











## सम्पादकीय

विंता की बात यह ही है कि आतंकी उन इलाकों में भी सक्रिय देखे जा रहे हैं, जहां वर्षों से लगभग शांती है। पीर-पंजाल के इलाके में फिर से आतंकियों का सक्रिय हो जाना पाकिस्तान की तरफ से मिल रही गंभीर चुनौती की तरह है। घाटी में दहशतगर्दी पर काफी दूर तक कानून पालने के लिए कुछ सालों में वहां आतंकी हमले बढ़े हैं। पुछे के शासितार इलाके में वायुसेना के गंभीर हमला इसकी ताजा कड़ी है। शनिवार को घाट लगा कर आतंकियों ने हमला

## संपादकीय

सरकारी दावे के बरबर हड्डीकृत हड्डे हैं। पुछे के शासितार इलाके में वायुसेना के गंभीर हमला इसकी ताजा कड़ी है। शनिवार को घाट लगा कर आतंकियों ने हमला

## घाटी में आतंकियों की सक्रियता, सरकार के दावे पर सवाल

क्या यह, जिसमें पांच रीतक गंभीर रूप से घायल हो गए। बाद में उनमें से एक ने अप्याताल में दम लोड दिया। आतंकियों की तलाश जारी है। हैलिकाटर से भी उनकी टोली जा रही है। बताया जा रहा है कि ये आतंकी पाकिस्तान से आए थे। उनमें से दो आतंकियों जारी कर उनके बाहे में जानकारी देने वाले को बीस लाख रुपए इनकी की धोखा भी कर दी गई है। सकारात्मक कहीं आ रही है कि घाटी में आतंकवादियों की गतिविधियों को सक्रिय हो जाना पाकिस्तान की तरफ से मिल रही गंभीर चुनौती की तरह है। ताजा हमला

उसी इलाके में हुआ है। वह पाकिस्तान से स्टाई घने जगतों और बहुनों वाला दूसरा इलाका है। भारतीय सेना ने बहुत हुए आतंकी लगातार कभी लक्षित हिस्से करके ध्यान भटकाने, तो कभी सेना के काफिले पर घाट लगा कर हमला करने में कैसे कामयाद हो जा रहा है। चिंता की बात यह भी है कि आतंकी उन इलाकों में भी सीधी रूप से घायल कर हड्डी कर देंगी। जहां वर्षों से लगभग सारी थी। पीर-पंजाल के इलाके में फिर से आतंकियों का सक्रिय हो जाना पाकिस्तान की तरफ से एक सीमित क्षेत्र में सक्रिय

भी जाहिर है कि सेना और सुरक्षाकालों को दहशतगर्दी की रणनीति समझने में तक हाँ रखी है। वे समय पर अपनी रणनीति बदलते रहते हैं। कई बार वे लक्षित हिस्सा का सहारा केरल इसलिए लेते हैं कि ध्यान भटकाया जा सके। फिर वे घाट लगा कर सेना के काफिले पर हमला इस मकासद से करते हैं कि अधिक से अधिक नुकसान पहुंच है। जम्मू-कश्मीर का विशेष दर्जा समाप्त करने और सेना की तैनाती बढ़ाने के बाद दावे किए गए थे कि जल्दी ही घाटी से दहशतगर्दी को नेतृत्वान्वयन कर दिया जाएगा। अब जब आतंकवादियों को मिलने वाले वित्तीय, स्थानीय और हर तरह के सहयोग पर अंकुश लगाया जा चुका है।

## भारत जेनोफोबिक नहीं बसुधैव कुटुंबकम का प्रबल पक्षधर, अपनी गिरेबां में झांकें अमेरिकी राष्ट्रपति

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है?

(कमलश पांडे)  
बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

प्राचीन काल से ही वसुधैव कुटुंबकम और सर्व भवत्व सुखिन: जैसा उदात्त विचार रखने वाले भारत को यदि कोई जेनोफोबिक यानी विरोधियों से द्रेप रखने वाले तरह ए, तो ये उनकी अपनी मज़ी है, खुदग़ज़ी है। जी हाँ, अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने प्रियों दिनों

शुरू से ही प्रवासियों की भीम रही है। जब ब्रिटिश साम्राज्य में सूरज अस्त नहीं होता था, तब से अमेरिका खुद को मजबूत बना रहा था। प्रथम और द्वितीय विश्व युद्ध के बाद ग्रेट ब्रिटेन का रस्ता कम होने लगा और उसके अधिकार में विश्वास विश्वास की घटनाएं देखी गई हैं।

हालांकि जब यूरोप और यूरोप-एसआर (सार्वभूत संघ) यानी अमेरिका और रूस में शोधुद्ध बढ़ और भारत जब रूस के कानून का यात्रा तो अमेरिका ने चीन-जापान से नज़रियों का बढ़ा लाई। वहां, भूमिकाकरण और नई आर्थिक नीतियों के चलते जब सेवियत संघ



वाशिंगटन में प्रवासियों की एक बैठक में जब यह कहा कि भारत, चीन, जापान और रूस को जेनोफोबिक (विदेशियों से द्रेष वालों) प्रकृति उनकी आर्थिक सम्पत्तियों के लिए जिम्मेदार है, तो दुनिया के थानेदार की रणनीतिक विवरण सप्त रुप से परिलक्षित हो रही थी। उनकी इस टिप्पणी के गहरे सियासी मायने हैं, जिन्हें वैश्विक कूटनीति के लिहाज से समझने की जरूरत है।

वैश्विक अमेरिकी राष्ट्रियता जब कुछ बोलता है तो वह अन्याय नहीं होता, बल्कि रणनीतिक होता है, जिसके शब्द-शब्द में दुनियावी संघर्ष के स्त्र और पारस्परिक ज्ञाहजहद के भाव चतुराई प्रवृक्ष गये होते हैं।

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

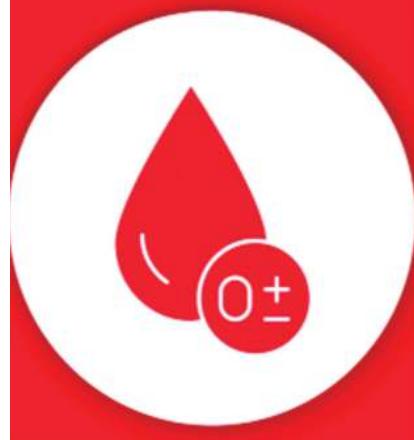
बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान हैं?

क्योंकि वे जेनोफोबिक यानी विरोधियों से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

बाइडन का यह कहना कि यदि रूस और चीन के साथ जापान प्रवासियों को अधिक अपनाएंगा तो आर्थिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करेगा। उन्होंने वहां उपस्थित लोगों से सवालिया लहजे में पूछा भी कि- चीन आर्थिक रूप से इनी बुरी तह क्यों रुक गया है?

जापान को प्रेशानी क्यों हो रही है? रूस और भारत क्यों प्रेशान ह



## सबकी जान बचाता है ओ निगेटिव ब्लड

शरीर को सुचारू रूप से चलाने का काम खून करता है। इसन के खून का रंग बेशक लाल है लेकिन इसके कई रस्प हैं और हर सभी लोगों के शरीर में अलग-अलग रूप का खून पाया जा सकता है। वास्तव में आपको ब्लड टाइप कहा जाता है, यह आपको विवासत में मिले जीनों द्वारा निर्धारित होता है। आपके खून का प्रकार कोई भी हो, आपके द्वारा डोनेट किये लाल किसी की जिदगी बचाने का काम कर सकता है। जो बात यह होती है कि सबसे बढ़िया खून कौन सा होता है, तो उसे निगेटिव ब्लड को सबसे बेहतर माना जाता है। इसकी वजह यह है कि इस रूप के लोग किसी को अपना खून दे सकते हैं। थोड़ी गड़बड़ी कर कि इस समर्थन का लाल ले सकते हैं। औ निगेटिव ब्लड के लोगों को खूनदात डोनर कहा जाता है, यह खास तरह का खून है, जो किसी की भी जिदगी बचा सकता है। इसलिए इस समूह के लोगों को इसकी हिफाजत करने के लिए आपको खान-पीन का ध्यान रखना चाहिए। आपको अपनी डाइट में नीचे बताए खाद्य पदार्थों को जरूरी शामिल करना चाहिए।

### नट्स

नट्स प्रोटीन और हेल्ती फैट का एक बड़ा स्रोत है। ब्लड हेल्थ को बढ़ावा देने के लिए आपको नट्स का खूब सेवन करना चाहिए। आपको रोजाना अखुरोट, हेजलनट्स और बादाम सहित कहूँ के बीज आदि का सेवन करना चाहिए।

### एनिमल प्रोटीन

इस समूह के लोगों को अपनी डाइट में एनिमल प्रोटीन जरूरी शामिल करना चाहिए। इसके लिए आप मांस और मछली का खूब सेवन करना चाहिए। यह चीजें आपके खून के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकती हैं।

### डेयरी उत्पाद

ओल्ड रूप टाइप वाले लोगों को अपने खाने में मधुमेहन, पीनर और सोय दूध जैसे डेयरी उत्पादों को शामिल करना चाहिए। यह चीजें न सिर्फ़ खून के स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं बल्कि शरीर के लिए बढ़िया काम करती हैं।

### बीन्स

टाइप और ब्लड वाले लोगों को बीन्स का सेवन करना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि बीन्स उनकी सम्पूर्ण खास्त्य के लिए फायदेमंद होते हैं। आपको अपने खाने में चैलाई, अनाज, चावल और बाजार को जरूर शामिल करना चाहिए।

### साबुत अनाज

आपको ब्लड टाइप और निगेटिव हो या निगेटिव, आपको साबुत अनाज का सेवन जरूर करना चाहिए। आपको अपने खाने में चैलाई, अनाज, चावल और बाजार को जरूर शामिल करना चाहिए।

### फल-सब्जियों का सेवन

ओल्ड रूप वाले लोगों को टमाटर, लहसुन, गोभी, भिन्डी, प्याज, अंजामद, लाल मिर्च, शकरकंद और शलजम जैसी सब्जियों का खूब सेवन करना। इनमें से सभी पोषक तत्व होते हैं, जो खून के स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। अगर बात करें फलों की तो आप प्लम, डाई लम, अंजीर, चकोतरा और सभी तरह की बेरीज खा सकते हैं।

**विटामिन, कैल्शियम आदि पोषक तत्व की तरह आयरन शरीर के लिए जल्दी है।** इसकी कमी से शरीर में भारी कमजोरी आती है और खड़ा होना भी मुश्किल हो जाता है।

आयरन बढ़ाने के लिए 6 चीजों का सेवन जल्दी करना चाहिए।

जिस जमीन में नमी, पोषण और ताकत नहीं होती, उसे बंजर कहते हैं। इसी तरह आयरन की कमी शरीर को बंजर बना देती है यह बॉडी का खून, रेड ब्लड सेल्स और ऑक्सीजन कम कर देती है। आयरन डेफिशिएंसी को दूर करने के लिए कुछ उपाय अपनाते रहने चाहिए। जिनके बारे में न्यूट्रिशनिस्ट लवनीत बता ने जानकारी दी है।

### आयरन की कमी से होने वाले रोग

आयरन की कमी के कारण हीमोग्लोबिन और रेड ब्लड सेल्स कम हो जाती है। जिस वजह से एनीमिया यानी खून की कमी का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए आप राजगिरा (चैलाई), रागी, किशमिश, दाल, सोयाबीन, करी पत्ता का सेवन बढ़ाएं।

### ये लक्षण कर देंगे बुरा हाल

ऑस्ट्रेलिया की सरकारी हेल्थ बेवसाइट के अनुसार आयरन की कमी शरीर के लिए खतरनाक हो सकती है। जिसकी वजह से निम्नलिखित लक्षण व संकेत दिख सकते हैं।

- हेमोग्लोबिन रहना
- सांस फूलना
- सिर घूमना
- खून की कमी
- रंग पीला पड़ना
- हाथ-पैर ठंडे होना
- जीभ में सूजन आना
- बार-बार इफेक्शन होना
- इयून सिस्टम की कमजोरी
- बच्चों का विकास रुकना
- भूख ना लगना
- कमजोर नाखून, आदि



शरीर में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने से आपको गाउट या किडनी की पथरी की समस्या हो सकती है, इस अपरिषट पदार्थ को बाहर निकालने और इसके लक्षणों को कम करने के लिए आप कुछ आयुर्वेदिक तरीके आजमा सकते हैं, जो असरदार हैं।



## विविध



## ब्रेन स्ट्रोक से काफी पहले पड़ता है छोटा अटैक

ब्रेन स्ट्रोक में दिमाग की नस फट जाती है। लेकिन इससे काफी पहले छोटा अटैक दिख सकता है। जिसके लक्षणों को पहचानकर ब्रेन स्ट्रोक से बचा जा सकता है।

जब दिमाग की कोई नस लॉक हो जाती है तो ब्रेन स्ट्रोक आता है। यह एक जानलेगा स्थिति है, जिसमें समय पर इलाज ना मिलने पर भौत हो सकती है। लेकिन क्या आप मिनी ब्रेन स्ट्रोक के बारे में जानते हैं? जो कि बड़े अटैक से काफी बहु पहले दिख सकता है। इसके लक्षण हल्के होते हैं, जिन्हें वक्त पर पहचानकर बड़े अटैक से बच सकते हैं। इसमें ब्रेन स्ट्रोक या ट्रांसिएंट इस्केमिक अटैक भी कहते हैं।

### दिमाग का छोटा अटैक कब आता है?

ब्रेन स्ट्रोक की तरह छोटा अटैक भी दिमाग की नस लॉक होने से आता है। इसकी वजह से दिमाग को ऑक्सीजन मिलना बंद हो जाती है। लेकिन ये डैमेज परमानेट नहीं होती है और 24 घंटे में खुद ही टीक हो जाती है। मगर इसके लक्षणों को हल्के में नहीं लेना चाहिए और डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

### पैरालिसिस या स्ट्रोक से कैसे बचें?

- शरीर के एक तरफ पर चेहरे, हाथ या पैर में सुन्नन या कमजोरी
- अचानक कंप्यूजन आना
- अचानक बोलने में दिक्कत आना
- अचानक देखने में दिक्कत
- अचानक शरीरिक संतुलन खो जाना
- अचानक चलने में दिक्कत आना
- चक्र आना
- अकारण तेज और गंभीर सिरदर्द
- निगलने में कठिनाई
- चेहरे की मांसपेशियां गिरना

### 24 घंटे में गायब हो जाते हैं लक्षण

नसों में लॉक लॉक जमने से मिनी स्ट्रोक पड़ता है। जिससे खून पूरी आजादी के साथ घूम नहीं पाता है। लेकिन ये लॉक लॉक छोटे और अस्थाई होते हैं और कुछ ही देर में वापस खुल जाते हैं। लेकिन इस स्थिति को नजरअदाज नहीं करना चाहिए और डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

### मिनी स्ट्रोक से बचने के टिप्प

- धूम्रपान और शराब का सेवन बंद कर दें।
- ताजे फल, सब्जी और साबुत अनाज का सेवन करें।
- शरीर का वजन कंट्रोल रखें।
- नियमित एक्सरसाइज करें।
- फैट का सेवन कम कर दें।
- टाइप 2 डायबिटीज, हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई बीपी जैसी बीमारियों की दवा लेते रहें।

### स्ट्रोक से बचने वाली डाइट

- ब्रेन स्ट्रोक से बचने के लिए लो फैट, कम नमक के साथ हाई फाइबर डाइट लेनी चाहिए। जिससे खून पूरी आजादी के साथ घूम नहीं पाता है।
- ताजे फल, सब्जी और साबुत अनाज का सेवन करें।
- शरीर का वजन कंट्रोल रखें।
- नियमित एक्सरसाइज करें।
- फैट का सेवन कम कर दें।
- टाइप 2 डायबिटीज, हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई बीपी जैसी बीमारियों की दवा लेते रहें।

## यूरिक एसिड को गला देंगी ये आयुर्वेदिक जड़ी बूटी

यूरिक एसिड बढ़ना एक आम समस्या बनती जा रही है, यूरिक एसिड की मात्रा अधिक होने से हाइपरयूरिकीमीया या गाउट की बीमारी हो सकती है। बढ़ा दुआ यूरिक एसिड जड़ों में गंभीर सुजन और दर्द पैदा कर सकता है। यह किडनी की पथरी का भी कारण बन सकता है। यूरीन मानव शरीर में पहले से मौजूद होता है। इसके अलावा खाने-पीने की चीजों में भी यह रसायन होता है। वैसे तो यूरिक एसिड किडनी द्वारा फिल्टर होकर पेशाव के जरिए बाहर निकल जाते हैं लेकिन जब इसका लेवल ज्यादा हो जाता है, तो यह जड़ों में किडनी हो जाता है और परेशानी पैदा करता है।

आजमा सकते हैं।

### आयुर्वेदिक उपचार त्रिफला

आयुर्वेद की तीन शक्तिशाली जड़ी बूट

## संक्षिप्त समाचार

14 साल की लड़की को  
जंगल में बुलाया, 10  
नाबालिगों ने किया गैंगरेप

दुर्बल है बैलिंगम में एक 14 साल की लड़की के साथ 10 नाबालिगों ने गैंगरेप किया। घटना वेस्ट फ्लॉर्डस प्रांत की है। इस्के लिए टाइम्स के मुताबिक घटना ने पूरे देश को लिलाक रख दिया। रिपोर्ट के मुताबिक के लड़के ने लड़की को लालच देकर इनके के पास के जंगल में बुलाया। वहाँ पहले से ही आरोपी के अन्य साथी मौजूद थे। बताया गया कि इस्टर की छुट्टियों के दौरान चार दिन में ही तीन बार लड़की के साथ रेप किया गया।

गैंगरेप का सबसे छोटा आरोपी 11 साल का है। 10 में से 6 अरोपी सके के ही एक ईंटर्टीन में पढ़ाई रहे। वहीं चारों ने नजरबंद करके रखा गया था। रिपोर्ट में बताया गया, सभी अरोपी नाबालिग हैं और इसमें सबसे छोटा 11 साल का है। ऐसे में उसके बारे में ज्यादा जानकारी नहीं दी जा सकती। हालांकि सभी अरोपीयों को जुनेइल कोर्ट में पेश किया गया। पिलाहाल ज्यादा ध्यान पीड़ित पर देने की जरूरत है। उसकी कांउसलिंग की जा रही है।

इसी तरह का केस तीन साल पहले भी बैलिंगम में सामने आया था। इसके बाद फ्लैमिश पार्लियमेंट में भी इस मामले को लेकर चर्चा भी हुई थी। यौन उत्तरीन के मामलों में सजा को लेकर सख्त कानून बनाने की मांग की गई थी। प्रस्ताव लाया गया था कि 14 साल से कम के अरोपीयों की हिरासत को बढ़ाकर दो साल कर दिया जाए। 14 से 16 वालों के लिए पांच साल और 16 से 18 वालों के लिए सात साल की कैद का प्रावधान किया जाए।

**भारतीय छात्र की हत्या में आरट्रेलियार्ड पुलिस ने दो भाइयों को किया गिरफ्तार**



मेलबर्न, एजेंसी। भारत के 22 वर्षीय एमटेक छात्र की हत्या में वालिंग भारतीय मूल के दो भाइयों को आरट्रेलियार्ड पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। 26 वर्षीय अधिकारी और 27 वर्षीय गिरिगार्टन को मामलाकार को न्यू साउथ वेल्स के गलावन से गिरफ्तार किया गया। पुलिस उड़े विकेंटरीया प्रत्यर्पित करने की तैयारी कर रही है। भारतीय छात्र नवीनीत संघ की हत्या और उसके एक मित्र को घायल करने के बाद से फरार दोनों भाइयों की पुलिस तलाश कर रही थी। रिपोर्ट में कहा गया है कि पुलिस ने गुरुवार को गाटन पर हत्या और हत्या के प्रयास का आरोप लगाया, जबकि अधिकारी पर मारपीट का आरोप लगाया। उड़े गुरुवार सुबह गालबर्न स्थित न्यायालय ले जाया गया, जहाँ विकेंटरीया प्रत्यर्पण की अनुमति दे दी गई।

**चीन से पहले भारत आएंगी पीएम शेख हसीना?**

बांगलादेशी विदेश मंत्री नेदिया यो अपेटे

द्वाका, एजेंसी। भारत ने बांगलादेश में सीमा पार तीस्ता नदी पर एक जलाशय निर्माण के लिए अपने समर्पण की पेशकश की है। बांगलादेश के विदेश मंत्री हसन महमूद ने गुरुवार को विदेश सचिव विन्योग मौहन कान्त्रा से मुलाकात के बाद प्रकारों के सामने यह बात कही। कान्त्रा से मुलाकात के बाद महमूद ने कहा कि आप जानते हैं कि हमने तीस्ता पर एक बड़ी परियोजना शुरू की है। भारत उसका वित्तीयोषण करना चाहता है। उहोंने कहा कि परियोजना हमारी जरूरतों के अनुरूप होनी चाहिए।

यह पूछे जाने पर कि क्या बांगलादेश की प्रधानमंत्री पहले नई दिल्ली जाएंगी, जोकोंकि शेख हसीना को चांप भी जाना था, हसन ने कहा कि नई दिल्ली की निकटता बीजिंग से अधिक है और चीन जाने से पहले उनके भारत जाने की संभावना है। भारत में चुनाव चल रहे हैं।

तेहरान, एजेंसी। ईरान में भारतीय दूतावास ने कहा कि तेहरान द्वारा जब तक एक इंजीनियरिंग कार्यक्रम को रद्द कर दिया गया है। इसमें वर्ल्ड टॉप 2 में हुआ 3-4 टैक के साथ इस्कॉर्ड-एम बैलिस्टिक मिसाइल, एस-400 या एयर डिफेंस सिस्टम और यार्स इंटरकॉन्ट्रैट

एमएसटी एरीज पर सवार पांच भारतीय नाविक रिहा, ईरान से रवाना; विदेश मंत्रालय ने कही ये बात

तेहरान, एजेंसी। ईरान में भारतीय दूतावास ने कहा कि तेहरान द्वारा जब तक एक इंजीनियरिंग कार्यक्रम को रद्द कर दिया गया है। इसमें वर्ल्ड टॉप 2 में हुआ 3-4 टैक के साथ इस्कॉर्ड-एम बैलिस्टिक मिसाइल, एस-400 या एयर डिफेंस सिस्टम और यार्स इंटरकॉन्ट्रैट

एमएसटी एरीज पर सवार पांच भारतीय नाविकों को गुरुवार शाम रिहा कर दिया गया।

जलवाया परिवर्तन के कारण वैश्विक औसत तापमान बढ़ने के साथ लगातार ग्लैशियर पिछल रहे हैं। जिससे दुनिया भर में समुद्र का जलस्तर लगातार बढ़

रहा है। डरहम विश्वविद्यालय के ग्लैशियोलॉजिस्ट डॉ. कैरोलिन क्लाइन ने बताया, 2000 के दशक के बाद से अधिक रेतों ने इसके अंतम ग्लैशियर को बैद्यन नहीं जमी है। अब इसे जिंडा नहीं जा सकता है, इसलिए इसे बर्फ क्षेत्र के रूप में पुनः वर्गीकृत किया गया है। मार्च में कोलंबिया में लास एंडीज विश्वविद्यालय के शोधकार्ताओं ने एफको को बताया कि ग्लैशियर 450 हेक्टेयर से घटकर केवल दो हेक्टेयर रह गया है। विश्वविद्यालय के पारिस्थितिक विज्ञानी लुइस डैनियल लाक्की ने गार्जियन को बताया कि अब यह उससे भी कम हो गया है।

विदेश मंत्रालय ने कही ये बात- विदेश

मंत्रालय के अधिकारीका प्रवक्ता रणधीर जयसावल ने इंटरनेट मीडिया एक्सप्रेस पर पोस्ट

किया, एप्सीसी एरीज पर सवार पांच भारतीय नाविकों को गुरुवार शाम रिहा कर दिया गया।

जलवाया ग्लैशियर के रूप में योग्य होने के

छह अंतर्गत ग्लैशियर खो दिए हैं।

जलवाया परिवर्तन के कारण वैश्विक औसत

तापमान बढ़ने के साथ लगातार ग्लैशियर पिछल रहे हैं।

जिससे दुनिया भर में समुद्र का जलस्तर लगातार बढ़

# साउथ चाइन सी में ऑर्ट्रेलिया-फिलीपीन्स के साथ अमेरिका का युद्धाभ्यास

एक सरसाइज के तृतीय एक शिप को डुबाया; चीन ने अभ्यास पर आपत्ति जताई



मनीला, एजेंसी। साउथ चाइन सी में अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और फिलीपीन्स का संयुक्त युद्धाभ्यास जारी है। इसके तहत 8 मई को एक शिप को डुबाया गया। यह मिलिट्री एक्सरसाइज 22 अप्रैल को सुरु हुई थी, जो 10 मई को खत्म होगा।

इस अभ्यास में अमेरिका और फिलीपीन्स के 16 जहाज सैनिकों के साथ ऑस्ट्रेलिया और 14 देशों के मिलिट्री ऑफिसर्स भी शामिल हैं। ये फिलीपीन्स के लांबोग्न शहर से लगे समुद्र में यह युद्धाभ्यास हो रहा है।

बीते कुछ साल से साउथ चाइन सी में फिलीपीन्स और चीन आमने-सामने हैं। चीन से मुकाबले के लिए एक फिलीपीन्स को तैयार करने के लिए यह अभ्यास किया जा रहा है। चीन ने इस एक्सरसाइज पर आपत्ति दर्द जताई है।

युद्ध अभ्यास के जरिए अमेरिका भी साउथ चाइन सी में अपनी पकड़ मजबूत करना चाहता है। फिलीपीन्स ने कहा कि इस साथ चाइना सी में अपनी पकड़ मजबूत करना चाहता है।

अभ्यास से 1950 के दशक में अमेरिका के साथ हुई रक्षा संधि को मजबूती मिलेगी।

इससे पहले फिलीपीन्स ने विवादित क्षेत्रों में

चीन की बढ़ती आक्रमकता के बारे में चिंता व्यक्त की थी।

साउथ चाइन सी में जो हलचल तेज हुई है, उसमें अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन का हाथ है। चीन यहाँ के दो विवादित तरों के पास लगातार शब्दिशाली जल तोपों, एक सैन्य-ग्रेड लेजर, खतरनाक युद्धाभ्यास के राजदूतों को बढ़ा रहा है। अब इन सबसे फिलीपीन्स परेशन है।

भारत ने भी साउथ चाइना सी पर अपनी नजर बनाई हुई है। भारतीय नेतृत्व की स्पेशल फोर्स मार्केस को साथ चाइना सी में चीन के भारत विरोधी अभियान पर ध्यान देने को कहा गया है। साथ ही उन देशों के अभियान पर भी नजर रखने की बात कही है, जो युद्ध अभ्यास कर रहे हैं। हालांकि भारत को इससे कोई खतरा नहीं है।

## कई बार चीन और फिलीपीन्स के बीच टक्कर

कई बार चीन और फिलीपीन्स के बीच मामूली टक्कर हो चुकी है, जिसमें फिलीपीन्स की नेतृत्व की नुकसान उठाना पड़ता है। वाईशंगटन में फिलीपीन्स के राजदूत

जोस रेमुअलेंडे ने कहा है कि हम चीन के बांद के लिए पर्याप्त हैं। अगर जागी जाएंगे तो हम कहाँ जाएंगे। बीते कुछ सालों में चीन ने फिलीपीन्स परेशन है।

भारत ने भी साउथ चाइना सी पर अपनी नजर बनाई हुई है। भारतीय नेतृत्व की स्पेशल फोर्स मार्केस को साथ चाइना सी में चीन के भारत विरोधी अभियान पर ध्यान देने को कहा गया है। साथ ही उन देशों के अभियान पर भी नजर रखने की बात कही है, जो युद्ध अभ्यास कर रहे हैं। हालांकि भारत को



## कान फिल्मफेस्टिवल में रेडकार्पेट पर चलेंगी एकट्रेस शोभिता



### श्रीकांत की राह पर चले सैफ अली खान

बॉलीवुड निर्देशक प्रियदर्शन की आगामी फिल्म में अहम किरदार के लिए सैफ अली खान का नाम फाइल किया गया है। इस फिल्म में सैफ एक ऐसा किरदार निभाएगे, जिसे उन्होंने आज से पहले कभी नहीं निभाया है। सैफ अली खान के फिल्मों की रियरिंग में काफी उत्तर चाहूँ देखने को मिला है। 2023 में आई सैफ अली खान की काफी बजट में बजट में बॉलीवुड अदिपुरुष भी फॉलोपॉर्क है। फिल्मों में दमदार भूमिका निभाने के बाद भी सैफ को उनकी काफी लगातार नियशा ही वायर लगी है। लेकिन अब लगता है कि निर्देशक प्रियदर्शन की आगामी फिल्म सैफ अली खान के लिए बरदान साबित हो। इस फिल्म में सैफ एक ऐसा किरदार निभाएगे, जिसे उन्होंने आजतक कभी नहीं निभाया है।

#### कैसा होगा सैफ का रोल

फिल्म श्रीकांत में राजकुमार राव ने एक अंधे व्यक्ति का किरदार निभाया है। वहाँ अब सैफ अली खान ने श्रीकांत की राह अपना ली है।

निर्देशक प्रियदर्शन की फिल्म में सैफ एक अंधे व्यक्ति की भूमिका में नजर आएगे। इस फिल्म की शृंखला जूलाइ और अगस्त के मध्यांते में शुरू की जाएगी। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार इस फिल्म की शूटिंग को प्रियदर्शन सिर्फ 40 दिनों में ही खत्म कर देंगे।

#### प्रियदर्शन की आने वाली फिल्में

हेरा फैरी, गम मसाला, भागमधारा, चुप चुप के और भूत भूतिया जैसी फिल्मों का निर्देशन करने वाले निर्देशक प्रियदर्शन की दो फिल्में इस साल रिलीज होंगी। पहली मल-मल फिल्म है, जिसे वह अक्षय कुमार के साथ बना रहे हैं।

दूसरी फिल्म सैफ अली खान के साथ बनाने का फैसला लिया है। प्रियदर्शन ने बॉलीवुड इंडस्ट्री में एक से बढ़कर एक फिल्मों का निर्देशक किया है।

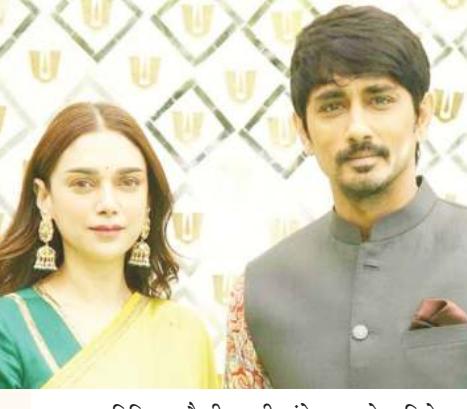
एन्ट्रेस शोभिता धुलिपाला फैंच रिवेरा पर 77वें कान फिल्म फेस्टिवल में प्रीमियम आइसक्रीम ब्रांड मैनम इंडिया का प्रतिनिधित्व करते हुए रेड कार्पेट पर चले गए। शोभिता ने कहा, मैनम के साथ योगी यात्रा को कान फिल्म फेस्टिवल में ले जाने रोमांचक है और ब्रांड के साथ मेरे रिते का प्रतीक भी है, जहाँ हम कहे खूबसूरत यादें बनाने के साथ साथ आगे बढ़ते हैं। यह अनुभव मेरे लिए अनन्ददायक है, वर्कों की यह फैशन, फिल्म और फ्लॉवर का आदर्श मिश्रण है। इके अलावा, शोभिता ट्रॉय सिवान और मुमू मास जैसे सेलिब्रेटीज के साथ आइसक्रीम ब्रांड को एक सरकारी सूचियां और लालंज का हिस्सा भी होंगे।



## कमल हासन और मणिरत्नम के साथ काम करना सुखद अनुभव: अली फजल

कमल हासन स्टार मणिरत्नम की ठग लाइफ से साउथ फिल्म इंडस्ट्री में कदम रख रहे एकत्र अली फजल ने कहा कि भारतीय सिनेमा के दो दिग्गजों के साथ काम करना उनके लिए एक सुखद अनुभव है। अली ने कहा, मैं तालाइफ का विस्सा बनकर वास्तव में रेप्रेजिव्हेशन है कि मैं इस प्रोजेक्ट में अपना बेस्ट ट्रॉना कमल हासन के साथ सहयोग करना और उनके साथ विचारों का आदान-प्रदान करना समान की बात है। भारतीय सिनेमा के दो दिग्गजों के साथ काम करना एक सुखद अनुभव है। मुझे इस प्रोजेक्ट में रोल देने के लिए मैं मणि का धन्वन्तर करता हूं मैं स्क्रीन पर रोल निभाने के लिए उत्सुक हूं फिल्म की शूटिंग रिवर्क के चंद्रन द्वारा की जाएगी, और म्यूजिक ए आर रहमान द्वारा तैयार किया जाएगा। तालाइफ का प्रोडक्शन अधिकारिक तौर पर नई दिल्ली में शुरू हो गया।

## मैं खुशकिस्मत हूं और यह अहसास बेहद खास है, सिद्धार्थ के साथ सगाई पर अदिति ने बयां की खुशी



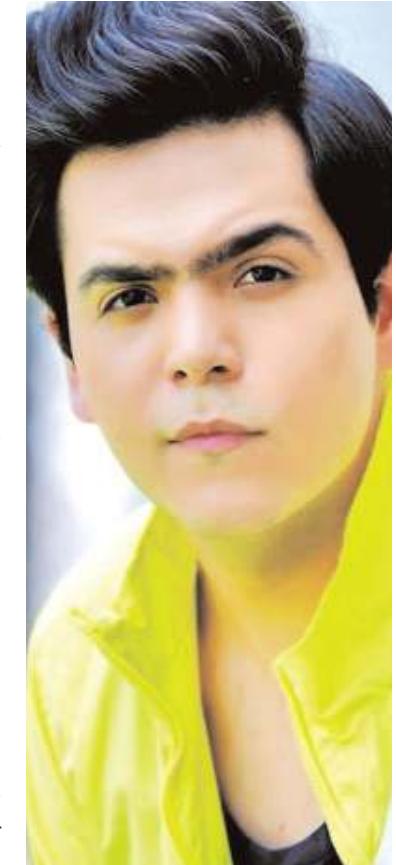
को हैं और खुशी जातिर की है। अदिति ने कहा कि वे अपनी जिंदगी के सबसे खुशियां मुकाम पर हैं और सिद्धार्थ के साथ रिलेशनशिप को एंजॉय कर रही हैं। अदिति राव हैरी ने अपनी सगाई के बारे में बात करते हुए कहा, मैं स्क्रीन पर रोल निभाने के लिए उत्सुक हूं फिल्म की शूटिंग रिवर्क के चंद्रन द्वारा की जाएगी, और म्यूजिक ए आर रहमान द्वारा तैयार किया जाएगा। तालाइफ का प्रोडक्शन अधिकारिक तौर पर नई दिल्ली में शुरू हो गया।

मैं खुशकिस्मत मान रही हूं। फिल्मल अदिति राव हैरी के दोस्त खुश होने की कई रिपोर्ट हैं। निजी जिंदगी के साथ-साथ फिल्मनल फैट पर भी वह शानदार कर रही है। उनकी सीरीज हीरामंडी की पसंद की जाती है। संजय लीला भंसाली की फिल्म पद्मवत में भी अदिति राव हैरी नजर आ चुकी हैं। अब हीरामंडी में एक बार फिर भंसाली के साथ काम करने का उन्होंने अनुभव साझा किया। अदिति ने कहा, वे पर्दे पर बेहद सुंदर तुलनिया बनाते हैं। अपने कलाकारों से भी वह शानदार काम करने में आगे बढ़ते हैं। वहाँ बात हीरामंडी को इतना खास बनाती है। हीरामंडी में बताने के लिए बहुत सारी कहानियां हैं और हर एक बहुत ही अलग महिला के बारे में हैं। संजय लीला भंसाली की यह खासियत है कि वे महिला किरदारों और उनकी कहानियों को काफी सम्मान देते हैं।

## छोटे पर्दे पर वापसी को तैयार तारक मेहता... फेम राज अनादकट

तारक मेहता का उल्टा चश्मा में टप्पे के किरदार से घर-घर में मशहूर हुए अभिनेता राज अनादकट बीते दो साल से छोटे पर्दे से दूर चल रहे थे। हालांकि, अब उन्होंने फैसंस को खुशाक्षरी देते हुए बताया है कि वे जल्द ही टीवी की दुनिया में वापसी करने जा रहे हैं। अभिनेता ने हाल ही में अपने एक यूट्यूब लॉग में खुलासा किया कि वे जल्द ही एक नए शो में नजर आने वाले हैं। इसमें उनके साथ सना अमीन शेख भी दिखेंगे।

हाल ही में एक बातचीत में उन्होंने आगामी गुजराती शो के लिए पर बात करते हुए बताया कि इस शो में मुख्य रूप से किरदार निभाने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि वे इस शो के लिए उत्सुक होने के साथ ही थोड़ा घबराए हुए भी हैं। अभिनेता ने जानकारी दी कि वे आगामी शो के सेट पर भी गए थे और एक जल्द ही अपने लॉग में खुलासा किया कि वे इसकी एक ज़ालक साझा करेंगे। इस बातचीत में वे अपने किरदार पर कुछ भी बोलने से बचते नजर आए। हालांकि, उन्होंने लोगों से वैसा ही समर्थन देने की अपील की जैसा उन्हें टप्पे के रोल में मिला था। राज अनादकट को तारक मेहता... में दिलीप जोशी के बेटे का किरदार निभाने की बजह से देशभर में लोकप्रियता हासिल हुई थी।



## प्रभास ने शुरू की कन्नपा की शूटिंग

फैसंस के साथ बड़ी जानकारी साझा की। विष्णु ने अब अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर योग्यांजा की है कि पैन इंडिया स्टार प्रभास इस पैरापिङ्क फैटीसी ड्रामा की शूटिंग में शामिल हो गए हैं। प्रभास के पैरों को प्रदर्शित करने वाले एक प्री-लूक पोस्टर का अनावरण किया गया। प्रभास के लुक की छोटी सी ज़लक दी गई है, जिसमें उनके पैरों की ज़िलक है। यह प्रभास के सभी फ़िल्मों के लिए बहुत अच्छी खबर है। हालांकि, प्रभास की भूमिका के बारे में जानकारी गुप्त रखी गई है।

फैसंस के साथ बड़ी जानकारी साझा की। विष्णु ने अब अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर योग्यांजा की है कि पैन इंडिया स्टार प्रभास इस पैरापिङ्क फैटीसी ड्रामा की शूटिंग में शामिल हो गए हैं। प्रभास के पैरों को प्रदर्शित करने वाले एक प्री-लूक पोस्टर का अनावरण किया गया। प्रभास के लुक की छोटी सी ज़लक दी गई है, जिसमें उनके पैरों की ज़िलक है। यह प्रभास के सभी फ़िल्मों के लिए बहुत अच्छी खबर है। हालांकि, प्रभास की भूमिका के बारे में जानकारी गुप्त रखी गई है।

फैसंस के साथ बड़ी जानकारी साझा की। विष्णु ने अब अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर योग्यांजा की है कि पैन इंडिया स्टार प्रभास इस पैरापिङ्क फैटीसी ड्रामा की शूटिंग में शामिल हो गए हैं। प्रभास के पैरों को प्रदर्शित करने वाले एक प्री-लूक पोस्टर का अनावरण किया गया। प्रभास के लुक की छोटी सी ज़लक दी गई है, जिसमें उनके पैरों की ज़िलक है। यह प्रभास के सभी फ़िल्मों के लिए बहुत अच्छी खबर है। हालांकि, प्रभास की भूमिका के बारे में जानकारी गुप्त रखी गई है।

फैसंस के साथ बड़ी जानकारी साझा की। विष्णु ने अब अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर योग्यांजा की है कि पैन इंडिया स्टार प्रभास इस पैरापिङ्क फैटीसी ड्रामा की शूटिंग में शामिल हो गए हैं। प्रभास के पैरों को प्रदर्शित करने वाले एक प्री-लूक पोस्टर का अनावरण किया गया। प्रभास के लुक की छोटी सी ज़लक दी गई है, जिसमें उनके पैरों की ज़िलक है। यह प्रभास के सभी फ़िल्मों के लिए बहुत अच्छी खबर है। हालांकि, प्रभास की भूमिका के बारे में जानकारी गुप्त रखी गई है।

फैसंस के साथ बड़ी जानकारी साझा की। विष्णु ने अब अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर योग्यांजा की है कि पैन इंडिया स्टार प्रभास इस पैरापिङ्क फैटीसी ड्रामा की शूटिंग में शामिल हो गए हैं। प्रभास के पैरों को प्रदर्शित करने वाले एक प्री-लूक पोस्टर का



