



## एक नजर

### राजनाथ ने अमेरिका के नौसेना वारफेयर सेंटर का दौरा किया



नई दिल्ली। अमेरिका की यात्रा पर गये रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने शनिवार को मैम्फिस, टेनेसी में नेवल सर्फेस वारफेयर सेंटर में विलियम बी मॉर्गन लार्ज कंटेन्डर चैमल (एलसीसी) का दौरा किया। एलसीसी पनडुब्बियों, टॉरपीडो, नौसैनिक जहाजों और प्रोपेलर के परीक्षण के लिए दुनिया की सबसे बड़ी और तकनीकी रूप से सबसे उन्नत जल सुरंग सुविधा में से एक है। रक्षा मंत्री को सुविधा के बारे में जानकारी दी गई और उन्होंने एक वास्तविक सुरंग प्रयोग भी देखा। श्री सिंह के साथ अमेरिका में भारत के राजदूत, भारतीय नौसेना के महानिदेशक संचालन और डीआरडीओ रक्षा प्रौद्योगिकी के अधिकारियों सहित अन्य लोग मौजूद थे। अमेरिकी नौसेना के उप अवर सचिव ने उनका स्वागत किया और कमांडर तथा तकनीकी निदेशक ने उन्हें जानकारी दी। इस चर्चा का उद्देश्य भारत में स्वदेशी डिजाइन और विकास के लिए समान सुविधा की स्थापना के लिए मौजूदा प्रस्ताव पर विचार करना भी है।

### सरकार की पेंशन से जुड़ी यूपीएस योजना विपक्ष के दबाव का परिणाम : खरगे

नई दिल्ली। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने सरकारी कर्मचारियों के लिए लाई गई नई पेंशन योजना को विपक्ष की ताकत का नतीजा बताया है। खरगे ने कहा कि यूपीएस में यू का अर्थ यू टर्न है। उन्होंने कहा कि 4 जून के बाद प्रधानमंत्री की सत्ता के अहंकार पर जनता की ताकत हावी हो गई है। इसके बाद से लॉन्ग टर्म कैपिटल गेन/इंटेक्सेशन के संबंध में बजट में रोलबैक हुआ। वक्फ बिल को जेपीसी को भेजा गया, ग्रांडकास्ट बिल और लेटरल एंट्री को रोलबैक किया गया। विपक्ष जवाबदेही सुनिश्चित करता रहेगा और 140 करोड़ भारतीयों को इस निरंकुश सरकार से बचाता रहेगा।

### देश में जाति जनगणना

### कराया जाय: चिराग पासवान

रांची। लोक जनशक्ति पार्टी (रामविलास) के लगातार दूसरी बार राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने के बाद केन्द्रीय खाद्य प्रसंस्करण मंत्री चिराग पासवान ने देश में जाति जनगणना कराये जाने पर बल देते हुए कहा कि इससे योजना बनाने में केंद्र और राज्य सरकार को सहूलियत होगी। श्री पासवान ने आज यहाँ कहा कि केंद्र, राज्य के स्तर से कमजोर, वंचित वर्ग के लाभ के लिए योजनाएं बनायी जाती हैं। उनकी पार्टी चाहती है कि देश में जातीय जनगणना हो इससे सरकार के पास वंचितों, कमजोरों के वास्तविक आंकड़े सामने आएंगे। उन्होंने कहा कि आंकड़े सार्वजनिक करने की जरूरत नहीं है लेकिन सरकार के पास इसके आंकड़े होने चाहिए। श्री पासवान ने कहा कि झारखंड में पार्टी चुनाव लड़ेगी और इसका फैसला जल्द हो जाएगा कि वह एनडीए गठबंधन के साथ लड़ेगी या अकेले लड़ेगी। उन्होंने कहा कि झारखंड में भी संगठन जिलों में खड़ा किया जा चुका है। आने वाले दिनों के लिए कई तरह के प्रोग्राम भी पार्टी ने फाइनल किए हैं। पार्टी के सांसद, पदाधिकारी इनमें शामिल होंगे। आने वाले समय में यहाँ विधानसभा चुनाव होने हैं।

शेष पेज 2 पर

# महिलाओं के खिलाफ अत्याचार पर बोले प्रधानमंत्री मोदी दोषी कोई भी हो, बचना नहीं चाहिए

जलगांव, एजेंसी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने महाराष्ट्र के जलगांव में रविवार को जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने महिला सुरक्षा का मुद्दा उठाया। पीएम मोदी ने कहा, 'आज मैं एक बार फिर देश के हर राजनीतिक दल से कहूंगा और राज्य सरकार से कहूंगा कि महिलाओं के खिलाफ अपराध अक्षय्य पाप है। दोषी कोई भी हो, वो बचना नहीं चाहिए। उसको किसी भी रूप में मदद करने वाले बचने नहीं चाहिए।' उन्होंने कहा कि अस्पताल हो, स्कूल हो, दफ्तर हो या फिर पुलिस व्यवस्था... जिस भी स्तर पर लापरवाही होती है, सबका हिसाब होना चाहिए। महिलाओं पर अत्याचार करने वालों को कड़ी से कड़ी सजा देने के लिए हमारी सरकार कानूनों को भी लगातार सख्त कर रही है।



## '10 साल में 1 करोड़ लखपति दीदी बनीं'

लखपति दीदी महाममेलन में पीएम मोदी ने कहा, 'लोकसभा चुनाव के दौरान जब मैं आपके पास आया था, तो मैंने वादा किया कि हमें 3 करोड़ बहनों को लखपति दीदी बनाना है। इसका मतलब है कि जो महिलाएं स्वयं सहायता समूहों में काम करती हैं और उनकी सालाना आय 1 लाख रुपये से अधिक है। पिछले 10 साल में 1 करोड़ लखपति दीदी बनीं और सिर्फ दो महीने में 11 लाख और लखपति दीदी एक करोड़ बन गईं।' उन्होंने कहा कि आज यहां लखपति दीदी का महाममेलन हो रहा है। मेरी बहनें यहां बड़ी संख्या में उपस्थित हैं। आज यहां से देशभर के लाखों सखी मंडलों के लिए 6 हजार करोड़ से अधिक की राशि जारी की गई है। मेरी सभी माताओं-बहनों को बहुत-बहुत शुभेच्छा।

## मोदी सरकार 3 करोड़ घर बहनों के नाम पर ही रजिस्टर कराएगी

पहले महिलाओं को छोट-मोटा लोन नहीं मिल पाता था। फिर आपके इस भाई ने संकल्प लिया कि आपकी इस मुश्किल को कम करके रहूंगा। फिर मोदी सरकार ने एक के बाद एक महिला हित में निर्णय लिए। मैं चुनौती देता हूँ पिछली सरकारों के 7 दशक एक तरफ रख लीजिए। और दूसरी तरफ मोदी सरकार के दस साल रख दीजिए। हमने इतना काम बहन बेटियों के लिए किया जितना किसी सरकार ने नहीं किया है। हमने तय किया है महिलाओं के लिए जो घर बनती है उसमें से ज्यादातर घर माताओं बहनों के नाम हो। अभी तक जितने घर बने हैं उनमें यही नियम अपनाया है। आगे 3 करोड़ घर बने हैं, उसमें भी यही प्रक्रिया अपनाएंगे।

नारी के खिलाफ हुआ हर अपराध अक्षय्य है, दोषी को सजा मिलनी चाहिए आज तीनों सेनाओं में महिला अफसर तैनात हो रही हैं। गांव में कृषि और डेयरी

सेक्टर में बेटियां बिजनेस मैनेज कर रही हैं। राजनीति में भी उनकी भागीदारी बढ़े इसके लिए हमने नारीशक्ति वंदन अधिनियम बनाया है। मैंने लाल किले से भी बार बार इस विषय

## 11 लाख नई लखपति दीदियों को किया सम्मानित

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को महाराष्ट्र के जलगांव में हाल ही में लखपति दीदी बनीं 11 लाख महिलाओं को प्रमाण पत्र भी दिए और सम्मानित किया। उन्होंने देश भर की लखपति दीदियों से बातचीत भी की। श्री मोदी ने लखपति दीदी की सभा को संबोधित करते हुए कहा कि आज जब भारत विकसित बने का प्रयास कर रहा है, हमारी महिला शक्ति एक बार फिर आगे आ रही है। श्री मोदी ने कहा कि भारत की महिला शक्ति ने हमेशा समाज और राष्ट्र के भविष्य के निर्माण में योगदान दिया है। उन्होंने कहा कि सरकार का लखपति दीदी अभियान सिर्फ माताओं और बहनों की आय बढ़ाने का एक तरीका नहीं है, बल्कि परिवार और भावी पीढ़ियों को मजबूत करने का एक प्रयास है। उन्होंने कहा कि यह ग्रामीण अर्थव्यवस्था को बदल रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा, यहां मौजूद हर महिला जानती है कि जब वह कमाना शुरू करती है, तो समाज में उसकी सामाजिक स्थिति ऊंची हो जाती है। गौरतलब है कि लखपति दीदी स्वयं सहायता समूह की सदस्य होती हैं, जिनकी वार्षिक घरेलू आय एक लाख रुपये से अधिक होती है और कम से कम चार कृषि मीसमों या चार व्यावसायिक चक्रों के लिए उनकी औसत मासिक आय 10,000 रुपये या उससे अधिक होती है। इस अवसर पर श्री मोदी ने 2,500 करोड़ रुपये का रिवाल्विंग फंड जारी किया, जिससे 4.3 लाख स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) के लगभग 48 लाख सदस्यों को लाभ हुआ। उन्होंने 5,000 करोड़ रुपये के बैंक ऋण भी वितरित किए, जिससे 2.35 लाख एसएचजी के 25.8 लाख सदस्यों को लाभ होगा। लखपति दीदी योजना की शुरुआत से लेकर अब तक एक करोड़ महिलाएं लखपति दीदी बन चुकी हैं और सरकार ने तीन करोड़ लखपति दीदी बनाने का लक्ष्य रखा है। प्रधानमंत्री ने नेपाल के तनहुँ में बस दुर्घटना के पीड़ितों के प्रति संवेदना व्यक्त की, जिसमें जलगांव के कई लोगों की जान चली गई। इस बस समारोह में माताओं और बहनों की भारी भीड़ की उपस्थिति पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा, आज, पूरे भारत में फैले लाखों महिला स्वयं सहायता समूहों के लिए 6000 करोड़ रुपये से अधिक की धनराशि वितरित की गई। उन्होंने कहा कि यह धनराशि कई महिलाओं को लखपति दीदी बनने में मदद करेगी।

शेष पेज 2 पर

को उठाया है। आज देश का हर राज्य अपनी बेटियों की पीड़ा और गुस्से को समझ रहा है।

मैं देश के हर राजनीतिक दल और राज्य सरकार से कहूंगा कि महिलाओं के खिलाफ अपराध अक्षय्य अपराध है। दोषी कोई भी हो उसे बचना नहीं चाहिए, उसे मदद करने वाला बचना नहीं चाहिए। अस्पताल, पुलिस, स्कूल, दफ्तर जिस भी स्तर पर लापरवाही हो उस पर कार्रवाई होनी चाहिए।

ऊपर से नीचे तक ये संदेश जाना चाहिए कि ये अक्षय्य अपराध है। सरकारें आती जाती रहेंगी। ये हमारा दायित्व है नारी सम्मान और गरिमा और उनके जीवन की रक्षा हो।

पिछले 2 महीने में 11 लाख नई लखपति दीदी बनीं

जब मैं लोकसभा चुनाव के दौरान आपके बीच आया था। मैंने कहा था हमें 3 करोड़ बहनों को लखपति बनाना है। जो सेल्फ हेल्प ग्रुप का काम करती हैं। जिनकी एक साल की कमाई 1 लाख रुपए से ज्यादा होगी। बीते दस साल में 1 करोड़ लखपति दीदी बनीं। और बीते 2 महीने में 11 लाख और नई लखपति दीदी बन गईं।

इस महीने 11 लाख से ज्यादा लखपति दीदी बनीं हैं। इसके लिए महाश्रुति सरकार ने बहुत मेहनत की है। महाराष्ट्र में एक से बढ़कर एक योजनाएं चलाई जा रही हैं। लखपति दीदी बनाने का ये अभियान, सिर्फ बहनों बेटियों की कमाई बढ़ाने का अभियान नहीं है। ये आने वाली पीढ़ियों को सशक्त करने का अभियान है।

## किसी भी चुनाव में कांग्रेस और सपा से नहीं करेंगी गठबंधन : मायावती

लखनऊ। बसपा प्रमुख मायावती ने सपा और कांग्रेस से अब किसी भी चुनाव में गठबंधन न करने का एलान किया है। उन्होंने सपा और कांग्रेस को आरक्षण विरोधी बताया और कहा कि एससी, एसटी व ओबीसी वर्गों को अब अपने दम पर खुद खड़ा होना है।



भारत रत्न की उपाधि से सम्मानित नहीं किया।

बाबासाहेब के मूवमेंट को गति देने वाले कांशीराम का देहांत होने पर इसी को कांग्रेस ने केंद्र में अपनी सरकार के रहते इनके सम्मान में एक दिन का भी राष्ट्रीय शोक घोषित नहीं किया। सपा सरकार ने भी राजकीय शोक घोषित नहीं किया।

इन्के चाल, चरित्र से जरूर सजग रहें। जाति आधारित जनगणना पर भी मायावती ने कांग्रेस को घेरा। सवाल उठाया कि भाजपा के सत्ता आने से पहले कांग्रेस ने अपनी सरकार में राष्ट्रीय जातीय जनगणना क्यों नहीं कराई? जबकि बसपा इसकी हमेशा ही पक्षधर रही है।

## नशीले पदार्थों के नेटवर्क को खत्म करने की जरूरत: शाह

नयी दिल्ली/रायपुर। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को कहा कि देश में नशीले पदार्थों की अवैध तस्करी राष्ट्रीय सुरक्षा को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा रही है और पूरे नशीले पदार्थों के नेटवर्क को 'ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर दृष्टिकोण' के साथ खत्म करने की जरूरत है।

श्री शाह ने कहा कि अवैध नशीली दवाओं के व्यापार से कमाया गया पैसा आतंकवाद और वामपंथी उपग्रह (एलडब्ल्यूई) को बढ़ावा देता है और देश की अर्थव्यवस्था को कमजोर करता है और नशीली दवाएं न केवल देश की युवा पीढ़ी को बर्बाद करती हैं बल्कि देश की राष्ट्रीय सुरक्षा को भी कमजोर करती हैं।

गृह मंत्री रायपुर में नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) के जोनल यूनिट कार्यालय का वचुअल उद्घाटन करने के बाद बोल रहे थे। उन्होंने छत्तीसगढ़ में नारकोटिक्स परिदृश्य पर एक



समीक्षा बैठक की भी अध्यक्षता की।

एक आधिकारिक बयान में कहा गया कि अपने संबोधन में श्री शाह ने कहा कि 2047 तक नशा मुक्त भारत का सरकार का संकल्प, आज देश के प्रत्येक नागरिक का संकल्प बन रहा है।

श्री शाह ने कहा, जब तक हम पूरे नेटवर्क पर हमला नहीं करेंगे, हम नशा मुक्त भारत का लक्ष्य हासिल नहीं कर पाएंगे जो एक समृद्ध, सुरक्षित और गौरवशाली भारत के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण

है।

उन्होंने कहा कि 'ड्रग्स' सिर्फ भारत की समस्या नहीं है बल्कि एक वैश्विक खतरा है, उन्होंने रेखांकित किया कि, 'अगर हम भारत में ड्रग्स के खिलाफ लड़ाई तीव्रता, गंभीरता और व्यापक रणनीति के साथ लड़ते हैं, तो हम इस लड़ाई को जीत सकते हैं।

श्री शाह ने कहा कि सभी को मिलकर नशीले पदार्थों के खिलाफ 'जिरो टॉलरेंस' की नीति पर आगे बढ़ना चाहिए और प्रधानमंत्री के नशा मुक्त भारत के संकल्प को

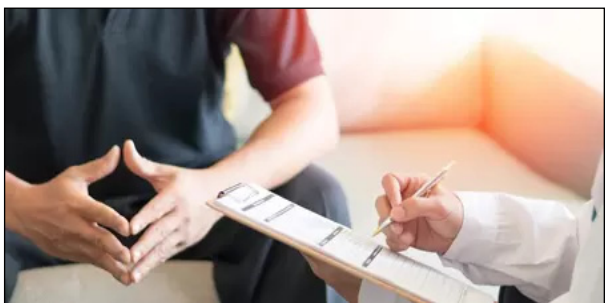
पूरा करना चाहिए।

गृह मंत्री ने कहा, आज एनसीबी के रायपुर जोनल कार्यालय का उद्घाटन किया गया है। यह कार्यालय न केवल राज्य में बल्कि पूरे क्षेत्र में मादक पदार्थों को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। हमारा लक्ष्य देश के हर राज्य में एनसीबी की उपस्थिति हो। हमारा सरकार राज्य सरकारों के सहयोग से हर राज्य में एनसीबी कार्यालय स्थापित करके नशीली दवाओं के व्यापार को समाप्त करेगी।

# बांझपन के लिए मोबाइल भी जिम्मेदार? अमेरिका-भारत असैन्य परमाणु व्यापार पर बैठक की अध्यक्षता की डॉ. जितेंद्र ने

25-30 की उम्र में कर लेनी चाहिए शादी | कार्यशाला में पहुंचे विकित्सकों की राय

दीपक कुमार तिवारी



पटना। बिहार की राजधानी पटना में इंडियन फर्टिलिटी सोसायटी की बिहार शाखा ने शनिवार को एक कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला में विशेषज्ञों ने बताया कि देर से शादी, मोटापा, और गलत जीवनशैली बांझपन के प्रमुख कारण बन रहे हैं। विशेषज्ञों ने लोगों से बांझपन के प्रति जागरूकता बढ़ाने पर जोर दिया।

कार्यशाला में इंडियन फर्टिलिटी सोसायटी के विशेषज्ञ डॉ. सतीश कुमार अडिया ने कहा कि आजकल युवक-युवतियों में देर से शादी करने का चलन बढ़ रहा है, जो बांझपन का एक बड़ा कारण

बन रहा है। उन्होंने कहा कि भारतीय परिवेश में अगर शादी 25 से 30 वर्ष के बीच कर दी जाए तो प्रजनन के दृष्टि से बेहतर माना जाता है। 35 वर्ष के बाद युवक-युवतियों की शादी बांझपन की समस्या पैदा कर रही है। डॉ. अडिया ने यह भी बताया कि मोटापा भी बांझपन का एक बड़ा

इस्तेमाल को लेकर सावधान रहने की सलाह दी। वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. मंजू गीता मिश्रा ने युवाओं को जंक फूड से परहेज करने और घर का बना खाना खाने की सलाह दी।

वहीं, डॉ. मीना सामंत ने कहा कि बांझपन एक गंभीर समस्या है और इसके प्रति जागरूकता फैलाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि अगर युवक-युवतियों में बांझपन के प्रति जागरूकता आ गई तो उससे बचाव का रास्ता निकाला जा सकता है। कार्यक्रम में उपस्थित डॉ. कल्पना ने बताया कि आजकल 100 में से 15 लोग बांझपन का शिकार हैं। उन्होंने कहा कि यह समस्या दिन-ब-दिन गंभीर होती जा रही है।

नई दिल्ली, एजेंसी। केन्द्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), पृथ्वी विज्ञान राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा है कि गगनयान मिशन से भारतीय अंतरिक्ष यात्री अंतराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन में शामिल होने के लिए तैयार हैं और यह मिशन भारत-अमेरिका अंतरिक्ष सहयोग में एक महत्वपूर्ण मील का पथर है।

डॉ. सिंह अमेरिका-भारत असैन्य परमाणु वाणिज्य पर द्विपक्षीय बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भारत-अमेरिका अंतरिक्ष सहयोग के तहत भारतीय अंतरिक्ष यात्री अंतराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन में शामिल होने के



लिए तैयार हैं। बैठक में उच्च स्तरीय अमेरिकी प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व अमेरिकी राष्ट्रपति के अंतराष्ट्रीय जलवायु नीति के वरिष्ठ सलाहकार जॉन पोड्रेस्टा और अमेरिकी ऊर्जा विभाग के उप सचिव डेविड टर्क कर रहे थे।

मंत्रालय की रविवार को जारी

विज्ञापित के अनुसार बैठक का समापन दोनों देशों द्वारा उपरती प्रौद्योगिकियों में अपने सहयोग को मजबूत करने की प्रतिबद्धता की पृष्ठ के साथ हुआ, जिसमें आर्थिक विकास, राष्ट्रीय सुरक्षा और प्रौद्योगिकी प्रगति में वैश्विक नेतृत्व को बढ़ाने में आपसी हितों का

समावेश जैसे विषय शामिल थे। डॉ. सिंह ने बैठक में कहा कि ग्रीन हाइड्रोजन मिशन और एसएमएआर सहयोग के माध्यम से भारत वैश्विक जलवायु लक्ष्य की प्राप्ति में योगदान करेगा। डॉ. सिंह के पास प्रधानमंत्री कार्यालय, परमाणु ऊर्जा विभाग, अंतरिक्ष विभाग, कार्मिक, लोक शिकायत एवं पेंशन विभाग के राज्य मंत्री की भी जिम्मेदारी है।

कार्यशाला में डॉ. सिंह ने ग्रीन हाइड्रोजन मिशन को भारी उद्योग, परिवहन और बिजली उत्पादन को कार्बन मुक्त करने की भारत की रणनीति की आधारशिला बताया।

शेष पेज 2 पर













## हिजबुल्ला के हमले की योजना पर इस्त्राइल ने फेरा पानी लेबनान पर किए हवाई हमले, 48 घंटे का आपातकाल घोषित

यरुशलम हमला और इस्त्राइल बीते 10 महीने से जंग लड़ रहे हैं। इस बीच, इस्त्राइल और लेबनान के हिजबुल्ला के बीच भी युद्ध छिड़ता दिख रहा है। इस्त्राइल ने रविवार को सुबह दक्षिणी लेबनान में कई हवाई हमले किए। इसका कहना है कि हिजबुल्ला इस्त्राइल पर हमला करने की योजना बना रहा था। इसलिए एहतियातन यह हमले किए गए। हालांकि, यह हमला गाजा संघर्ष विराम वार्ता को विफल कर सकता है।



हवाई हमलों का सबसे ज्यादा असर उड़ानों पर पड़ा है। इस्त्राइल के बेन गुरियन अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे ने आने वाली उड़ानों को डायवर्ट कर दिया है। वहीं, कुछ उड़ानों में देरी भी हो रही है। वहीं, यहां के रक्षा मंत्री योआव गैलेंट ने घरेलू मोर्चे पर विशेष स्थिति की घोषणा की। उन्होंने इस्त्राइली सेना द्वारा लेबनान में एहतियाती हमले शुरू करने के बाद रविवार सुबह छह बजे से 48 घंटे के राष्ट्रव्यापी आपातकाल का एलान किया है।

**ईरान कर रहा बदला लेने का दावा...** ईरान समर्थित समूह पिछले समर्थित समूह के साथ संभावित लड़ाई की आशंका के बीच लेबनानी सीमा की ओर अधिक सैनिकों को तैनात कर रहे हैं।

आई। वहीं, बेन-गुरियन अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे ने आने वाली उड़ानों को डायवर्ट करना शुरू कर दिया। बता दें, यह हमला ऐसे समय में हुआ है जब मिस्र हमला के खिलाफ इस्त्राइल के युद्ध को समाप्त करने के उद्देश्य से वार्ता के एक नए दौर की मेजबानी कर रहा है, जो अब अपने 11वें महीने में है। हिजबुल्ला ने कहा है कि अगर संघर्ष विराम होता है तो वह लड़ाई रोक देगा।

हमला कर रही है। इन टिकानों से हिजबुल्ला इस्त्राइली नागरिकों पर हमले करने की योजना बना रहा था।

## नेपाली ने फर्जी आधार कार्ड से बेची बिहार में जमीन, पुलिस ने किया गिरफ्तार

संवाददाता।

सितामढ़ी। बिहार के सीतामढ़ी में नेपाली नागरिक इदरीस बैठा को फर्जी आधार कार्ड बनवाकर अपने सौतेले भाई की जमीन बेचने के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। इदरीस ने भारत-नेपाल सीमा पर स्थित सीतामढ़ी जिले में अपने सौतेले भाई लालाबाबू बैठा और रफीक बैठा की जमीन को फर्जी दस्तावेजों के जरिए बेच दिया था। दरअसल, भारत और नेपाल के बीच खुली सीमा होने के कारण दोनों देशों के नागरिकों के बीच घनिष्ठ संबंध हैं और अक्सर सीमा पार से विवाह और पारिवारिक संबंध भी देखने को मिलते हैं। इसका फायदा उठाकर इदरीस ने फर्जी तरीके से भारतीय पहचान पत्र बनवाए और अपने सौतेले भाइयों को अपना शिकार बनाया। पुलिस के अनुसार, इदरीस ने पहले फर्जी आधार कार्ड और वोटर आईडी कार्ड बनवाया। इसके बाद



उसने इन दस्तावेजों का इस्तेमाल करके अपने सौतेले भाइयों की जमीन अपने नाम करवा ली और उसे बेचकर फरार हो गया। मामले का खुलासा होने पर पीड़ित पक्ष ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई। एसपी के निर्देश पर पुलिस ने इदरीस के खिलाफ मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू की। काफी समय से फरार चल रहे इदरीस को आखिरकार पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस इस मामले में इदरीस के अन्य साथियों की भी तलाश कर रही है, जिनमें उसके

भाई कुदरुस बैठा, शकुर बैठा, छोटन बैठा, शाहीर बैठा और हसीना खातून शामिल हैं। पुलिस का मानना है कि वे सभी आरोपी भी फर्जी दस्तावेजों के जरिए अवैध गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं। पुलिस सीमावर्ती इलाकों में फर्जी दस्तावेजों का इस्तेमाल करके अपराध को अंजाम दिया जाता है। पुलिस ने लोगों से अपील की है कि वे ऐसे मामलों में सतर्क रहें और किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें।

## ऑपरेशन के दौरान युवक के पेट से निकला चाबी का गुच्छा-चाकू और नेलकट्टर

देखते रह गये डॉक्टर

संवाददाता।

मोतिहारी। बिहार के पूर्वी चंपारण से हैरान करने वाली खबर आई है। पेट में दर्द की शिकायत के बाद डॉक्टर ने जब एक्स-रे करवाया तो प्लेट को देखकर हैरान रह गये फिर परिजनों को इस बात की जानकारी दी कि मरीज के पेट में लोहे का सामान दिख रहा है। डॉक्टर ने ऑपरेशन कराने की सलाह दी। जब परिजन तैयार हुए तब डॉक्टरों की टीम ने युवक के पेट का ऑपरेशन किया तो उसमें से जो निकला उसे देखकर डॉक्टर भी हैरान रह गये। युवक के पेट से चाकू-चाबी का गुच्छा और नेल कट्टर निकाला गया। पेट के अंदर से लोहे का सामान मिलने से परिजन



भी दंग रह गये। वही अस्पताल में भर्ती अन्य मरीजों के परिजन जब यह बात जाने तो यह सोचने पर मजबूर हो गये कि यह कैसे हुआ? युवक की मां ने बताया कि वो मोतिहारी के चांदमारी इलाके में रहती हैं उनका बेटा यश मानसिक रूप से बीमार है। उसे लोहे खाने की आदत थी लेकिन इसकी जानकारी मां को भी नहीं थी।

## राजनाथ सिंह ने किया अमेरिकी नौसैनिक वॉरफेयर फैसिलिटी सेंटर का दौरा

वाशिंगटन। केंद्रीय रक्षामंत्री राजनाथ सिंह चार दिवसीय दौरे पर अमेरिका में हैं। उन्होंने मैरीलैंड में अमेरिकी नौसैनिक वॉरफेयर फैसिलिटी सेंटर का दौरा किया। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि भारत और अमेरिका एक साथ काम करने और एक-दूसरे के अनुभवों से लाभ उठाने के लिए तत्पर हैं। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर भी इसका जिक्र किया। राजनाथ सिंह ने कहा, "काइरॉक में नौसेना वॉरफेयर फैसिलिटी सेंटर का दौरा किया और उनके प्रयोगों को देखा। उन्होंने आगे कहा, भारत और अमेरिका एक साथ काम करने और एक-दूसरे के अनुभवों से लाभ उठाने के लिए तत्पर हैं।



सुलिवन से मुलाकात की। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर इसकी जानकारी दी। राजनाथ सिंह ने बताया कि उन्होंने आपसी हित के प्रमुख रणनीतिक मामलों पर चर्चा की। जेक सुलिवन से मिलने के अलावा राजनाथ सिंह ने यूएस इंडिया स्ट्रैटिजिक पार्टनरशिप फोरम (यूएसआईएसपीएफ) द्वारा आयोजित रक्षा उद्योग सम्मेलन में अमेरिकी रक्षा कंपनियों के साथ भी बातचीत की। उन्होंने अमेरिकी कंपनियों को रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता हासिल करने की दिशा

में मेक इन इंडिया कार्यक्रम में तेजी लाने के लिए भारतीय भागीदारों के साथ काम करने के लिए आमंत्रित भी किया। राजनाथ सिंह ने अमेरिकी रक्षा सचिव लॉयड ऑस्टिन से भी मुलाकात की। इस दौरान दोनों नेताओं के बीच रक्षा सहयोग की मजबूती को लेकर चर्चा हुई। इसके अलावा रक्षा मंत्री ने मौजूदा रक्षा सहयोग गतिविधियों की समीक्षा करने और उन्हें और गहरा करने पर भी सहमति जताई। रक्षामंत्री राजनाथ सिंह ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर इसकी जानकारी दी।

## नेपाल से देवघर जा रही कावरियों से भरी बस समस्तीपुर में पलटी

संवाददाता।

समस्तीपुर। नेपाल से देवघर जा रहे तीर्थ यात्रियों की बस दुर्घटना का शिकार हो गई। जिसमें 35 से अधिक लोग गंभीर रूप से जखमी हो गए। जखमी में महिला पुत्र्य बच्चे सभी शामिल हैं। बताया जाता है कि समस्तीपुर के मुसरीचरारी चौक के पास एनएच 28 पर एक तेज रफ्तार ट्रक ने तीर्थ यात्रियों से भरी बस में टक्कर मार दी। जिसके बाद बस पलट गई और उसमें सवार 43 लोगों में से 35 से अधिक लोग जखमी हो गए जिसमें 8 लोगों की स्थिति गंभीर बनी हुई है। मुसरीचरारी थाना थाना की पुलिस मौके पर पहुंची और सभी जखमी को अलग-अलग अस्पतालों में इलाज के लिए भर्ती कराया गया। जिनमें 20 से अधिक देवघर जा रहे तीर्थ

यात्री को सदर अस्पताल में इलाज के लिए भर्ती कराया गया है। वहीं बाकी अन्य जखमी को मुसरीचरारी के एक निजी अस्पताल में इलाज के लिए भर्ती कराया गया है। जिस ट्रक के द्वारा टक्कर मार गया था, उस ट्रक को भी पुलिस ने जप्त कर लिया है। फिलहाल सभी जखमी का इलाज जिले के अलग-अलग अस्पतालों में किया जा रहा है। जखमी कावरियों में गीता देवी, सीमा कुमारी, विश्वनाथ मुखिया विंद, शोभा कुमारी राजेश्वर प्रसाद शाह मुस्कान शाह, फेकन मुखिया, शिव कुमारी, सियापति देवी, अमन प्रजापति, रामरती देवी, सुजीत कुमार, राम किशोरी राम, नागेंद्र शर्मा, रामभा शाह, सुखिया देवी, लक्ष्मी झा, रविंद्र कुमार, रामेश्वर शाह, सुबोध प्रसाद झा, लक्ष्मण मुखिया, सुमन मिश्रा, काजल कुमारी, उषा देवी आदि शामिल हैं।

## विदेश मंत्री सिजाता का यूरोपीय संघ पर आरोप

बुइस्ट (हंगरी) हंगरी के विदेश मंत्री पीटर सिजाता ने शनिवार को यूरोपीय संघ पर रूस से तेल आपूर्ति बाधित करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि रूस से यूक्रेन के रास्ते तेल आपूर्ति विवाद में यूरोपीय आयोग द्वारा मध्यस्थता नहीं करने के फैसले से पता चलता है कि इसके पीछे बुइस्ट था। सिजाता ने यह दावा, यूरोपीय संघ द्वारा प्रतिबंधों पर मध्यस्थता करने के हंगरी और स्लोवाकिया के अनुरोध को अस्वीकार करने के एक दिन बाद आया है। वहीं, यूरोपीय आयोग के प्रवक्ता ने सिजाता के बयान पर टिप्पणी करने से इन्कार कर दिया। बता दें कि यूक्रेन ने रूसी तेल उत्पादक लुकोइल को जून में प्रतिबंध सूची में डाल दिया था, जिसके बाद से हंगरी और पड़ोसी



स्लोवाकिया विरोध कर रहे हैं। यूक्रेन ने लुकोइल कंपनी के तेल को यूक्रेनी क्षेत्र से स्लोवाकिया और हंगरी की रिफाइनरियों तक जाने से रोक दिया है। के विदेश मंत्री सिजाता ने कहा, 'यूरोपीय संघ ने स्लोवाकिया की ऊर्जा आपूर्ति को सुरक्षित करने में यह मदद नहीं करेगा, यह बताया है कि हंगरी और स्लोवाकिया की ऊर्जा आपूर्ति में चुनौतियां और समस्याएं पैदा करने के लिए बुइस्ट से कीव को आदेश भेजा गया था।

## संसद सत्र से पहले बतौर PM कीर स्टार्मर का पहला भाषण, लेबर पार्टी ने कंजर्वेटिव शैली बदलने के लिए संकेत

लंदन। ब्रिटेन में पिछले महीने लेबर पार्टी लगभग 14 साल बाद सत्ता पर काबिज हुई। भारतवंशी ऋषि सुनक के इस्तीफे के बाद कीर स्टार्मर प्रधानमंत्री बने। अब कीर स्टार्मर के पहले भाषण पर सबकी नजरें हैं। संसद सत्र से ठीक पहले बतौर पीएम कीर स्टार्मर के पहला भाषण काफी अहम साबित हो सकता है। ब्रिटिश प्रधानमंत्री के कार्यालय 10 डाउनिंग स्ट्रीट में हो रही तैयारियों को लेकर आई खबर के मुताबिक मंगलवार को कीर स्टार्मर रोज गार्डन में भाषण देंगे। इस दौरान कुछ आम लोगों को भी आमंत्रित किया जा सकता है। संडे टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक लोगों को बुलाने का फैसला इस बात का साफ संकेत है कि लेबर पार्टी के नेता कीर कंजर्वेटिव पार्टी के नेता कामकाजी शैली को बदल डालने का इरादा रखते हैं।



इन मुद्दों पर बात कर सकते हैं कीर स्टार्मर... गौरतलब है कि ब्रिटेन में बीते चार बुलाई को आम चुनाव के बाद नई सरकार का गठन हुआ है। इसके बाद सरकार ने कई अहम घोषणाएं की हैं। स्टार्मर जनता को आगाह करेंगे कि बीते 14 साल में कंजर्वेटिव पार्टी की सरकार से जो चीजें उन्हें विरासत में मिली हैं, उसके कारण हालात बहुत उत्पाहजनक नहीं हैं। संसद (हाउस ऑफ कॉमन्स) का सत्र शुरू होने से पहले ब्रिटिश पीएम के भाषण के जो

जरूरतमंद लोगों को न्याय दिलाने के लिए रहा है। स्टार्मर पूर्वी इंग्लैंड के सरी में ऑक्सफोर्ड नामक एक छोटे से शहर में पले-बढ़े। उनके पिता एक कारखाने में कारीगर के रूप में काम करते थे और उनकी मां अस्पताल में एक नर्स थीं। कई परिवारों की तरह स्टार्मर को भी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। उनकी मां ने जीवित रह एक दुर्लभ और गंभीर बीमारी से संघर्ष किया। कीर ने अपने बचपन का ज्यादातर समय अपनी मां को अस्पताल जाते हुए देखा, जहां उनके पिता हमेशा उनके साथ रहते थे। इन सब चुनौतियों को पीछे छोड़ते हुए उन्होंने लीड्स विश्वविद्यालय और ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय से स्नातक की पढ़ाई की। राजनीति में आने के बाद कीर स्टार्मर पहली बार 2015 में 52 साल की उम्र में संसद के लिए चुने गए।

## दक्षिण फ्रांस में यहूदियों के धार्मिक स्थल पर आगजनी का प्रयास, एक पुलिसकर्मी घायल

पेरिस। दक्षिणी फ्रांसीसी शहर ला गार्डे-मोटे में यहूदी धर्मस्थल पर आगजनी की कोशिश मामले में एक शख्स को हिरासत में लिया है। बता दें, यह घटना हाल के महीनों में हुए हमलों की श्रृंखला में नवीनतम है, जिसने फ्रांस के यहूदियों को परेशान कर दिया है। यहूदी आमतौर पर शनिवार को सुबह सब्धाथ मनाने के लिए धर्मस्थल पर जाते हैं। एक मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, दो विशिष्ट पुलिस इकाइयों ने शनिवार को निम्न शहर में छापेमारी के बाद संदिग्ध को हिरासत में लिया। आंतरिक मंत्री

गेराल्ड डारमिनन ने बताया कि संदिग्ध ने पुलिस पर गोलीबारी की थी। उन्होंने कहा कि धर्मस्थल पर आगजनी हमले के कथित अपराधी को हिरासत में ले लिया गया है।

दो सार्जेंट प्रथम श्रेणी और एक सार्जेंट मेजर मारे गए। सेना के प्रवक्ता डेनियल हागरी ने बताया कि दो लोग बम विस्फोट में मारे गए जबकि तीसरा सैनिक उस समय मारा गया जब आतंकवादियों ने सैनिकों के एक समूह पर गोलीबारी की। पाकिस्तान में बम विस्फोट में तीन बच्चों की मौत, 16 घायल दक्षिण-पश्चिमी पाकिस्तान में शनिवार को एक बम विस्फोट में दो बच्चों की मौत हो गई और 16 लोग घायल हो गए। घायलों को नजदीकी अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। पाकिस्तानी पुलिस अधिकारियों के



मुताबिक, बम विस्फोट पश्चिम में पुलिस मुख्यालय के पास हुआ। यहां एक रिमोट कंट्रोल बम को अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। मोटरसाइकिल में रखा गया था, जिसमें

विस्फोट होने से घायल हुए लोगों में सात पुलिस कर्मी भी शामिल हैं। हिंदू-मुस्लिमों ने की ढाकेश्वरी

शक्तिपीठ की रक्षा पिछले दिनों बांग्लादेश में भारी राजनीतिक उथल-पुथल हुई और देशभर में छत्र आंदोलन तथा पूर्व पीएम शेख हसीना के भारत भाग जाने के बाद हिंदू-मुस्लिम दंगे भी हुए, लेकिन श्री ढाकेश्वरी शक्तिपीठ सर्वधर्म समभाव के भारत भाग जाने के बाद से कई हिंदू, मुस्लिम और स्थानीय समुदाय के लोगों ने मंदिर की रक्षा की। यह बात मंदिर के मुख्य पुजारियों में एक आशिष मैत्रो ने कही। मैत्रो ने बताया कि हसीना सरकार के सत्ता से बेदखल होने के बाद जब वह

मंदिर परिसर में थे तब डर रहे थे और पुराने मंदिर में देवी-देवताओं की मूर्तियों की सुरक्षा को लेकर चिंतित थे। हमने दरवाजे व मुख्य द्वार बंद कर दिए। उस वक्त सभी जगह अराजकता थी और पुलिस भी नदारद थी। लेकिन उस वक्त से अब तक स्थानीय मुस्लिमों ने मंदिर के बाहर पहरा दिया ताकि मंदिर को कोई नुकसान न पहुंचे और तब से आज तक मंदिर में कुछ भी अप्रिय नहीं हुआ। मां ढाकेश्वरी के मंदिर को लोग धार्मिक और सांस्कृतिक सद्भाव के प्रतीक रूप में देखते हैं।

यूक्रेन के स्वतंत्रता दिवस पर विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने बधाई दी और दोनों देशों के बीच द्विपक्षीय संबंधों को और प्रोत्साहित करने की इच्छा व्यक्त की। इस मौके पर यूक्रेनी समकक्ष दिग्गज कुलेबा को बधाई देते हुए जयशंकर ने कहा, स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर कुलेबा, यूक्रेन सरकार और लोगों को बधाई। हम द्विपक्षीय संबंधों के और विकास के लिए तत्पर हैं। जयशंकर ने भारत और यूक्रेन के बीच मजबूत होते संबंधों की स्थापित किया और गत वर्ष हासिल द्विपक्षीय सहयोग के प्रमुख मील के पत्थर साझा किए।







## कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्स्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

### समझें विरोधी बातों का अर्थ

एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

### इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।

लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्नाउटस या ड्राईफ्रूट्स आदि खाएं। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए

### खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।

दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का प्रवाह कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

### जल्दी थकने की वजह

आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है, पानी की कमी, खून की कमी, विटामिन-बी 12 की कमी, फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिंक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहां जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान,

### तरल पदार्थों का सेवन

जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाछ, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

### तनाव को नियंत्रित करना सीखें

जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से



## लगातार बनी रहती है थकान तो ऐसे रखें अपना ध्यान



हरी फलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पाचन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने का काम करते हैं, जिससे शरीर पर थकान कम हावी होती है।

### ड्राईफ्रूट्स

ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सर्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।

क्योंकि ड्राईफ्रूट्स केवल हमारे शरीर को गर्माहट देने का ही काम नहीं करते हैं बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन

### फलियों का सेवन करें

हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।



## चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेचैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को राहत देने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है।

### आपको क्या करना है ?

बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ पानी से धुलकर कौटन के कपड़े से पोछकर साफ करने हैं। इसके बाद सरसों के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो काफी है। यहां जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होंगे।

### पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्जुप्रेशर पॉइंट्स

हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्जुप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद आती है।

### ताउम्र रहेंगे युवा

अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने पैर के तलुओं पर सरसों के तेल से मालिश करेंगे तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहां युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दांत, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएगी।

### चश्मा नहीं लगेगा

यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों के तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कमजोर आइसाइड को भी ठीक कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक या दो हफ्ते में ही इसका असर देखने को मिल जाएगा।

### पाचन को ठीक रखें

आपको जानकर थोड़ी हैरानी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं या किसी और से कराते हैं, उनका पाचनतंत्र अन्य लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पेट संबंधी रोग नहीं घेरते हैं। साथ ही ऐसे लोगों के शरीर पर थकान हावी नहीं हो पाती है। पैर के तलुओं की मसाज करने से शरीर के डैमैज सेल यानी क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की जल्द मरम्मत होती है। इससे त्वचा भी चमकदार बनी रहती है। तो देर किस बात की, खूबसूरती और सेहत के लिए आज से ही शुरू करें पैर के तलुओं की मालिश।



## शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण क्या होते हैं,

### शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाता। जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सांस लेने में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

### हो सकती हैं ये बीमारियां

यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डैमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती है।

ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का संतुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

### शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल ऐक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से डायट नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।

जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। क्योंकि फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



## आंखें शरीर का सबसे जरूरी, सुंदर और नाजुक अंग है। सर्दियों के मौसम में नमी और ठंडक के कारण आंखों में पानी आ जाता है लेकिन यह ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत भी हो सकता है। इस बीमारी में आंखों से बहुत ज्यादा पानी आना, धुंधला दिखाई देना और चूभन महसूस होना, सूजन, रेशेज, लालपन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इस बीमारी का समय पर इलाज न करने पर आंखों की रोशनी जा भी सकती है। ऐसे में इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप डॉक्टर की दवाइ के साथ-साथ कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं। इन घरेलू नुस्खों को मदद से आप बिना किसी नुकसान के इस परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

**गीला कपड़ा** - आंखों को हाथों से इफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। आंखों में जलन, दर्द या खुजली होने पर साफ पानी में कपड़े को भिगोकर आंखों की सफाई करें। इससे किसी भी तरह की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।

**नारियल का तेल** - नारियल तेल में मौजूद गुण आंखों की गंदगी को साफ करते हैं। रोजाना आंखों के नीचे और आस-पास नारियल के तेल की मालिश करें। आपको इस समस्या से निजात मिल जाएगा।

**हर्बल टी** - कोमोमाइल या पेपरमिंट चाय की पत्तियों को थोड़ी देर गर्म पानी में भिगो दें। इसके बाद थोड़ी-थोड़ी देर में आंखों की सफाई करें। ध्यान रहे कि पानी ज्यादा गर्म न हो।

**नमक** - कई बार आंखों में जलन और खुजली के कारण पानी आने लगता है। ऐसे में आप 1 गिलास गर्म पानी में

चूटकीभर नमक डालकर आंखों की सफाई करें। दिन में 3 बार इसका इस्तेमाल खुजली और जलन की परेशानी को दूर कर देगा।

**बैकिंग सोडा** - साफ पानी में 1 चम्मच बैकिंग सोडा मिलाकर गर्म करें। पानी थोड़ा रह जाने पर इससे अपनी आंखों को धो लें। इससे आपको आराम मिल जाएगा।

**टंडा दूध** - कौटन बॉल को टंडे दूध में डिप करके अपनी आंखों के आस-पास रगड़ें। इसके अलावा आप कौटन बॉल को टंडे दूध में भिगोकर रख भी सकते हैं। इन उपायों को सुबह-शाम करने से आपको आराम मिल जाएगा।

**एलोवेरा** - एलोवेरा जेल में 1 चम्मच शहद और 1/2 कप एल्डरबेरी चाय मिलाएं। रोजाना दिन में 2 बार इस मिश्रण से अपनी आंखों को धोएं। आपकी परेशानी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी।

**कच्चा आलू** - एस्ट्रिजेंट के गुणों से भरपूर कच्चा आलू आंखों में पानी आने की समस्या से जल्दी राहत देता है। आलू की पतली स्लाइस काट कर कुछ देर फ्रिज में रखें। इसके बाद इस टेंडी स्लाइस को 15 से 20 मिनट के लिए आंखों के उपर रख लें। 2-3 दिन तक इसका इस्तेमाल आपकी इस समस्या को दूर कर देगा।

# बंगलादेश ने टेस्ट में पाकिस्तान को 10 विकेट से हराया

रावलपिंडी, एजेंसी। मेंहदी हसन सिराज (चार विकेट), शाकीब अल हसन (तीन विकेट) की बेहतरीन गेंदबाजी के दम पर बंगलादेश ने रविवार को पहले टेस्ट मैच में पाकिस्तान को 10 विकेट से करारी शिकस्त देते हुए ऐतिहासिक जीत दर्ज की। बंगलादेश की टीम ने आज यहां पाकिस्तान पर ऐतिहासिक जीत दर्ज करते हुए दो टेस्ट मैचों की सीरीज में 1-0 से बढ़त बना ली है। बंगलादेश के गेंदबाजों के आगे पाकिस्तान की टीम ने दूसरी पारी में घुटने टेक दिये। मोहम्मद रिजवान (51) के अलावा उसका कोई भी बल्लेबाज पिच अधिक देर तक नहीं टिक सका। पाकिस्तान की पूरी टीम दूसरी पारी में 146 रनों के स्कोर पर ढेर हो गई। सईम अयूब एक रन, बाबर आजम 22 और सऊद शकील शून्य पर आउट हुए। बंगलादेश को पहली पारी के आधार पर 117 रनों की बढ़त मिली थी। पाकिस्तान के दूसरी पारी में 146 रन पर सिमटने के बाद बंगलादेश को 29 रनों का लक्ष्य मिला था। मेंहदी हसन सिराज ने 21 रन देकर (चार विकेट), शाकीब अल हसन 44 रन देकर (तीन विकेट) लिये। शोरिफुल इस्लाम, हसन महमूद और नाहिद राणा ने एक-एक बल्लेबाज को आउट किया।



बंगलादेश ने अपनी दूसरी पारी में 6.3 ओवर में बिना कोई विकेट खोए 30 रन बनाकर मुकाबला जीत लिया। जाकिर हसन (15) और शादमन इस्लाम (नौ) रन बनाकर नाबाद रहे। इससे पहले पाकिस्तान ने छह विकेट पर 448 रन बनाकर पहली पारी घोषित

कर दी थी पाकिस्तान के लिए मोहम्मद रिजवान और सऊद शकील ने शतकीय पारी खेली। रिजवान ने 239 गेंदों में नाबाद 171 रन बनाए। शकील ने 141 रनों की पारी खेली। सईम अयूब ने 56 रनों का योगदान दिया। बंगलादेश की ओर से शोरिफुल इस्लाम और हसन महमूद ने दो-

दो विकेट लिये। मेंहदी हसन सिराज और शाकिब अल हसन ने एक-एक बल्लेबाज को आउट किया। इसके बाद बल्लेबाजी करने उतरी बंगलादेश की शुरुआत अच्छी नहीं रही थी। लेकिन दो विकेट गिरने के बाद बंगलादेश के बल्लेबाजों ने न केवल पारी

को संभाला टीम को एक बड़ा स्कोर खड़ा करने में भी मदद की। मुशफिकुर रहमान ने (191) सदमन इस्लाम ने (93), लिटन दास ने (56), मेंहदी हसन सिराज ने (77) रनों की पारी खेली और मोमिनूल हक ने 50 रनों के योगदान से बंगलादेश ने 565 का स्कोर खड़ा 117 रनों बढ़त बना ली थी। पाकिस्तान की ओर से नसीम शाह ने तीन विकेट लिये। शाहीन शाह अफरीदी, खुर्रम शहजाद और मोहम्मद अली को दो-दो विकेट मिले। सईम अयूब ने एक बल्लेबाज को आउट किया।

अगर रिकॉर्ड को देखा जाए तो पाकिस्तान को अब तक पहली पारी में 448 से अधिक रन बनाने पर पांच बार टेस्ट मैच हार का सामना करना पड़ा है। हारे हुए मैच में पहली पारी में उनका सर्वोच्च स्कोर भी इसी मैदान पर 579 इंग्लैंड के खिलाफ बनाया था। हालांकि इन पांचों में से चार में उन्हें हार बाद में बल्लेबाजी करते हुए मिली थी। पहले बल्लेबाजी करते हुए उन्हें केवल एक बार 448 से अधिक रन बनाने पर हार का सामना करना पड़ा है। वर्ष 2014 में गॉल में श्रीलंका के खिलाफ पाकिस्तान ने 451 रन बनाए थे और श्रीलंका ने वह मैच सात विकेट से जीत लिया था।

## एक नजर

### ऑस्ट्रेलिया ए ने भारत ए को 45 रन से हराया



गोल्ड कोस्ट (ऑस्ट्रेलिया), एजेंसी। टेस फिल्टॉफ (39 रन देकर तीन विकेट) और चार्ली नॉट (34 रन देकर तीन विकेट) की धारदार गेंदबाजी की बदौलत ऑस्ट्रेलिया ए ने रविवार को यहां अनधिकृत महिला टेस्ट क्रिकेट मैच में भारत ए को 45 रन से हरा दिया। भारतीय टीम 289 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए 243 रन पर आउट हो गई। भारतीय टीम ने सुबह छह विकेट पर 149 रन से आगे खेलना शुरू किया लेकिन उसके बाकी बचे बल्लेबाज खेल के चौथे दिन 94 रन ही जोड़ पाए। राघवी बिट्ट (26) और उमा छेत्री (47) ने सावधानी से बल्लेबाजी की और 61 रन की साझेदारी निभाई। फिल्टॉफ ने इन दोनों खिलाड़ियों को चार गेंद के अंदर आउट करके भारत का स्कोर आठ विकेट पर 212 रन कर दिया। हरकनमौला सयाली सतघरे ने 36 गेंदों में 21 रन बनाए लेकिन यह जीत के लिए पर्याप्त नहीं था। ऑस्ट्रेलिया की टीम ने पहली पारी में 212 और दूसरी पारी में 260 रन बनाए। भारतीय टीम ने अपनी पहली 184 रन बनाए थे।

### सेंट्रल दिल्ली किंग्स ने दिल्ली लायंस को 10 विकेट से हराया

नई दिल्ली, एजेंसी। गेंदबाजों के अनुशासित प्रयास के बाद ध्रुव कौशिक के नाबाद अर्धशतक की मदद से सेंट्रल दिल्ली किंग्स ने यहां दिल्ली प्रीमियर लीग (डीपीएल) में वेस्ट दिल्ली लायंस को 10 विकेट से हरा दिया। सेंट्रल दिल्ली किंग्स के सामने 124 रन का मामूली लक्ष्य था जो उन्होंने सलामी बल्लेबाज ध्रुव (52 गेंदों में नाबाद 68 रन) और लक्ष्य थरेजा (37 गेंदों में नाबाद 46 रन) के शानदार प्रदर्शन से 14.5 ओवर में हासिल कर दिया। इससे पहले वेस्ट दिल्ली लायंस ने निर्धारित 20 ओवर में आठ विकेट पर 123 रन बनाए। सेंट्रल दिल्ली किंग्स के लिए प्रिंस चौधरी, सुमित कुमार और योगेश शर्मा ने दो-दो विकेट लिए, जबकि मनी श्रेवाला को एक विकेट मिला।

### शुभंकर शर्मा डच गोल्फ में संयुक्त 11वें स्थान पर

आरहस (डेनमार्क), एजेंसी। भारत के शुभंकर शर्मा ने अपने तीसरे राउंड में दो इंगल लगाए, लेकिन इसके साथ ही एक डबल बोगी भी की, जिससे वह डेनिश गोल्फ चैंपियनशिप में तीसरे दिन दो अंडर 69 का कार्ड खेल कर संयुक्त रूप से 11वें स्थान पर हैं। शुभंकर ने पहले दो राउंड में भी 69 का स्कोर किया था और तीसरे दौर के बाद उनका कुल स्कोर छह अंडर है। वह शीर्ष पर चल रहे लुकास बेजेरगाड से छह स्ट्रोक पीछे हैं। भारतीय स्टार ने इंगल के साथ शुरुआत की और उसके बाद बड़ी लगाई। उन्होंने 10वें होल में एक और इंगल बनाया जिससे एक समय उनका स्कोर पांच अंडर था। इसके बाद शुभंकर की लय गड़बड़ा गई और वह एक डबल बोगी और दो बोगी कर बैठे। इस बीच उन्होंने केवल 17वें होल में बड़ी बनाई।

### कोहली ने धवन से कहा, आपकी खेल भावना और विशिष्ट मुस्कान की कमी खलेगी

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली ने लंबे समय तक अपने साथी रहे शिखर धवन को भारत के सबसे भरोसेमंद सलामी बल्लेबाजों में से एक करार दिया और कहा कि उनके उत्साह, खेल भावना और विशिष्ट मुस्कान की कमी खलेगी लेकिन उनकी विरासत हमेशा बनी रहेगी। शीर्ष क्रम के प्रमुख बल्लेबाज धवन ने शनिवार को क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास की घोषणा की। कोहली ने एक्स पर लिखा, शिखर, आपके पदार्पण पर साहसिक प्रदर्शन से लेकर भारत के सबसे भरोसेमंद सलामी बल्लेबाजों में से एक बनने तक, आपने हमें अनगिनत यादें दी हैं। खेल के प्रति आपके जुनून, आपकी खेल भावना और आपकी ट्रेडमार्क मुस्कान की कमी खलेगी लेकिन आपकी विरासत हमेशा बनी रहेगी। पूर्व भारतीय कप्तान ने कई यादें देने के लिए 'गम्बर' के नाम से मशहूर धवन का आभार व्यक्त किया और इस 38 वर्षीय खिलाड़ी को भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा, ढेर सारी यादें देने, अविस्मरणीय प्रदर्शन करने और हमेशा जीतने से खेलने के लिए आपका आभार। गम्बर आपको मैदान के बाहर की अगली पारी के लिए शुभकामनाएं। धवन ने कोहली और रोहित शर्मा के साथ मिलकर सीमित ओवरों को क्रिकेट में लंबे समय तक भारतीय शीर्ष क्रम को मजबूती दी थी। कोहली और धवन दोनों पश्चिम दिल्ली के रहने वाले हैं और उन्होंने लगभग एक साथ अपने क्रिकेट करियर की शुरुआत की। कोहली और धवन लगभग एक दशक तक भारतीय टीम में साथी खिलाड़ी रहे।

### ओलंपिक स्वर्ण पदक जीतने के बाद जोकोविच की निगाह रिकॉर्ड 25वें ग्रैंड स्लैम खिताब पर

न्यूयॉर्क, एजेंसी। पेरिस ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीतने के बाद उत्साह से भरे नोवाक जोकोविच सोमवार से यहां शुरू होने वाले अमेरिकी ओपन टेनिस टूर्नामेंट में रिकॉर्ड 25वां ग्रैंड स्लैम खिताब जीतने के लिए कोर्ट पर उतरेंगे। जोकोविच ने पेरिस में पुरुष एकल में स्वर्ण पदक जीता। उनके नाम पर 24 ग्रैंड स्लैम सहित कुल 99 खिताब दर्ज हैं और वह यहां अपने खिताबों का शतक पूरा करने का प्रयास करेंगे। इसके अलावा सबसे अधिक सप्ताह तक विश्व का नंबर एक खिलाड़ी बने रहने का रिकॉर्ड भी जोकोविच के नाम पर है। जोकोविच ने कहा, लोग मुझे पूछते हैं कि अब तो आपने स्वर्ण पदक भी जीत लिया है तो फिर अब हासिल करने के लिए क्या बचा है लेकिन मेरे अंदर अब भी प्रतिस्पर्धा करने की भावना है। मैं आगे भी इतिहास बनाना चाहता हूँ और अपने करियर के इस दौर का पूरा आनंद लेना चाहता हूँ। सर्बिया के इस 37 वर्षीय खिलाड़ी का अमेरिकी ओपन के पहले दौर में सामना मोल्दोवा के 138वीं रैंकिंग वाले राडू अल्बोट से होगा। अमेरिकी ओपन में रोजर फेडरर के बाद कोई भी खिलाड़ी लगातार टूर्नामेंट नहीं जीत पाया है और अब जोकोविच के पास यह मौका है। फेडरर ने 2004 से लेकर 2008 तक लगातार पांच खिताब जीते थे। जोकोविच को इस बार दूसरी वरीयता दी गई है। जोकोविच को स्पेन के 21 वर्षीय कालोस अल्कराज से कड़ी चुनौती मिलने की संभावना है, लेकिन वह अमेरिकी ओपन में अपना पांचवा खिताब जीतने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

## टी-20 विश्वकप में फातिमा सना होगी पाकिस्तान टीम की कप्तान

गस्त, एजेंसी। यूएई में अक्टूबर महीने आईसीसी महिला टी20 विश्व कप 2024 खेला जाएगा। टूर्नामेंट का पहला मैच 3 अक्टूबर इंग्लैंड और साउथ अफ्रीका के बीच खेला जाएगा। भारतीय महिला टीम अपन अभियान की शुरुआत 4 अक्टूबर को न्यूजीलैंड के खिलाफ करेगी। इस बीच पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड ने विश्व कप के लिए 15 सदस्यों स्क्वाड का एलान कर दिया है। पीसीबी ने 22 साल की तेज गेंदबाज फातिमा सना को कप्तान नियुक्त किया है, जो निदा डार की जगह लेंगी। श्रीलंका में आयोजित महिला एशिया कप में पाकिस्तान का प्रदर्शन खराब था। इस वजह से टी20 विश्व कप से पहले कप्तानी में बदलाव देखने को मिला है। फातिमा सना को बनाया टी20 का कप्तान फातिमा सना पहली बार टी20



क्रिकेट में कप्तानी करती दिखाई देंगी। इससे पहले उन्होंने दो वनडे मैच में टीम की कप्तान संभाली है, जिसमें एक में हार और एक मुकाबले में पाकिस्तान को सुपर ओवर में न्यूजीलैंड को हराया था। फातिमा ने पाकिस्तान के लिए 29 इंटरनेशनल टी20 मैच खेले हैं, जिसमें 24 विकेट लिए हैं। वहीं, 34 वनडे मैचों में 45 विकेट चटकाए हैं।

## इंग्लैंड ने श्रीलंका को पांच विकेट से हराया

मैनचेस्टर, एजेंसी। जो रूट की नाबाद (62) रनों की जुगारू पारी दम पर इंग्लैंड ने पहले टेस्ट मैच के चौथे दिन श्रीलंका को पांच विकेट से हराकर तीन मैचों की श्रृंखला में 1-0 से बढ़त बना ली है।

इससे पहले शनिवार को कामिंडू मेंडिस के शानदार शतक की बदौलत श्रीलंका ने अपनी दूसरी पारी में 326 स्कोर खड़ा करते हुए इंग्लैंड को जीत के लिए 205 रनों का लक्ष्य दिया था। दूसरी पारी में बल्लेबाजी करने इंग्लैंड की टीम के खिलाफ श्रीलंकाई गेंदबाजों ने शुरुआत में शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन विकेट झटक दिये। लेकिन जो रूट नाबाद (62) ने हैरी ब्रूक और जेमी स्मिथ के साथ दो अहम साझेदारियां करके मैच चौथे दिन ही समाप्त कर दिया। इसी के साथ रूट ने टेस्ट में सबसे ज्यादा अर्धशतक लगाने के मामले में राहुल द्रविड़ और एलेन बॉर्डर



को पीछे छोड़ दिया। हैरी ब्रूक ने (32) और जेमी स्मिथ ने (39) रन बनाये। धनंजय डी सिलवा की कप्तानी वाली श्रीलंकाई टीम ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया था। श्रीलंका ने स्मिथ (111) की शतकीय और हैरी ब्रूक (56) की अर्धशतकीय पारियों की बदौलत 358 को स्कोर बनाकर 122 रन की बढ़त हासिल

पहली पारी में 236 रन बनाए थे। इंग्लैंड की ओर किस वोक्स और शोएब बशीर ने तीन-तीन बल्लेबाजों को आउट किया। गस एटकिंसन को दो विकेट मिले। इसके जवाब में इंग्लैंड ने जेमी स्मिथ (111) की शतकीय और हैरी ब्रूक (56) की अर्धशतकीय पारियों की बदौलत 358 को स्कोर बनाकर 122 रन की बढ़त हासिल

की। श्रीलंका की ओर से असिता फर्नांडो ने चार विकेट लिये। प्रभात जयसूर्या को तीन विकेट मिले। विश्वा फर्नांडो ने दो बल्लेबाजों को आउट किया।

कामिंडू मेंडिस की शतकीय और दिनेश चांदीमल (79) की अर्धशतकीय पारियों की बदौलत श्रीलंका ने अपनी दूसरी पारी में 326 स्कोर खड़ा इंग्लैंड को जीत के लिए 205 रनों का लक्ष्य दिया था। इंग्लैंड की ओर से क्रिस वोक्स और मैथ्यू पॉट्स ने तीन-तीन विकेट लिये। गस एटकिंसन को दो विकेट मिले।

टेस्ट मैच के चौथे दिन इंग्लैंड ने 57.2 ओवर में पांच विकेट पर 205 रन बनाकर पांच विकेट से मुकाबला जीत लिया। श्रीलंका की ओर से प्रभात जयसूर्या और असिता फर्नांडो ने दो विकेट लिये। जेमी स्मिथ को उनकी शानदार बल्लेबाजी के लिए मैन ऑफ द मैच चुना गया।

## लिंडा नोस्कोवा ने अपना पहला डब्ल्यूटीए टूर खिताब जीता



मॉन्ट्रे (मैक्सिको), एजेंसी। छठी वरीयता प्राप्त लिंडा नोस्कोवा ने लुलु सन को 7-6 (6) 6-4 से हराकर मॉन्ट्रे ओपन टेनिस टूर्नामेंट के रूप में अपना पहला डब्ल्यूटीए टूर खिताब जीता। इस तरह से नोस्कोवा ने पिछले हफ्ते सिनसिनाटी ओपन के पहले दौर में सन से सीधे सेटों में मिली हार का बदला ले लिया। चेक गणराज्य की यह 19 वर्षीय खिलाड़ी जनवरी में ऑस्ट्रेलियाई ओपन के क्वार्टर फाइनल में पहुंची थी। उन्होंने यहां खिताब जीतकर

सोमवार से शुरू होने वाले अमेरिकी ओपन के लिए अपनी पुछा तैयारी का सबूत भी पेश किया। अमेरिकी ओपन में उनका पहला मुकाबला मंगलवार को 30वीं वरीयता प्राप्त यूलिया पुतिनत्सेवा से होगा।

इससे पहले चीन की हन्यु गुओ और रोमानिया की मोनिका निकुलैस्कु ने मैक्सिको की गिजलिआना ओल्मोस और रूस की एलेक्जेंड्रा पावोवा की शीर्ष वरीयता प्राप्त जोड़ी को 3-6, 6-3, 10-4 से हराकर युगल खिताब जीता।

## शिखर धवन के संन्यास पर रोहित शर्मा ने कहा आपने हमेशा दूसरे छोर से मेरा काम आसान किया

नई दिल्ली, एजेंसी। दिग्गज भारतीय ओपनर शिखर धवन ने इंटरनेशनल और घरेलू क्रिकेट से संन्यास ले लिया। 38 साल का खंबू बल्लेबाज फैंस के बीच 'गम्बर' के नाम से मशहूर हैं। टीम इंडिया के वनडे और टेस्ट कप्तान रोहित शर्मा के साथ धवन का रिश्ता बेहद खास रहा है। दोनों ने लंबे समय तक बतौर ओपनिंग जोड़ी एक दूसरे का साथ दिया है। शिखर धवन ने 12 साल तक खेल के इतिहास में सर्वश्रेष्ठ ओपनिंग साझेदारियों में से एक के रूप में अपनी प्रतिष्ठा बनाई। धवन के संन्यास की घोषणा के बाद, रोहित ने खेल और देश के प्रति उनकी सेवाओं के लिए 'द अल्टीमेट जट्ट' को धन्यवाद दिया। रोहित शर्मा ने धवन के लिए पोस्ट में लिखा, 'कमरे साझा करने से



लेकर मैदान पर जीवन भर की यादें साझा करने तक। आपने हमेशा दूसरे छोर से मेरा काम आसान किया। बेहतरीन जाट। हिटमैन और गम्बर ने 117 मौकों पर एक साथ बल्लेबाजी की और 5193 रन बनाए, जिसमें 18 शतक और 15 अर्धशतक शामिल हैं। उनकी अब तक की सर्वश्रेष्ठ पारी 2018 एशिया कप में पाकिस्तान के खिलाफ 210 रन की साझेदारी थी। 117 पारियों में उन्होंने 45.15 की औसत से साझेदारी बनाए रखी। रोहित और धवन के नाम भारतीय क्रिकेट के इतिहास में तीसरी सबसे सफल बल्लेबाजी साझेदारी हैं। उनसे पहले, सचिन तेंदुलकर-सौरभ गांगुली और रोहित शर्मा-विराट कोहली के नाम ये रिकॉर्ड दर्ज हैं। धवन-रोहित की जोड़ी ने सबसे सफल साझेदारियों की सूची में आठवें स्थान पर भी

अपनी जगह बनाई। धवन के 13 साल के लंबे अंतरराष्ट्रीय करियर में, जिसमें उन्होंने 34 टेस्ट, 167 वनडे और 68 टी20 मैच खेले, तीनों प्रारूपों में क्रमशः 2315, 6793 और 1579 रन बनाए। अपने शानदार अंतरराष्ट्रीय करियर के साथ-साथ, धवन ने आईपीएल में दिल्ली, हैदराबाद, मुंबई और पंजाब का प्रतिनिधित्व किया, जहां उन्होंने 222 मैच खेले और 6769 रन बनाए, जिसमें दो शतक और 51 अर्धशतक शामिल हैं। भारत के लिए धवन की आखिरी उपस्थिति दिसंबर 2022 में चटगांव में बांग्लादेश के खिलाफ वनडे मैच में थी, जबकि उनका आखिरी टी20 जुलाई 2021 में श्रीलंका में था। उन्होंने 2018 के बाद से भारत के लिए कोई टेस्ट नहीं खेला है।

## तन्वी पत्री ने एशियाई अंडर-15 का खिताब जीता

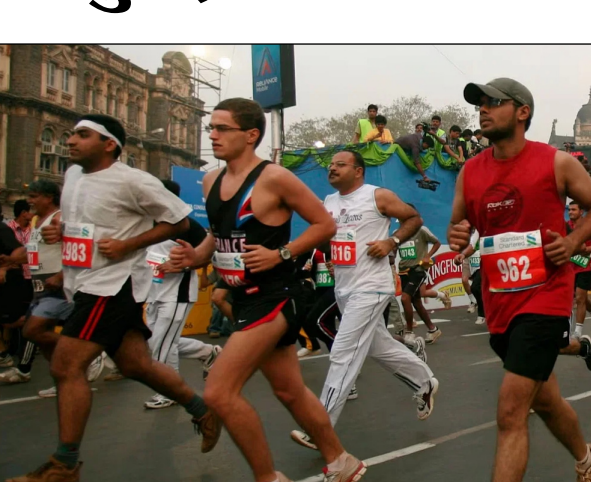
नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय खिलाड़ी तन्वी पत्री ने चीन के चेंग्डू में रविवार को खेले गए फाइनल में वियतनाम की थि थू हुयेन गुयेन को सीधे गेम में हराकर बैडमिंटन एशिया अंडर-17 एवं अंडर-15 जूनियर चैंपियनशिप में अंडर-15 वर्ग में लड़कियों का एकल खिताब जीता। शीर्ष वरीयता प्राप्त 13 वर्षीय तन्वी ने 34 मिनट तक चले फाइनल मुकाबले में अपनी दूसरी वरीयता प्राप्त प्रतिद्वंद्वी पर 22-20 21-11 से जीत हासिल की। तन्वी इस जीत से सामिया इमाद फारूकी और तस्नीम मीर की सूची में शामिल हो गईं, जिन्होंने क्रमशः 2017 और 2019 अंडर-15 लड़कियों का एकल खिताब जीता था। तन्वी ने पूरे टूर्नामेंट में अपना दबदबा बनाए रखा और उन्होंने जो पांच मैच खेले उनमें एक भी गेम



नहीं हारा। फाइनल के पहले गेम में तन्वी एक समय 11-17 से पीछे चल रही थी लेकिन इसके बाद वियतनाम की खिलाड़ी ने कई गलतियां की जिसका फायदा उठाकर भारतीय खिलाड़ी पहला गेम अपने नाम पर करने में सफल रही। तन्वी ने दूसरे गेम में अपनी प्रतिद्वंद्वी को कोई मौका नहीं दिया और मैच जीत कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

## उत्तर प्रदेश के चंदन और नासिक की रवीना ने मुंबई हाफ मैराथन जीती

मुंबई, एजेंसी। उत्तर प्रदेश के बड़ोही जिले के कॉलेज छात्र चंदन यादव और महाराष्ट्र के नासिक की रहने वाली रवीना गायकवाड़ ने रविवार को यहां आठवें एजेंस फेडरल लाइफ इंश्योरेंस मुंबई हाफ मैराथन 2024 में क्रमशः पुरुष और महिला वर्ग के खिताब जीते। इससे पहले कई बार पौडियम पर पहुंचने वाले 21 वर्ष के चंदन ने फिनिश लाइन से आधा किलोमीटर पहले अपनी गति बढ़ाई तथा एक घंटा 11.01 मिनट का समय लेकर पहला स्थान हासिल किया। नीतीश कुमार एक घंटा 11.54 मिनट के साथ दूसरे जबकि पीयूष मसाने एक घंटा 13.20 मिनट के साथ तीसरे स्थान पर रहे। महिला वर्ग में 19 वर्षीय रवीना ने 21 किलोमीटर की दौड़ में अपने पदार्पण को यादगार बनाते



हुए एक घंटा 27.43 मिनट का समय लेकर आसानी से जीत हासिल की। वह सेंटि लेशार्ज (एक घंटा 29.41) से लगभग दो मिनट आगे रही। रुक्मिणी और ने एक घंटा 31.23 मिनट के साथ कांस्य पदक जीता।

दिग्गज क्रिकेटर और प्रायोजक के ब्रांड एंबेसडर सचिन तेंदुलकर ने विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कार वितरित किए। पुरुषों की 10 किमी में युवराज यादव ने 31.50 मिनट में दौड़ पूरी की, जबकि मनीष कुमार नायक ने

## अरशद वारसी को नहीं पसंद आई कल्कि 2898 एडी, बोले- प्रभास तो बिल्कुल जोकर लग रहे थे



प्रभास और दीपिका पादुकोण की फिल्म कल्कि 2898 एडी 27 जून को बॉक्स ऑफिस पर रिलीज हुई थी। कलयुग के अंत पर बनी इस फिल्म में एक्टर प्रभास जहाँ बाउंटी हंटर बने थे तो वहीं अमिताभ बचन अश्वत्थामा के रोल में नजर आए थे। इस फिल्म में दीपिका पादुकोण ने सुमति का किरदार निभाया था, जिसके गर्भ में कलयुग के भगवान कल्कि पल रहे हैं। इस फिल्म को दर्शकों का जबरदस्त रिस्पांस मिला था। फिल्म ने वर्ल्डवाइड स्तर पर 1100 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। वहीं अब रिलीज के कई महीनों बाद कल्कि 2898 एडी में प्रभास के किरदार पर एक्टर अरशद वारसी ने रिप्लेट किया है। अरशद वारसी ने हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान प्रभास को जोकर कहा (समधीश भाटिया को दिए एक इंटरव्यू में अरशद वारसी ने कल्कि 2898 एडी का रिव्यू किया। इस दौरान अरशद ने कहा कि उन्हें यह फिल्म बिल्कुल भी पसंद नहीं आई। हालांकि उन्होंने ये भी कहा कि फिल्म में उन्हें अमिताभ बचन की एक्टिंग खूब पसंद आई। अरशद वारसी ने कहा, मैंने कल्कि देखी लेकिन मुझे बिल्कुल भी अजी नहीं लगी। मुझे बहुत तकलीफ होती है जब... अमिता जी फिल्म में जबरदस्त लग रहे थे। मुझे वो इंसान समझ नहीं आता। कसम खाता हूँ अगर मुझे ऐसी शक्ति मिल जाए तो लाइफ बन जाए। वह फिल्म में अनरियल थे।



### रिया चक्रवर्ती को मिला नया बॉयफ्रेंड

रिया चक्रवर्ती का एक वीडियो वायरल हो रहा है। इसमें वह कथित बॉयफ्रेंड और बिजनेसमैन निखिल कामत के साथ बाइक पर नजर आ रही हैं। इस वीडियो के बाद से एक बार फिर रिया चक्रवर्ती और निखिल कामत के अफेयर ने जोड़ पकड़ लिया है।

## वॉर 2 में कमांडो फाइट करती दिखेंगी कियारा

बॉलीवुड अभिनेत्री कियारा आडवाणी इन दिनों अपनी कई फिल्मों की शूटिंग में व्यस्त हैं। अभिनेत्री के पास कतार में कई फिल्में हैं, जिनमें से एक है अयान मुखर्जी की 'वॉर 2', जिसमें वे बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन और साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर के साथ नजर आएंगी। फिल्म से जुड़ी छोटी से छोटी जानकारी पाने के लिए प्रशंसक काफी उत्साहित रहते हैं। वहीं, अब कियारा आडवाणी के किरदार को लेकर दिलचस्प जानकारी सामने आई है, जिसने फैंस के उत्साह को और बढ़ा दिया है। रिपोर्ट्स के अनुसार, कियारा आडवाणी फिल्म में 'कमांडो फाइट' सीखेंगे में शामिल होंगी। अयान मुखर्जी के निर्देशन में बन रही 'वॉर 2' का दर्शकों को बेसबी से इंतजार है। फिल्म की शूटिंग में तेजी से चल रही है। वहीं अब सोशल मीडिया पर अभिनेत्री की भूमिका को लेकर नई जानकारी सामने आई है। दावा किया जा रहा है कि ऋतिक और कियारा ने हाल ही में अपने इंट्रोडक्शन सीन की शूटिंग की है। रिपोर्ट के अनुसार, ऋतिक जापानी दुश्मनों के साथ शाओलिन मंदिर के बैकग्राउंड में लड़ेंगे, वहीं कियारा एक लड़ाकू के रूप में शॉपिंग मॉल में उनके एंटी सीन्स के लिए कमांडो फाइट करती नजर आएंगी। यह दृश्य मुंबई के मलाड स्थित इन्फिनिटी मॉल में शूट किया गया था। शूटिंग वहां चार दिनों तक जारी रही वॉर 2 वाईआरएफ द्वारा बनाई गई स्पॉट दुनिया की छठी फिल्म होगी। इससे पहले आई फिल्मों में एक था टाइगर, टाइगर जिंदा है, वॉर, पठान और टाइगर 3 शामिल हैं। यह फिल्म अयान मुखर्जी द्वारा निर्देशित है। फिल्म में जूनियर एनटीआर खलनायक की भूमिका में नजर आने वाले हैं। यह फिल्म भारत के स्वतंत्रता दिवस से एक दिन पहले 14 अगस्त, 2025 को बड़े पर्दे पर आने वाली है।

## प्रियंका की राह चलने वाली हैं परिणीति

परिणीति चोपड़ा हिंदी सिनेमा की जान-पहचानी अभिनेत्री हैं। उन्होंने अपने करियर में कई बॉलीवुड फिल्मों में काम किया है। उन्होंने अपने करियर की शुरुआत ही एक बेहद सफल फिल्म 'इश्कजादे' से की थी। हाल में ही वो इम्तियाज अली की फिल्म '%अमर सिंह चमकौला%' में नजर आईं। इस फिल्म के लिए उन्हें काफी सराहना भी मिली थी। इन दिनों अभिनेत्री युनाइटेड किंगडम में छुट्टियां मना रही हैं। इस बीच अभिनेत्री ने एक बड़ी इच्छा भी जताई है।

परिणीति चोपड़ा को एक बहुमुखी अभिनय क्षमता वाली अभिनेत्री के रूप में देखा जाता है। हाल में ही इस्टर्न आई के साथ एक इंटरव्यू के दौरान उनसे पूछा गया कि क्या उन्होंने कभी भारतीय सिनेमा के अलावा वेस्ट की फिल्मों में काम करने को लेकर सोचा है। इस पर उन्होंने उत्साह जताते हुए कहा कि वो वहां काम करने के लिए इच्छुक हैं और अवसर तलाश रही हैं। अभिनेत्री ने इस सवाल का जवाब देते हुए कहा, ओह, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। क्यों नहीं? दरअसल, मैं वाकई यूके में काम करना चाहती हूँ और अवसरों की तलाश कर रही हूँ। इसमें मेरी बहुत दिलचस्पी होगी, शायद हॉलीवुड जितना वेस्ट नहीं,

लेकिन यूके में ही कुछ रचनात्मक करना चाहूंगी। गौरतलब है कि अभिनेत्री की बहन प्रियंका चोपड़ा हॉलीवुड में भी काम नाम कमा चुकी हैं।

अपने करियर को लेकर अभिनेत्री ने कहा कि वो अब उस पड़ाव पर हैं, जहां मात्रा से ज्यादा वो गुणवत्ता को प्राथमिकता देना पसंद करती हैं।

उन्होंने कहा कि भले ही गुणवत्ता की वजह से उन्हें सिर्फ एक ही फिल्म करनी पड़े, लेकिन वो फिल्म उन्हें अंदर से उत्साहित करनी चाहिए, जैसे '%अमर सिंह चमकौला%' ने किया था। परिणीति ने आगे कहा कि उन्होंने दो साल पहले चमकौला की थी। उनकी सबसे बड़ी सीख है ऐसी भूमिकाएं करना, जो उन्हें व्यक्तिगत रूप से उत्साहित करती हैं, जिनमें होमवर्क करना पड़े और जो लोगों के दिलों को छूए।

बताते चलें कि परिणीति आखिरी बार इम्तियाज अली की फिल्म '%अमर सिंह चमकौला%' में नजर आई थीं। इस फिल्म में उनके साथ पंजाबी गायक सह अभिनेता दिलजीत दोसांझ भी नजर आए थे। इस बायोग्राफिकल ड्रामा में पंजाब के दिवंगत गायक की कहानी दिखाई गई थी।



## 'इमरजेंसी' की रिलीज से पहले कंगना का बॉलीवुड पर फूटा गुस्सा

बॉलीवुड एक्ट्रेस और मंडी से सांसद कंगना रनौत इन दिनों अपनी अपकमिंग फिल्म इमरजेंसी को लेकर काफी चर्चा में हैं। हाल ही में इस फिल्म का ट्रेलर रिलीज हुआ, जिसमें एक्ट्रेस इंदिरा गांधी का रोल में बेहद ही दमदार लग रही थी। ट्रेलर में कंगना रनौत की जबरदस्त एक्टिंग लोगों को काफी पसंद आ रही है। अब हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान कंगना रनौत ने बॉलीवुड सितारों को लेकर विवादित बयान दे दिया है। दरअसल राज शमानी के पॉडकास्ट में कंगना रनौत ने फिल्मी सितारों को ना सिर्फ स्टुपिड कहा बल्कि उन्हें मंदबुद्धि और पूरी तरह से खोखला भी बता दिया।

### कंगना रनौत ने फिल्मी सितारों को कहा स्टुपिड

इस पॉडकास्ट में एक्ट्रेस कंगना रनौत ने फिल्म सितारों को स्टुपिड बताते हुए कहा, मैं बॉलीवुड जैसी इंसान नहीं हूँ, मैं बॉलीवुड के लोगों से दोस्ती नहीं कर सकती। बॉलीवुड के लोग बस अपने आप में ही मस्त रहते हैं। वे मूर्ख हैं और डंब हैं, प्रोटीन शेक... वे टिप्पड़े की तरह हैं, बिल्कुल ब्लैक। आप ऐसे लोगों से कैसे दोस्ती कर सकते हैं? उन्हें पता ही नहीं होता कि कहां क्या हो रहा है। उनकी कोई बातचीत नहीं है। इसके अलावा कंगना रनौत ने बॉलीवुड सितारों की लाइफस्टाइल के बारे में बातचीत करते हुए कहा कि अगर वह शूटिंग नहीं कर रहे हैं तो वह केवल सुबह उठते हैं फिर थोड़ी एक्सरसाइज करते हैं। फिर दोपहर में सो जाते हैं और शाम को उठकर जिम जाते हैं और रात में टीवी देखते हैं।

## कृष 4 में प्रियंका चोपड़ा को रिप्लेस करेंगी श्रद्धा

बॉलीवुड एक्टर ऋतिक रोशन की कृष फ्रेंचाइजी ने केवल देश ही नहीं बल्कि दुनियाभर में अपना नाम कमाया है। इस फिल्म को दुनियाभर में प्रशंसा मिली थी। भारत की पहली सुपरहीरो फिल्म कृष ने बॉक्स ऑफिस पर सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए थे। कृष 3 2012 में रिलीज हुई थी और फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर करीब 400 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर दिया था। पिछले 11 सालों से फैंस फिल्म के अगले पार्ट कृष 4 का इंतजार कर रहे हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो ऋतिक रोशन की यह मोस्ट अवेटेड फिल्म कृष 4 साल 2025 में फ्लोर पर आ सकती है। वहीं इस फिल्म से जुड़ा एक बड़ा अपडेट सामने आया है। दरअसल मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि कृष 4 में एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर को एंटी हुई है। बता दें कि एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा कृष फ्रेंचाइजी की तीनों फिल्मों में लीड एक्ट्रेस के तौर पर नजर आई हैं। लेकिन अब फिल्म के चौथे पार्ट में श्रद्धा कपूर की एंटी को देखकर कुछ लोग कयास लगा रहे हैं कि कृष में वह प्रियंका चोपड़ा को रिप्लेस कर सकती हैं। बता दें कि कृष 3 में जहां प्रियंका चोपड़ा लीड रोल में थीं तो वहीं एक्ट्रेस कंगना रनौत ने नेगेटिव रोल निभाया था। इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर करीब 400 करोड़ रुपये की थॉसू कमाई की थी।

