

खाली पेट अदरक का पानी पीने से मिलेंगे ये 5 फायदे

अदरक का पानी पीने के 5 फायदे



अदरक का प्रयोग सिर्फ आपकी चाय और खोजन का स्वाद बढ़ाने में ही मददगार नहीं है, बल्कि सेहत के लिए अदरक के अनेक स्वास्थ्य लाभ भी हैं। अदरक हम में से ज्यादातर लोगों के किचन का एक अहम हिस्सा है। हम सभी किसी न किसी रूप में अदरक का सेवन करते हैं, चाहे वह चाय की बात तो ये तरह-तरह के पकवानों की। लेकिन क्या आपने कभी अदरक के पानी का सेवन किया है? क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस् और डायटीशियन गरिमा गोयल की मानों ते अदरक का पानी, अदरक के स्वास्थ्य लाभों को प्राप्त करने का सबसे आसान तरीका है। आयुर्वेद में अदरक को इसके औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। प्राचीन चिकित्सा में कई रोगों को दूर करने के लिए एक जड़ी-बूटी की तरह प्रयोग किया जाता है।

अदरक में शरीर के लिए जल्दी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह विटामिन सी, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, जिंक, कॉफर, मैग्नीज और क्रोमियम आदि। जिससे यह सेहत को कई लाभ प्रदान करता है। खासकर यदि आप सुख खाली पेट अदरक के पानी का सेवन करते हैं। इस लेख में हम आपको सुख खाली पेट अदरक का पानी पीने के 5 फायदे (khali pet adrak ka pani peene ke fayde) बता रहे हैं।

1. वजन घटाने में मिलती है

खाली पेट अदरक का पानी पीने से मेटाबोलिज्म तेज होता है। जब आपका मेटाबोलिज्म सही काम करता है तो इससे आप दिनभर के सामान्य काम करते समय भी कैलोरी बन होती है। जिससे तेजी से फैट बर्न करने में मदद करती है। यह शरीर को नैचुरली डिटॉक्स करने में भी मदद करता है।

2. डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद है

अगर आप खाली पेट अदरक के पानी का सेवन करते हैं, तो यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है और ब्लड शुगर में स्पाइक से बचता है। यह डायबिटीज के कारण होने वाली समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

3. त्वचा के फायदेमंद है

शरीर में जांम गंदनी और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। साथ ही इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं, जो क्षैत्र जैसे गंभीर रोगों का कारण बनते हैं। त्वचा पर चक्के, कील-मूदाये, एजिंग के लक्षण जैसे झुर्झियों और फालन लाइन्स को कम करने में मदद प्रियता है। यह आपके खून को नैचुरली साप करने में मदद करता है, जिसकी असर सीधा लाभ पर देखने को मिलता है।

4. मुजन से लड़ने में मददगार है

शरीर में मुजन संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद करती है। अदरक एंटी-इन्फ्लूमेटरी गुणों से भरपूर होती है, जिससे यह रोगान्त्रों और हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने में मददगार है, जो सूजन को ट्रांजर करते हैं। त्रोनिक मुजन से लड़ने के लिए अदरक का पानी बहुत फायदेमंद है।

5. पेट के लिए फायदेमंद है

खाली पेट अदरक का पानी पीने से पाचन को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। जिससे यह अपच, कब्ज, ब्लोटिंग, उल्टी-दस्त और मतली जैसी समस्याओं को दूर करने में भी बहुत प्रभावी है।

6. कोलेस्ट्रोल कम होता है

अदरक का पानी पीने से खरब कोलेस्ट्रोल और स्ट्रोक जैसे रोगों के जोखिम को कम करने में मददगार है और दिल को स्वस्थ रखता है।

दुनिया पहले ही स्ल्यूस-यूक्रेन युद्ध से परेशान है, चीन-ताइवान युद्ध हुआ तो हालात और बिगड़ जायेंगे

चीन ने ताइवान से आने वाली खाद्य सामग्री के 100 से अधिक उत्पादों के आयात पर रोक लगा दी है तो दुसरी और ताइवान ने भी चीन से मंगाये जाने वाले कंस्ट्रक्शन से जुड़े उत्पादों को मंगाना बंद कर दिया है और इन उत्पादों के आयात पर रोक लगा दी है। अभी दुनिया के देश-रूस-यूक्रेन के युद्ध की विधिविधिका से दो-चार ही ही रहे हैं कि अमेरिकी संसद की स्पीकर नैसी पेलोसी की ताइवान यात्रा के बाद चीन-ताइवान के बीच तानाव के हालात पैदा हो गए हैं। हालांकि बड़े दिग्गजों को यह समझ जाना चाहिए कि रूस के सामने यूक्रेन जैसे छोटे से देश ने युद्ध को इतना लंबा खींचकर रूस के सामने चुनौती साबित कर दी है और माने या ना माने रूस को अंदरखाने वह महसूस करा दिया है कि जिस युद्ध को दो चार दिन का युद्ध मानकर यूक्रेन से सरेण्डर की आस लगाये बैठा था उस युद्ध ने रूस ही नहीं दुनिया के देशों की अर्थव्यवस्था को झकझोर के रख दिया है। अनाज संकट के साथ ही कच्चे तेल, गैस आदि का संकट सबके सामने है। लगभग यही हालात ताइवान-चीन के बीच संघर्ष के दौरान होता है। भले ही ताइवान कितना ही छोटा देश हो, चीन कितना ही बौना मानता हो तो पर दुनिया के देशों की अर्थव्यवस्था को हिलाने के लिए ताइवान के परिणाम को स्वयं चीन को भी भुगतना पड़ेगा। कोरोना के दौर में हालात हम देख चुके हैं। हालांकि नैसी की यात्रा के बाद चीन ने गहरी नाराजी जताई है और प्रतिक्रिया स्वरूप सैन्य अभ्यास आरंभ कर दिया है। या यों कहें कि दबाव की नीति के तहत ताइवान की घेराबंदी शुरू कर दी है। ताइवान आज भले ही छोटा देश हो पर अपनी तकनीकी की ताकत की बदौलत सारी दुनिया के देशों को हिलाने की क्षमता रखता है। चौपहिया से लेकर मोबाइल इंडस्ट्री तक को पटरी से उत्तराने की क्षमता आज ताइवान के पास है और अभी जिस लाभ देख रहे हैं। अभी दुनिया के देशों को हिलाने के लिए ताइवान के नियंत्रण के स्वयं चीन को भी भुगतना पड़ेगा।



बीच तानाव बढ़ता है और युद्ध के हालात बनते हैं तो सेमीकंडक्टर बनाने वाली कंपनियों में उत्पादन प्रभावित होगा और इससे कारों से लेकर मोबाइल तक सभी के उत्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। दुनिया की कार, मोबाइल व इलेक्ट्रॉनिक कंपनियों में उत्पादन कार्य प्रभावित होगा। चीन ने ताइवान से आने वाली खाद्य सामग्री के 100 से अधिक उत्पादों के आयात पर रोक लगा दी है तो दुसरी और ताइवान के सेमीकंडक्टर के उत्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। अभी दुनिया के देशों को हालात की गंभीरता को समझना होगा। इतिहास तो यही बताता है कि संयुक्त राष्ट्र जैसी संस्थाएं तानाव को कम करने में लगभग विफल ही रही हैं। रूस यूक्रेन के हालात सबके सामने हैं। यही हालात चीन ताइवान के हालातों पर रहेंगे। संयुक्त राष्ट्र संघ के भरोसे अधिक समय तक चला नहीं जा सकता। इसी तरह से दुनिया के देशों को यह भी साफ हो जाना चाहिए कि दुनिया के देश आंख मूँद कर हालात देखते रहेंगे तो इसके परिणाम अच्छे होने वाले नहीं हैं। दुनिया के देशों को पहल करनी ही होगी ताकि समय रहते तानाव को कम किया जा सके। दरअसल अपनी ताकत के प्रदर्शन और पड़ोसी देशों को दबाने की नीति बढ़ी जा रही है। पर अब ऐसा करना आसान नहीं है। कहीं ही कहीं यह समझना होगा कि अब हम आदि मानव नहीं रहे हैं। हमें सहअस्तित्व की नीति पर काम करना होगा। छोटा हो या बड़ा देश उसके अस्तित्व और अस्मिता को स्वीकारना होगा। आज यह समय आ गया है जब छोटे से छोटा देश आसानी से कब्जे में नहीं लिया जा सकता है।

सम्पादकीय

मुफ्त का लुक्फ़

ऐसी कई कल्पणाकारी योजनाएं चला भी रही हैं। लेकिन इसके समर्थकों व विरोधियों की बात सुनकर ही निष्पक्ष ढंग से इस मुद्दे पर फैसला किया जाना चाहिए। इस मुद्दे पर विमर्श के बिना यदि सभी कल्पणाकारी मुफ्त की योजनाओं को रोका गया तो समाज के निर्धन तबको के खासा नुकसान होगा। इसे मुद्दे को ताकिंगति के देशों की बात है कि जिसका लोकल कंट्रोल कर दिया जाता है। यूं तो सुप्रीम कोर्ट कई बार केंद्र सरकार के वित्तीय प्रबंधन से जुड़ी संस्थाओं को इस मुद्दे पर नियांयिक राय देने को हक्क चुका है। अब लगता है कि कोर्ट की सख्ती देखते देशों के बारे में खंच करें। यदि वाकई लोकतुंभावन नीति की जरूरत राजनीतिक दलों को है तो वे इसके लिये फंड अलग से जुटाएं। फिर वे जो चाहे वायदे करें। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि जनकल्पणा की योजनाओं के लिये आवृत्ति धन का दुरुपयोग किया जाता है। फिर केंद्रीय वित्तीय संस्थाओं से ब्राह्मण लेकर घी पीने की कहावत को चरितार्थ किया जाता है। जबकि पहले से ही जर्नल में डूरे राज्यों की माली हालत इन मुफ्त की बिजली, पानी व अन्य मुफ्त के वायदों से और खरबार ही जाती है। फलतः इन राज्यों में पैदा होने वाला हर बच्चा भारी भरकम कर्ज सिस पर लेकर पैदा होता है, लेकिन राज्य की आर्थिकी के लकड़ों से जुड़े सरोकारों से राजनीतिक दलों का कोई लेना-देना नहीं होता। जनता को राहत मिलनी चाहिए, उन्हें सरकारी योजनाओं का लाभ मिलना चाहिए, लेकिन राजनीतिक विलासिता के लिये इसमें कोई जगह न हो। राजनीतिक दलों को चुनावी घोषणाओं के प्रति जवाबदेह बनाया जाना चाहिए।

हंग से अंकुश लगा सकता था। लेकिन उसकी निष्पक्ष भूमिका को लेकर गहे बगाहे सवाल उठते रहे हैं। आखिर राजनीतिक दलों को ऐसी आजादी क्यों दी जाती है कि वे मेहनतकश जनता के कर से अजित धनराशि सस्ती लोकप्रियता के लिये वायदे पूरे करने में खंच करें। यदि वाकई लोकतुंभावन नीति की जरूरत राजनीतिक दलों को है तो वे इसके लिये फंड अलग से जुटाएं। फिर

खेल संदेश

झूँड कप का आगाज एफसी गोवा और मोहम्मदन स्पोर्टिंग के मैच से होगा

कोलकाता। गत चैम्पियन एफसी गोवा और मोहम्मदन स्पोर्टिंग के मैच के साथ झूँड कप फुटबॉल टूर्नामेंट के 131वें सत्र का आगाज यहां के विवाकानंद युवा भारती क्रॉडांगन (वीवाईबैक) में 16



अगस्त (मंगलवार) से होगा। पिछले साल का फाइनल मुकाबला गुप्त बी के इन्हीं दो टीमों के बीच खेला गया था। टूर्नामेंट में 20 टीमों के बीच कुल 47 मैच खेले जाएंगे जिसका फाइनल 18 सितंबर को होगा।

इसमें इंडियन सुपर लीग की 11 टीमों के अलावा आई-लीग की पांच और सेना से जुड़ी चार टीमें होगी। पल्लो बार झूँड कप के मैचों का आयोजन तीन राज्यों में होगा। बंगल के साथ असम और मिजोरम इसके मैचों की मेजबानी करेंगे।

सन्यास का संकेत देने के बाद पहला मैच हारी से रेना खिलाड़ियम्

टोरंटो। सेना खिलाड़ियम् पेशेवर टेनिस से सन्यास का संकेत देने के बाद जब पहली बार कोर्ट पर उतरी तो उत्तें हार का सामना करना पड़ा। दशकों ने 40 वर्षों से रेना का खड़े हाकर अभिवादन



किया लेकिन इधर स्टार खिलाड़ि ने न मुकाबला खिलेंगी ना हाथ ढाया में लहराया। दशक इस बीच अपने मोबाइल फोन से उक्ती तस्वीरें लेते रहे। अमरीका की इस 40 वर्षीय खिलाड़ि को नेशनल बैंक ओपन टेनिस टूर्नामेंट के दूसरे दौर में बेलिंडा बेनसिच ने 6-2, 6-4 से हराया। बेनसिच का सामना दो बार के ग्रैंडस्लैम चैम्पियन गांविने मुरुगुआ से होगा जिन्होंने काया कानेपी को 6-4, 6-4 से हराया।

'मेरा पीछा छोड़ो बहन' वाले बयान के बाद उर्वशी रौतेला ने तोड़ी चुप्पी, ऋषभ पंत को कहा- 'छोटू भैया'

नई दिल्ली। बॉलीवुड एक्ट्रेस उर्वशी रौतेला और भारतीय क्रिकेटर ऋषभ पंत अपनी निजी जिंदगी को लेकर काफी सुनिखियों में रहते हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में उर्वशी के एक बयान पर विकाकरण बल्लेजां जांच पते हुए अप्रश्नक रूप से अधिनेत्री पर निशाना पर पोस्ट कर दिया था। इस बयान के बाद उर्वशी ने कहा- बहुत कुर्कुरा कर दिया है। एक इंटरव्यू में उर्वशी ने कहा, मैं वाराणसी में शूटिंग कर रही थीं, वहां से मरा नहीं दिल्ली में एक शो था, तो मेरी बहां से दिल्ली की उड़ान थी। नई दिल्ली में मैं पूरा दिन शूटिंग कर रही था और लाभगम 10 घंटे की शॉटिंग के बाद जब मैं वापस गई तो मुझे तैयार होना था और अपने जानते हैं कि लालिकों को बढ़ावा देने वाले हैं समय लगता है। मिस्टर आरामी आए, वह लॉबी में बैठे और मेरा इंतजार करने लगे, वह मिलाना चाहते थे। मैं इन्होंने थक गई थी कि मैं सो गई और मुझे पता ही नहीं चला कि मुझे कितने फोन आए हैं। उन्होंने अगे बढ़ाया, तो, जब मैं उन्हीं तो मैंने 16-17 मिस्टर काल देखे और पिर मुझे बहुत बुरा लगा कि कोई मेरा इंतजार कर रहा था और मैं नहीं हास। समान से क्योंकि बहुत सारी लड़कियों को इंतजार आच्छा लगता होता है। मैंने उससे कहा कि जब तुम मुझे आओगे तो मिलते हैं। उन्होंने अगे कहा, वह मुंबई आए और मिले। दूसरे व्यक्ति को सामना देना बहुत महत्वपूर्ण है लेकिन मुझे लगता है कि मीडिया किसी भी चीज को, जो विकसित होने वाली हो पूरा खराब कर देता है।

नई दिल्ली। हाल में समाज हुए राष्ट्रमंडल खेलों में अपने शानदार प्रदर्शन करने वाले युवा फॉर्म्यूल अभिषेक ने कहा कि भारतीय टीम का लक्ष्य आगे साल होने वाले विश्व कप से पहले अपनी सर्वेक्षण फर्म में रहना है। बर्मिंघम में 6 मैचों में 2 गोल करने वाले अभिषेक ने कहा- हम सभी एक टीम के रूप में सुधार करना चाहते हैं। आगे साल विश्व कप होना है और उससे पहले सभी खिलाड़ी अपनी सर्वेक्षण फर्म में रहना चाहते हैं। राष्ट्रमंडल खेलों में भारतीय टीम से अस्ट्रेलिया से हार गई थी। अभिषेक ने कहा कि इन्हें बड़े मौंच पर अच्छा प्रदर्शन करना मेरे लिए यादार अनुभव है।



कि किन क्षेत्रों में मुझे सुधार करने की जरूरत है।

सामना कड़े प्रतिद्वंद्वियों से था। प्रत्यक्ष मैच हमारे लिए एक

रहा। इस टूर्नामेंट के दौरान मुझे अपने खेल के बारे में काफी कुछ सीखने की मिला और पता चला कि गला की जगतीय टीम का लक्ष्य आगे साल होने वाले विश्व कप से पहले अपनी सर्वेक्षण फर्म में रहना है। बर्मिंघम में 6 मैचों में 2 गोल करने वाले अभिषेक ने कहा- हम सभी एक टीम के रूप में सुधार करना चाहते हैं। आगे साल विश्व कप होना है और उससे पहले सभी खिलाड़ी अपनी सर्वेक्षण फर्म में रहना चाहते हैं। राष्ट्रमंडल खेलों में भारतीय टीम से हार गई थी। अभिषेक ने कहा कि इन्हें बड़े मौंच पर अच्छा प्रदर्शन करना मेरे लिए यादार अनुभव है।

नई दिल्ली। हाल में जिम्बाब्वे के लिए शुभमन गिल की जगह शीर्ष क्रम में हो सकते हैं।

राहुल को बल्लेबाजी के लिए शुभमन गिल की जगह शीर्ष क्रम में हो सकते हैं। राहुल को बीसीसीआई द्वारा फिट घोषित किया गया था और वह तीन मैचों की श्रृंखला में मेन इन ब्लू का नेतृत्व भी करेगा। ऐसे में पूर्व भारतीय क्रिकेटर मनिंदर सिंह को लगता है कि शुभमन गिल के लिए यह अनुभवी शिखन ध्वनि शीर्ष क्रम में लाभगम पक्का निश्चित शुरूआत है। हालांकि पूर्व

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कॉमनवेल्थ में हिस्सा लेने वाले सेना के खिलाड़ियों को किया सम्मानित

नई दिल्ली। बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों में भारत का प्रदर्शन शानदार रहा। भारतीय एथलीट्स ने कुल 61 पदक जीते। भारत की ओर से इस बार 215 एथलीट्स को कॉमनवेल्थ में हिस्सा लेने वाले यीं साथ पहुंचे थे। अब साथ एथलीट्स देश लौट चुके हैं।

रेसे में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और एक बार चौथी ने राष्ट्रमंडल खेलों में खेल और साथ स्वर्ण विक्रीरिया में खेले जाएंगे। बर्मिंघम राष्ट्रमंडल

आए। इस मौके पर राजनाथ ने एथलीट्स के साथ तस्वीरें भी खिंचवाई। बर्मिंघम राष्ट्रमंडल

यह खेल ऑस्ट्रेलिया के विक्टोरिया में खेले जाएंगे। बर्मिंघम राष्ट्रमंडल

सेमापन समारोह में भारत के

रहा। वही, ऑस्ट्रेलिया 67 स्वर्ण,

57 रजत और 54 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 160 पदकों के साथ द्वितीय

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 कांस्य समेत

कुल 178 पदकों के साथ पहले

स्थान पर रहा। इंडिया 57 स्वर्ण,

66 रजत और 53 क

विदेश संदेश

बलोचिस्तान में जुलाई में 48 लोगों की हत्या, 11 लोगों को गैरकानूनी तरीके से दी गई मौत की सजा

बलोचिस्तान। बलोचिस्तान में पाकिस्तानी सेना का दमन चक्र जारी है। जुलाई में पाकिस्तानी सेना ने बलोचिस्तान के 48 लोगों को मार दिया। इनमें से 11 लोगों को गैरकानूनी तरीके से मौत की सजा दी गई है। बलोचिस्तान के मानवाधिकार आयोग ने इस पर कहा, जुलाई महीने में 45 लोगों के अचानक लापता होने के भी मामले सामने आए हैं। आयोग की रिपोर्ट के मुताबिक, लोगों की हत्याएं और अचानक से गायब हो जाना कानून का संसार उल्लंघन है। इसमें हजारों नागरिक प्रभावित हो रहे हैं। यह अपराध बड़े पैमाने पर पाकिस्तानी सुरक्षा बलों और उनके संबद्ध मिलिशिया द्वारा किए जा रहे हैं जिन्हें स्थानीय रूप से मौत के दस्ते के रूप में जाना जाता है। पूर्व नियोजित रणनीतियों से इन वारदात को अंजाम दिया जा रहा है। जुलाई के महीने में अचानक गायब लोगों को अंजाम दिया जा रहा है। पाकिस्तानी सुरक्षा बलों द्वारा फौजी मुश्खेड़ में 11 लोगों को मारने पर भी जबरदस्त आक्रोश दिखा। लोगों ने पाकिस्तान की सेना को बलोचिस्तान का आंतकवादी कहकर बुलाया।



‘चीन की कार्टवाई शांति व स्थिरता के खिलाफ, पर अमेरिका जुकेगा नहीं, ताइवान की मदद जारी रहेगी’

वाशिंगटन। अमेरिकी स्पीकर नैसी पेलोसी की हालिया ताइवान को बाद चीन ने अपने इस पड़ोसी स्वायत्त क्षेत्र की कही सैन्य धेराबंदी कर ली है। सैन्य अध्यास के जरिए उसने इस द्वीप देश को डराने की कोशिश की है। इसे लेकर दोनों देशों व अमेरिका के बीच तनाव जारी है। इस चीन अमेरिकी राष्ट्रपति जे बाइडन के पूर्व सहायक और प्रधानमंत्री प्रशांत मामतों के समन्वयक कुर्ट कैंपबेल ने बड़ी बात कही है।

दरअसल, चीन ताइवान को अपना स्वायत्त क्षेत्र मानता है, लेकिन वह एक स्वतंत्र देश के रूप में उसका अस्तित्व स्वीकार नहीं करता। वह उस पर अपना प्रभुत्व मानता है। इसी सिलसिले में कैंपबेल ने कॉफेस बाल में कहा कि चीन के कदम मूल रूप से अस्थिरता के खिलाफ है। अनेक वाले सहायों में चीन के कदम और तेज जरूर लेता है। वह ताइवान पर दबाव की कार्टवाई लगाना करता रहेगा। यह दबाव आने वाले हफ्तों और कई महीनों तक जारी रहेगा। इसका मकसद स्थानीय रूप से ताइवान को डराना और उसकी आजादी को कम करना है। कैंपबेल ने कहा कि अमेरिका ताइवान के खिलाफ चीन के कम्पोनें को देखते हुए शांतिपूर्वक त्रोश कदम उठाना रखी जा सके। वह लंबे समय से चली आ रही अपनी नीति के अनुसार ताइवान की मस्तक करता रहेगा। चूंकि चुनौतियां लंबे समय तक रहने वाली हैं, इसलिए विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े अमेरिकी कदम आगामी हफ्तों और महीनों में नजर आएंगे। हम नहीं जुकेंगे और धीरज के साथ प्रधानी कदम उठाएंगे। अमेरिका अंतर्राष्ट्रीय कानूनों के मुताबिक जहां तक संभव होगा ताइवान के इलाकों में उड़ान भरना, समुद्री सुरक्षा और जहाजों की आवाजाही जारी रखेगा। इन कदमों में ताइवान की खाड़ी में हवाई और समुद्री परिवहन शामिल है।

विवादास्पद मौलवी की तारीफ करने से किया इनकार, अहमदी समुदाय के शख्स की हत्या

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के पंजाब प्रांत में एक विवादास्पद मौलवी की तारीफ करने से पर अहमदी समुदाय के 62 वर्षीय व्यक्ति की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। 1974 में पाकिस्तान की ससद ने अहमदी समुदाय को गैर-मुस्लिम घोषित कर दिया था। एक दशक बाद उन्हें खुद को मुस्लिम कहने पर प्रतिबंध लगा दिया गया। उन्हें उपदेश देने और तीर्थयात्रा के लिए सकारात्मक धर्म परिवर्तन करा उसकी जान में ही मुस्लिम खोलोल से शादी करा दी गई थी। पाकिस्तान में अल्पसंख्यक महिलाओं के साथ ऐसी वारदात आंतरिक दाल में कहा कि चीन ने कदम धूली और तेज जरूर लेता है। वह ताइवान पर दबाव की कार्टवाई लगाना करता रहेगा। यह दबाव आने वाले हफ्तों और कई महीनों तक जारी रहेगा। इसका मकसद स्थानीय रूप से ताइवान को डराना और उसकी आजादी को कम करना है। कैंपबेल ने कहा कि अमेरिका ताइवान के खिलाफ चीन के कम्पोनों को देखते हुए शांतिपूर्वक त्रोश कदम उठाना क्षेत्र की अदालत में गूहा रखी जा सके। वह लंबे समय से चली आ रही अपनी नीति के अनुसार ताइवान की मस्तक करता रहेगा। चूंकि चुनौतियां लंबे समय तक रहने वाली हैं, इसलिए विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े अमेरिकी कदम आगामी हफ्तों और महीनों में नजर आएंगे। हम नहीं जुकेंगे और धीरज के साथ प्रधानी कदम उठाएंगे। अमेरिका अंतर्राष्ट्रीय कानूनों के मुताबिक जहां तक संभव होगा ताइवान के इलाकों में उड़ान भरना, समुद्री सुरक्षा और जहाजों की आवाजाही जारी रखेगा। इन कदमों में ताइवान की खाड़ी में हवाई और समुद्री परिवहन शामिल है।

विवादास्पद मौलवी की तारीफ करने से किया इनकार, अहमदी समुदाय के शख्स की हत्या

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के पंजाब प्रांत में एक विवादास्पद मौलवी की तारीफ करने से पर अहमदी समुदाय के 62 वर्षीय व्यक्ति की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। 1974 में पाकिस्तान की ससद ने अहमदी समुदाय को गैर-मुस्लिम घोषित कर दिया था। एक दशक बाद उन्हें खुद को मुस्लिम कहने पर प्रतिबंध लगा दिया गया। उन्हें उपदेश देने और तीर्थयात्रा के लिए सकारात्मक धर्म परिवर्तन करा उसकी जान में ही मुस्लिम खोलोल से शादी करा दी गई थी। पाकिस्तान में अल्पसंख्यक महिलाओं के साथ ऐसी वारदात आंतरिक दाल में कहा कि चीन ने कदम धूली और तेज जरूर लेता है। वह ताइवान पर दबाव की कार्टवाई लगाना करता रहेगा। यह दबाव आने वाले हफ्तों और कई महीनों तक जारी रहेगा। इसका मकसद स्थानीय रूप से ताइवान को डराना और उसकी आजादी को कम करना है। कैंपबेल ने कहा कि अमेरिका ताइवान के खिलाफ चीन के कम्पोनों को देखते हुए शांतिपूर्वक त्रोश कदम उठाना क्षेत्र की अदालत में गूहा रखी जा सके। वह लंबे समय से चली आ रही अपनी नीति के अनुसार ताइवान की मस्तक करता रहेगा। चूंकि चुनौतियां लंबे समय तक रहने वाली हैं, इसलिए विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े अमेरिकी कदम आगामी हफ्तों और महीनों में नजर आएंगे। हम नहीं जुकेंगे और धीरज के साथ प्रधानी कदम उठाएंगे। अमेरिका अंतर्राष्ट्रीय कानूनों के मुताबिक जहां तक संभव होगा ताइवान के इलाकों में उड़ान भरना, समुद्री सुरक्षा और जहाजों की आवाजाही जारी रखेगा। इन कदमों में ताइवान की खाड़ी में हवाई और समुद्री परिवहन शामिल है।

कार हादसे में घायल हॉलीवुड अग्निजेन्ट एनी हेचे ने तोड़ा दम

लॉस एंजेलिस। कार हादसे में घायल हॉलीवुड अग्निजेन्ट एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस हादसे में वह बुरी तरह झुलास हुई।

अग्निजेन्ट एनी हेचे ने कहा कि चीन की ताइवान को एनी हेचे ने दुनिया की अलविदा कह दिया। एनी हेचे ने 53 वर्ष की आयु में अंतिम सांस ली। अग्निजेन्ट की कार लॉस एंजेलिस के मार विटा परियों में 5 अगस्त को एक जानली विलिंग से टकरा गई थी। इस ह