

UN में बोले ट्रम्प – अमेरिका पहले से ज्यादा ताकतवर, ईरान की न मनमानी चलेगी और न परमाणु हथियार बनाने दूंगा

न्यूयॉर्क(ए.)। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने मंगलवार को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 81वें सत्र को संबोधित करते हुए ईरान पर तीखा हमला बोला। उन्होंने ईरान पर आतंकवाद को बढ़ावा देने और मध्य-पूर्व में अस्थिरता फैलाने का आरोप लगाया। ट्रंप ने कहा कि अमेरिका ईरान को परमाणु हथियार हासिल नहीं करने देगा।

ट्रंप ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र महासभा में आना उनके लिए सम्मान की बात है और अमेरिका पहले से अधिक मजबूत स्थिति में है। उन्होंने अमेरिकी अर्थव्यवस्था, सैन्य क्षमता और तकनीकी ताकत का भी उल्लेख किया। ट्रंप ने दावा किया कि जहां दूसरे देश केवल शांति की बात करते रहे, वहीं उनके प्रशासन ने कई संघर्षों में शांति स्थापित करने के लिए कदम उठाए हैं।

ईरान पर निशाना

ईरान के बारे में ट्रंप ने कहा कि पिछले कई दशकों से वहां की सरकार ने हिंसा और अस्थिरता को बढ़ावा दिया है। उन्होंने दावा किया कि ईरान ने मध्य-पूर्व और उसके बाहर भी हिंसा और तबाही को बढ़ावा दिया। ट्रंप के मुताबिक, अब ईरान पहले की तरह क्षेत्र में अपना प्रभाव नहीं जमा सकता। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपति बनने के पहले दिन से ही उनका रुख



स्पष्ट रहा है कि ईरान को परमाणु हथियार हासिल करने की अनुमति नहीं दी जाएगी। ट्रंप ने सभी देशों से अमेरिका के साथ मिलकर ईरान का 'पूर्ण आर्थिक अलगाव' लागू करने की अपील की। उन्होंने कहा कि ईरान को तब तक अलग-थलग रखा जाना चाहिए, जब तक वह वाणिज्यिक जहाजों पर हमले बंद नहीं करता, अपनी परमाणु महत्वाकांक्षाएं नहीं छोड़ता और आतंकवाद के समर्थन को खत्म नहीं करता। ट्रंप ने ईरानी शासन को कमजोर और हताश बताया।

भारत-पाकिस्तान युद्ध का फिर से किया जिक्र

अमेरिकी राष्ट्रपति ने एक बार फिर दावा कि उन्होंने भारत-पाकिस्तान युद्ध समेत 8 युद्धों को खत्म कराने में भूमिका निभाई। उन्होंने कहा कि इन समझौतों को कराने में उनके व्यक्तिगत संबंधों, व्यापारिक रिश्तों, टैरिफ और टैरिफ लगाने की धमकी का इस्तेमाल अहम रहा। गाजा और यूक्रेन का जिक्र करते हुए ट्रंप ने दावा किया कि अमेरिका ने गाजा युद्ध खत्म कराया और सभी बंधकों को ज़िंदा या मुर्दा वापस लाया। वहीं, उन्होंने कहा कि यूक्रेन युद्ध भी लोगों की अपेक्षा से ज्यादा तेजी से खत्म हो सकता है।

ईरान से बातचीत के संकेत

ट्रंप के भाषण के बीच अमेरिका और ईरान के बीच संभावित बातचीत को लेकर भी संकेत मिले हैं। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने मंगलवार को कहा कि अमेरिका संयुक्त राष्ट्र महासभा के दौरान ईरानी अधिकारियों से बातचीत के लिए तैयार है, हालांकि फिलहाल ऐसी कोई बैठक तय नहीं हुई है।

ट्रंप और ईरानी राष्ट्रपति मसूद पेजेशकियन दोनों इस समय न्यूयॉर्क में हैं। रॉयटर्स के अनुसार, दोनों देशों के बीच संभावित कूटनीतिक बातचीत की संभावना बनी हुई है, हालांकि दोनों पक्षों के बीच तनाव अभी भी कायम है।



वॉशिंगटन(ए.)। अमेरिका के योसेमिट नेशनल पार्क में जंगल की आग बुझाने के अभियान के दौरान एक फायरफाइटिंग हेलीकॉप्टर दुर्घटनाग्रस्त हो गया। हादसे में हेलीकॉप्टर में सवार दोनों पायलटों की मौत हो गई। अधिकारियों के मुताबिक, दुर्घटना रविवार दोपहर उस समय हुई, जब हेलीकॉप्टर आग पर पानी गिराने के अभियान में जुटा था। हेलीकॉप्टर में पायलटों के अलावा कोई और व्यक्ति सवार नहीं था। दोनों पायलट कॉन्वैक्ट विमान कंपनी 'प्रिसीजन' के लिए काम करते थे

हादसे में मारे गए एक पायलट की पहचान हुई

अमेरिका में आग बुझाने वाला हेलीकॉप्टर क्रैश, दोनों पायलटों की मौत; पानी गिराते समय हुआ हादसा

हादसे में मारे गए पायलटों में से एक की पहचान ग्रेग किंग के रूप में हुई है। वह पहले अलास्का डिविजन ऑफ फॉरस्ट्री एंड फायर प्रोटेक्शन के साथ काम कर चुके थे और अलास्का में जंगल की आग बुझाने के कई अभियानों में हिस्सा ले चुके थे। बाद में वह 'प्रिसीजन' से जुड़ गए। अलास्का की एजेंसी के प्रवक्ता एमरी जॉनसन ने बताया कि किंग के करीबी रिश्तेदार अभी भी एजेंसी में काम करते हैं। परिवार की इजाजत मिलने के बाद ही उनका नाम सार्वजनिक किया गया। दूसरे पायलट की पहचान फिलहाल सार्वजनिक नहीं की गई है।

झील के पास गिरा 'सुपर प्यूम' हेलीकॉप्टर

फेडरल कॉम्प्लेक्स इन्सिडेंट मैनेजमेंट टीम के प्रवक्ता बेंजामिन कॉसले के अनुसार, 'सुपर प्यूम' हेलीकॉप्टर आग बुझाने के लिए 'वॉटर बकेट' का इस्तेमाल कर रहा था। इसी दौरान वह एक झील के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गया। हादसे की परिस्थितियों के बारे में अभी तत्काल कोई विस्तृत जानकारी सामने नहीं आई है। दुर्घटना की जांच फेडरल एविएशन एडमिनिस्ट्रेशन (FAA) और नेशनल ट्रांसपोर्टेशन सेफ्टी बोर्ड (NTSB) करेंगे। अधिकारियों ने अभी यह नहीं बताया है कि हेलीकॉप्टर किस वजह से दुर्घटनाग्रस्त हुआ।

दुनिया की दो शक्तियों का होगा महामिलन? पत्नी संग ट्रंप से मिलने “खास विमान” से रवाना हुए शी जिनपिंग



बीजिंग(ए.)। चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग बुधवार को अमेरिका के लिए रवाना हुए, जहां गुरुवार को उनकी मुलाकात राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से होनी है। यह बहुप्रतीक्षित बातचीत ऐसे समय में हो रही है जब दोनों देश ज़्यादा सक्षम आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) सिस्टम को लेकर बढ़ती चिंताओं का सामना कर रहे हैं और दोनों पक्ष व्यापार को लेकर तनाव कम करने की कोशिश कर रहे हैं। शी जिनपिंग अपने "खास विमान" से बीजिंग से वॉशिंगटन के लिए रवाना हुए हैं। सरकारी ब्रॉडकास्टर छ्ठञ्जङ्क के मुताबिक, चीनी नेता के साथ उनकी पत्नी पेंग लियुआन, उनके करीबी सहयोगी काई ची और विदेश मंत्री वांग यी समेत कई लोग अमेरिका जाने वाले विमान में सवार थे।

अमेरिका में शी का स्वागत करेंगे ट्रंप

व्हाइट हाउस के मुताबिक, गुरुवार को होने वाली औपचारिक बातचीत से पहले ट्रंप खुद जॉइंट बेस एंड्रयूज पर चीनी राष्ट्रपति का स्वागत करेंगे। शी जिनपिंग और उनकी पत्नी व्हाइट हाउस में स्वागत समारोह में शामिल होंगे, जिसमें मिलिट्री फ्लाईओवर भी होगा। इसके बाद ट्रंप और शी बातचीत करेंगे और फिर ट्रंप चीनी राष्ट्रपति के लिए स्टेट डिनर (आधिकारिक भोज) आयोजित करेंगे। शी जिनपिंग का यह अमेरिका दौरा शुक्रवार को खत्म होगा, जब दोनों देशों के राष्ट्रपति और उनकी पत्नियां व्हाइट हाउस में चाय पर मिलेंगी और नेशनल आर्काइव्स का दौरा करेंगी। व्हाइट हाउस ने इस दौरे को "दोनों देशों के रिश्तों में एक अहम पड़ाव" बताया है।

दुबई (ए.)। विदेश जाकर नौकरी करने और लाखों रुपये कमाने का सपना देखने वाले लाखों भारतीय युवाओं के लिए एक आंखें खोल देने वाला मामला सामने आया है। भारत के महानगरों से लेकर छोटे शहरों तक के युवा बेहतर ज़िंदगी और मोटी तनख्वाह की चाह में दुबई का रुख करते हैं, लेकिन वहां की चकाचौंध के पीछे छिपा असली संघर्ष कुछ और ही कहानी बयां करता है। कोलकाता के रहने वाले एक भारतीय शेफ राहुल बाला ने सोशल मीडिया पर अपना दर्द साझा करते हुए कहा है कि दुबई आने के बाद उन्हें अहसास हुआ कि वे अपने वतन भारत में ही ज्यादा खुश और सुरक्षित थे।

विदेश में नौकरी का सपना पूरा हुआ, लेकिन खर्चों ने तोड़ी कमर

राहुल बाला ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो साझा कर दुबई के रोजमर्रा के जीवन और आर्थिक दबाव का चॉकले वाला सच उजागर किया है। राहुल के मुताबिक, विदेश जाकर काम करना उनका सबसे बड़ा सपना था और काफी जद्दोजहद के बाद यह सपना सच भी हुआ। हालांकि, दुबई की सरजमीं पर कदम रखते ही जब असलियत से सामना हुआ, तो उनके होश उड़ गए। उन्होंने विदेश जाने की तैयारी कर रहे युवाओं को



कड़ी सलाह दी है कि वे केवल विदेशी करेंसी को भारतीय रुपये में बदलकर खुश न हों, बल्कि वहां के बेतहाशा खर्चों का भी गहराई से आकलन करें।

‘पानी-खाने तक पर भारी खर्च, आम आदमी के लिए दुबई में जीना आसान नहीं’

शेफ राहुल ने अपने वीडियो में दो टूक कहा, "इंडिया से बाहर आना मेरा एक सपना था, जो पूरा तो हुआ, लेकिन यहां आने के बाद पता चल रहा है कि अपना भारत कितना अच्छा है।"

मनोरंजन

कसरत के बाद रिकवरी कक्ष का उपयोग क्यों होता है जरूरी? जानिए इसका महत्व



कसरत के बाद रिकवरी कक्ष का उपयोग करना बहुत जरूरी है। यह प्रक्रिया आपके शरीर को आराम और नई ऊर्जा देती है। रिकवरी कक्ष का उपयोग करने से मांसपेशियों की थकान दूर होती है और शरीर को ऊर्जा वापस मिलती है। इसके अलावा यह मानसिक शांति भी प्रदान करता है। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे रिकवरी कक्ष का उपयोग करके आप अपनी कसरत के बाद बेहतर आराम पा सकते हैं।

मांसपेशियों की थकान होती है दूर

कसरत के बाद मांसपेशियां थक जाती हैं और उन्हें आराम देना बहुत जरूरी है। रिकवरी कक्ष में बैठकर आप अपनी मांसपेशियों की थकान को दूर कर सकते हैं।

गर्म हवा और आरामदायक माहौल मांसपेशियों को आराम देता है, जिससे दर्द और अकड़न कम होती है। इसके अलावा रिकवरी कक्ष में बैठने से खून का बहाव बेहतर होता है, जो जल्दी ठीक होने में मदद करता है।

इस तरह आप अपनी कसरत के बाद बेहतर आराम पा सकते हैं।

मिलती है मानसिक शांति

कसरत के बाद दिमाग भी थक जाता है और उसे शांति देना बहुत जरूरी है। रिकवरी कक्ष में बैठकर आप अपनी मानसिक थकान को भी दूर कर सकते हैं।

शांत माहौल, सुखदायक तापमान और आरामदायक बैठने की जगह दिमाग को आराम देती है, जिससे तनाव कम होता है।

इसके अलावा रिकवरी कक्ष में बिताया गया समय आपके मन को शांति और सुकून प्रदान करता है, जिससे आप नई ऊर्जा के साथ अपनी अगली कसरत के लिए तैयार हो सकते हैं।

शरीर का तापमान होता है संतुलित

कसरत के बाद शरीर का तापमान बढ़ जाता है और उसे संतुलित करना जरूरी हो जाता है। रिकवरी कक्ष में बैठकर आप अपने शरीर के तापमान को धीरे-धीरे सामान्य कर सकते हैं। गर्म हवा शरीर की जमी हुई ऊर्जा को बाहर निकालती है और ठंडक लाती है। इसके अलावा रिकवरी कक्ष का तापमान आपके पसीने को जल्दी सुखाता है, जिससे आप अधिक आरामदायक महसूस करते हैं।इससे आपको ठीक होने की प्रक्रिया भी तेज होती है।

त्वचा को मिलेगी ताजगी

कसरत के बाद पसीना निकलने से त्वचा साफ होती है, लेकिन उसमें ठंडक लाने के लिए रिकवरी कक्ष का उपयोग करना चाहिए। रिकवरी कक्ष की गर्म हवा त्वचा के रोमछिद्रों को खोलती है, जिससे गंदगी बाहर निकलती है और त्वचा ताजगी महसूस करती है।इसके अलावा रिकवरी कक्ष में बिताया गया समय त्वचा को आराम और सुकून भी प्रदान करता है। इससे आपको त्वचा और भी निखर जाती है और आप अधिक तरोताजा महसूस करते हैं।

सामाजिक बातचीत का मौका

रिकवरी कक्ष में बैठने का एक फायदा यह भी होता है कि आप अन्य लोगों से मिल सकते हैं और बातचीत कर सकते हैं। यह सामाजिक संपर्क आपके मनोबल को बढ़ाता है और मानसिक तनाव को कम करता है।

इस तरह रिकवरी कक्ष का उपयोग न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक रूप से भी फायदेमंद होता है। इन सभी कारणों से यह साफ हो जाता है कि कसरत के बाद रिकवरी कक्ष का उपयोग कितना जरूरी है।

नीले और हरे रंग की शैवाल है स्फिरुलिना, इसे खाने से मिल सकते हैं ये फायदे

स्फिरुलिना एक प्रकार की नीली-हरी शैवाल है, जो प्राकृतिक रूप से समुद्र और मीठे पानी की झीलों में पाई जाती है। इसे सुपरफूड भी कहा जाता है, क्योंकि यह विटामिन, खनिज, प्रोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। स्फिरुलिना का सेवन सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं कि स्फिरुलिना को डाइट में शामिल करने से क्या-क्या लाभ मिल सकते हैं। इसे पाउडर के रूप में बाजार में बेचा जाता है।

प्रतिरक्षा को मजबूती देने में है सहायक

स्फिरुलिना में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट और विटामिन प्रतिरक्षा को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं। यह शरीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।नियमित रूप से स्फिरुलिना का सेवन करने से शरीर संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में अधिक सक्षम हो सकता है। इसके अलावा स्फिरुलिना में पाए जाने वाले पोषक

तत्व शरीर की सफेद रक्त कोशिकाओं को सक्रिय रखने में भी मदद कर सकते हैं।

वजन को नियंत्रित करने में है कारगर

अगर आप वजन को नियंत्रित करना चाहते हैं तो इसके लिए भी स्फिरुलिना का सेवन फायदेमंद हो सकता है। स्फिरुलिना में मौजूद प्रोटीन और फाइबर शरीर के चयापचय को बढ़ावा देते हैं, जिससे कैलोरी बर्न होती है और वजन घटाने में मदद मिलती है।इसके अलावा यह लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस करवाता है, जिससे अनावश्यक खाने की इच्छा कम होती है। इस प्रकार स्फिरुलिना का सेवन वजन घटाने में सहायक हो सकता है।

रक्तचाप को कर सकता है नियंत्रित

रक्तचाप को नियंत्रित रखने में भी स्फिरुलिना मदद कर सकता है।



इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखते हैं और रक्त प्रवाह को बेहतर बनाते हैं।इसके अलावा स्फिरुलिना में पाए जाने वाले खास पोषक तत्व रक्तचाप के स्तर को संतुलित रखने में भी मदद कर सकते हैं।

हालांकि, अगर किसी को पहले से ही कम या अधिक रक्तचाप की समस्या है तो वह डॉक्टर की सलाह के बाद ही इसका सेवन करें।

सूजन कम करने में है सहायक

स्फिरुलिना में सूजन कम करने वाले तत्व होते हैं, जो सूजन और जलन को कम करने में मदद करते हैं। यह गुण त्वचा की समस्याओं, जैसे एक्जिमा और सोरायसिस के लिए भी फायदेमंद हो सकता है।

इसके अलावा यह गुण शरीर की अंदरूनी सूजन को भी कम करता है, जिससे कई बीमारियों का खतरा कम होता है। स्फिरुलिना का सेवन करने से आप स्वस्थ और ताजगी महसूस

