



P- 3
एल्विश और तीन साथियों के मोबाइल भेजे फॉरेंसिक



P- 4
आगरा में 6 साल की बच्ची से दुष्कर्म : आरोपी गिरफ्तार



P- 5
कुछ ही दिनों में जेल से बाहर आने वाले हैं इमरान? इस दावे ने



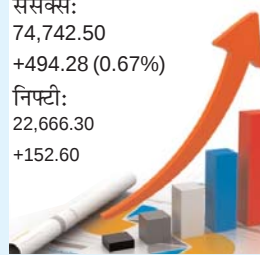
P- 6
दिल्ली फैक्टिल्स 29 रनों से हारी, ऋषभ ने गेंदबाजों को जिम्मेदार बताया



हैप्पी मॉर्निंग
लड़की वाले शादी के लिए देखने आ रहे थे...! पापा- बेटा लड़की वाले आ रहे हैं, उनके सामने थोड़ी लंबी-लंबी फेंकना...! लड़की वालों के आते ही बेटा-पापा जरा चाबी देना, वो ट्रेन धूप में खड़ी है, अंदर कर देता हूँ...! पापा बेहोश...!



शायरी
गर्मी-ए-शौक-ए-नज़ारा का असर तो देखो गुल खिले जाते हैं वो साया-ए-तर तो देखो



अर्थसार
सेंसेक्स: 74,742.50 +494.28 (0.67%)
निफ्टी: 22,666.30 +152.60



मौसम
अधिकतम : 37 डिग्री से0 न्यूनतम : 21 डिग्री से
सूयोदय बुधवार : 6 : 27
सूर्यास्त मंगलवार : 7 : 00

एमपी-छत्तीसगढ़ समेत 4 राज्यों में बारिश-ओले का अलर्ट

गुजरात समेत देश के 8 राज्यों में चलेगी लू, 43 डिग्री पहुंचा तापमान

नई दिल्ली। देश के 14 राज्यों में रविवार से शुरू हुआ बारिश का दौर सोमवार को भी जारी रहा। मध्यप्रदेश के सिंगरौली, सागर के गौरझामर, देवरी और नर्मदापुरम के बनखेड़ी सहित आसपास के इलाकों में बारिश के साथ ओले गिरे हैं। मौसम विभाग के मुताबिक ओडिशा, महाराष्ट्र और छत्तीसगढ़ में आज बारिश के साथ ओले गिरने की भी संभावना है। वहीं, केरल, तेलंगाना, बिहार, झारखंड, पश्चिम बंगाल, असम, सिक्किम, मेघालय और अरुणाचल प्रदेश में हल्की बरसात हो सकती है। गुजरात, गोवा, कर्नाटक, केरल, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और पुडुचेरी में लू का असर रहेगा। इन राज्यों का मौजूदा तापमान 43 डिग्री तक पहुंच चुका है। रविवार को सबसे ज्यादा 44.5 डिग्री तापमान आंध्र प्रदेश के नंदयाल में रिकॉर्ड किया गया था। मौसम विभाग ने बताया कि पश्चिम बंगाल, पूर्वोत्तर भारत, ओडिशा, बिहार, छत्तीसगढ़ और मध्य महाराष्ट्र में 40-50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलने का अनुमान लगाया है। इसके अलावा 9 से 12 अप्रैल के बीच केरल, तटीय आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और कर्नाटक में बारिश हो सकती है।

आगे कैसा रहेगा मौसम?

उत्तर भारत में इस सप्ताह दो वेस्टर्न डिस्टर्बेंस टकराने वाले हैं। जिससे उत्तर भारत का तापमान एक बार फिर करंट लेगा। पहला वेस्टर डिस्टर्बेंस 10 अप्रैल और दूसरा 13 अप्रैल को एक्टिव होगा। मौसम विभाग की तरफ से जारी जानकारी के अनुसार उत्तर भारत में हिमाचल प्रदेश में 10 से 13 अप्रैल तक बारिश होने की संभावनाएं बनी हुई हैं।

शोपियां में आतंकियों ने गैर कश्मीरी को गोली मारी

जम्मू-कश्मीर में एक और प्रवासी मजदूर पर जानलेवा हमला हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक, शोपियां इलाके में संधिध आतंकवादियों ने प्रवासी मजदूर पर धुआधार फायरिंग कर दी। उसे गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने घटनास्थल के आसपास की जगहों को घेराबंदी कर दी है और सर्व ऑपरेशन जारी है। रिपोर्ट के मुताबिक, पीड़ित व्यक्ति की पहचान परमजीत सिंह के तौर पर हुई है जो राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली का रहने वाला है। परमजीत गाड़ी लेकर शोपिया इलाके में आए हुए थे। सोमवार देर शाम को आतंकियों ने उसे निशाना बनाकर गोलीबारी की। उन्हें पास से गोली मारी गई है। गोली चलने की आवाज सुनकर लोगों की तरफ से पुलिस को सूचित किया गया। इसके बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर उन्हें उठाकर इलाज के लिए अस्पताल में पहुंचाया है। बताया जा रहा है कि उसकी स्थिति नाजुक बनी हुई है।

चुनाव आयोग के ऑफिस के बाहर टीएमसी सांसदों का प्रदर्शन

नई दिल्ली। दिल्ली में इलेक्शन कमीशन ऑफिस के बाहर प्रदर्शन कर रहे टीएमसी नेताओं को पुलिस ने हिरासत में ले लिया। डेरेक ओ ब्रायन को पुलिस उठाकर ले गई। 10 सदस्यों का प्रतिनिधिमंडल इलेक्शन कमिश्नर से मिलने पहुंचा था। इसके बाद सभी धरने पर बैठ गए।

सोमवार 8 अप्रैल की शाम को पुलिस ने नेताओं को उठा दिया। टीएमसी नेताओं ने केंद्रीय एजेंसियों के दुरुपयोग को लेकर प्रदर्शन किया था। धरना देने वालों में टीएमसी के 5 सांसद डेरेक ओ ब्रायन, मोहम्मद नदीमुल हक, डोला सेन, साकेत गोखले और सागरिका घोष शामिल रहे। वहीं, तीन पूर्व सांसद अर्पिता घोष, शान्तनु सेन और अवीर रंजन विश्वास मौजूद रहे। इसके अलावा विधायक विवेक गुप्ता और टीएमसी युवा नेता सुदीप राहा भी धरना दे रहे थे। इनकी

पुलिस हिरासत में बोले डेरेक- हमारी लड़ाई जारी रहेगी

दिल्ली पुलिस द्वारा हिरासत में लिए जाने पर डेरेक ओ ब्रायन ने कहा, हम यहां लड़ने के लिए आए हैं। हम अपना शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन जारी रखेंगे। यह 100 प्रतिशत तानाशाही है। आज शाम 4: 30 बजे हम चुनाव आयोग से मिले और शाम 5: 45 बजे जब हम शांतिपूर्ण विरोध प्रदर्शन पर बैठे थे। पुलिस वाले हमें उठा कर ले गए।

मांग है कि एनआईए के डीजी, ईडी और सीबीआई के डायरेक्टर को तुरंत हटाया जाए। भाजपा महासचिव अरुण सिंह ने कहा- जनता जानती है कि टीएमसी लोकतंत्र को बचाने के लिए नहीं, बल्कि शाहजहां शेख को बचाने के लिए प्रदर्शन कर रही है। शेख टीएमसी का नेता रह चुका है। उस पर संदेशखाली में ईडी पर हमले और महिलाओं से यौन उत्पीड़न का आरोप है। 129 फरवरी को उसे गिरफ्तार किया गया था।

बिना फैसले के मामलों को रिजर्व रखना गलत : सीजेआई

महीनों बाद सुनवाई पर मौखिक दलीलें मायने नहीं रखतीं, जज भी भूल जाते हैं

नई दिल्ली। भारत के चीफ जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ ने अदालती मामलों को महीनों रिजर्व रखने के जजों के रवैये पर नाराजगी जताई है। सीजेआई ने सोमवार (8 अप्रैल) को एक मामले की सुनवाई के दौरान कहा कि जज बिना फैसला सुनाए किसी केस को 10 महीनों से ज्यादा समय तक रिजर्व रखते हैं। यह चिंता का विषय है।

चंद्रचूड़ ने कहा- इतने लंबे समय के बाद केस पर दोबारा सुनवाई हो तो पिछली सुनवाई के दौरान रखी गई मौखिक दलीलें मायने नहीं रखतीं। जज भी कई बातें भूल जाते हैं। सीजेआई ने बताया कि उन्होंने इस मामले को लेकर सभी हाईकोर्ट को लेटर लिखा है। उन्होंने कहा- लेटर के बाद मैंने देखा कि कई जज केवल मामलों को डी-रिजर्व करते हैं, लिस्टिंग करते हैं और फिर आंशिक सुनवाई करते हैं। हमें उम्मीद है कि देश के अधिकतर हाईकोर्ट में यह चलन नहीं है। सीजेआई चंद्रचूड़, जस्टिस जेबी प्रारदीवाला और जस्टिस मनोज मिश्रा की बेंच ने हाईकोर्ट से कहा कि मामले को जल्दी निपटाएं और पहले संक्षिप्त सुनवाई के लिए मामले को दोबारा लिस्टेड करें। हम आपके (हाईकोर्ट्स) के बोझ को समझते हैं। इससे पहले सीजेआई ने (5 अप्रैल) मामले को लेकर सभी हाईकोर्ट को लेटर लिखा है। उन्होंने कहा- लेटर के बाद मैंने देखा कि कई जज केवल मामलों को डी-रिजर्व करते हैं, लिस्टिंग करते हैं और फिर आंशिक सुनवाई करते हैं। हमें उम्मीद है कि देश के अधिकतर हाईकोर्ट में यह चलन नहीं है। सीजेआई चंद्रचूड़, जस्टिस जेबी प्रारदीवाला और जस्टिस मनोज मिश्रा की बेंच ने हाईकोर्ट से कहा कि मामले को जल्दी निपटाएं और पहले संक्षिप्त सुनवाई के लिए मामले को दोबारा लिस्टेड करें। हम आपके (हाईकोर्ट्स) के बोझ को समझते हैं। इससे पहले सीजेआई ने (5 अप्रैल) को पुणे में कहा था कि न्यायपालिका के कंधे चौड़े हैं और वह प्रशंसा के साथ-साथ आलोचना भी सह सकती है। हालांकि, पेंडिंग मामलों और फैसलों पर वकीलों का टिप्पणी करने की आदत काफी परेशान करती है। सीजेआई हाईकोर्ट बार एसोसिएशन के शताब्दी वर्ष समारोह में पहुंचे थे। उन्होंने कहा-बार एसोसिएशन के सदस्यों और पदाधिकारियों को अदालत के फैसलों पर प्रतिक्रिया देते समय खुद को आम व्यक्ति से अलग करना चाहिए। मैं बार एसोसिएशन के सदस्यों की लंबित मामलों और निर्णयों पर टिप्पणी करने की आदत से बहुत परेशान हूं। आप अदालत के सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण अधिकारी हैं। हमारी कानूनी चर्चा की सच्चाई और गरिमा आप के हाथ में है।

बीआरएस नेता कविता की अंतरिम जमानत याचिका खारिज

नयी दिल्ली। दिल्ली की एक विशेष अदालत ने शराब नीति 2021-2022 कथित घोटाला से संबंधित धनशोधन के एक मामले गिरफ्तार भारत राष्ट्र समिति (बीआरएस) विधान परिषद सदस्य के. कविता की अंतरिम जमानत याचिका सोमवार को खारिज कर दी।

राजुज एवेन्यू स्थित कावेरी बावेजा की विशेष अदालत ने यह आदेश पारित किया। विशेष अदालत ने केंद्रीय जांच एजेंसी (ईडी) और याचिकाकर्ता सुश्री कविता की दलीलें ने विस्तार से सुनने के बाद 04 अप्रैल को अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था। तेलंगाना के पूर्व मुख्यमंत्री के. चंद्रशेखर राव की बेटी कविता को ईडी ने 15 मार्च को हैदराबाद स्थित उनके आवास से गिरफ्तार किया था। बीआरएस नेता कविता फिलहाल न्यायिक हिरासत में तिहाड़ जेल में बंद हैं।

केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने 17 अगस्त 2022 को वर्ष 2021-22 के लिए दिल्ली की उत्पाद शुल्क नीति (शराब नीति) बनाने और उसके कार्यान्वयन में की गई कथित अनियमितताओं का आरोप लगाते हुए आपराधिक मुकदमा दर्ज किया था। इसी आधार पर ईडी ने 22 अगस्त 2022 को धनशोधन का मुकदमा दर्ज किया था।

लोकसभा चुनाव

19 अप्रैल को पहले चरण के मतदान होने हैं जिनमें 21 राज्यों की 102 लोकसभा सीटों पर वोट पड़ेंगे

पहले चरण के 16 फीसदी उम्मीदवारों पर क्रिमिल केस, 42 सीटों पर रेड अलर्ट



लोकसभा चुनाव के पहले चरण के लिए कुल 1618 उम्मीदवारों ने नामांकन दाखिल किया है। इनमें से 16 फीसदी यानी 252 के खेडालाफ आपराधिक मामले दर्ज हैं। नेशनल इलेक्शन वॉच और असोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिकॉर्म्स ने प्रत्याशियों के शपथ पत्र का विश्लेषण करने का बाद यह डेटा जारी किया है।

बता दें कि 19 अप्रैल को पहले चरण के मतदान होने हैं जिनमें 21 राज्यों की 102 लोकसभा सीटों पर वोट पड़ेंगे। इस बार सात चरणों में मतदान कराए जाने हैं। 19 अप्रैल के बाद 26 अप्रैल, 07 मई, 13 मई, 20 मई, 25 मई और 1 जून को वोट डाले जाएंगे। पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश और बिहार में सातों चरणों में चुनाव होने हैं। इसके बाद 4 जून को परिणाम घोषित किए जाएंगे। एडीआर रिपोर्ट की बात करें तो 10 फीसदी उम्मीदवारों के खिलाफ गंभीर मुकदमे दर्ज हैं। सात ऐसे उम्मीदवार हैं जिनपर हत्या, 18 पर महिलाओं के खिलाफ अपराध (जैसे रेप) और 35 प्रत्याशियों के खिलाफ हेट स्पीच के मामले दर्ज हैं। रिपोर्ट में पता चला है कि 77 में से 28 भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवारों और 56 में से 19 कांग्रेस के उम्मीदवारों ने शपथ पत्र में माना है कि उनपर आपराधिक केस दर्ज हैं। वहीं राष्ट्रीय जनता दल की बात करें तो इस चरण के चारों उम्मीदवारों के खिलाफ आपराधिक मामले दर्ज हैं।

41 फीसदी सीटों पर रेड अलर्ट

डीएमके, सपा, टीएमसी और बीएसपी के आपराधिक मामले वाले उम्मीदवारों का प्रतिशत क्रमशः 59, 43, 40 और 13 है। 102 में से 42 लोकसभा सीटों पर रेड अलर्ट जारी किया गया है। बता दें कि रेड अलर्ट ऐसी सीटों पर जारी किया जाता है जिनपर तीन से अधिक उम्मीदवारों पर आपराधिक मामले दर्ज होते हैं। एडीआर की रिपोर्ट के मुताबिक 1618 प्रत्याशियों में से 450 के पास 1 करोड़ से ज्यादा की संपत्ति है। भाजपा के 90 प्रतिशत प्रत्याशी करोड़पति हैं। वहीं कांग्रेस के 88 फीसदी प्रत्याशियों के पास 1 करोड़ से ज्यादा की संपत्ति है। वहीं इस बार पहले चरण में चुनाव लड़ने वाले 10 प्रत्याशी ऐसे भी हैं जिनका कहना है कि उनके पास कोई संपत्ति नहीं है।

वहीं बात करें सभी प्रत्याशियों की औसत संपत्ति की तो यह 4.51 करोड़ है। टीएमसी के पांच प्रत्याशियों के पास औसतन 3.72 करोड़ की संपत्ति है। संपत्ति के मामले में टॉप तीन प्रत्याशियों में कांग्रेस के नकुल नाथ (716 करोड़ से ज्यादा), ऐआईएडीएमके के अशोक कुमार (662 करोड़) और बीजेपी के देवनाथन यादव टी (304 करोड़) शामिल हैं।

चलती कार में नाबालिग मॉडल से गैंगरेप

दिल्ली से 3 युवकों ने लिफ्ट दी फिर कोल्ड ड्रिंक में कुछ पिला दिया; मुरादाबाद में छोड़कर भागे

एजेंसी

मुरादाबाद। संभल में चलती कार में एक नाबालिग मॉडल से रेप का मामला सामने आया है। पीड़िता का आरोप है कि दिल्ली में तीन युवकों ने लिफ्ट दी। फिर कोल्ड ड्रिंक में नशीला पदार्थ मिलाकर पिला दिया। इसके बाद चलती कार में सभी ने बारी-बारी से रेप किया। इसके बाद मुरादाबाद के एक होटल में छोड़कर भाग निकले। पुलिस ने तीनों युवक के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर ली है। इस्पेक्टर कोतवाली ने बताया कि आरोपियों की तलाश में पुलिस ठेमें रवाना की गई हैं।

परिचित के थे तीनों आरोपी

नाबालिग लड़की मॉडलिंग करती है। उसने बताया, वो दिल्ली में मुरादाबाद आने के लिए वाहन का वेट कर रही थी। तभी उसके परिचित तीन युवक वहां पहुंचे। खुद भी मुरादाबाद जाने की बात कहकर लिफ्ट देने के बहाने कार में बैठ लिया। रास्ते में युवकों ने उसे नशीला पदार्थ दिया। उसके साथ रेप किया। इसके बाद आरोपी उसे एक होटल में छोड़कर फरार हो गए। पीड़िता ने रिपोर्ट में बताया कि वो भरत अपने साथी अनिल और सोनू के साथ कार लेकर पहुंचा। पीड़िता ने पुलिस को बताया कि आरोपियों ने उसे देखकर कार रोक ली। कहा कि वो लोग भी मुरादाबाद जा रहे हैं। वो आरोपियों को पहले से जानती थी, इसीलिए विश्वास करके उनके साथ बैठ गई।

मॉडलिंग इवेंट के लिए जयपुर गई थी पीड़िता

पीड़िता ने कोतवाली में दर्ज कराई एफआईआर में कहा है- मैं संभल के एक गांव की रहने वाली हूं। 11वीं तक पढ़ी लिखी हूं। मेरी उम्र करीब 17 साल है। मैं 5 अप्रैल को मॉडलिंग इवेंट के लिए जयपुर गई थी। 16 अप्रैल को मैं बस से धौलाकुआं आई तो धौलाकुआं मेट्रो स्टेशन पर मुझे भरत सिंह, अनिल और सोनू मिले। भरत सिंह अपनी ईको स्पोर्ट्स कार में था और उसके दोनों दोस्त भी उसी के साथ कार में सवार थे।

वॉशरूम जाने के बहाने डोंयल 112 को कॉल भी की

पीड़िता ने पुलिस से कहा- जब मुझे होश आया तो मैंने वॉशरूम जाने के बहाने रास्ते में ही एक पेट्रोल पंप पर गाड़ी रुकवाई और वॉशरूम में जाकर 112 पर कॉल करके घटना के बारे में बताया और वापस आकर कार में बैठ गई।

इसके बाद तीनों आरोपी मुझे मुरादाबाद में स्टेशन के पास एक होटल में ले गए, जहां इन्होंने पहले से ही रुम बुक कर रखा था। ये तीनों मुझे होटल के कमरे में छोड़कर चले गए। जहां कुछ देर बाद ही पुलिस आ गई थी। इसके बाद मैंने अपने मम्मी-पापा को भी फोन करके बुला लिया था।



propre
Luxury Real Estate



FIND YOUR DREAM PROPERTY WITH US



CONTACT US

BUYING, SELLING, & INVESTING WITH EASY WAY!

CALL TODAY:
+91 9871577057
WWW.PROPRELUXURYREALESTATE.COM

मोज़ाम्बिक में नाव पलटने से 91 लोगों की मौत



मापुटो। मोज़ाम्बिक के उत्तरी प्रांत नामपुला में मोज़ाम्बिक द्वीप के पास एक नाव के पलटने से करीब 91 लोगों की मौत हो गई। रिपोर्ट में कहा गया है कि पीड़ितों में बच्चे भी शामिल हैं और अन्य 34 लोग लापता हैं। दुर्घटना में पांच जीवित बचे लोगों का भी पता चला है। नामपुला प्रांत के राज्य सचिव जैमे नेटो के हवाले से रिपोर्ट में कहा गया है कि यह एक अस्थायी नाव थी जो मोसुरिल जिले से खाना हुई थी और इसमें कुल 130 यात्री सवार थे। श्री नेटो ने बताया कि हैजा के प्रकोप के बारे में गलत सूचना के कारण फैली दहशत के कारण यात्रियों ने अपने मूल क्षेत्र को छोड़ दिया। उन्होंने कहा, यह एक ऐसी नाव थी जो इतने सारे लोगों को ले जाने के लिए तैयार नहीं थी। यह एक मछली पकड़ने वाली नाव थी।

दक्षिण कोरिया ने दूसरा सैन्य जासूसी उपग्रह प्रक्षेपित किया



सोल। दक्षिण कोरिया ने अपना दूसरा सैन्य जासूसी उपग्रह स्पेसएक्स फॉल्कन 9 रॉकेट पर प्रक्षेपित किया है। दक्षिण कोरिया के रक्षा मंत्रालय ने इसकी जानकारी दी। स्पेसएक्स के लाइव फुटेज में दिखाया गया है कि द.कोरिया के स्वदेशी सैन्य जासूसी उपग्रह सहित 11 उपग्रहों को ले जाने वाला फाल्कन 9 रॉकेट अमेरिका के फ्लोरिडा में केंनेडी स्पेस सेंटर से सोमवार को सुबह 8:16 बजे खाना हुआ। रक्षा मंत्रालय ने बताया कि प्रक्षेपण के लगभग 45 मिनट बाद जासूसी उपग्रह को कक्षा में स्थापित कर दिया गया। दक्षिण कोरिया ने 2025 तक पांच सैन्य जासूसी उपग्रह प्रक्षेपित करने की योजना बनाई है, जिसमें सिंथेटिक एपर्चर रडार (एसएआर) सेंसर से लैस दूसरा उपग्रह भी शामिल है। इलेक्ट्रो-ऑप्टिकल और इंफ्रारेड सेंसर से लैस पहला उपग्रह पिछले साल दिसंबर में प्रक्षेपित किया गया था।

पाकिस्तान में बम में विस्फोट से दो लोगों की मौत

कराची। दक्षिण पश्चिम पाकिस्तान में एक मोटरसाइकिल पर लगाए बम में विस्फोट से दो लोगों की मौत हो गई तथा पांच अन्य घायल हो गए। पुलिस एक अधिकारी ने इसकी जानकारी दी। बलूचिस्तान प्रांत की राजधानी क़ेटा को पड़ोसी सिंध प्रांत में कराची शहर से जोड़ने वाले मुख्य राजमार्ग पर स्थित खुजंदर में हुए एक्स्प्लोड की अभी किसी ने जिम्मेदारी नहीं ली है। पुलिस उपायुक्त मोहम्मद आरिफ जरकोन ने बताया कि घायलों में एक महिला और दो पुलिस अधिकारी शामिल हैं।

बांग्लादेश की सुरक्षा एजेंसियों ने आदिवासी विद्रोही समूह के कमांडर को पकड़ा

ढांका। बांग्लादेश की सुरक्षा एजेंसियों ने आतंकवादी संगठन से संदिग्ध रूप से जुड़े एक आदिवासी विद्रोही समूह के कमांडर को गिरफ्तार किया है। अधिकारियों ने बताया कि इस गिरफ्तारी से कुछ दिन पहले इस समूह ने दक्षिणपूर्वी पर्वतीय क्षेत्र में सरकारी बैकों को लूटा था और एक बैंक प्रबंधक का अपहरण कर लिया था। जब के क्षेत्र कमांडर लेफ्टिनेंट कर्नल ने पत्रकारों को बताया कि बंदरबन शहर के बाहरी इलाके में संदिग्ध के घर पर छापे के दौरान उसे एक बंद अलमारी में छिपे हुए पाया। यह गिरफ्तारी ऐसे समय की गई है जब बांग्लादेशी सेना प्रमुख जनरल ने बंदरबन का दौरा किया जहां उन्होंने कहा कि सैन्य नेतृत्व ने केएनएफ को खत्म करने के लिए कार्रवाई शुरू कर दी है। खबरों के अनुसार, बैंक प्रबंधक को मध्यस्थता के जरिए तीन दिन बाद रिहा कर दिया गया।

बोइंग विमान का इंजन कवर टूटा, बड़ा हादसा टला

—विंग फ्लैप से टकराया, विमान में बैठे यात्रियों की सांसे अटकी

ह्यूस्टन। ह्यूस्टन जा रहा साउथवेस्ट एयरलाइंस का बोइंग 737 विमान अमेरिकी शहर डेनवर लौट आया। टेकऑफ के दौरान विमान के इंजन का कवर टूट गया और विंग फ्लैप से टकरा गया। विमान में बैठे यात्रियों की सांसे अटक गई। अमेरिका में एक बड़ा हवाई हादसा होने से टला गया। एक यात्री द्वारा रिपोर्ट किए गए वीडियो में उड़ान के दौरान अलग हुए इंजन काउलिंग को लहराते हुए देखा गया। विमान सुरक्षित रूप से डेनवर अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर लौट आया, और किसी के हताहत होने की खबर नहीं है। साउथवेस्ट एयरलाइंस ने एक बयान में कहा कि साउथवेस्ट एयरलाइंस की उड़ान 3695 7 अप्रैल को स्थानीय समयानुसार सुबह लगभग 8.15 बजे डेनवर अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर सुरक्षित लौट आई, जब पायलट ने बताया कि टेकऑफ के दौरान इंजन काउलिंग गिर गया और विंग फ्लैप से टकरा गया। इसमें कहा गया है, बोइंग 737-800 को गेट तक खींचा गया था। विमान ह्यूस्टन में विलियम पी. हॉबी हवाई अड्डे की ओर जा रहा था। एयरलाइन के लिए एक सप्ताह में यह दूसरी दुर्घटना थी, इंजन में आग लगने की रिपोर्ट के बाद 4 मार्च को टेक्सास से उड़ान रद्द कर दी गई थी। एफएए दोनों घटनाओं की जांच कर रहा है। दोनों विमान बोइंग 737-800 थे, जो 737 मैक्स से भी पुराना मॉडल था। बोइंग विमान सुरक्षित रूप से उतर गया और ह्यूस्टन जाने वाले यात्रियों को दूसरे विमान में बिठाया गया। बयान में असुविधा के लिए माफी भी मांगी गई है और कहा कि वह अपने ग्राहकों और कर्मचारियों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हैं। हमारी रखरखाव टीम विमान की समीक्षा कर रही है।

यूक्रेन के 25 लाख बच्चे डर और भय से जीवन जीना भूले

कीव। रूस और यूक्रेन के बीच जंग खत्म होने का नाम नहीं ले रही है। इस युद्ध के कारण यूक्रेन के 25 लाख से अधिक बच्चे डर और भय के कारण अपना बचपन भूल गए हैं। डरे सहमे बच्चे और युवा घर के अंदर ही बंद रहते हैं। इन बच्चों में युद्ध का खौफ इस कदर घर कर गया है। कि यह घर से बाहर नहीं निकलते हैं। जरा सी आवाज या आहत मिलने पर डर जाते हैं। अपनी उम्र के बच्चों के साथ मिलकर खेलते भी नहीं है। युवा भी पूरी तरह से गुमसुम है। सर्दी में भी इन्हें पसीना आ जाता है। यूक्रेन के मनोचिकित्सक इन बच्चों को सामान्य बनाने के लिए तरह-तरह की प्रयास कर रहे हैं। परिवार के लोग भी इन्हें डर और भय से निकालने की कोशिश कर रहे हैं। 25 लाख से अधिक बच्चे और युवा वार ट्रोमा से पीड़ित हैं। युद्ध का वीभतस्व नजारा और इसका प्रभाव जिस तरह से बच्चे और युवाओं में पड़ा है। उसकी भरपाई आने वाले कई दशकों में भी संभव नहीं हो पाएगी। यह त्रासदी यूक्रेन के लोगों को झेलनी पड़ रही है। इस युद्ध से ना तो रूस को कुछ हासिल हुआ है। नाही यूक्रेन को हासिल हुआ है। दोनों ही देश के नागरिकों को तबाही और डर के माहौल में जीवन बिताना पड़ रहा है। कब स्थिति सामान्य होगी, यह भी नहीं कहा जा सकता है।



रवांडा में राष्ट्रपति वह प्रथम महिला रवांडन जीनोसाइड फ्लेम ऑफ होप को जलाते हुए।

ताइवान में भूकंप के बाद चीन की कमर तोड़ने का तगड़ा प्लान एक्टिव, मोदी सरकार ने कर दिया बड़ा धमाका

नई दिल्ली (एजेंसी)। पिछले वर्ष की दिसंबर तिमाही के दौरान भारत में स्थापित लगभग 30 प्रतिशत नए वैश्विक श्रमता केंद्र (जीसीसी) सेमीकंडक्टर क्षेत्र में थे, जो फंटे-एंड डिज़ाइन, प्रदर्शन परीक्षण जैसे क्षेत्रों में स्थानीय प्रतिभा पूल का लाभ उठाने में बढ़ती रुचि का संकेत देता है। सेमीकंडक्टर क्षेत्र में हालिया जुड़वाओं में सिनेचेर आईपी है, जो नेटवर्क-ऑन-चिप (एनओसी) तकनीक को आगे बढ़ाने पर ध्यान देने के साथ 2021 में स्थापित कंपनी है। इस विस्तार में अग्रणी सिनेचेर आईपी, एजकोर्टिक्स और एम31 टेक्नोलॉजी कॉर्पोरेशन जैसी नवोन्मेषी कंपनियां हैं, जिनमें से प्रत्येक सेमीकंडक्टर पारिस्थितिकी तंत्र में अद्वितीय विशेषज्ञता का योगदान दे रही है। बेंगलुरु और हैदराबाद सेमीकंडक्टर जीसीसी के लिए प्रमुख केंद्र के रूप में उभरे हैं, जो कुल 55 केंद्रों में से दो-तिहाई से अधिक की मेजबानी करते हैं और 50,000 के विशेष कार्यबल को रोजगार देते हैं।

कहां बनेगी कितनी चिप

टाटा सेमीकंडक्टर असेंबली एंड टेस्ट प्रॉब्लेट लिमिटेड 27,000 करोड़ रुपये के निवेश से असम के मोरोगांव में एक सेमीकंडक्टर इकाई स्थापित करेगी। वैष्णव ने यह भी बताया कि सीजी पांवर - रेनेसा इलेक्ट्रॉनिक्स कॉर्पोरेशन, जापान और स्टारस माइक्रोइलेक्ट्रॉनिक्स, थाईलैंड के साथ साझेदारी में गुजरात के साणंद में एक सेमीकंडक्टर इकाई स्थापित करेगी। साणंद इकाई में 7,600 करोड़ रुपये का निवेश होने का अनुमान है। टाटा द्वारा गुजरात के धोलेरा में जो प्लांट लगाया जाएगा वहां 50 हजार वेफर हर महीने बनेंगे। एक वेफर में 5 हजार चिप होते हैं। यानी हर महीने 25 करोड़ सेमीकंडक्टर चिप बनेंगे। असम वाले प्लांट में हर दिन 4.80 करोड़ चिप बनाने की



क्षमता होगी। गुजरात के साणंद में जो प्लांट बनेगा वहां हर दिन 1.5 करोड़ चिप बनाई जा सकेंगी।

पूरी दुनिया को नचाने वाली इस चिप में क्या है?

सेमीकंडक्टर चिप को इलेक्ट्रॉनिक प्रॉडक्ट्स का दिल माना जाता है। स्मार्टफोन्स से लेकर कार, डेटा सेंटर, कम्प्यूटर्स, लैपटॉप, टैबलेट, स्मार्ट डेवाइसेज, वीकरत्स, हाउसहोल्ड अप्लायंसेज, लाइफ सेंसिंग फार्मास्यूटिकल डिवाइसेज, एग्रीटेक, एटीएम और कई तरह के उत्पादों में इसका व्यापक इस्तेमाल होता है। चिप आर्टिफिशल इंटेलिजेंस, क्रांटम कम्प्यूटिंग, एक्वाइड वायरलेस नेटवर्क्स, ब्लॉकचैन एप्लिकेशंस, 5जी, आईओटी, ड्रोन, रोबोटिक्स, गेमिंग और वियरेबल जैसी एमर्जिंग टेक्नोलॉजीज का

अहम हिस्सा हैं। यानी सेमीकंडक्टर चिप मॉडर्न कम्प्यूटेशन के बिल्डिंग ब्लॉक्स हैं। लेकिन चिप बनाने की प्रक्रिया बहुत जटिल है और यह करोबार कई देशों तक फैला है।

अमेरिका-चीन में तनावतनी की वजह क्या है ?

चीन अमेरिका की चिप कंपनियों के लिए बड़ा मार्केट है। वहां बड़ी संख्या में ऐसे प्रॉडक्ट्स बनाए जाते हैं जिनमें सेमीकंडक्टर यानी चिप का व्यापक इस्तेमाल होता है। दुनिया में सेमीकंडक्टर की कुल बिक्री में चीन का एक तिहाई योगदान है। कई कंपनियां तो अमेरिका में चिप बना रही हैं। लेकिन असेंबलिंग और टेस्टिंग के लिए चीन भेजा जाता है।

अमेरिका ने इराक में की अपने नए आधुनिक लेजर वेपन सिस्टम की टेस्टिंग

बगदाद (एजेंसी)। अमेरिकी सेना ने इराक में अपने नए लेजर हथियार का सफल परीक्षण किया। अमेरिका ने इस नए हथियार का नाम है 'डेम-शोरड' दिया है। यानी डायरेक्टेड एनर्जी मैनुवर-शॉर्ट रेंज एयर डिफेंस सिस्टम। यह बेहद आधुनिक लेजर वेपन सिस्टम है, जो किसी भी हवाई खतरे को मारकर गिरा सकता है।

इराक में इसका ट्रायल इसकारण हुआ, ताकि अमेरिकी सेना अपनी तैयारियों को देख सके। लेफ्टिनेंट जनरल रॉबर्ट राश ने कहा कि अभी हम इस लेजर वेपन को और अपग्रेड करने वाले हैं। इस पर काम चल रहा है। यह 50 किलोवाॅट का लेजर हथियार है। इस हथियार को बख्तरबंद वाहनों पर लगावाया है, ताकि आसानी से हमला किया जा सके। यह लेजर हथियार अमेरिकी सेना की ताकत को युद्धक्षेत्र में काफी ज्यादा बढ़ाने वाली है। अमेरिकी सेना के पास हवाई खतरों से बचने के

लिए सीमित साधन और हथियार हैं। इसलिए इसतरह के नए और आधुनिक हथियारों को शामिल करने से हम दुश्मनों पर आसानी से काबू पा सकते हैं। उनके हमले को बर्बाद कर सकते हैं। फिलहाल अमेरिकी सेना 144 डेम-शोरड लेजर वेपन सिस्टम अपने चार बटालियन में तैनात करने जा रही है। हर बटालियन को कम से कम 40 लेजर हथियार, सपोर्ट व्हीकल, संबंधित यंत्र और 550 जवान साथ में मिलेंगे। इसके अलावा 18 और सिस्टम मंगाए जाएंगे, ताकि जवानों को इस चलाने की ट्रेनिंग दे सकें।

50 किलोवाॅट के इस हाई एनर्जी लेजर वेपन सिस्टम को स्ट्राइकर बख्तरबंद वाहनों पर तैनात किया गया है। यह हथियार हेलिकॉप्टर, ड्रोन, मिसाइल सहित कई हथियारों को मार कर गिरा सकता है। वह भी लाइट की स्पीड से हमला करेगा। दुश्मन टारगेट को इससे बचने का मौका ही नहीं मिलेगा।

ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका की बर्फ पिघल रही तेजी से

—धरती के घूमने की रफ्तार पर भी पड़ रहा इसका असर

वॉशिंगटन (एजेंसी)। नए अध्ययन से पता चला है कि वैश्विक तापमान में बढ़ोतरी के कारण ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका की बर्फ तेजी से पिघल रही है। शोध के मुताबिक, इसका असर धरती के घूमने की रफ्तार पर भी पड़ रहा है। शोधकर्ता डंकन एगन्यू के मुताबिक, धरती के सदा एक ही रफ्तार से नहीं घूमती है। लिहाजा, यूनिवर्सल टाइम पर इसका असर पड़ता है।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, ग्रीनलैंड और अंटार्कटिका की बर्फ तेजी से पिघलने के कारण धरती के घूमने की रफ्तार में आ रहे बदलाव के चलते कॉर्डिनेटेड यूनिवर्सल टाइम भी बदल सकता है। अध्ययन रिपोर्ट के मुताबिक, वैश्विक समय में 1972 के बाद से लीप सेकंड जोड़ने की जरूरत महसूस हो रही है। कंप्यूटिंग और वित्तीय बाजार में नेटवर्क गतिविधियों के लिए सटीक समय की जरूरत होती है। धरती के घूमने की गति बदलने से पैदा हुई कमी को दूर करने और यूनिवर्सल टाइम को सही करने के लिए जोड़े जाने वाले एक अंतराल सेकंड को लीप सेकंड कहा जाता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, धरती के घूमने की रफ्तार तेज होने के कारण लीप सेकंड मेंटन करने की जरूरत है।

उत्तरी अमेरिका में पूर्ण सूर्य ग्रहण देखने उमड़े लोग



वाशिंगटन। मैक्सिको से अमेरिका और कनाडा तक फैले एक संकरे गलियारे में लाखों दर्शक खगोलीय घटना पूर्ण सूर्य ग्रहण देखने पहुंचे हैं, वहीं दूसरी तरफ पूर्वानुमानकर्ताओं ने सूर्यग्रहण के दौरान आसमान में बादल छाने की आशंका जाहिर पहले ही कर दी थी। वर्मोट और मेन के साथ-साथ न्यू ब्रंसविक और न्यूफाउंडलैंड में ग्रहण के अंत में सबसे अच्छे मौसम की उम्मीद है। इसमें उत्तरी अमेरिका में, ग्रहण देखने वालों की अब तक की सबसे बड़ी भीड़ जुटने की उम्मीद जताई है। घनी आबादी वाले रास्ते, टेक्सास और अन्य पसंदीदा स्थानों में दोपहर में चार मिनट तक अधेरा छाप रहने की उम्मीद आकर्षण का बड़ा कारण है। राष्ट्रीय मौसम सेवा के मौसम विज्ञानी एलेक्सा मैस ने बताया, बादल छाप रहना पूर्वानुमान लगाने में सबसे कठिन चीजों में से एक है। कम से कम, बर्फबारी नहीं होगी। इलास के बाहर एक ट्रेलर रिसॉर्ट में रह रहे पर्यटक ने कहा, यह सिर्फ अन्य लोगों के साथ अनुभव साझा करने के बारे में है। बदली छाई रहेगी या धूप खिलेगी इस अनिश्चितता ने रोमांच को और बढ़ा दिया है। पूर्ण सूर्य ग्रहण करीब चार मिनट 28 सेकंड तक रहेगा। सात साल पहले अमेरिका के तटीय क्षेत्र में दिखे सूर्य ग्रहण के नजारे से इस बार यह लगभग दोगुना ज्यादा समय तक दिखेगा। अमेरिका में इस तरह का अगला सूर्यग्रहण इसके बाद करीब 21 साल बाद नजर आएगा।

राष्ट्रपति मुड़ज्जू के मंत्री ने शेयर की तिरंगे का अपमान वाली तस्वीर

—विरोध बढ़ने पर पोस्ट हटकर मांगी माफी

माले (एजेंसी)। मालदीव की निर्लंबित मंत्री मरियम शिउना ने उस सोशल मीडिया पोस्ट के बाद माफी मांगी है, जिसमें उन्होंने कथित तौर पर भारतीय राष्ट्रीय ध्वज का अपमान करने वाली एक तस्वीर साझा की थी, जिससे आक्रोश फैल गया था। पोस्ट, जिसे अब हटाया गया है, में एक विपक्षी पार्टी का अभिप्राय पोस्टर दिखाया गया था, जहां द्वीप राष्ट्र में संसदीय चुनावों से पहले पार्टी के लोगों को लिंगो पर अशोक चक्र से बदल दिया गया था। मरियम शिउना मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुड़ज्जू की सत्तारूढ़ पार्टी से जुड़ी हैं, उन्होंने अपनी पार्टी के लिए वोट मांगने के लिए अपने अब हटाए गए सोशल मीडिया पोस्ट का इस्तेमाल किया। पोस्ट में लिखा है, एमडीपी बड़ी गिरावट की ओर बढ़ रही है। मालदीव के लोग उनके साथ गिरना और फिसलना नहीं चाहते। मालदीव के मंत्री की पोस्ट पर भारतीय सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की, जिन्होंने राष्ट्रपति मुड़ज्जू से शिउना के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग की। हंगामे के बाद मुड़ज्जू की नेता शिउना ने माफी मांगने से पहले पोस्ट डिलीट कर दी। उन्होंने एक पोस्ट में कहा मैं अपनी हालिया पोस्ट की सामग्री के कारण हुए किसी भी भ्रम या अपराध के लिए ईमानदारी से माफी



मांगता हूं। यह मेरे ध्यान में लाया गया कि मालदीव की विपक्षी पार्टी एमडीपी को मेरी प्रतिक्रिया में इस्तेमाल की गई छवि भारतीय ध्वज से मिलती जुलती है। मैं चाहता हूं कि यह स्पष्ट करें कि यह पूरी तरह से अनजाने में था, और मुझे इसके कारण हुई किसी भी गलतफहमी पर खेद है। शिउना ने कहा कि मालदीव भारत के साथ अपने संबंधों को गहराई से मजबूत देता है और देश का सम्मान करता है। यह घटना भारत और मालदीव के बीच राजनयिक विवाद के बीच सामने आई है, जो जनवरी 2024 में भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लक्षद्वीप के दौर के बाद शुरू हुआ था। अपनी यात्रा के दौरान, पीएम मोदी ने सोशल मीडिया पर लक्षद्वीप की सुंदरता को बढ़ावा दिया, जिसके कारण शिउना सहित मालदीव के अधिकारियों ने अपमानजनक टिप्पणियां कीं। तनाव के बावजूद, भारत मालदीव के लिए एक महत्वपूर्ण आर्थिक भागीदार बना हुआ है, जो आयात का एक प्रमुख स्रोत और द्वीप राष्ट्र के लिए चावल और दवा जैसी आवश्यक वस्तुओं का प्रमुख प्रदाता है। नई दिखने में हाल ही में आगामी वर्ष के लिए माले के लिए आवश्यक वस्तुओं के आयात का कोटा तर्कीनीकृत किया है।



पृथ्वी का द्रव्यमान केन्द्रित है। इससे धरती के कोणीय वेग पर असर पड़ता है। ध्रुवों पर बर्फ की कमी से भूमध्य रेखा पर अधिक द्रव्यमान हो जाएगा, जिससे धरती के घूमने की गति प्रभावित होगी। एक शोध के मुताबिक, तापमान में बढ़ोतरी के कारण अगर बर्फ ज्यादा तेजी से पिघली तो अंटार्कटिका का पानी कम नमक वाला और पतला हो जाएगा। इससे गहरे समुद्र के अंदर पानी की धाराओं का बहाव धीमा पड़ जाएगा। समुद्र के अंदर बहाव घटने पर 4,000 मीटर से अधिक गहराई वाले इलाकों में

पानी का बहाव थम भी सकता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि अगर बढ़ते तापमान और पिघलती बर्फ के कारण समुद्र के अंदर पानी का बहाव थम गया तो दलदल जैसे हालात बन जाएंगे। इससे समुद्री जीवों पर बेहद बुरा असर पड़ेगा। पानी में ऑक्सीजन कम होने के साथ ही पोषक तत्व भी कम हो जाएंगे। इससे पानी में कार्बन डाई ऑक्साइड बढ़ जाएगी। यह दुनिया के लिए अलर्ट है। वैज्ञानिक ग्लोबल वॉर्मिंग के कारण बढ़ते नकारात्मक असर को लेकर चिंता जता चुके हैं। बता दें कि ग्लोबल वॉर्मिंग, हर साल बढ़ते वैश्विक तापमान, प्रदूषण और अंटार्कटिक की पिघलती बर्फ दुनियाभर के वैज्ञानिकों व पर्यावरणविदों के माथे पर पसीना ला रही है।

कुछ ही दिनों में जेल से बाहर आने वाले हैं इमरान? इस दावे ने शहबाज-सेना दोनों की उड़ाई नींद

लाहौर (एजेंसी)। पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के नेता सरदार लतीफ खोसा ने दावा किया है कि पार्टी के संस्थापक इमरान खान अप्रैल में जेल से रिहा हो जाएंगे। खोसा ने एअरवाईर न्यूज पर एक शो में अपनी उपस्थिति के दौरान कहा, तोशाखाना मामले में पूर्व प्रधान मंत्री की सजा को अदालत ने निलंबित कर दिया है, जबकि सिफर मामला एक सप्ताह भी नहीं टिकेगा। 9 मई के दंगों से संबंधित किसी भी मामले में पीटीआई संस्थापक की सलिप्तता साबित नहीं हुई थी, खोसा ने सिफर मामले में पूर्व प्रधान मंत्री इमरान खान की सजा को यह कहकर खारिज कर दिया

कि दस्तावेज अदालत के समक्ष उपलब्ध नहीं कराए गए थे। पीटीआई नेता ने पुष्टि की कि पार्टी के संस्थापक अपनी रिहाई के लिए बातचीत नहीं करेगे या देश छोड़कर नहीं भागेगे। खोसा ने जोर देकर कहा कि इमरान खान चाहते हैं कि सभी संस्थाएं पाकिस्तान के संविधान के अनुसार काम करें और वह बदले की राजनीति के खिलाफ हैं। राजनीतिक संवाद पर, पीटीआई नेता ने कहा कि पीटीआई संस्थापक के साथ बातचीत 8 फरवरी के चुनाव में पार्टी को मिले निराशा को वापस करने के बाद संभव होगा। एआरवाईर न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार, खोसा ने

शहबाज शरीफ सरकार पर कटाक्ष करते हुए कहा कि वह अपनी पसंद का गृह मंत्री भी नियुक्त नहीं कर सकते। इससे पहले, एआरवाईर न्यूज कार्यक्रम में अपनी उपस्थिति के दौरान, पीटीआई अध्यक्ष बैरिस्टर गोहर अली खान ने पार्टी के दावे को दोहराया कि इमरान खान को इस महीने जेल से रिहा कर दिया जाएगा। पीटीआई संस्थापक के खिलाफ मामलों को 'राजनीति से प्रेरित मामले' बताते हुए उन्होंने घोषणा की कि खान के खिलाफ सभी कानूनी कार्यवाही समाप्त हो रही है।





भारतीय मूल के अक्षय ने वालेरो ओपन गोल्फ जीता

सेन एंटोनियो ।

भारतीय मूल के अमेरिकी गोल्फर अक्षय भाटिया ने वालेरो टेकसास ओपन गोल्फ खिताब जीता है। अक्षय ने प्ले ऑफ में अपने इस प्रदर्शन की बदौलत अगले महीने होने वाले अगस्ता मास्टर्स के लिए क्वालीफाई कर लिया है। इस प्रकार अक्षय ने पहली बार किसी मेजर टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई किया है। इस खिलाड़ी ने अंतिम नौ होल में से आठ में बर्डी बनाने वाले प्ले ऑफ में डैनी मैकार्थी को पीछे छोड़ा। इस खिलाड़ी ने चार शॉट की बढत के साथ ही दिन की शुरुआत की। इसके बाद वह छह शॉट की बढत बनाने में सफल रहे पर मैकार्थी ने भी जोरदार वापसी की। ऐसे में 72 होल के बाद दोनों खिलाड़ियों का स्कोर 20 अंडर पहुंच गया। अक्षय ने इसके बाद प्ले ऑफ में पहले अतिरिक्त होल में बर्डी बनाने के साथ ही खिताब जीता।

चेन्नई सुपर किंग्स ने कोलाकाता नाइट राइडर्स को सात विकेट से हराया

चेन्नई । रवींद्र जडेजा और तुषार देशपांडे की शानदार गेंदबाजी के बाद कप्तान ऋतुराज गायकवाड़ की नाबाद 67 रनों की बेहतरीन अर्धशतकीय पारी के दम पर चेन्नई सुपर किंग्स ने सोमवार को इंडियन प्रीमियर लीग के 22वें मैच में कोलकाता नाइट राइडर्स को 14 गेंदे शेष रहते सात विकेट से हरा दिया है।

चेन्नई ने 138 रनों के छोटे लक्ष्य को धैर्यपूर्ण बल्लेबाजी के जरिए चेज करने का प्रयास किया, लेकिन चौथे ओवर में वैभव ने चक्रवर्ती के हाथों रचिन रविंद्र 15 रन पर कैच आउट कर चेन्नई को पहला झटका दिया। इसके बाद कप्तान ऋतुराज गायकवाड़ और डैरिल मिचेल ने पारी को संभालते हुए दूसरे विकेट के लिए 70 रन जोड़ते हुए टीम को जीत की दहलीज की ओर



धकेला। इसी दौरान 13वें ओवर में डैरिल मिचेल 25 रन बनाकर आउट हो गये। उन्हें नारायण ने बोल्ड आउट किया। गायकवाड़ ने 58 गेंदों में आठ चौकों की मदद से नाबाद 67 रनों की पारी खेली। शिवम दुबे ने आखिरी

ओवरो में 18 गेंदों में एक चौका और तीन छक्के उड़ते हुए 28 रन बनाये। चेन्नई ने 17.4 ओवर में तीन विकेट पर 141 रन बनाकर सात विकेट से मुकाबला जीत लिया। गायकवाड़ ने चौका मार कर टीम को जीत दिलाई।

चेन्नई की पांच मैचों में यह तीसरी जीत है। वैभव अरोड़ा ने दो विकेट लिये और सुनील नारायण ने एक बल्लेबाज को आउट किया।

इससे पहले कोलकाता ने कप्तान श्रेयस अय्यर और 34 रन, सुनील नारायण 27 रन और अंगकुष रघुवंशी 24 रनों की पारियों की बदौलत चेन्नई सुपर किंग्स को जीत के लिए 138 रन का लक्ष्य दिया था।

आज यहाँ एमए चिदम्बरम स्टेडियम, चेन्नई में चेन्नई सुपर किंग्स के कप्तान ऋतुराज गायकवाड़ ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। बल्लेबाजी करने उतरी कोलकाता की शुरुआत बेहद खराब रही और उसने पहले ही ओवर में सलामी बल्लेबाज फिल साल्ट शून्य का विकेट गवां दिया।



मुंबई ही नहीं आरसीबी ओर दिल्ली ने भी लगायी है हार की हैट्रिक

मुम्बई । इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में इस बार मुम्बई इंडियंस के कप्तान हार्दक पंड्या को शुरुआती तीन मैचों में लगातार हार मिली। उनके अलावा कप्तान फाफ डू प्लेसी की रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) भी लगातार तीन मैच हारी है। इसके अलावा ऋषभ पंत की दिल्ली कैपिटल्स की भी लगातार हार का सामना करना पड़ा है। इस बार के आईपीएल में अब तक केवल दो टीमों ही ऐसी हैं जिनको अब तक हार नहीं मिली है। अंक तालिका में पहले नंबर पर राजस्थान रॉयल्स की टीम है जिसने लगातार चार मैच जीते हैं। वहीं दूसरे नंबर पर कोलकाता नाइटराइडर्स की टीम है जिसके खाते में तीन में से जीत दर्ज है। वहीं पहली हार के बाद जीत की हैट्रिक लगाने वाली लखनऊ सुपर जायंट्स तीसरे स्थान पर है। चौथे नंबर पर चेन्नई सुपर किंग्स की टीम है जिसने 4 मैच खेलकर दो में जीत और दो मुकाबले में हार का सामना किया है। वहीं 5वें नंबर पर आईपीएल इतिहास का सबसे बड़ा स्कोर खड़ा करने वाली सनराइजर्स हैदराबाद की टीम है जिसने 4 मैच में 2 जीत दर्ज की है। पंजाब किंग्स ने भी 4 में से दो जीत हासिल की है और छठे स्थान पर है। गुजरात की टीम इस वक्त अंक तालिका में 7वें नंबर पर है। अंक तालिका में मुंबई आठवें और आरसीबी 9वें नंबर है। वहीं दिल्ली कैपिटल्स की टीम अंतिम स्थान पर है।

आरसीबी के खराब प्रदर्शन से निराश कोच पलावर बोले, बल्लेबाजों में आत्मविश्वास की कमी

जयपुर । रॉयल चैलेंजर बैंगलोर (आरसीबी) के मुख्य कोच एंडी फ्लावर ने अपनी टीम के खराब प्रदर्शन पर निराशा जतायी है। आईपीएल के इस 17 वें सत्र में आरसीबी को लगातार हार का सामना करना पड़ा है। फ्लावर ने कहा कि इस सत्र में अब तक केवल विराट कोहली ही अच्छा प्रदर्शन कर पाये हैं जबकि अन्य बल्लेबाज फार्म के लिए संघर्ष करते हुए दिखे हैं। कोच ने कहा कि अन्य बल्लेबाजों में आत्मविश्वास की कमी का भी अंदाजा हो रहा है। राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ मैच में भी विराट ने 113 रनों की शानदार पारी खेली पर इसके बाद भी आरसीबी तीन विकेट पर 183 रन ही बना पायी। इसके बाद राजस्थान रॉयल्स ने जोस बटरर के 58 गेंद में नाबाद 100 रनों की सहायता से मैच जीत लिया। फ्लावर ने कहा, 'हम पांच में से चार हारे हैं और कोई भी टीम इस प्रकार के हालात नहीं चाहती है। हमारी बल्लेबाजी में कुछ कमजोरियां हैं। विराट शानदार फॉर्म में हैं पर अन्य खिलाड़ी फार्म के साथ ही आत्मविश्वास हासिल करने के लिए जूझ रहे हैं। उन्होंने कहा, 'हम हर संभव कोशिश कर रहे हैं कि वे मजबूत और आत्मविश्वास का अनुभव करें। खिलाड़ियों को विरोधी टीम को दबाव में डालने के लिए फॉर्म और आत्मविश्वास की जरूरत पड़ेगी। हमें अभी तक उस प्रकारा की फॉर्म नहीं मिली है। कोहली ने 72 गेंद की अपनी नाबाद पारी के दौरान 12 चौके और चार छक्के लगाए। इसके अलावा कप्तान फाफ डू प्लेसी 44 रन के अलावा उन्हें अन्य बल्लेबाजों का साथ नहीं मिला।

आईपीएल में राजस्थान रॉयल्स , केकेआर अब तक रही हैं अजेय

मुम्बई ।

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के इस 17 वें सत्र में अब तक 10 टीमों में से केवल तीन ही लगातार तीन मैच जीता है। इसमें से भी दो टीमों अब तक एक भी मैच नहीं हारी है। इनमें से एक है कप्तान संजू सैमसन की राजस्थान रॉयल्स और श्रेयस अय्यर की कोलकाता नाइटराइडर्स (केकेआर) है। वहीं लखनऊ सुपरजायंट्स ने जीत की हैट्रिक लगायी है पर उसे एक मैच में हार का सामना करना पड़ा है। सबसे हैरानी की बात है कि राजस्थान के कप्तान संजू सैमसन अभी तक टीम इंडिया में अपनी जगह पक्की नहीं कर पाये हैं लेकिन उनकी टीम अभी आईपीएल अंक तालिका में शीर्ष पर है। सैमसन की टीम टूर्नामेंट की पिछली 4 मैच में अजेय रही है। राजस्थान इस बार जबरदस्त खेल दिखाया है। लखनऊ सुपर जायंट्स के खिलाफ टूर्नामेंट की शुरुआत के बाद से ही अब तक चार लगातार मैच संजू सैमसन की टीम ने जीते हैं। दिल्ली कैपिटल्स के अलावा, मुंबई इंडियंस और रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) को भी राजस्थान ने हराया है। वहीं केकेआर एक और टीम है कोलकाता नाइटराइडर्स जिसके खाते में लगातार तीन जीत है। राजस्थान की तरह ही यह टीम अब तक अजेय रही है। वहीं जीत की हैट्रिक लगाने में कप्तान केएल राहुल की लखनऊ सुपर जायंट्स का नाम भी है।पहले मैच में राजस्थान से हारने के बाद लखनऊ ने पंजाब किंग्स, रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर और गुजरात टाइटंस के खिलाफ अपने मुकाबले जीते हैं।



आईपीएल 2024 में आज पंजाब किंग्स और सनराइजर्स के बीच होगा मुकाबला



मोहाली ।

पंजाब किंग्स और सनराइजर्स हैदराबाद की टीमों के बीच मंगलवार को यहां अहम मुकाबला होगा। आईपीएल के 17 वें सत्र में होने वाले इस मैच में जीत के लिए दोनों ही टीमों अपनी पूरी ताकत

लगा देंगी। दोनों ही टीमों अपने पिछले मैच में जीती थीं जिससे भी उनका मनोबल बढ़ा हुआ है। दोनों का ही लक्ष्य ये मैच जीतकर अंकतालिका में अपना स्थान बेहतर करना होगा। इस सत्र में अब तक के सनराइजर्स और पंजाब दोनों ने चार-चार मैच में दो-दो मुकाबले जीते हैं जबकि

अन्य दो में दोनों को ही हार मिली है। ऐसे में दोनों के ही बराबर-बराबर चार-चार अंक हैं। अब दोनों की ही नजरें जीत हासिल करके तालिका में आगे बढ़ने की रहेंगी। सनराइजर्स की टीम ने अब तक बल्लेबाजी में अच्छा प्रदर्शन किया है और इस सत्र में अब तक उसके नाम सबसे अधिक स्कोर का भी रिकार्ड है। वहीं पंजाब की टीम के बल्लेबाज इस बार लय में नजर नहीं आये हैं। सनराइजर्स के पास पास अभिषेक शर्मा, ट्रेविस हेड, हेनरिक क्लासेन और एडन मार्कराम जैसे आक्रमक बल्लेबाज हैं।

इन बल्लेबाजों ने अब तक के मैचों में शुरुआत से ही आक्रमक रुख अपनाया है। वहीं पंजाब की ओर से अब तक के मैचों में शिखर धवन के अलावा अन्य सभी खिलाड़ी विफल रहे हैं। जानी

बेयरस्टो और लियाम लिविंगस्टोन के रूप में उसके पास बड़े खिलाड़ी है पर से अब तक रन नहीं बना पाये हैं। इसके अलावा प्रभसिमरन सिंह और जितेश शर्मा का प्रदर्शन भी उम्मीद के अनुसार नहीं रहा है। दोनों ही टीमों की गेंदबाजी कमजोर है जिसका लाभ उनके बल्लेबाज उठाना चाहेंगे। पंजाब की टीम के गेंदबाजों को डेथ ओवरों में संघर्ष करना पड़ा है जबकि सनराइजर्स के गेंदबाजों ने नई गेंद से काफी रन लुटाये हैं। पंजाब की ओर से अबतक दक्षिण अफ्रीका के तेज गेंदबाजों का डेथ ओवरों में संघर्ष करना सबसे बेहतर गेंदबाज रहे हैं। डेथ ओवरों के मुख्य गेंदबाज अश्विनी सिंह और हर्षल पटेल हैं। वहीं पंजाब की ओर से अब तक के मैचों में शिखर धवन के अलावा अन्य सभी खिलाड़ी विफल रहे हैं। जानी

तक अच्छा प्रदर्शन किया है। दूसरी ओर सनराइजर्स की बात करें तो जयदेव उनादकट, मयंक मारकंडे और भुवनेश्वर कुमार प्रभावहीन साबित हुए हैं। इनकी गेंदों पर जमकर रन बने हैं। कुल्लू तेज गेंदबाज भुवनेश्वर को भी नई गेंद से संघर्ष करना पड़ा है। इसके अलावा दो मैच से बाहर रहने के बाद वापसी करने वाले टी नटराजन ने भी अब तक चार विकेट लिए हैं। अब तक चार मैच में पांच विकेट लेने वाले कप्तान पैट कर्मिंस का भी प्रदर्शन अच्छा रहा है पर उन्हें अन्य गेंदबाजों से सहयोग नहीं मिला है। कुल्लू मिलाकर ये मैच रोमांचक होने की उम्मीद है क्योंकि टक्कर बराबरी की नजर आ रही है। दोनों टीमों के बीच पिछले पांच मैचों में से सनराइजर्स ने तीन जबकि पंजाब ने दो जीते हैं।

दिल्ली कैपिटल्स 29 रनों से हारी, ऋषभ ने गेंदबाजों को जिम्मेदार बताया

मुम्बई ।

दिल्ली कैपिटल्स को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) मुकाबले में मुम्बई इंडियंस के खिलाफ 29 रनों से हार का सामना करना पड़ा है। इसी के साथ ही दिल्ली को पांच मैचों में चौथी हार मिली है। केवल एक मैच वह चेन्नई सुपरकिंग्स के खिलाफ जीत पायी थी। दिल्ली अंक तालिका में इस समय सबसे नीचे है। उसे पिछले दोनो ही मुकाबलों में लगातार हार मिली है। टीम के कप्तान ऋषभ पंत ने हार के लिए गेंदबाजों के खराब प्रदर्शन को जिम्मेदार माना है। टीम डेथ ओवरों में भी उम्मीद के अनुसार प्रदर्शन नहीं कर पायी। ऋषभ ने कहा, ‘‘हमारे गेंदबाजों को विकेट पर गेंदबाजी करने के साथही बीच के ओवरों में धीमी गेंद फेंकने और अपनी गेंदबाजी में विविधता लाने की जरूरत थी पर वह इसमें सफल नहीं रही। गेंदबाजों को हालातों को समझना होगा।मुझे लगता है कि हमें कुछ क्षेत्रों में सुधार करने की जरूरत है जिनमें



डेथ ओवरों की गेंदबाजी के साथ बल्लेबाजी भी शामिल रही है।’’ वहीं इस मैच में जीत से मुम्बई इंडियंस के कप्तान हार्दिक पंड्या को राहत मिली है। उन्होंने इस दौरान मिले समर्थन के लिए मुंबई इंडियंस के प्रबंधन का आभार व्यक्त किया है। साथ ही कहा कि इससे टीम तीन मैच में हार के बाद वापसी करने में सफल रही है। इस मैच में पंड्या को हूटिंग का शिकार नहीं होना पड़ा है। उन्होंने कहा कि हम वापसी का भरोसा था।

मोंटे कार्लो मास्टर्स के मुख्य ड्रॉ में प्रवेश करने वाले पहले भारतीय खिलाड़ी बने नागल

अर्जेटीना के डियाज को हराया

मोंटे कार्लो ।

भारत के सुमित नागल मोंटे कार्लो मास्टर्स के एकल मुख्य ड्रॉ में प्रवेश करने वाले पहले भारतीय खिलाड़ी बन गये हैं। नागल ने यहां अंतिम क्वालीफाईंग दौर में अर्जेटीना के फाकुंडो डियाज अकोस्टा को तीन सेट तक चले मुकाबले में 7-5, 2-6, 6-2 से हराया। इसी के साथ ही वह 42 साल में मोंटे कार्लो मास्टर्स एकल मुख्य ड्रॉ में प्रवेश करने वाले पहले भारतीय खिलाड़ी बने हैं। विश्व रैंकिंग में 95वें नंबर पर कायम नागल ने डियाजा को 2 घंटे से अधिक समय तक चले मुकाबले में 7-5, 2-6, 6-2 से हराया। अब नागल का मुकाबला मुख्य ड्रा के पहले दौर में विश्व के 35वें नंबर के खिलाड़ी इटली के माटियो अर्नाल्डि से होगा। गौरतलब है कि भारत के



दिग्गज खिलाड़ी रमेश कृष्णन ने साल 1982 में इसी टूर्नामेंट के मुख्य ड्रॉ में जगह बनायी थी। नागल ने क्वालीफाईंग स्पर्धा के पहले दौर में दुनिया के 63वें नंबर के खिलाड़ी इटली के फ्लेवियो कोबोली को 6-2, 6-3 से हराया था। उन्होंने जीत दर्ज करने के बाद कहा कि मोंटे कार्लो में मुख्य ड्रॉ में जगह बनाकर उत्साहित हूं।

पेरिस ओलंपिक में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना चाहते हैं भाला फेंक खिलाड़ी जेना

नई दिल्ली ।

भाला फेंक खिलाड़ी किशोर जेना का लक्ष्य आगामी पेरिस ओलंपिक में अपना व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना है। जेना ने पिछले साल अपना व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 78.05 मीटर से बढ़ाकर 87.54 मीटर किया था जिससे उनका मनोबल बढ़ा हुआ है। वह 10 मई को डायमंड लीग के दोहा चरण से अपने सत्र की शुरुआत करेंगे। वह 28 मई को

ओस्ट्रावा, चेक गणराज्य में गोल्डन स्पाइक और सात जुलाई को डायमंड लीग के पेरिस चरण में भाग लेंगे। इस खिलाड़ी ने कहा कि डायमंड में बेहतर प्रदर्शन पर उनकी नजरें इसलिए लगी हुई हैं क्योंकि इससे मनोबल बढ़ता है। इस खिलाड़ी ने साथ ही कहा कि आजकली देश में सभी प्रकार की सहायता एथलीटों को मिल रही है। जेना ने कहा, देश में अब खिलाड़ियों को सभी सुविधाएं मिल रही हैं। अब सफलता के

लिए केवल उन्हें अपने पर भरोसा रखना होगा। जेना का मानना है कि भारतीय खिलाड़ियों को अपनी विचार धारा में सुधार करना होगा। उन्हें ये समझना होगा कि वे किसे से भी पीछे नहीं हैं। जेना का मानना है कि भारतीय खिलाड़ियों को यह सोचने की जरूरत है कि वे किसी ने कम नहीं है क्योंकि देश में एथलीटों के लिए अभी पर्याप्त सुविधाएं हैं। जेना ने टारगेट ओलंपिक पोंडियम योजना (टॉप्स) के तहत

ही वह पिछले दो माह तक गोल्ड कोस्ट में 35-दिवसीय प्रशिक्षण के लिए गये थे। उन्होंने कहा कि गोल्ड कोस्ट में प्रशिक्षण के अनुकूल मौसम के अलावा ऐसा कुछ भी नहीं था जो भारत में उन्हें नहीं मिल सकता था। जेना ने कहा, ‘‘ हमारे पास यहां सब कुछ है, मैंने एनआईएस पटियाला में प्रशिक्षण लिया जहां सुविधाएं विश्व स्तरीय हैं। इस दौरान भारतीय खेल प्राधिकरण काफी अच्छी तरह से खिलाड़ियों का ध्यान रखता है।



खिलाड़ियों को सभी प्रकार की आर्थिक सहायता भी मिल रही है। उन्होंने कहा, ‘‘ हमारे एथलीट

किसी मामले में कम नहीं हैं केवल उन्हें अपनी क्षमताओं पर भरोसा करना होगा।’’

मयंक की रफ्तार कैसी कम हुई बता नहीं सकता : कृणाल

लखनऊ । कृणाल पांड्या ने कहा है कि तेज गेंदबाज मयंक यादव की रफ्तार तीसरे मैच में ही कैसी कम हो गयी। ये उन्हें पता नहीं है हालांकि उन्होंने मयंक से बात की है जिससे वह ठीक लगे हैं। मयंक ने पहले दोनो ही मैचों में लखनऊ सुपरजायंट्स की ओर से खेलते हुए 156 किमी प्रति घंटे की गति से गेंदें फेंकीं थीं पर तीसरे मैच में उनकी गेंदें 140 की रफ्तार से ही आती दिखीं। उन्होंने केवल एक ही ओवर फेंका। कृणाल ने कहा कि वह टीम के लिए भविष्य में एक बेहतरीन गेंदबाज साबित होगा। वह नेट्स पर खूब अच्छी गेंदबाजी कर रहा है। वह पिछले साल खेलने से रह गया था पर इस साल उसने अच्छी वापसी की है। उसमें अविध्वंसनीय संभावनाएं हैं। यह देखना होगा कि वह वह आने वाले समय में अपने कैसा प्रदर्शन करेगा। मैच को लेकर कृणाल ने कहा कि जब मैं अंदर गया तो मैंने कुछ गेंदें खेलीं, मैंने पूरन से भी बातचीत की, विकेट बहुत अच्छा था। हमें लगा कि हमने 10 से 15 रन कम बनाये हैं। कृणाल ने कहा कि मैं बल्लेबाजों की ताकत और कमजोरियों को जानना पसंद करता हूं, उसके अनुसार गेंदबाजी करने की कोशिश करता हूं। ऐसा समय कुछ दिनों के लिए आता है और कुछ दिनों के लिए नहीं। मैंने अपनी ताकत का समर्थन किया और अपनी योजनाओं पर कायम रहा, उन दिनों में से एक दिन मैंने जो चाह आसे पूरा किया। इस स्कोर का बचाव करना बहुत अच्छा लगा।





कैसे बनाएं अपने आपको क्रिएटिव...



आपकी तरह सोचने वाले लोगों से मिले-जुलें और अपने आइडियाज शेयर करें। इन चीजों से धीरे-धीरे लाइफ में बदलाव आने लगेगा।

सीखें कुछ नया

लाइफ को क्रिएटिव बनाना चाहते हैं तो सबसे पहले यह बात समझ लें कि सीखने की कोई सीमा तय नहीं होती है। नई-नई चीजें सीखें। कुछ नया सोचें या फिर पुरानी चीजों को नए तरीकों से करने के बारे में सोचें। कुछ नया सोचने के लिए इमेजिनेशन होना जरूरी है। हर वक्त नया सोचने के प्रयास से इमेजिनेशन पावर बढ़ती है, जो क्रिएटिविटी के लिए बहुत जरूरी है।

नई चीजें सीखते हुए अकसर असफलता का डर होता है। इस डर को मन से निकाल दें। याद रखें, क्रिएटिव लोगों में यही खास बात होती है कि वो कभी भी असफलताओं से डरते नहीं हैं। कुछ नया सीखने का जज्बा इस डर से बड़ा होता है।

अब आपको कोई चीज क्यों रोके? तो फिर अब हर हफ्ते कम से कम एक नई चीज सीखने की कोशिश करें। छोटी-छोटी चीजों से शुरू करें जैसे कि कोई नई डिश बनाएं या फिर अपने कमरे को किसी नए तरीके से सजाएं।

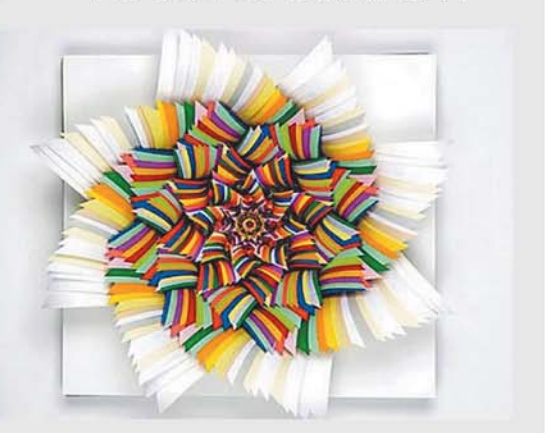
क्रिएटिव लोगों से जुड़ें

क्रिएटिव लोगों से मिलते-जुलते रहें, मिलने का समय न हो तो

किसी भी अन्य तरीके से जुड़ें। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी। इस तरह लोगों से जुड़ने पर आप अपने आइडियाज बेझिझक शेयर कर सकते हैं और नई बातें भी जान सकेंगे।

क्रिएटिव लोगों से जुड़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि अपने शौक के अनुरूप कोई क्लब या ग्रुप जॉइन कर लें। इसके अलावा सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स पर आप अपना खुद का ग्रुप बनाकर लोगों को इनवाइट कर सकते हैं, डिसकशन कर सकते हैं।

इस तरह के ग्रुप्स एक बढ़िया सपोर्ट सिस्टम की तरह काम करते हैं। साथ ही आपकी लाइफ को क्रिएटिव बनाने में सहायक भी होते हैं।





अपने बच्चे को पढ़ने के लिए प्रोत्साहन दीजिए

भले ही आज स्मार्ट फोन और टैबलेट की जनरेशन (पीढ़ी) अपने ज्ञान की क्षमताओं में एक कदम आगे है फिर भी यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे को शुरुआती सालों से ही पढ़ने के लिए प्रोत्साहित और तैयार करें। माता-पिता की बहुत-सी जिम्मेदारियां होती हैं जिसमें से एक है कि वे अपने बच्चे की पढ़ने के प्रति रुचि बढ़ाएं। कैसे आप पढ़ने में उनकी रुचि बढ़ा सकते हैं -

उनकी पसंदीदा किताब लें - अगर आपके बच्चे का कोई पसंदीदा कार्टून कैरेक्टर है तो उसे टीवी देखने देने की बजाय किताब गिफ्ट करें। किताबों की दुकानें बहुत से कार्टून किताबों से भरी हैं। ये समान रूप से आकर्षक हों, नए के साथ पिक्टोरियल हों तो ध्यान जोड़े रखती हैं।

उनके लिए पढ़ें - अगर आप अपने बच्चों के लिए फेरी टेल या कार्टून की किताबें लाई हैं तो आप उन्हें अपने बच्चों के लिए पढ़ें। हो सकता है शुरुआत में बच्चे रुचि न लें तो आप उसे खुद पढ़ना शुरू करें। इससे आपके बच्चों में जिज्ञासा बढ़ेगी कि किताब में ऐसा क्या है, जो आप इसे पढ़ रहे हैं और उसे प्रोत्साहित भी करेगा। इसके बाद आप बच्चों को इस प्रक्रिया में शामिल कर सकते हैं।

किताबों से सुनाएं - कहानियों को रोमांचक तरह से सुनाएं। जरूरी नहीं है कि कहानी जैसी लिखी है आपको वैसे ही सुनानी है। आप उसमें कुछ अपने बचपन की दिलचस्प बातें जोड़ सकती हैं या फिर कहानियों के किरदार की तुलना अपने बच्चों से कर सकती हैं। यह बच्चों को जोड़े रखता है।

पूरी प्रक्रिया का आनंद लें। यह न सोचें कि यह थकाऊ प्रक्रिया है। इससे आपका बच्चा रुचि खो सकता है। हमेशा चार्ज अप लें।



तपती गर्मी में पाएं खिली-खिली ताजगी



गर्मी में अगर आप अगर बहुत थकान महसूस कर रहे हैं तो पानी के छींटों से आप फेश महसूस करेंगे। सादा पानी भी आपकी त्वचा को तरोताजा रखता है। वह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है। खीरे के जूस को आप चेहरे पर लगाएं तो इससे चेहरे पर ठंडक महसूस होगी तथा सनबर्न (धूप की जलन) की समस्या से बचे रहेंगे।

ऑफिस से जब आप लौट कर आते हैं तब आप अपने पैर, हाथ, हल्के गुनगुने पानी में डाल कर रखें जिससे आपकी सारी थकान कम हो जाएगी। अगर आप चाहें तो इस पानी में थोड़ा सा नमक भी डाल सकते हैं। इससे पैर कोमल हो जाते हैं। आप सोप्टनर से पैरों के तलवे को साफ कर सकते हैं। 10 से 15 मिनट तक अपने पैर को पानी में डालकर रखें इससे शरीर का रक्तसंचार भी बढ़ेगा।

एक बोतल में आप थोड़ा सा कोलोन या परफ्यूम की थोड़ी सी बूंदों को लेकर अधिक मात्रा पानी के साथ उसे मिला दें, स्प्रै बोतल की तरह इसे इस्तेमाल कर आप रिफ्रेश हो सकते हैं।

त्वचा के मुंहासों के लिए चन्दन तथा गुलाब के जल से पेस्ट बनाकर अपने चेहरे पर लगाएं। इस समस्या से आपको राहत मिल सकती है। रात भर इसे रखें तथा दूसरे दिन इसे धो लें।

चेहरा केवल ऊपर से साफ नहीं होता है बल्कि इसे भीतर से भी साफ करना चाहिए। इसके लिए आप नींबू का रस तथा चीनी को मिलाकर अपने चेहरे पर धीरे-धीरे रगड़ें। इससे आपकी त्वचा भीतर से साफ हो सकती है।

त्वचा के मुंहासों के लिए चन्दन तथा गुलाब के जल से पेस्ट बनाकर अपने चेहरे पर लगाएं। इस समस्या से आपको राहत मिल सकती है। रात भर इसे रखें तथा दूसरे दिन इसे धो लें।

चेहरा केवल ऊपर से साफ नहीं होता है बल्कि इसे भीतर से भी साफ करना चाहिए। इसके लिए आप नींबू का रस तथा चीनी को मिलाकर अपने चेहरे पर धीरे-धीरे रगड़ें। इससे आपकी त्वचा भीतर से साफ हो सकती है।

हो जायगी तथा चेहरे के झुलसे हुए दाग में भी आराम पड़ेगा।

केले को लेकर आप इसे दूध के साथ मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं तो आपका चेहरा कोमल होगा और इस पर निखार आ जाएगा।

हल्दी के साथ दूध को मिलाकर लगाएं तो आपकी झुलसी हुई त्वचा की समस्या हल होगी तथा फेशियल बाल कम हो सकते हैं।



मां बनने के एक साल के अंदर घटाएं वजन

मां बनने के एक साल के अन्दर महिलाओं ने अगर अपने वजन पर नियंत्रण नहीं किया तो उन्हें हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई बीमारियां घेर सकती हैं।

ब्रिटिश दैनिक में प्रकाशित रिपोर्ट में बताया गया है कि कनाडा में टोरंटो के माउंट सिनाई अस्पताल के मधुमेह केंद्र ने अपने नए शोध में यह बताया है कि महिला के लिए मां बनने के बाद के पहले तीन महीने सुरक्षित होते हैं क्योंकि इस दौरान उनके शरीर में उतने बदलाव नहीं होते इसलिए हृदयरोग, मधुमेह या उच्च रक्तचाप का खतरा इस दौरान उतना अधिक

नहीं रहता है।

शोध पत्रिका डायबिटीज केयर में प्रकाशित इस शोध के मुताबिक तीन महीने के बाद पूरे साल तक मां के शरीर में तरह-तरह के बदलाव होते हैं। इस दौरान उनके शरीर में उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और इंसुलिन की सक्रियता काफी बढ़ जाती है और उनके हृदय संबंधी रोग से ग्रसित होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

शोध के दौरान 300 गर्भवती महिलाओं पर पूरे नौ महीने और बच्चे के जन्म के एक साल बाद तक निगरानी की गई और उनकी नियमित जांच की गई। जांच के दौरान पाया गया कि अगर बच्चे को जन्म

देने के एक साल के अंदर मां ने अपने वजन को कम नहीं किया तो उसके मधुमेह से पीड़ित होने का खतरा बढ़ जाता है।

उन्होंने पाया कि बच्चे के जन्म के एक साल के अंदर तीन चौथाई मांओं ने अपने वजन पर काबू पा लिया और उनका कोलेस्ट्रॉल तथा रक्तचाप का स्तर सामान्य रहा, लेकिन जिन एक तिहाई महिलाओं का वजन इन दौरान बढ़ गया उनके मधुमेह और हृदय रोग से पीड़ित होने की संभावना भी काफी बढ़ गई।

शोधकर्ता डॉक्टर रवि रत्नाकरन ने कहा कि इस शोध के कारण अब महिलाओं को बच्चे के जन्म के एक साल के अंदर वजन घटाने की सलाह दी जाती है।

सिर्फ 15 दिनों में चेहरा खूबसूरत बनाएं जानिए कैसे



हम अपना चेहरा चमकाने के लिए ब्यूटी पार्लर के मोहताज होते हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार का सहारा लेते हैं। यहां तक कि आधुनिक तकनीक से बोटोक्स की भी शरण में चले जाते हैं। यहां पेश है कुछ ऐसे उपाय जिसके लिए ना महंगी दवाई की जरूरत है ना ही फेसपैक और पार्लर के नखरों की।

प्रस्तुत है चेहरे के कुछ ऐसे व्यायाम जिन्हें आप आसानी से कहीं भी और कभी भी कर सकते हैं और बढ़ा सकते हैं अपने चेहरे की रौनक। इन्हें हम फेशियल योगा का नाम दे सकते हैं। प्रत्येक फेशियल योगा 8-10 से 20 बार प्रतिदिन 5 से 7 मिनट तक करें। इससे आपको 15 दिन में ही फर्क नजर आने लगेगा।

फेशियल योगा स्टेप्स

- 1 गर्दन सीधी रखकर आईब्रो ऊपर-नीचे करें।
- 2 भीहें सिकोड़ें, माथे पर आड़े व खड़े सल डालें।
- 3 गर्दन सीधी रखें व ऊपर-नीचे देखें।
- 4 आंखों को दोनों दिशा में गोल घुमाएं।
- 5 आंखों पर हथेली रगड़कर कुछ देर रखें।
- 6 सुबह व रात आंखों को उठे पानी से धोएं।
- 7 नथुने फुलाएं व ढीला छोड़ दें।
- 8 पूरा मुंह खोलें व बंद करें।
- 9 जबड़ा दाएं-बाएं हिलाएं।
- 10 होठों को सिकोड़ें व फैलाएं।
- 11 दांत दिखाएं व बंद करें।
- 12 मुंह से फुगगा फुलाएं।
- 13 दांत पर दांत रखकर जमकर दबाएं।
- 14 गर्दन की चमड़ी को खींचें, जबड़ा टाइट करें।
- 15 दस तक गिनते हुए गर्दन को पीछे ले जाएं।
- 16 मुंह में पानी भरकर हिलाएं।
- 17 सोने के पहले प्रतिदिन चेहरे को साफ करें। यदि आप वर्किंग वूमन हैं तो डीप क्लीजिंग मिस्क से साफ करें।

व्यायाम के अतिरिक्त संतुलित खान-पान आपकी त्वचा में असली चमक लाता है। अतः भोजन में दूध, दही, सलाद, फल, हरी सब्जियां अवश्य लें। पर्याप्त पानी पिएं, सूर्य की तेज किरणों से बचें व धूप का चश्मा लगाएं।

छह चीजों से चमकाएं बाल और त्वचा



अगर आप चमकदार त्वचा और हेल्दी हेयर चाहते हैं तो अपनी फूड लिस्ट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं। ये चीजें आपको खूबसूरती के साथ-साथ बढ़िया सेहत से भी नवाजेंगी।

विटामिन ए से भरपूर चीजें

क्या लें- गाजर, पालक, ब्रोकली, पपीता, आम, आलू व टमाटर

फायदा- इन चीजों में कैरोटीन होता है, जो सनस्क्रीन का काम करता है और त्वचा को धूप से बचाता है। टमाटर में लाइकोपीन भी सनस्क्रीन का काम करता है, लेकिन जरूरी है कि टमाटर अच्छे से पका हो।

सूखे मेवे

फायदा- इनमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो त्वचा में नमी बनाए रखता है। अखरोट में बायोटीन होता है जो बालों को बढ़ाता है, झड़ने और दो मुंहे होने से रोकता है।

विटामिन सी वाली चीजें

फायदा- नींबू, आंवले, संतरें का खट्टापान शरीर में जाकर कोलेजन बनाता है, जो त्वचा की कोशिकाओं को जवां रखता है, इससे झुर्रियां नहीं पड़तीं और त्वचा के घाव भी जल्दी भरते हैं। विटामिन-सी वाली चीजें आसानी से पच जाती हैं और अधिक मात्रा होने पर यूरिन के रास्ते निकल जाती हैं।

अलसी के बीज

फायदा- खाने को कुरकुरा बनाते हैं। इनमें मौजूद फाइबर, ओमेगा थ्री फैटी एसिड व विटामिन ई से त्वचा की नमी बनी रहती है, मुंहासे नहीं होते। रोजाना एक चम्मच प्रयोग करें।

विटामिन बी और कॉपर

पुरुषों के बालों में सफेदी की शुरुआत दाढ़ी से होती है, जबकि महिलाओं में कनपटी की तरफ से। इसके प्रमुख कारण हैं- चिंता करना, विटामिन बी, आयरन, कॉपर और आयोडीन की कमी। इसके लिए धूम्रपान न करें, मटर, ब्रोकली, ब्राउन राइस, गांठ गोभी खाएं व ग्रीन टी पीएं।





— BUYING OR SELLING A PROPERTY?

LET'S WORK TOGETHER!

Buying or selling a property can be a stressful process if you don't have the right real estate agent. With 25 years of experience, you can rely on us to get you the best possible result.



CONTACT:

- ✉ INFO@PROPRELUXURYREALESTATE.COM
- 📞 +91 9871577057
- ♡ @PROPRELUXURYREALESTATE.COM