एक बड़ी चुनौती बन गया है। यह प्रांत पाकिस्तान के कुल क्षेत्रफल का 40% से अधिक है। उन्होंने कहा- इतने बड़े क्षेत्र को नियंत्रित करना किसी घनी आबादी वाले शहर को संभालने से कहीं ज्यादा मुश्किल है। हमारे सैनिक सक्रिय हैं, लेकिन इतने बड़े इलाके की गश्त और रखवाली करने में वे शारीरिक रूप से अक्षम साबित हो



रहे हैं। यह बयान बलूचिस्तान में हुए हालिया भीषण हमलों के बाद आया है। जनवरी के अंत और फरवरी 2026 की शुरुआत में बीएलए ने पूरे प्रांत में ऑपरेशन हेरोफ के तहत समन्वित हमले किए। बीएलए ने 'ऑपरेशन हेरोफ 2.0' के तहत कई शहरों, जैसे- क्वेटा, ग्वादर, मस्तुंग, नुश्की, खुजदार आदि में पुलिस स्टेशन, सुरक्षा ठिकानों, नागरिक घरों और इंफ्रास्ट्रक्चर पर

एक साथ हमले किए। इन हमलों में महिला फिदायिन हमलावर भी शामिल थीं, जैसे आसिफा मंगल और हवा बलोच।

**बीएलए ने मचाया कोहराम :** इन झड़पों में आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार लगभग 17 सुरक्षाकर्मी और 33 नागरिक मारे गए, जबकि पाकिस्तान ने 177 विद्रोहियों को मार गिराने का दावा किया है। रक्षा मंत्री ने इस बात पर भी चिंता जताई कि



घटनाएं सामने आई थीं, वहीं जनवरी में यह संख्या बढ़कर 16 हो गई। बांग्लादेश के प्रमुख अखबार द डेली स्टार ने यह जानकारी दी।

हिंसा पर चिंता जताते हुए एएसके ने सभी राजनीतिक दलों से संयम बरतने और चुनाव प्रचार के दौरान शांति बनाए रखने की अपील की है। साथ ही, कानून प्रवर्तन एजेंसियों से नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने और उनके संवैधानिक अधिकारों की रक्षा करने का आग्रह किया गया है। पिछले सप्ताह स्थानीय मीडिया ने बताया था कि चुनाव प्रचार

शुरू होते ही उम्मीदवारों और कानून व्यवस्था से जुड़े कर्मियों को निशाना बनाकर धमकियों और हमलों की घटनाएं बढ़ गई हैं, जिससे पूरे देश में चुनावी प्रक्रिया की सुरक्षा को लेकर गंभीर चिंताएं पैदा हो गई हैं।

चुनावी अभियान की शुरुआत से ही कई निर्वाचन क्षेत्रों में गोलीबारी, चाकूबाजी, तोड़फोड़ और झड़पों की घटनाएं सामने आई हैं, जिनमें कई लोग घायल हुए और कुछ की जान चली गई। इसके अलावा, कई इलाकों में चुनाव से जुड़ा बुनियादी ढांचा- जैसे कैप,

रूस से बंद कर अमेरिका-वेनेजुएला से तेल खरीदेगा भारत, ट्रेड डील पर ट्रंप की प्रेस सचिव का बयान

वाशिंगटन, एजेंसी। भारत और अमेरिका के बीच नए व्यापारिक युग की शुरुआत हो चुकी है। सोमवार (02 फरवरी) को राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने भारत पर लगाया पारस्परिक टैरिफ 18 फीसदी कर दिया। इसी के साथ लंबे समय से अटक के व्यापार समझौते पर भी ट्रंप ने सहमति जताई है। ऐसे में अब व्हाइट हाउस की प्रेस सचिव कैरोलिन लेविट ने भारत-अमेरिका के व्यापार समझौते पर जानकारी साझा की है। उन्होंने दावा किया कि पीएम मोदी ने अमेरिकी अर्थव्यवस्था में बड़े निवेश का वादा किया है। प्रेस सचिव कैरोलिन लेविट ने बुधवार को अमेरिका-भारत समझौते, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बीच सौहार्दपूर्ण संबंधों का जिक्र किया। लेविट ने दावा किया कि प्रधानमंत्री मोदी रूसी तेल की खरीद बंद करने और इसके बजाय अमेरिका और संभवत वेनेजुएला से तेल खरीदने पर सहमत हो गए।

**कैरोलिन लेविट ने ट्रेड डील पर क्या बताया :** वाशिंगटन में मीडिया से बात करते हुए कैरोलिन लेविट ने कहा, 'भारत ने न सिर्फ रूस से तेल खरीदना बंद करने की प्रतिबद्धता जताई है, बल्कि अमेरिका से तेल खरीदने की भी प्रतिबद्धता जताई है, और संभवतः वेनेजुएला से भी, जिसका सीधा लाभ अब अमेरिका



और अमेरिकी जनता को मिलेगा। प्रधानमंत्री मोदी ने ऊर्जा, परिवहन और कृषि उत्पादों सहित अमेरिका में 500 अरब डॉलर के निवेश की प्रतिबद्धता जताई है।

**दोनों देशों के बीच बहुत अच्छे संबंध: लेविट :** पीएम मोदी और राष्ट्रपति ट्रंप के बीच हुई बातचीत के बाद व्हाइट हाउस के बाहर पत्रकारों से बात करते हुए कैरोलिन लेविट ने कहा कि ये प्रतिबद्धताएं दोनों देशों के नेताओं के बीच हुई सीधी बातचीत के बाद की गई है। उन्होंने कहा, 'जैसा कि आप सभी ने देखा, राष्ट्रपति ने भारत के साथ एक और बड़ा व्यापार समझौता किया। उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी से सीधे बात की; दोनों देशों के बीच बहुत अच्छे संबंध हैं।

फ्लाइट में महिला से यौन दुर्व्यवहार के आरोप में भारतीय नागरिक दोषी करार, 7 मई सुनाई जाएगी सजा



न्यूयॉर्क, एजेंसी। अमेरिका में भारतीय मूल के एक नागरिक को घरेलू उड़ान में महिला सहयात्री से यौन दुर्व्यवहार का दोषी ठहराया गया है। अदालत ने 38 वर्षीय वरुण अरोड़ा को साल 2024 में विमान में सवार होने के दौरान महिला यात्री के साथ यौन उत्पीड़न का दोषी पाया गया है। ऐसे में अब सात मई को होने वाली सुनवाई में उसे अधिकतम दो साल की जेल हो सकती है। यह डी बताया गया कि वो अमेरिका में बिना वैध नागरिकता के रह रहा है।

**फ्लाइट में महिला यात्री से गंदी हरकत :** वर्जीनिया के पूर्वी जिले में अमेरिकी अर्टॉनी कार्यालय की ओर से जारी बयान के मुताबिक एक संघीय जूरी ने गुरुवार 29 जनवरी को वरुण अरोड़ा को यौन दुर्व्यवहार और हमले के आरोपों में दोषी ठहराया। बताया गया कि यह दोषसिद्ध 29 अगस्त, 2024 को

रोड आइलैंड टीएफ ग्रीन इंटरनेशनल एयरपोर्ट से रोनल्ड रीगन वाशिंगटन नेशनल एयरपोर्ट के लिए उड़ान भरने के अंतिम चरण के दौरान हुई एक घटना से जुड़ा है।

**हत्या हटाने के बाद भी बार-बार छू रहा था शख्स :** अदालती रिकॉर्ड और मुकदमे के सबूतों का हवाला देते हुए अमेरिकी अर्टॉनी के कार्यालय ने कहा कि एक महिला यात्री उस समय जाग उठी, जब वरुण अरोड़ा उसके साथ यौन दुर्व्यवहार कर रहा था। बयान में बताया गया है कि उसने स्लीप

करने के बाद खुद को उससे दूर करने की कोशिश की और उसका हाथ हटा दिया। लेकिन आरोपी अपनी हरकतों से बाज नहीं आया और फिर से छूने की कोशिश करने लगा। तत्वीर खींचकर एयरलाइंस को दी सूचना हलफनामे के अनुसार, विमान से उतरते समय उसने उसकी एक तस्वीर ली और अगले दिन इस घटना की सूचना अमेरिकन एयरलाइंस को दी। एफबीआई ने मामले की जांच की और पुष्टि की है कि पीड़ित और सदिग्ध उड़ान में एक दूसरे के बगल में बैठे थे। आंशिक रूप से पीड़ित द्वारा ली गई सदिग्ध की तस्वीर की तुलना अरोड़ा के ड्राइविंग लाइसेंस पर मौजूद तस्वीर से करके। उसे अगस्त 2025 में गिरफ्तार किया गया था और उसी वर्ष अक्टूबर में उन पर आरोप तय किए गए थे।

लीबिया में मारा गया गद्दाफी का बेटा सैफ अल-इस्लाम, 15 साल पहले पिता की हुई थी हत्या



ट्राइपोलिट, एजेंसी। लीबिया के पूर्व शासक मुअम्मर गद्दाफी का बेटा सैफ अल-इस्लाम गद्दाफी, मंगलवार को एक हमले में मारा गया। समाचार एजेंसी शिन्हुआ ने उनकी टीम के एक बयान का हवाला देते हुए बताया कि मुअम्मर गद्दाफी के बेटे की मंगलवार को पश्चिमी लीबिया में हत्या कर दी गई। रिपोर्ट्स के मुताबिक सैफ अल-इस्लाम के घर में घुस आए चार अज्ञात बंदूकधारियों के साथ उनकी सीधी मुठभेड़ हुई और इस दौरान उनकी मौत हो गई। गद्दाफी के करीबी नेता अब्दुल्ला ओथमन अब्दुर्हीम ने फेसबुक पर इस घटना की पुष्टि करते हुए कहा कि चार नकाबपोश बंदूकधारियों ने दोपहर में ज़िदान शहर में गद्दाफी के आवास पर धावा बोल दिया। हमलावरों ने कथित तौर पर मुठभेड़ से पहले सीसीटीवी कैमरों को क्षतिग्रस्त कर दिया, जिससे हमलावरों की पहचान पता नहीं चल पाई। वहीं सैफ अल-इस्लाम की मौके पर ही मौत हो गई। घटना को लेकर ज्यादा जानकारी फिलहाल सामने नहीं आ पाई है। सैफ की टीम ने लीबियाई कोर्ट और अंतर्राष्ट्रीय समुदाय से हमले की जांच करने, अपराधियों की पहचान करने और इस ऑपरेशन की योजना बनाने वालों को जवाबदेह ठहराने की अपील की है।

**कौन थे सैफ अल-इस्लाम गद्दाफी :** लीबिया में 2011 में नाटो समर्थित विद्रोह के बाद भी सैफ यहां एक अहम नेता बने रहे। बता दें कि इस विद्रोह में उनके पिता मुअम्मर गद्दाफी मारे गए थे। गद्दाफी ने चार दशकों से अधिक समय तक

लीबिया में राज किया था। सैफ ने लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स से पढ़ाई पूरी की थी और उन्हें कभी कई सरकारी द्वारा लीबिया का स्वीकार्य, पश्चिमी-अनुकूल चेहरा माना जाता था। कोई आधिकारिक पद ना होने के बावजूद, सैफ अल-इस्लाम को एक सफल मेरा तेल समृद्ध उत्तरी अफ्रीकी देश में अपने पिता मुअम्मर गद्दाफी के बाद सबसे शक्तिशाली व्यक्ति माना जाता था। थारिफेट्स के मुताबिक सैफ अल-इस्लाम ने कई उच्च-स्तरीय, संवेदनशील राजनयिक मिशनों में मध्यस्थता की। उन्होंने पश्चिम के साथ संबंध बनाए और खुद को एक सुधारक के रूप में पेश किया। साथ ही सैफ ने संविधान और मानवाधिकारों के सम्मान का भी आह्वान किया। हालांकि जनव 2011 में गद्दाफी के लंबे शासन के खिलाफ विद्रोह हुआ, तो सैफ अल-इस्लाम ने अपनी दोस्ती के बजाय परिवार और कबौले की वफादारी को चुना और विद्रोहियों पर क्रूर कार्रवाई का मास्टरमाइंड बन गया। 2015 में, जिनेली की एक अदालत ने सैफ अल-इस्लाम को युद्ध अपराधों के लिए फांसीग स्वाद द्वारा मौत की सजा सुनाई। इसके बाद 2017 में एक माफी कानून के तहत मिलिशिया द्वारा रिहा किए जाने के बाद से, सैफ अल-इस्लाम गद्दाफी अंडरग्राउंड होकर ज़िंदान में रह रहे थे।







**बहनों के सशक्तिकरण से गाँवों का सशक्त भविष्य। अब गाँवों में बनेंगे स्किल सेंटर, कार्यशेड और ग्रामीण हाट।**

**Viksit Bharat – Guarantee for Rozgar and Aajeevika Mission (Gramin) : VB – G RAM G**

**(विकसित भारत – जी राम जी) Act, 2025**

**125 दिन की रोज़गार गारंटी**



# अमृत भारत योजना के तहत 172 रेलवे स्टेशनों को संवारा गया: अश्विनी वैष्णव

एअंसी

नई दिल्ली। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने गुरुवार को बताया कि अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत 172 रेलवे स्टेशनों का पुनर्विकास कार्य पूरा हो गया है। इस योजना का उद्देश्य स्टेशनों और उनके आसपास के क्षेत्रों में सुविधाओं में सुधार करना, स्टेशनों को शहर के दोनों तरफ से जोड़ना और इमारत, वेंटिंग हॉल व शौचालय जैसी सुविधाओं को बेहतर बनाकर यात्रियों को बेहतर सेवाएं देना है। योजना में यात्रियों की संख्या के अनुसार चौड़े फुटओवर ब्रिज, एस्केलेटर और लिफ्ट, बेहतर पार्किंग क्षेत्र और पैसेंजर इंफॉर्मेशन सिस्टम जैसी सुविधाओं को शामिल किया गया है। मल्टीमॉडल इंटीग्रेशन और यात्रियों को सामान बेचने के लिए कियोस्क जैसी सुविधाएं भी शामिल हैं। वैष्णव ने लोकसभा में लिखित उत्तर में कहा कि इसमें टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल समाधान, आधुनिक ट्रेक और स्टेशन पर एक सिटी सेंटर बनाने की योजना भी शामिल है। अब तक इस योजना के तहत 1,337 स्टेशनों को विकास के लिए चिन्हित किया गया है। मंत्री ने बताया कि भारतीय रेलवे देशभर के ब्रिज की सुरक्षा को उच्च

शामिल हैं। वैष्णव ने लोकसभा में लिखित उत्तर में कहा कि इसमें टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल समाधान, आधुनिक ट्रेक और स्टेशन पर एक सिटी सेंटर बनाने की योजना भी शामिल है। अब तक इस योजना के तहत 1,337 स्टेशनों को विकास के लिए चिन्हित किया गया है। मंत्री ने बताया कि भारतीय रेलवे देशभर के ब्रिज की सुरक्षा को उच्च

**यात्रियों की सुगम यात्रा को लेकर दक्षिण पूर्व रेलवे चलायेगी होली स्पेशल ट्रेनों**

कोलकाता : भारतीय रेल होली पर्व 2026 के दौरान त्योहार के समय यात्रियों की मांग के अनुसार बढ़ी हुई संख्या को समायोजित करने के लिए 1410 स्पेशल ट्रेन यात्राएँ चलाने की योजना बना रही है। पीक सीजन के दौरान यात्रियों की संख्या में वृद्धि को देखते हुए स्पेशल ट्रेनों की संख्या आगे और बढ़ाई जा सकती है। रंगों के इस पर्व पर अपने गृह नगर लौटने या मित्रों एवं परिजनों से मिलने जाने वाले यात्रियों को सुगम एवं आरामदायक यात्रा सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से ये विशेष ट्रेनें देश के विभिन्न गंत्यों को आपस में जोड़ेंगी। यात्रियों की अतिरिक्त भीड़ को नियंत्रित करने के लिए दक्षिण पूर्व रेलवे भी होली के दौरान विभिन्न मार्गों पर होली स्पेशल ट्रेन संतरागाछी –एम.जी.आर. वेन्ई –संतरागाछी, संतरागाछी –तिरुवनंतपुरम –संतरागाछी, संतरागाछी –वारलापल्ली –संतरागाछी, संतरागाछी –दरभंगा –संतरागाछी, शालीमार –वडोदरा –शालीमार, शालीमार –विशाखापत्तनम –शालीमार, टाटानगर –कटिहार –टाटानगर, टाटानगर –बक्सर –टाटानगर, रांची –गोरखपुर –रांची, रांची –अजमेर –रांची, रांची –जयनगर –रांची का संचालन करेगी।

**आरपीसी मीडिया कप क्रिकेट टूर्नामेंट: दूसरे दिन दो मुकाबले, सकरी और मयूराक्षी की शानदार जीत**



**शिभा संवाददाता**

रांची : रांची प्रेस क्लब द्वारा आयोजित आरपीसी मीडिया कप क्रिकेट टूर्नामेंट-2026 के तहत 5 फरवरी को जे.के. क्रिकेट एकेडमी मैदान में खेले गए मुकाबलों ने दर्शकों को भरपूर रोमांच दिया। टूर्नामेंट के इस दिन दो मैच खेले गए, जिनमें सकरी और मयूराक्षी टीम ने प्रभावशाली प्रदर्शन करते हुए जीत दर्ज की। दिन का पहला मुकाबला कांची और सकरी टीम के बीच खेला गया। पहले बल्लेबाजी करते हुए कांची टीम ने 16 ओवर में 7 विकेट खोकर 126 रन बनाए। कांची की ओर से सोनू प्रभात ने 24 रन की अहम पारी खेली, जबकि फिरोज जिलानी ने 22 और सुजीत ने 21 रन का योगदान दिया। हालांकि अच्छी शुरुआत के बावजूद कांची की टीम बड़े स्कोर तक नहीं पहुंच सकी। सकरी की ओर से गेंदबाजी में सुनील सिंह ने बेहतरीन प्रदर्शन किया। उन्होंने 4 ओवर में 26 रन देकर 4 विकेट झटकें और कांची की रन गति पर लगाम कस दी। उनके इस शानदार स्पेल ने मैच का रुख पूरी तरह बदल दिया। लक्ष्य का पीछा करने उतरी सकरी टीम ने दमदार बल्लेबाजी का प्रदर्शन किया और मात्र 12 ओवर में 1 विकेट के नुकसान पर 127 रन बनाकर मुकाबला अपने नाम कर लिया। सकरी की जीत में शाहीन अहमद की नाबाद 53 रन की पारी निर्णायक रही, जबकि आफताब ने नाबाद 37 रन बनाए। रूपेश नारायण ने भी 21 रन का योगदान दिया। कांची की ओर से मनीष ने 19

रन देकर 1 विकेट लिया। शानदार गेंदबाजी के लिए सुनील सिंह को प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। दिन का दूसरा मुकाबला मयूराक्षी और शंख टीम के बीच खेला गया। पहले बल्लेबाजी करते हुए शंख टीम ने 16 ओवर में 5 विकेट पर 110 रन बनाए। शंख की ओर से जितेंद्र कुमार ने 42 रन की महत्वपूर्ण पारी खेली, जबकि अजय कुकरेती ने 17 रन जोड़े। मयूराक्षी की ओर से गेंदबाजी में लाल दिवाकर ने 2 विकेट लेकर बल्लेबाजों को रोक रखा। 110 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी मयूराक्षी टीम ने संयमित और आक्रामक बल्लेबाजी का संतुलन दिखाते हुए 14.3 ओवर में 4 विकेट खोकर 111 रन बनाकर मैच 6 विकेट से जीत लिया। मयूराक्षी की ओर से अभिषेक सिन्हा ने शानदार 43 रन बनाए और टीम की जीत में अहम भूमिका निभाई। उनके अलावा आमोद साहू ने 24 और ओम प्रकाश ने 22 रन का योगदान दिया। शंख की ओर से कमलेश मिश्रा ने 23 रन देकर 2 विकेट लिए। बेहतरीन बल्लेबाजी के लिए अभिषेक सिन्हा को प्लेयर ऑफ द मैच घोषित किया गया। आरपीसी मीडिया कप क्रिकेट टूर्नामेंट में लगातार रोमांचक मुकाबले देखने को मिल रहे हैं। पत्रकार खिलाड़ियों का उत्साह और प्रतिस्पर्धात्मक खेल टूर्नामेंट को खास बना रहा है, वहीं दर्शकों को आने वाले मैचों से भी इसी तरह के रोमांच की उम्मीद है।

**शिभा संवाददाता**

**पतरातू:** विश्व कैसर दिवस के अवसर पर ओपी जिंदल कम्प्युनिटी कॉलेज, पतरातू में एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत कैसर जागरूकता सत्र का संचालन डॉ. अभिषेक रंजन द्वारा किया गया, जिसमें छात्रों, शिक्षकों एवं कॉलेज स्टाफ को कैसर से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की गई। डॉ. अभिषेक रंजन ने अपने संबोधन में कैसर की मूल अवधारणा को सरल शब्दों में समझाते हुए बताया कि यह एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में जीवनशैली में आए बदलाव, तंबाकू एवं धूम्रपान का बढ़ता उपयोग, असंतुलित खान-

पान, शारीरिक निष्क्रियता और तनाव कैसर के बढ़ते मामलों के प्रमुख कारण हैं। सत्र के दौरान डॉ. रंजन ने कैसर के विभिन्न प्रकारों जैसे मुख कैसर, स्तन कैसर, फेफड़ों का कैसर, गर्भाशय ग्रीवा कैसर, प्रोस्टेट कैसर एवं रक्त कैसर के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कैसर के प्रारंभिक लक्षणों पर विशेष जोर देते हुए बताया कि लंबे समय तक न भरने वाले घाव, शरीर में किसी भी प्रकार की असामान्य गांठ,

अचानक वजन कम होना, लगातार खासी या स्वर में बदलाव, असामान्य रक्तस्राव तथा लगातार थकान जैसे लक्षणों को नजर अंदाज नहीं करना चाहिए। डॉ. अभिषेक रंजन ने यह भी स्पष्ट किया कि यदि कैसर की पहचान प्रारंभिक अवस्था में हो जाए तो इसका सफल इलाज संभव है। उन्होंने नियमित स्वास्थ्य जांच, स्क्रीनिंग टेस्ट और समय पर चिकित्सकीय परामर्श को अत्यंत आवश्यक बताया। साथ ही उन्होंने यह

अत्यंत खतरनाक है, बल्कि यह रेलवे अधिनियम के तहत दंडनीय अपराध भी है। आसनसोल मंडल द्वारा लोगों को जागरूक करने के लिए प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, सोशल मीडिया तथा प्रत्यक्ष जनसंपर्क के माध्यम से निरंतर सुरक्षा जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। यात्रियों और सड़क उपयोगकर्ताओं को केवल अधिकृत पारगमन स्थलों जैसे लेवल क्रॉसिंग गेट एवं लिमिटेड हाइट सबवे (एलएचएस) का ही उपयोग करने की सलाह दी जा रही है। रेलवे सुरक्षा बल की टीमों भी अवैध प्रवेश करने वाले व्यक्तियों को समझाइश दे रही हैं और इससे जुड़े गंभीर खतरों के प्रति उन्हें सचेत कर रही हैं। सुरक्षा को और सुदृढ़ करने के उद्देश्य से इंटरलॉक लेवल क्रॉसिंग गेट उपलब्ध कराया गया है, जिसमें इलेक्ट्रिकल लिफ्टिंग बैरियर तथा स्टैंडबाय स्लाइडिंग गेट की व्यवस्था की गई है। यह प्रणाली ट्रेन संचालन को गेट संचालन से

जोड़ती है, जिससे सिग्नलिंग और गेट प्रणाली के बीच बेहतर समन्वय सुनिश्चित होता है तथा अनधिकृत पारगमन पर प्रभावी रोक लगती है। वहीं, एलएचएस के बढ़ते उपयोग से अवैध प्रवेश में कमी आ रही है और सड़क तथा रेल उपयोगकर्ताओं के लिए सुरक्षित आवागमन संभव हो रहा है। आसनसोल मंडल सभी पैदल यात्रियों, दोपहिया वाहन चालकों और अन्य वाहन चालकों से अपील करता है कि लेवल क्रॉसिंग गेट बंद होने की स्थिति में धैर्यपूर्वक रुकें और गेट के पूरी तरह खुलने के बाद ही आगे बढ़ें। जल्दबाजी में गेट के नीचे से निकलने या साइकिल, सामान अथवा वाहन के साथ जबरन पार करने का प्रयास न करें। किसी भी स्थिति में अनधिकृत स्थानों से रेल पटरियों को पार न करें। सुरक्षा नियमों की अनदेखी गंभीर दुर्घटनाओं और जान के नुकसान का कारण बन सकती है। आपका जीवन अनमोल है – सतर्क रहें, रेलवे सुरक्षा नियमों का पालन करें और सुरक्षित रहें।

**देश की पहली सहकारिता आधारित टैक्सी सेवा भारत टैक्सी का शुभारंभ**

एअंसी

नई दिल्ली। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने गुरुवार को विज्ञान भवन से देश की पहली सहकारिता आधारित टैक्सी सेवा भारत टैक्सी का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि भारत टैक्सी को आगामी तीन वर्षों के भीतर पूरे देश में शुरू किया जाएगा और यह टैक्सी चालकों के आर्थिक सशक्तीकरण का एक बड़ा माध्यम बनेगी। अमित शाह ने कहा कि फिलहाल भारत टैक्सी की शुरुआत गुजरात के कुछ शहरों के साथ दिल्ली और एनसीआर में की जा रही है लेकिन अगले तीन साल से भी कम समय में यह देश के हर राज्य और प्रमुख शहरों में उपलब्ध होगी। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि कश्मीर से कन्याकुमारी और द्वारका से कामाख्या तक भारत टैक्सी टैक्सी चालकों के कल्याण का एक सशक्त मॉडल बनेगी। टैक्सी चालकों को सारथी की संज्ञा देते हुए शाह ने कहा कि अभी तक उनकी