



अमेरिका में किशोर ने की अपने ही परिवार हत्या की: इनमें 5 साल का भाई भी शामिल, आरोपी बोला— वो नरभक्षी थे, मुझे खाना चाहते थे

टेक्सास।

अमेरिका के टेक्सास में एक 18 साल के किशोर सीजर ओलेड ने अपने मा-बाप और भाई-बहनों की हत्या कर दी। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर दिया है। न्यूयॉर्क पोस्ट के मुताबिक, प्रॉजेक्ट के दौरान उन्हें बताया कि उसके परिवार के लोग नरभक्षी थे और उसे खाने की लाधानी बहुत रुक रही थी। टेक्सास के नाश शहर में पुलिस को सुनाना मिला थी कि एक किशोर ने अपने घर में परिवार वालों को बोटी बना रखा है।

आरोपी ने परिवार को बोटी बनाया था— पुलिस रिपोर्ट के मुताबिक, आरोपी सीजर ओलेड को मात्रिकरण ओलेड काम पर नहीं गई थी। इस वजह से उनके साथ काम करने वाले जोसफ फलाइड उनके घर हालताल लेने पहुंचे। यहां उन्हें दरवाजा खटखटाने पर कोई

करने के लिए कहा। इसके बाद घर में जाने पर उन्हें 4 शव मिले। इनमें ओलेड के माता-पाप और भाई-बहनों की हत्या कर दी। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर दिया है। न्यूयॉर्क पोस्ट के मुताबिक, प्रॉजेक्ट के दौरान उन्हें बताया कि उसके परिवार के लोग नरभक्षी थे और उसे खाने की लाधानी बहुत रुक रही थी। टेक्सास के नाश शहर में पुलिस को सुनाना मिला थी कि एक किशोर ने अपने घर में परिवार वालों को बोटी बना रखा है।

परिवार के सदस्यों की हत्या के बाद आरोपी ने खुद फोन करके पुलिस को इसको जानकारी दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने ओलेड को सरेंडर

जावाब नहीं मिला। इसके बाद ओलेड के परिवार का एक सदस्य भी बहां आया। दोनों लोग जबरदस्ती घर में दाढ़िया हुए तो देखा कि सीजर ने अपने पूरे परिवार को बोटी बना रखा है। उसने घर आए लोगों को भी जान से मानने की धमकी दी। खाना लगाता अपने घरवालों को नरभक्षी बता रहा था। इसके बाद फलाइड ने पुलिस को मामले की सूचना दी। आरोपी सीजर को 82.5 करोड़ रुपए के बोटे पर जेल भेजा गया है। उनके पश्चाती रोबर वांडे ने बताया कि उसके फैलाइड के लोग काफी खुशहाल और महेन्ही थे। उनकी बेटी लिसबर्ट ने हाल ही में अपना ग्रैन्जुएशन पूरा किया था। आरोपी सीजर

भी बहुत अच्छा लड़का था और वो लाल्हर बनने के लिए एक ट्रेनिंग प्रोग्राम में शामिल होने वाला था।

4 महीनों में 200 मास शूटिंग की घटनाएं— गन वायरलेस आकाइव के मुताबिक, इस साल अमेरिका 200 से ज्यादा मास शूटिंग घटनाएं हुई हैं। 2006 से लेरर अब तक अमेरिका में सामान्यकृत हवास को 556 से ज्यादा मामले दर्ज किए गए हैं। इनमें कीरीब 2,892 लोगों को जान गई है। प्रियंका 2 दशाओं में असात हर साढ़े तीन हफ्तों में ऐसा एक मामला सामने आता है।

अमेरिका की आबादी 33 करोड़ और

वर्षां 40 करोड़ गन— नामिकों के बैंक रखने के मामले में अमेरिका दुनिया में सबसे अग्री है। स्विट्जरलैंड के स्मालैं आर्म्स सर्वायरिंस की रिपोर्ट के मुताबिक, दुनिया में यौनवृत्ति कुल 85.7 करोड़ सिविलियन गन में से अकेले अमेरिका बैंक बैंक भौमूल हैं। दुनिया की आबादी में अमेरिका का विस्तार 52 प्रतिशत है, लेकिन दुनिया की कुल सिविलियन गन में से 46 प्रतिशत अकेले अमेरिका में हैं। अक्टूबर 2020 के लेट सर्वे के मुताबिक, 44 प्रतिशत अमेरिकी वयस्क उम्र से रहते हैं, जबां बहुत हैं, इनमें से एक तिहाई वयस्कों के पास बंदूक हैं।

न्यूज़ ब्रिफ

नेपाल में लग रहे क्यास, प्रधानमंत्री दहल की भारत यात्रा के दैरान कौन-कौन से होगे समझाते?

काठमाडौं। नेपाल के प्रधानमंत्री पुष्प कमल दहल की भारत यात्रा की जारी तैयारियों के बीच यह खबर है कि

उस दैरान होने वाले समझातों के बीच में दोनों देशों के अधिकारियों के बीच बातचीत शुरू हो गई है। दोनों देशों के प्रधानमंत्रियों की बातचीत के बाद जारी होने वाली साझा विश्वास के मसीद पर एरे वर्च चल रही है।

प्रधानमंत्री सूर्योदय के मुताबिक

दहल की नई दिल्ली यात्रा के कायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के कायोक्रम का अंतिम रूप देश के सिलसिले में नई दिल्ली स्थित नेपाली राजदूत शंकर सर्व या उसके पास एक यात्रा थी। यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि दहल की यात्रा के बाद आरोपी ने अपने घर में बैठक करते हुए एक सोसायटी के बैठक में दिल्ली यात्रा के बायोक्रम क



कसरत से कोई फायदा नहीं...?

आमतौर पर माना जाता है कि खूब कसरत करने से हमारे शरीर को बहुत से फायदे होते हैं, लेकिन नए शोध बता रहे हैं कि कई पारंपरिक ज्यादा कसरत करने से हृदय संबंधी परेशानियां होती हैं। हालांकि वर्षों से माहौल ऐसा बना दिया गया है कि अगर कोई इस ऐसी बात करने की कोशिश करता है तो उसकी आलोचना होने लगती है। इस अध्ययनों में अत्यधिक कसरत से होने वाले खतरों को पहचानने में जानकारी मिली है।

अक्सर कई दवाओं के साथ होता है कि अगर उनकी जरूरत से ज्यादा मात्रा ली जाए तो वे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं, ठीक उसी तरह जस्ते से ज्यादा कसरत करना भी जानकारी एक नए अध्ययन से समाप्त नहीं है। शोधकर्ताओं ने उन अध्ययनों की समीक्षा की जो कसरत और हृदय संबंधी परेशानियों के संबंध में किए गए हैं और पाया कि इसके पुख्ता संबंध है कि खूब कसरत करने से काउंटी संबंधी हृदय संबंधी स्थायी परेशानियां पैदा हो जाती हैं। शोधकर्ताओं की कहाना है कि ज्यादा कसरत करने से हृदय संबंधी परेशानियां होती हैं। लेकिन माझी यह तब बना दिया गया है कि अगर कोई इस संबंध में बात करने की कोशिश करता है तो उसकी आलोचना होने लगती है। इस अध्ययन में अत्यधिक कसरत से होने वाले खतरों को पहचानने में जानकारी मिली है।

आम कसरत से फायदा

आज जमाना खुद को फिट रखने का है। इसके लिए लोग तरह-तरह के नुस्खे अप्रयोग करते हैं। बदन को खींच-तानकर अपना बजन घटाने की कोशिश करते हैं। लंग्चेज करते हैं। लेकिन जो लोग ऐसा नहीं करते हैं कि उन्हें नहीं करते हैं, क्योंकि हृदय में तान तान समाप्त नहीं है कि उक्त-बैकून, क्रोचेज से कोई खास फायदा नहीं होता, बल्कि कई शोध तो यह भी दावा कर रहे हैं कि इनसे नुकसान भी हो सकता है। इन वर्जिनों से न तो अपके सिक्स पैक ऐक्स बतते हैं, ही आपका पैक कम होता है, बल्कि पेट का दारा कम करने के लिए अपने खाना-पान में बदलाव लाना जरूरी है। साथ ही कुछ आम सी कसरत से यही इसमें फायदा होता है।

कोई फर्क नजर नहीं आया

बीबीसी के मुताबिक वर्जिश को लेकर हाल में जो रिसर्च समाप्त नहीं है, उनके मुताबिक, उठने-लेटने की कसरत से अपके बदन का लवीलापन बढ़ता है। अगर आप सिक्स पैक ऐक्स बनाने का इरादा रखते हैं तो महज सिट-अप कसरत से आपका भला नहीं होने वाला। हाल ही में अमेरिका के डिलानीय में एक तजुबा किया गया। कुछ लोगों को दो हिस्से में बाटा गया। एक पूर्ण को सिट-अप कसरत करने को कहा गया। दूसरे समूह के लोगों को किसी कसरत की जाना नहीं दी गई। क्रीब डेंड नामीन बाद जब दोनों गुप्त के लोगों के पेट का मालिया गया तो दोनों में कोई फर्क नजर नहीं आया। कहने का मतलब ये कि जो लोग उठने-लेटने की कसरत कर रहे थे, उन्हें इसमें पेट कम होने का फायदा नहीं हुआ।



सिट-अप का असर नहीं

बहुत से खिलाड़ी सिट-अप करते हैं ताकि उनका शरीर खेल की बुनियादी जरूरतों के हिसाब से ढूँढ़ सके। लेकिन अमेरिका की इंडियाना स्टेट यूनिवर्सिटी के रिसर्च के मुताबिक, इससे खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर कोई असर नहीं पड़ता। कनाडा की वाटरलू यूनिवर्सिटी ने भी सिट-अप के बारे में एक रिसर्च की। कई सालों के उनके तजुबे पर भर्तीयों करें तो सिट-अप या एक चैर जैसे शरीर को नुकसान होने का ज्यादा उत्तराहा होता है। बिनियोंत किसी फायदे के सुअरों के लिए इसके सिट-अप करने जैसी अंगड़ाइ लेकर अपनी रीढ़ की हड्डी पर उत्तराहा होता है। पाया कि यह इससे सुअरों की रीढ़ की हड्डी को बीमारी करती है। पाया कि यह इससे उनकी अंगड़ाइ लेकर अपनी रीढ़ की हड्डी की लंबाई थोड़ी बढ़ जाती है। एसे में बेहतर यह होगा कि सबह उठने ही यह कसरत करने से बीमारी की हड्डी की लंबाई थोड़ी बढ़ जाती है। यह कम रात भी लेटे रखते हैं तो हमारी रीढ़ की हड्डी की लंबाई थोड़ी बढ़ जाती है। एसे में बेहतर यह होगा कि सबह उठने ही यह कसरत करने से बीमारी की कुर्सी से सीधे उठकर सिट-अप करना भी तीक बढ़ जाती है। इसके लिए इसके लिए यह बहुत फर्क है। साथ ही क्रोचिंग करने वाले अक्सर बीच में ब्रेक लेते हैं।

चोटिल होने का जोखिम

अगर आप लगातार सिट-अप करते हैं तो आपकी रीढ़ की हड्डी को नुकसान होने की अशंका रहती है। हालांकि रोजाना पैंडबू-बीम सिट-अप करने से बहुत फर्क नहीं पड़ता। फिर भी यह कानून होता है कि सबह उठने का जोखिम यह होता है। अमेरिका के फॉर्ट ब्रैम सैयर अड्डे पर तीन यैरिंगों के बारे में सिट-अप की गई थी। इसके लिए इसके लिए यह बहुत फर्क है। एसे में बेहतर यह होगा कि सबह उठने का जोखिम यह होता है। हालांकि रोजाना एक यैरिंग के बारे में सिट-अप करने की कुर्सी से सीधे उठकर सिट-अप करना भी तीक बढ़ जाती है। फिर करिए सिट-अप या क्रोचिंग या फिर उठक-बैठक। तब आपको नुकसान होने का डर कम होगा।

उद्यमिता की राह पर युवा...

सफल उद्यमी वह है जिसे नकारात्मक परिस्थितियों में भी अवसर नजर आए और जो परिस्थितियों के अनुरूप आइडियाज का सुजन कर उसे बाजार में बेच सके। पैर पसारते मशीनीकरण और घटती नौकरियों के इस दौर में उद्यमिता रोजगार का मुख्य विकल्प है।

एक सर्वे के अनुसार 51 प्रतिशत भारतीय स्वरोजगार कर रहे हैं। इसमें एक बड़ा प्रतिशत उद्यमियों का है। अपनी शरीर पर काम, अधिक मुनाफा और आइडियाज को मूर्ति रूप में ढानने की बेहतर बदलाव के चलते बड़ी संख्या में प्रोफेशनल डिजिटाल की राह चुन रहे हैं। सरकार भी उभरते एंटरप्रेनरोंस को बढ़ावा दे रही है और नई-नई योजनाएं ला रही हैं। आइए नजर डालते हैं इस क्षेत्र में आ रहे बदलावों और संभावनाओं पर।

बदला नजारा

पिछले कुछ सालों में भारत में एंटरप्रेनोरिश को लेकर व्यापक बदलाव आए हैं। कपनियों विकास, विस्तार और प्रतिस्थिति को लेकर अपनी संर्वे के लिए पुराने और नए उद्यमियों पर ध्वनि करते हैं। यह स्थिति जहां ग्राहकों के पक्ष में है, वहीं उद्यमियों के लिए चुनौती भरी है।

एक आइडिया

आज के दौर में वही उद्यमी सफल है जिसके पास न सिक्के बेहतरीन आइडिया हो बढ़िक उपयोग में भानने की कृत भी हो। परंपरागत क्षेत्रों में पहले से ही बड़े बड़े दिग्जे बैंडस जमे हुए हैं। हालांकि



संभावना से भरा क्षेत्र

वर्तमान में भारत में नए एंटरप्रेनोरिश के लिए अपीलिंग संभावनाएं हैं। विशेष रूप से कार्मांस्यिकल, बायोमेडिकल, रीटेल, बैंकिंग एंड फाइनेंस, इंश्योरेंस और फूड प्रोसेसिंग जैसे क्षेत्रों में अवसरों की भरमार है। पिछले कुछ सालों में आया एक अन्य प्रमुख बदलाव है उद्यमियों में स्थितों की बढ़ती भागीदारी। स्थितों ने उद्यमिता के लगभग हर सेकंड में अपनी छाँचे ली है। मुख्य रूप से रीटेल ट्रेड, होटल, एजुकेशन, इंश्योरेंस और मैन्युफैक्चरिंग जैसे क्षेत्रों में।

सांवले युवाओं के लिए फैशन...

सांवले लोग यह सोचते हैं कि उनकी स्टाइलिंग के विकल्प काफी कम हैं, जो कि बिल्कुल गलत है। सांवले रंग वाले खुश रहे क्योंकि उन्हें अच्छा दिखने के लिए ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। फैशन एक ऐसी चीज़ है जो हमेशा बदलती रहती है। कई लोगों को जानकारी के अभाव के कारण कई समस्याओं का समान करना पड़ता है। खासकर जब बात सांवले युवाओं की आती है। इस समस्या का हल दूर्घाते के लिए नीचे सांवले मर्दों के लिए एक नुस्खे दिए गए हैं।

सफेद को ना कहें

सांवले युवाओं को यह पता होना चाहिए कि वे अपने कपड़ों का चुनाव कैसे करें और कौन से रंग के वक्त पहनने के लिए ज्यादा असर पड़ता है। इसे जानने के लिए ज्यादा रहा और हल्का पीला या नींबू के रंग पर काफ़िर लोगते हैं। इसी तरह हल्की धारियों के साथ पेस्टल रंग भी ऐसी त्वचा पर काफ़िर फैलते हैं। कोई भी कपड़ा खरीदने से पहले उसे पहनकर अवश्य देखें।

हल्के रंगों का प्रयोग

भले ही सांवले लोगों को चमकदार रंग पसंद हो, लेकिन ध्यान रखें कि वे काला, नीली बूँद और गाढ़ा भूँद रंग उन्हें बेहतरीन लुक से नवाजें। अगर वे काली धमने फिरने के लिए कपड़ों का रंग सोच रहे हैं तो नीले या मटभैलरेंग के हल्के शीड़स पहनना ना भूलें।

खाकी व गार्म कलर्स से मैच

ऐसा मौका कई बार आता है जब सांवली त्वचा वाले युवा अपनी पहनी हुई पालन में आराम का अनुभव नहीं करते। अगर आप खाकी पहनना चाहते हैं तो तम्हारे भैंसे को भैंसे वाले तकलीफ पर नज़र रखी जा रही है। इसमें पालने के लिए ज्यादा रुकावे जाना चाहिए।

सांवले लोगों के बालों का रंग

बालों के रंग को बदलकर भी थीड़ से अलग लगा जा सकता है। बालों के सभी रंग से लोगों पर काफ़िर करने के लिए ज्यादा लोगों के अपने कपड़ों की बीच रहते हैं। जो