



विकसित भारत बनाने में हमारे शहरों की बहुत बड़ी भूमिका : पीएम मोदी

- प्रधानमंत्री मोदी ने दिल्ली में विभिन्न विकास परियोजनाओं का किया शिलान्यास
- लाभार्थियों को पीएम मोदी ने पलैटों की चाबियां सौंपी

नई दिल्ली। दिल्ली में फरवरी में होने वाले विधानसभा चुनावों से पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को राष्ट्रीय राजधानी की कई विकास योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। इसी क्रम में प्रधानमंत्री ने अशोक विहार स्थित स्वाधिमान अपार्टमेंट में झुग्गी-झोपड़ी पुनर्वास परियोजना के तहत लाभार्थियों को फ्लैटों की चाबियां सौंपी और इससे पहले उन्होंने लाभार्थियों से बातचीत की। इसके बाद कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने दिल्ली विधानसभा चुनाव



को लेकर चुनावी बिगुल फूँका। कार्यक्रम में बोले हुए प्रधानमंत्री मोदी ने आम आदमी पार्टी (आप) के संयोजक अरविंद केजरीवाल का नाम लिए बिना उन पर जमकर हमला बोला। प्रधानमंत्री ने शीश महल, प्रदूषण, आबकारी नीति मामला और जल

आपूर्ति को लेकर आप पर जमकर निशाना साधा। पीएम मोदी ने कहा कि मैं तो दिल्ली वालों को मुफ्त इलाज की सुविधा देने वाली आयुष्मान भारत योजना का लाभ देना चाहता हूं। पीएम मोदी ने कहा कि विकसित भारत बनाने में बहुत बड़ी भूमिका

पीएम मोदी ने कहा कि बीते 10 वर्षों से दिल्ली एक बड़ी आप-न्दा से घिरी है। अन्ना हजारे जी को सामने करके कुछ कष्टर बेईमान लोगों ने दिल्ली को आप-न्दा में धकेल दिया। शराब के ठेकों में घोटाला, बच्चों के स्कूल में घोटाला, गरीबों के इलाज में घोटाला, भर्तियों के नाम पर घोटाला ये लोग दिल्ली के विकास की बात करते थे, लेकिन ये लोग आप-न्दा बनकर दिल्ली पर दूट पड़े हैं।

हमारे शहरों की है। जहां दूर-दूर से लोग सपने लेकर आते हैं और बड़ी ईमानदारी से उन सपनों को पूरा करने में जिंदगी खपा देते हैं। इसलिए केंद्र की भाजपा सरकार शहरों में रहने वाले परिवार को क्रायली ऑफ लाइफ देने में जुटी है।

चंदन गुप्ता हत्याकांड एनआईए कोर्ट ने सुनाया फैसला

लखनऊ। कासगंज में चंदन गुप्ता हत्याकांड में दोषी ठहराए गए 28 आरोपियों को कोर्ट ने आजीवन कारावास की सजा सुनाई है और 50 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। बता दें कि एक दिन पहले बृहस्पतिवार को ही एनआईए की विशेष अदालत ने 28 आरोपियों को दोषी करार दिया था, जबकि दो को संहिता का लाभ देते हुए बरी कर दिया था। कासगंज में 26 जनवरी 2018 को तिरंगा यात्रा के दौरान भड़कें दंगों में चंदन गुप्ता की हत्या कर दी गई थी। एनआईए कोर्ट के विशेष न्यायाधीश न्यायमूर्ति विवेकानंद शरण त्रिपाठी ने सरकार बनाम सलीम व अन्य के मामले में गुरुवार को यह फैसला सुनाया। अदालत ने दोष सिद्ध हो चुके आरोपी बरकतुल्लाह के खिलाफ गैर जमानती वारंट (एनबीडब्ल्यू) जारी

28 दोषियों को उम्रकैद



करने का भी आदेश दिया। सभी आरोपियों को आईपीसी की धारा 147, 148, 149, 341, 336, 307, 504, 506 और वसीम, नसीम, मोहसिन, राहत, बबलू और सलमान को राष्ट्रध्वज अपमान निवारण अधिनियम की धारा - 2 और आयुध अधिनियम की धारा 2/25 जबकि अभियुक्त सलीम को आयुध अधिनियम की धारा 25/27 के अंतर्गत भी दोषी करार दिया गया है। दोषी पाए गए आरोपी सलीम के अदालत में पेश नहीं होने पर उसके खिलाफ एनबीडब्ल्यू जारी किया गया है। कासगंज में विश्व हिंदू परिषद, एबीवीपी और हिंदू वाहिनी के कार्यकर्ताओं ने 26 जनवरी 2018 को तिरंगा यात्रा का आयोजन किया था, जिसमें मोटर साइकिलों पर सवार 100 से अधिक लोगों ने तिरंगा लेकर यात्रा निकाली थी। यात्रा कोतवाली इलाके के बड़नगर पहुंची, जहां गणतंत्र दिवस का कार्यक्रम चल रहा था।

न्यूज डायरी

लखनऊ में 8वीं तक स्कूल बंद
लखनऊ। लखनऊ में जिला प्रशासन ने विद्यार्थियों की सुरक्षा के लिए नए निर्देश जारी किए हैं। कक्षा 8 तक के स्कूल 11 जनवरी तक बंद रहेंगे। कक्षा 9 से 12 तक की पढ़ाई ऑनलाइन माध्यम से होगी। जिन स्कूलों में ऑनलाइन क्लास की व्यवस्था नहीं है, वहां सुबह 10 से दोपहर 3 बजे तक कक्षाएं चलेंगी। जिला अधिकारी सूर्यपाल गंगवार के निर्देशों के अनुसार ठंड से बचाव के लिए स्कूलों को हर क्लास रूम में हीटर लगाना होगा। विद्यार्थियों को किसी भी तरह की क्लास, प्रिस्टिकल या परीक्षा के लिए खुले में नहीं बैठाया जाएगा।

चीन में नए वायरस से हड़कंप
बीजिंग। चीन में कोविड जैसे ह्यूमन मेटाइन्यूमोवायरस (एचएमपीवी) के फैलने की खबरों के बीच, भारतीय स्वास्थ्य एजेंसी ने कहा कि पड़ोसी देश में फैलने वाला वायरस किसी भी अन्य श्वसन वायरस की तरह है जो सर्दी का कारण बनता है, और इस पर डरने की कोई आवश्यकता नहीं है। स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय (डीजीएचएस) डॉ. अतुल गोयल ने श्वसन संक्रमण के खिलाफ नियमित सावधानी बरतने की सलाह देते हुए कहा कि चीन में फैला एचएमपीवी किसी भी अन्य श्वसन वायरस की तरह है जो सर्दी का कारण बनता है, इसलिए अलार्म की कोई आवश्यकता नहीं है। डॉ. गोयल ने कहा कि चीन में एचएमपीवी फैलने की खबरें आ रही हैं।

मेडिकल सीटें खाली नहीं रह सकतीं
नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को मेडिकल सीटों को लेकर अहम टिप्पणी की। अदालत ने कहा कि मेडिकल कोर्स की सीटें खाली नहीं रह सकतीं। साथ ही केंद्र से कहा कि वह राज्यों सहित संबंधित पक्षों के साथ बैक करे और इस मुद्दे पर गठित समिति की सिफारिशों पर विचार करे। जस्टिस बीआर गवई और जस्टिस केवी विश्वनाथन की पीठ इस मामले की सुनवाई कर रही है। अप्रैल 2023 में, सुप्रीम कोर्ट ने मेडिकल कोर्स में सुपर स्पेशलिटी सीटों के खाली रहने का मुद्दा उठाया था। उस समय केंद्र ने इस मुद्दे को सुलझाने के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के महाविदेशीय की अध्यक्षता में राज्यों और निजी मेडिकल कॉलेजों के प्रतिनिधियों सहित सभी हितधारकों की एक समिति गठित करने का प्रस्ताव रखा था।

दिल्ली की 'सांसो' पर छाया संकट

- अगले तीन दिन बेहद भारी रहेंगे
- फिर जहरीली हुई दिल्ली की हवा
- स्मॉग व कोहरे की चादर में लिपटी राजधानी



नई दिल्ली। राजधानी में आसमान में स्मॉग के साथ कोहरे की चादर लिपट गई है। यहां सांस लेना दुम्बर हो गया है। सबसे अधिक परेशानी स्लेस के मरीजों के साथ बुजुर्गों व बच्चों को हो रही है। हवा की गति कम होने के साथ ही वायु गुणवत्ता बेहद खराब श्रेणी में दाखिल हो गई है। यही नहीं कई इलाकों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 400 के पार पहुंच गया है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के मुताबिक शुक्रवार को एक्यूआई 371 दर्ज किया गया। सीपीसीबी का पूर्वानुमान है कि अगले तीन दिन कमोबेश यही स्थिति रहने की आशंका है। रात के समय स्मॉग के साथ घने से घना कोहरा छाया रहेगा। इससे हवा बेहद खराब श्रेणी में बनी रहेगी। शुक्रवार को सुबह से ही कोहरे के साथ स्मॉग छाया रहा। दिन में हल्की धूप निकली, लेकिन आसमान में स्मॉग व कोहरे की

मोटी चादर लिपटी रही। इससे धूप पूरी तरह से नहीं खिली। विवेक विहार, ओखला, नेहरू नगर, जहांगीरपुरी सहित 12 इलाकों में वायु गुणवत्ता गंभीर श्रेणी रहा। साथ ही, चांदनी चौक व झारका सहित 17 इलाकों में हवा बेहद खराब श्रेणी में रही। भारतीय उष्णदेशीय मौसम विज्ञान संस्थान (आईआईटीएम) के मुताबिक हवाएं उत्तर-पश्चिम दिशा की ओर से चली। इस दौरान हवा की गति 10 किलोमीटर प्रतिघंटे रही। हालांकि, शाम को हवा की चाल छह किलोमीटर रही।

नहीं सुधर रहा बांग्लादेश, अब तुर्किये से खरीदेगा टैंक पाकिस्तान के साथ भी दोस्ती बढ़ाने में जुटी मोहम्मद यूनूस सरकार

- हर हरकत पर है भारत की पैनी नजर
- तुर्किये की कंपनी ओटोकार से टैंक खरीदने की योजना बनाई



नई दिल्ली। बांग्लादेश की मौजूदा मोहम्मद यूनूस सरकार का रवैया भारत को लेकर कैसा है, यह तो किसी से छिपा नहीं है लेकिन जिस तरह से भारत के धुर विरोधी देशों के साथ वह संबंध विकसित करने में जुटा है, उस पर भारत सरकार की पैनी नजर है। बांग्लादेश की तरफ से तुर्किये से टैंक खरीदने की योजना के तमाम पहलुओं की भारत समीक्षा कर रहा है। विदेश मंत्रालय ने यहां तक कहा

है कि सुरक्षा को लेकर पड़ोसी देशों के हर हरकत पर उसकी नजर रहती है और इस बारे में जो भी सही लगता है वह कदम भी उठाये जाते हैं। इसे परोक्ष तौर पर यूनूस सरकार को एक संदेश के तौर पर देखा जा रहा है। चार महीने पहले लोकतांत्रिक तरीके से चयनित शेख हसीना की सरकार को सत्ता से बेदखल करने के बाद गठित अंतरिम सरकार तुर्किये के साथ ही

जमीनी लड़ाई लड़नी है जिसके लिए वह टैंक खरीद रहा है। यह देश तीन तरफ से भारत से और एक तरफ (दक्षिण हिस्सा) बांग्ला को खाड़ी से घिरा हुआ है। तुर्की से हथियारों की खरीद की बात शुरू करने के साथ ही यूनूस सरकार ने पाकिस्तान से आयातित उत्पादों की खास तौर पर होने वाले परीक्षण की शंते हटा दी हैं और पाकिस्तानी पर्यटकों के लिए वीजा के नियम भी आसान कर दिए हैं। यह दोनों कदम भारत के हितों को प्रभावित करने वाले हैं। आज से 15-16 वर्ष पहले बांग्लादेश में पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई ने सबसे बड़ा भारत विरोधी केंद्र शुरू कर दिया था और वहां से पूर्वोत्तर क्षेत्र में आतंकवाद फैलाने का काम हो रहा था।

पीएम मोदी के नेतृत्व में देश में बनी नई खेल संस्कृति : सीएम योगी

- गोरखपुर में मिनी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का मुख्यमंत्री योगी ने किया लोकार्पण



गोरखपुर। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पिछले दस वर्षों में देश के अंदर एक नई खेल संस्कृति बनी है। पीएम मोदी ने खेलो इंडिया, फिट इंडिया मूवमेंट, सांसद खेल स्पर्धा के माध्यम से खेल की नई संस्कृति को आगे बढ़ाया है तो प्रदेश में राज्य सरकार भी खिलाड़ियों और खेल की गतिविधियों को लगातार प्रोत्साहित कर रही है। सीएम योगी शुक्रवार को दोपहर बाद महानगर के भाटी विहार कॉलोनी में बने गोरखपुर के पहले मिनी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के लोकार्पण समारोह को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि खेल और

खिलाड़ियों को प्रोत्साहन देने के क्रम में राज्य सरकार ने ग्रामीण खेल लीग शुरू किया है। युवक मंगल दलों और महिला मंगल दलों के जरिये गांवों में खेलों का माहौल तैयार किया जा रहा है। हर गांव में खेल के मैदान बनाए जा रहे हैं। ब्लॉक स्तर पर मिनी स्टेडियम और जिला स्तर पर स्टेडियम बनाने के लिए जमीन व धनराशि

उपलब्ध कराई जा रही है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार गोरखपुर में एक इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम बनाने जा रही है। इसके अलावा कुछ माह में राप्ती नगर क्षेत्र में 33 एकड़ में एक बड़ा स्पोर्ट्स सेंटर भी बनना शुरू हो जाएगा। उन्होंने बताया कि सहजनवा में एक मिनी स्टेडियम का निर्माण चल रहा है।

अन्य क्षेत्रों में भी मिनी स्टेडियम बनाने की प्रक्रिया चल रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि भाटी विहार के मिनी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का संचालन पीपीपी मोड पर कराया जाएगा। यहां खिलाड़ियों को उल्टू प्रशिक्षण और अन्य सुविधाएं प्राप्त होंगी। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि खेल करियर बनाने का भी बेहतरीन माध्यम है। प्रदेश सरकार ओलंपिक, एशियाड, कॉमनवेल्थ गेम्स, वर्ल्ड चैंपियनशिप के पदक विजेता खिलाड़ियों को सीधे सरकारी नौकरी देती है। उन्होंने बताया कि 2022 के टोक्यो ओलंपिक में पदक विजेता भारतीय हॉकी टीम के खिलाड़ी ललित उपाध्याय को सीधे डिप्टी एसपी बनाया गया है। इस बार की ओलंपिक पदक विजेता हॉकी टीम के खिलाड़ी राजकुमार पाल को भी सरकार डिप्टी एसपी बनाने जा रही है।

अब किसी भी बैंक से पेंशन निकाल सकेंगे ईपीएफओ के पेंशनधारक

- ईपीएफओ ने देशभर में लागू की केंद्रीकृत पेंशन भुगतान प्रणाली



नई दिल्ली। कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) ने देशभर के पेंशनधारकों को बड़ा तोहफा दिया है। अब वे देश में किसी भी शाखा से अपनी पेंशन की राशि निकाल सकेंगे। ईपीएफओ ने कर्मचारी पेंशन योजना 1995 के तहत नई केंद्रीकृत पेंशन भुगतान प्रणाली (सीपीपीएस) को देशभर में लागू करने का काम पूरा कर लिया है। इसके तहत दिसंबर 2024 के लिए ईपीएफओ के सभी 122 पेंशन वितरण क्षेत्रीय कार्यालयों से संबंधित 68 लाख से अधिक पेंशनभोगियों को लगभग 1,570 करोड़ रुपये की पेंशन वितरित की गई। केंद्रीकृत पेंशन भुगतान

प्रणाली (सीपीपीएस) का पहला पायलट प्रोजेक्ट अक्टूबर 2024 में करनाल, जम्मू और श्रीनगर क्षेत्रीय कार्यालयों में 49,000 से अधिक ईपीएस पेंशनभोगियों को लगभग 11 करोड़ रुपये के पेंशन वितरण के साथ सफलतापूर्वक पूरा हुआ था। दूसरा पायलट प्रोजेक्ट नवंबर 2024 में 24

कार्यान्वयन एक ऐतिहासिक मील का पत्थर है। उन्होंने कहा, यह परिवर्तनकारी पहल के तहत पेंशनभोगी देश में कहीं भी, किसी भी बैंक, किसी भी शाखा से अपनी पेंशन आसानी से हासिल कर सकेंगे। उन्हें भौतिक सत्यापन के लिए किसी शाखा पर जाने की जरूरत नहीं होगी। केंद्रीकृत पेंशन भुगतान प्रणाली के लागू हो जाने के बाद अब पूरे देश में किसी भी शाखा पर बिना पेंशन भुगतान आदेश (पीपीओ) के स्थानांतरण के भी पेंशन निकासी संभव होगा। इस व्यवस्था से उन पेंशनधारकों को सबसे अधिक मदद मिलेगी जो रियारमेंट के बाद अपने गृह शहर चले जाते हैं। ईपीएफओ ने कहा है कि वह पेंशनधारकों की सुविधा में सुधार के लिए लगातार काम कर रहा है।

बाबा रामदेव के भाई और आचार्य बालकृष्ण समेत आठ को कोर्ट ने जारी किया नोटिस

नई दिल्ली। पतंजलि आयुर्वेदिक लिमिटेड यूनिट-3 के डिप्टी मैनेजर को बंधक बनाकर मारपीट करने और डरा-धमकाकर संपत्ति हड़पने के मामले में अदालत ने आठ लोगों के खिलाफ नोटिस जारी किए हैं। जिनके खिलाफ नोटिस जारी हुए हैं, उसमें बाबा रामदेव के सहयोगी आचार्य बालकृष्ण, बाबा रामदेव के भाई रामभद्र भी शामिल हैं। अदालत ने 24 जनवरी सुनवाई की तारीख दी है। सरसावा थाना क्षेत्र के गांव सौराना निवासी अश्वनी कुमार ने अपर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट तृतीय प्रियंका वर्मा की अदालत में प्रार्थनापत्र देकर बताया था कि वह पतंजलि आयुर्वेदिक लिमिटेड में डिप्टी मैनेजर के पद पर कार्यरत थे। आरोप था कि कंपनी के अधिकारी काफी समय से गलत कार्यों के लिए दबाव बना रहे थे। अश्वनी कुमार दबाव में नहीं आए। साजिश के तहत सात अक्टूबर 2024 को उनके साथ मारपीट कर मौबाइल छीन लिया और कमरे में बंद कर दिया। कोरे कागजातों पर हस्ताक्षर भी कराए गए। अश्वनी कुमार की मां ने मित्रों के लिए संपर्क किया, तो उनके साथ भी अभद्रता की गई।

समेट आठ को कोर्ट ने जारी किया नोटिस

बिहार में चक्का जाम



पटना। पूर्णिया के निर्दलीय सांसद पप्पू यादव के समर्थकों ने 70वीं बीपीएससी परीक्षा को रद्द करने और पटना में प्रदर्शनकारियों पर हुई पुलिसिया कार्रवाई के विरोध में अररिया, किशनगंज, पूर्णिया, औरंगाबाद, कटिहार, पटना समेत बिहार के अलग-अलग जिलों में चक्का जाम किया। यह प्रदर्शन अररिया के रानीगंज, फारबिसगंज और नरपतगंज में युवा शक्ति के कार्यकर्ताओं ने किया। प्रदर्शनकारियों ने परीक्षा रद्द करने, पेपर लीक की उच्च स्तरीय जांच और पटना में प्रदर्शनकारियों पर लाठीचार्ज के विरोध में आवाज उठाई। पटना में पप्पू यादव समर्थक

बीपीएससी अध्यक्ष को बर्खास्त करने की मांग, कारगिल चौक पर किया प्रदर्शन

घरेलू नुस्खे

सर्दियों में शकरकंद खाने से मिलते हैं ढेरों फायदे, जानिए कैसी होती है इसकी तासीर

सर्दियों का मौसम शुरू होते ही कुछ चीजों की डिमांड तेजी से बढ़ती है। इन्हीं में से एक शकरकंद है। कुछ लोग इसको भूनकर खाते हैं, तो कुछ लोग उबालकर खाते हैं। इसकी गिनती फल और सब्जियों दोनों में की जाती है और यह ठंड में खूब बिकता है। शकरकंद न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। शकरकंद में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए अच्छे माने जाते हैं।

बता दें कि शकरकंद में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इसकी वजह से लोग आलू की जगह शकरकंद खाने की सलाह देते हैं। शकरकंद में विटामिन ए की अच्छी मात्रा पाई जाती है। वहीं इसमें मौजूद फाइबर मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। इसके अलावा शकरकंद में जंक, कार्बोहाइड्रेट और मैग्नीशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसकी तासीर गर्म होती है या ठंडी। तो इस आर्टिकल में हम आपको बताने जा रहे हैं कि शकरकंद की तासीर ठंडी होती है या गर्म।

ठंड में खुद को गर्म रखने के लिए हॉट चॉकलेट की इन रेसिपीज को घर में बनाएं, नोट करें विधि

ठंड के मौसम में कंबल में सोते रहना सभी को अच्छा लगता है इसके साथ ही हॉट चॉकलेट का मग मिल जाए तो और भी आनंद आ जाता है। हॉट चॉकलेट गाढ़ा और मीठा डेजर्ट बेवरेज है जो गर्माहट प्रदान करने के साथ-साथ चॉकलेटी स्वाद से मन को खुश कर सकते हैं। आप हॉट चॉकलेट के कई फ्लेवर ट्राई कर सकते हैं। इस लेख में हम आपको ऐसी रेसिपीज बताएंगे जिनका आप आसानी से बना सकते हैं और स्वाद भी लाजवाब हो।

<i>क्लासिक क्रीमी हॉट चॉकलेट सामग्री</i>
-2 कप मिलक -2 चम्मच बिना चीनी वाला कोको पाउडर -2 चम्मच चीनी -1/4 चम्मच वनिला एक्सट्रैक्ट -टॉपिंग के लिए व्हीड क्रीम या मार्शमैलो <i>इसे बनाने का तरीका</i> - सबसे पहले आप सॉस पैन में मीडियम आंच पर दूध गर्म करें। ध्यान रहे कि दूध को उबालना नहीं

इस तरह से बनाएं आंवले की स्वादिष्ट चटनी, बच्चों से लेकर बड़ों सबको आएगी पसंद, नोट करें रेसिपी

आंवला सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है, डॉक्टर भी आंवला खाने की सलाह देते हैं। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। सर्दियों में आंवला खाना काफी फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से कई समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। आंवले का स्वाद खट्टा होते है, जिस वजह से बच्चों को इसे खाना पसंद नहीं करते हैं। अगर आप घर पर आंवले की चटपटी चटनी बनाएंगे तो इसे सभी लोग खाना पसंद करेंगे। आइए आपको बताते हैं इसे बनाने का तरीका

<i>आंवले की चटनी बनाने के लिए सामग्री</i>
- 1/2 किलो आंवला - 1 बड़ा चम्मच तेल - 1 बड़ा चम्मच पंचफोरन (मेथी दाना, कलौंजी, जीरा, काली सरसों और सौंफ बीज का मिक्स) - 1 चम्मच साबुत धनिया के बीज

जड़ी-बूटियों से बना ये घोल लगाने से 6 महीने तक काले रहेंगे बाल, असर देख आप भी रह जाएंगे हैरान

हम में से कई लोग सफेद बालों की समस्या से परेशान रहते हैं। सफेद बालों की समस्या से निजात पाने के लिए खई या फिर केमिकल वाली मेहंदी का इस्तेमाल करते हैं। आजकल बालों का सफेद होना आम समस्या है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं कि आप सफेद बालों पर केमिकल घिस-घिसकर इन्हें बेजान कर दें। बालों की हेल्थ को बनाए रखने के लिए आप घरेलू नुस्खे भी आजमा सकते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको एक ऐसे नुस्खे के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसको अपनाने से आपके सफेद बाल नेचुरली काले हो जाएंगे और इसका असर 6 महीने तक बना रहेगा।

<i>एक्सपर्ट से जानिए कमाल का नुस्खा</i>
एक्सपर्ट के मुताबिक इस नुस्खे को अपनाने से 6 महीने तक आपके बाल नेचुरल काले रहेंगे। वहीं ये मेहंदी आपके बालों पर 6 महीने तक टिकी रहेगी। तो आइए जानते हैं कि बालों को काला करने वाले इस घोल को तैयार करने के लिए क्या-क्या सामग्री चाहिए होगी। <i>इन चीजों की होगी जरूरत</i> - चाय पत्ती- 2 चम्मच - मेहंदी पाउडर- 100 ग्राम - खाने वाला चूना- 1/4 चम्मच - मुर्दा सिंगी- 1/4 चम्मच - सरसों का तेल- जरूरत अनुसार? - नोट- मुर्दा सिंगी आपको पेंसारी की दुकान में आसानी



ठंडा या गर्म होता है शकरकंद

बहुत से लोगों को शकरकंद खाना पसंद होता है। लेकिन लोग कंप्यूज होते हैं कि इसकी तासीर ठंडी होती है या गर्म। तो बता दें कि शकरकंद की तासीर गर्म होती है, इसलिए सर्दियों में इसका अधिक सेवन किया जाता है। क्योंकि इसमें विटामिन सी की अच्छी मात्रा पाई जाती है। जो आपकी इम्युनिटी को मजबूत करता है और फ्लू जैसी समस्याओं से बचाता है। साथ ही यह

शरीर को सर्दी भी प्रदान करता है।

इन समस्याओं में है फायदेमंद

सर्दियों में शकरकंद का सेवन स्वास्थ्य के लिहाज से काफी फायदेमंद माना जाता है। इसको खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। शकरकंद में विटामिन सी की अच्छा मात्रा पाई जाती है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। शकरकंद में फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है और इसको खाने से पाचन में सुधार होता है। अगर आप

खाना पचा नहीं पा रहे हैं, तो आपको इसको अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। सर्दियों के मौसम में लोग एक्सरसाइज करने में आलस करते हैं। जिसकी वजह से वजन तेजी से बढ़ता है। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट में शकरकंद को शामिल करते हैं, तो फाइबर से भरपूर होने की वजह से आपको जल्दी भूख नहीं लगेगी और आप ज्यादा खाने से बच जाएंगे।

कब न खाएं शकरकंद

हम में से बहुत से लोग कभी भी शकरकंद का सेवन कर लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करना आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए रात के समय शकरकंद खाने से बचना चाहिए और यदि आप मधुमेह या फिर मोटापे से पीड़ित हैं, तो आपको दोपहर 12 से 3 बजे के बीच शकरकंद खाना चाहिए। हालांकि आप शकरकंद को कई तरह से खा सकते हैं। आप इसको उबालकर, भाप में पकाकर या फिर बेक करके खा सकते हैं। आप सर्दियों में इसका सूप बनाकर भी सेवन कर सकते हैं।

सरसों ही नहीं, सर्दियों मे भारत के कोने-कोने में खाए जाते हैं ये साग

सर्दियों के दिनों में लोग हरी पत्तेदार सब्जियां प्रमुखता से खाते हैं। इनमें भी सरसों का साग काफी खाया जाता है। सरसों का साग पंजाब की सिग्नेचर डिश है और ठंड के दिनों में हर घर में बनती है। हालांकि, अगर आप यह सोचते हैं कि सर्दियों में सिर्फ सरसों का साग ही खाया जाता है तो आप गलत है। इस मौसम में भारत के अलग-अलग राज्यों में कई तरह के अलग-अलग पारंपरिक साग बनाए जाते हैं। इनका ना केवल स्वाद और टेक्सचर अलग होता है, बल्कि ये क्षेत्रीय रीति-रिवाजों और संस्कृति के बारे में भी काफी कुछ बताते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको भारत के अलग-अलग राज्यों में बनने वाले साग के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अक्सर लोग ठंड के दिनों में बनाते हैं-

सरसों का साग (पंजाब)

शायद ही कोई पंजाबी हो, जिसे सरसों का साग पसंद ना हो। इस

सर्दियों में चाहिए गुलाब जैसा निखार! घर पर बनाएं टमाटर-चुकंदर का सूप, नोट करें रेसिपी

सर्दियों में स्किन देखभाल मांगती है।

इस मौसम त्वचा की देखभाल करना भी काफी मुश्किल होता है। नमी की कमी के कारण त्वचा रूखी हो जाती है। ठंडी हवाओं के कारण त्वचा भी फटने लगती है। जिस कारण से रूखी त्वचा और भी बेजान हो जाती है। अगर आप अपनी टमाटर-चुकंदर का सूप को एड करते हैं, तो आपकी त्वचा काफी चमकेगी और आपका चेहरा भी गुलाबी दिखेगा। इस लेख में हम आपके लिए न्यूट्रिएंट से भरपूर ग्लो-एन्हांसिंग सूप की रेसिपी लेकर आए, इसे आप अपने दैनिक आहार में जरूर शामिल करें। आइए आपको बताते हैं इसे कैसे बनाएं।

टमाटर-चुकंदर का सूप कैसे बनाएं सामग्री

- 2 टमाटर
- 1 छोटा चुकंदर
- 2-3 लहसुन की कलियां
- 1 चुटकी काली मिर्च



- स्वादानुसार नमक
- 1 कप पानी

टमाटर-चुकंदर का सूप बनाने का तरीका

- टमाटर और चुकंदर को छोटे टुकड़ों में काट लें।
- अब एक पैन में थोड़ा पानी डालें और उसमें कटे हुए टमाटर, चुकंदर और लहसुन डालकर उबालें।
- इस मिश्रण को धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकने दें, फिर ठंडा होने दें।
- फिर आप इस मिश्रण को मिक्सर में डालकर चिकना पेस्ट बना लें, फिर छान लें।
- अब आप सूप को दोबारा गर्म

करें, नमक और काली मिर्च डालें और अच्छी तरह मिला लें।

- आपका गरमगरम सूप तैयार है। आप चाहें तो इसे छानने की जरूरत नहीं है और स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें एक चम्मच सफ़ेद मक्खन भी मिला सकते हैं।

बता दें कि, यह सूप टेस्टी तो है साथ ही सर्दियों के दौरान आपकी त्वचा को अंदर से चमकाने भी मदद करता है। गौरतलब है कि टमाटर और चुकंदर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को डिटॉक्सीफाई करते हैं। इतना ही नहीं, लहसुन रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।



डिश को सरसों के साग और कुछ मसालों का उपयोग करके बनाया जाता है। इसे बनाते समय पालक और बथुआ भी डाला जाता है। सरसों के साग का क्रीमी टेक्सचर होता है और अमूमन लोग इसे मक्की के आटे से बनी रोटी के साथ खाना काफी पसंद करते हैं। साथ ही, बहुत सारा सफेद मक्खन टेस्ट को कई गुना बेहतर बना देता है।

गुंडी साग (ओडिशा)

ओडिशा में लोग गुंडी साग बड़े

चाव से खाते हैं। इस साग को गुंडी के पत्तों की मदद से बनाया जाता है। यह एक नई हरी किस्म है, जिसका उपयोग इसके विशेष स्वाद और औषधीय गुणों के लिए किया जाता है। गुंडी के पत्तों को पारंपरिक ओडिशा के मसालों के साथ पकाया जाता है। इसे सूखी लाल मिर्च, जीरा और लहसुन से बनाया जाता है। साथ ही, इसमें ओडिशा के पांच मसालों का तड़का लगाया जाता है।

साईं भाजी (सिंधी)

बच्चों के टिफिन में रखें चुकंदर से बनी ये 2 टेस्टी और हेल्दी रेसिपी, तुरंत होगा फिनिश

हर घर में ममियों की चिंता रहती है रोजाना सुबह उठकर बच्चों के लांच बॉक्स में क्या रखें। इसको लेकर वह काफी कंप्यूज रहती है कि आखिर टिफिन बच्चों क्या बनाकर रखें, जो हेल्दी और टेस्टी हो। अब चिंता को छोड़िए, आप अपने बच्चे के टिफिन में चुकंदर से बनी ये दो रेसिपी जरूर रख सकते हैं। ये डिश हेल्दी होने के साथ ही काफी टेस्टी है आपके बच्चें इससे खाकर टिफिन को साफ कर देंगे। इसे बनाना भी काफी आसान है। आइए आपको इसकी रेसिपी बताते हैं।

<i>चुकंदर के अग्ये सामग्री</i>
-चुकंदर- 2 कहरूस किए हुए -सूजी- 2 कप -छाछ या खट्टा दही- आधा कप -ईनो/बेकिंग सोडा-एक चुटकी -नमक-स्वादानुसार -तेल

इसे बनाने का तरीका

- इसके लिए आप पहले एक बाउल में सूजी, चुकंदर, नमक और खट्टा दही और छाछ लेना है।
- इन चीजों को अच्छे से मिला लें।
- अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर स्मूद बेटर तैयार कर सकते हैं।
- इस मिश्रण को अब करीब 10-15 मिनट के लिए फर्मेंट होने के लिए रख दें।



- फिर आप इसमें ईनो या बेकिंग सोडा और हल्का पानी डालकर दुबारा मिक्स करें।

- अब आप इटली स्टैंड को गैस पर रखकर उसमें तेल लगाकर बेटर डालें और करीब 10 मिनट के लिए पका लें।
- और आपकी गरमा-गरम अग्ये तैयार है। इसे आप चटनी या सॉस के साथ सर्व कर सकते हैं।

<i>बीटरुट चाट सामग्री</i>
-काबुली चना- 1 कटोरी (उबले हुए) -लोबिया- 1 कटोरी (उबले हुए) -चुकंदर- 2 (उबले छोटे टुकड़ों में कटे हुए) -तेल- 1 टेबलस्पून -राई- 1 टेबल स्पून

टॉयलेट की भयंकर बदबू से छुटकारा दिला सकता है ये कमाल का जुगाड़, बिना क्लीन किए दूर होगी स्मेल

टॉयलेट की भयंकर बदबू से कई बार पूरा दिन खराब हो जाता है। तो वहीं कई बार बदबू इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि टॉयलेट इस्तेमाल करने का भी मन नहीं करता है। वहीं अगर कहीं घर में मेहमान आ जाएं, तो आपको शर्मिंदगी का सामना भी करना पड़ता है। अक्सर बिजी शेड्यूल होने की वजह से लोगों के पास टाइम नहीं होता है, जिससे कि वह रोजाना टॉयलेट की सफाई कर सकें। लेकिन अगर हम आपसे कहें कि आप बिना इसको क्लीन किए ही बदबू को दूर कर सकते हैं।

दरअसल, आप नींबू और मास्क की मदद से टॉयलेट से आने वाली भयंकर बदबू को दूर कर सकते हैं। ऐसे में आपको मास्क और नींबू की ट्रिंक को जान लेना चाहिए। वहीं आपको एक बार इस ट्रिंक को आजमाना है और इससे हफ्ते भर आपको टॉयलेट की सफाई करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। सिर्फ फ्लश करने से न सिर्फ टॉयलेट क्लीन

होगा, बल्कि बदबू भी दूर हो जाएगी। वहीं सबसे अच्छी बात है कि इसके लिए आपको ज्यादा खर्च भी नहीं करना होगा।

चाहिए होगा ये सामान

- नींबू
- सर्जिकल मास्क
- कैची

ऐसे डालें मास्क में नींबू

कंभोड से बदबू को हटाने के लिए आप नींबू और मास्क वाली

ट्रिंक आजमा सकते हैं। इसके लिए नींबू को छोटे-छोटे स्लाइस में काट लें और फिर मास्क का उपरी हिस्सा स्ट्रिप्स के साथ कट कर दें। इससे आपको मास्क में नींबू के स्लाइस डालने की जगह मिल जाएगी। अब इसमे नींबू की स्लाइस डालने के बाद कटी हुई स्ट्रिप्स से इसको बांध लीजिए।

जानिए कैसे काम करेगी ये ट्रिंक

बता दें कि जब आप मास्क के

अंदर नींबू की स्लाइस बांधेंगे तो यह एक पैकेट की तरह लगेगा। अब इस नींबू वाले पैकेट को वन साइड स्ट्रिप्स की मदद से फ्लश टैंक के अंदर लटकाएं। इससे नींबू का एसिड फ्लश के साथ टैंक के पानी में मिल जाएगा। फिर आप जब भी इसे फ्लश करेंगे, तो नींबू का एसिड कंभोड क्लीन हो जाएगा। ठीक इसी तरह से आप बोटल वाला नुस्खा भी आजमा सकते हो।

केबल ऑपरेटर से एक लाख की रिश्तत लेने के आरोप में ट्राई अधिकारी गिरफ्तार



नई दिल्ली। प्रारंभिक सत्यापन के बाद, सीबीआई ने आरोपी को पकड़ने के लिए एक जाल बिछाया। उन्होंने आरोपी नरेंद्र सिंह रावत को एक लाख रुपये की रिश्तत लेते हुए रंगे हाथों पकड़ा। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने हिमाचल प्रदेश में एक केबल ऑपरेटर को लाभ पहुंचाने के बदले एक लाख की रिश्तत लेने के आरोप में भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (टीआरएआई) के एक वरिष्ठ अधिकारी को गिरफ्तार किया। अधिकारियों ने शुक्रवार को इसकी जानकारी दी। टीआरएआई अधिकारी की पहचान नरेंद्र सिंह रावत के तौर पर की गई है। केंद्रीय एजेंसी ने आरोपी नरेंद्र रावत पर

पांच साल बाद मिला न्याय; 10 को दोहरा



कोच्चि। केरल के कासरगोड में पेरिया दोहरे हत्याकांड मामले में युवा कांग्रेस कार्यकर्ताओं सरथ लाल और कृपेश की 17 फरवरी 2019 को हत्या कर दी गई थी। इस हत्या को राजनीतिक प्रेरणा से किया गया माना गया। केरल में कासरगोड के पेरिया में पांच साल पहले दो युवा कांग्रेस कार्यकर्ताओं की हत्या के मामले में सीबीआई की विशेष अदालत ने सजा सुना दी है। उसने 10 आरोपियों को दोहरे आजीवन कारावास की सजा सुनाई, जिनमें पहले आठ आरोपी भी शामिल हैं। वहीं, 20 वें आरोपी पूर्व विधायक केवी कुन्हिरमन को पांच साल की

मामला दर्ज किया। बता दें कि नरेंद्र ने हिमाचल प्रदेश के सिरमौर में केबल सेवाएं चलाने के लिए केंद्रीय सूचना और प्रसारण मंत्रालय के एक लाइसेंस धारक से रिश्तत की मांग की थी। आरोपी ने कथित तौर पर तिमाही रिपोर्ट का आकलन करने में मदद के लिए राज्य के अन्य पांच लाइसेंस धारक केबल ऑपरेटरों की ओर से पीड़ित ऑपरेटर को रिश्तत देने के लिए कहा। इस मामले में सीबीआई ने एक बयान जारी कर कहा, +ट्राई के दिशानिर्देशों के अनुसार, केबल ऑपरेटरों को अपनी तिमाही रिपोर्ट देना होता है, इसके आधार पर ही यह निर्णय लिया जाता है कि केबल ऑपरेटरों के लाइसेंस को जारी रखना है या रद्द करना है।+ प्रारंभिक सत्यापन के बाद, सीबीआई ने आरोपी को पकड़ने के लिए एक जाल बिछाया। उन्होंने आरोपी नरेंद्र सिंह रावत को एक लाख रुपये की रिश्तत लेते हुए रंगे हाथों पकड़ा। जांच एजेंसी आरोपी के आवासीय और आधिकारिक परिसरों पर छापेमारी कर रही है।

आजीवन कारावास

कठोर कारावास की सजा सुनाई गई। एर्नाकुलम में सीबीआई विशेष अदालत ने शुक्रवार को दोपहर सवा 12 बजे आसपास पेरिया डबल मर्डर केस में सजा का एलान किया, जिसके लिए कासरगोड के कझिटोट, पीड़ितों की स्मृति स्थल और अदालत के आसपास सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए थे। फैसले से पहले आरोपियों ने कहा कि वे आदतन अपराधी नहीं हैं। वह व्यवहार में सुधार लाना चाहते हैं। इसलिए कम से कम सजा दी जाए। वहीं, सीबीआई ने आरोपियों के लिए मृत्युदंड की सजा की मांग की, यह बताते हुए कि अपराध की गंभीरता को ध्यान में रखते हुए यही सही है। केरल के कासरगोड में पेरिया डबल मर्डर केस में युवा कांग्रेस कार्यकर्ताओं 24 वर्षीय सरथ लाल और 19 साल के कृपेश की 17 फरवरी 2019 को हत्या की गई थी। इस हत्या को राजनीतिक प्रेरणा से किया गया माना गया। इस मामले ने भारी विवाद पैदा किया था। आरोप है कि सीपीआई(एम) कार्यकर्ताओं

लगातार 15 घंटे पूछताछ ज्यादाती, पूर्व कांग्रेस विधायक की गिरफ्तारी अवैध

हस्तक्षेप
« **पीठ ने कहा कि हम उच्च न्यायालय के इस फैसले में हस्तक्षेप करने के इच्छुक नहीं हैं कि प्रतिवादी की गिरफ्तारी अवैध थी।**

नई दिल्ली।अवैध खनन मामले में कांग्रेस नेता सुरेंद्र पंवार को हाईकोर्ट से रिहा किए जाने के फैसले को ईंडी ने सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी थी। सुप्रीम कोर्ट में जस्टिस अभय एस ओका और ऑस्टीन जॉर्ज मसीह की पीठ ने ईंडी की याचिका को खारिज कर दिया। शीर्ष अदालत ने कहा कि ईंडी की ओर से लगातार 15 घंटे तक कांग्रेस नेता से की गई पूछताछ का आचरण पूरी तरह से अमानवीय था। सुप्रीम कोर्ट ने जस्टिस अभय एस ओका और



सुरेंद्र पंवार को बड़ी राहत दी। कोर्ट ने अवैध खनन मामले में पूर्व विधायक की गिरफ्तारी को अवैध करार दिया। साथ ही कांग्रेस नेता से लगभग 15 घंटे तक की गई पूछताछ को ज्यादाती बताया। सुप्रीम कोर्ट ने इसे ईंडी का अमानवीय आचरण कहा। अवैध खनन मामले में कांग्रेस नेता सुरेंद्र पंवार को हाईकोर्ट से रिहा किए जाने के फैसले को ईंडी ने सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी थी। सुप्रीम कोर्ट में जस्टिस अभय एस ओका और

ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह की पीठ ने ईंडी की याचिका को खारिज कर दिया। शीर्ष अदालत ने कहा कि ईंडी की ओर से लगातार 15 घंटे तक कांग्रेस नेता से की गई पूछताछ का आचरण पूरी तरह से अमानवीय था। क्योंकि यह किसी आतंकी गतिविधि नहीं बल्कि अवैध रेत खनन से जुड़ा मामला था। ऐसे मामले में लोगों के साथ ऐसा व्यवहार नहीं किया जाना चाहिए। ईंडी ने व्यक्ति को बयान देने के लिए मजबूर किया। यह ठीक नहीं

अन्ना यूनिवर्सिटी मामले में भाजपा महिला सदस्यों ने खोला मोर्चा

आलोचना
« **भाजपा के राष्ट्रीय संगठन महासचिव बीएल संतोष ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर तमिलनाडु सरकार और डीएमके की आलोचना की।**

चेन्नई। अन्ना विश्वविद्यालय में हुई घटना ने पूरे चेन्नई को हिलाकर रख दिया है। यहां एक 19 साल की छात्रा दरअसल, ये कार्यकर्ता छात्रा के लिए न्याय दिलाने की मांग करते हुए मरुई से चेन्नई तक रैली निकालने की कोशिश कर रहे थे। भाजपा नेता खुशबु सुंदर, तमिलनाडु महिला मोर्चा अध्यक्ष उमरथी राजन, भाजपा विधायक डॉ. सी. सरस्वती और कई महिला कार्यकर्ताओं ने जब विरोध प्रदर्शन में भाग लेने की कोशिश की तो उन्हें चेन्नई में हिरासत में ले लिया गया। खुशबू और उमरथी राजन ने पुलिस



विवाद को देखते हुए पुलिस ने कई कार्यकर्ताओं को हिरासत में लिया और कुछ को घर पर नजरबंदी में रखा। दरअसल, ये कार्यकर्ता छात्रा के लिए न्याय दिलाने की मांग करते हुए मरुई से चेन्नई तक रैली निकालने की कोशिश कर रहे थे। भाजपा नेता खुशबु सुंदर, तमिलनाडु महिला मोर्चा अध्यक्ष उमरथी राजन, भाजपा विधायक डॉ. सी. सरस्वती और कई महिला कार्यकर्ताओं ने जब विरोध प्रदर्शन में भाग लेने की कोशिश की तो उन्हें चेन्नई में हिरासत में ले लिया गया। खुशबू और उमरथी राजन ने पुलिस

कार्रवाई की निंदा की और कहा कि उन्हें शांति से पीड़ित के लिए न्याय की मांग करते हुए यात्रा निकालने से रोका गया। भाजपा के राष्ट्रीय संगठन महासचिव बीएल संतोष ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर तमिलनाडु सरकार और डीएमके की आलोचना की। उन्होंने कहा, तमिलनाडु में संविधान और लोकतंत्र के तथाकथित रक्षकों यानी डीएमके के शासन में यही स्थिति है। अन्ना विश्वविद्यालय में हुई घटना के विरोध में मरुई-चेन्नई पदयात्रा को रोकने के लिए भाजपा महिला मोर्चा की कार्यकर्ताओं को नजरबंद कर दिया गया। मरुई में भाजपा महिला

मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बढ़ रही जागरूकता



बंगलूरु। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने एनआईएमएचएनएस की स्वर्ण जयंती समारोह के दौरान कहा कि नकारात्मक मानसिक शक्तियों का मुकाबला करने में विभिन्न प्रकार के ध्यान भी उपयोगी हैं। उन्हें मानसिक स्वास्थ्य देखभाल मॉडल में एकीकृत किया जा रहा है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने शुक्रवार को राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान की एकीकृत चिकित्सा सेवाओं की सराहना की और इसे सभी के लिए एक आदर्श मॉडल बताया। उन्होंने कहा, एनआईएमएचएनएस की एकीकृत चिकित्सा सेवाएं मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा

देने में योग और आयुर्वेद का उपयोग करके मनोरोग और तंत्रिका संबंधी समस्याओं का इलाज करने के लिए एक आदर्श हैं। उन्होंने यहां संस्थान के स्वर्ण जयंती समारोह के दौरान मनोचिकित्सा विशेषज्ञ ब्लॉक, केंद्रीय प्रयोगशाला परिसर और भीमा छात्रावास का उद्घाटन किया। इसके साथ ही उन्होंने अत्याधुनिक डायग्नोस्टिक सुविधाएं- 3अ एमआरआई स्कैनर और डीएसए सिस्टम भी देश को समर्पित किया। उन्होंने अपने कहा कि नकारात्मक मानसिक शक्तियों का मुकाबला करने में विभिन्न प्रकार के ध्यान भी उपयोगी हैं।

नवी मुंबई में डी-मार्ट के बाहर गोलीबारी
मुंबई। पुलिस के अनुसार, बाइक सवार दो लोगों ने शुक्रवार सुबह करीब साढ़े नौ बजे नवी मुंबई के सानपाड़ा इलाके में स्थित डी-मार्ट के बाहर गोलीबारी की। महाराष्ट्र के नवी मुंबई इलाके में रिटेल स्टोर डी-मार्ट के बाहर गोलीबारी हुई है। इस गोलीबारी में एक व्यक्ति घायल हुआ है। पुलिस घटना की जांच कर रही है। पुलिस के अनुसार, बाइक सवार दो लोगों ने शुक्रवार सुबह करीब साढ़े नौ बजे नवी मुंबई के सानपाड़ा इलाके में स्थित डी-मार्ट के बाहर गोलीबारी की। इस गोलीबारी में एक व्यक्ति घायल हुआ है। घायल की हालत स्थिर है। पुलिस जांच कर रही है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, जिस जगह गोलीबारी हुई, वह एक व्यस्त इलाका है। हमलावरों ने 5-6 राउंड गोलियां चलाईं। जिससे इलाके के दुकानदार और वहां से गुजर रहे लोग घबरा गए। घटना में घायल व्यक्ति की पहचान राजाराम ठोके (48 वर्षीय) के रूप में हुई है, जिसके पेट, कंधे और पैर में गोली लगी है।

यून सुक योल की फिर नहीं हो सकी गिरफ्तारी



सियोल। इससे पहले गुरुवार को जब जांचकर्ता यून सुक योल को गिरफ्तार करने पहुंचे थे तो उनके समर्थकों ने जांचकर्ताओं को आवास में घुसने नहीं दिया था। दक्षिण कोरिया में राजनीतिक संकट लगातार गहरा रहा है और अब महाधियोग का सामना कर रहे राष्ट्रपति यून सुक योल को गिरफ्तार करना जांचकर्ताओं के लिए टेढ़ी खीर बन गया है। दरअसल शुक्रवार को जब जांचकर्ता यून सुक योल को गिरफ्तार करने पहुंचे तो यून सुक योल के सुरक्षाकर्मि उनसे भिड़ गए और एक बार फिर यून सुक योल की गिरफ्तारी नहीं हो सकी। इससे पहले गुरुवार को जब जांचकर्ता यून सुक योल को गिरफ्तार करने पहुंचे थे तो उनके समर्थकों ने जांचकर्ताओं को आवास में घुसने नहीं दिया था। दक्षिण कोरियाई जांचकर्ता शुक्रवार को यून सुक योल को उनके आवास पर गिरफ्तार करने पहुंचे थे, लेकिन स्थानीय मीडिया ने बताया कि राष्ट्रपति के सुरक्षा बलों ने जांचकर्ताओं को रोक दिया और यून की गिरफ्तारी फिर नहीं हो सकी। यून जिन्हें हटाने के लिए पहले ही सांसद अपना समर्थन दे चुके हैं, अब सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद राष्ट्रपति पद से हट जाएंगे। यून की

गिरफ्तारी का वारंट जारी हो चुका है, लेकिन दो बार कोशिश करने के बाद भी जांचकर्ता यून को गिरफ्तार नहीं कर सके हैं। अगर वे गिरफ्तार हो जाते हैं तो यून गिरफ्तार होने वाले दक्षिण कोरिया के पहले राष्ट्रपति बन जाएंगे। यून ने 3 दिसंबर को देश में मार्शल लॉ लगाने का फैसला किया था। हालांकि हंगामे के बाद उन्हें फैसला वापस लेना पड़ा। इसके लिए यून सुक योल को जेल की सजा और मृत्युदंड तक की सजा हो सकती है। दक्षिण कोरिया का भ्रष्टाचार जांच कार्यालय यून सुक योल के खिलाफ जांच कर रहा है। सीआईओ ने कहा कि राष्ट्रपति यून सुक योल की गिरफ्तारी के वारंट को तामील करने की प्रक्रिया चल रही है। दक्षिण कोरिया के मीडिया के अनुसार, राष्ट्रपति आवास के अंदर एक सैन्य इकाई ने जांचकर्ताओं को राष्ट्रपति को गिरफ्तार करने की कोशिश को रोक दिया। यह साफ नहीं है कि राष्ट्रपति सुरक्षा सेवा, जो अभी भी बतौर राष्ट्रपति यून की सुरक्षा में तैनात है,

जब्बार ने अकेले किया हमला, सेना के साथ अफगानिस्तान भी गया

अंजाम
« **अमेरिका के न्यू ऑर्लिंस के हमलावर को लेकर माना जा रहा था कि उसने किसी के साथ मिलकर इस हमले को अंजाम दिया।**



वॉशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडन ने व्हाइट हाउस में मीडिया से बात करते हुए कहा कि न्यू ऑर्लिंस के हमलावर शम्मुद्दीन जब्बार ने अकेले ही हमला किया, लेकिन इस बात के संकेत हैं कि वह आईएसआईएस का मजबूत समर्थक था। अमेरिका के न्यू ऑर्लिंस के हमलावर को लेकर माना जा रहा था कि उसने किसी के साथ मिलकर इस हमले को अंजाम दिया। हालांकि अब अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने साफ कर दिया है कि हमलावर ने अकेले ही इस हमले को अंजाम दिया। अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडन ने

व्हाइट हाउस में मीडिया से बात करते हुए कहा कि न्यू ऑर्लिंस के हमलावर शम्मुद्दीन जब्बार ने अकेले ही हमला किया, लेकिन इस बात के संकेत हैं कि वह आईएसआईएस का मजबूत समर्थक था। नए साल के जश्न के दौरान जब्बार ने न्यू ऑर्लिंस में लोगों की भीड़ को गाड़ी से रौंद दिया था। इस हमले में हमलावर समेत 15 लोगों की मौत हुई थी और 30 अन्य घायल हैं। FBI इस घटना की जांच आतंकवादी हमले के रूप में कर रही है। हमलावर 42 वर्षीय जब्बार था, जो एक पूर्व सैनिक था। हमले

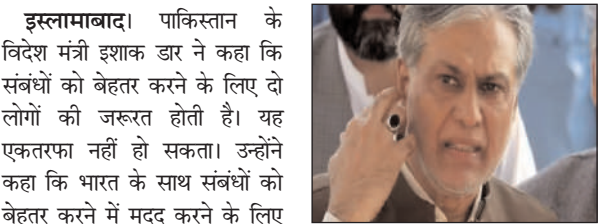
के दौरान स्थानीय पुलिस के साथ गोलीबारी में जब्बार मारा गया। जब्बार अमेरिका के ह्यूस्टन का निवासी था और हमले के लिए वह गाड़ी चलाकर न्यू ऑर्लिंस गया था। जब्बार सेना में आईटी विशेषज्ञ के तौर पर काम कर चुका था और सेना में नौकरी के दौरान अफगानिस्तान में भी तैनात रह चुका था। बाइडन ने बताया कि हमलावर ने न्यू ऑर्लिंस में फेंच क्रॉटर इलाके में गाड़ी से भीड़ को रौंदने से पहले वहां आईईवी विस्फोटक भी लगाया था और उसका रिमोट कंट्रोल जब्बार की गाड़ी में ही था।

चिली में भूकंप की वजह से कांपी धरती; रिक्टर स्केल पर 6.2 दर्ज की गई तीव्रता



कैलामा। चिली में कैलामा के पास 6.2 तीव्रता का भूकंप आया है। यूरोपीय-भूमध्यसागरीय भूकंप विज्ञान केंद्र ने इस बारे में जानकारी दी। ईएमएससी ने बताया कि भूकंप का केंद्र कैलामा से 84 किमी उत्तर पश्चिम में था। चिली में कैलामा के पास एंटोफागस्टा क्षेत्र में 6.2 तीव्रता का भूकंप आया है। यूरोपीय-भूमध्यसागरीय भूकंप विज्ञान केंद्र ने इस बारे में जानकारी दी। ईएमएससी ने बताया कि भूकंप का केंद्र कैलामा से 84 किमी उत्तर पश्चिम में पृथ्वी की सतह से 104 किमी की गहराई में था। हालांकि अभी तक इसकी वजह से किसी तरह के नुकसान की खबर नहीं आई है। भूकंप के आने की मुख्य वजह धरती के अंदर प्लेटों का टकराना है। धरती के भीतर सात प्लेट्स होती हैं जो लगातार घूमती रहती हैं। जब ये प्लेटें किसी जगह पर आपस में टकराती हैं, तो वहां फॉल्ट लाइन जोन बन जाता है और सतह के कोने मुड़ जाते हैं। सतह के कोने मुड़ने की वजह से वहां दबाव बनता है और प्लेट्स टूटने लगती हैं। इन प्लेट्स के टूटने से अंदर की एनर्जी बाहर आने का रास्ता खोजती है, जिसकी वजह से धरती हिलती है और हम इसे भूकंप मानते हैं।

भारत से रिश्ते पर पाकिस्तान के विदेश मंत्री ने फिर रोया पुराना रोना



इस्लामाबाद। पाकिस्तान के विदेश मंत्री इशाक डार ने कहा कि संबंधों को बेहतर करने के लिए दो लोगों की जरूरत होती है। यह एकरतफा नहीं हो सकता। उन्होंने कहा कि भारत के साथ संबंधों को बेहतर करने में मदद करने के लिए माहौल बनाया जाए। भारत के साथ रिश्तों को बेहतर करने को लेकर पाकिस्तान ने फिर पुराना रोना रोया है। पाकिस्तान के विदेश मंत्री इशाक डार ने कहा कि संबंधों को बेहतर करने के लिए दो लोगों की जरूरत होती है। यह एकरतफा नहीं हो सकता। उन्होंने कहा कि भारत के साथ संबंधों को बेहतर करने में मदद करने के लिए माहौल बनाया जाए। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान को परमाणु शक्ति से आर्थिक शक्ति बनाने के लिए सरकार प्रयास कर रही है। आर्थिक स्थिरता और

द्विपक्षीय संबंधों को बेहतर करने की कोशिश जारी है। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की दो साल के लिए अस्थायी सदस्यता मिलना इन्हीं प्रयासों की हिस्सा है। 2019 में जम्मू-कश्मीर के पुलवामा में भारतीय सेना के काफिले पर हमले के बाद भारत के युद्धक विमानों ने पाकिस्तान के बालाकोट में आतंकवादी प्रशिक्षण शिविर पर हमला किया था। जिसके बाद संबंधों में और तनाव आया। इसके बाद, भारत ने पांच अगस्त 2019 को जम्मू-कश्मीर को विशेष राज्य का दर्जा देने वाले अनुच्छेद 370 को निरस्त किया। जिससे

संबंध और बिगड़ गए। भारत का स्पष्ट कहना है कि वह पाकिस्तान के साथ सामान्य पड़ोसी संबंध चाहते हैं। लेकिन इसके लिए इस्लामाबाद को आतंकवाद और दुश्मनी से मुक्त माहौल बनाने की आवश्यकता है। 15 और 16 अक्टूबर को विदेश मंत्री एस जयशंकर एससीओ सम्मेलन में भाग लेने के लिए पाकिस्तान गए थे। यह भारत के किसी विदेश मंत्री की तरफ से नौ साल बाद पाकिस्तान का दौरा था। जयशंकर से पहले पाकिस्तान जाने वाली आखिरी विदेश मंत्री सुषमा स्वराज रही थीं। वे दिसंबर 2015 में अफगानिस्तान पर एक कॉन्फ्रेंस में हिस्सा लेने के लिए इस्लामाबाद पहुंचीं थीं। पाकिस्तान के सूचना मंत्री अताउल्लाह तारार ने जयशंकर की इस्लामाबाद यात्रा को दोनों देशों के बीच जमी बर्फ को पिघलाने वाला दौरा करार दिया था।

