

चर्चित बृजेश सिंह पर चल रहे मुकदमे में सही पैरवी की मांग अमिताभ ठाकुर ने की

वाराणसी (हिस)। आजाद अधिकार सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष अमिताभ ठाकुर ने सोमवार को उत्तर प्रदेश के डीजीपी, एसीएस होम तथा मुख्य सचिव को पत्र लिखा है। पत्र में उन्होंने चर्चित बृजेश सिंह तथा त्रिभुवन सिंह के खिलाफ लखनऊ के एमपीएमएलए कोर्ट में चल रहे हत्या के मुकदमे में सही पैरवी करने का अनुरोध किया है। अपने पत्र में उन्होंने कहा कि इन दोनों पर वर्ष 2001 में थाना महमूदाबाद, सीतापुर में दर्ज हत्या के मुकदमे की सुनवाई एमपीएमएलए कोर्ट लखनऊ में हो रही है। उन्हें प्राप्ता जानकारी के अनुसार इस मामले में सरकार की ओर से लचर पैरवी हो रही है और पुलिस गवाहों को धमका रही है। ऐसी शिकायतें आ रही हैं। अमिताभ ठाकुर ने डीजीपी से इस मुकदमे को व्यक्तिगत रूप से देखने और इसकी सही पैरवी सुनिश्चित करने का अनुरोध किया है।

नरेंद्र मोदी तीसरी बार बनेंगे भारत के प्रधानमंत्री : केशव प्रसाद मौर्य

बस्ती (हिस)। उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि नरेंद्र मोदी तीसरी बार प्रधानमंत्री बनकर विकसित भारत के संकल्प को साकार करेंगे। एक निजी विद्यालय में सोशल मीडिया वॉलेंटियर की बैठक को संबोधित करते हुए केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तीसरी बार प्रधानमंत्री बनेंगे। यह लोकसभा चुनाव बहुत ही महत्वपूर्ण है। विकसित भारत के संकल्प को नरेंद्र मोदी तीसरी बार प्रधानमंत्री बनकर साकार करेंगे। भारत में विश्व के लोग नौकरी तलाश करने के लिए आये हैं और भारत उस वर्ष के लिए आगे निकल जायेगा। भारतीय जनता पार्टी लोकसभा चुनाव में चार सौ सीट से अधिक जीतकर इतिहास



रचने जा रही है। उन्होंने कहा कि रूस और यूक्रेन में जब जंग हो रहा था तब किसी की हिम्मत नहीं थी

करती है। धारा 370 हटकर जो काम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया है उस संकल्प को लेकर सभी कार्यकर्ता 2019 में मिले वोटों से अबकी बार 370 वोट अधिक दिलायेंगे तथा भगवान श्रीराम का मंदिर बन जाने के कारण 130 वोट हम दिलाएंगे। उन्होंने कहा कि समाजवादी पार्टी (सपा) तथा कांग्रेस पार्टी को वोट देना कुर्प में डालने के बराबर है। अगर कार्यसेवक संघर्ष न किए होते तो आज राम मंदिर का सपना साकार नहीं होता। मैं तो विश्वास से लेकर प्राण-प्रतिष्ठा तक साक्षी रहा हूँ और राम मंदिर की लड़ाई के लिए हमेशा लड़ा रहा हूँ। इस मौके पर वर्तमान सांसद एवं भाजपा प्रत्याशी हरीश द्विवेदी, अध्यक्ष जिला पंचायत संजय चौधरी, विधायक अजय सिंह सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

कि भारतीय नागरिकों को आंख दिखा सके। उपमुख्यमंत्री ने कहा कि भाजपा जो वादा करती है उसे पूरा

इंडी गठबंधन के आधे नेता जेल में आधे नेता बेल पर : जेपी नड्डा

बिजनौर (हिस)। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने प्रियंका मॉडर्न पब्लिक स्कूल, धामपुर में आयोजित विशाल जनसभा को संबोधित किया। जनसभा में इंडी गठबंधन पर हमला बोलते हुए जेपी नड्डा ने कहा कि इंडी गठबंधन के आधे नेता जेल में और आधे नेता बेल पर हैं। सता में रहते हुए इन लोगों ने आकाश पाताल व धरती कहीं नहीं छोड़ा, सब जगह घोटाला ही घोटाला किया। उन्होंने कहा कि दिल्ली के मुख्यमंत्री केजरीवाल और झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन जेल में हैं। लालू यादव ने चारा घोटाला किया। नौकरी के बदले जमीन घोटाला किया नहीं किया। केजरीवाल ने शराब घोटाला किया कि नहीं किया। राहुल गांधी बेल पर हैं कि नहीं। सोनिया गांधी और पी. चिदम्बरम बेल पर हैं कि नहीं। भाजपा अध्यक्ष ने फिर एक बार मोदी सरकार, अबकी बार 400 पार का नारा भी लाया। जेपी नड्डा ने कहा कि समूचा उत्तर प्रदेश एक समय माफिया राज और भ्रष्टाचार का ढाढ़ बना हुआ था, यहां का समाज असुरक्षित व भयभीत



रहने को अभिशप्त था। भाजपा की सरकार ने प्रदेश में सुशासन की स्थापना कर जन-जन का उत्थान सुनिश्चित किया है। सर्वांगीण विकास के पथ पर अग्रसर देश और प्रतिष्ठा के नए सोपान गढ़ता उत्तर प्रदेश मोदी के साथ है और एनडीए को 400 सीटों से भव्य विजय का संकल्प ले चुका है। इस अवसर पर भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष भूपेन्द्र सिंह चौधरी ने भी जनसभा को संबोधित किया।

गिरिडीह में हार्डकोर नक्सली मोदी की कोई धनी मांडी गिरफ्तार

गिरिडीह (हिस)। भाकपा माओवादीयों के खिलाफ गिरिडीह पुलिस की दबिश लगातर जारी है। इसी क्रम में सोमवार को गुप्त सूचना के आधार पर निमियाघाट थाना पुलिस ने माओवादी धनी मांडी उर्फ धनिय्या मांडी (49) को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। जानकारी के अनुसार धनी मांडी निमियाघाट थाना क्षेत्र के चपरखो गांव का रहने वाला है। वह पिछले कई सालों से फरार चल रहा था। निमियाघाट थाना में इसके खिलाफ देवप्रोह का केस दर्ज है। केस दर्ज होने के बाद धनी मांडी फरार हो गया था। इसी दौरान एसडीपीओ सुमित प्रसाद को गुप्त सूचना मिली तो एसडीपीओ के नेतृत्व में निमियाघाट थाना पुलिस ने रणनीति



बनाकर इसे दबोचा। हालांकि धनी मांडी के पास से कोई हथियार तो बरामद नहीं हुआ। लेकिन धनी मांडी एक सक्रिय माओवादी थी और पीरंटंड के साथ डुमरी के कई हार्डकोर शीर्ष माओवादीयों के दस्त से जुड़ा हुआ था।

कांग्रेस के घोषणापत्र का लक्ष्य देश को मजबूत बनाना और धर्मनिरपेक्ष साख को बनाए रखना है : फारूक अब्दुल्ला

श्रीनगर (हिस)। नेशनल कांग्रेस के प्रमुख फारूक अब्दुल्ला ने सोमवार को कहा कि लोकसभा चुनाव के लिए कांग्रेस के घोषणापत्र का लक्ष्य देश को मजबूत बनाना और इसकी धर्मनिरपेक्ष साख को बनाए रखना है। कांग्रेस के घोषणापत्र पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मुस्लिम लीग छाप संबंधी टिप्पणी को लेकर अब्दुल्ला ने संवाददाताओं से कहा कि मुझे नहीं लगता कि घोषणापत्र देश को तोड़ने वाला है। मुझे लगता है कि घोषणापत्र देश को मजबूत बनाने और धर्मनिरपेक्ष बनाए रखने के लिए है। अब्दुल्ला ने कहा कि जो कोई भी अन्यथा सोचता है, वे पहले से ही देश को अपने तरीके से विभाजित कर रहे हैं। इससे पहले प्रधानमंत्री मोदी ने कांग्रेस पर हमला करते

हुए आरोप लगाया था कि उसके चुनाव घोषणापत्र में मुस्लिम लीग की छाप है और उसके नेताओं के बयानों में राष्ट्रीय अखंडता और सनातन धर्म के प्रति शत्रुता दिखाई देती है। नेशनल कांग्रेस और कांग्रेस विपक्षी इंडिया ब्लॉक के सदस्य हैं जिसका गठन लोकसभा चुनाव में भाजपा से मुकाबला करने के लिए हुआ है। पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी की प्रमुख महबूबा मुफ्ती के नेशनल कांग्रेस पर निशाना साधने के बाद अब्दुल्ला ने यह भी कहा कि जम्मू-कश्मीर के लोग जानते हैं कि उनकी पार्टी का क्या रख है। वह वही कह सकती हैं जो उसे कहना पसंद है। लोग जानते हैं कि हम किसके लिए खड़े हैं और इससे ज्यादा मुझे कुछ भी व्यक्त करने की जरूरत नहीं है।

भारत बाबर का नहीं, रघुवर का देश : धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री



जोधपुर (हिस)। बागेश्वर धाम सरकार धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने कहा, भारत बाबर का नहीं, रघुवर का देश है। सनातन को आगे बढ़ाने के लिए सभी हिंदुओं को जगाना होगा। सोमवार को विश्व हिंदू परिषद, जोधपुर द्वारा आयोजित श्रीराम नवमी महोत्सव में बागेश्वर धाम सरकार ने यह बात कही। धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने कहा यह हिंदू माथे पर तिलक लगाए और घर के बाहर अपने धर्म का ध्वज लगाए। हम किसी मजहब के विरोधी नहीं हैं, लेकिन अपने धर्म के कट्टर भी हैं। हम किसी के विरोधी नहीं, सबको रहना चाहिए, लेकिन कायदे में रहेंगे जो पढ़ेंगे। उन्होंने कहा, जब तक हमारे प्राण रहेंगे, तब सनातनिधियों को एकजुट करते रहेंगे। बागेश्वर धाम सरकार ने कहा, वो सनातन धर्म विरोधियों की टठरी भी मारेंगे। जात-पात मिटाकर राजस्थान में हिंदू ध्वज लहरायेंगे। बागेश्वर धाम सरकार ने कहा कि मैंने शेखवत जी से आते-आते कहा कि तैयारी कर, आने वाले दिन में जोधपुर में पांच दिन की कथा का आयोजन करेंगे और दिव्य दरबार भी लगाएंगे। भविष्य में जोधपुर आते रहेंगे। इससे पहले, बागेश्वर धाम सरकार के वरिष्ठ मंत्री शेखवत के निवास पर भी पहुंचे और उन्हें अपना आशीर्वाद दिया।

नाम बदल कर मुस्लिम महिला ने की शादी, सातेले बेटे का कराया खतना
मेरठ (हिस)। ब्रह्मपुरी क्षेत्र की मास्टर कॉलोनी निवासी युवक ने अपनी पत्नी पर नाम छिपाकर शादी करने और मतांतरण का दबाव बनाने का आरोप लगाया है। पीड़ित ने पुलिस से शिकायत की है कि उसकी पत्नी ने अपनी बहन के साथ मिलकर सातेले बेटे का खतना भी करा दिया। ब्रह्मपुरी थाना क्षेत्र की मास्टर कॉलोनी निवासी विपिन ने सोमवार को पुलिस से शिकायत की। उसने बताया कि पत्नी कोमल वर्मा से उसका 2022 में तलाक हो गया था। तलाक के आदेश में कोर्ट ने उसके तीनों बच्चों की अभिरक्षा उसे दी थी। कोमल को बच्चों से मिलने-जुलने की अनुमति दी थी। इसके बाद विपिन ने नैना वर्मा नाम की युवती से शादी कर ली थी।

लोकसभा चुनाव : बिहार में आईएनडीआईए गठबंधन में उम्मीदवारों को लेकर संशय बरकरार

पटना (हिस)। बिहार में लोकसभा चुनाव-2024 को लेकर सभी राजनीतिक दल जोर आजमाइश कर रहे हैं। भाजपा नीत राजग गठबंधन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सहित तमाम बड़े नेता ताबड़तोड़ रैली-जनसभा कर रहे हैं। दूसरी ओर आईएनडीआईए गठबंधन में अभी तक सभी सीटों पर उम्मीदवारों का फैसला नहीं हो पाया है। समय से सीट का बंटवारा न होना और मन मुताबिक सीट नहीं मिलना महागठबंधन में किचकिच का कारण बना हुआ है। इसके साथ ही अब यह मामला पार्टी के इस रवैया से नाराज नेता के दल छोड़ने तक पहुंच चुका है। राजद ने एकतरफा निर्णय लेते हुए महत्वपूर्ण घटक कांग्रेस को कठिन मैदान में भेज दिया और अब अपने उम्मीदवारों के चयन में मनमानी किए जा रहा है। कांग्रेस को बिहार में नौ सीटें मिली हैं, इनमें पार्टी ने आधिकारिक रूप से अब तक सिर्फ तीन उम्मीदवारों की घोषणा की है। कटिहार से तारिक अनवर, किशनगंज से मोहम्मद जावेद और भागलपुर से अजीत तामा। बाकी छह सीटों पर कौन चुनाव लड़ेगा यह अब तक साफ नहीं है। हालांकि मुजफ्फरपुर से भाजपा से कांग्रेस में आए अजय निषाद और समस्तीपुर से जदयू नेता महेश्वर हजारी के बेटे सन्नी की चर्चा है जो हाल ही में कांग्रेस में शामिल हुए हैं। मगर उनका टिकट भी अभी तक फाइनल नहीं हुआ है। राज्य में सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी राजद में सीटों के बंटवारे का हाल तो और भी बुरा



उनकी पत्नी वंदना किरण ठाकुर को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। एसएसपी ने बताया कि चुनू ठाकुर पर हत्या, आर्म्स एक्ट और लूट के कुल 32 मामले दर्ज हैं। इसके साथ ही हरियाणा व दिल्ली से अवैध शराब के कारोबार में भी इनकी गहरी संलिप्तता पाई गई है। चुनू की तलाश पुलिस कई वर्षों से कर रही थी। इसको लेकर पुलिस

की विशेष टीम मोबाइल सर्विलांस के माध्यम से इनपर नजर रखी हुई थी। इसी दौरान चुनू ठाकुर के नेपाल में होने की सूचना पर बिहार एसटीएफ की टीम ने बगहा और मुजफ्फरपुर पुलिस के सहयोग से चुनू ठाकुर को इंडो नेपाल बार्डर रक्सोल से पकड़ा है। जिसने पूछताछ के दौरान चुनू कई कांडों में अपनी संलिप्तता स्वीकार की है। एसएसपी ने बताया

गारंटी नहीं, अब तक जो कहा जुमला ही निकला : डोटासरा



प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में पत्रकारों से बार्चांत कर रहे थे। डोटासरा ने कहा कि मोदी ने दो करोड़ नौकरी का वादा करके आज तक पूरा नहीं किया। 15 लाख खतमें झूत का जुमला ही है। भ्रष्टाचार मुक्त शासन की गारंटी आज भी देते हैं, जो मुंह

चढ़ी बात है। अपनी पार्टी के नेता के अलावा मोदी सबको भ्रष्ट बताते हैं और छुट्टे मुंह गाली देते हैं। डोटासरा ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने कर्षण पर प्रहार किया है। इलेक्टोरल बॉन्ड का पैसा गैरकानूनी है। सुप्रीम कोर्ट ने इसे गैरकानूनी बताया है। ऐसी ऐसी

वैकसीन बनाने की कंपनी शामिल है। देश आपदा से जुड़ा रहा था, उसमें भी वैकसीन बनाने वाली कंपनी से चंदा लिया है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री हेलिकॉप्टर में चूम रहे हैं और कह रहे हैं कि हमने ईआरसीपी पर समझौता किया है। मुख्यमंत्री और गजेंद्र सिंह शेखावत चूम-चूमकर जंदाबाद के नारे लगा रहे हैं। गजेंद्र सिंह और मुख्यमंत्री खुद के पैसे से हॉटेलों लगवाकर लोगों को जंदाबाद के नारे लगा रहे हैं। जनता इन पर हंस रही है। जनता के सामने एमओयू नहीं है। इलेक्टोरल बॉन्ड से इनके पास पैसा खूब है, इसलिए खुद के हॉटिंग लगवाकर जय-जयकार करवा रहे हैं, लेकिन जनता समझ चुकी है। डोटासरा ने कहा कि गजेंद्र सिंह शेखावत को ईआरसीपी पर बोलने का अधिकार नहीं है।

कि शराब की तस्करी में लगातार चुनू ठाकुर का नाम आ रहा था। 2021 में चुनू पर अहियापुर थाने में मद्यनिषेध एवं उत्पाद अधिनियम का मामला दर्ज है। इसके साथ ही 2019 में मुजफ्फरपुर के अहियापुर थाना क्षेत्र में आर्म्स एक्ट व हत्या 2019 में पूर्वी चंपारण के बंजरिया थाने में आर्म्स एक्ट, उत्तर प्रदेश के फरह थाना क्षेत्र में हत्या, बिहार विश्वविद्यालय थाना क्षेत्र में 1991 और 1992 में लूट का मुकदमा, 1987 में काजी मोहम्मदपुर थान क्षेत्र में आर्म्स एक्ट, 1990 में काजी मोहम्मदपुर थाना क्षेत्र में मारपीट और हमला के साथ ही मुजफ्फरपुर के सदर थाना, महिला थाना, मिठनपुरा थाना, नगर थाना, अहियापुर थाना, सरैया थाना में लूट, हत्या व आर्म्स एक्ट सहित कई संगीन अपराध के अलग-अलग मामलों दर्ज हैं। एसएसपी ने बताया कि वर्ष 2015 में वैशाली सदर्न थाने में इनकी गिरफ्तारी हुई थी। जिसमें जमानत मिलने के बाद लगातार फरार रहकर विभिन्न घटनाओं को अंजाम दे रहे थे।

हिंदू नववर्ष पर उत्साह से निकलेगी धर्मयात्रा

बीकान (हिस)। हिंदू जागरण मंच के तत्वावधान में नौ अप्रैल, मंगलवार दोपहर बाद हिंदू नवसंवत्सर के खास मौके पर उत्साह के साथ धर्मयात्रा निकाली जाएगी। यह धर्म यात्रा एम.एम.प्राऊण्ड से शुरु होकर नव्यूसर गेट, मोहाला चौक, हृदयस्थल कोर्टोर्ट, महात्मा गांधी रोड, शार्लटसिंह सर्किज रोड की ओर बढ़ेगी। इस यात्रा में नरेंद्र मोदी भी शामिल होंगे। यह जानकारी सोमवार को रेलवे स्टेशन के सामने होटल वृंदावन रिजेंसी में हिंदू जागरण मंच के प्रांतीय कार्यकारिण सदस्य जोधपुर प्रांत शैलेश गुप्ता, महानगर संयोजक कैलाश भार्गव, प्रांतीय कार्यकारिणी आयात सदस्य राजेंद्र किराड़, रूपेश आहूजा, सुनील कश्यप ने संयुक्त रूप से पत्रकारों को दी। इस अवसर पर मुकेश भादानी सहित अनेक मौजूद थे। गुप्ता व भार्गव ने नरेंद्र मोदी हिंदू नववर्ष के उपलक्ष्य में निकाली जाने वाली इस धर्मयात्रा का मुख्य उद्देश्य हिंदुओं को नववर्ष के प्रति जागृत करके जागरूक करना है। शहर के मुख्य मार्गों पर नववर्ष के स्वागत के लिए बैनर, पोस्टर, हॉर्दिंग व शशाप पताकाएं लगायी जा रही है। युवा केसरिया साफा पहनकर इस यात्रा में देशभक्ति गीत गाते हुए दुपहिया, चौपहिया वाहनों में भी शामिल होंगे।

मुझे संसद से दूर रखने के लिए भाजपा अपना रही हर तरीका : महबूबा मुफ्ती

श्रीनगर (हिस)। पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (पीडीपी) की अध्यक्ष महबूबा मुफ्ती ने सोमवार को भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर उन्हें संसद से दूर रखने की कोशिश करने का आरोप लगाया। पीडीपी नेता महबूबा दक्षिण कश्मीर के बिजबिहाड़ा में पत्रकारों से बात कर रही थीं। महबूबा ने कहा कि भाजपा मुझे संसद से दूर रखने के लिए अपनी पूरी ताकत और संसाधनों का इस्तेमाल कर रही है। वे अच्छी तरह जानते हैं कि अगर मैं संसद पहुंच जाऊंगी तो उनके लिए परेशानी खड़ी कर सकती हूँ। इसके लिए भाजपा हर तरीका अपना रही है। इससे पहले महबूबा अपने पिता दिवंगत मुफ्ती मोहम्मद सईद की

कब्र पर पहुंची और फातेहा पड़ी। उन्होंने कहा कि दक्षिण कश्मीर मेरी मातृभूमि है और बिजबिहाड़ा मेरा मूल क्षेत्र है। इसके अलावा मेरे पिता की कब्र यहीं है। जब भी मुझे लगता है कि मुश्किल वक्त है तो मैं यहां आती हूँ और फातेहा पेश पढ़ती हूँ। मैंने अपना राजनीतिक करियर वर्ष 1996 में शुरू किया था और मेरे पिता कंधे से कंधा मिलाकर मेरे साथ रहते थे लेकिन आज उनकी अनुपस्थिति में चुनौतियां कई गुना बढ़ गई हैं। मुफ्ती महबूबा ने कहा कि हमारी पहचान और संवैधानिक अधिकारों पर हमला किया जा रहा है। लोग उनकी ओर आशा से देख रही हैं। मुझे उम्मीद है कि बड़ी संख्या में लोग चुनाव में पीडीपी को वोट देंगे।

महिला कॉलेज में नामांकन में अधिक राशि लेने पर बवाल, प्रशासन को करना पड़ा हस्तक्षेप

अररिया (हिस)। फारबिसगंज के जीरा देवी शौलत साह महिला महाविद्यालय के स्नातक पाठ वन में नामांकन के अंतिम दिन सोमवार को तीन सौ के स्थान पर आचार्य पांच सौ रुपए लिए जाने को लेकर छात्राओं और विभिन्न छात्र संगठन के प्रतिनिधियों ने जमकर बवाल मचाया। विकास शुल्क के नाम पर दो सौ अतिरिक्त लिए जाने के विरोध में सोमवार को छात्राओं ने हंगामा मचाया और कॉलेज प्रबंधन के खिलाफ नारेबाजी की। बाद में एसडीएम शैलजा पांडे के निर्देश पर सीओ राखी कुमारी और बीईओ सूर्य प्रसाद यादव कॉलेज पहुंचकर हंगामा कर रहे छात्राओं को शांत कराया और कॉलेज प्रबंधन से बात कर पूर्व निर्धारित तीन सौ रुपए शुल्क लेकर नामांकन करके का आदेश दिया। मामले में महाविद्यालय की छात्रा सीमा कुमारी, लक्ष्मी कुमारी, स्वाती कुमारी, पूजा कुमारी, निशा कुमारी, सा खातून आदि ने बताया कि आज स्नातक में नामांकन का अंतिम दिन है। नामांकन के नाम पर शनिवार को जहां साढ़े तीन सौ रुपए की वसूली की जा रही थी और



पचास रुपए अधिक लिए जा रहे थे। वहीं आज अचानक पांच सौ रुपए लेकर नामांकन किया जाने लगा। जबकि प्रोस्पेक्टस फॉर्म की कीमत दो सौ रुपए है और एक सौ रुपए नामांकन में ली जाती है। वहीं बिहार सरकार के द्वारा एससी एस्टी के साथ छात्राओं के लिए नामांकन और टोनिंग शुल्क निःशुल्क है। आक्रोशित छात्राओं ने कहा कि कॉलेज प्रबंधन मनमानी कर रहा है। शनिवार तक जब तीन सौ लेकर नामांकन किया

गया तो सोमवार अंतिम दिन पांच सौ क्यों लिया जा रहा है। इस मामले में कॉलेज के प्रभारी प्राचार्य ओमप्रकाश कुमार ने बताया कि 07 अप्रैल रविवार को कॉलेज के शासी निकाय की बैठक हुई थी। जिसमें यह निर्णय लिया गया था कि बिल्डिंग, लाइब्रेरी और लैबोरेटरी आदि के लिए विकास शुल्क के नाम पर छात्राओं से दो सौ रुपए अतिरिक्त ली जाय और इसी आलोक में आज से नामांकन में पांच सौ रुपए लिया जा

रहा है। हालांकि प्रभारी प्राचार्य ने छात्राओं के मांग को विरोध को देखते हुए जाय भी करार दिया। छात्राओं के हंगामे के बीच एसडीएम के निर्देश पर कॉलेज पहुंची फारबिसगंज सीओ राखी कुमारी और बीईओ सूर्य प्रसाद यादव ने छात्राओं के प्रतिनिधियों के साथ साथ कॉलेज प्रबंधन के साथ भी बातचीत की। सीओ राखी कुमारी ने बताया कि कॉलेज प्रबंधन की ओर से बढ़ाए गए राशि का लिखित में किसी तरह का नियमावली नहीं दिखाया गया है। मामले में उन्होंने एसडीएम को जानकारी देने और मामले की जांच के लिए जांच कमिटी के गठन की बात कही। शादी निकाय की बैठक से संबंधित भी किसी तरह के कागजात कॉलेज प्रबंधन द्वारा नहीं दिखाए गए पूर्व के तय राशि तीन सौ रुपए के साथ ही नामांकन करने का आदेश दी। मौके पर मौजूद बीईओ सूर्य प्रसाद यादव ने पूरे मामले की जानकारी एसडीएम को देने की बात की। जिसके बाद जांचोपरांत दोषी कॉलेज प्रबंधन के कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई करने की बात कही।



ब्राजील के सुप्रीम कोर्ट जज पर फूटा मस्क का गुस्सा, संविधान को धोखा देने का लगाया आरोप

वाशिंगटन। दिग्गज कारोबारी एलन मस्क का ब्राजील के सुप्रीम कोर्ट के एक जज पर गुस्सा फूटा है और उन्होंने जज के इस्तीफे की मांग कर दी है। दरअसल ब्राजील सुप्रीम कोर्ट के जज एलेक्जान्ड्रे डे मोरेस ने ब्राजील में कई सोशल मीडिया अकाउंट को ब्लॉक कर दिया है और कई यूजर को जेल में डालने का भी आरोप है। दावा किया जा रहा है कि ये सोशल मीडिया अकाउंट्स ब्राजील की सरकार के खिलाफ झूठी खबरें फैला रहे थे। जिन अकाउंट्स को ब्लॉक किया गया है, उनमें कई अकाउंट्स ब्राजील के सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स के हैं।

ब्राजील के जज पर फूटा एलन मस्क का गुस्सा - सोशल मीडिया पर कथित सेंसरशिप लगाने को लेकर एलन मस्क ने जज मोरेस पर तीखा हमला बोला। एक पोस्ट में उन्होंने लिखा कि यह जज मनमाने तरीके से ब्राजील के लोगों और संविधान के साथ धोखा कर रहा है। उसे इस्तीफा दे देना चाहिए या फिर उसके खिलाफ महाभियोग लाकर उसे पद से हटा देना चाहिए। मस्क ने एक अन्य पोस्ट में

लिखा कि इस जज ने हम पर भारी जुर्माना लगाया है और हमारे कई कर्मचारियों को गिरफ्तार करने की धमकी दी है और ब्राजील में एक बंद करने की धमकी दी है। इसके चलते हम ब्राजील में पूरा राजस्व खो सकते हैं और हो सकता है कि हमें ब्राजील में अपना ऑफिस बंद करना पड़े, लेकिन हमारे लिए लाभ से ज्यादा अहम सिद्धांत हैं।

जेर बोलसोनारो के विरोधी माने जाते हैं जज मोरेस - एलेक्जान्ड्रे डे मोरेस ब्राजील में एक चर्चित नाम हैं। कुछ लोग उन्हें विवादित

मानते हैं तो कुछ उन्हें लोकतंत्र का रक्षक करार देते हैं। मोरेस, ब्राजील के सुप्रीम कोर्ट इलेक्टोरल ट्रिब्यूनल के प्रमुख भी हैं। मोरेस के आलोचकों का आरोप है कि वह ब्राजील में बोलने की आजादी को खत्म करने की कोशिश कर रहे हैं। हाल के वर्षों में मोरेस ने सोशल मीडिया पर कई प्रमुख अकाउंट्स को बंद करने का आदेश दिया है। आरोप है कि जिन अकाउंट्स को ब्लॉक किया गया है, उनमें से कई ब्राजील के पूर्व राष्ट्रपति जेर बोलसोनारो के समर्थक बताए जाते हैं।

न्यूज़ ब्रीफ

बीएसई के नाम दर्ज हुआ नया रिकॉर्ड, एम-कैप 400 लाख करोड़ रुपये के पार



नई दिल्ली। शेयर बाजार ने अपने नाम एक नया रिकॉर्ड कर लिया है। आज बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज की कंपनियों का बाजार पूंजीकरण 400 लाख करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है। 8 अप्रैल 2024 के शुरुआती कारोबार में ही बीएसई में तेजी के साथ कारोबार कर रहा है। आज मिडकैप, स्मॉलकैप इंडेक्स भी तेजी देखने को मिली है। इन इंडेक्स के एमकैप में भी तेजी आई है। खबर लिखते वक्त बीएसई 397.46 अंक या 0.54 फीसदी की तेजी के साथ 74,645.68 अंक पर कारोबार कर रहा था। बीएसई के शेयर में से 1,979 बढ़त के साथ और 1,709 लाल निशान पर कारोबार कर रहे हैं। कर्न-कब बनाया बीएसई ने रिकॉर्ड मार्च 2014 में बीएसई की लिस्टिंग कंपनियों का एम-कैप पहली बार 100 लाख करोड़ रुपये के पार पहुंचा था। इसके बाद फरवरी 2021 में बीएसई का मार्केट कैपिटलाइजेशन 200 लाख करोड़ रुपये हो गया था। जुलाई 2023 में बीएसई की लिस्टिंग कंपनियों का बाजार मूल्यका 300 करोड़ रुपये हो गया। इस 9 महीने के बाद बीएसई में सूचीबद्ध कंपनियों का एम-कैप 400 लाख करोड़ रुपये पहुंच गया है। क्या है इस तेजी की वजह बीएसई में लिस्टिंग कंपनियों के एम-कैप में 57 फीसदी की ग्रोथ देखने को मिली है। बाजार में इस ग्रोथ की वजह इंडिकेटर्स, मजबूत कॉर्पोरेट अर्निंग्स, निवेशकों के ऑप्टिमिस्टिक सिटीमेंट है। इसके अलावा घरेलू और विदेशी इनपुटों की वजह से भी शेयर बाजार में तेजी आई है। पिछले एक साल में मिडकैप इंडेक्स में 60 फीसदी की तेजी देखने को मिली है। वहीं, स्मॉलकैप इंडेक्स में 64 फीसदी की तेजी आई है। सेंसेक्स में भी 28.6 फीसदी की तेजी देखने को मिली है। अगर सेक्टर में देखें तो सबसे ज्यादा तेजी रियल एस्टेट, बैंक, ऑटो, एनर्जी, इंफ्रा और फार्मा सेक्टर में आई है।

बैटरी सेल के मामले में टाटा की बराबरी कर लेगी मारुति सुजुकी, 2035 तक 20 प्रतिशत तक मांग पहुंचने की उम्मीद



नई दिल्ली। ताजा अनुमान है कि साल 2035 तक मारुति सुजुकी इंडिया बैटरी सेल के मामले में टाटा की मांग बराबरी कर लेगी और इस साल बाद में इलेक्ट्रिक वाहनों (ईवी) की शुरुआत से उसे बढ़ावा मिलेगा। हल्के वाहनों के लिए भारतीय ईवी बैटरी बाजार के संबंध में एएसएचडी मोबिलिटी ने एक रिपोर्ट में कहा है कि हालांकि वर्तमान में ईवी बाजार में मारुति की हिस्सेदारी कम है लेकिन बैटरी सेल की इसकी मांग साल 2035 तक 20 प्रतिशत तक पहुंचने की उम्मीद है, जो टाटा की 22 प्रतिशत हिस्सेदारी से कुछ ही कम होगी। उम्मीद है कि तीसरी प्रमुख कंपनी ह्यूंडई ईवी क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्राप्ति करेगी, विशेष रूप से हल्के वाहनों में, जिसमें यात्री वाहन और टाटा एस जैसे 6 टन से कम वाले वाणिज्यिक वाहन शामिल हैं। हल्के वाहनों के लिए आयातित सेल पर भारत की निर्भरता जारी रहने के आसार हैं। एएसएचडी ग्लोबल के अनुसार साल 2030 तक हल्के वाहनों को चलाने के लिए आवश्यक कुल बैटरी सेल का केवल 13 प्रतिशत ही घरेलू स्तर पर उत्पादित हो सकेगा। शेष हिस्से के लिए बाहर से आपूर्ति होगी। एएसएचडी का यह भी अनुमान है कि साल 2030 तक 23 प्रतिशत बैटरी मॉड्यूल भारत में निर्मित किए जाएंगे, जो मौजूदा नागय मात्रा की तुलना में अधिक है। हालांकि बैटरी पैक के मामले में, जिनमें से 50 प्रतिशत का उत्पादन पहले ही भारत में होता है, साल 2030 तक यह आंकड़ा कुछ कम होकर 48 प्रतिशत रह सकता है। एएसएचडी ने आगाह किया है कि स्थानीयकरण पर जोर देने से ज्यादा विनिर्माता बाहर से आपूर्ति करने के बजाय भारत में ही बैटरी पैक का उत्पादन कर सकते हैं। रिपोर्ट में हल्के वाहनों के लिए भारत की वैश्विक खरीद में बदलाव के बारे में भी बताया गया है। वर्तमान में इस बाजार पर चीन के सेल विनिर्माताओं का वर्चस्व है। उम्मीद है कि जापान और दक्षिण कोरिया के सेल विनिर्माता साल 2027 तक इस बाजार में अपनी हिस्सेदारी बढ़ा लेंगे। खास तौर पर इसलिप कि मारुति और ह्यूंडई अपने ई वाहनों को उतारने के लिए अपने देशों से सेल लेने को प्राथमिकता दे रहे हैं। बता दें कि सत्र प्रतिशत से अधिक हिस्सेदारी के साथ टाटा मोटर्स इलेक्ट्रिक यात्री वाहन बाजार में अग्रणी है। इससे वह बैटरी की सबसे बड़ी उपभोक्ता बन गई है। हालांकि मारुति सुजुकी इंडिया उसके साथ होड़ में है।

मिड रेंज सेगमेंट में रियलमी की पी सीरीज भारतीय बाजार में आने के लिए तैयार

नई दिल्ली।

भारत के उपभोक्ता प्रौद्योगिकी बाजार में हाल के वर्षों में तेजी आई है, जिसका बाजार मूल्य 250 अरब डॉलर से अधिक तक पहुंच गया है। वहीं मिड-प्रोमियम स्मार्टफोन सेगमेंट सालाना आधार पर 27 फीसदी की बढ़ती की साथ 5 फीसदी बाजार हिस्सेदारी तक पहुंच गया है।

लेकिन स्मार्टफोन उद्योग में उल्लेखनीय वृद्धि के बावजूद नवाचार में कमी नजर आ रही है। बाजार में मौजूदा स्मार्टफोन के डिजाइन साधारण हैं, उपयोगकर्ता अनुभव भी काफी काफी साधारण है। बाजार की यह स्थिति व्यवसाय मॉडल और उपयोगकर्ता जुड़ाव में निरंतर नये नये की सिफारिश करती है।

रियलमी एक ऐसा ब्रांड है जो उच्च गुणवत्ता वाली तकनीक और बेहतर उपयोगकर्ता अनुभव के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के लिए जाना जाता है और यह उद्योग में हमेशा आगे रहता है। अपने युवा उपभोक्ता आधार के बीच नवाचारी की आवश्यकता को पहचानते हुए रियलमी का लक्ष्य रोजमर्रा की जिंदगी से दूर जाना है। युवाओं की प्राथमिकताओं के बारे में ब्रांड की गहरी समझ ने शानदार उत्पादों का निर्माण किया है जो उद्योग में एक बेंचमार्क के रूप में स्थापित हो चुका है। इस साल रियलमी ने बाजार हिस्सेदारी पर कब्जा करने के लिए कम कीमतों पर प्रीमियम उत्पादों की पेशकश कर मध्य श्रेणी के बाजार को बदलने की योजना बनाई है।

पहली बार रियलमी विशेष रूप से भारतीय बाजार के लिए तैयार की गई एक बिल्कुल नई स्मार्टफोन सीरीज ला रहा है। इसका लक्ष्य भारत में अपने

New Series

realme 'P' series: POWER

ग्राहकों और फॉलोअर्स के लिए मिड रेंज स्मार्टफोन अनुभव में क्रांतिकारी बदलाव लाना है। नई पी सीरीज की शुरुआत के साथ रियलमी का इरादा रचनात्मकता, नवाचार और जुड़ाव के प्रति अपने समर्पण को अपूर्व स्तर तक बढ़ाने का है।

पी सीरीज साधारण डिजाइन और खराब प्रदर्शन से मुक्त होने की गारंटी देती है। यह अपने प्रीमियम उत्पादों के माध्यम से प्रौद्योगिकी को लोकतांत्रिक बनाने में अग्रणी के रूप में रियलमी के दृढ़ विश्वास और उसकी भूमिका की समझ को दर्शाता है। रियलमी पी सीरीज को क्राफ्टी मूल्य और प्रीमियम डिजाइंस में पेश करके रणनीतिक योजना के हिस्से के रूप में बेहतर प्रदर्शन और गुणवत्ता के साथ मध्य श्रेणी के बाजार में हलचल मचाने के लिए तैयार है।

ब्रांड का मकसद किसी भी अन्य टेक कंपनी की तुलना में युवा उपयोगकर्ताओं की जरूरतों को बेहतर ढंग से समझने और पूरा करने पर केंद्रित है। व्यापक शोध के माध्यम से रियलमी ने चार प्रमुख

विशेषताओं की पहचान की है, जिनके लिए वह उपयोगकर्ता प्रदर्शन, डिस्प्ले चार्जिंग क्षमताओं और समग्र गुणवत्ता को सबसे अधिक महत्व देती है। रियलमी पी सीरीज में बेहतर स्मार्टफोन अनुभव प्रदान करने के लिए कई तकनीकों का उपयोग किया गया है।

एक मजबूत चिपसेट द्वारा संचालित पी सीरीज बेहतर प्रदर्शन और सीमलेस मल्टीटास्किंग सुनिश्चित करती है, जो इसे उन उपयोगकर्ताओं के लिए आदर्श बनाती है जो अपने उपकरणों से उच्च प्रदर्शन की मांग करते हैं। इसके अलावा यह स्मार्टफोन उच्च रिफ्रेश रेट के साथ एक प्रभावशाली डिस्प्ले का दावा करता है जो एक स्मूथ और अधिक इमर्सिव व्यूइंग अनुभव प्रदान करता है। पी सीरीज स्मार्टफोन की एक सीरीज का प्रतिनिधित्व करती है जो न केवल प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करती है बल्कि उपयोगकर्ता अनुभव में एक अनोखा मोड़ भी लाती है।

रियलमी प्रौद्योगिकी पर केंद्रित एक ब्रांड है, यह युवा ऊर्जा और साहसिक

भावना दोनों को दृढ़ता से पहचानता है। नई रियलमी पी सीरीज इस बाजार में एक रोमांचक और नवाचार का संकेत देती है। इसका आकर्षक डिजाइन अवधारणाओं को बेहतर तकनीक के साथ जोड़ता है जिसके परिणामस्वरूप मजबूत उपयोगकर्ता अनुभव प्राप्त होता है।

रियलमी पी सीरीज साल के सबसे प्रतीकवादी लॉन्च में से एक होने वाली है। यह स्मार्ट टेक्नोलॉजी के प्रति रियलमी की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। साथ ही यह युवा उपयोगकर्ताओं की जरूरतों को पूरा करने के लिए रियलमी की प्रतिबद्धता को दिखाती है। आकर्षक डिजाइन और बेहतर तकनीक के अगुआ मिश्रण के साथ, यह एक उपयोगकर्ता अनुभव का वादा करती है।

पी सीरीज की शुरुआत मध्य-श्रेणी के स्मार्टफोन बाजार को बदलने के लिए रियलमी के समर्पण को दिखाता है। इस सीरीज का बाजार में बेसब्री से इंतजार किया जा रहा है। यह साफ है कि रियलमी इस उद्योग में नयापन लाने के लिए तैयार है।

अर्टिगा एमपीवी सबसे ज्यादा बिकने वाली कार पिछले महीने अर्टिगा की 14,888 यूनिट बिकी

नई दिल्ली।

मारुति सुजुकी की अर्टिगा एमपीवी है जिसका 7-सीटर एमपीवी सेगमेंट में सबसे ज्यादा बिकने वाली कार है। पिछले महीने अर्टिगा की 14,888 यूनिट बिकी, जबकि मार्च 2023 में ये आंकड़ा 9,028 यूनिट का था। यानी सालाना आधार पर अर्टिगा की 5,860 यूनिट ज्यादा बिकी और इसे 65 प्रतिशत की सालाना ग्रोथ मिली। मार्च को टॉप-10 कारों की लिस्ट में मारुति अर्टिगा और महिंद्रा स्कॉर्पियो ही दो ऐसे मॉडल हैं जिन्हें सालाना आधार पर सबसे ज्यादा ग्रोथ मिली। स्कॉर्पियो को 72 प्रतिशत तो वहीं अर्टिगा को 65 प्रतिशत की सालाना ग्रोथ मिली। अर्टिगा को डिमांड का अंदाजा इस बात से भी लगाया जा सकता है कि हर महीने इसे लगभग 14,000 ग्राहक मिल रहे हैं। इसके सामने बोलोरो, इनोवा, फॉर्च्युनर जैसे मॉडल भी फेल हो रहे हैं। अगर मारुति अर्टिगा को पिछले 6 महीनों की सेल्स को देखें तो यह कार अक्टूबर 2023 में इसकी 14,209 यूनिट, नवंबर 2023 में 12,857 यूनिट, दिसंबर 2023 में 12,975 यूनिट, जनवरी 2024 में 14,632 यूनिट, फरवरी



2024 में 15,519 यूनिट और मार्च 2024 में 14,888 यूनिट बिकी। यानी 6 महीने के दौरान इसकी कुल 85,080 यूनिट बिकी। मारुति अर्टिगा में 1.5-लीटर के 15 सी सी स्मार्ट हाइब्रिड पेट्रोल इंजन मिलता है जो 102 बीएचपी की अधिकतम पावर और 136.8 एनएम का टॉर्क पैदा करता है। इस इंजन के साथ 5-स्पीड मैनुअल और 6-स्पीड ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन दोनों विकल्प पेश किया जाता है। इसका सीएनजी वैरिएंट 5-स्पीड मैनुअल गियरबॉक्स में उपलब्ध है। सीएनजी मोड में यह कार 87 बीएचपी की पावर और 121.5 एनएम का टॉर्क जनरेट करती है।

गोदरेज प्रॉपर्टीज ने तीन दिन के भीतर बेचे 3,000 करोड़ के घर, शेरों ने पकड़ी तूफानी रफ्तार

नई दिल्ली।

रियल एस्टेट डेवलपर गोदरेज प्रॉपर्टीज के सितारे इस वक्त बुलंदियाँ पर हैं। कंपनी के गुरुवार को सबसे बड़े रैंजिडॉशियल डेवलपमेंट प्रोजेक्ट गोदरेज जेनिथ ने लॉन्च के तीन दिन के अंदर ही रिकॉर्ड 1,050 से अधिक घर बेचे हैं, जिनकी कुल कीमत 3,000 करोड़ रुपये से अधिक है। इसका असर उसके शेरों में भी आया, जिसमें जोरदार तेजी देखी जा रही है। गोदरेज का अब सबसे सफल लॉन्च गोदरेज प्रॉपर्टीज ने रेगुलेटरी फाइलिंग में बताया कि घरों की संख्या और बिक्री के मूल्य के लिहाज से यह उसका अब तक सबसे कामयाब लॉन्च है। गोदरेज प्रॉपर्टीज ने कहा, पिछले वित्त वर्ष में सालाना आधार पर गुरुग्राम में हमारी बिक्री 473 प्रतिशत बढ़ी है। मौजूदा वित्त वर्ष यानी 2024-25 में हम सेक्टर 103, सेक्टर 54 और सेक्टर 43 में बड़े प्रोजेक्ट लॉन्च करने वाले हैं, जिनसे कंपनी को काफी उम्मीदें हैं। बिक्री में गोदरेज का कोई जवाब नहीं गोदरेज प्रॉपर्टीज ने वित्त वर्ष 2023-24 की चौथी यानी जनवरी-मार्च तिमाही में भी दमदार



बिक्री दर्ज की। इसने मुंबई के कांदिवली वाले अपने प्रोजेक्ट गोदरेज रिजर्व में 2,690 करोड़ रुपये के मकान बेचे। वहीं, गुरुग्राम के गोदरेज एरिस्टोक्रैट प्रोजेक्ट में कंपनी की 2,875 करोड़ रुपये से अधिक की इन्वेन्ट्री बिकी। इसने पिछले

वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही में भी नोएडा में अपने प्रोजेक्ट गोदरेज टॉपिकल आइल में 2,000 करोड़ रुपये से अधिक के मकान बेचे थे। गोदरेज प्रॉपर्टीज ने क्या कहा गोदरेज प्रॉपर्टीज के एमडी और सीईओ गौरव पांडेय ने कहा, गुरुग्राम हमारे लिए काफी अहम बाजार है। हम आगे भी इस शहर में अपनी जड़ों को और मजबूत करने की कोशिश करेंगे। गोदरेज प्रॉपर्टीज देश के मशहूर कारोबारी घराने गोदरेज रूफ का हिस्सा है। यह देश के सबसे रियल्टी डेवलपर्स में से एक है। इसका मुख्य फोकस मुंबई, दिल्ली-एनसीआर, पुणे और बंगलुरु में रैंजिडॉशियल प्रोजेक्ट्स पर रहा है। इसने हाल ही में हैदराबाद के मार्केट में भी एंट्री की है। गोदरेज प्रॉपर्टीज शेर प्राइस गोदरेज प्रॉपर्टीज के रिकॉर्ड बिक्री के आंकड़ों से उत्साहित निवेशक कंपनी में जमकर निवेश कर रहे हैं। शुरुआती कारोबार में ही गोदरेज प्रॉपर्टीज का शेयर करीब 7 प्रतिशत उछलकर 2,700 रुपये के पार पहुंच गया। गोदरेज प्रॉपर्टीज ने पिछले 6 महीने में 64 और 1 साल में 118 प्रतिशत का रिटर्न दिया है।

खत्म नहीं हो रही विस्तारा की मुश्किल, कम की 10 प्रतिशत उड़ानें; घरेलू नेटवर्क पर ज्यादा असर

नई दिल्ली।

कुछ दिनों से विस्तारा एयरलाइंस में पायलट्स की कमी का असर साफ तौर पर दिख रहा है। रविवार को विस्तारा ने कहा कि वह ऑपिनी क्षमता में 10 प्रतिशत या लगभग 25-30 उड़ानें प्रतिदिन कम कर रही है। दरअसल विस्तारा एयरलाइंस पायलट्स की कमी से जूझ रही है और उड़ानों को स्थिर करने का प्रयास लगातार जारी है। बता दें कि विस्तारा एयरलाइंस को 31 मार्च से हर दिन 300 से अधिक उड़ानें संचालित करनी थीं। विस्तारा ने 10 प्रतिशत कम की उड़ानें विस्तारा का कहना है कि हम सावधानीपूर्वक प्रतिदिन लगभग 25-30 उड़ानों तक कम कर रहे हैं। यानी लगभग 10 प्रतिशत उड़ानें कम की जा रही हैं। एयरलाइन के एक प्रवक्ता ने कहा कि रोस्टरों में बहुत लचीलेपन और बफर देने करने की आवश्यकता है।

घरेलू नेटवर्क पर ज्यादा असर

रहीकरण का असर ज्यादातर घरेलू नेटवर्क में देखा जा रहा है। विस्तारा का कहना है कि ग्राहकों की असुविधा कम करने के लिए उन्हें समय से पहले ही सूचित किया जा रहा है। सभी प्रभावित यात्रियों को पहले ही अन्य उड़ानों में समायोजित कर दिया गया है। बता दें कि इस सप्ताह की



शुरुआत में कई पायलटों की तबीयत खराब होने के कारण कंपनी को बड़ी संख्या में उड़ानें रद्द करनी पड़ीं। विस्तारा के सीईओ विनोद कन्नन ने कहा कि उड़ानें रद्द होने का मुख्य कारण बढ़ा हुआ रोस्टर है। बीते गुरुवार को विस्तारा एयरलाइंस के पायलट्स ने थकान की शिकायत की थी और इसका सीधा असर सुरक्षा पर पड़ता है। पायलट्स का कहना है कि वह अधिकतम फ्लाइट ड्यूटी की सीमा तक पहुंच गए हैं और थकान की वजह से वे जल्दी जल्दी बीमार हो रहे हैं। विस्तारा एयरलाइंस के कई पायलट बीमार बताए जा रहे हैं। वहीं कई एयर इंडिया के साथ विस्तारा के विलय के बाद लाए जाने वाले सैलरी स्ट्रक्चर से खुश नहीं हैं और इसका विरोध कर रहे हैं।

डीजीसीए की घटाकाम पर है नजर

डीजीसीए की भी इस पूरे मामले पर नजर है। यही वजह है कि डीजीसीए ने विस्तारा एयरलाइंस से बड़ी संख्या में फ्लाइट्स कैसिल होने पर जवाब मांगा था। साथ ही डीजीसीए ने पायलट्स के विरोध को देखते हुए नए फ्लाइट ड्यूटी टाइम लिमिटेशन नियमों को लागू करने पर फिलहाल रोक लगा दी है और इन पर और चर्चा करने को कहा है। नए नियम 1 जून से लागू होने थे।



प्रगनानंदा और वैशाली की शानदार जीत, टूर्नामेंट में एक साथ जीतने वाले पहली भाई-बहन की जोड़ी

टोरंटो (कनाडा)।

शतरंज की नई सनसनी आर प्रगनानंदा ने दूसरे दौर में डी गुकेरा के हाथों मिली हार से उबरते हुए कैडिडेट्स शतरंज के तीसरे दौर में साथी खिलाड़ी विदित गुजराती पर काले मोहरों से हैरतअंग्रेज जीत दर्ज की। विदित ने दूसरे दौर में खिताब के प्रबल दावेदार अमेरिका के हिकारू नाकामुरा को हराया था, लेकिन यहाँ उन्हें सफेद मोहरों से खेलने के बावजूद प्रगनानंदा की ओपनिंग के आगे 45वीं चाल में नतमस्तक होना पड़ा। यही नहीं महिला वर्ग में

प्रगनानंदा को बहन आर वैशाली ने बुलगरिया की अंतरराष्ट्रीय मास्टर नुरयूल सालिमोवा को पराजित किया। तीसरे दौर में सिर्फ इन्हीं दो बाजियों के परिणाम निकले बाकी सभी ड्रॉ रहें। प्रगनानंदा और वैशाली कैडिडेट्स में एक साथ जीतने वाली दुनिया की इकलौती भाई-बहन की जोड़ी बन गईं।

गुकेरा ड्रॉ के साथ संयुक्त बढ़त पर - डी गुकेरा और रूस के इयन नेपोमिन्याची के बीच बाजी ड्रॉ रही। कोनेरू हंपी ने भी सफेद मोहरों से चीन की झोंगयी तान के खिलाफ

आसान ड्रॉ खेला। फ्रांस के अलीरेजा फिरोजा और शीर्ष वर्यी अमेरिकी कैथरिनो कारुआना के बीच भी मुकाबला ड्रॉ रहा। नाकामुरा और अजरबैजान के निजाम एबोसोव ने भी ड्रॉ खेला। महिला वर्ग में चीन की ली टिंग जी और रूस की अलेक्जेंद्रा गोर्याचकिना के अलावा रूस की केटरिना लागोने और यूक्रेन की एना मुजीशुक के बीच बाजी ड्रॉ रही। पुरुष वर्ग में कारुआना, नेपोमिन्याची, गुकेरा दो-दो अंक के साथ बढ़त पर हैं। प्रगनानंदा, गुजराती के डेडू-डेडू और नाकामुरा, एबोसोव, फिरोजा का एक-

एक अंक है। महिलाओं में झोंगयी तान दो अंक के साथ इकलौती बढ़त पर हैं। हंपी, वैशाली, गोर्याचकिना, लागोने का डेडू-डेडू अंक है। ली, मुजीशुक, सालिमोवा का एक-एक अंक है।

प्रगनानंदा ने शिलमैन रक्षण से चौकाया - गुजराती ने रूस लोपेज से शुरुआत की, लेकिन प्रगनानंदा ने सभी को हैरान करते हुए इस ओपनिंग के खिलाफ शिलमैन रक्षण को अपनाया। काले मोहरों से यह ओपनिंग शीर्ष स्तर के मुकाबलों आमती पर नहीं देखी जाती है।

न्यूज़ ब्रीफ

एथलेटिक बिलबाओ ने जीता 42वां कोपा डेल रे खिताब: स्पैनिश टूर्नामेंट के फाइनल में मलोका को पेनल्टी में 4-2 से हराया



नई दिल्ली। स्पैनिश क्लब एथलेटिक बिलबाओ ने 24वीं बार कोपा डेल रे खिताब जीता। 1984 के बाद से यह टीम का पहला खिताब है। टीम ने सेवीया के मैदान पर मलोका को पेनल्टी शूटआउट में 4-2 से हराया। एथलेटिक के गोलकीपर जुलेन एगुएरीबाला ने मैनुअल मोरलेस द्वारा पेनल्टी बचाई। जबकि मलोका के नेमाजा रेडोनजिक ने गोल पोस्ट से दूर शॉट लगाया। एथलेटिक की ओर से राउल गार्सिया, इकर मुनियान, मिर्केल वेस्मा, और एलेजांड्रो बेरेगुएर ने पेनल्टी स्कोर की। सभी खिलाड़ी सब्सिट्यूट थे। एथलेटिक ने अपना 23वां और आखिरी कोपा 1984 में जीता था। तब से वह 2020 और 2021 सहित लगातार छह फाइनल हार चुका है। इस साल जीतने के लिए, टीम ने पहले क्वार्टर फाइनल में बार्सिलोना और सेमीफाइनल में एटलेटिको मैड्रिड को हराया फुल टाइम तक स्कोर 1-1 फाइनल में फुल टाइम तक स्कोर 1-1 से बराबर रहा था। डानी रोड्रिगज ने 21वें मिनट में मैलोका को बढत दिलाई और एथलेटिक के ओइडन सेन्टे ने 50वें मिनट में स्कोर बराबरी पर ला दिया। एक्सट्रा टाइम तक स्कोर लाइन चेंज नहीं हुई और गेम पेनल्टी तक चला गया। स्पेन का सबसे पुराना डोमेस्टिक टूर्नामेंट है कोपा डेल रे कोपा डेल रे स्पैनिश फुटबॉल का डोमेस्टिक नॉकआउट टूर्नामेंट है। इसकी शुरुआत साल 1903 में हुई थी, इसलिए यह स्पेन का सबसे पुराना डोमेस्टिक टूर्नामेंट है। टूर्नामेंट स्पेन के सभी प्रोफेशनल क्लब को खेलने का मौका मिलता है। कुल 126 टीमों ने इस साल के टूर्नामेंट में हिस्सा लिया था। कोपा डेल रे विजेता अगले सीजन के यूरोपा यूरोपा लीग के लिए कोटा प्राप्त करता है। यदि वे अपनी लीग रैंकिंग से पहले ही यूरोप के लिए क्वालीफाई कर चुके हैं, तो यूरोपा लीग का स्थान फर्स्ट टियर लालीगा में सर्वोच्च स्थान वाली टीम को दिया जाता है, जिसने अभी तक क्वालीफाई नहीं किया है।

नयंक यादव की चोट गंभीर नहीं: वरुणा ल इंजिन बोलें- नैनै उनसे बातचीत की, वे ठीक हैं ; जीटी के खिलाफ एक ही ओवर फेंक सके पेसर

नई दिल्ली। इस सीजन आईपीएल की सबसे तेज गेंद फेंकने वाले लखनऊ सुपर जायंट्स के पेसर नयंक यादव चोटिल होकर मैदान से बाहर चले गए। लखनऊ में गुजरात टाइटन्स के खिलाफ नयंक एक ओवर की फेंक सके। गुजरात टाइटन्स की इनिंग्स में नयंक के इकलौते ओवर में 13 रन आए। लखनऊ के ऑलराउंडर वरुणा ल इंजिन बोलें ने कहा, युवा तेज गेंदबाज मैदान से बाहर आने के बाद टीम का रुह रहे थे। वरुणा ल इंजिन ने सीरिज में बोलें, मैंने नयंक के साथ बातचीत की और वह ठीक लग रहे थे, जो एक टीम के लिए पॉजिटिव बात है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, नयंक पसली में खिंचाव की चोट के कारण बाहर चले गए। इस सीजन मध्यक इंडियन प्रीमियर लीग के इतिहास में करियर के पहले दो मैचों में लगातार दो प्लेयर ऑफ द मैच अवार्ड जीतने वाले पहले क्रिकेटर बने। इस सीजन मध्यक ने 156.7 की स्पीड टच की मयंक ने डेब्यू किया और 150 किमी प्रति घंटे की स्पीड को आसानी से पार कर लिया। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलूरु के खिलाफ अपने दूसरे आईपीएल मैच में, उन्होंने 14 रन देकर तीन विकेट लिए और 156.7 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से गेंदबाजी भी की, जो इस सीजन की सबसे तेज गेंद है।

पेरिस ओलंपिक में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना चाहते हैं माला 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 ओरदावा, 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 किसी 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।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम का निराशाजनक प्रदर्शन जारी, ऑस्ट्रेलिया से लगातार दूसरा मैच हारी

पर्थ।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम पिछले मैच की तुलना में बेहतर प्रदर्शन करने के बावजूद यहां पांच मैचों की सीरीज के दूसरे टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया से 2-4 से पराजित हो गई। भारत को पहले टेस्ट में 1-5 से हार का सामना करना पड़ा था। पेरिस ओलंपिक की तैयारियों के लिए आयोजित की जा रही इस सीरीज का तीसरा टेस्ट 10 अप्रैल को खेला जाएगा।

पहले हाफ तक आगे चल रही थी भारतीय टीम

मेहमान टीम ने मैच के पहले और दूसरे क्वार्टर में मजबूत प्रतिद्वंद्वी टीम के खिलाफ बराबरी का खेल दिखाया। बल्कि पहले हाफ तक भारतीय टीम 2-1 से आगे चल रही थी। लेकिन तीसरे क्वार्टर में खराब रक्षण का खाियाजा उन्हें भुगताना पड़ा क्योंकि मेजबान टीम ने तीन गोल कर लगातार दूसरी जीत हासिल की। ऑस्ट्रेलिया के लिए जेरेमी हेवर्ड (छठे और 34वें मिनट) ने दो पेनल्टी कॉर्नर को गोल में तब्दील किया जबकि जैकब एंडरसन (42वें मिनट) और नाथन एफ्राम्स (45वें मिनट) ने मैदानी गोल दागे। भारत के लिए जुगराज सिंह (नौवें मिनट) और कप्तान हरमनप्रित सिंह (30वें मिनट) ने पेनल्टी कॉर्नर पर गोल किए।

मेजबान टीम ने भारी रफ्तार मचाई

पलड़ा
भारतीय टीम ने इस मैच में तेज शुरुआत की। लेकिन ऑस्ट्रेलिया ने छठे मिनट में अपने पहले ही पेनल्टी कॉर्नर पर हेवर्ड की बंदौलत बढ़त हासिल कर



ली। भारतीय गोलकीपर कृष्ण बहदुर पाठक ने अनुभवी पीआर श्रीजेश की जगह शुरुआत की। वह हेवर्ड की ताकतवर ड्रैग फिलक को नहीं रोक सके जिससे मेजबान टीम 1-0 से आगे हो गई। इसके बाद ऑस्ट्रेलियाई टीम आक्रामक हो गई और उन्होंने तुरंत बाद लगातार पेनाल्टी कॉर्नर हासिल किए। लेकिन भारतीय रक्षापंक्ति डटी रही। भारतीय खिलाड़ियों ने धीरे-धीरे मैच में शिकंजा कसना शुरू किया और ऑस्ट्रेलियाई रक्षण पर दबाव बनाना

शुरू कर दिया। जिससे भारत ने लगातार तीन पेनाल्टी कॉर्नर हासिल किए, पर इसमें से पहले दो पेनल्टी कॉर्नर बेकार चले गए। लेकिन तीसरे में जुगराज ने नौवें मिनट में टीम को बराबरी दिला दी। अब आत्मविश्वास से भरी भारतीय टीम 12वें मिनट में अभिषेक की बंदौलत बढ़त दोगुना करने के करीब पहुंचे लेकिन उनका शॉट क्रास बार से टकरा गया। दूसरे क्वार्टर में भारतीय रक्षापंक्ति ऑस्ट्रेलिया से मिले दबाव से

डगमगायी नहीं। पहले हाफ से महज 41 सेकंड पहले भारत को पेनल्टी कॉर्नर मिला और कप्तान हरमनप्रित ने अपने करियर का 180वां गोल करने में कोई गलती नहीं की जिससे टीम 2-1 से बढ़त बनाने में सफल रही। एक गोल से पिछड़े हुए भारत ऑस्ट्रेलियाई टीम तिलमिला गई और भारत पर दबदबा बनाते हुए तीन गोल दाग दिए। चौथे क्वार्टर में दोनों टीमों गोल करने के प्रयास जारी रखे। लेकिन कोई भी सफल नहीं हो सका।

एशियाई ओलंपिक क्वालीफिकेशन टूर्नामेंट से पहले अभ्यास के लिए तुर्की जाएंगे लवलीना सहित चार मुक्केबाज

नई दिल्ली।

एशियाई ओलंपिक क्वालीफिकेशन टूर्नामेंट से पहले अभ्यास के लिए मुक्केबाज निकहत, प्रीति पवार, प्रवीण हुडा और लवलीना बोगॉहेन तुर्की जाएंगे। इस दौरान इन मुक्केबाजों के साथ इनके कोच भी रहेंगे। वहीं पहलवान सुजीत 65 किग्रा, दीपक पूनिया 86 किग्रा और नवीन 74 किग्रा इस माह रूस जाएंगे। इन सभी खिलाड़ियों को खेल मंत्रालय के ओलंपिक पोडियम कार्यक्रम (टॉपस) कार्यक्रम के तहत भेजा जा रहा है। इसमें पूरा खर्च खेल मंत्रालय उठाता है।

इससे पहले खेल मंत्रालय ने इन सभी के विदेश में अभ्यास करने के लिए वित्तीय सहायता के आग्रह को स्वीकार कर लिया था। इस योजना का लाभ एथलीट मुरली श्रीशंकर, टेबल टेनिस खिलाड़ी मनिाका बत्रा और शॉटगन निशानेबाज भवानीश मंदीरता सहित कई अन्य खिलाड़ियों का भी मिलेगा।

पेरिस ओलंपिक का कोटा हासिल करने वाले शॉटगन निशानेबाज मंदीरता बाकू में होने वाले आईएसएसएफ विश्व कप के लिए अपने निजी कोच डेनियल डि रिसानो के साथ अभ्यास के लिए इटली जाएंगे, जबकि एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों के पदक विजेता श्रीशंकर सुजोउ दोहा में डायमंड लीग में शामिल होंगे। खेल मंत्रालय ने इसके अलावा तीन अन्य निशानेबाजों अनंतजीत सिंह नरुका और रायजू दिब्रों (स्कॉट) और राजेश्वरी कुमारी (ट्रैप) तथा पैरा



बैंडमिंटन खिलाड़ी पलक कोहली को भी टॉपस योजना में शामिल किया है। अब इनको भी अभ्यास के लिए मंत्रालय से सभी सहायता मिलेगी। टॉपस योजना में उन्हीं खिलाड़ियों को शामिल किया जाता है जिनसे पदक की उम्मीद रहती है।

सोफी मोलिनक्स ने 2024/2025 के लिए 17-खिलाड़ियों के समूह के हिस्से के रूप में क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया का केंद्रीय अनुबंध अर्जित किया

सिडनी।

एक मजबूत अंतरराष्ट्रीय वापसी पर, स्पिन-गेंदबाजी ऑलराउंडर सोफी मोलिनक्स ने 2024/2025 के लिए 17-खिलाड़ियों के समूह के हिस्से के रूप में क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया का केंद्रीय अनुबंध अर्जित किया है। आईसीसी के अनुसार, क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने सूची की घोषणा की, जिसमें अनुबंध अवधि में बांग्लादेश में टी20 विश्व कप और थ्रेलू धरती पर बहुप्रतीक्षित बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला शामिल है। 26 वर्षीय को 21 मार्च से 4 अप्रैल तक आयोजित ऑस्ट्रेलिया के बांग्लादेश दौरे के दौरान अपग्रेड किया गया था और नए अनुबंध अवधि के लिए अपना स्थान बरकरार रखा था, जबकि मेग लेनिंग पिछले साल नवंबर में अपनी अंतरराष्ट्रीय सेवानिवृत्ति के बाद सूची से बाहर हो गईं। श्रृंखला के दौरान, मोलिनक्स ने दो एकदिवसीय मैचों में पांच विकेट और तीन टी20ई में छह विकेट लिए। सोफी रॉयल चैलेंजर्स बेंगलूरु (आरसीबी) महिला प्रीमियर



लीग (आईपीएल) की जीत का भी हिस्सा थीं, उन्होंने 10 मैचों में 12 विकेट लिए, जिसमें फाइनल में तीन विकेट भी

शामिल थे और कुछ मूल्यवान रन भी बनाए। इस सब से पहले, सोफी ने 2021 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की थी।

घोषणा पर, क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के प्रदर्शन प्रमुख और राष्ट्रीय चयनकर्ता शॉन फ्लेगनर ने चोटों से उबरने के बाद

भारतीय टेनिस स्टार सुमित नागल ने रचा इतिहास, ऐसा करने वाले 42 वर्ष में पहले भारतीय बने



मोंटे कार्लो।

भारत के टेनिस खिलाड़ी सुमित नागल ने एक और इतिहास रचते हुए क्ले कोर्ट पर खेले जाने वाले मोंटे कार्लो मास्टर्स के मुख्य दौर में प्रवेश कर लिया है। वह इस टूर्नामेंट के मुख्य दौर में पहुंचने वाले 42 वर्ष में पहले भारतीय हैं। इससे पहले इस टूर्नामेंट के मुख्य दौर में खेलने वाले रमेश कृष्णन अंतिम भारतीय थे। वह यहां 1982 में खेले थे, लेकिन उन्हें पहले दौर में ही हार का सामना करना पड़ा था।

एक सेट गंवाकर की वापसी

विश्व नंबर 95 सुमित ने क्वालिफाईंग दौर के फाइनल में विश्व नंबर 55 अर्जेंटिना के डियाज अकोस्टा को 7-5, 2-6, 6-2 से परास्त कर मुख्य दौर में प्रवेश किया। नागल की शुरुआत अच्छी नहीं रही। वह पहले सेट में एक समय 2-5 से पिछड़ रहे थे, लेकिन उन्होंने जबरदस्त वापसी करते हुए बाकी सभी गेम जीत 7-5 से यह सेट अपने नाम किया। दूसरा सेट गंवाने के बाद वह निर्णायक सेट में फिर लय में आए और जीत हासिल कर ली। वह मुख्य ड्रॉ के पहले पहले दौर में दुनिया के 35वें नंबर के खिलाड़ी

इटली के माटियो अनल्डी से भिड़ेंगे।

अपनी उपलब्धि से रोमांचित हुए नागल

नागल अपनी इस उपलब्धि से काफी रोमांचित हुए। उन्होंने अपनी जीत के बाद एक्स पर पोस्ट डाल लिखा, मोंटे कार्लो के मुख्य ड्रॉ में जगह बनाकर रोमांचित हूं। मैं भारत और दुनिया भर से मिले समर्थन और शुभकामनाओं की सराहना करता हूं। अंक अगले मैच का इंतजार नहीं कर पा रहा हूं। पहली बार ऑस्ट्रेलियन ओपन के दूसरे दौर में पहुंचे थे नागल नागल ने इस साल की शुरुआत में वर्ष के पहले ग्रैंडस्लेम ऑस्ट्रेलियन ओपन के दौरान भी इतिहास रचा था। वह ऑस्ट्रेलियन ओपन के पहले दौर से पहली बार आगे बढ़ पाए थे। 2021 में भारतीय स्टार को शुरुआती दौर में लिथुआनिया के रिचार्डस बेराकिस के हाथों 2-6, 5-7, 3-6 से हार का सामना करना पड़ा। हालांकि, नागल पहले भी किसी ग्रैंडस्लेम इवेंट के दूसरे दौर में खेल चुके हैं। नागल ने 2020 यूएस ओपन में ऐसा किया था, जहां वह दूसरी वरियता प्राप्त डोमिनिक थिएम से 6-3, 6-3, 6-2 से हार गए थे।

शुभमन ने हार के लिए खराब बल्लेबाजी को जिम्मेदार बताया

लखनऊ।

गुजरात टाइटन्स को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 में लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के हाथों 33 रनों से हार का सामना करना पड़ा है। इसपर गुजरात के कप्तान शुभमन गिल ने बल्लेबाजी को कड़ी फटकार लगाते हुए कहा कि उन्हें बेहतर प्रदर्शन करना होगा। गुजरात ने सत्र की शुरुआत जीत के साथ की थी पर इसके बाद उसका अभियान पटरी से उतर गया। शुभमन ने कहा कि वे विकेट बल्लेबाजी के लिए अच्छा था।



इस मैच में ऑल राउंडर मार्कस स्टोइनिस के अर्धशतक 58 रनों के बाद यश ठाकूर के पांच विकेट से लखनऊ ने लगातार तीसरा मुकाबला जीता। यह लखनऊ की गुजरात टाइटन्स पर पहली जीत है। शुभमन ने मैच के बाद कहा, "मुझे लगता है कि विकेट बल्लेबाजी के लिए अच्छा था पर हमारी बल्लेबाजी कमजोर रही। हमने अच्छी

शुरुआत की लेकिन बीच के ओवरों में विकेट गिरने से हम उबर नहीं पाये। उन्होंने अपने गेंदबाजों के प्रदर्शन की प्रशंसा करते हुए कहा, "हमारे गेंदबाजों ने अच्छा प्रदर्शन करते हुए लखनऊ को कम स्कोर पर रोक दिया। इसके बाद हमें जो लक्ष्य मिला वह हासिल किया जा सकता था पर हमारे बल्लेबाज विफल रहे।" लखनऊ ने

स्टोइनिस के अर्धशतक के बाद निकोलस पूरन की नाबाद 32 रन की पारी से पांच विकेट पर 163 रन बनाये। इसके बाद गुजरात टाइटन्स ने अच्छी शुरुआत की और पहले विकेट के लिए 54 रन बनाये लेकिन इसके बाद उसके विकेट लगातार गिरने लगे जिससे टीम 18.5 ओवर में 130 रनों पर ही आउट हो गयी।

ऑस्ट्रेलियाई एकादश में जगह बनाए रखने के लिए मोलिनक्स को लड़ाई और देश का प्रतिनिधित्व करने के लिए तैयार खेल समूह की गहराई की प्रशंसा की।

आईसीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की

तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता है कि सूची में काफी गहराई और विभिन्न प्रकार के कौशल शामिल हैं जो 2024-25 के लिए निर्धारित विभिन्न श्रृंखलाओं में काम आएंगे, जिसमें टी20 विश्व कप और बहु-प्रासुर एशेज श्रृंखला भी शामिल है। इस साल सितंबर से अक्टूबर तक आगामी टी20 विश्व कप की मेजबानी करने वाले बांग्लादेश के अपने सफल दौरे से लौटने के बाद, ऑस्ट्रेलियाई टीम वैश्विक टूर्नामेंट की तैयारी के लिए मई से तैयारी प्रशिक्षण शिविर शुरू करेंगी और शुरुआत में तीन टी20ई के लिए न्यूजीलैंड की मेजबानी करेगी। सितंबर। टी20 विश्व कप के बाद, ऑस्ट्रेलिया 12 जनवरी से पुराने आइसबीसी के हवाले से फ्लेगनर ने कहा, इस गर्मी में टीम में सफल वापसी के बाद सोफ (मोलिनक्स) को अनुबंध की पेशकश करने में सक्षम होने पर हमें खुशी है। उसने पूरी फिटनेस हासिल करने के लिए काफी लचीलापन दिखाया है और वह अगली गर्मियों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला, हमें लगता

स्वास्थ्य

शरीर को ही नहीं बालों को भी स्वस्थ रखता है नारियल पानी



गर्मियों में नारियल पानी से होने वाले फायदों से हर कोई वाकिफ है। चिलमिलाती धूप होने पर नारियल पानी ना सिर्फ कूल और रिलेक्स रखता है, बल्कि आपको कई स्वास्थ्य लाभ भी देता है। कहने में गुरेज नहीं है कि नारियल प्रकृति की अनमोल देन है, जिसके अनगिनत फायदे हैं। गर्मियों में बाजार में मिलने वाले पैकड फ्रूट जूस पीने से बेहतर हैं आप नारियल पानी पिएं। चाहे स्वास्थ्य की, रिस्कन की या बालों की समस्या हो... नारियल पानी हर बीमारी का इलाज है।

वैसे तो नारियल पानी किसी भी वक पिया जा सकता है। लेकिन सुबह के समय नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद साबित होता है। सुबह नारियल पानी पीने से आपके शरीर को दिनभर के लिए भरपूर एनर्जी मिलती है।

जानते हैं गुणकारी नारियल पानी के फायदे

- गर्मियों में हमारे शरीर को पानी की अधिक मात्रा में जरूरत होती है। अक्सर कम पानी पीने से कई बीमारियों को जन्मता मिलता है। ऐसे में लगातार नारियल पानी पीने से शरीर में पानी की कमी दूर होगी। डॉक्टरों भी डिहाइडेशन, डायरिया और पेट खराब होने पर नारियल पानी पीने की सलाह देते हैं।
- नारियल पानी एक बेहतरीन हार्ट टॉनिक है। यह कोलेस्ट्रॉल और फैट प्रो होता है। इसलिए यह दिल से जुड़ी बीमारियों को आपसे दूर रखने में मददगार है। लगातार नारियल पानी पीने से आपका दिल स्वस्थ रहेगा।
- हाई ब्लड प्रेशर को बैलेंस करने में नारियल पानी काफी मददगार है। इसमें मौजूद विटामिन-सी, पोटेशियम और मैग्नीशियम ब्लड-प्रेशर को काबू रखने में कारगर है। वहीं, नारियल पानी के सेवन से हाइपर-टेंशन को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- अगर आप बड़े हुए वजन और मोटापे से परेशान हैं तो हफ्ते में तीन-चार बार नारियल पानी जरूर पिएं। नारियल पानी फैट-फ्री और लो-कैलरीयुस पेय है। यह पाचन तंत्र को भी स्वस्थ बनाए रखता है। ध्यान रखें, ज्यादा नारियल पानी पीने से इसका उल्टा असर भी पड़ सकता है।
- अगर आपको आप दिन सिरदर्द की शिकायत रहती है, तो नारियल पानी पिएं।
- अगर कभी ज्यादा पी ली हो तो हेंगओवर उतारने के लिए नारियल पानी पिएं।
- नारियल पानी पोषक तत्वों से भरपूर है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के लिए नारियल पानी औषधि के समान है। नारियल पानी गर्भावस्था में होने वाली समस्याओं (जो मिचलाना, एरिंडिटी और थकान) से छुटकारा दिलाता है।
- अगर बढ़ती उम्र चेहरे पर दिखने लगी है, तो तुरंत उम्र के प्रभाव को कम करने के लिए नारियल पानी पीना शुरू करें।
- चेहरे पर दाग-धब्बों और मुहांसों से परेशान हैं, तो नारियल पानी से मुंह धोएं। इससे चेहरे पर निखार आएगा और अनचाहे दागों से छुटकारा मिलेगा। नारियल पानी टैनिंग को समस्या से भी निजात दिलाता है। नारियल पानी आंखों के आस-पास लगाने से डार्क सर्कल को परेशानी से भी पीछा छुड़ाने में मदद करता है। नारियल पानी त्वचा की नमी को बरकरार रखता है। बता दें, नारियल पानी ऑयली त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है।
- बालों के लिए नारियल पानी नैचुरल कंडीशनिंग का काम करता है। नारियल पानी से धोने पर बाल मुलायम होते हैं। बालों के टूटने और झड़ने की समस्या से छुटकारा पाने के लिए नारियल पानी से बाल धोएं।

खाली पेट खाएं भुनी लहसुन...

सर्दियों में भुनी हुई लहसुन का सेवन करने से शरीर को काफी फायदा मिलता है। इसमें बहुत से एंटी बायोटिक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर की कई आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। सुबह खाली पेट थुने हुए लहसुन का सेवन करने से कॉलेस्ट्रॉल का लेवल कम होता है और हाई से जुड़ी समस्याओं को भी खत्म करता है। इसका सेवन करने से बाँड़ी का फैट तेजी से बर्न होता है जिससे कि वजन कम होने लगता है।

प्रो-वेडिंग शूट का क्रेज आज से दो-तीन साल पहले बहुत कम था। लेकिन आजकल बहुत ज्यादा हो गया है। प्री वेडिंग शूट का मेन परंपरा यह होता है कि शादी से पहले दुल्हा-दुल्हन थोड़ा फ्रेंडली हो जाएं। ज्यादातर केस में जो फोटोग्राफर प्री-वेडिंग शूट करता है, वही शादी का शूट भी करता है। ऐसे में फोटोग्राफर के साथ ही उनकी ट्यूनिंग हो जाए तो सही रहता है। प्री-वेडिंग शूट करने वाले फोटोग्राफर अमित बताते हैं, आजकल हर किसी को प्री-वेडिंग शूट करना होता है। प्री-वेडिंग शूट को लोकेशन कस्टमर की चॉइस पर डिपेंड है। किसी की पहाड़ पसंद है, किसी को बीच पसंद है, तो किसी को किले या महल पसंद हैं। उनको पसंद के मुताबिक जिम कॉर्बेट, नीमराणा, उदयपुर, जयपुर, गोवा, केरल, दुबई, मलेशिया, थाईलैंड जाकर आपके बजट के मुताबिक प्री-वेडिंग शूट करने का खर्च 1 लाख से लेकर 5 लाख तक का आता है।

कम बजट में भी होते हैं शूट

कम बजट वालों के लिए हम आउटडोर लोकेशन के नाम दिल्ली के लोदी गार्डन, हुमायूँ का मकबरा, नेचर पार्क और मान्युमेंट्स में शूट करते थे। लेकिन अब पुलिस की सख्ती बढ़ती जा रही है और इन जगहों पर कमर्शल शूटिंग की इजाजत नहीं है। ऐसे में, इस प्रॉब्लम के सॉल्यूशन के तौर पर एनसीआर में कुछ ऐसे स्टूडियो खुल गए हैं, जहाँ पर बाकायदा फिल्में की तरह सेट लगाकर कंपल्स का प्री-वेडिंग शूट किया जाता है। आजकल कंपल्स का रूझान भी सेट्स की ओर ज्यादा है, क्योंकि वहाँ पर शूट करना काफी आसान होता है। वहाँ आपको कोई



बढ़ता ही जा रहा है प्री-वेडिंग शूट का क्रेज

टेंशन नहीं है, तो शूटिंग से लेकर कॉन्स्ट्रूयू तक अवेलेबल हैं। वरना लोदी गार्डन या हुमायूँ का मकबरा में ड्रेस चेंज करने में काफी परेशानी आती थी।

सबके बस का नहीं विडियो

हर किसी की खाहिश होती है कि उसकी लवस्टोरी हीरो-हीरोइन की तरह बड़े पर्दे पर सबके सामने चले। वेडिंग फोटोग्राफर सुमित अरोड़ा के अनुसार, शॉर्ट फिल्म शूट तो हर कोई करना चाहता है, लेकिन यह खाब सबका पूरा नहीं हो पाता। वह बताते हैं, तमाम लोग आकर हमारे पास डिमांड करते हैं

कि उनकी लवस्टोरी पर शॉर्ट फिल्म बना दें, जिसे वे अपनी एंजोमेंट पर सबको दिखा सकें। मसलन कि वे पहले पब में मिलें, फिर प्रपोज किया वगैरह-वगैरह। हालांकि रियल लोकेशन पर तो शूट करना मुश्किल नहीं होता, लेकिन हम सेट पर उनकी डिमांड पूरी करने की कोशिश करते हैं। मसलन कैसे वे कैफे में मिलें, पिकनिक हुआ, फोन पर बातें हुई, रोमांटिक डेट हुई। हालांकि विडियो शूट करना हर किसी के बस का नहीं होता। अमुमन 10 में से 2 कंपल ही विडियो शूट करा पाते हैं। वरना ज्यादातर को फोटोज से ही काम चलाना पड़ता है। दरअसल, फोटो के लिए आपको सिर्फ 2 सेकंड स्टिल होना पड़ता है, लेकिन विडियो के लिए आपको कम से कम 15 सेकंड कैमरे के सामने कंफर्टबल होना पड़ता है। आजकल म्यूजिक विडियो भी काफी डिमांड में हैं, जहाँ कंपल्स को स्लो मोशन में फिल्में वाले अंदाज में शूट किया जाता है। बाकी जो विडियो नहीं शूट कर पाते, वे लोग अपने फोटोज का म्यूजिक के साथ स्लाइड शो बनावा लेते हैं।

इयर बड का इस्तेमाल करने से पहले रवें सावधानी...

धूल मिट्टी या नहाते समय साबुन कानों में जम जाता है। इसको साफ करने के लिए कुछ लोग इयर बड का सहारा लेते हैं। लोग समझते हैं कि इससे कानों की सफाई अच्छे तरीके से हो जाएगी लेकिन हम आपको बता दें कि ऐसा करने से आपको नुकसान हो सकता है। आप भी अपने कानों के साथ अलग ऐसा ही कुछ कर रहे हैं तो यह बहुत गलत तरीका है। आइए जानें क्या-क्या हो सकते हैं इसके नुकसान

पर्दे को नुकसान

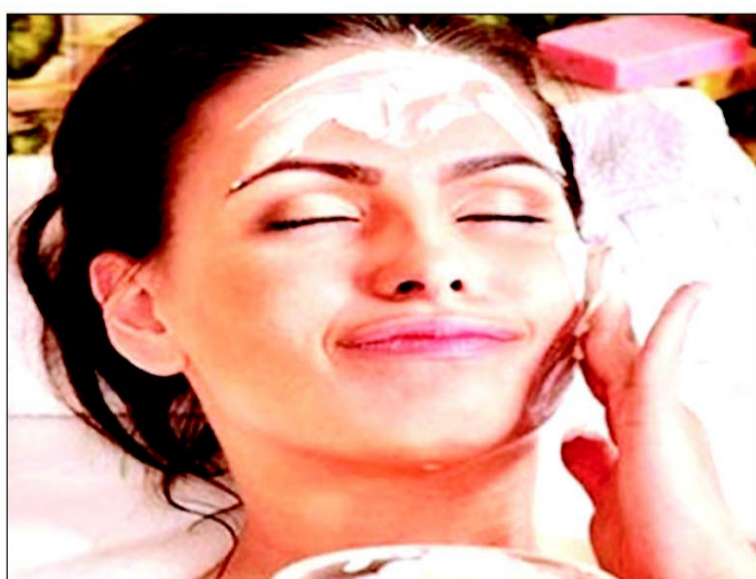
इयर बड से कान साफ करने से मैल बाहक निकलने की बजाय अंदर चली जाती है। जिससे कानों के नाजुक पर्दे को नुकसान पहुंच सकता है। इससे कानों में भी परेशानी हो सकती है। इयर बड के ऊपर रूई लगी होती है जो कान साफ करने से अंदर भी रह सकती है। नहाते इस रूई में पानी जमा होता रहता है। जिसमें धीरे-धीरे फंगस जनपने लगती है। जिससे कान को नुकसान पहुंच सकता है।

पर्दे का अंदाजा लगाना मुश्किल

इयर बड को रोजाना इस्तेमाल से कान के अंदर की रिस्कन भी खिल सकती है। इससे कानों की सुने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। कान के अंदर चिकनाहट कान के पर्दे तक किसी भी तरह की मैल पहुंचने नहीं देती। जब इयर बड से कान साफ करते हैं तो यह चिकनाई भी साफ हो जाती है। जिससे धूल मिट्टी जल्दी कानों के अंदर तक पहुंच जाती है। कान के अंदर पर्दे का अंदाजा लगाना मुश्किल होता है। अलग गलती से कान के ज्यादा अंदर तक बड चला जाए तो नुकसान हो सकता है। गंभीर इयर बड के इस्तेमाल से कानों के अंदर संक्रमण भी हो सकता है।



त्वचा की देखभाल के लिए दही के आसान टिप्स



गर्मी के दिनों में धूप से बचने के लिए दही हमेशा से एक असरदार औषधि रही है। उबलती गर्मी के दिनों में हमारी त्वचा कैसे यह सब बर्दाश्त कर पाती है। इन सब का खासियाजा हमें कई समस्याओं के रूप में भुगतान पड़ता है, लेकिन आज हम आपके लिए एक ऐसा प्राकृतिक तरीका लेकर आए हैं जो आपको त्वचा के लिए बरदान के समान है। आप अंदाजा भी नहीं लगा सकते हैं कि आपकी कोमल त्वचा को यूरज की तेज किरणों के अलावा किन-किन चीजों को सामना करना पड़ता है। गर्मियों के मौसम में आप दही तो जरूर खाते होंगे, लेकिन अब आप इस दही के इस्तेमाल से अपनी त्वचा को निखारने के अलावा कई समस्याओं से भी निजात पा सकते हैं। दही के अंदर कैल्शियम, विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है। साथ ही वेलथ के साथ-साथ त्वचा के लिए भी यह काफी फायदेमंद होती है। आज हम आपको त्वचा पर दही के फायदे के बारे में बताना जा रहे हैं। जिसमें आपको किसी तरह का आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाने की जरूरत नहीं है। आप सादा दही का प्रयोग भी काफी आसान से कर त्वचा की समस्याओं से मुक्ति पा सकते हैं।

आपके लिए दही सबसे अच्छा ऑप्शन है। जिसका इस्तेमाल आप चेहरे पर कर सकती हैं। खाने में स्वादिष्ट लगने वाली इस दही में कई ऐसे गुण हैं जो त्वचा से संबंधित कई समस्याओं से आपको मुक्ति दिला सकते हैं। दही से आपको मिलेगी एकदम खिली-खिली निखरी त्वचा।

त्वचा के लिए दही क्या-क्या कर सकती है?

अगर आप बहुत ज्यादा सूरज की रोशनी का सामना करती हैं या ज्यादा वक खुले में रहती हैं तो सनबर्न जैसी समस्या को दूर करने में दही आपके लिए काफी कारगर साबित हो सकती है। यह स्वाभाविक रूप से आपको त्वचा को डिर्टक्सिफाई करने के अलावा प्राकृतिक रूप से चमक देने का काम करती है। यह बढ़ती उम्र की निशानियों को छिपाने के चेहरे की रंग निखारने का काम करती है। साथ ही यह चेहरे पर चमक लाने के अलावा कॉम्प्लेक्शन और टैनिंग को भी रीमूव कर देती है। यह आपकी रिस्कन टोन से सन स्पॉट्स को भी हटाती है। इसके अलावा यह मुहांसे और

चेहरे पर होने वाले दादों को भी हल्का करने का काम करती है।

त्वचा के लिए दही का कैसे करें उपयोग?

इस बात से आप शायद अंजान होंगे कि दही में जिंक मौजूद होता है, जो मुहांसे जैसी समस्याओं से निजात दिलाने में काफी कारगर है। वहीं इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड भी त्वचा को नमी प्रदान करने का काम करता है। जिसका इस्तेमाल करने से त्वचा एकदम हाइड्रेट और छूने पर एकदम सॉफ्ट लगती है, लेकिन ऑयली फेस वालों को इसके सीधे चेहरे पर इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। अगर वह दही का इस्तेमाल अपने चेहरे पर कर रहे हैं तो उन्हें इसमें नींबू के रस को मिलाकर लगाना चाहिए।

दही के कुछ फेस पैक

- आप आधा कप दही में एक चम्मच नींबू के रस को अच्छे से मिलाएं। फिर इस मिक्सचर को फ्रिज में थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। उसके बाद इस ठंडे पेस्ट को अपने चेहरे पर मसाज करते हुए लगाएं। आप अपने चेहरे के अलावा गर्दन पर भी इस पेस्ट से मसाज कर सकती हैं। इसे आपको कम से कम एक हफ्ते से करना है। जिसके बाद आपको कुछ ही दिनों में फ्रक सफा दिखाई देने लगेगा।
- आप चाहें तो अपने चेहरे पर सादा दही का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। यह आपकी त्वचा को पिंपल्स आदि की समस्याओं से दूर रखती है। साथ ही बढ़ती उम्र की निशानियों को भी कम करती है।
- इसके अलावा आप 1/4 कप दही में एक चम्मच जैतून का तेल और दलिया को मिलाकर भी पेस्ट तैयार कर सकती हैं। इन तीनों को अच्छी तरह से मिलाने के बाद यह एक गाढ़ा पेस्ट बनाकर तैयार हो जाएं। फिर आप इसे अपने चेहरे पर लगाएं। साथ ही इसके सूखने पर हाथों को धीरे-धीरे घुमाते हुए राइते हुए उतारें। फिर हल्के गुनगुने पानी की मदद से चेहरे को धो लें। यह चेहरे पर निखार लाने के लिए सबसे असरदार स्क्रब है।
- वैसे आप 2 चम्मच पीसे हुए ओट्स में एक चम्मच दही, एक फेंटा हुआ अंडा मिलाकर इसका पेस्ट भी अपने चेहरे पर बनाकर लगा सकती हैं। इस पेस्ट को अपने

चेहरे और गर्दन पर मसाज करते हुए लगाना चाहिए। इसके बाद इसे करीबन 15 मिनट के छोड़ दें और बाद में ठंडे पानी की मदद से चेहरे को धो लें।

5. अगर आप अपने चेहरे के कॉम्प्लेक्शन और टेक्चर से खुश नहीं हैं तो उसे सुधारने के लिए दही में कई तरह के फल जैसे कि नींबू, स्ट्रॉबेरी मिला लें। फिर इन तीनों का पेस्ट बनाकर चेहरे पर इसकी मसाज करें। करीबन 15 मिनट इसे ऐसे ही छोड़ दें। उसके बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

6. आप थोड़ा सा सादा दही लें, फिर इसमें आधा आड़ू और आधा खीरा डालकर इसका पेस्ट तैयार कर लें। फिर इस पेस्ट को मिक्स कर इसे अपने फेस पर मसाज करते हुए लगाएं। करीबन 15 मिनट ऐसे ही छोड़ दें। उसके बाद ठंडे पानी की मदद से धो लें।

7. शहद और दही को बराबर मात्रा में मिलाकर इससे अपने चेहरे की मसाज करनी चाहिए। इससे एक तो चेहरे पर जमी गंधगी साफ हो जाती है, साथ ही विषाक्त पदार्थों से छुटकारा मिलता है।

इन फेस पैक के रोजाना इस्तेमाल से यकीनन आपको अपनी त्वचा संबंधित सभी समस्याओं से मुक्ति मिल जाएगी। वहीं, इसकी सबसे खास बात यह है कि इन फेस पैक को बनाना और लगाना काफी आसान है। अगर आप त्वचा की देखभाल के लिए कोई सस्ता इलाज चाहते हैं तो दही एक बेहतर विकल्प है। तो त्वचा की हर तरह से देखभाल कर के इसे मुलायम बनाए रखता है



रेसिपी



विधि

सोया नोट्स को 10 मिनट के लिए गुनगुने पानी में भिगो दें, अच्छी तरह छानकर एक तरफ रख दें। सोया नोट्स, काबुली चना, हल्दी पाउडर, नमक और 3/4 कप पानी को एक प्रेशर कुकर में अच्छी तरह मिला लें और 3 सिटी तक प्रेशर कुक कर लें। ढक्कन खोलने से पूर्व सारी भाप निकलने दें। एक तरफ रख दें और पानी न खें। एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करें और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, अरक-लहसुन का पेस्ट और ध्यान डालकर, मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए भून लें। टमाटर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया-जीरा पाउडर, गरम मसाला और कसुरी मेथी डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 2 मिनट के लिए पका लें। पके हुए काबुली चना-सोया नोट्स का मिश्रण (उनके पानी के साथ) और थोड़ा नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर 2 मिनट के लिए, बीच-बीच में हिलाते हुए पका लें। धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।



विधि

मसाला के लिए: एक छोटे नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें, सभी सामग्री डालकर धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट या इनमें से खुशबू आने तक भून लें। हल्का टंडा कर लें और 2 टबल-स्पून पानी के साथ मिक्सर में पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें। एक तरफ रख दें।
आगे बढ़ने की विधि: एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें और सरसों डालें। जब बीज चटकने लगे, जीरा, लाल मिर्च और कड़ी पत्ते डालकर मध्यम आंच पर कुछ सेकंड तक भून लें। इमली का पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और धीमी आंच पर 4 से 5 मिनट या इमली की कच्ची खुशबू निकल जाने तक उबाल लें। तैयार पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिला लें और धीमी आंच पर 2 मिनट के लिए उबाल लें। गरमा गरम परोसें।

चाना सोया मसाला

सामग्री

1 कप भिगोए हुए काबुली चने, 1/2 कप सोया नोट्स, 1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, 2 टी-स्पून तेल, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1 टी-स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1/2 कप बारीक कटा हुआ ध्यान, 1 कप बारीक कटे हुए टमाटर, 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 1/2 टी-स्पून धनिया-जीरा पाउडर, 1 टी-स्पून गरम मसाला, 1 टी-स्पून कसुरी मेथी, **सजाने के लिए:** 2 टबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

ज़ीरा-पैपर रसम

सामग्री

मसाला के लिए: 1 स्पून घी, 1 स्पून काली मिर्च, 1 1/2 स्पून जीरा, 1 1/2 स्पून तुवर दाल, 1 कश्मीरी लाल मिर्च, तोड़ी हुई, 1/4 स्पून हींग, **अन्य सामग्री:** 2 स्पून घी, 1 स्पून सरसों, 1/2 स्पून जीरा, 1 कश्मीरी लाल मिर्च, तोड़ी हुई, 7-8 कड़ी पते, 2 स्पून इमली का पत्त, 2 कप पानी के सात मिलाया हुआ, नमक स्वादानुसार