

तापमान
अधिकतम : 34° C
न्यूनतम : 20° C

74,227.08
22,535.85

91,025
94,000

shahtimes2015@gmail.com

खबरें छुपाता नहीं, छापता है

शाह टाइम्स



विस्तृत खबरों के लिए QR कोड स्कैन करें। मुफ्त पढ़ें E-paper

लखनऊ, बुधवार 9 अप्रैल 2025 लखनऊ संस्करण: वर्ष 16 अंक 158 पृष्ठ 12 मूल्य रुपये 5.00

www.shahtimesnews.com

चैत्र शुक्ल पक्ष 12 विक्रमी संवत् 2082

10 श्याल 1446 हिजरी

नई दिल्ली, मुजफ्फरनगर, देहरादून, हल्द्वानी, मुरादाबाद, बरेली, मेरठ व लखनऊ से प्रकाशित

ट्रेड वॉर हुआ, तो हम तैयार: चीन विस्तृत खबर देश-विदेश पर

रजत पाटीदार पर लगा धीमे ओवर रेट का जुर्माना विस्तृत खबर खेल टाइम्स पर

रक्षा सहयोग और सह-उत्पादन में मिलकर काम करेंगे भारत व यूएई



नई दिल्ली। भारत और संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) ने रक्षा सहयोग, सह-उत्पादन तथा सह-विकास परियोजनाओं, नवाचार और प्रौद्योगिकी जैसे क्षेत्रों में मिलकर काम करने की इच्छा जताई है। भारत की यात्रा पर आए दुबई के शाहजादे एवं संयुक्त अरब अमीरात के रक्षा मंत्री शेख हमदान बिन मोहम्मद बिन राशिद अल मकतूम और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के बीच मुलाकात के दौरान देशों ने इस दिशा में अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। श्री सिंह ने मुलाकात के बाद राष्ट्रपति नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को दुबई के क्राउन प्रिंस, उप प्रधानमंत्री और संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) के रक्षा मंत्री शेख हमदान बिन मोहम्मद बिन राशिद अल मकतूम का स्वागत किया। प्रधानमंत्री मोदी ने पिछले साल संयुक्त अरब अमीरात की अपनी यात्रा को याद किया, जिसके दौरान उन्होंने दुबई में विश्व सरकार शिखर सम्मेलन में अतिथि के रूप में भाग लिया था।

मोदी ने दुबई के क्राउन प्रिंस हमदान का किया स्वागत

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को दुबई के क्राउन प्रिंस, उप प्रधानमंत्री और संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) के रक्षा मंत्री शेख हमदान बिन मोहम्मद बिन राशिद अल मकतूम का स्वागत किया। प्रधानमंत्री मोदी ने पिछले साल संयुक्त अरब अमीरात की अपनी यात्रा को याद किया, जिसके दौरान उन्होंने दुबई में विश्व सरकार शिखर सम्मेलन में अतिथि के रूप में भाग लिया था।

दुबई के युवराज शेख हमदान ने की विदेश मंत्री से बातचीत

नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने दुबई के युवराज शेख हमदान बिन मोहम्मद अल मकतूम का राजधानी स्वागत किया। विदेश मंत्री डा. जयशंकर ने अपने कार्यालय में बातचीत के लिए पहुंचे शेख हमदान को तस्वीरों के साथ एक पोस्टर में कहा कि दुबई के युवराज और संयुक्त अरब अमीरात के उप प्रधानमंत्री एवं रक्षा मंत्री महामहिम हमदान मोहम्मद से मिलें।

मुद्रा योजना उद्यमशीलता के बारे में एक मौन क्रांति लाई: मोदी
नई दिल्ली। पीएम मोदी ने प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के 10 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर मंगलवार को यहां अपने निवास पर इसके लाभार्थियों से बात की और कहा कि इस योजना ने उद्यमशीलता के बारे में सामाजिक बदलाव के साथ एक मौन क्रांति ला दी है। श्री मोदी ने प्रतिभागियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने पालतू पशुओं की आपूर्ति, दवाओं और सेवाओं के उद्यमों को एक लाभांश से बातचीत करते हुए, चुनौतीपूर्ण समय के दौरान किसी की क्षमता पर विचार करने वालों के प्रति आभार व्यक्त करने के महत्व पर प्रकाश डाला।

राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी का 101 वर्ष की उम्र में निधन अबू रोह (सिरौही)
महिला शक्ति संगठन ब्रह्माकुमारी की प्रमुख राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी का सोमवार देर रात निधन हो गया। वह 101 वर्ष की थीं। उन्होंने गुजरात में अहमदाबाद के जादहिस अस्पताल में देर रात एक बजकर बीस मिनट पर अंतिम सांस ली। उनके पार्थिव शरीर को आर्यसोड लाया गया, जहां मुख्यालय शांतिवन के कॉन्क्रीट हाल में अंतिम जुजकर रखा गया। ब्रह्माकुमारी की अनुसार उनका दस अप्रैल को सुबह दस बजे अंतिम संस्कार किया जाएगा। उनके निधन पर राजस्थान के राज्यपाल हरिभाऊ किसराव बागड़े एवं मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गहरा शोक व्यक्त किया है।

इजरायल के कृषि मंत्री ने देखा पूसा परिसर का कामकाज
नई दिल्ली। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान और इजरायल के कृषि एवं खाद्य सुरक्षा मंत्री अबीर रिव्हर ने मंगलवार को आईएआरआई के कृषि परिसर का कामकाज देखा। केंद्रीय कृषि सचिव और आईसीएआर के प्रभारी महानिदेशक देवेश चक्रवर्ती ने दोनों मंत्रियों और अन्य प्रतिनिधियों को पूसा दिल्ली में शुरू किए गए कृषि में भारत-इजरायल उत्कृष्टता के पहले केंद्र और देश के विभिन्न हिस्सों के किसानों और अधिकारियों को प्रदर्शन और प्रशिक्षण के साथ-साथ संरक्षित खेती की तकनीकों को लोकप्रिय बनाने में इसका व्यापक योगदान के बारे में जानकारी दी।

तीन और समूहों ने हुरियत से ताता तोड़ा: शाह
श्रीनगर। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने मंगलवार को कहा कि तीन और अलगाववादी संगठनों, जम्मू-कश्मीर इस्लामिक पॉलिटेक्निक पार्टी, जम्मू-कश्मीर मुस्लिम डेमोक्रेटिक लीग तथा कश्मीर फ्रीडम फ्रंट ने हुरियत कॉन्फेंस से खुद को अलग करने की घोषणा की है। जम्मू-कश्मीर के तीन दिवसीय दौरे पर सोमवार शाम यहां पहुंचे श्री शाह ने सोशल मीडिया पोस्ट पर इसकी घोषणा की।

वीटो का इस्तेमाल नहीं कर सकते गवर्नर: सुप्रीम कोर्ट

कहा: तमिलनाडु के राज्यपाल का 2023 में 10 विधेयकों को रोकना अवैध

शाह टाइम्स ब्यूरो
नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने तमिलनाडु के राज्यपाल आरएन रवि के वर्ष 2023 में 10 विधेयकों को राष्ट्रपति के पास भेजने के लिए आरक्षित रखने के फैसले को मंगलवार को अवैध, गलत और नैतिक रूप से दोषपूर्ण घोषित कर दिया। न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला और न्यायमूर्ति आर महादेवन को पीठ ने श्री रवि द्वारा की गई उन सभी कार्रवाइयों को खारिज करने का फैसला सुनाया। पीठ ने अपना फैसला सुनाते हुए कहा कि राज्यपाल संविधान के तहत 'चॉकट वीटो' या पूर्ण वीटो का इस्तेमाल नहीं कर सकते। शीर्ष अदालत ने कहा कि चॉकट वीटो या पूर्ण वीटो की अवधारणा की संविधान में जगह नहीं है। इसका मतलब है कि राज्यपाल को विधेयकों को अपने पास लेकर बैठे रहने की अनुमति नहीं है। अदालत ने संविधान के अनुच्छेद 142 के तहत अपनी असाधारण शक्ति का इस्तेमाल करते हुए फैसला सुनाया और कहा कि 10 विधेयक राज्यपाल के समक्ष दोबारा पेश किए जाने की तारीख से ही स्पष्ट माने जाएंगे। उच्चतम न्यायालय ने कहा कि

कहा: पॉकेट वीटो या पूर्ण वीटो की अवधारणा की संविधान में जगह नहीं
राज्यपाल को विधेयकों को अपने पास लेकर बैठे रहने की अनुमति नहीं

राज्यपाल द्वारा स्वीकृति रोकें जाने के बाद उन्हे अनुच्छेद 200 के प्रथम प्रावधान के अनुसार प्रक्रिया का पालन करना अनिवार्य है। न्यायालय ने कहा कि राज्यपाल विधेयकों को अपने पास रख कर पॉकेट वीटो का प्रयोग नहीं कर सकते। राज्यपाल के लिए स्वीकृति रोकें जाने की घोषणा करने की कोई गुंजाइश नहीं है। इसलिए अनुच्छेद 200 के तहत

नैतिक पुलिसिंग अदालतों का काम नहीं

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने कहा कि अदालतों को नैतिक पुलिसिंग नहीं करनी चाहिए। न्यायमूर्ति अजय एस. ओका और न्यायमूर्ति उज्ज्वल भूइया की पीठ ने पंजाब और हरियाणा उच्च न्यायालय के उस आदेश को खारिज कर देते हुए ये टिप्पणियां कीं, जिसमें राजनीतिक विरलेषक तहसील पुरानावाला और संगीतकर विशाल ददलानी पर 2016 में दिव्य पर जैन सत तरण सागर का कथित तौर पर अपमान करने और उनका मजाक उड़ाने के लिए पॉकेट वीटो का कोई प्रावधान नहीं है। शीर्ष अदालत ने विधेयकों पर समय-सोमा निर्धारित करते हुए कहा कि स्वीकृति रोकें जाने तथा मंत्रिपरिषद् की सहायता और सलाह से राष्ट्रपति के पास भेजने के लिए आरक्षित किए जाने की स्थिति में समय-सोमा अधिकतम एक महीने की है। यदि मंत्रिपरिषद् की सहायता और सलाह के बिना स्वीकृति रोकें जाती हैं, तो विधेयक को तीन महीने के भीतर वापस करना होगा। पीठ ने अंत में, स्पष्ट किया कि राज्य विधानसभा की ओर से पुनर्विचार के बाद विधेयक प्रस्तुत किए जाने की स्थिति में राज्यपाल द्वारा विधेयकों पर एक महीने के भीतर स्वीकृति दी जानी चाहिए। पीठ ने यह भी कहा कि इस समय-सोमा का पालन न किए जाने पर न्यायिक जांच की जाएगी।

शीर्ष अदालत से ममता सरकार को राहत

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने सरकारी और सहायता प्राप्त स्कूलों में अतिरिक्त पद सृजित करने के परिचय बंगाल मंत्रिमंडल के फैसले को सीबीआई से जांच कराने के कलकत्ता उच्च न्यायालय के आदेश को मंगलवार को रद्द कर दिया। सीबीआई खना और न्यायमूर्ति संजय कुमार की पीठ ने यह आदेश पारित किया। पीठ ने आदेश पारित करते हुए कहा कि संविधान में स्पष्ट रूप से न्यायालयों को मंत्रिमंडल के फैसलों और राष्ट्रपति/राज्यपाल को दी गई सलाह की जांच करने से रोक दिया है। 'अतिरिक्त पद' का तात्पर्य ऐसे अस्थायी पद से है जो किसी ऐसे

राहुल गांधी ने पश्चिम बंगाल शिक्षक मुद्दे पर मुर्मू से किया आग्रह

नई दिल्ली। लोकसभा में विपक्ष के नेता तथा कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू को पत्र लिखकर पश्चिम बंगाल में हजारों स्कूल शिक्षकों के शिक्षक भर्ती प्रक्रिया रद्द होने के बाद अपनी नौकरी खो देने संबंधी मामले में हस्तक्षेप करने का आग्रह किया है। श्री गांधी ने मंगलवार को सोशल मीडिया पर पत्र की प्रति जारी करते हुए लिखा कि मैं पश्चिम बंगाल में हजारों स्कूल शिक्षकों के मामले में आपसे हस्तक्षेप करने का अनुरोध करता हूँ, जिन्होंने न्यायपालिका द्वारा शिक्षक भर्ती प्रक्रिया रद्द होने के कारण अपनी नौकरी खो दी है।

सुप्रीम कोर्ट का फैसला राज्यपालों के लिए आईना गैर भाजपा शासित राज्यों में आ रहे विवाद सामने, स्वस्थ लोकतंत्र के लिए चिंता का विषय

समीउल्लाह
बिजौर। तमिलनाडु के राज्यपाल की भूमिका को लेकर सुप्रीम कोर्ट के द्वारा दिए गए अहम फैसले ने गैर भाजपा शासित राज्यों के उन राज्यपालों को आईना दिखाया है, जो केंद्र सरकार के इशारों पर इन सरकारों को परेशान करते हुए उनके विधेयकों को लम्बित रखते हैं। गौरतलब है कि उच्चतम न्यायालय ने 2023 में विधेयकों को राष्ट्रपति के पास भेजने के लिए आरक्षित रखने के फैसले को मंगलवार को

तमिलनाडु के राज्यपाल की भूमिका को लेकर सुप्रीम कोर्ट गंभीर
अवैध, गलत और नैतिक रूप से दोषपूर्ण घोषित कर दिया। न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला और न्यायमूर्ति आर महादेवन को पीठ ने श्री रवि द्वारा की गई उन सभी कार्रवाइयों को खारिज करने का फैसला सुनाया। पीठ ने अपना फैसला सुनाते हुए कहा कि राज्यपाल संविधान के तहत 'चॉकट वीटो' या पूर्ण वीटो का इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं। शीर्ष अदालत ने कहा कि चॉकट वीटो या पूर्ण वीटो की अवधारणा की संविधान में जगह नहीं है। जितनी जल्दी हो सके, इन विधेयकों पर कार्रवाई होनी चाहिए। इसका मतलब है कि राज्यपाल को विधेयकों को अपने पास लेकर बैठे रहने की

कर्नाटक छेड़छाड़ मामला गृह मंत्री ने माफ़ी मांगी

बेंगलुरु, वार्ता
कहा- महिलाओं की सुरक्षा को लेकर चिंतित, पहले बोले थे- बेंगलुरु जैसे बड़े शहरों में ऐसी घटनाएं आम
नई दिल्ली। कर्नाटक के गृह मंत्री जी परमेश्वर ने यौन उत्पीड़न की घटना पर अपनी टिप्पणी के बाद माफ़ी मांगी है। उन्होंने कहा कि मैं ऐसा व्यक्ति हूँ, जो हमेशा महिलाओं की सुरक्षा को लेकर चिंतित रहता हूँ। अगर मेरी बातों से किसी महिला को ठेस पहुंची है, तो मैं खेद व्यक्त करता हूँ और माफ़ी मांगता हूँ। जी. परमेश्वर ने अपने बयान को गलत समझने और इसे और तोड़-मरोड़ कर पेश करने की बात कही। दरअसल, बेंगलुरु के एक वायरल वीडियो में एक युवक सड़क पर दो लड़कियों के पास जाकर उन्हें गलत तरीके से छूकर भागता हुआ दिखाई दिया था। वीडियो बेंगलुरु के बीटीएम लेआउट इलाके

दिलसुखनगर बम विस्फोट मामले में मौत की सजा बरकरार

हैदराबाद। तेलंगाना उच्च न्यायालय ने मंगलवार को दिलसुखनगर बम विस्फोट मामले में पांच दोषियों को मौत की सजा को पुष्टि की और निचली अदालत के फैसले को बरकरार रखा। न्यायमूर्ति लक्ष्मण और न्यायमूर्ति श्रीसुधा की पीठ ने दोषियों को दो से पेश अपील को खारिज कर दिया और निचली अदालत के फैसले को बरकरार रखा। वर्ष 2013 में 21 फरवरी को देश को झकझोर देने वाले इन घमाकों में 18 लोगों की जान चली गई थी और 131 से अधिक लोग घायल हुए थे। एनआरए ने सिलसिलेवार बम विस्फोटों की विस्तृत जांच की थी।

नौ राज्यों में लू की चेतावनी राजस्थान में रेड अलर्ट

नई दिल्ली। देश के उत्तर-पश्चिम राज्यों में भीषण गर्मी का दौर शुरू हो चुका है। मध्य प्रदेश, राजस्थान और उत्तर प्रदेश समेत 9 राज्यों में हीटवेव का अलर्ट है। राजस्थान में रात का पारा भी 45 डिग्री के पार जा रहा है। नॉर्थ-इस्ट और साउथ के 8 राज्यों में बारिश की संभावना है। भारतीय मौसम विभाग (आईएमडी) ने मंगलवार को राजस्थान, मध्य प्रदेश, गुजरात समेत 9 राज्यों में लू और गर्मी का अलर्ट जारी किया। वहीं, नॉर्थ-इस्ट और साउथ के 13 राज्यों में आर्बी-बारिश के आसार हैं। इधर, राजस्थान में अब दिन के साथ रात भी

मुर्मू को पुर्तगाल ने दिया 'सिटी की ऑफ ऑनर' सम्मान

नई दिल्ली। पुर्तगाल की यात्रा पर गई राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू को लिस्बन के मेयर ने लिस्बन शहर का 'सिटी की ऑफ ऑनर' सम्मान प्रदान किया है। राष्ट्रपति सचिवालय के अनुसार श्रीमती मुर्मू को लिस्बन के सिटी हॉल में आयोजित एक समारोह में यह सम्मान प्रदान किया गया। राष्ट्रपति ने इस अवसर पर मेयर और लिस्बन के लोगों को इस सम्मान के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि लिस्बन खुले विचारों, लोगों की गर्मागशी और अपनी संस्कृति के साथ-साथ सहिष्णुता तथा विविधता के प्रति सम्मान के लिए जाना जाता है। उन्होंने इस बात पर खुशी जताई कि

सम्भल हिंसा मामले में सांसद जियाउर्रहमान बर्क से पूछताछ

सम्भल। उप के सम्भल में जामा मस्जिद के सर्वे के दौरान हुई हिंसा के मामले में भीड़ को उकसाने के मामले में पुलिस की स्पेशल टास्क फोर्स (एसटीएफ) ने मंगलवार को सांसद जियाउर्रहमान बर्क से पूछताछ की। जामा मस्जिद के सर्वे के दौरान पिछले साल 24 नवम्बर को सम्भल में हिंसा भड़क उठी थी। हिंसा में चार लोगों की मौत हो गई थी तथा कई पुलिसकर्मी घायल हुए थे। पुलिस ने हिंसा के मामले में सम्भल के सांसद जियाउर्रहमान बर्क के विरुद्ध भी रिपोर्ट दर्ज की थी। पुलिस ने इस मामले में जांच के दौरान बीते माह जामा मस्जिद के सदर जफर अली एडवोकेट को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था। जफर अली एडवोकेट ने भी पूछताछ के दौरान मामले में जियाउर्रहमान बर्क के नाम का खुलासा किया था। पुलिस ने पूछताछ के लिए जियाउर्रहमान बर्क को दिल्ली जाकर एक नोटिस दिया था, जिसमें उन्हें मंगलवार को तलब किया गया था। नोटिस पर कोतवाली जाने से पहले जियाउर्रहमान बर्क ने अपने आवास पर कहा कि वह कानून का सम्मान करते हैं और जांच में पूरा सहयोग करेंगे। कोतवाली में सीओ कुलदीप कुमार एवं विवेचन आदि जियाउर्रहमान बर्क से पूछताछ कर रहे हैं।

26 क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों का विलय

नई दिल्ली। सरकार ने 'एक राज्य एक आरआरबी' के सिद्धांत पर 26 क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों (आरआरबी) के विलय को अधिसूचित कर दिया है। वित्त मंत्रालय ने मंगलवार को यहां कहा कि यह आरआरबी को विलय का चोथा चरण है। विलय में विलय के कारण आरआरबी की कार्यकुशलता में सुधार को ध्यान में रखते हुए मंत्रालय ने हितधारकों के परामर्श के लिए नवम्बर-2024 में एक विलय योजना शुरू की थी। हितधारकों के परामर्श के बाद, 10 राज्यों और एक केंद्र शासित प्रदेश में 26 आरआरबी का

CMYK

CMYK

CMYK

CMYK

CMYK

सिस्टम के अनुसार ई-रिक्शा कराए परिवर्तित: विवेक सेन

रिक्शा का पंजीकरण कराने को किया प्रेरित

शाह टाइम्स संवाददाता धामपुर। शासन स्तर पर ई रिक्शा के प्रति चलाए जा रहे अभियान से स्थानीय ई रिक्शा चालकों में हड़कंप मचा है। बड़ी संख्या में ई रिक्शा चालक सांसद प्रतिनिधि विवेक सेन के कार्यालय पर पहुंचे। ई रिक्शा चालकों ने जिला प्रशासन के द्वारा जो जा रही कार्रवाई में नरमी बरतने की मांग की। विवेक सेन ने सभी रिक्शा चालकों से सिस्टम के अनुसार अपनी ई रिक्शा परिवर्तित कराने को प्रेरित किया।



दुराचार करने के बाद उसकी हत्या करने के मामले को गंभीरता से लिया है। मुख्यमंत्री ने उत्तर प्रदेश के सभी

जनपदों में ई-रिक्शा तथा टैपो चालकों के प्रति आईडी अभियान चलाने को निर्देश दिए हैं। परिवहन

विभाग के द्वारा बिना रजिस्ट्रेशन नगर एवं ग्रामीण क्षेत्र में संचालित हो रही ई रिक्शा को बंद कराने के लिए

रजिस्ट्रेशन वाली रिक्शा संचालित करने को अभियान चलाया जा रहा है। परिवहन विभाग के अभियान से ई रिक्शा चालकों में हड़कंप मचा है। मंगलवार को बड़ी संख्या में ई रिक्शा चालक सांसद प्रतिनिधि विवेक सेन के फूल बाग कॉलोनी स्थित कार्यालय पर पहुंचे। ई रिक्शा चालकों को संबोधित करते हुए विवेक सेन ने सभी से अपने ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने को प्रेरित किया। ई रिक्शा चालकों के ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने के लिए मौके पर ही ऑनलाइन प्रक्रिया संपन्न कराने के लिए फार्म भराया गया। विवेक सेन ने कहा कि ई रिक्शा चालक जल्द से जल्द सिस्टम में आकर अपने रिक्शा का पंजीकरण करा लें, ताकि वाद विवाद की स्थिति उत्पन्न ना हो सके। इस दौरान बड़ी संख्या में ई-रिक्शा चालक मौजूद रहे।

कंपोजिट विद्यालय में वार्षिकोत्सव मनाया

सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी पुरस्कृत

शाह टाइम्स संवाददाता चांदपुर। तहसील के ग्राम मसीत स्थित कंपोजिट विद्यालय का वार्षिक उत्सव मनाया गया। इस कार्यक्रम को भव्य बनाने के लिए सीनियर शिक्षक रिजवान दफ्तर ने महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता नाजिया परवीन ने की। जबकि सफल संचालन रिजवान अख्तर ने किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि खण्ड शिक्षा अधिकारी गजेन्द्र सिंह ने उपस्थित माता-पिता व अभिभावकों से शिक्षा के प्रचार प्रसार को लेकर कड़ा शिक्षा ही जीवन की मूल कुंजी है। बिना शिक्षा प्राप्त कोई भी परिवार समाज में सम्मान का हकदार नहीं होता, जो परिवार शिक्षित होता है



उसी परिवार को समाज सम्मान की नजरों से देखता है। उन्होंने उपस्थित सभी से अपने बच्चों को शिक्षित बनाने और शिक्षा के द्वार खोलने की अपील की। कार्यक्रम में सुफी जहीरुद्दीन, मोहम्मद युनुस मोहम्मद अहमद, श्रीमती इस्मट, गुलिता, सुबानो एवं अन्य अभिभावकों ने प्रतिभाग किया। कक्षा एक से कक्षा आठ तक कक्षा में प्रथम, द्वितीय, एवं तृतीय स्थान पर आए बच्चों को पुरस्कार दिया गया। खण्ड शिक्षा अधिकारी ने एवं

अभिभावकों ने कार्यक्रम की सराहना की और बच्चों को आगे भी इसी तरह अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में सुनील कुमार, अनीश अहमद, ज्योति चौहान, मोहित परशर, प्राची चौधरी, रवि आर्य, अमित शर्मा, मनचल कोर, इशरत जहाँ, राजिया सबरी उपस्थित रहे। हिमांशु लॉन्गा, जावेद अहमद आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले बच्चों को पुरस्कृत भी किया गया।

भाकियू अराजनीतिक की मासिक बैठक



शाह टाइम्स संवाददाता किरतपुर। भारतीय किसान यूनियन अराजनीतिक ब्लॉक की मासिक बैठक बिजली घर में हुई। जिसकी अध्यक्षता ग्राम प्रधान मोहम्मद अजहराई ने की और संचालन हितेश चौधरी ने किया। बैठक में बिजली विभाग से संबंधित सभी समस्याओं को एसडीओ प्रमोद कुमार को लिखित रूप में दिया गया। सभी समस्याओं का जल्द से जल्द निस्तारण करने की मांग की गई। एसडीओ प्रमोद कुमार ने लिखित सभी समस्याओं को जल्द

निस्तारण करने का आश्वासन दिया। बैठक में जानकारी दी गई कि विकास खंड किरतपुर ब्लॉक, थाना बिजली विभाग और तहसील में हो रहे भ्रष्टाचार को देखते हुए जिला मासिक बैठक जिले पर न होकर किरतपुर ब्लॉक में 17 अप्रैल 2025 को मंडी समिति में होगी और इन भ्रष्ट अधिकारियों का इलाज किया जाएगा। मासिक बैठक को सफल बनाने के लिए किरतपुर ब्लॉक कि पूरी टीम क्षेत्र में जनसंपर्क करेगी। होने वाली बैठक को मजबूत बनाएगी।

एसपी कान्वेंट स्कूल का परीक्षाफल घोषित

परीक्षाफल देख बच्चे हुए प्रसन्न

शाह टाइम्स संवाददाता चांदपुर। ग्राम गिरी स्थित एसपी कान्वेंट सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल का वार्षिक परीक्षाफल शत प्रतिशत रहा। परीक्षाफल डिक्लेयर हो जाने पर सभी छात्र-छात्राओं द्वारा परीक्षाफल देख अपनी अपार प्रसन्नता जताई। सत्र 2024-25 के शिक्षा सत्र समापन पर विद्यालय मे परेंट्स टीचर्स मीटिंग व परिणाम घोषणा सेरेमनी कार्यक्रम का भी आयोजन हुआ, जिसमें बच्चों को पुरस्कार वितरण किए गए। इस अवसर पर कक्षा नर्सरी से 9वीं व 11वीं तक का वार्षिक रिजल्ट घोषित किया गया। विद्यालय का रिजल्ट शत प्रतिशत रहने पर बच्चों और अभिभावकों के चेहरे



खिल उठे। बच्चों द्वारा अपनी कक्षा में अच्छे अंक प्राप्त कर बच्चों द्वारा विद्यालय और अपने माता पिता का नाम रोशन करने पर विद्यालय प्रबंधक अनंत अग्रवाल ने बताया कि विद्यालय न केवल बच्चों के बल्कि यहां एक परिवार के सदस्य की तरह प्रति एक अध्यापक व कर्मचारी कार्य करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। इस मौके पर मेधावी छात्रों को व रैंकर्स

की कामना की और उन्हें ढेर सारी बधाई दी। विद्यालय के अध्यक्ष मनोज अग्रवाल और प्रबंधक अनंत अग्रवाल ने बच्चों के पूर्ण विकास के लिए अभिभावकों और शिक्षकों की साझेदारी के महत्व को भी रेखांकित किया। कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ व कार्यक्रम में सभी अध्यापक उपस्थित रहे। विद्यालय प्रबंधन व समस्त स्टाफ सभी अभिभावकों का शौकिक सत्र 2024-25 में पूर्ण सहयोग के लिए धन्यवाद करता है और अगले शैक्षिक सत्र 2025-26 को और कुशल व योग्य बनाने के लिए विद्यालय अग्रसर है। विद्यालय आगे भी इसी तरह बच्चों को उच्च शिक्षा प्रदान करना, उच्च विकास रास्ता व अनुशासित वातावरण देने का प्रण लेता है। कार्यक्रम परचात वरिष्ठ समा. जसेवी मनोज कुमार अग्रवाल ने सभी बच्चों को अपना आशीर्वाद प्रदान किया।

मरियम गर्ल्स कॉलेज का रिजल्ट रहा शत-प्रतिशत

शाह टाइम्स संवाददाता किरतपुर। मरियम गर्ल्स कॉलेज ऑफ हायर एजुकेशन के बीए फर्स्ट, थर्ड व फिफथ सेमेस्टर का रिजल्ट एमजेपी विश्वविद्यालय रहलखंड द्वारा घोषित किया गया, जोकि शतप्रतिशत रहा। फर्स्ट सेमेस्टर में छात्रा सुहाना परवीन पुत्री शमीम अहमद ने 65.2 प्रतिशत अंक पाकर प्रथम स्थान प्राप्त किया तथा इकर शमीम पुत्री शमीम अहमद व समरीन परवीन पुत्री नजर हसन ने 64.3 प्रतिशत अंक पाकर द्वितीय स्थान प्राप्त किया। हुमैरा कुरैशी पुत्र मकबूल अहमद ने 63.5 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। थर्ड सेमेस्टर में रिशा इमरान पुत्री इमरान अहमद ने 74.4 अंक पाकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। इशा इमरान पुत्री इमरान अहमद व मनशा परवीन पुत्री नईम अहमद ने 71.2

प्रतिशत अंक पाकर द्वितीय स्थान प्राप्त किया तथा आलिया पुत्री मोहम्मद अयाज व इरम मोहम्मद तारिक ने 68.8 प्रतिशत अंक पाकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। फिफथ सेमेस्टर में जेवा खातून पुत्री वसोम हैदर ने 73.5 प्रतिशत अंक पाकर प्रथम स्थान, आरिफा परवीन पुत्री इरशाद अली ने 71.3 प्रतिशत अंक पाकर द्वितीय स्थान व आयशा परवीन पुत्री मोहम्मद अजहर ने 69.1 प्रतिशत अंक प्राप्त कर तृतीय स्थान प्राप्त किया। रिजल्ट देख कर छात्राओं में खुशी की लहर दौड़ गई। इस मौके पर अध्यक्ष मोहम्मद सादम राजा ने सभी छात्राओं को बधाई दी और उनके लिए उज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर कॉलेज के समस्त स्टाफ ने भी खुशी का इशारा किया। छात्राओं को दुआएं दी।

आरबीडी में वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया

कुंवरांनी रुचि वीरा व स्वाति वीरा को पुष्पगुच्छ व स्मृति चिन्ह देकर किया सम्मानित

शाह टाइम्स ब्यूरो बिजनौर। रानी भाग्यवती देवी महिला महाविद्यालय में महाविद्यालय की संरक्षिका कुंवरांनी रुचिवीरा के निर्देशन एवं प्राचार्या प्रो. पारुल त्यागी के मार्गदर्शन में महाविद्यालय का वार्षिकोत्सव उत्साह एवं धूमधाम से सम्पन्न हुआ। प्राप्त समाचार के अनुसार इस वार्षिकोत्सव कार्यक्रम की थीम 'ऋतुरोहित : भारतीय सांस्कृतिक अभिव्यक्ति' पर केंद्रित रही। कार्यक्रम का शुभारंभ वाकदेवी मां सरस्वती के सम्मुख दीप प्रज्वलित एवं सरस्वती वंदना के साथ किया गया। तत्पश्चात कार्यक्रम के मुख्य अतिथि गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सचिन माहेश्वरी को महाविद्यालय की सचिव कुंवरांनी रुचिवीरा एवं विशेष आमंत्रित सदस्य श्रीमती स्वाति वीरा को पुष्पगुच्छ एवं स्मृति चिन्ह प्रदान कर उन्हें सम्मानित किया गया। प्राचार्या के द्वारा समस्त वीरा चैरिटेबल सोसायटी के प्राचार्यगण का स्वागत एवं प्रबंध समिति के समस्त सदस्यों का भी स्वागत किया गया। कुं, रिंकी के द्वारा अतिथियों के स्वागत एवं नृत्य गीत नृत्य के



महाधर्म से प्रस्तुत किया गया। महाविद्यालय की छात्रा कुमारी नाइस द्वारा महारानी अहिल्याबाई होल्कर के जीवन पर आधारित एक जीवंत नृत्य नाटिका को प्रस्तुत की गई। इसके पश्चात संगीत विभाग की छात्राओं द्वारा मनमोहक शास्त्रीय कुलपति को छवि एवं उनके विचार अवश्य ही उच्च शिक्षा को परिवर्तन लाएंगे, उन्होंने छात्राओं की असीम क्षमता पर बल देते हुए अपनी भारतीय संस्कृति को आगे लेकर चलने के लिए प्रोत्साहित किया। द्रोपदी के जीवन पर आधारित महिलाओं को प्रेरित करते हुए द्रोपदी चौरहण पर सजीव नाटक मंचित किया गया। इस नृत्य नाटिका को प्रदान करता है एवं उन्होंने शिव ही प्रदान है। शिव ही सुर है आदि

के जीवन पर आधारित कुछ पंक्तियों का वर्णन करते हुए उन्होंने कहा कि आज समाज को महिलाओं की रक्षा के लिए द्रोपदी नहीं बल्कि स्वयं ही कृष्ण बनाना होगा। तत्पश्चात हरियाणवी गीत, कव्वाली, पंजाबी गीत प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम के अंत में स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर के उच्च अंक प्राप्त छात्राओं एवं विविध कार्यक्रमों में विजेता छात्राओं को पुरस्कार प्रदान कर उन्हें प्रोत्साहित किया गया। कार्यक्रम की अंतिम कड़ी में प्राचार्या द्वारा साधुवाद दिया गया। कार्यक्रम के अंत में एक्टिविटी क्लब की समन्वयक डॉ. शताक्षी ने कार्यक्रम को सफल बनाने में सभी के योगदान के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। एक्टिविटी क्लब द्वारा कार्यक्रम को सफल बनाने में विगत माह में अनेक प्रतियोगिताएं भी करवाई गई थीं। जिसका पुरस्कार वितरण भी किया गया।

वार्षिकोत्सव कार्यक्रम को सफल बनाने में महाविद्यालय के समस्त शिक्षक, शिक्षिकाओं, तृतीय श्रेणी कर्मचारी एवं चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों ने योगदान दिया। कार्यक्रम का सफल आयोजन उत्साहपूर्वक हुआ। कार्यक्रम का कुशल संचालन कुं, बीए द्वितीय सेमेस्टर की छात्रा कसप एवं शैली तोमर के द्वारा किया गया।

तीन दिन से गायब व्यक्ति का शव मिलने से हड़कंप

इस्लामाबाद निवासी ग्रामीणों ने पुलिस को सूचना दी कि एक व्यक्ति का शव ग्राम में पानी की टंकी के पास पड़ा हुआ है। सूचना पर थाना प्रभारी निरीक्षक सुरशील कुमार मोके पर पहुंचे और शव को पहचान कराई। सूचना मिलने पर परिजन मौके पर पहुंचे। थाना प्रभारी निरीक्षक सुरशील कुमार ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। अभी इस मामले में कोई तहरीर नहीं मिली है। मृतक के चार बेटे हैं।

एक नजर बीबीए पंचम सेमेस्टर में स्नेहा प्रथम



धामपुर। दिशा गुप ऑफ इंस्टीटयूशन, धामपुर (बिजनौर) के बी.बी.ए. पंचम सेमेस्टर (तृतीय वर्ष) का परीक्षाफल रहलखण्ड विश्वविद्यालय बरैली द्वारा घोषित किया गया। जिसमें छात्रा स्नेहा रस्तोगी ने इंस्टीटयूट में प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्र प्रशान्त कुमार पुत्र अशोक कुमार द्वितीय स्थान पर रहे। छात्र नवाजिश पुत्र इनफान तृतीय स्थान पर रहे। संस्थान के महासचिव मुकेश कुमार अग्रवाल, संयुक्त सचिव अनिरुद्ध अग्रवाल, रजिस्ट्रार राजीव कुमार, अकेडमिक इंचार्ज अमित विनोद, परीक्षा नियंत्रक गौरव सिंह, विभागाध्यक्ष ब्रजनेश सिंसिया, विवेक कुमार, डा. एकला मलिक, नाजिश, राजेश कुमार, निधि चौहान, डा. समीर अहमद आदि ने विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी तथा उनके उज्वल भविष्य की कामना की एवं सभी छात्र/छात्राओं को अधिक से अधिक प्रयत्न कर कामयाबी की ऊचाईयों को छुने के लिए प्रेरित किया गया।

कूड़ा विवाद में भिड़े दो पक्ष

हीमपुर दीपा। हीमपुर दीपा थाना क्षेत्र के ग्राम देला गुर्जर से अपनी पत्नी महताब के साथ थाने पहुंचे खुर्शीद पुत्र सईद ने थाने में तहरीर देते हुए बताया कि झाड़ू लगाते वक्त पड़ोसी सारा कूड़ा नाली में डाल रहे थे जिससे नाली अट जाती है। कूड़ा नाली में न डालने का बात कहना उसकी पत्नी को इतना महंगा पड़ गया कि दूसरे पक्ष ने उन पर हमला कर दिया, जिससे उसकी पत्नी महताब के सिर में गुम चोट आई है। वहाँ खुर्शीद पर भी डंडों से हमला कर उसके कपड़े भी फाड़ दिए गए। खुर्शीद पक्ष ने स्वयं को पीड़ित बताते हुए कानून से इंसाफ की गृहार लगाई है।

...अब तो हर शख्स मुझे अपना ससुर लगता है



शाह टाइम्स संवाददाता शेरकोट। उर्दू अदब के जेरे अहतमाम मुशायरे का आयोजन किया गया, जिसमें हिन्दुस्तान के मशहूर शायरों ने भाग लेकर अपने कलाम से वाह वाह करने को मजबूर कर दिया। नगर के मौल्लेहा नौधान में सोमवार रात उर्दू अदब के जेरे अहतमाम में आयोजित मुशायरे का उद्घाटन शोख वलीउल्ला व शफकी अहमद ने फीता काट कर व शोख

सरफराज व कन्वीनर रियाज अहमद ने शमा रोशन कर किया। मुशायरे का आगाज नौशाद आलम शाद धामपुरी ने नाट ए पाक- हो गया वो पल भर में, बस गुलाम आका का, से किया। प्रतापगढ़ से तशरीफ लाये युवा शायर सुफियान प्रतापगढ़ी का यह शेर बहुत पसंद किया गया। उन्होंने कहा- मैं साध रखता हूँ अपने यह कीमती दोस्त, सदा दुआओं की झोली में भर के चलता हूँ। रुडकी से आये मजाहिया शायर सन्जाद झंझट ने

मुशायरे में शायरों ने वाहवाही लूटी

अपने इस शेर- इतना तरसाया है शायदी की तमना में मुझे, अब तो हर शख्स मुझे अपना ससुर लगता है से लोगों को खूब गुरगुराया। मोहतरमा शायर सुलतान जहाँ पुरनपुरी ने नौजवानों की नजर यह शेर- तेरी तस्वीर को जलाने में, अपने दिल से तुझे मिटाने में, जितनी शिदत से तुझे चाहा उतनी मेहनत लगी भूलाने में पड़ खूब चाद

बटोरी। मोहतरमा शायर शगुप्ता अन्जुम लखनवी ने अपना कलाम पढ़ते हुए कहा कि- इश्क है आग का दरिया ये बड़े बुजुर्गों ने कहा, खुद को इस पार से उस पार करू या न करू पर खूब वाह वाह लूटी। मुशायरे में नजमुल हसन प्रतापगढ़ी के इस शेर को बार बार सुना गया- सबूत देने जहाँ को वतन परस्ती का, शेरकोट से

अब अब्दुल कलाम निकलेगा। वीरेन्द्र बेताब धामपुरी के इस शेर-चांद तारे कहकशा यह फूल पत्थर और हवा सब गवाही दे रहे हैं, हों खुदा मौजूद हैं को बहुत पसंद किया गया। मुशायरे में इरशाद धामपुरी ने पढ़ा- खुन ए दिल से अमन के जिसने जलाये विराग, आज वही क्यों तसबूब का निशान हो गया। शफकत भारती शेरकोटी के इस शेर को खूब पसंद किया गया- माल ए ह्राम खाक इबादत नहीं होती, गंदे अमल से रव

की इनयात नहीं होती। देर रात तक मुशायरा कामयाबी के साथ चला। सदातत रशीद अहमद व निजामत इरशाद धामपुरी ने की। इस दौरान आसपा नाता जावेद अली गुड्ड, आफताब जावेद अंसारी, फुरकान अली हसन, शोख महताब, शेख इल्यास, मोहम्मद शूबेब, शोख आशान, शाशनाह कस्मार, नौशाद आसिफ, सादिक आदि मौजूद रहे। मुशायरा कन्वीनर शोख रियाज उर्फ सौनू ने सभी का आभार व्यक्त किया।

अंडरपास के मामले में पहुंची टीम

कोतवाली देहात। कोतवाली देहात के ग्राम महेश्वरी जट में अंडरपास बन रहा है। अंडर पास का एक रास्ता ग्राम बिशनोंवाला गांव के सामने बनाने को लेकर ग्रामीणों ने निर्माण रुकवा दिया था। ग्रामीणों ने निर्माधिकारी तथा भाजपा जिला अध्यक्ष से मिलकर अंडरपास बिशनोंवाला मार्ग के सामने बनाने की मांग की थी। सोमवार को पहुंची टीम ने ग्रामीणों से बातचीत की। इस दौरान ग्रामीणों ने एक जापन जांच करने पहुंची टीम को सौंपा। इस दौरान कार्यदाई संस्था के अधिकारी तथा एनएचएआई के अधिकारी भी मौजूद रहे। इस संबंध में तहसीलदार नगीना ने बताया कि ग्रामीणों से बात की गई है। रिपोर्ट तैयार कर प्रेषित की जाएगी। वार्ता करने वालों में प्रेषक कुमार, अंकित कुमार, सुखवीर सिंह, कार्तिक, मोहित शर्मा, सावित्र आदि मौजूद रहे।

बाइक चोर कैमरे में कैद

नहटौर। मोहल्ला दरबार सादात निवासी सैयद अहमद कादरी ने पुलिस को दी तहरीर में कहा है कि वह अपने भाई शहवर कादरी को बाइक लेकर आया था। सोमवार को दोपहर उसने बाइक लॉक करके घर के बाहर खड़ी कर दी। कुछ देर बाद आकर देखा तो बाइक गायब थी। पास में ही लगे एक सीसीटीवी की फुटेज खंगाली गई तो एक युवक बाइक लै जाता हुआ नजर आया। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर जांच पड़ताल शुरू कर दी। पुलिस ने इस मामले में कई और सीसीटीवी फुटेज खंगाले हैं। पुलिस उसकी पहचान करने में जुटी हुई है।

● विराट कोहली की उपलब्धि और भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि वह पारी के हिसाब से 13 हजार रन के आंकड़े तक पहुंचने वाले दूसरे सबसे तेज खिलाड़ी बन गए हैं



विराट ने टी-20 में 13 हजार रन बनाए

मुंबई, वार्ता। भारतीय स्टार बल्लेबाज विराट कोहली पुरुष टी-20 क्रिकेट में 13 हजार रन बनाने वाले पहले भारतीय और दुनिया के पांचवें क्रिकेटर बन गए हैं। उन्होंने अपनी 386वीं पारी के दौरान यह उपलब्धि हासिल की। 36 वर्षीय कोहली ने मुंबई इंडियंस के खिलाफ मैच में अपना 17वां रन बनाते ही यह उपलब्धि हासिल की। इसके साथ ही वह टी-20 रन बनाने वाले शीर्ष खिलाड़ियों के क्लब में शामिल हो गए, जिसमें वेस्टइंडीज के

■ खिलाड़ियों में विंडीज खिलाड़ी क्रिस गेल सबसे आगे है, जिन्होंने 14562 रन बनाए हैं

महान खिलाड़ी क्रिस गेल सबसे आगे हैं, जो 381 पारियों में 14 हजार 562 रन बनाकर इस सूची में शीर्ष पर हैं। टी-20 में सर्वकालिक रन बनाने वालों की सूची में कोहली से आगे इंग्लैंड के एलेक्स हेल्स (474 पारियों में 13,610), पाकिस्तान के शोएब मलिक (487 पारियों में 13,557) और वेस्टइंडीज के ऑलराउंडर कोरिन पोलाड (594 पारियों में 13,537) हैं। कोहली की यह उपलब्धि और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि वह पारी के हिसाब से 13,000 रन के आंकड़े तक पहुंचने वाले दूसरे सबसे तेज खिलाड़ी बन गए हैं, उनसे आगे केवल गेल हैं। सभी प्रारूपों में अपनी निरंतरता और क्लास के लिए जाने जाने वाले कोहली आईपीएल में रॉयल चैलेंजर्स बंगलूरु के लिए मुख्य खिलाड़ी बने हुए हैं और विश्व क्रिकेट में सबसे परसेमंड बल्लेबाजों में से एक हैं।

आईपीएल-2025 का यह सप्ताह शानदार होगा: शेन वॉटसन

नई दिल्ली, वार्ता। ऑस्ट्रेलिया के पूर्व खिलाड़ी और जियोस्टार एक्सपर्ट शेन वॉटसन को लगता है आईपीएल 2025 का यह सप्ताह काफी शानदार होने वाला है। दरअसल, इस सप्ताह कई राइवल मैच होने हैं। 12 अप्रैल को गुजरात का सामना लखनऊ से और 13 अप्रैल को मुंबई का सामना दिल्ली से होगा। शेन वॉटसन ने कहा कि मेरे लिए इसमें कोई संदेह नहीं है कि दिल्ली कैपिटल्स और

● बुमराह की वापसी से मुंबई को सपोर्ट मिलेगा, 13 अप्रैल को एमआई-डीली के बीच मुकाबला

मुंबई इंडियंस के बीच एक शानदार मुकाबला होने वाला है। दिल्ली कैपिटल्स के पास काफी अच्छी टीम है। वहीं, तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की वापसी से मुंबई इंडियंस को सपोर्ट मिलेगा, जिसको उन्हें जरूरत थी। इसलिए मुझे लगता है कि यह इस राइवल वोक के बेस्ट मुकाबलों में से एक होने वाला है। उन्होंने आगे कहा कि लीग में इस समय जब बात लखनऊ जॉयंट्स और गुजरात टाइटंस की हो रही है तो जो टी आग उगल रही है। उन्होंने अपने आखिरी मैच में सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ बहुत अच्छा खेला। टीम ने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया। इसलिए मुझे लगा कि लीग की शुरुआत से पहले जीटी टीम में कुछ कमियां रही होंगी, लेकिन टीम ने हैदराबाद के खिलाफ इस सीजन पहली बार वाशिंगटन सुंदर को खिलायी, वे वास्तव में अपनी टीम के लिए काफी वैल्यूएबल प्लेयर साबित होंगे। अक्षर पटेल शानदार लीडर वॉटसन ने कहा, 'रजत वात इस सीजन किसी बेहतर खिलाड़ी की आती है, तो मैं अक्षर पटेल का नाम लूंगा।

रजत पाटीदार पर लगा धीमे ओवररेट का जुमाना



मुंबई, वार्ता। रॉयल चैलेंजर्स बंगलूरु (आरसीबी) के कप्तान रजत पाटीदार पर मुंबई इंडियंस के खिलाफ धीमे ओवर रेट के लिए 12 लाख रुपये जुमाना लगा है।

रॉयल चैलेंजर्स बंगलूरु के कप्तान रजत पाटीदार पर सोमवार रात मुंबई के वानखेडे स्टेडियम में मुंबई इंडियंस पर जीत के दौरान धीमे ओवर रेट के लिए यह जुमाना लगाया गया है। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 में आरसीबी पर पहली बार धीमे ओवर रेट अपराध के लिए जुमाना लगा है। इससे पहले हार्दिक पांड्या, गियान पराग और ऋषभ पंत पर भी

● रजत की अगुवाई वाली आरसीबी निर्धारित समय में अपने ओवर पूरे नहीं कर पाई थी

धीमे ओवर रेट के लिए जुमाना लगा चुका है। पाटीदार को अगुवाई वाली आरसीबी निर्धारित समय में अपने ओवर पूरे नहीं कर पाई थी। आईपीएल को आचार संहिता के तहत उन्हें धीमे ओवर रेट का दोषी करार देते हुए 12 लाख रुपये का जुमाना लगाया गया। आरसीबी ने मैच में गेंदबाजों के शानदार प्रदर्शन को बदौलत मुंबई इंडियंस को 12 रनों से हरा दिया था।

पुकोवस्की ने चोट के कारण क्रिकेट से लिया संन्यास



27 वर्षीय विल पुकोवस्की ने 2021 में भारत के खिलाफ एक टेस्ट खेला था

मेलबर्न, वार्ता। ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर विल पुकोवस्की ने चोट के कारण क्रिकेट से सभी प्रारूपों से संन्यास ले लिया है। विल पुकोवस्की ने मंगलवार को मेलबर्न में एसईएन रेडियो पर

अपने संन्यास की घोषणा करते हुए कहा कि बहुत निराशा है, यह बहुत कठिन साल रहा है। उन्होंने कहा कि काश में बेहतर परिस्थितियों में होता। उन्होंने कहा कि सरल संदेश यह है कि मैं फिर से किसी भी स्तर पर क्रिकेट नहीं खेलूंगा। 27 वर्षीय पुकोवस्की ने 2021 में भारत के खिलाफ एक टेस्ट खेला था।

वह पिछले वर्ष शेफील्ड शीलड में मैच के दौरान तस्मानिया के खिलाफ रिले मेरेडिथ की गेंद हेलमेट पर लगने के बाद चेचोटिल होकर रिटायर हट हो गए थे। पिछले वर्ष ही चोट लगने के बाद एक स्वतंत्र मेडिकल पैनल ने पुकोवस्की को क्रिकेट से संन्यास लेने का सुझाव दिया था। उन्हें किशोरवस्था में फुटबॉल खेलते समय पहली बार सिर में चोट लगी थी। वह कंस्यूशन से पीड़ित थे। पुकोवस्की ने प्रथम श्रेणी क्रिकेट में 45-19 की औसत से 2350 रन बनाए, जिसमें सात शतक शामिल हैं, जिनमें से तीन दो-हरे शतक शामिल हैं।

वनडे त्रिकोणीय सीरीज भारतीय टीम में तीन नए खिलाड़ी

आयरलैंड के खिलाफ घरेलू सीरीज में बाहर बैठने के बाद हरमनप्रीत को कप्तान बनाया गया

मुंबई, वार्ता। श्रीलंका में होने वाले एकदिवसीय त्रिकोणीय सीरीज के लिए भारतीय महिला टीम में कारावी गौतम, एन श्रि चरनी और श्रुति उपाध्याय को पहली बार शामिल किया गया है।

चयनकर्ताओं ने जनवरी में आयरलैंड के खिलाफ घरेलू श्रृंखला में बाहर बैठने के बाद हरमनप्रीत कौर को बतौर कप्तान के रूप में टीम में जगह दी है। इसके अलावा स्नेह राणा, यास्तिका भाटिया, अरुंधति रेड्डी और अमनजोत कौर को भी टीम में शामिल किया गया है। चयनकर्ताओं ने चोटिल रेणुका सिंह, पूजा वक्करा और तेज गेंदबाज तीतास साधु के नाम पर विचार नहीं किया गया। 21 वर्षीय कारावी गौतम इस साल प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) में सबसे बेहतरीन प्रदर्शन करने वाली में से एक रहीं। उन्होंने अपने नौ मैचों में 11 विकेट लिए। वहीं बीस वर्षीय बाएं हाथ की स्पिनर चरनी ने डब्ल्यूपीएल में दिल्ली कैपिटल्स (डीसी) के लिए सिर्फ दो मैच खेले और चार विकेट चटकाए। इस बीच, बाएं हाथ की स्पिनर उपाध्याय पिछले साल दिसंबर में आयोजित सीनियर महिला एकदिवसीय टूर्नामेंट में तीसरी सबसे ज्यादा विकेट लेने वाली गेंदबाज थीं। उन्होंने



तब नौ पारियों में 3-48 की इकॉनमी रेट और 15-44 की औसत से 18 विकेट चटकाए थे। उन्हें प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट चुना गया। उनकी टीम मध्य प्रदेश ने टूर्नामेंट जीती। इस वर्ष भारत में सितंबर-अक्टूबर में होने वाले एकदिवसीय विश्व कप को ध्यान में रखते हुए यह श्रृंखला तीनों टीमों के लिए महत्वपूर्ण है। त्रिकोणीय सीरीज की तीसरी टीम दक्षिण अफ्रीका है। सीरीज के सभी मैच कोलंबो के प्रेमदासा स्टेडियम में खेले जायेंगे। पहला मुकबाला 27 अप्रैल को भारत और श्रीलंका के बीच होगा। 19 अप्रैल को भारतीय टीम दक्षिण अफ्रीका से भिड़ेगी। दो मैच को श्रीलंका और

दक्षिण अफ्रीका, चार मैच को श्रीलंका भारत, सात मैच को भारत दक्षिण अफ्रीका और नौ मैच को श्रीलंका और दक्षिण अफ्रीका के बीच मैच खेला जायेगा। सीरीज का फाइनल 11 मई का होगा। एकदिवसीय त्रिकोणीय श्रृंखला के लिए भारतीय महिला टीम में हरमनप्रीत कौर (कप्तान), स्मृति मंधाना (उप-कप्तान), प्रतिका रावल, हरलीन देयाल, जेमिमा रोड्रिग्स, ऋचा घोष (विकेटकीपर), यास्तिका भाटिया (विकेटकीपर), दीपिका शर्मा, अमनजोत कौर, कारावी गौतम, स्नेह राणा, अरुंधति रेड्डी, तेजल हसनिस, श्री चरनी और श्रुति उपाध्याय।

कलिंगा सुपर कप 2025 के कार्यक्रम घोषित

नई दिल्ली, वार्ता। कलिंगा सुपर कप 2025 अप्रैल के पुबनेश्वर में 20 अंश से 3 मई तक खेला जायेगा जिसमें 16 क्लब (इंडियन सुपर लीग से 13 और आई-लीग से तीन) भाग लेंगे। नॉक आउट प्रारूप में खेले जाने टूर्नामेंट के सभी मैच कलिंगा स्टेडियम में होंगे।

आईएसएल टीमों को 2024-25 सत्र में उनकी अंतिम लीग स्थिति के अनुसार राउंड ऑफ 16 के लिए वरीयता दी गई थी। तीन आई-लीग टीमों चर्चिल ब्रदर्स एफसी गोवा, इंट काशी और गांठुलम करल एफसी ने अपनी भागीदारी की पुष्टि कर दी है। उनका सामना शीर्ष तीन आईएसएल टीमों (मोहन बागान सुपर जॉयंट, एफसी गोवा और बंगलूरु एफसी) से होगा। इन तीनों मुकबालों का फेसला 9 अप्रैल को डूई से होगा। राउंड ऑफ 16, 20, 21, 23 और 24 अप्रैल को, क्वार्टर फाइनल 26 और 27 अप्रैल को,

● कलिंगा सुपर कप 20 अप्रैल से 3 मई तक खेला जाएगा

सेमीफाइनल 30 अप्रैल को और फाइनल 3 मई को खेला जाएगा। यदि राउंड ऑफ 16, क्वार्टर फाइनल और सेमीफाइनल में 90 मिनट के अंत में स्कोर बराबर रहता है, तो कोई अतिरिक्त समय नहीं होगा और विजेता का निर्धारण पेनल्टी शूट-आउट से होगा। यदि फाइनल में 90 मिनट के अंत में स्कोर बराबर रहता है, तो अतिरिक्त समय होगा, जिसके बाद चैंपियन का निर्धारण करने के लिए पेनल्टी शूट-आउट होगा। कलिंगा सुपर कप 2025 के विजेता 2025-26 एएफसी चैंपियंस लीग टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई करेंगे। ईस्ट बंगाल एफसी गत चैंपियन है, जिसने पुबनेश्वर में 2024 के फाइनल में ओडिशा एफसी को हराया था।

हार्दिक पांड्या के विस्फोट के बावजूद मुंबई को मिली हार



मुंबई, वार्ता। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के एक बेहद रोमांचक मुकबाले में रॉयल चैलेंजर्स बंगलूरु (आरसीबी) ने मुंबई इंडियन (एमआई) को 12 रन से हरा दिया। बंगलूरु दस साल बाद वानखेडे स्टेडियम में मुंबई को हराने में सफल रहा है। हार्दिक पांड्या (42 रन 15 गेंद) और तिलक वर्मा (56) के क्रीज पर रहते मुकाबला मुंबई के पाले में जाता दिख रहा था मगर 18वें ओवर में भुवनेश्वर कुमार की ऑफ स्टंप के बाहर जाती धोमी गति की गेंद को

कट करने के प्रयास में तिलक डीप कवर में कैच दे बेटे जबकि अगले ही ओवर में पांड्या को जोश हेजलवुड ने अपना शिकार बना लिया। दोनों के आउट होने के बाद मुकाबला एक बार फिर बंगलूरु के पाले में चला गया। आरसीबी को दिये गए 222 रन के जवाब में मुंबई इंडियंस निर्धारित 20 ओवर में नौ विकेट पर 209 रन ही बना सकी। लक्ष्य पीछा करने उतरी मुंबई की शुरुआत औसत रही। 12वें ओवर में सूर्य कुमार यादव (28) के आउट होने के बाद पांड्या ने क्रीज पर आते ही चौके छक्कों की बरसात कर दी। उन्होंने हेजलवुड के ओवर में दो चौके और दो छक्के जड़ कर मैच को रोमांच से भर दिया जबकि अगले ओवर में उन्होंने अपने भाई कुणाल पांड्या पर भी रहुम नहीं किया और उनकी भी जमकर धुनायी की। दूसरे छोर पर तिलक वर्मा भी बंगलूरु के गेंदबाजों पर कहर बरपाते रहे और दोनों ने 89 रन की पार्टनरशिप कर डाली। इससे पहले विराट कोहली (67)-देवदत्त पडिडक्कल (37) के बीच 91 रन और कप्तान रजत पाटीदार (62)-जितेंद्र शर्मा (40 नाबाद) के बीच 69 रन की विस्फोटक साझेदारियों की बदौलत आरसीबी ने मुंबई इंडियंस (एमआई) के खिलाफ पांच विकेट पर 221 रन का स्कोर खड़ा कर लिया।

लखनऊ ने कोलकाता को चार रन से हराया

पूरन ने नाबाद 87 रन और मिचेल मार्श ने 81 रनों की पारी खेली

कोलकाता, वार्ता। निकोलस पूरन (नाबाद 87), मिचेल मार्श (81) की अर्धशतकीय और एडन मारक्रम (47) की तुफानी पारियों के बाद गेंदबाजों शानदार प्रदर्शन की बदौलत लखनऊ सुपर जॉयंट्स ने मंगलवार को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 के 21वें मुक. अबले में कोलकाता नाइट राइडर्स को चार रन से हरा दिया। लखनऊ सुपर जॉयंट्स की यह इस सत्र की तीसरी जीत है। 239 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी कोलकाता नाइट राइडर्स की शुरुआत अच्छी नहीं रही और उसने 37 के स्कोर पर सलामी बल्लेबाज क्विंटन डी कॉर्क (15) का विकेट गंवा दिया। क्विंटन डी कॉर्क को तीसरे ओवर में आकाश दीप ने पगबाधा आउट किया। इसके



बाद बल्लेबाजी करने आए कप्तान अजिंक्य रहाणे ने सुनील नारायण के साथ पारी को संभाला। सातवें ओवर में दिग्गज राठी ने सुनील नारायण (30) को एडन मारक्रम के हाथों

कैच आउट करा कोलकाता को दूसरा झटका दिया। 13वें ओवर में शार्दूल ठाकुर ने अजिंक्य रहाणे को निकोलस पूरन के हाथों कैच आउट कराकर लखनऊ को तीसरी

सफलता दिलाई। अजिंक्य रहाणे ने 35 गेंदों में आठ चौके और दो छक्के लगाते हुए (61) रनों की पारी खेली। कोलकाता का चौथा विकेट रमनदीप सिंह (एक) के रूप में

गिरा। उन्हें रवि विश्वासे ने आउट किया। 15वें ओवर में आवेश खान ने अंगकूप रघुवंशी (पांच) को विकेटकीपर ऋषभ पंत के हाथों कैच आउट करा दिया। 16वें ओवर में आकाश दीप ने वेंकटेश अय्यर को मारक्रम के हाथों कैच आउट करा कर पवेलियन भेज दिया। वेंकटेश अय्यर ने 29 गेंदों में एक छक्के और छह चौकों की मदद से (45) रन बनाए। 17वें ओवर में शार्दूल ठाकुर ने आंद्रे रसल (सात) को आउट किया। रिंकू सिंह ने अंतिम ओवरों में तुफानी बल्लेबाजी और अपनी टीम को जीत की दहलीज तक, तो ले गए, लेकिन जीत नहीं दिला पाए। रिंकू सिंह ने 15 गेंदों में छह चौके और दो छक्के लगाते हुए (नाबाद 38) रनों की पारी खेली। इतिहास राणा (10) रन बनाकर नाबाद रहे। कोलकाता नाइट राइडर्स की टीम निर्धारित 20 ओवरों में सात विकेट पर 234 रन ही बना सकी और चार रन से मुकबाला हार गई।

सम्पादकीय

बुधवार, 9 अप्रैल 2025

क्यों पिछड़ रही कांग्रेस

गुजरात के अहमदाबाद में कांग्रेस का 84वां अधिवेशन हो रहा है। जो 8 से 9 अप्रैल तक चलेगा। मंगलवार को पहले दिन कांग्रेस वर्किंग कमिटी की बैठक चार घंटे चलती। मॉटिंग के बाद कार्यसमिति के सभी सदस्यों को पटेल लाइफ नाम की पुस्तक दी गई। कांग्रेस को अब लगा कि वह अगले चुनाव में अपना अस्तित्व बरकरार रख सकती है। आज इन्हें सरदार वल्लभाई पटेल याद आ रहे हैं। अगर पार्टी का प्रदर्शन गिरा, तो गांधी परिवार पर भी सवाल उठेगा। ऐसे में यह समझना जरूरी है कि भाजपा और पीएम नरेंद्र मोदी के सामने कांग्रेस कहाँ पिछड़ रही है और विपक्षी दलों के बीच ग्रैंड ओल्ड पार्टी की पोजीशन क्या है। आज अधिवेशन में 158 सदस्य मौजूद थे और सरदार पटेल पर विशेष चर्चा हुई और प्रस्ताव पास हुआ। गुजरात में अधिवेशन होना ही विशेष है। सरदार पटेल की 150वीं जयंती पर बैठक हो रही है। पटेल और जवाहरलाल नेहरू आधुनिक भारत के निर्माता थे। इन दोनों के बीच कोई रिश्ता नहीं होने का दावा करने वाले झूठ बोल रहे हैं। इसके अलावा कांग्रेस को इस बात पर भी जोर देना होगा कि तराजू के दोनों पलड़ों का आकलन किया जाए। किस तरफ क्या है और क्या नहीं है? लोकसभा चुनाव में कांग्रेस को ताकत और कमजोरियाँ क्या रही हैं, इन सब बातों पर भी मंथन करना जरूरी है। आज देश में जिस तरह नफरत फैल रही है, वहीं कांग्रेस इसे खत्म करने की कोशिश कर रही है। उसे लोगों के बीच जाना होगा और अपने एजेंडे तथा पिछले किए गए कामों को बताना होगा, ताकि लोग उसमें विश्वास कर सकें। क्योंकि निकाय से लेकर लोकसभा तक भाजपा हर चुनाव पूरी गंभीरता और ताकत से लड़ती है। पन्ना प्रमुख और 'मेरा बूथ सबसे मजबूत' जैसे नए कॉन्सेप्ट से बीजेपी ने भारत में चुनावी राजनीति को नई दिशा दी है। आज के समय में भी कांग्रेस ही असल मायने में अखिल भारतीय पार्टी है। चेतारफा निराशा और निर्गतिव खबरों के बावजूद, पार्टी की तीन राज्यों में सरकारें हैं। कर्नाटक, तेलंगाना और हिमाचल प्रदेश में कांग्रेस का जलवा बरकरार है। 2019 के लोकसभा चुनाव में कांग्रेस को 19 प्रतिशत से ज्यादा वोट मिले थे। यह अकेली विपक्षी पार्टी थी जिसे डबल डिजिट में वोट मिले थे। ऐसे में पिछड़ने के बाद भी कांग्रेस दूसरे विपक्षी दलों से आगे है। राहुल की पहले भारत जोड़ो यात्रा, फिर भारत जोड़ो न्याय यात्रा... लोग कह रहे हैं कि इंडियन पॉलिटिकल लीग में पार्टी अब गंभीरता दिखा रही है। हालांकि राहुल गांधी की इन यात्राओं का चुनाव में कितना असर दिखेगा, यह कहा नहीं जा सकता है। पिछले डेढ़ साल से राहुल लगातार धूमते रहे हैं। रोडशो किया, ट्रक में घूमे, लोगों से मिले, बातें कीं। इससे उनकी इमेज भी सुधरी है। राहुल गांधी बीजेपी-आरएसएस को खतरा बताते रहे हैं, लेकिन अब उन्हें और उनकी पार्टी को नए नारों की जरूरत है, जिससे पीएम मोदी और भाजपा को चुनौती दी जा सके। ज्योतिरादित्य सिंधिया से लेकर मिलिंद देवड़ा तक राहुल गांधी के कई पुराने साथी एक-एक कर 10 साल में पिछड़ गए। आज के कई मुख्यमंत्री पहले कांग्रेसी हुआ करते थे। कांग्रेस छोड़कर पहले भी नेता गए हैं, लेकिन राहुल को लीडरशिप में यह ज़्यादा हुआ। वास्तव में आज कांग्रेस के सामने अगर कोई बड़ी चुनौती है तो उसे बृथस्तर पर एक मजबूत कार्यकर्ता की है देखने में आया भी है कि कांग्रेस के शीर्ष नेता चाहे वह राहुल गांधी हो या प्रियंका गांधी चुनावी सभाओं में भीड़ खींचने में तो सफल दिखाई देते हैं, लेकिन वह उसकी वोट में कन्वर्ट नहीं कर पाते। आलोचक भी यही बात कहते हैं कि कांग्रेस पीढ़ी को वोटों में नहीं बदल पाती। यह कांग्रेस को सोचना होगा कि इस समस्या का समाधान ढूँढने के लिए शीर्ष मंथन के बाद किस तरह आगे बढ़ा जाए। इस समय जो अच्छी बात है वो यह है कांग्रेस के बड़े नेताओं से अब यह संकेत मिलने लगे है कि वह इस समस्या पर गंभीरता से विचार कर रहे हैं और अब उन्हें लगने लगा है कि कांग्रेस पार्टी को बृथस्तर पर संगठन को मजबूती देनी होगी। जाहिर है उसके लिए जरूरी है युवाओं को उसके लिए ज़्यादा प्रेरित किया जाए। अहमदाबाद में होने जा रही यह बैठक भी इसी का हिस्सा है।

अहिंसा के सामने कोई ताकत टिक नहीं सकती

सरदार वल्लभाई पटेल और पंडित जवाहरलाल नेहरू के संबंधों को लेकर भाजपा और आरएसएस भले ही दुष्प्रचार का प्रयास कर रही है, लेकिन सच यह है कि दोनों की सोच एक थी और इसी के परिणाम स्वरूप सरदार पटेल ने आरएसएस पर बैन लगाया और दुनिया भर में कांग्रेस का नाम रोशन किया, सामंदायिक संरक्षण बिगाड़कर देश के बुनियादी मसलों से ध्यान भटकाने का आज काम हो रहा है। और सीमित लोगों द्वारा देश के संसाधनों पर कब्जा करते हुए शासन को नियंत्रित करने का काम हो रहा है, गुजरात की धरती पर पैदा हुई तीन महान हस्तियों ने कांग्रेस का नाम दुनिया भर में रोशन किया है, इनमें दादा भाई नौरोजी, महात्मा गांधी और सरदार वल्लभाई पटेल, ये सभी हमारी कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष रहे, गांधी जी ने हमें अन्याय के खिलाफ सत्य और अहिंसा का हथियार दिया। ये इतना मजबूत वैचारिक हथियार है कि इसके सामने कोई ताकत टिक नहीं सकती।

मल्लिकार्जुन खड्गे
कांग्रेस अध्यक्ष

खाओ पियो स्वस्थ रहो...

व्यायाम और स्वास्थ्य का गहरा संबंध है। नियमित शारीरिक गतिविधि से हृदय मजबूत होता है, रक्तचाप नियंत्रित रहता है, और तनाव कम होता है। लेकिन क्या इस अच्छी आदत की भी कोई सीमा होती है? क्या ज़्यादा व्यायाम करने से दिल की बीमारी हो सकती है? हाल के वर्षों में यह सवाल वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है। इसके साथ ही, इंटरमिटेंट फास्टिंग जैसे लोकप्रिय जीवनशैली प्रथाओं और कम उम्र के फिट लोगों में अचानक मृत्यु के मामलों ने भी दुनिया भर में चिंता बढ़ाई है। आज तक के विज्ञान के दौर में हर रोज़ कोई न कोई नई तकनीक प्रचारित की जाती है। जो आपको स्वस्थ रहने के उपाय बताती है। लेकिन क्या ऐसे शॉर्टकट उपायों के वास्तव में आपके शरीर को फायदा होता है। व्यायाम हृदय के लिए बरदान है। जब हम दौड़ते हैं या साइकिल चलाते हैं, तो हृदय तेज़ी से धड़कता है, जिससे रक्त में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, सप्ताह में 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम हृदय रोगों के जोखिम को 30 प्रतिशत तक कम कर सकता है। लेकिन जब यह 'मध्यम' से 'अत्यधिक' की ओर बढ़ता है, तो स्थिति बदल सकती है। अति व्यायाम तब होता है जब कोई व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक कसरत करता है, या बिना पर्याप्त आराम या पोषण के ऐसा करता है। लंबे समय तक उच्च तीव्रता वाला व्यायाम हृदय पर दबाव डाल सकता है। शोध बताते हैं कि मैरथन धावकों या ट्रायथलॉन एथलीटों में व्यायाम के बाद रक्त में ट्रोपोनिन का स्तर बढ़ जाता है। यह प्रोटीन हृदयाघात के संकेत के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा, 'एथलीट हार्ट सिंड्रोम' भी एक जोखिम है, जिसमें हृदय की मांसपेशियाँ मोटी हो जाती हैं और अनियमित धड़कन (एरिदमिया) की समस्या हो सकती है। कुछ मामलों में यह गंभीर हृदय रोगों का कारण बन सकता है। पिछले कुछ वर्षों में सोशल मीडिया ने इंटरमिटेंट फास्टिंग को

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम हृदय रोगों के जोखिम को 30 प्रतिशत तक कम कर सकता है, लेकिन जब यह 'मध्यम' से 'अत्यधिक' की ओर बढ़ता है, तो स्थिति बदल सकती है

वजन घटाने और स्वास्थ्य सुधार के लिए काफी लोकप्रिय किया है। इसमें व्यक्ति निश्चित समय तक भोजन नहीं करता, जैसे 16 घंटे उपवास और 8 घंटे खाने का समय। हालांकि इसके कुछ फायदे भी हैं, जैसे इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार। लेकिन जानकारों के अनुसार अति व्यायाम के साथ इसे जोड़ने से खतरा बढ़ सकता है। जब शरीर को ऊर्जा के लिए पर्याप्त भोजन नहीं मिलता और साथ ही भारी व्यायाम किया



जाता है, तो हृदय पर अतिरिक्त तनाव पड़ता है। इसके इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, कमजोरी, और हृदय की अनियमित धड़कन (एरिदमिया) का जोखिम बढ़ता है। 2023 में अमेरिका में एक 28 वर्षीय फिटनेस ट्रेनर की मृत्यु का मामला चर्चा में आया। वह इंटरमिटेंट फास्टिंग के साथ रोज़ाना 2 घंटे की तीव्र कार्डियो और वेंटलिफिग भी करता था। पोस्टमॉर्टम में पता चला कि उसकी मृत्यु हृदय गति रुकने से हुई, जिसका कारण इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और हृदय पर अत्यधिक दबाव था। यानी बिना संतुलन के फास्टिंग और व्यायाम खतरनाक हो सकता है। हालांकि के वर्षों में कम उम्र के स्वस्थ और फिट लोगों में अचानक मृत्यु के मामले बढ़े हैं। भारत में भी ऐसी घटनाएं देखी गई हैं। उदाहरण के लिए, 2022 में गुजरात में एक 19 वर्षीय युवक की जिम में वर्कआउट के दौरान मृत्यु हो गई। वह नियमित रूप से भारी वजन उठाता था और प्रोटीन सप्लीमेंट्स भी लेता था। जब में पता चला कि उसकी मृत्यु हृदयाघात से हुई, जो संभवतः अति व्यायाम और अपर्याप्त रिकवरी के कारण था। 2024 में दिल्ली में एक 25 वर्षीय मैरथन धावक की दौड़ के बाद मृत्यु हो गई। वह इंटरमिटेंट फास्टिंग पर था और बिना पर्याप्त हाइड्रेशन के लंबी दूरी दौड़ रहा था। डॉक्टरों ने इसे 'सडन कार्डियक डेथ' का मामला बताया, जो युवा एथलीटों में दुर्लभ लेकिन संभव है। ऐसे मामलों में अक्सर अज्ञात

जंगल उजड़ते रहे और हिरण मरते रहे, पर मुकदमा किस पर चले

सालों पहले बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान पर काले हिरण (लैकबक) के शिकार का मामला दर्ज हुआ था, वह मामला आज भी अदालतों की फाइलों में जीवित है, चर्चा में है और उसके जरिये यह संदेश दिया जाता है कि कानून के सामने सभी समान हैं, लेकिन वास्तव में ऐसा है? आज जब हैदराबाद जैसे शहर के बाहर एक पूरा जंगल नष्ट कर दिया जाता है, जहां दर्जनों हिरणों की जान जाती है

हैदराबाद की घटना: जंगल की मौत, हिरणों का नरसंहार...

हैदराबाद के बाहरी इलाके में एक बड़ी इन्फ्रास्ट्रक्चर परियोजना के तहत जंगल का एक विशाल क्षेत्र साफ कर दिया गया। इस क्षेत्र में रहने वाले हिरण, नीलगाय, खरगोश और कई पक्षियों की प्राकृतिक निवास स्थली नष्ट हो गई। सूत्रों के अनुसार, जंगल की सफाई के दौरान दर्जनों हिरण मारे गए, कुछ मशीनों की चपेट में आए, तो कुछ भोजन और पानी की कमी से मारे गए। इस पर कोई औपचारिक आंकड़ा या सरकारी रिपोर्ट नहीं आई। कारण साफ है कुइसका जिम्मेदार कोई व्यक्ति नहीं, बल्कि 'प्रोजेक्ट' था। और प्रोजेक्ट्स पर मुकदमा नहीं चलता।

हनारी भूमिका: सवाल पूछना जरूरी है...
समाज का भी दायित्व है कि वह ऐसे दोहरे मापदंडों पर सवाल उठाए। जब एक हिरण के शिकार पर हम



पिंका सौरभ

नाराज होते हैं, तो सेकंड्री जानवरों की मौत पर हम क्यों चुप हो जाते हैं। क्या जंगल सिर्फ विकास के नाम पर बलिदान चढ़ाने के लिए हैं। क्या विकास की परिभाषा में प्रकृति का विनाश अनिवार्य है। हमें इन सवालों को अपने शहर, राज्य और देश के प्रशासन से पूछना होगा।

कानूनी समाधान और संभावनाएं

इस तरह की घटनाओं के खिलाफ राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) में मामला दायर किया जा सकता है। जनहित याचिकाएं (पीआईएल) उच्च न्यायालयों और सुप्रीम कोर्ट में दाखिल की जा सकती हैं। पर्यावरणीय प्रभाव आकलन (ईआईए) की प्रक्रियाएं पारदर्शी और मजबूत की जानी चाहिए, ताकि किसी भी परियोजना को जंगलों को नुकसान पहुंचाने से पहले कठोर जांच से गुजरना पड़े।

जन आंदोलन और युवाओं की भागीदारी...

इतिहास गवाह है कि जब-जब जन आंदोलनों ने पर्यावरण की रक्षा के लिए आवाज़ उठाई है, तब-तब व्यवस्थाओं को झुकना पड़ा है। आज भी जरूरत है कि छात्र, युवा, पर्यावरण प्रेमी, पत्रकार और जागरूक नागरिक मिलकर इस प्रकार के जंगल विध्वंस के खिलाफ संघटित हो जाएं। सोशल मीडिया एक सशक्त माध्यम हो सकता है, लेकिन इसके आगे जाकर जमीन पर भी बदलाव की मांग करनी होगी।

न्याय का पुनर्निर्माण...

सलमान खान पर मुकदमा इसलिए नहीं गलत था क्योंकि वह अकेले दोषी थे, बल्कि इसलिए कि वह अकेले दोषी नहीं थे। असली समस्या यह है कि बाकी दोषी लोग, संस्थाएं और परियोजनाएं कभी कटघर में नहीं खड़ी होतीं।

हिंदू राष्ट्र संभव राजशाही कदापि नहीं...

नेपाल में हुई हाल की घटनाओं को राजशाही के आगवाह की दृष्टि से देखा जाना मुनासिब नहीं है, हां इसे हिंदू राष्ट्र की बह रहीं मांजा जाना सकता है। नेपाल राजा शासन के वक्त नेपाल हिंदू राष्ट्र था। वहां मुस्लिम, क्रिश्चियन आदि की आबादी इतनी भी नहीं है कि वे हिंदू राष्ट्र का विरोध करें। यह छोटी समुदाय को हिंदू राष्ट्र से कोई गिला शि. क्वा भी नहीं रहा। राजशाही खत्म होने के बाद जब लोकतांत्रिक सरकार का गठन हुआ तब संविधान में नेपाल को धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र घोषित किया गया। यह शासक दलों का अपना फैसला था न कि किसी ने इसकी मांग की थी।

हैरत है कि धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र घोषित होने के बाद कुछ राजनीतिक दलों को हिंदू राष्ट्र की याद आई इसमें नेपाली कांग्रेस भी शामिल है। पिछले आम चुनाव में नेपाली कांग्रेस अध्यक्ष और पूर्व प्रधानमंत्री शेर बहादुर देउवा ने अपने भाषणों में कहा था कि उनकी सरकार सत्ता में आए तो हिंदू राष्ट्र की पुनर्बहाली पर विचार करेंगी। बहरहाल नेपाली कांग्रेस सत्ता में नहीं आई। और अभी राजा समर्थक प्रदर्शन के बीच नेपाली कांग्रेस के वरिष्ठ नेता शशांक कोइराला ने भी हिंदू राष्ट्र के पक्ष में अपनी राय जाहिर की है। नेपाल में जब से लोकतंत्र बहाल हुआ तब से हुए अब तक चार चुनावों में किसी एक दल को पूर्ण बहुमत नहीं नसीब हुआ लेकिन गठबंधन की सरकारें आती जाती रहीं। लोकतांत्रिक नेपाल का यह सबसे बड़ा दुर्भाग्य है। हैरत है कि वक्त 2008 से अब तक नेपाल में 13 सरकारें सत्तासीन हुईं और सभी मेल गठबंधन से। यहां गठबंधन सरकारों पर गौर करें तो लगभग सभी दल दुश्मन का दुश्मन दोस्त के फार्मूले ही रह सत्तासीन होते रहे। अभी को नेपाली कांग्रेस और चीन समर्थक ओली की एमाले गठबंधन की सरकार भी उसी तर्ज पर है।

2008 से अब तक नेपाल में 13 सरकारें सत्तासीन हुई और सभी मेल गठबंधन से यहां गठबंधन सरकारों पर गौर करें तो लगभग सभी दल दुश्मन का दुश्मन दोस्त के फार्मूले पर ही सत्तासीन होते रहे, अभी की नेपाली कांग्रेस और चीन समर्थक ओली की एमाले गठबंधन की सरकार भी उसी तर्ज पर है नेपाली कांग्रेस भारत का समर्थक माना जाता है

नेपाली कांग्रेस को भारत का समर्थक माना जाता है। राजशाही समर्थक नेपाल में 1991 का संविधान फिर से लागू किए जाने, देश में संवैधानिक राजशाही दोबारा लागू करके राजशाही और संसदीय लोकतंत्र एक साथ होने की मांग कर रहे हैं। यह संभव नहीं है। सभी राजनीतिक दलों ने एक स्वर से इस मांग को अस्वीकार कर दिया है। पूर्व पीएम प्रचंड जो हाल की घटनाओं के लिए ओली सरकार को जिम्मेदार मानते हैं उन्होंने भी राजशाही को वापसी की मांग को खतरनाक माना है। प्रचंड ने तो पूर्व नरेश ज्ञानेंद्र को नारायण हिटी नरसंहार की घटना का जिम्मेदार मानते हुए उक्त घटना की जांच हेतु आयोग के गठन तक को कर डाली। 2001 में नेपाल नरेश स्वर्गीय वीरेंद्र विक्रम शाह सहित संपूर्ण परिवार की उस समय हत्या कर दी गई थी जब यह शाही परिवार साप्ताहिक भोज पर इकट्ठा था। इस घटना का आरोप उनके बड़े बेटे दीपेंद्र पर लगा था। कहा गया कि नशे की हालत में उन्होंने पूरे परिवार की गोली मारी कर हत्या कर खुद को भी गोली मारी ली थी। घायल दीपेंद्र की भी दो दिन बाद मौत हो गई लिंगाजा इस घटना की सच्चाई से पर्दा उठने से रह गया। प्रचंड ने ढाई दशक पूर्व की इस घटना की जांच की मांग कर नेपाली कांग्रेस और चीन समर्थक ओली की एमाले गठबंधन की सरकार भी उसी तर्ज पर आ गए।



टीवी कैमरामैन सहित दो की हत्या, निर्दोषों के घरों में आगजनी और आते जाते निजी और सरकारी वाहनों में तोड़फोड़ की घटना को उन अराजकता का कारनामा माना गया जो पूर्व नरेश ज्ञानेंद्र के समर्थन में पूरे नेपाल खसकर लहरें बेल्ट से आएं हुए लगे थे।

फरवरी से लेकर मार्च के अंतिम सप्ताह तक काठमांडू सहित नेपाल के विभिन्न हिस्सों में राजा वादी समर्थकों के कार्यक्रम आयोजित होते रहे हैं जिसमें काठमांडू का तलाश तो है लेकिन वह राजशाही नहीं हो सकता। हां इस आंदोलन को तब भारी समर्थन मिल सकता था जब स्वर्गीय वीरेंद्र विक्रम शाह जीवित होते। नेपाल राज्याभिषेक परंपरा के अनुसार उनके छोटे भाई ज्ञानेंद्र शाह राजा तो हो गए थे, लेकिन जनता में इनकी वह लोकप्रियता नहीं थी जो स्वर्गीय वीरेंद्र की थी। आज भी नेपाल में घर घर स्वर्गीय नरेश वीरेंद्र और उनकी पत्नी एश्वर्य राज लक्ष्मी की तस्वीरें टंगी हुईं दिख रही हैं। नेपाल में राजा को विष्णु की अवतार माना जाता है इस वजह से वे जनमानस में श्रेय होते हैं। बेमेल गठबंधन और अस्थिर सरकारों से जनता की नाराजगी का फायदा राजा वादी समर्थकों ने पूर्व नरेश को आगे कर उठाने की भरपूर कोशिश की। पूर्व नरेश ज्ञानेंद्र को भी पुनः राजसत्ता का सपना आने लगा। वे भी अपने लोगों के स्वागत समारोहों में शामिल होकर जनता का नायक बताने लगे नतीजा उनके समर्थक कुछ ज़्यादा उत्साहित हो उठे। अभी कुछ रोज पहले काठमांडू में जिस तरह की अशांति हुई, उससे पूर्व नरेश के प्रति लोगों में नाराजगी ही दिखी। एक

खाओ पियो स्वस्थ रहो...

व्यायाम और स्वास्थ्य का गहरा संबंध है। नियमित शारीरिक गतिविधि से हृदय मजबूत होता है, रक्तचाप नियंत्रित रहता है, और तनाव कम होता है। लेकिन क्या इस अच्छी आदत की भी कोई सीमा होती है? क्या ज़्यादा व्यायाम करने से दिल की बीमारी हो सकती है? हाल के वर्षों में यह सवाल वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के बीच चर्चा का विषय बना हुआ है। इसके साथ ही, इंटरमिटेंट फास्टिंग जैसे लोकप्रिय जीवनशैली प्रथाओं और कम उम्र के फिट लोगों में अचानक मृत्यु के मामलों ने भी दुनिया भर में चिंता बढ़ाई है। आज तक के विज्ञान के दौर में हर रोज़ कोई न कोई नई तकनीक प्रचारित की जाती है। जो आपको स्वस्थ रहने के उपाय बताती है। लेकिन क्या ऐसे शॉर्टकट उपायों के वास्तव में आपके शरीर को फायदा होता है। व्यायाम हृदय के लिए बरदान है। जब हम दौड़ते हैं या साइकिल चलाते हैं, तो हृदय तेज़ी से धड़कता है, जिससे रक्त में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, सप्ताह में 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम हृदय रोगों के जोखिम को 30 प्रतिशत तक कम कर सकता है। लेकिन जब यह 'मध्यम' से 'अत्यधिक' की ओर बढ़ता है, तो स्थिति बदल सकती है। अति व्यायाम तब होता है जब कोई व्यक्ति अपनी शारीरिक क्षमता से अधिक कसरत करता है, या बिना पर्याप्त आराम या पोषण के ऐसा करता है। लंबे समय तक उच्च तीव्रता वाला व्यायाम हृदय पर दबाव डाल सकता है। शोध बताते हैं कि मैरथन धावकों या ट्रायथलॉन एथलीटों में व्यायाम के बाद रक्त में ट्रोपोनिन का स्तर बढ़ जाता है। यह प्रोटीन हृदयाघात के संकेत के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा, 'एथलीट हार्ट सिंड्रोम' भी एक जोखिम है, जिसमें हृदय की मांसपेशियाँ मोटी हो जाती हैं और अनियमित धड़कन (एरिदमिया) की समस्या हो सकती है। कुछ मामलों में यह गंभीर हृदय रोगों का कारण बन सकता है। पिछले कुछ वर्षों में सोशल मीडिया ने इंटरमिटेंट फास्टिंग को

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम हृदय रोगों के जोखिम को 30 प्रतिशत तक कम कर सकता है, लेकिन जब यह 'मध्यम' से 'अत्यधिक' की ओर बढ़ता है, तो स्थिति बदल सकती है

वजन घटाने और स्वास्थ्य सुधार के लिए काफी लोकप्रिय किया है। इसमें व्यक्ति निश्चित समय तक भोजन नहीं करता, जैसे 16 घंटे उपवास और 8 घंटे खाने का समय। हालांकि इसके कुछ फायदे भी हैं, जैसे इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार। लेकिन जानकारों के अनुसार अति व्यायाम के साथ इसे जोड़ने से खतरा बढ़ सकता है। जब शरीर को ऊर्जा के लिए पर्याप्त भोजन नहीं मिलता और साथ ही भारी व्यायाम किया



जाता है, तो हृदय पर अतिरिक्त तनाव पड़ता है। इसके इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, कमजोरी, और हृदय की अनियमित धड़कन (एरिदमिया) का जोखिम बढ़ता है। 2023 में अमेरिका में एक 28 वर्षीय फिटनेस ट्रेनर की मृत्यु का मामला चर्चा में आया। वह इंटरमिटेंट फास्टिंग के साथ रोज़ाना 2 घंटे की तीव्र कार्डियो और वेंटलिफिग भी करता था। पोस्टमॉर्टम में पता चला कि उसकी मृत्यु हृदय गति रुकने से हुई, जिसका कारण इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन और हृदय पर अत्यधिक दबाव था। यानी बिना संतुलन के फास्टिंग और व्यायाम खतरनाक हो सकता है। हालांकि के वर्षों में कम उम्र के स्वस्थ और फिट लोगों में अचानक मृत्यु के मामले बढ़े हैं। भारत में भी ऐसी घटनाएं देखी गई हैं। उदाहरण के लिए, 2022 में गुजरात में एक 19 वर्षीय युवक की जिम में वर्कआउट के दौरान मृत्यु हो गई। वह नियमित रूप से भारी वजन उठाता था और प्रोटीन सप्लीमेंट्स भी लेता था। जब में पता चला कि उसकी मृत्यु हृदयाघात से हुई, जो संभवतः अति व्यायाम और अपर्याप्त रिकवरी के कारण था। 2024 में दिल्ली में एक 25 वर्षीय मैरथन धावक की दौड़ के बाद मृत्यु हो गई। वह इंटरमिटेंट फास्टिंग पर था और बिना पर्याप्त हाइड्रेशन के लंबी दूरी दौड़ रहा था। डॉक्टरों ने इसे 'सडन कार्डियक डेथ' का मामला बताया, जो युवा एथलीटों में दुर्लभ लेकिन संभव है। ऐसे मामलों में अक्सर अज्ञात



हृदय दोष (जैसे हाइपरट्रोफिक कार्डियोमायोपैथी) या अति तनाव जिम्मेदार होता है। अति व्यायाम और फास्टिंग के जोखिम हर किसी के लिए समान नहीं है। जिम लोगों का पारिवारिक इतिहास हृदय रोगों से जुड़ा है, उन्हें सावधानी बरतनी चाहिए। इसके अलावा, परेशोप एथलीट, जो अपनी सीमाओं को बार-बार चुनौती देते हैं, और युवा जो बिना मार्गदर्शन के जिम में घंटों बिताते हैं, वे भी जोखिम में हैं। अपर्याप्त नींद, खराब आहार, और डिहाइड्रेशन इस खतरा को और बढ़ाते हैं। क्या हमें व्यायाम या फास्टिंग से डरना चाहिए? नहीं, ये दोनों ही स्वस्थ जीवन के लिए लाभकारी हैं, बशर्ते इन्हें संतुलित तरीके से अपनाया जाए। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि व्यायाम की तीव्रता और अवधि आपको उम्र, फिटनेस स्तर, और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, 20 साल के युवा के लिए 1 घंटे की तीव्र कसरत ठीक हो सकती है, लेकिन 40 साल से ऊपर के व्यक्ति को मध्यम व्यायाम पर ध्यान देना चाहिए। इंटरमिटेंट फास्टिंग करते समय भी पोषण और हाइड्रेशन का ध्यान रखें। भारी व्यायाम से पहले और बाद में पर्याप्त पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स लें। अगर आपको थकान, चक्कर, या अनियमित धड़कन महसूस हो, तो तुरंत रुकें और डॉक्टर से संपर्क करें। अति सर्वत्र वर्ज्य है, यह कदावत व्यायाम और फास्टिंग दोनों पर लागू होती है। अति व्यायाम और असंतुलित फास्टिंग हृदय पर दबाव डाल सकते हैं, खासकर जब इन्हें बिना तैयारी या मार्गदर्शन के किया जाए। कम उम्र के फिट लोगों की मृत्यु के मामले हमें सावधान करते हैं कि स्वास्थ्य के प्रति उत्साह अच्छा है, लेकिन उसे अंधे उत्साह में नहीं बदलना चाहिए। अपने शरीर के संकेतों को सुनें, संतुलन बनाए रखें, और ज़रूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की सलाह लें। आभारपूर्वक, हमारा लक्ष्य लंबा, स्वस्थ, और सुखी जीवन जीना है।

Heatwave का अलर्ट जारी: दिखें ये 7 लक्षण तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं

31 अप्रैल के महीने में तापमान काफी इजाफा हो रहा है। धीरे-धीरे गर्मी अपना प्रचंड रूप दिखाने लगी है। ऐसे में 'ख़ब' ने हाल ही में दिल्ली समेत राजस्थान, गुजरात जैसे राज्यों में हीटवेव का अलर्ट जारी किया है। इस दौरान आपको सावधान रहने की जरूरत है। अब आपको तेज गर्मी में लू से कैसे बचें इस लेख में हम आपको बताएंगे।

हीट स्ट्रोक के लक्षण

शरीर का तापमान बढ़ना...

हीट स्ट्रोक का सबसे बड़ा लक्षण है शरीर का तापमान अचानक 40°C या इससे अधिक भी हो जाता है। इस दौरान पसीना आना बंद हो जाता है, शरीर की ठंडा होने की प्रक्रिया फेल हो जाती है।

सिरदर्द और चक्कर आना...

लू लगाने से तेज सिरदर्द होना और पानी की कमी होने लगती है, जिससे सिरदर्द, चक्कर आना या बेहोशी जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं।

त्वचा का गर्म या लाल होना

लू लगने के बाद स्किन लाल, ड्राई और गर्म हो जाती है। पसीना निकलना बंद हो जाए, तो यह बड़ी गंभीर समस्या हो सकती है। इसका तुरंत उपचार कराएं।

मतली और उल्टी होना...

हीट स्ट्रोक के दौरान जी मिचलना, पेट में जलन, मतली और उल्टी होने लगती है।

मांसपेशियों में ऐंठन होना...

डिहाइड्रेशन और इलेक्ट्रोलाइट इंबैलेंस कारण मांसपेशियों में ऐंठन या हाथ-पैरों में दर्द होने लगता है।

दिल की धड़कन तेज होना...

हीट स्ट्रोक के कारण हार्ट बीट भी तेज हो जाती है, क्योंकि यह शरीर को खुद को ठंडा करने के लिए ज़्यादा मेहनत करता है।

हीट स्ट्रोक से बचने के उपाय...

- जितना होने सके खूब पानी पिएं। दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं।
- नारियल पानी, छाछ, नॉच पानी और ओआरएस को घोल काफी फायदेमंद होता है।
- चाय, कॉफी और शराब से बचें, क्योंकि ये डिहाइड्रेशन बढ़ाते हैं।
- गर्मियों में सूती और लाइट कलर के कपड़े, जो पसीना सोख लें।
- धूप में निकलते समय छाटा, टोपी या सनग्लासेस का इस्तेमाल करें।
- इस दौरान दोपहर में 12 से 3 बजे तक धूप में निकलने से बचें। धूप में ज़्यादा देर तक न रहें।

अमेरिका और ब्रिटेन की अदालतों ने प्रत्यर्पण पर सुनाया अहम फैसला

अमेरिका से तहव्वर को झटका, ब्रिटेन से भंडारी को लेकर निराशा



आर्कटिक महासागर की बर्फ 47 सालों में सबसे कम

बुसेल्स। आर्कटिक महासागर की बर्फ इस साल मार्च में 47 सालों में सबसे कम हो गई है। यूरोपीय संघ की कोपरनिकस जलवायु परिवर्तन सेवा (सी 3 एस) की ओर से मंगलवार को जारी रिपोर्ट के अनुसार, मार्च में, समुद्री बर्फ का विस्तार औसत से छह प्रतिशत कम था, जो चौथा लगातार न्यूनतम रिपोर्ट है। व अंटार्कटिक समुद्री बर्फ का विस्तार औसत से 24 प्रतिशत कम था। रिपोर्ट के मुताबिक मार्च 2025 वैश्विक स्तर पर दूसरा सबसे गर्म माह था, जिसमें औसत सतही वायु तापमान 14.06 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया, जो 1991-2020 के औसत से 0.65 डिग्री अधिक और पूर्व-औद्योगिक स्तर से 1.60 डिग्री अधिक था। रिपोर्ट में कहा गया है कि यह पिछले 21 महीनों में से 20वां महीना भी था, औसत वैश्विक सतही वायु तापमान पूर्व-औद्योगिक स्तर से 1.5 डिग्री सेल्सियस अधिक था। सी 3 एस की उप निदेशक सामंथा बर्गसे ने कहा कि मार्च में, यूरोप सबसे गर्म स्थान था। इस महाद्वीप में वारिशा में अत्यधिक बदलाव देखा गया।

ट्रेड वॉर की आग में कूदने को तैयार: चीन का कड़ा संदेश



टिप्पणी में लिखा कि अमेरिकी टैरिफ का असर जरूर होगा, लेकिन आसमान नहीं गिरेगा। 2017 में अमेरिका की तरफ से पहले ट्रेड वॉर की शुरुआत के बाद से चाहे अमेरिका ने जितना भी दबाव डाला हो, हमने लगातार विकास किया है और आगे बढ़े हैं।

हमने लचीलापन दिखाया है। जितना ज्यादा दबाव आता है, हम उतने ही मजबूत बनते हैं। चीन को विदेश मंत्रालय ने शनिवार को एक बयान में कहा कि दुनिया को एक

सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था और उपभोक्ता बाजार होने के नाते, चीन अंतर्राष्ट्रीय परिस्थितियों के बदलने के बावजूद दुनिया के लिए अपने दरवाजे खोलता रहेगा। चीन के वाणिज्य मंत्रालय के उपमंत्री लिंग जी ने अमेरिका से फंडिंग पाने वाली 20 कंपनियों के प्रतिनिधियों से मुलाकात की। इनमें टेस्ला और जीई हेल्थकेयर जैसी बड़ी कंपनियां शामिल थीं। लिंग ने चीन को निवेश के लिए एक आदर्श, सुरक्षित और संभावनाओं से भरा हुआ स्थान बताया।

न्यायक। मुंबई आतंकवादी हमले के आरोपी आतंकी तहव्वर राणा के भारत प्रत्यर्पण का रस्ता साफ हो गया है। अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट ने मुंबई आतंकी हमले के आरोपी तहव्वर राणा की भारत प्रत्यर्पण पर रोक लगाने की मांग वाली याचिका को खारिज कर दिया है। सुप्रीम कोर्ट के इस फैसले के बाद तहव्वर को भारत लाने की राह और आसान हो गई। पाकिस्तानी मूल के 64 वर्षीय कनाडाई नागरिक तहव्वर राणा फिलहाल लास एंजिल्स के मेट्रोपॉलिटन डिस्ट्रिक्ट सेंटर में बंद हैं और भारत प्रत्यर्पण रकबावने के पैंतेर आजमा रहा है। तहव्वर राणा ने 27 फरवरी को अमेरिका के सुप्रीम कोर्ट की एसोसिएट जस्टिस और नौवें सर्किट की सर्किट जस्टिस एलेना कागन के समक्ष बंदी प्रत्यर्पण याचिका के लंबित मुकदमे पर रोक लगाने के लिए आपातकालीन आवेदन दिया था। पिछले महीने की शुरुआत में जस्टिस कागन ने राणा के आवेदन को अस्वीकार कर दिया था। राणा ने इसके बाद जस्टिस कागन को पूर्व में संबोधित बंदी प्रत्यर्पण याचिका के लंबित रहने तक स्थगन के लिए एक नया आपातकालीन आवेदन दिया। उसने अनुरोध किया कि नया आवेदन चीफ जस्टिस राबर्ट्स के पास भेजा जाए। सुप्रीम कोर्ट की वेबसाइट के मुताबिक राणा के नए आवेदन को 4 अप्रैल को कोर्ट के पास भेजा गया। सोमवार को सुप्रीम कोर्ट में एक नोटिस के जरिये बताया गया कि अदालत ने उसके आवेदन को अस्वीकार कर दिया है। इससे पहले तहव्वर राणा ने अपने भारत प्रत्यर्पण से बचने के लिए नई चाल चली थी। राणा ने अपने प्रत्यर्पण पर रोक लगाने के लिए अमेरिका की सुप्रीम कोर्ट में आपातकालीन याचिका दायर की थी। आतंकी तहव्वर राणा ने आवेदन में दावा किया था कि वह पाकिस्तानी मूल का मुस्लिम है, इसलिए भारत में उसे प्रताड़ित किया जाएगा, लिहाजा उसके प्रत्यर्पण पर रोक लगाई जाए। राणा ने अपने खराब स्वास्थ्य का भी हवाला दिया है।

लंदन: संजय भंडारी प्रत्यर्पण मामले में भारत सरकार को बड़ा झटका लगा है। लंदन हाईकोर्ट ने भारत सरकार के ब्रिटेन सुप्रीम कोर्ट में अपील दायर करने के आवेदन को खारिज कर दिया है। रक्षा क्षेत्र के सलाहकार संजय भंडारी को नई दिल्ली लाने की कोशिश की जा रही है, ताकि उनको खिलाफ कर चोरी और धन शोधन मामले चलाया जा सके। लंदन हाईकोर्ट के जज लार्ड जस्टिस टिमोथी होलरोयड ने पिछले महीने भारत सरकार द्वारा दायर आवेदन के जवाब में रायल कोर्ट आफ जस्टिस में सुनवाई के दौरान यह फैसला सुनाया। भारत सरकार ने लंदन हाईकोर्ट में अपील दायर करते हुए कहा था कि इस मामले में जो बूटू हैं, वे केवल कानूनी नहीं, बल्कि सार्वजनिक महत्व के हैं। जस्टिस होलरोयड ने कहा कि अदालत को भारत सरकार की ओर से एक आवेदन प्राप्त हुआ। इसमें सामान्य महत्व के कानूनी बिंदुओं के प्रमाणिकरण तथा सर्वोच्च न्यायालय में अपील करने की अनुमति मांगी गई थी। लिखित प्रस्तुतियों पर विचार करने के बाद हमने पाया कि मौखिक सुनवाई की आवश्यकता नहीं है। साथ ही आगे कोई और प्रस्तुतिकरण की आवश्यकता भी नहीं है। जिन दो

विंदुओं पर अपील की अनुमति मांगी गई थी, उन्हें अस्वीकार कर दिया गया है। ऐसी इसलिए क्योंकि सामान्य महत्व के कानूनी बिंदुओं को न्यायालय के निर्णय में शामिल नहीं किया गया। कोर्ट ने कहा कि अपील में पहला बिंदु आरोपी व्यक्ति पर लगाए गए प्रमाण के मानक से संबंधित था तथा दूसरा दिल्ली की तिहाड़ जेल की स्थितियों से जुड़ा था। इन दोनों बिंदुओं में से कोई भी सर्वोच्च न्यायालय द्वारा विचार किए जाने योग्य नहीं है। मामले में भारत सरकार ने दो-चरण प्रक्रिया में पहले चरण के रूप में आवेदन दायर किया था।



ओमान में पहली बार आमने-सामने होंगे ईरान-अमेरिका

ऐतिहासिक पल: परमाणु कार्यक्रम पर विशेष बातचीत की संभावना

तेहरान। ईरान में बढ़ते परमाणु कार्यक्रम को लेकर इन दिनों मिडिल ईस्ट में तनाव बढ़ते ही जा रहे हैं। इसी बीच ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने मंगलवार को कहा कि वह ट्रम्प प्रशासन के दौरान पहली बार अमेरिकी दूत स्टीव बेंचक्राफ से ओमान में मुलाकात करेंगे। इस बातचीत का मुख्य उद्देश्य ईरान के तेजी से बढ़ते परमाणु कार्यक्रम को रोकना है, क्योंकि मध्य पूर्व में तनाव अभी भी बना हुआ है। मामले में जानकारी देते हुए अराघची ने एक टेलीविजन से बात करते हुए कहा कि ए वार्ता अप्रत्यक्ष रूप से होगी, जिसमें ओमान की मध्यस्थता से दोनों पक्षों की बातचीत कर सकते हैं। बता दें कि बीते दिनों अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने इस बातचीत को प्रत्यक्ष वार्ता कहा था, लेकिन ईरान ने इसे अप्रत्यक्ष बातचीत बताया है। हालांकि अमेरिका और इजराइल ने ईरान को परमाणु कार्यक्रम को लेकर सैन्य हमले की चेतावनी भी दी है, जबकि ईरान लगातार यह चेतावनी देता आ रहा है कि वे परमाणु बम बनाने की कोशिश कर सकते हैं। इसको लेकर अराघची ने कहा कि इन वार्ताओं का मुख्य लक्ष्य ईरानी लोगों के अधिकारों को बहाल करना और अंतर्राष्ट्रीय प्रतिबद्धताओं को हटाना है। उन्होंने यह भी कहा कि फिलहाल ईरान की प्राथमिकता अप्रत्यक्ष वार्ता ही है, और इसे प्रत्यक्ष वार्ता में बदलने की कोई योजना नहीं है। इस वार्ता की घोषणा के बाद, ईरान की अर्थव्यवस्था में कुछ सुधार देखने को मिला। ईरान की मुद्रा रियाल, जो पहले 1 मिलियन रियाल के निचले स्तर तक पहुंच गई थी, अब 990,000 रियाल पर आ गई

चीत बताया है। हालांकि अमेरिका और इजराइल ने ईरान को परमाणु कार्यक्रम को लेकर सैन्य हमले की चेतावनी भी दी है, जबकि ईरान लगातार यह चेतावनी देता आ रहा है कि वे परमाणु बम बनाने की कोशिश कर सकते हैं। इसको लेकर अराघची ने कहा कि इन वार्ताओं का मुख्य लक्ष्य ईरानी लोगों के अधिकारों को बहाल करना और अंतर्राष्ट्रीय प्रतिबद्धताओं को हटाना है। उन्होंने यह भी कहा कि फिलहाल ईरान की प्राथमिकता अप्रत्यक्ष वार्ता ही है, और इसे प्रत्यक्ष वार्ता में बदलने की कोई योजना नहीं है। इस वार्ता की घोषणा के बाद, ईरान की अर्थव्यवस्था में कुछ सुधार देखने को मिला। ईरान की मुद्रा रियाल, जो पहले 1 मिलियन रियाल के निचले स्तर तक पहुंच गई थी, अब 990,000 रियाल पर आ गई



है। इस खबर के बाद तेहरान स्टॉक एक्सचेंज में भी लगभग 2 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। गौरतलब है कि बीते शनिवार को बातचीत तब शुरू हुई जब पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई को पत्र लिखकर तेहरान और वाशिंगटन के बीच सीधी बातचीत शुरू करने की कोशिश की। ट्रम्प का यह कदम बातचीत को बढ़ावा देने का एक प्रयास

था। इस बीच, ट्रम्प के प्रशासन ने यमन में ईरान समर्थित हूती विद्रोहियों को निशाना बनाकर हवाई हमलों का अभियान तेज कर रखा है। हूती विद्रोही ईरान के प्रतिरोध की घुरी का हिस्सा माने जाते हैं, जो इजरायल पर हमले की क्षमता रखते हैं। वहीं, गाजा पट्टी में इजरायल ने हमला के खिलाफ युद्ध के दौरान अन्य आतंकवादी समूहों के खिलाफ भी कार्रवाई की है।

एक अमेरिकी-दो रूसी क्रू आईएसएस रवाना

मास्को। नासा के अंतरिक्ष यात्री जानी किम और दो रूसी क्रू मंगलवार को अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) के लिए रवाना हो चुके हैं। उन्होंने रूसी अंतरिक्ष यान में सवार होकर आईएसएस के लिए सफलतापूर्वक उड़ान भरी। तीनों आठ महीने तक अंतरिक्ष में रहेंगे। सोयुज ब्यूटर राकेट ने मंगलवार को तय समय पर बैकनूर लॉन्च सुविधा से उड़ान भरी, जिससे रूस द्वारा कजाकिस्तान में लीज पर लिया गया है। तीनों क्रू के साथ सोयुज एमएस-27 को सफलतापूर्वक कक्षा में स्थापित किया गया। वे तीन घंटे बाद स्टेशन पर डाक करने के लिए तैयार हैं। नासा के अंतरिक्ष यात्री किम और रूस के सर्गेई रेजिडोव और एलेक्सी जुबिंस्की अंतरिक्ष में लगभग आठ महीने बिताएंगे। नासा

ने बताया कि किम पवित्र्य के अंतरिक्ष मिशनों के लिए क्रू को करेंगे। इसके अलावा, पृथ्वी पर लोगों को लाभ पहुंचाने के लिए वैज्ञानिक जांच और तकनीकी प्रदर्शन करेंगे। बता दें कि किम लास एंजिल्स में मूल निवासी हैं। वह अमेरिकी नौसेना में लेफ्टिनेंट कमांडर हैं और फ्लाइंट सर्जन भी हैं। तीनों अंतरिक्ष-रूसी क्रू नासा के अन्य अंतरिक्ष यात्री डान पैट्टि, ऐनी मैकक्लेन और निकोल एयर्स के साथ मिलकर अंतरिक्ष स्टेशन पर काम करेंगे। इसके अलावा, जापान एयरोस्पेस एक्सप्लोरेशन एजेंसी के अंतरिक्ष यात्री ताकूया ओनिशी, रूसी अंतरिक्ष यात्री एलेक्सी ओ. ज्विनिन, इवान वैगनर और किरिल पेसकोव भी उनके साथ अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन पर शामिल होंगे।

वर्ल्ड ट्रेड सेंटर की 102वीं मंजिल पर किया गया योग

न्यायक। अमेरिका की सबसे ऊंची इमारत वर्ल्ड ट्रेड सेंटर की 102वीं मंजिल पर सोमवार (स्थानीय समयानुसार) सुबह योग किया गया। भारत के महावाणिज्य दूतावास ने इस सत्र का आयोजन किया, जिसका नेतृत्व आर्द आफ लिंक्ड फाउंडेशन की प्रशिक्षक रुचिका लाल ने किया। इस योग सत्र में न्यायक में भारत के उप महावाणिज्य दूत विशाल हर्ष, भारतीय प्रवासी, छात्र और योग उस्ताहों शामिल हुए। योग सत्र 1,776 फीट ऊंची इमारत वर्ल्ड ट्रेड सेंटर में वन वर्ल्ड आम्बजेंटर की 102वीं मंजिल पर आयोजित किया गया, जो एक घंटे से अधिक समय तक चला। न्यायक में भारत के महावाणिज्य दूत विनया प्रधान ने सत्र में भाग लेने वाले प्रतिभागियों को बताया कि यह सत्र अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की 75 दिन की उल्टी गिनती के रूप में आयोजित किया गया।

हसीना का दावा- मैं बांग्लादेश जरूर लौटूंगी

कहा: अल्लाह ने मुझे किसी मकसद से जिंदा रखा

ढाका। बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना ने कहा, अल्लाह ने मुझे किसी मकसद से जिंदा रखा है। मैं वापस लौटूंगी। वो दिन जरूर आएगा जब अवामी लीग के नेताओं को निशाना बनाने वालों को ईसाफ के कटरमेंट में लाया जाएगा। अवामी लीग की अध्यक्ष हसीना ने यह बात उस वक्त कही जब वो सोशल मीडिया पर अपने पार्टी नेताओं के परिहार वालों से बात कर रही थीं। पिछले साल अगस्त में बांग्लादेश छोड़ने के बाद से वे भारत में शरण लेकर रह रही हैं। हसीना ने बांग्लादेश सरकार के अंतरिम सलाहकार मोहम्मद युनुस को लेकर कहा कि वो ऐसा शास्त्र है जिसे लोगों से कभी मोहब्बत नहीं थी। युनुस ने गरीबों को छोटे-छोटे कर्ज ऊंची व्याज दरों पर दिए और इस पैसे से कई देशों में एंशोआराम की ज़िंदगी

जो। हसीना ने कहा कि उस वक्त हम युनुस की चालाकी नहीं समझ पाए, इसलिए उसकी मदद करते रहे। लेकिन इससे लोगों को कोई फायदा नहीं हुआ, सिर्फ वह अमीर होता गया। बाद में उसमें सत्ता की भूख पैदा हो गई, जो आज बांग्लादेश को जला रही है। हसीना ने कहा- बांग्लादेश अब आतंकी देश बन गया शेख हसीना ने कहा कि पहले बांग्लादेश को विकास के माडल के तौर पर देखा जाता था, लेकिन अब ए आतंकी देश बन गया है। हमारे नेता और कार्यकर्ताओं को जिस तरीके से मारा जा रहा है, उसे बताया भी नहीं जा सकता है। अवामी लीग, पुलिस, वकील, पत्रकार, कलाकार सभी को मारा जा रहा है। हसीना ने कहा कि अब तो इस देश में मीडिया को भी काम नहीं करने दिया जा रहा है। रेप, मर्डर, डकैती किसी चीज की रिपोर्ट

नहीं कराई जा रहा है। और अगर इसे रिपोर्ट किया जाता है, तो उस टीवी चैनल या अखबार को टारगेट किया जाएगा। हसीना बोलतीं कि अल्लाह ने मुझे जिंदा रखा, मैं लौटकर आऊंगी अपने पूरे परिवार की भयानक हत्या को याद करते हुए शेख हसीना ने कहा कि मैंने अपने पिता, मां, भाई-सभी को एक ही दिन में खो दिया और फिर हमें दोरी लौटने भी नहीं दिया गया। मैं जानती हूँ अमनों को खोने का दर्द क्या होता है। अल्लाह हमेशा मेरी हिफाजत करता आया है, शायद वह मुझसे कुछ अच्छा करवाना चाहता है। जिन्होंने ये जघन्य अपराध किए हैं, उन्हें सजा जरूर मिलनी चाहिए। यही मेरा वादा है।



अमेरिकी यूट्यूबर बिना इजाजत भारत के प्रतिबंधित सेंटिनल द्वीप पहुंचा

डाइट कोक और नारियल छोड़कर आया, वीडियो भी बनाया



नई दिल्ली। भारतीय पुलिस ने 24 साल के एक अमेरिकी यूट्यूबर को हिंद महासागर के एक प्रतिबंधित द्वीप पर पहुंचने और वहां की जनजाति से संपर्क करने की कोशिश के आरोप में गिरफ्तार किया है। यह यूट्यूबर अमेरिकी राज्य एरिजोना के रहने वाल है। उसका नाम मिखायलो विकटोरोविच पोलियाकोव है। 29 मार्च को वह भारत के अंडमान और निकोबार द्वीप प्रतिबंधित सेंटिनल द्वीप पर पहुंचा था। वहां रहने वाली सेंटिनली जनजाति से नहीं मिल पाया तो डाइट कोक और नारियल छोड़कर आया था। उसे 31 मार्च को पोर्ट ब्लेयर में गिरफ्तार किया गया था। एक स्थानीय कोर्ट ने पिछले हफ्ते उसे 14 दिन की न्यायिक

हिंदासत में भेजा था। उसे 17 अप्रैल को दोबारा कोर्ट में पेश किया जाएगा। उसे पांच साल तक की जेल हो सकती है और जुर्माना भी लगाया जा सकता है। इस द्वीप की आबादी कई हजार साल से दुनिया से दूर है। ये लोग तीर और कमान लेकर जानवरों का शिकार करते हैं। यहां अगर कोई बाहरी व्यक्ति पहुंच जाए तो उस पर भी तीरों के हमला करते हैं। पुलिस ने बताया कि पोलियाकोव डैचै नेविगेशन का इस्तेमाल करके इस द्वीप तक पहुंचा था। द्वीप पर उतरने से पहले उसने बाइनोकुलर्स से द्वीप का सर्वे किया। वह करीब एक घंटे तक द्वीप पर रुका। इस दौरान उसने सीटी बजाकर सेंटिनली लोगों का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश की, लेकिन किसी ने उसे जवाब नहीं दिया। इसके बाद उसने एक डाइट कोक और नारियल को वहां रखा, अपना वीडियो बनाया और रेत के कुछ नमूने लेकर वहां से वापस लौट गया। वापस जाते समय एक स्थानीय मछुआरे ने उसे देख लिया और प्रशासन को सूचना दी, जिसके बाद पोर्ट ब्लेयर में उसे गिरफ्तार किया गया। उसके खिलाफ भारतीय कानून के उल्लंघन का केंद्र दर्ज किया गया। पुलिस ने कहा कि पोलियाकोव ने इस द्वीप पर जाने से पहले समुद्री कंडीशन, ज्वार और द्वीप तक पहुंचने के रास्ते की गहरी रिसर्च की थी।

झाड़ियाँ व दाग-धवलों के लिए अचूक उपाय
केवल 7 दिनों में गोरेपन की क्रीम

Fair Snow
Cream & Soap For Men & Women

फेयर स्नो क्रीम व साबुन की विशेषताएं

- चेहरे का सांवलापन
- ऑइल के काले घेरे
- काले रंग के निशान
- झाड़ियाँ या झुर्रियाँ
- चोट/जले का निशान
- मुहोंसों के निशान

अधिक गोपपन पाने के लिए दिन में दो बार फेयर स्नो क्रीम पंकव सोप व माथरवार्ड सोप से चेहरा वॉश करें व रात में क्रीम का प्रयोग करें।

Customer Care No. +91-9756686426

यौन समस्याएं

यौन समस्याओं के विशेषज्ञ

पुराने से पुराने यौन रोग के मरीज एक बार अवश्य मिलें

डा. सम्राट

नशामुक्ति, शराब, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा तम्बाकू, प्रोक्सिवीवन केपसूल अपफीम, चरस, डोडे पोस्ट इंजेक्शन व अन्य नशा छुड़ाने का स्यायी ईलाज।

नावल्टी सिनेमा चौक
मुजफ्फरनगर (यू.पी.)

M-9412211108

साल बचाएं, डायरेक्ट करे, सीधे प्रवेश

CMS & ED

करें स्थानीय CMO के यहाँ रजिस्ट्रेशन कराएँ।

(एलोपैथिक मे सम्मानित चिकित्सक बनें)

जो चिकित्सक सेवान्वे रहे है वो भी मेडिकल कोर्स करें।

DPT, BPT, MPT, DMLT, BMLT
X-RAY Tech, Ultra Sound Technician
OT, Lab Tech, DNYS, BNYS YOGA
Dental Machene, Dental Hygiene

BA, MA, BSc, MSc, B.Com, M.Com, BBA, MBA
BCA, MCA, B.Ed, BPEd, MPEd, LLB, BSW, MSWE
ANM, GNM, BSc Nursing & Many More Courses.

सत्यकं करें।

डा० सम्राट क्लीनिक

नावल्टी सिनेमा चौक, मुजफ्फरनगर

M.: 9412211108, 9359406499