नेपाल में पाकिस्तान के दूतावास के अधिकारियों को सौंपा गया ज्ञापन, असीम मुनीर और आतंकियों के बीच सांठगांठ का आरोप

काठमांडू

भारत के जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद इस समय अधिकांश देशों में पाकिस्तान के दूतावासों के सामने विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं। लेकिन नेपाल में यह पहली बार हुआ जब पाकिस्तानी दूतावास के अंदर जाकर वहां के अधिकारियों को ज्ञापन सौंपा गया।

ज्ञापन में पहलगाम आतंकी हमले के लिए सेना प्रमुख असीम मुनीर को दोषी बताया गया। मुनीर के भड़काऊ भाषण के कारण पहलगाम घटना होने की बात कहते हुए उनके खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई।

यह वाकया बुधवार को काठमांडू में हुआ जब हिन्दू राष्ट्र स्वाभिमान जागरण अभियान के पदाधिकारियों ने पाकिस्तान के दूतावास के अंतर एक ज्ञापन दिया।

वैसे तो काठमांडू स्थित पाकिस्तानी दूतावास के बाहर पिछले कुछ दिनों से लगातार प्रदर्शन हो रहे हैं लेकिन पहली बार पाकिस्तानी दूतावास के भीतर जाकर दूतावास के कर्मचारियों को दिए ज्ञापन में उनके ही कूटनीतिक अधिकारियों के सामने पहलगाम घटना के लिए उन्हें दोषी बताया गया।

अभियान के महासचिव देवेश झा ने कहा कि पाकिस्तान के आर्मी चीफ ने हिंदुओं के खिलाफ भड़काऊ भाषण दिया। इसका नतीजा है कि पहलगाम में धर्म पूछ कर हिन्दुओं को गोली मारी गई। उन्होंने कहा कि इन आतंकियों से मुनीर की कोई न कोई सांठगांठ जरूर रही होगी।

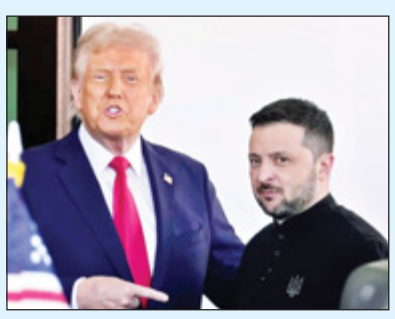
ज्ञापन में यूएन चार्टर्ड का हवाला देकर धर्म के नाम पर एक नेपाली नागरिक सुदीप न्यौपाने सहित 26 लोगों की हत्या करने वाले आतंकवादियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की मांग की गई है। ज्ञापन में सुरक्षा परिषद के प्रस्ताव 2178 का सम्मान करते हुए अंतरराष्ट्रीय आतंकियों की कार्रवाई को रोकने की भी मांग की गई है।

न्यूज ब्रीफ

पाकिस्तान ने बालाकोट की सैफुल मलूक झील को पर्यटकों के लिए खोला

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के बालाकोट की काघन घाटी में स्थित प्रसिद्ध पर्यटन स्थल सैफुल मलूक झील को छह महीने बंद रहने के बाद पर्यटकों के लिए फिर से खोल दिया गया है। राजकुमार सैफुल मलूक और परी बदीउल जमाल की रोमांटिक किंवदंती से जुड़ी यह झील प्राकृतिक सुंदरता के लिए मशहूर है। खबर के अनुसार, पिछले साल नवंबर में भारी बर्फबारी के कारण झील की ओर जाने वाली सड़क बंद कर दी गई थी। अब इसे साफ कर यातायात के लिए बहाल कर दिया गया है। अब पर्यटक एक बार फिर झील के आसपास बर्फ से ढके नजारों का आनंद ले सकेंगे। बालाकोट पाकिस्तान के खैबर-पख्तूनख्वा प्रांत के मनसेहरा जिले में स्थित है। बालाकोट इस्लामाबाद से लगभग 190 किलोमीटर, जम्मू-कश्मीर के उरी से 81 किलोमीटर और नियंत्रण रेखा से 50 किलोमीटर दूर है। पर्यटन सलाहकार जाहिद चानजेब और काघन विकास प्राधिकरण के महानिदेशक शब्बीर खान कहना है कि भारी मशीनरी की मदद से सड़क को साफ कर झील तक जाने का मार्ग बहाल कर दिया गया है। मुल्क के बाकी हिस्सों में गर्मी का प्रकोप है, मगर यहां का मौसम सुहावना है। झील के खुलने से सैकड़ों स्थानीय जीप चालकों के लिए आजीविका के अवसर मिलने की भी उम्मीद है।

यूक्रेन को आखिरकार करना पड़ा अमेरिका से खनिज समझौता



वाशिंगटन। रूस के खिलाफ लड़ाई में अमेरिका के अहसानों से दबे यूक्रेन को ना-नुकुर करते हुए आखिरकार खनिज समझौते पर सहमत होना पड़ा। ट्रेजरी सचिव स्कॉट बेसेंट ने पुष्टि की है कि अमेरिका और यूक्रेन ने खनिज संसाधन समझौते पर हस्ताक्षर कर दिए। यह समझौता, दोनों देशों के बीच खनिज संसाधन समझौते के समन्वय में अमेरिका और यूक्रेन के बीच एक निवेश कोष स्थापित करेगा। एबीसी न्यूज की खबर के अनुसार, यह समझौता अमेरिका को यूक्रेनी दुर्लभ पृथ्वी खनिजों पर अधिकार देता है। ट्रेजरी सचिव स्कॉट बेसेंट ने विज्ञप्ति में कहा कि यह समझौता रूस को स्पष्ट रूप से संकेत देता है कि ट्रंप प्रशासन लंबे समय तक एक स्वतंत्र, संप्रभु और समृद्ध यूक्रेन पर केंद्रित शांति प्रक्रिया के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपति ट्रंप ने अमेरिकी लोगों और यूक्रेनी लोगों के बीच इस साझेदारी की कल्पना की। इसके अलावा बेसेंट ने एक्स पोस्ट भी इस समझौते की चर्चा की है। उल्लेखनीय है कि ट्रंप और यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेंस्की फरवरी के अंत में खनिज सौदे पर हस्ताक्षर करने वाले थे। ओवल ऑफिस में दोनों के बीच तनावपूर्ण बातचीत के बाद यह योजना पटरी से उतर गई थी।

पाकिस्तान ने आईएसआई प्रमुख आसिम मलिक को एनएसए की दी जिम्मेदारी

इस्लामाबाद। बढ़ते तनाव और युद्ध के हालातों के बीच पाकिस्तान ने अपनी खुफिया एजेंसी आईएसआई के

प्रमुख लेफ्टिनेंट जनरल मोहम्मद आसिम मलिक को पाकिस्तान का नया राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार (एनएसए) नियुक्त किया है। उन्हें यह जिम्मेदारी अतिरिक्त कार्यभार के रूप में सौंपी गई है। मलिक की नियुक्ति का आधिकारिक आदेश जारी कर दिया गया है। यह निर्णय ऐसे समय पर लिया गया है जब पाकिस्तान की सरकार और सेना को भारत के हमला का भय सता रहा है। सूत्रों के अनुसार, पाकिस्तान की सरकार ने अपने वरिष्ठ अधिकारियों को विभिन्न देशों की राजधानियों में रवाना किया है ताकि वह अंतरराष्ट्रीय समर्थन जुटा सके। आतंकवादियों को बंकरों में छिपाया जा रहा है और नियंत्रण रेखा के पास सुरक्षा बलों की तैनाती बढ़ाई गई है। पाकिस्तानी रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ ने बातचीत में कहा कि निकट भविष्य में भारत की ओर से सैन्य कार्रवाई संभव है। हालांकि, उन्होंने कहा कि पाकिस्तान परमाणु हथियारों का इस्तेमाल केवल तब करेगा जब देश के अस्तित्व पर सीधा खतरा हो। पाकिस्तान के सूचना मंत्री अत्ताउल्ला तारार ने दावा किया है कि भारत 24 से 36 घंटे में पाकिस्तान पर हमला कर सकता है। उन्होंने चेतावनी दी कि भारत की किसी भी आक्रामकता का मुंहतोड़ जवाब दिया जाएगा और क्षेत्र में उत्पन्न किसी भी संकट के लिए भारत को जिम्मेदार ठहराया जाएगा। भारत ने सिंधु जल संधि को स्थगित कर दिया है। पाकिस्तानी सैन्य अधिकारियों को देश से निकाला गया है।

पुश-अप्स से हार्ट अटैक का खतरा घटता है, अध्ययन में हुआ खुलासा

हार्वर्ड

क्या आप जानते है कि पुश-अप्स से हार्ट अटैक का खतरा घटता है। जी हॉ हाल ही में हुए एक अध्ययन से यह सामने आया है कि यदि कोई व्यक्ति नियमित रूप से पुश-अप्स करता है तो वह हार्ट से जुड़ी गंभीर बीमारियों के जोखिम से काफी हद तक बच सकता है। आजकल हार्ट अटैक के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं और अक्सर खबरों में सुनने को मिलता है कि कोई चलते-चलते या डांस करते समय अचानक गिर पड़ा और उसकी मौत हो गई। अधिकतर मामलों में लोगों को यह पता ही नहीं होता कि उनके दिल में पहले से कोई समस्या मौजूद थी, क्योंकि शुरुआत में इनके लक्षण दिखाई नहीं देते। ऐसे में पुश-अप्स एक प्रभावी तरीका हो सकता है जिससे दिल की सेहत को सुरक्षित रखा जा सकता है।

हार्वर्ड यूनिवर्सिटी में हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि यदि 30 से 40 वर्ष की उम्र के बीच नियमित रूप से पुश-अप्स किए जाएं तो इससे दिल की कार्यक्षमता बेहतर होती है और धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमने की संभावना काफी कम हो जाती है। यह अध्ययन हाल ही में एक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। रिसर्च के दौरान अग्निशमन दल के कुछ सदस्यों पर अध्ययन किया गया, जिसमें उनकी पुश-अप्स करने की क्षमता और स्वास्थ्य डाटा का विश्लेषण किया गया। परिणाम में सामने आया कि जो लोग आधे मिनट के भीतर 40 बार पुश-अप्स करने में सक्षम थे, उनमें अगले 10 वर्षों तक हार्ट अटैक या हार्ट फेल्योर जैसी बीमारियों का जोखिम लगभग न के बराबर था। वहीं, जो लोग 30 सेकंड में 10 से कम पुश-अप्स कर पाए, उनमें भविष्य में दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा अधिक पाया गया।

पुश-अप्स करते समय पूरे शरीर में हरकत होती है। केवल हथेलियां और पैरों की उंगलियां जमीन से स्पर्श करती हैं, जबकि शरीर हवा में संतुलित रहता है। इस अभ्यास में शरीर की छाती पर विशेष दबाव पड़ता है, जिससे दिल की पंपिंग क्षमता बढ़ जाती है और खून एक साथ अधिक मात्रा में पंप हो पाता है। साथ ही शरीर के सबसे दूर स्थित हिस्सों तक रक्त का संचार भी बेहतर हो जाता है। एक अंग्रेजी अखबार में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार कार्डियोलॉजिस्ट का मानना है कि पुश-अप्स हार्ट के लिए बेहद फायदेमंद व्यायाम है।

मानव स्वास्थ्य पर मंडरा रहा माइक्रोप्लास्टिक का खतरा: अध्ययन से हुए चौंकाने वाले खुलासे

मैक्सिको सिटी। न्यू मैक्सिको विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने एक ताजा अध्ययन में मानव अंडकोष में 12 प्रकार के माइक्रोप्लास्टिक पाए जाने की पुष्टि की है। यह खोज मानव प्रजनन क्षमता और स्वास्थ्य पर गंभीर खतरे का संकेत देती है। शोध में यह भी पाया गया कि मनुष्य के अंडकोष में माइक्रोप्लास्टिक की मात्रा कुत्तों के अंडकोष में पाई गई मात्रा से लगभग तीन गुना अधिक है। शोध से प्राप्त मुख्य निष्कर्ष में मानव अंडकोष में माइक्रोप्लास्टिक की औसत मात्रा 329.44 माइक्रोग्राम प्रति ग्राम ऊतक पाई गई है। कुत्तों के अंडकोष में यह मात्रा 122.63 माइक्रोग्राम प्रति ग्राम रही। सबसे आम माइक्रोप्लास्टिक पॉलीथीन था, जो प्लास्टिक बैग और बोतलों में उपयोग होता है। उसके बाद पीवीसी पाया गया। माइक्रोप्लास्टिक शरीर में कैसे प्रवेश करता है निगलने के माध्यम से: दूषित भोजन (जैसे समुद्री भोजन, नमक, फल-सब्जियाँ) और पानी (खासकर बोतलबंद) से। सांस के जरिये: हवा में मौजूद प्लास्टिक कण, जो सिंथेटिक कपड़ों, टायरों और रोजमर्रा के उत्पादों से उत्पन्न होते हैं। घरेलू वातावरण: बंद घरों में वेंटिलेशन की कमी और प्लास्टिक उत्पादों का अधिक उपयोग। स्वास्थ्य पर प्रभाव इसके स्वास्थ्य में विपरीत प्रभाव की बात करें तो यह शरीर के विभिन्न अंगों में जमा हो जाता है इससे सूजन और कोशिका क्षति की आशंका बनी रहती है। हार्मोनल असंतुलन पैदा कर देता है। ऐसा बिस्फेनॉल ए (बीपीए) और फेथलेट्स जैसे रसायनों के कारण होता है। प्रजनन समस्याएं: अंडकोष में माइक्रोप्लास्टिक मिलने से प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर देखने को मिला है। गट माइक्रोबायोटा में असंतुलन पैदा हो जाता है, जिससे पाचन और प्रतिरक्षा तंत्र प्रभावित होता है।

भारत के एक और दुश्मन ने कहा- युद्ध हुआ तो पाकिस्तान का साथ देंगे

ओटावा

भारत का नमक खाकर, भारत की मिट्टी में पला बढ़ा गुरपतवंत सिंह पन्नू अपनी जन्म भूमि के साथ गद्दारी में कोई कसर नहीं छोड़ रहा है। पन्नू का कहना है कि अगर दोनों देशों के बीच युद्ध छिड़ता है, तो इंडियन पंजाब पाकिस्तान का साथ देगा। इससे पहले भी अलगाववादी ने पाकिस्तान के समर्थक की बात कही थी। साथ ही दावा किया था कि भारतीय सेना को हमला करने के लिए पंजाब पार नहीं करने दिया जाएगा।

इससे पहले एसएफजे यानी सिख्स फॉर जस्टिस के प्रमुख पन्नू ने पाकिस्तान का साथ देने की बात कही है। उसने कहा, यह न 1965 और न 1971 है... आज है 2025 है। मैं पाकिस्तान की आवाम को भरोसा दिलाता हूं कि हम पाकिस्तान के साथ ईंट की तरह खड़े हैं। कोई भारतीय सेना की इतनी हिम्मत नहीं होने देंगे कि वो पंजाब पार कर पाकिस्तान पर हमला करे। क्योंकि पाकिस्तान का नाम ही पाक है। पन्नू ने कहा, यहां पाकिस्तान को समझने की जरूरत है, सिख समझ चुके हैं। पंजाब पाकिस्तानी सेना के लिए लंगर लगाएगा पन्नू ने एक वीडियो संदेश में कहा, अगर भारत ने पाकिस्तान पर हमला किया, तो यह भारत और मोदी का का आखिरी युद्ध होगा। पंजाब भारतीय कब्जे से आजाद हो जाएगा। उसने ऐलान किया, भारतीय पंजाब पाकिस्तानी सेना के लिए लंगर लगाएगा। हम भारतीय सेना को रोकेंगे। रिपोर्ट के अनुसार, पन्नू ने यह भी कहा है कि भारतीय पंजाब के कैंट इलाकों में दीवारों पर चॉक से संदेश लिखा जाना शुरू हो गया है। इन संदेशों के जरिए अपील की जा रही है कि सिख सैनिक पाकिस्तान के खिलाफ जंग न लड़ें। इससे पहले भी सिख फॉर जस्टिस ने एक वीडियो जारी किया था।

राहत बचाव के काम में लगा एक कर्मचारी

यूक्रेन में रुसी ड्रोन हमले की जगह पर राहत व बचाव के काम में लगा एक कर्मचारी।

पाकिस्तान के पास परमाणु बम है हम पर कोई भी आसानी से हमला नहीं कर सकता: मरियम

इस्लामाबाद

पहलगाम आतंकी हमले के बाद भारत-पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव के बीच नवाज शरीफ की बेटी और पाकिस्तान के पंजाब प्रांत की सीएम मरियम नवाज ने भड़काऊ बयान दिया है। उन्होंने कहा कि कोई भी हमारे देश पर हमला करने की हिम्मत नहीं कर सकता क्योंकि उनके पास परमाणु बम है। मरियम नवाज़ ने कहा कि पाकिस्तान एक परमाणु शक्ति संपन्न देश है, इसलिए कोई उस पर आसानी से हमला नहीं कर सकता है।

मरियम ने एक समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि आज भारत-पाकिस्तान सीमा पर तनाव का माहौल है, लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है। पाकिस्तानी सेना को देश की रक्षा के लिए ताकत दी है। उन्होंने कहा कि हम एक परमाणु शक्ति संपन्न देश हैं, इसलिए पाकिस्तान पर कोई आसानी से हमला नहीं कर सकता। हमारी राजनीतिक विचारधारा चाहे कुछ भी हो, हमें बाहरी हमले के खिलाफ सेना के साथ खड़ा होना चाहिए। मरियम ने पाकिस्तान को परमाणु शक्ति संपन्न बनाने का श्रेय अपने पिता नवाज़ शरीफ़ को देते हुए कहा कि पाकिस्तान की ताकत उसके शहीदों की कुर्बानी से आती है और नवाज़ शरीफ़ ने देश को परमाणु शक्ति बनाने में ऐतिहासिक भूमिका निभाई।

मरियम और नवाज़ शरीफ़ दोनों ने अभी तक जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले की सार्वजनिक रूप से निंदा नहीं की है, जिसमें 28 लोगों की मौत हुई थी। भारत द्वारा पहलगाम हमले के लिए जिम्मेदार आतंकवादियों का पीछा करने की कसम खाने के बाद पाकिस्तान ने अपनी सेना को हाई अलर्ट पर रखा है। पिछले चार दिनों में, पाकिस्तानी सेना ने एलओसी पर बिना उकसावे के गोलीबारी की है, जिसका भारतीय सेना ने जवाब भी दिया।

भारत को पाकिस्तान की चेतावनी, किसी भी उकसावे की स्थिति में देंगे करारा जवाब

इस्लामाबाद

पाकिस्तान के उपप्रधानमंत्री और विदेश मंत्री इशाक डार ने बुधवार को भारत को किसी भी दुस्साहस से दूर रहने की कड़ी चेतावनी दी है। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान किसी भी उकसावे की स्थिति में निर्णायक और सशक्त प्रतिक्रिया देगा, हालांकि वह पहले कोई आक्रामक कदम नहीं उठाएगा।

डार का यह बयान हाल ही में भारत के जम्मू-कश्मीर के पहलगाम क्षेत्र में हुए आतंकी हमले के बाद आया है। भारत की ओर से इस हमले को लेकर पाकिस्तान पर आरोप लगाए जा रहे हैं, जिसे लेकर पाकिस्तान सरकार ने कड़ी आपत्ति जताई है।

इस्लामाबाद में डार ने आईएसपीआर के महानिदेशक लेफ्टिनेंट जनरल अहमद शरीफ चौधरी के साथ संयुक्त संवाददाता सम्मेलन में कहा कि भारत की राजनीतिक रूप से प्रेरित और भड़काऊ कार्रवाइयां क्षेत्रीय स्थिरता के लिए गंभीर खतरा हैं। उन्होंने कहा, आतंकवाद से पीड़ित देश होने के नाते, पाकिस्तान निर्दोष नागरिकों पर हमले की पीड़ा को बेहतर समझता है। साथ ही पाकिस्तान ने इस हमले की कड़ी निंदा की और संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद (यूएनएससी) से इस घटना की सख्त आलोचना करने का अनुरोध किया है।

डार ने भारत पर पाकिस्तान को इस हमले से जोड़ने के मनगढंत और आधारहीन प्रयास का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि भारत अपने सुरक्षा विफलताओं और कश्मीर में जारी दमनकारी नीतियों से अंतरराष्ट्रीय समुदाय का ध्यान हटाने के लिए ऐसे आरोप लगाता है। उन्होंने बताया कि पाकिस्तान आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में 80,000 से अधिक नागरिकों और सैनिकों की जान और 150 अरब डॉलर से अधिक का आर्थिक नुकसान झेल चुका है।

विदेश मंत्री ने दोहराया कि पाकिस्तान शांति चाहता है लेकिन अगर भारत ने कोई आक्रामक कदम उठाया, तो पाकिस्तान मुंहतोड़ और निर्णायक जवाब देगा। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय समुदाय से भारत की कार्रवाइयों के क्षेत्रीय प्रभावों को गंभीरता से लेने की अपील की।

इसके अलावा, डार ने भारत द्वारा सिंधु जल संधि को एकतरफा रूप से निलंबित करने की भी निंदा की और इसे अंतरराष्ट्रीय कानूनों का उल्लंघन बताया। उन्होंने कहा कि इस संधि को किसी भी पक्ष द्वारा अकेले खत्म नहीं किया जा सकता। डार ने इस हमले की निष्पक्ष जांच के लिए अंतरराष्ट्रीय पर्यवेक्षकों की नियुक्ति की मांग दोहराई, जैसा कि प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने प्रस्तावित किया है।