

# बिहार ऑब्जर्वर



## झारखण्ड विधानसभा का बजट सत्र आज से शुरू चैंपियंस ट्रॉफी में भारत की पाकिस्तान पर धमाकेदार जीत

### आज सभी दल करेंगे बैठक बनाएंगे रणनीति गृह मंत्री अमित शाह समेत कई हस्तियों ने दी बधाई

रांची (एजेंसी): झारखण्ड विधानसभा का छठा बजट सत्र सोमवार से शुरू हो रहा है। इसे लेकर रविवार को सप्ता पत्र और विपक्ष की अलग-अलग बैठकें होगी। सप्ता पत्र की बैठक एटीआई में होगी, जिसकी अध्यक्षता मुख्यमंत्री हेमंत सोहन करी, जबकि बीजेपी विधायकों की बैठक पार्टी कार्यालय में होगी।



झामुमो विधायक दल के मुख्य सचिव मधुसूदन प्रसाद महतो ने बताया कि बैठक में इंडिया गठबंधन के सभी घटक दल-कॉंग्रेस, राजद और माले के विधायक शामिल होंगे। इसमें विपक्ष के हमलों का जवाब देने और सरकार की उपलब्धियों को सामने रखने की रणनीति बनेगी। सप्ता पत्र का दावा है कि विपक्ष के पास कोई ठोस मुद्दा नहीं है, फिर भी हर सप्ता का जवाब देना पड़ेगा।

राजद विधायक दल की बैठक रविवार को दोपहर 3 बजे पार्टी कार्यालय में होगी। पहले यह बैठक 4 बजे तक थी, लेकिन इंडिया गठबंधन की बैठक के कारण इसे पहले कर दिया गया। इसमें बजट सत्र में विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।

रांची (एजेंसी): टीम इंडिया ने पाकिस्तान को हराकर आईसीटी चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। रोहित शिरोडकर ने दुबई में खेले हुए अपने दूसरे मैच में पाकिस्तान को 6 विकेट से हराया। टीम इंडिया ने विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।

रांची (एजेंसी): टीम इंडिया ने पाकिस्तान को हराकर आईसीटी चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। रोहित शिरोडकर ने दुबई में खेले हुए अपने दूसरे मैच में पाकिस्तान को 6 विकेट से हराया। टीम इंडिया ने विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।



ने घमाल मचा दिया। भारत 48 अंक लेकर अपने गृह में टॉप पर है। पाकिस्तान की लगातार हुई दूसरी हार है। रिजवान एंड कंपनी चैंपियंस ट्रॉफी से लगभग बाहर हो चुकी है। भारत अपने आखिरी लीग मैच में न्यूजीलैंड से 2 मार्च को भिड़ेंगे।

## दिल्ली विधानसभा का सत्र आज से नए विधायक लेंगे शपथ

नई दिल्ली (इंफोएस): दिल्ली की नवगठित विधानसभा का पहला सत्र सोमवार से शुरू हो रहा है, जो 24 फरवरी से 26 फरवरी तक चलेगा। इस सत्र के दौरान तीन दिन विधायी कार्यों के लिए बैठकें आयोजित की जाएंगी, जबकि 26 फरवरी को कार्यवाही स्थगित रहेगी।



सत्र की शुरुआत में सभी नवनिर्वाचित विधायक शपथ ग्रहण करेंगे और इसके बाद विधानसभा अध्यक्ष का चुनाव किया जाएगा। इसके बाद 24 फरवरी को उपराज्यपाल के अभिभाषण पर धन्यवाद प्रस्ताव पर चर्चा होगी और कार्यकाल से संबंधित भारत के नियंत्रक और महालेखा परीक्षक

## कटर में तीर्थयात्रियों से भरी बस खाई में गिरी, एक की मौत, 16 घायल

जम्मू (इंफोएस): जम्मू-कश्मीर में कटर से तीर्थयात्रियों को लेकर दिल्ली जा रही बस एक गहरे खाई में गिरी। इस घटना में एक यात्री की मौत हो गई जबकि 16 लोग घायल हुए हैं। घायलों को अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। अधिकारियों के मुताबिक बस जम्मू-सूरत रोड पर फंसी हुई थी। घटना के बाद जम्मू-कश्मीर के मुराबाक एम.डी.ए. पर बस चालक ने बस पर से अपना नियंत्रण छोड़ दिया, जिसके बाद बस फिसलकर खाई में गिर गई। इसके बाद तुरंत ही नवाब अखिलेश शुरू कर दिया गया। उन्होंने बताया कि 29 लोगों को बचाया गया है। घायलों को सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया, जहाँ पर एक को मृत घोषित कर दिया गया है। इस घटना में बस चालक के चले जाने थे।

सत्र के बाद जम्मू-कश्मीर के सीएम उमर अब्दुल्ला ने चालक के परिजनों के प्रति संवेदनशीलता का और चालकों के शीर्ष स्वस्थ की कमान की। उन्होंने सोशल मीडिया प्लस पर एक पोस्ट में कहा कि मांझ में हुई बस दुर्घटना से बहुत दुःखी हूँ। इस दुर्घटना में जान गंवाने वाले चालक के परिजनों के प्रति मेरी हार्दिक संवेदनाएं हैं।

## हिमाचल प्रदेश में आया 3.7 तीव्रता वाला भूकंप, लोग घरों से आए बाहर

शिमला (इंफोएस): हिमाचल प्रदेश की घटती रविवार सुबह भूकंप गंभीर था। हिमाचल के सभी भूकंप के श्रद्धांश महसूस किए गए। इस भूकंप की तीव्रता 3.7 मापी गई है। कुछ दिन पहले दिल्ली-नोएडा में भी भूकंप के श्रद्धांश महसूस किए गए थे, तब तो लोग डरकर घर से बाहर निकल आए थे। अभी तक किसी जान माल की हानि की खबर नहीं है।

हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले में रविवार सुबह भूकंप के हल्के श्रद्धांश महसूस किए गए। नेशाल से उत्तर फॉर सीएसटी/जीके के मुताबिक भूकंप की तीव्रता रिक्टर पैमाने पर 3.7 मापी गई और इलाका के 20 सुंदरभद्र के किसानारी क्षेत्र में स्थित था। भूकंप के श्रद्धांश सुबह 8:27 मिनट पर आया।

## यूपीएसआईडी फंडिंग का सच जल्द आएगा सामने: जयशंकर

नई दिल्ली (इंफोएस): अमेरिका से भारत को हुई कथित फंडिंग को लेकर विदेश मंत्री एस जयशंकर ने भरोसा दिलाते हुए कहा है कि इसकी सच्चाई भी सामने आएगी। उन्होंने कहा कि संयुक्त राज्य अमेरिका के अंतर्राष्ट्रीय विकास एजेंसी (यूपीएसआईडी) की चुनाव संबंधित फंडिंग पर जारी जानकारी विश्वताज्जनक है। उन्होंने कहा कि वेताज्जनक है। उन्होंने कहा कि वेताज्जनक है।



चिंताजनक है। इसका मतलब यह हो सकता है कि कुछ गतिविधियाँ एक निश्चित उद्देश्य को लेकर की जा रही हैं, जिससे कोई दुर्घटना को बचाया जा रहा हो। उन्होंने यह भी कहा कि यूपीएसआईडी को भारत में ईमानदारी से काम करने की उम्मीद के साथ प्रवेश दिया गया था। अब जो दुश्मन सामने आ रहे हैं कि कुछ गतिविधियाँ बुरी नीयत से जुड़ी हैं, उन पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा, अगर इसमें कुछ सच्चाई है तो देश को यह जानना का एक है कि कौन लोग इन बुरी नीयत वाली गतिविधियों में शामिल हैं।

## आस्था का यह केंद्र अब बनेगा आरोग्य का भी केंद्र

पीएम मोदी ने बागेश्वर धाम में बालाजी कैंसर इंस्टीट्यूट का शिलान्यास कर कहा



प्रधानमंत्री मोदी ने बागेश्वर धाम में बालाजी कैंसर इंस्टीट्यूट का शिलान्यास कर कहा। उन्होंने कहा कि यह केंद्र आरोग्य का भी केंद्र बनेगा। उन्होंने कहा कि यह केंद्र आरोग्य का भी केंद्र बनेगा।

## तेलंगाना में टनल में फंसे दो इंजीनियरों समेत 8 लोगों को बचाने की जद्दोजहद जारी

राहुल गांधी ने सीएम रेड्डी से की बात, सभी को बचाने के प्रयास करने को कहा

इस तरह उन्नेते संपर्क करने की कोशिश की गई लेकिन वहां कुछ नहीं मिला। फंसे हुए श्रमिकों का सही स्थान अभी तक पता नहीं चल पाया है। टनल में हादसे वाली जगह के बारे में बताया है कि जहां जहां लोहा धसी है, वहां 200 मीटर का पैर मलबे से भरा हुआ है। अब तक यह मलबा साफ नहीं हो जाता, तब तक फंसे हुए श्रमिकों के सही स्थान का पता नहीं लाया जाएगा और उन्हें बचा नहीं जायेगा। सुरंग के 11 से 13 किलोमीटर के बीच के पैर में पानी भर रहा है और जब तक पानी नहीं निकल जाता, तब तक मलबा सफाई का काम शुरू नहीं हो पाएगा। फंसे हुए श्रमिकों को बचाने के लिए पहले हमें पानी निकलने की प्रक्रिया पूरी करनी होगी और फिर मलबा हटाना होगा। टनल में दो इंजीनियर एक इस्पात कर्मचारी से, दो ऑटोड्रैफ्ट ऑपरेटरों की कंपनी के चारों तरफ मजदूर उत्तर प्रदेश, झारखंड, पंजाब और जम्मू-कश्मीर से हैं जो टनल में फंसे हुए हैं।

इसका मतलब यह हो सकता है कि कुछ गतिविधियाँ एक निश्चित उद्देश्य को लेकर की जा रही हैं, जिससे कोई दुर्घटना को बचाया जा रहा हो। उन्होंने यह भी कहा कि यूपीएसआईडी को भारत में ईमानदारी से काम करने की उम्मीद के साथ प्रवेश दिया गया था। अब जो दुश्मन सामने आ रहे हैं कि कुछ गतिविधियाँ बुरी नीयत से जुड़ी हैं, उन पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा, अगर इसमें कुछ सच्चाई है तो देश को यह जानना का एक है कि कौन लोग इन बुरी नीयत वाली गतिविधियों में शामिल हैं।

राजद विधायक दल की बैठक रविवार को दोपहर 3 बजे पार्टी कार्यालय में होगी। पहले यह बैठक 4 बजे तक थी, लेकिन इंडिया गठबंधन की बैठक के कारण इसे पहले कर दिया गया। इसमें बजट सत्र में विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।

रांची (एजेंसी): टीम इंडिया ने पाकिस्तान को हराकर आईसीटी चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। रोहित शिरोडकर ने दुबई में खेले हुए अपने दूसरे मैच में पाकिस्तान को 6 विकेट से हराया। टीम इंडिया ने विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।

राजद विधायक दल की बैठक रविवार को दोपहर 3 बजे पार्टी कार्यालय में होगी। पहले यह बैठक 4 बजे तक थी, लेकिन इंडिया गठबंधन की बैठक के कारण इसे पहले कर दिया गया। इसमें बजट सत्र में विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।

रांची (एजेंसी): टीम इंडिया ने पाकिस्तान को हराकर आईसीटी चैंपियंस ट्रॉफी के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। रोहित शिरोडकर ने दुबई में खेले हुए अपने दूसरे मैच में पाकिस्तान को 6 विकेट से हराया। टीम इंडिया ने विपक्ष की रणनीति को विश्लेषण करने पर चर्चा होगी। कांग्रेस विधायक दल की बैठक रविवार को 11:30 बजे रांची परिसर में होगी। इसमें प्रदेश प्रभारी के राठ और प्रदेश अध्यक्ष केसव महतो कमलेश भी शामिल होंगे। कांग्रेस सदन में विपक्ष के हमलों से निपटने के लिए अपने रणनीति तय करेगी।



















## खाने से पहले दही में मिलाएं 4 में से 1 चीज, नहीं तो बढ़ेगा वजन, हड्डियों तक नहीं पहुंचेगा कैल्शियम

मजबूत हड्डियों या वैट लॉस के लिए दही खाना चाहते हैं तो इसका सही टाइम मालूम कर लें। गलत तरीके से खाने पर वजन बढ़ सकता है। कई क्रॉनिक और इंग्रालमेटरी डिजीज हो सकती हैं। जिन्हें ठीक करने के लिए दवाओं का सहारा लेना पड़ता है। दही को दूध जमाकर बनाया जाता है। इसलिए यह हड्डियों के लिए बहुत अच्छी होती है। जमने से इसके अंदर बैक्टीरिया पनप जाते हैं, जो आंतों को फायदा पहुंचाते हैं। प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन, मिनरल का यह अल्ट्रा सोर्स है। लेकिन सही टाइम और तरीके से खाने पर इसके फायदे मिलते हैं। आयुर्वेद के अनुसार अगर गलत व्यक्ति दही खा ले तो उसे सुजन और विकृत हो सकती है। इसे खाने से पित्त बढ़ता है और वजन काढ़ से बाहर हो सकता है। यह क्रॉनिक डिजीज और पाचन से जुड़ी समस्याओं का कारण बन सकती है। अच्छी तरह पच न पाने के कारण हड्डियों को कैल्शियम नहीं मिल पाता।

### दही खाने से क्या होता है?

डॉक्टर ने कहा कि अगर सही आदमी के सही वक्त पर इस डेयरी प्रोडक्ट को खाने से कई फायदे मिलते हैं। जिसमें वात संतुलित होता है, शुक्राणुओं की गुणवत्ता सुधरती और हड्डियों की कमजोरी नहीं होती। यह इसके प्रमुख लाभ हैं।

### दही को जल्दी कैसे पचाएँ?

दही में सेना नमक, काली मिर्च, शहद या चीनी मिलाकर खाना चाहिए। इन चार में से किसी भी एक चीज को डालने से इसका डायजेसन तेज होता है। काला नमक व काली मिर्च मेटाबॉलिज्म तेज करते हैं जिससे आपका अतिरिक्त वजन नहीं बढ़ेगा और वजन कम करने में सपोर्ट मिलेगी।

### कैसे खानी चाहिए?

निगमित रूप से एक्सरसाइज करने या अच्छी भूख वालों के लिए दही अनुकूल है। जिन लोगों को गैस, ब्लोटिंग, एरिडिटी, कब्जा, रिक्त डिजीज, मोटापा, ज्यादा वजन की समस्या नहीं है, वो भी उसे इसका सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा इंग्रालमेशन या क्रॉनिक डिजीज भी ना हो।

### किस वक्त खाएँ?

अक्सर लोग इसे गलत टाइम पर खा लेते हैं, जिसकी वजह से नजला, जुकाम, खांसी, गैस, पेट दर्द हो सकता है। आयुर्वेद डॉक्टर के मुताबिक दही को केवल लंच में खाना चाहिए। इस टाइम के अलावा कभी भी खाने की गलती ना करें।

### इसकी जगह क्या खाएँ?

अगर आपका वजन ज्यादा है, मोटापा है या खाना दंग से नहीं पचता तो दही ना खाएँ। इसकी जगह छाछ पीएँ। इसमें काफी मात्रा में प्रोबायोटिक होते हैं। साथ में कैल्शियम, प्रोटीन मिल जाता है और जल्दी पच भी जाता है।



## शरीर में आयरन बढ़ाने के लिए इन 6 चीजों का सेवन करें

विटामिन, कैल्शियम आदि पोषक तत्व की तरह आयरन शरीर के लिए जरूरी है। इसकी कमी से शरीर में भारी कमजोरी आती है और खड़ा होना भी मुश्किल हो जाता है। आयरन बढ़ाने के लिए 6 चीजों का सेवन जरूर करना चाहिए।

होने के लक्षण जानते हैं। ये लक्षण कर देंगे बुरा हाल

ऑस्ट्रेलिया की सरकारी हेल्थ वेबसाइट के अनुसार आयरन की कमी शरीर के लिए खतरनाक हो सकती है। जिसकी वजह से निम्नलिखित लक्षण व संकेत दिख सकते हैं।

- हमेशा थकावट रहना
- सांस फूलना
- सिर घूमना
- खून की कमी
- रंग पीला पड़ना
- हाथ-पैर ठंडे होना
- जीभ में सुजन आना
- बार-बार इन्फेक्शन होना
- इन्सुलिन सिरम की कमजोरी
- बच्चों का विकास रुकना
- भूख ना लगना
- कमजोर नाखून, आदि

### आयरन बढ़ाने के उपाय

इन 6 फूड्स को आयरन का भंडार बताया है। इन वजह फूड को डाइट में शामिल करने के बाद आयरन कम होने का खतरा काफी कम हो जाता है।



इसके लिए आप राजमिठा (चीलाई), रागी, किशमिश, दाल, सोयाबीन, करी पत्ता का सेवन बढ़ाएँ।

### किसमें कितना आयरन?

- 25 ग्राम राजमिठा में 2.8 मिलीग्राम आयरन
- 20 ग्राम रागी में 1.2 मिलीग्राम आयरन
- 10 ग्राम किशमिश में 0.7 मिलीग्राम आयरन
- 30 ग्राम दाल में 6.6 मिलीग्राम आयरन
- 30 ग्राम सोयाबीन में 2.4 मिलीग्राम आयरन
- 10 ग्राम करी पत्ता में 0.87 मिलीग्राम आयरन

### इस वजह से भी कम हो सकता है आयरन

खून बहना, पर्याप्त पोषण ना मिलना आदि कारणों से आयरन डेफिशिएंसी होती है। लेकिन कई बार इसके पीछे आयरन का खराब अवशोषण भी होता है। महत्वपूर्ण आयरन देने वाली चीजें खा तो रहे हैं, लेकिन शरीर उसका इस्तेमाल नहीं कर पा रहा है।

### आयरन का इस्तेमाल बढ़ाने के तरीके

- आयरन फूड के साथ विटामिन-सी देने वाले फूड भी खाएँ
- खाने के बाद कॉफी और चाय पीने से बचे
- अनाज को खाने से पहले पानी में भिगोएँ, अकुरित और क्रमेट करें
- लंबे की कढ़ाई या पेन में खाना बनाएँ
- लाइसीन अमिनो एसिड और आयरन देने वाला फिनीआ और फलियाँ खाएँ



## यूरिक एसिड को जोड़ों में गला देंगे ये आयुर्वेदिक तरीके

यूरिक एसिड बढ़ना एक आम समस्या बनती जा रही है, शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा अधिक होने से हाइपरयूरिमीया या गाउट की बीमारी हो सकती है। बढ़ा हुआ यूरिक एसिड जोड़ों में गंभीर सुजन और दर्द पैदा कर सकता है। यह किडनी की पथरी का भी कारण बन सकता है। यूरिन नामक रसायन के टूटने से यूरिक एसिड निकलता है। यूरिन मानव शरीर में पहले से मौजूद होता है। यूरिक अम्ल खाने-पीने की चीजों में भी यह रसायन होता है। ऐसे तो यूरिक एसिड किडनी द्वारा फिल्टर होकर पेशाब के जरिए बाहर निकल जाता है लेकिन जब इसका लेवल ज्यादा हो जाता है, तो यह जोड़ों में इकट्ठा हो जाता है और परेशानी पैदा करता है।

### यूरिक एसिड कैसे कम करें?

यूरिक एसिड कम करने के लिए कई दवाएँ और मेडिकल ट्रीटमेंट उपलब्ध हैं लेकिन आप कुछ गाउट या यूरिक एसिड के लिए आयुर्वेदिक उपचार भी आजमा सकते हैं।

### यूरिक एसिड का आयुर्वेदिक उपचार त्रिफला

आयुर्वेद की तीन शांतिशाली जड़ी बूटियों भीमतीको, हरीतीकी और आंवला से मिलकर बना त्रिफला यूरिक एसिड का बढ़िया उपचार है। इसके एंटीऑक्सिडेंट, एंटी बैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण इसे मजबूत औषधि बनाते हैं। इसके लिए आप सुहाई खाली पेट एक गिलास गर्म पानी के साथ एक चम्मच त्रिफला पाउडर ले सकते हैं।

### गाउट का आयुर्वेदिक उपचार- हल्दी

लगभग सभी आयुर्वेद दवाओं में हल्दी का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें करपयुमिन होता है, जिसमें एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं। हल्दी गंधिया का अक्सराइड इलाज है। सुजन और दर्द को कम करने के लिए प्रभावित हिस्से में हल्दी का पेस्ट लगाया जा सकता है, फायदा मिलेगा।



शरीर में यूरिक एसिड का लेवल बढ़ने से आपको गाउट या किडनी की पथरी की समस्या हो सकती है, इस अपशिष्ट पदार्थ को बाहर निकालने और इसके लक्षणों को कम करने के लिए आप कुछ आयुर्वेदिक तरीके आजमा सकते हैं, जो असरदार हैं।

### यूरिक एसिड की रामबाण दवा है अदरक

गाउट या गंधिया के रोगियों के लिए निर्धारित हर्बल दवाओं में अदरक मिलाया जाता है। इसमें हाई यूरिक एसिड को कम करने के ताकत होती है। यूरिक एसिड कम करने और इसके लक्षणों को कम करने के लिए आपको अपने खाने और चाय में अदरक का इस्तेमाल करना चाहिए।

### यूरिक एसिड का घरेलू इलाज है गिलोय जड़ी बूटी

गिलोय को मूल रूप से एक ज्वरनाशक जड़ी बूटी कहा जाता है। इसे शरीर में एक्सट्रा यूरिक एसिड को बेअसर करने के लिए जाना जाता है। यूरिक एसिड लेवल कम करने के लिए आप एक्सपर्ट की सलाह पर गिलोय जूस ले सकते हैं या इसका पाउडर इस्तेमाल कर सकते हैं।

### यूरिक एसिड की आयुर्वेदिक दवा है नीम

नीम को सशोथ से औषधीय पीधा माना जाता रहा है। नीम में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो इसे गाउट के उपचार के लिए एक बढ़िया जड़ी बूटी बनाते हैं। अगर आप यूरिक एसिड के मरीज हैं, तो दर्द और सुजन कम करने के लिए प्रभावित हिस्से पर नीम का पेस्ट लगाएँ।



## ब्रेन स्ट्रोक से काफी पहले पड़ता है छोटा अटैक



जब दिमाग की कोई नस ब्लॉक हो जाती है तो ब्रेन स्ट्रोक आता है। यह एक जानलेवा स्थिति है, जिसमें समय पर इलाज ना मिलने पर मौत हो सकती है। लेकिन क्या आप मिनी ब्रेन स्ट्रोक के बारे में जानते हैं। जो कि बड़े अटैक से काफी वक्त पहले दिख सकता है। इसके लक्षण हल्के होते हैं, जिन्हें वक्त पर पहचानकर बड़े अटैक से बच सकते हैं। इसे मिनी ब्रेन स्ट्रोक या ट्रांसिएंट इस्केमिक अटैक भी कहते हैं।

**दिमाग का छोटा अटैक कब आता है?**

ब्रेन स्ट्रोक की तरह छोटा अटैक भी दिमाग की नस ब्लॉक होने से आता है। इसकी वजह से दिमाग को ऑक्सीजन मिलना बंद हो जाती है। लेकिन ये डेमेंट परमानेंट नहीं होती है और 24 घंटे में खुद ही ठीक हो जाती है। मगर इसके लक्षणों को हल्के में नहीं लेना चाहिए और डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

**पेरालिसिस या स्ट्रोक से कैसे बचें?**

- शरीर के एक तरफ पर चेहरे, हाथ या पैर में सुन्नपन या कमजोरी
- अचानक कथयुजन आना
- अचानक बोलने में दिक्कत आना

- अचानक देखने में दिक्कत
- अचानक शारीरिक संतुलन खो जाना
- अचानक चलने में दिक्कत आना
- चक्कर आना
- अकारण तेज और गंभीर सिरदर्द
- निगलने में कठिनाई
- चेहरे की मांसपेशियाँ गिरना

### 24 घंटे में गायब हो जाते हैं लक्षण

नसों में ब्लड वर्लॉट जमने से मिनी स्ट्रोक पड़ता है। जिससे खून पूरी आजादी के साथ बह नहीं पाता है। लेकिन ये ब्लड वर्लॉट छोटे और अस्थायी होते हैं और कुछ ही देर में वापस घुल जाते हैं। लेकिन इस स्थिति को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए और डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

### मिनी स्ट्रोक से बचने के टिप्स

- धूम्रपान और शराब का सेवन बंद कर दें।
- ताजे फल, सब्जी और साबुत अनाज का सेवन करें।
- शरीर को वजन कटौल रखें।
- नियमित एक्सरसाइज करें।
- फेट का सेवन कम कर दें।
- टाइम 2 डायबिटीज, हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई बीपी जैसी बीमारियों को दवा लेते रहें।

### स्ट्रोक से बचाने वाली डाइट

ब्रेन स्ट्रोक से बचने के लिए लो फेट, कम नमक के साथ हाई फाइबर डाइट लेनी चाहिए। जिसके लिए आप नून फूड्स को खा सकते हैं। नाशपाती, स्ट्रॉबेरी, पपीता, संत, केला, गाजर, सुन्धर, ब्रोकली, पालक, टमाटर, दालें, राजमा, छोले, किन्नाआ, आलू, बादाम, चिया सीड्स, शककरबद



## कम पूंजी में भी शुरू किया जा सकता है मोमबत्ती उत्पादन

मोमबत्ती उत्पादन एक क्लिपटव काम है। एक अच्छा ऑर्गेनिक मोमबत्ती उत्पादक बन सकता है। मोमबत्ती उत्पादन में डिजाइन के साथ कलर कॉम्बिनेशन की समझ होना जरूरी है, पर इसकी मैन्यूफैक्चरिंग को समझने के लिए ट्रेनिंग लेना जरूरी है। यह एक ऐसा धरोहर उद्योग है, जिसे कम पूंजी में भी शुरू किया जा सकता है।

### कच्चा माल

आपको इस उद्योग को करने के लिए दो चीजों की आवश्यकता होती है जिन्हें हम कच्चा माल कहते हैं। पहली चीज है सूप और दूसरी चीज है मोम। सूप तो आपको कहीं भी मिल जायेगा और मोम आपको रिफाइनरी से प्राप्त हो जायेगा। आप इन दोनों चीजों की सहायता से मोमबत्ती बनाने का काम कर सकते हैं। इसके अलावा जीव मोमबत्ती बनाने के लिए जेल, खुरबूदा मोमबत्ती के लिए कुछ खास तरह के परप्यूम और इन्डे रजाने के लिए पत्यर, मोती, सितारे और थोडा, वेक्स पिघलाने के लिए बड़े बर्तन और चूल्हा और मोमबत्ती को विभिन्न आकारों में ढालने के लिए सांचों की जरूरत होती है।

### प्रशिक्षण

मोमबत्ती उत्पादन (केडल मेकिंग) में डिप्लोमा लेना महिने से एक साल की अवधि का होता है। प्रशिक्षण के दौरान मोम बनाना, ढालने का चयन, लोडिंग और मोम माल को मोम ढालने का तरीका सिखाया जाता है। इसी कोर्स में डिजाइन मोमबत्तियां बनाने सिखाई जाती हैं। इसमें मोमबत्ती निर्माण की कला का प्रशिक्षण दिया जाता है। सकार की तरफ से व्यवसायिक प्रशिक्षण उद्योग के अलग-अलग उद्यमियों को विभिन्न उद्योगों में सशुल्क प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।

### मोमबत्ती बनाने के बाद

मोमबत्ती बनाने के बाद आप अपने निकट बाजार में दुकानों से संपर्क बनाएं और कुछ सस्ते में अपना माल, इन लोगों तक पहुंचाने का काम करें। मोमबत्ती बनाने का काम जितना आसान है उतना ही आसान इनको बेचना भी है। आप निचे मोमबत्ती लेकर भी पास की बाजार से बैठ सकते हैं और लोगों को मोमबत्ती बेचकर धन कमा सकते हैं। या फिर सायकिल के द्वारा किसी व्यक्ति से गली-गली में बेच सकते हैं।

### शुरुआती खर्च

मोमबत्ती उद्योग कट्टीर उद्योग है, इसलिए इसे कम पूंजी में भी शुरू किया जा सकता है। आप दस हजार से एक लाख रुपये तक की पूंजी में इस व्यवसाय को शुरू कर सकते हैं।

### सरकारी मदद

मोमबत्ती उत्पादन लघु उद्योग की श्रेणी में आता है। केंद्र और राज्य सरकारों का खादी ग्रामीणोद्योग इसे बढ़ावा देने के लिए नए-नए प्रोत्साहन और प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाती रहता है। एक सर्वे के अनुसार मोमबत्ती का बाजार लगभग 8 प्रतिशत की दर से बढ़ रहा है। नए उद्यमियों को सरकार हर तरह की सहायता देती है। महिलाओं, अनुसूचित जाति या अनुसूचित जन जाति से जुड़े लोगों को छूट में 30 प्रतिशत तक छूट भी मिलती है।



## लजरी ब्रांड मैनेजमेंट से करें करियर की ब्रांडिंग

**ब्रांड मैनेजमेंट एक चुनौतीपूर्ण करियर फील्ड है, जिसमें रोजगार के अवसरों की कमी नहीं है। अगर आपको अंदर से रेटर्नर हो रहे हैं तो लजरी ब्रांड मैनेजमेंट आपके लिए एक अच्छा करियर हो सकता है।**

आज का समय ऐसा है कि 'जो दिखता है, वही बिकता है'। ऐसे में सभी छोटी-बड़ी कंपनियां अपने प्रोडक्ट को आगे बढ़ाने की जुगत में लगी हैं। जम कर ब्रांडिंग कर रही हैं और इन कामों की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए ब्रांडिंग प्रदाताओं को काम करने के लिए एक बेहतर करियर विकल्प के रूप में उभारा है। इन्हीं में से एक है पीजी डिप्लोमा इन लजरी ब्रांड मैनेजमेंट का कोर्स जिसे करने के बाद आपके करियर के रास्ते खुल जाते हैं।

### कोर्स का विवरण

पीजी डिप्लोमा इन लजरी ब्रांड मैनेजमेंट 16 महीने का कोर्स है जो अभी-अभी ग्रेजुएट हुए स्टूडेंट्स और किसी भी फील्ड में काम कर चुके प्रोफेशनल्स, लजरी की फील्ड में अपने करियर को एक बेहतर रूप देना चाहते हैं उनके लिए है। इस कोर्स के दौरान 10 महीने का एकेडमिक सेशन होता है, जिसमें एकेडमिक के साथ-साथ जीव ट्रेनिंग भी दी जाती है। एकेडमिक सेशन के बाद स्टूडेंट्स को 6 महीने की इंटरनी इंटरशिप प्रदान कराई जाती है।

### योग्यता

इस कोर्स में एडमिशन लेने के लिए छात्र-छात्राओं का ग्रेजुएट होना जरूरी है। साथ ही स्टूडेंट को लजरी और मैनेजमेंट में दिलचस्पी भी होनी बेहद जरूरी होती है। इसके अलावा को छात्र-छात्रा इनका प्रोफेशनलिटी और कम्प्यूनिक्शन रिकल्स अच्छी है और

अंग्रेजी में अच्छी पकड़ है, वो इस क्षेत्र में एक सफल तौर पर अपना करियर बना सकते हैं। कोई फंक्शनरी भाषा की जानकारी लाभदायक साबित हो सकती है पर यह अनिवार्य नहीं है।

### अवसर

पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन लजरी ब्रांड मैनेजमेंट कोर्स करने वाले स्टूडेंट्स लजरी सेल्स एडवाइजर, चिन्नुअल मॅडगाइजर, लजरी ड्रॉट प्लानर, ब्रांड हेड, ब्रांड मैनेजर बन सकते हैं। फैशन और लजरी कंसेप्ट या वार्डरोब मैनेजर के तौर पर भी काम पा सकते हैं ऐसा कहना है एलसीबीएस के फाउंडर प्रोफेसर सीए आर उमय्य गुप्ता का।

### कुछ हटकर

रिटेल में लजरी सेक्टर 20 फीसदी सालाना की दर से आगे बढ़ रही है। यह तेजी पिछले कई सालों से जारी है। 2028 तक इस क्षेत्र में लगभग 28 लाख लोगों को रोजगार मिलने की उम्मीद जलाई जा रही है। ऑर्गेनिडाइस्वल्स, ज्वैलर्स, चॉकिया, रिटेल एरस्ट्रेट, वाहन, टैबल एंड टूरिज्म में नए अवसर रोजगार के लिए वरदान साबित होगा। अभी इसमें सबसे बड़ी समस्या कुशल लोगों की है क्योंकि लजरी ब्रांड की संवैस का अंदज अलग होता है।

### वया कहते हैं एक्सपर्ट

एलसीबीएस के डायरेक्टर के मुताबिक, पोस्टस

ग्रेजुएट डिप्लोमा इन लजरी ब्रांड मैनेजमेंट अपनी तरह का अनूठा और बिल्कूल नया कोर्स है। रिटेल की जरूरतें बढ़ रही हैं लेकिन इसमें कुशल लोगों की बेहद कमी है। यह एक शानदार रोजगार का क्षेत्र है जहां संभावनाओं की कमी नहीं है। मौजूदा विश्व परिवेश को देखकर पता चलता है कि आने वाले समय में इस सेक्टर में असीम रोजगार की संभावनाएं हैं। यह उन युवाओं के लिए एक सफल लॉन्गि पैड है जिन्होंने अब तक कुछ न कुछ मिस कर दिया है।

### वेतन

इस कोर्स के पूरा होने के बाद कॉलेज स्टूडेंट्स को अलग-अलग कंपनियों में इंटरशिप के लिए भेजा जाता है जिसमें बतौर स्ट्राइड 15 से 25 हजार रुपए मिलते हैं, कोर्स पूरा करने की अगर आप जीव के लिए जाते हैं तो शुरुआती सेलरी प्राय 40,000 रु. से 50,000 रु. के बीच हो सकती है। तनुवर्ष के साथ-साथ सेलरी में इजाफा होता रहता है। इन नौकरियों में वेतन के अलावा कई तरह के इन्सेंटिव और अन्य सुविधाएं भी शामिल हो सकती हैं।

### प्रमुख संस्थान

- इंडियन रिटेल स्कूल, नई दिल्ली
- लजरी कनेक्ट बिजनेस स्कूल्स, गुडगाव, हरियाणा
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड स्टडीज, मुंबई
- सिम्बायोसिस इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज, पुणे
- बिमटेक, ग्रेटर नोएडा, उत्तरप्रदेश
- जेडिआर इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड रिसर्च एंड इंटरप्रैयोरशिप, बैंगलुरु, कर्नाटक



## कस्टमर केयर जॉब की कमी नहीं

कस्टमर को समझना और उसकी डिमांड का रिस्पेक्ट उसे उपाय देवना इतना आसान काम नहीं है। इसके लिए धैर्य और लगन की जरूरत होती है, साथ ही लगातार आगे बढ़ने के जज्बे की भी जरूरत होती है। वर्तमान में सेवा क्षेत्र ही नहीं, बल्कि अन्य क्षेत्रों में भी कस्टमर केयर का काफी ख्याल रखा जाता है। कस्टमर को किसी भी प्रकार की तक्रलीय न हो और उनकी उत्पाद के बारे में क्या रय्य है, आदि के बारे में काफी ध्यान रखा जाता है। इसके अलावा कार्पिनियों लगातार अपने उत्पादों में सुधार करने के लिए ग्राहकों से ही सर्वे के माध्यम से यह जानना चाहती है कि ग्राहक उत्पादों में क्या बदलाव चाहता है। इन सभी के लिए कस्टमर केयर के विशेषज्ञों की जरूरत होती है।

### कस्टमर का रखा जाता है पूरा ध्यान

कस्टमर केयर अब केवल निजी क्षेत्र में नहीं, बल्कि सरकारी क्षेत्र में भी कस्टमर केयर का काफी ख्याल रखा जाता है। कई सरकारी संस्थान अपने ग्राहकों पर कस्टमर केयर अधिकारी की नियुक्ति करने लगे हैं, जो समय समय पर ग्राहकों से न केवल बातचीत करते हैं, बल्कि सर्वे आदि भी करते हैं। इन सर्वे के माध्यम से वे अपनी संस्थानों को यह भी बताते हैं कि कहीं पर गलती हो रही है और ग्राहकों को क्या पसंद है। विदेशी कार्पिनियां अपने साथ यह कल्चर लाई हैं, पर ऐसा भी नहीं है कि इसके पहले देश में कस्टमर केयर की बातें नहीं होती थीं।

### इसमें है कई क्लिप्ट

विदेशी कार्पिनियां अपने कस्टमर केयर अधिकारियों को किसी भी तरह की समस्या आने पर समस्या को सुलझाने के बाद कस्टमर केयर अधिकारी को उस व्यक्ति के घर पर भेजती हैं और अधिकार

संपूर्ण बातचीत करने के बाद इस बात का निश्चय निकालता है कि आखिर समस्या कहां पर है। कुल मिलाकर कस्टमर केयर का क्षेत्र काफी बड़ा है और इसमें कई तरह के विकल्प युवाओं के लिए मौजूद हैं। सर्विस सेक्टर में कस्टमर केयर को सबसे ज्यादा तरजीह दी जाती है। सर्विस सेक्टर का काफी तेजी से बढ़ रहा है और इसमें कई कार्पिनियां अपने उम्भिकाओं के बीच इस कारण प्रियड हैं, क्योंकि उनका कस्टमर केयर काफी अच्छा है।

### बहुभाषी को है फायदा

बहलीन कम्प्युनिक्शन स्कौलज और आकष्यक व्यक्ति होना पहली जरूरत होती है। अगर आप बहुभाषी हैं तो एयरलाइंस से लेकर पर्यटन क्षेत्र में आपको काफी महत्व मिल सकता है। इस क्षेत्र में युवा सौओं को सम्भाजन खोजी और पहल करने वाला होना चाहिए। ग्राहक को वह लगना चाहिए कि हमारी बात सुनी जा रही है। उरसाह से लंबेकर कस्टमर केयर अधिकारी अपनी शांलीनता और बेचोवाल के माध्यम से कस्टमर को संतोहनकर जवाब दे सकता है। इतना ही नहीं, उन्हें यह भी लगना चाहिए कि आप उनके हित को ध्यान रर रहे हैं।

### केवल कॉल सेंटर ही नहीं है कस्टमर केयर

कस्टमर केयर का मतलब केवल कॉल सेंटर नहीं है, बल्कि इसमें कई स्तर हैं, जिसमें आपको ग्राहकों से न केवल संवाद स्थापित करना है, बल्कि उनकी समस्याओं को सुनकर उचित मार्गदर्शन देकर समस्या को हल भी करना है। ग्राहक सेवा का पर्यटन से लेकर बिकिंग क्षेत्र में ध्यान रखना पड़ता है। यह वैबि और समझदारी भरा काम होता है, जिसमें ग्राहक की बातों को ध्यानपूर्वक सुनना शामिल है।

## भाग्य से नहीं, परिश्रम से मिलती है सफलता



हम कभी यह न माने कि कुछ लोग भाग्यशाली होते हैं इसलिए उन्हें सफलता मिलती है। सफलता तो लगातार परिश्रम का परिणाम है। बूट-बूट पानी से घटा भर जाता है और ग्लेशियरों से बर्षा पियलकर बूट-बूट पानी इकठ्ठा होकर बहने से विशाल नदियां प्रवाहमान हो उठती हैं। प्रयास सफलता हमारे बहुत निकट होता है, लेकिन उसको देखने में चूक हो जाने के कारण ही हम असफल हो जाते हैं एक बार एक व्यक्ति ने जल्दी धनवान बनने के इरादे से एक ऐसी जमीन का टुकड़ा खरीदा, जिसमें हीरो के भंडार होने की पूरी संभावना थी। जमीन खरीदने के बाद उसने वहां पर खुदाई का काम प्रारंभ कर दिया। वह महीनों तक दिन-रात खुदाई के काम में लगा रहा, लेकिन उसे कभी भी हीरो का नामो-निशान नहीं दिखाई पड़ा। वह निराश हो गया और उसने फेरसला किया कि वह यहां काम अधिक समय व साधन नष्ट नहीं करेगा। उसने अपना काम समेटकर उस जमीन को छोड़ने के दाम बेच दिया और अन्याय हीरो की खानों की खोज के लिए निकल पड़ा। वह जमीन खरीदता और उसमें खुदाई करवाता लेकिन हीरो न मिलने पर उस जमीन को सस्ते-मंदे में बेचकर आगे का रास्ता लेता। उसने कहा-कहां नहीं अपने भाग्य को आजमाया, लेकिन वह जोहां भी गया असफलता ही उसके हाथ गंभी और अंत में एक दिन जमीन में डूबकर मर गया। इस दौरान जिस व्यक्ति ने उसकी पहली जमीन खरीदी थी, उसने जहां पर पहले वाले व्यक्ति ने खुदाई छोड़ी थी

वही से दोबारा खुदाई प्रारंभ कराया दी। उसे जल्दी ही काफी बड़े भण्डार मिले। भाग्य हीरो वाली सतह मिल गई। प्रश्न उठता है कि पहले वाले व्यक्ति को काफी दिनों तक लगातार खुदाई करने के बावजूद हीरो वाली सतह क्यों नहीं मिली जबकि बाद वाले व्यक्ति को जल्दी ही हीरो वाली सतह मिल गई। उत्तर स्पष्ट है कि पहले वाले व्यक्ति ने निराश होकर जमीन की खुदाई करना बंद कर दिया था जबकि हीरो की सतह उस जगह से केवल तीन इंच नीचे उपस्थित थी। ऐसा कोई संकेत भी नहीं था कि अब हीरो नहीं मिलेगा इसलिए खुदाई बंद करने का कोई आतिच्य भी नहीं था। अगर वह काम करना बंद नहीं करता, तो उसे बहुत जल्दी ही हीरो की सतह मिल जाती और उसे पूरी दुनिया में भटकना व समुद्र में डूबकर मरना नहीं पड़ता। जहां तक दूसरे व्यक्ति की सफलता का प्रश्न है वह एक समझदार व्यक्ति था और समझदार व्यक्ति के लिए वह अनुमान लगाया कौन नहीं था कि अब तक की खुदाई में हीरो की सतह नहीं मिल पाई है तो थोड़ा और खोदने पर वह जरूर मिल जाएगी। हीरो तो इसी जमीन में है अतः उसने जहां पर पहले वाले व्यक्ति ने खुदाई छोड़ दी थी, वहीं से दोबारा खुदाई प्रारंभ कराया दी और उसे जल्दी ही काफी बड़े भण्डार मिले। भाग्य हीरो वाली सतह मिल गई। पहले व्यक्ति ने अपने अधिभाव से निराशा के कारण कार्य करना छोड़ दिया। उसने जिस बिंदु पर कार्य करना छोड़ा था सफलता उसके एकदम करीब थी। यदि वह थोड़ा सा और प्रयास करता तो उसका जीवन ही बदल जाता। हमारे साथ

भी तो प्रायः ऐसा ही होता है। हम कार्य करते-करते एकदम ऊब उठते हैं और कह देते हैं कि बस अब और नहीं। हम प्रायः उस समय हथियार डाल देते हैं जब सफलता हमारे बहुत करीब होती है। अब इस स्थिति से बचने का क्या उपाय है? जब तक पूर्ण रूप से सफलता नहीं मिल जाती, तब तक न तो प्रयास करना ही छोड़े और न विधास ही कमजोर पड़ने दे। जीवन का कोई भी क्षेत्र क्यों न हो, हम अपने सपनों को जीव में कल्पना नहीं छोड़ना चाहिए। हम निरंतर प्रयास करते रहे इसके लिए हमें अपने अंदर धैर्य विकसित करने का प्रयास करते रहना चाहिए। बस अब और नहीं कहना है तो अपने अधिभाव, भाग्यवादिता, अकर्मभावता व अपने कमजोर इरादों को काटिए कि बस अब और नहीं। निरंतर अभ्यास करने से न जाने कितने जगमगीत वित्त महान विधान बन गए। एक तथ्य और बहुत महत्वपूर्ण है और यह यह कि यह दुनिया में कोई भी व्यक्ति सफल हो सकता है तो हम भी हो सकते हैं। हम इस विश्वास के साथ कार्य करें कि हमें ही अवश्य ही सफलता मिलेगी। कई बार सफलता मिलने में जो थोड़ी सी देर या तीन चार की दूरी होती है उसी को पार करने पर ही सफलता मिल सकती है अतः धरकार या निराश होकर काम बीच बीच में छोड़कर भागने से पहले इस तरह तब तब विचार अवश्य कर लें कि कहीं मैं उसी बिंदु पर तो नहीं हूँ, जहां आगले ही कदम पर सफलता दरमगम करने को तैयार हो रही है। यही वास्तविकता है अतः छोड़ने से पहले एक अंतिम प्रयास अवश्य करें। यह अंतिम प्रयास तब तक करते रहें जब तक पूर्ण सफलता नहीं मिल जाती। हम भी हमें बस न माफ़ कि कुछ लोग भाग्यशाली होते हैं इसलिए उन्हें सफलता मिलती है। सफलता तो परिश्रम व लगातार परिश्रम का परिणाम है। बूट-बूट पानी से घटा भर जाता है और ग्लेशियरों से बर्षा पियलकर बूट-बूट पानी इकठ्ठा होकर बहने से विशाल नदियां प्रवाहमान हो उठती हैं।

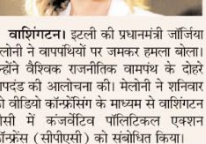
### संक्षिप्त समाचार

#### सर्वे ने उआई चांसलर

शुल्क की नीट, कट्टरपंथी एलिस को बेहतर, मलज जीत की ओर

**बर्लिन, एजेन्सी।** जर्मनी में आम चुनाव को लेकर वोटिंग होगी, लेकिन इससे पहले सर्वे में जोड़ा चांसलर को वोटिंग डेमोक्रेटिक पार्टी फिफ्टीड दिख रही है। बिशपो क्रिश्चन डेमोक्रेटिक युनिवर्स के फ्रेडरिक माल चांसलर की तरफ में आहे। सर्वे में एलिस वोडेन को भी बहुत मिलती दिख रही है। सर्वे के मुताबिक 29 प्रतिशत लोग मलज को पार्टी को सर्वोत्तम मानते हैं और कट्टरपंथी एलिस को पार्टी को 21 प्रतिशत लोगों का समर्थन मिलता दिख रहा है। चांसलर शिल्न को पार्टी को सिर्फ 16 प्रतिशत लोगों का समर्थन प्राप्त होता दिख रहा है और वो तीसरे नंबर की पार्टी बनती दिख रही है। सत्ताह गठबंधन में शामिल तीन पार्टी को 12त और फ्री डेमोक्रेटिक पार्टी को 7त वोट मिल सकता है और ये दोनों पार्टी किंग मेकर की भूमिका निभा सकती है। जर्मनी में सुबह आठ से लेकर शाम 6 बजे तक वोटिंग होगी। जर्मनी की आबादी 8.4 करोड़ है और करीब 6 करोड़ लोग वोटिंग में हिस्सा लेंगे। वोटिंग खत्म होने के बाद एफडीए पोल आग्रे और वोटों की गिनती भी शुरू हो जाएगी। सोमवार सुबह तक परिणाम की आधिकारिक घोषणा की जाएगी। जर्मनी के आम चुनाव में एलन मर्क के दखल में इस चुनाव को और भी ज्यादा दिलचस्प बना दिया है। शिल्न को एलन मर्क ने कट्टरपंथी नीला एलिस वोडेन को अपना समर्थन जताया है। इसके साथ ही रूस का भी इस चुनाव में दखल सामने आया है। एकसपटर्स के मुताबिक, डेपेल्सिंगर और स्टडी-1516 जैसे युव रूस से हजारों वोट आगे के जरिए चुनाव को प्रभावित कर रहे हैं। ये युव युवांना हजारों वीडियोज-फेक यूज सोशल मीडिया खासकर एफस पर पोस्ट कर रहे हैं। ये पोस्ट खंड पाटी के समर्थन में हो रहे हैं। सर्वे में मलज को पार्टी सबसे बड़ी पार्टी बनती दिख रही है लेकिन 50 प्रतिशत से ज्यादा वोट इस पार्टी को मिलता नहीं दिख रहा है। जर्मनी में सत्ता में आने के लिए किसी भी पार्टी को 50 प्रतिशत से ज्यादा वोट लाना पड़ता है। इसलिए अक्सर यह गठबंधन को संभार बनता है।

#### इटली की प्रधानमंत्री जोर्जिया ने वापसियों पर जमकर हमला बोला



**वाशिंगटन, एजेन्सी।** इटली की प्रधानमंत्री जोर्जिया मेलोनी ने वापसियों पर जमकर हमला बोला। उन्होंने वैश्विक राजनीतिक व्यापक के दोहे मापदंड को आलोचना की मेलोनी ने शनिवार को वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से वाशिंगटन डीसी में कंवर्सेटिव पॉलिटिकल एक्शन कांफ्रेंस (सीपीएएस) को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और अर्जेंटीना के राष्ट्रपति जेविअर फ्रांसो लोसो टुनिया के तमाम नेता एक वैश्विक कंवर्सेटिव ऑडियंस को आमंत्रित रहे हैं। मेलोनी ने कहा कि डोनाल्ड ट्रंप को जीत के बाद वापसियों की चर्चुडिगडट डिस्क्रियर से बदल चुकी है। यह सिर्फ इंगित नहीं है कि कंवर्सेटिव जीत रहे हैं बल्कि इस वजह से है कि वे वैश्विक स्तर पर सहायता भी कर रहे हैं। मेलोनी ने वापसियों के दोहे मापदंड का पर्वता किया। उन्होंने कहा कि जब बिल क्लिंटन और टोनी ब्लेयर ने 90 के दशक में वैश्विक व्यापक उदारवादी नेटवर्क बनाया तो उन्हें राजनेता कहा गया। मार आन जब डोनाल्ड ट्रंप, मेलोनी व हालती या पीएम मोदी बात करते हैं तो उन्हें लोकतंत्र के लिए खतरा कहा जाता है। यह वापसियों का डबल स्टैंडर्ड है। उन्होंने कहा कि मार हम इसके आदी हो चुके हैं।

# बंटी हुई है दुनिया, जी-20 की अखंडता बनाए रखना जरूरी; चीन ने मिलाए भारत के सुर में सुर



**जोहानिसबर्ग एजेन्सी।** बिस्व समाह को लेकर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बेलुके बयानों के बीच भारत ने जी-20 समाह को अखंड बनाए रखने पर जोर दिया है। चीन ने भी भारत के इस अह्वान पर सहमति जताई है। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने 'ध्रुवीकृत' वैश्विक स्थिति के बीच, जी-20 समाह की अखंडता बनाए रखने में भारत और चीन के संयुक्त प्रयासों पर शुक्रवार को जोर दिया। जयशंकर जी-20 देशों के विदेश मंत्रियों की बैठक में भाग लेने के लिए दक्षिण अफ्रीका की दो दिवसीय यात्रा पर जोहानिसबर्ग में हैं। उन्होंने यहां जी-20 विदेश मंत्रियों की बैठक के दौरान अपने चीनी समकक्ष वांग यी के साथ द्विपक्षीय बैठक के दौरान अपने संबोधन में कहा, 'हमें यह समझना चाहिए कि ध्रुवीकृत वैश्विक स्थिति में, दोनों देशों ने एक संस्था के रूप में जी-20 को संरक्षित और सुदृढित रखने के लिए कड़ी मेहनत की है। यह अपने आप में अंतरराष्ट्रीय सहयोग के महत्व को प्रमाणित करता है।'

दक्षिण अफ्रीका 2025 के लिए जी-20 की मेजबानी कर रहा है, और इस बैठक से पूरे वर्ष के लिए निर्धारित कार्यक्रमों की शृंखला की शुरुआत होगी। अंतरराष्ट्रीय आर्थिक सहयोग के प्रमुख मंच के रूप में, जी-20 वैश्विक अव्यवस्था को उसके संभव पेश आने वाली चुनौतियों से उबरने में

महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जी-20 में अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, कनाडा, चीन, फ्रांस, जर्मनी, भारत, इंडोनेशिया, इटली, जापान, कोरिया गणराज्य, मैक्सिको, रूस, सऊदी अरब, दक्षिण अफ्रीका, तुर्की, ब्रिटेन, संयुक्त अरब अमीरात, संघ और यूरोपीय संघ शामिल हैं। चीनी

विदेश मंत्रालय द्वारा जारी एक प्रेस विज्ञापन के अनुसार, वांग ने कहा कि पिछले वर्ष रूस के कप्तान में राष्ट्रपति श्री चिनॉफिन और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बीच सफल बैठक के बाद, दोनों देशों के बीच समी स्तरों पर आदान-प्रदान व्यवस्थित तरीके से बहाल हो गया है। वांग ने कहा कि योग्य मुद्दों पर विशेष प्रतिनिधियों की बैठक व विशिष्ट सप्ताहों को उचित तरीके से निपटारने पर आम सहमति बन गई है। वांग और राष्ट्रपति सुरक्षा सलाहकार अजित डोनाल भारत-चीन सीमा तंत्र के लिए विशेष प्रतिनिधियों। दोनों देशों के बीच पिछले वर्ष दिस्वर्न में मुलाकात हुई थी और वे सीमा पर शांति बनाए रखने तथा भारत-चीन संबंधों को स्थिर बनाए रखने के लिए कदम उठाने पर सहमत हुए थे। वांग ने कहा कि यह दोनों देशों के लोगों की आम इच्छाओं के अनुरूप है। वह वे आपसी विश्वास बहाल करें। वहीं, जयशंकर ने कहा कि जी-20 जैसे मंचों में भारत और चीन को अपने द्विपक्षीय संबंधों में चुनौतीपूर्ण दौर के

दौरान भी बातचीत करने के अवसर प्रदान किए हैं। उन्होंने कहा, 'ऐसी बैठकों ने हमारे बीच बातचीत का अक्सर प्रदान किया, उस समय भी जब हमारे संबंध कठिन दौर से गुजर रहे थे। जयशंकर ने कहा, 'हमारे एनाइस (राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार) और विदेश सचिव चीन का दौरा कर चुके हैं और हमारे संबंधों के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा हुई है। इसमें सीमावर्ती क्षेत्रों में शांति और स्थिरता के प्रश्नों के साथ-साथ हमारे संबंधों के अन्य आयाम भी शामिल हैं। मुझे आज विचारों के आदान-प्रदान पर खुशी है।'

उन्होंने यह भी बताया कि भारत और चीन जी-20, एएससीओ (शांति सहयोग संगठन) और बिस्व के सदस्य हैं। अपने संबोधन में वांग ने पिछले वर्ष प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और चीनी राष्ट्रपति श्री चिनॉफिन के बीच हुई बैठक को द्विपक्षीय संबंधों में 'पिछले वर्ष की सबसे महत्वपूर्ण बात' बताया। उन्होंने कहा, 'हम संघर्ष सुधार की दिशा में और आगे की ओर अग्रसर हैं।'

## भारत की महिला शांति सैनिक मिशनों के परिणामों को बेहतर बनाना है: संयुक्त राष्ट्र शांति प्रमुख

**संयुक्त राष्ट्र, एजेन्सी।** संयुक्त राष्ट्र शांति मिशनों में भारत की महत्वपूर्ण भूमिका बढ़ी है और भारत की महिला शांति सैनिकों ने यह साबित किया है कि अधिक महिला प्रतिनिधित्व वाले मिशन संयुक्त राष्ट्र के परिणामों को बेहतर बनाते हैं और स्थायी शांति में योगदान करते हैं, यह बात संयुक्त राष्ट्र के शांति संचालन प्रमुख ने कही।

संयुक्त राष्ट्र के शांति संचालन के अवर सचिव इस सालाह नई दिल्ली का दौरा करते हुए 24-25 फरवरी को भारत द्वारा आयोजित शांति मिशनों में महिलाओं की भूमिका को बढ़ाना एक महत्वपूर्ण साइड अनुषंग नामक सम्मेलन में भाग लेंगे। कहा, भारत संयुक्त राष्ट्र शांति मिशनों की एक बुनियादी स्तंभ बना हुआ है और भारत की महिला शांति सैनिक शांति मिशनों की परिभाषा को फिर से लिख रही हैं। उन्होंने कहा कि भारत में इस सम्मेलन में भाग लेना उनके लिए आम-सम्मान की बात है। इस सम्मेलन में महिला साइड के लगभग 50 देशों की महिला अधिकारी एकजिंत होंगी, जो शांति मिशनों में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका और शांति और सुरक्षा को बढ़ावा देने में उनकी भूमिका पर चर्चा करेंगी। कहा, शांति मिशनों में अधिक

## नताली हार्प ट्रंप के लिए जेल भी जाने के लिए थीं तैयार? राष्ट्रपति के लिए दीवानगी बनी सीकेट सर्विस की चिंता

**वाशिंगटन, एजेन्सी।** अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप किसी न किसी वजह से हमेशा चर्चा में रहते हैं। अब अमेरिकी पत्रकार नताली हार्प वॉलिंग एंजेलस नामक महिला सहयोगियों के समूह का हिस्सा थीं, जिनके साथ ट्रंप का व्यवहार फर्स्टेड से भरा था। उनकी किताब में 33 साल की नताली हार्प का जिक्र किया गया है, जिन्हें ट्रंप की करीबी सहयोगी बताया जा रहा है। बता दें कि नताली हार्प वॉलिंग एंजेलस नामक महिला सहयोगियों के समूह का हिस्सा थीं, जिनके साथ ट्रंप का व्यवहार फर्स्टेड से भरा था। **सीकेट सर्विस को ट्रंप की चिंता:** नताली हार्प की उनके प्रति दीवानगी इतनी ज्यादा बढ़ गई थी कि इसको लेकर सीकेट सर्विस को चिंता सताने लगी है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, ट्रंप ने ट्रंप को कई पत्र लिखे हैं, जिसमें से एक में उन्होंने लिखा था- आप ही मेरे लिए सब कुछ हैं।



कोर्ट में ट्रंप के पीछे ही बैठती थीं हार्प: यहां तक कि हार्प, ट्रंप के मुकदमें के इलाके कोर्ट में उनके पीछे बैठती थीं। उन्होंने ट्रंप के लिए एक पोस्टवेल फिटर भी रखा था, जिससे वह लगातार उनकी ताकत में छपी खबरें निकालकर उन्हें सीपती थीं। जब एक बार ट्रंप पर जल ने मीडिया में बयानबानी पर रोक लगा दी थी तो, तब हार्प ने कहा था, मैं उनके बयान अपने नाम से जोड़कर कर दूंगी। मुझे जेल भी जाना पड़े तो मैं जाऊंगी। वहीं ट्रंप के बेटे एरिक् ट्रंप ने भी इस मुद्दे पर संदेश जताया है और उन्होंने इस समस्या का

समाधान करने के लिए कानूनी टीम से सम्बन्ध-जवाब भी किए। वोल्फ ने इस मामले में कहा, सीकेट सर्विस ने इस मामले में हस्तक्षेप किया, लेकिन कोई भी ट्रंप को यह बातने की हिम्मत नहीं कर पाया है। **ट्रंप का जवाब है:** रिपोर्ट के अनुसार, हार्प ने वॉलिंग्टन पर ज्यादा से ज्यादा सवाल पूछने के लिए ट्रंप ने उन्हें जवाब से जवाब कैसे के सामने आने के लिए कहा था। साथ ही वह ट्रंप के ट्रूप सोशल मीडिया पर भी लिखने लगी थीं। इस किताब में किए गए कई बड़े खुलासों को ट्रंप कैप ने नकार दिया है।

### अब नोरोवायर्स का खतरा!

**लंदन, एजेन्सी।** अब एक नया वायरस लोगों को डरा रहा है, पिछले कुछ दिनों से कावासाकी नोरोवायर्स का संक्रमण तेजी से बढ़ रहा है। नोरोवायर्स संक्रमण के प्रथमो के कारण यू.के. में अस्पताल के अधिकारियों को लखलू नोटिस जारी करने पड़ रहे हैं, जिसमें लोगों से अधिक संक्रमण से बचने के लिए अस्पताल में आने को संख्या सीमित करने को कहा गया है। अत्यधिक संक्रमक वायरस, जिसमें विंटर वॉर्मिंग्स का भी कहा जाता है, इस वायरस के मामलों में तीव्र बढौतरी हो रही है। इसमें अचानक उठती और दल की समस्या जैसे लक्षण सामने आ रहे हैं। रिपोर्ट बताती है कि अक्टूरे 2025 के पहले सात हफ्तों के दौरान, 400 मामले सामने आए थे और सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी अलर्टमा बढ़ा रहे हैं।

### शोप नहीं रहा; गाजा प्लान पर ट्रंप की सफाई, इजरायल की 2005 वाली डील पर भी उठाए सवाल

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने गाजा में शांति बहाल करने के लिए दिए अपने प्लान का बचाव किया है। ट्रंप ने कहा कि इजरायल और फिलिस्तीनियों के बीच में शांति बहाल करने के लिए उन्होंने राजा पुर्निकास को जो योजना बताई है उसे लेकर यह कोई जबरदस्ती नहीं कर रहे हैं। यह उस क्षेत्र में एक शांति स्थापित करने के लिए जरूरी है। ट्रंप ने 2005 में इजरायल द्वारा गाजा कि जमीन को वापस किया जाने भी सहमत उठाए। उन्होंने कहा कि मुझे आश्चर्य होता है कि इजरायल ने तब एकरतयस वापसी क्यों की। उन्होंने ऐसा किना इसी वजह से हमस्य में दोषाया वहाँ पर अपनी फकड को सजवत कर लिया।



अमेरिकी राष्ट्रपति ने दोषाया कि गाजा के पुर्निकास के लिए उन्होंने जो योजना बताई है वह सर्वश्रेष्ठ है। फॉक्स न्यूज से बात करते हुए ट्रंप ने कहा कि उस क्षेत्र में शांति स्थापित करने के लिए यह योजना सबसे सही है। यह मेरी योजना है। मैं आपको बताऊंगा कि इसे कैसे लागू करना है। मुझे लगता है कि ऐसी योजना काम करेगी लेकिन मैं इसके लिए किसी को ज़म्बरू नहीं कर रहा हूँ। मैं बस आमतौर से बैठता हूँ और इसकी अनुमति करता हूँ। जब वहाँ से सब निकल जाएगा तो हम एक साफ स्लेट की तरह एक नई शुरुआत करेंगे। इस पर क्षेत्र पर अमेरिका का स्वाभाविक होना तब आया देखेंगे कि वहाँ पर कोई हमस्य नहीं है। हम इस पूरे क्षेत्र को

स्वाकि कर दिया है। यह नाइज आमेरिका ने इन देशों के सिर्फे खली दिवसी हरकत बढ़ करने की धमकी भी दी। वोल्फ ने इस मामले में बताया कि बीमार् 2000 बच्चों को अपने देश में शरण देने के लिए तैयार हो गया। डोनाल्ड ट्रंप ने इजरायल द्वारा 2005 में गाजा में जमीन छोड़ दिए जाने पर भी आश्चर्य व्यक्त किया। ट्रंप ने कहा मुझे समझ नहीं आता कि आरिख इजरायल ने 2005 में सैन्य प्रतिष्ठानों और बलियों को लेकर गाजा से एक तरफ वापसी क्यों की। उन्होंने ऐसा किना इसी वजह से हमस्य एक बार फिर से लाकवरत हो गया। ट्रंप ने कहा कि मैं आपको नाम नहीं बता सकता... लेकिन इजरायल में से ही किसी ने इस जमीन को छोड़ने का फैसला किया। यह तुनिया का सबसे खराब फैसल देठे सोदे में से एक था। उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए था।

ट्रंप ने नेतनवाह को अपना पूर्ण समर्थन देने का वादा करते हुए कहा कि यदि इजरायल बंधकों को छोड़ने या हमस्य को खत्म करने के लिए हमस्य के खिलाफ दोषाया लड़वें शुरू करने का फैसला करते हैं तो अमेरिका उनका समर्थन करेगा।

# 19 साल छोटी सिंगर संग काश पटेल का रिश्ता, 3 साल पहले हुई थी मुलाकात

**वाशिंगटन, एजेन्सी।** डोनाल्ड ट्रंप के भारतवर्षी दोस्त करण्य प्रमोद विनोद, काश पटेल ने शुक्रवार को अमेरिका को सबसे बड़ी जांच एजेन्सी फेडरल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन के डायरेक्टर की शपथ ले ली है। काश पटेल ने भगवत गीता पर हाथ रख कर शपथ ली। वह एएससी को लीड करने वाले नौवें व्यक्ति बने हैं। शायद अलग समयोह के मौके पर काश पटेल के बवाल में खड़ी एक महिला भी नजर आई, जिनको देखने के बाद सर्वे के जनर में आया होगा कि यह कौन है? दरअसल, यह काश पटेल की लव्लेड एक्सिसस विल्किन्स ?



एलेक्सिस विल्किन्स का जन्म 3 नवंबर 1999 को फोर्टलैंड, मैसाचुसेट्स में हुआ था। उनका परिवार बाद में फेरेटविले, अरकसिस शिफ्ट हो गया था, लेकिन उन्होंने हरोल्ड और विल्डकलेड में भी काफ़ी समय बिताया। अपनी म्यूजिक करियर को बढ़ावा देने के लिए वह नेशविले, टेनेसी चली गईं। एलेक्सिस विल्किन्स आज एक जानी-मानी कंट्री सिंगर, राइटर और पॉलिटिकल

कमेंटेटर है। वह रिपब्लिकन प्रतिनिधि अब्राहम हमेडे की संस्था से भी जुड़ी हुई हैं, जो अमेरिकी मूल्यों को बढ़ावा देने से संकेतरी के रूप में कार्य कर रही है और प्रेर नामक दल वाली एक प्रमुख सौंधक मीडिया कंपनी है। एलेक्सिस केवल म्यूजिक इंडस्ट्री ही सिद्ध नहीं है, बल्कि राजनीति में भी अपनी खास पहचान है। उन्होंने बेसमंत युनिवर्सिटी से बिजनेस और पॉलिटिकल साइंस में डिग्री हासिल की है और विभिन्न सऊदादी राजनीतिक कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लेती हैं।

**काश पटेल और एलेक्सिस विल्किन्स की मुलाकात**  
काश पटेल और एलेक्सिस विल्किन्स की पहली मुलाकात अक्टूबर 2022 में अमेरिका की पुर्न-जागृत करे रती के दौरान हुई थी। इस रेली में दोनों की मुलाकात के बाद, जनवरी 2023 में उन्होंने एक-दूसरे को डेट करताना शुरू किया और उस समय से ही दोनों का रिश्ता और भी मजबूत हुआ।

**अमेरिकी सेना के पूर्व सैनिकों के लिए एलेक्सिस की मुहिम**  
एलेक्सिस विल्किन्स अमेरिकी सेना के पूर्व सैनिकों के लिए भी सक्रिय रूप से काम करती हैं। उन्होंने कई संस्थाओं जैसे वीरियर राइडर्स, ऑपरेशन स्टैंडडॉउन, और सोल्जर का बच्चा के साथ मिमिकर डन (सेनोको) और उनके परिवारों की मदद के लिए कई सामाजिक पहल की हैं। उनका यह सपना सवे उभे अमेरिकी सजाज में एक सम्नाति और प्रभावशाली शिडियस बनाती है।

आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफ़ी-भारत-पाकिस्तान

# मोहम्मद शमी ने पहले ही ओवर में फेंकी 5 वाइड गेंदें, बनाया शर्मनाक रिकॉर्ड

**यूएई (एजेंसी)।** मोहम्मद शमी ने पहिले ओवर में चार गेंदें फेंकीं। पहिले ओवर में फेंकी पहिली गेंद का ओवर संचालक रूप से सबसे लंबे ओवर फेंकने का रिकॉर्ड बनाया। पाकिस्तान का पहला गेंदबाज मोहम्मद शमी ने 11 गेंदें फेंकीं और छह रन दिए। पांच रन वाइड गेंदें फेंकें। शमी अपने विश्व कप निर्वाह करने में सफल रह रहे हैं और लाइन से परे गे।

यह जीवित खान और इफ्तखार पटेल के बाद 11 गेंद का ओवर फेंकने वाले तीसरे भारतीय हैं। रविशर्मा की शमी का ओवर आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी का तीसरा सबसे लंबे ओवर भी था। बंगलादेश के इमरतुल्लाह हतियान और जिम्बाब्वे के तिपोरो पंजागिया प्रतिस्पर्धा में सबसे लंबे ओवर (13 गेंद) फेंके हैं।

पीर से कि दुबई अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम में चैंपियंस ट्रॉफी के उल्लेख करते हैं। यह भारत-पाकिस्तान मैच में पाकिस्तान के कप्तान मोहम्मद रिजवान ने टॉस जीतकर



### ऐसा रहा शमी का पहला ओवर

- पहली गेंद - 0
- दूसरी गेंद - वाइड
- तीसरी गेंद - वाइड
- चौथी गेंद - फाउल
- पांचवीं गेंद - फाउल
- छठी गेंद - वाइड
- सातवीं गेंद - 0
- आठवीं गेंद - वाइड
- नौवीं गेंद - वाइड
- दसवीं गेंद - वाइड
- ग्यारहवीं गेंद - वाइड
- बारहवीं गेंद - वाइड

प्रदर्शन किया है और हम आज अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना चाहते हैं। हम अपना फिफ्टें मैच हार गए थे, लेकिन अब वह हमारे लिए अतीत की बात है। एक बदलाव - फखर खान हैं, हमारा जो शानिल किया गया है।

रहे हैं शमी ने कहा, इससे (टॉस) कोई फर्क नहीं पड़ेगा, उसने टॉस जीता इसलिए हम पहले गेंदबाजी करेंगे। फिफ्टें मैच जैसा

### लेइज़ 11

भारत - रोहित शर्मा (कप्तान), सुखमन मित्तल, विराट कोहली, श्रेयास अय्यर, अक्षर पटेल, केएल राहुल (विकेटकीपर), हार्दिक पंड्या, रवींद्र जडेजा, हार्दिक पाण्डे, मोहम्मद शमी, कुलदीप यादव।

पाकिस्तान - इमाम-उल-हक, बाबर आज़म, सऊद शरीफ़, मोहम्मद रिजवान (विकेटकीपर/कप्तान), सत्यम झांग, तेजव ताहिर, खुशीदर शाह, शाहीन अकरीदी, नसीम शाह, हारिस रऊफ़, अब्दुर अहमद

# तड़फड़ते बाबर आजम को यूँ किया ठंडा, रोहित शर्मा ने बिछाया जाल, फिर हार्दिक पंड्या ने किया शिकार

बाबर आजम जब आउट होकर पवेलियन जाने लगे तो हार्दिक पंड्या ने करारा सैंड ऑफ़ दिखा



**दुबई (एजेंसी)।** चैंपियंस ट्रॉफी 2025 के मासूमकाल में भारत के खिलाफ टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी पाकिस्तान टीम को पहले ही ओवर में थोड़ी फूट मिला यह। मोहम्मद शमी ने पांच वाइड गेंद की तो पाकिस्तानी ओपनर इमाम अज़म और बाबर आजम का अजब-अजब बंधू बन गया। देखते ही देखते दोनों ने पहले विकेट के लिए 8.1 ओवर में 41 रनों की खासगीत घुंटी कर डाली। ऐसा लग रहा था कि गुरुआती फूट भारत के लिए बड़ी मुश्किल खड़ी कर सकती है। लेकिन 9वें ओवर की दूसरी गेंद पर हार्दिक पंड्या ने राह का सबसे बड़ा कांड निभाया। उन्होंने क्रिकेट के पीछे कैशाल गड़गड़ के साथ कैच आउट करवाया।

थोड़ा ऊपर लेकर आए थे, जिससे बाबर आजम पर अतिरिक्त दबाव बना। दरअसल, बाबर ने कवर से पहली गेंद पर चौका लगाया था। हार्दिक पंड्या गेंद में वैरियेशन के लिए मशहूर हैं। गेंद को डेकवर ऐसा लगा कि रफ़्तार में बदलाव किया गया था। बाबर के बांधे पर लगने के बाद विकेट से काफी दूरी खड़े केएल राहुल के पास गई, जिन्होंने गेंद को लफंगा में पकड़ गलती नहीं की। इस तरह से पाकिस्तान को पहला प्रत्यक्ष रण। फॉर्म में बाबर की हस्त तड़फड़ते रहे बाबर की पाटी 26 गेंदों में 23 रन पर राख हुई, जबकि 5 चौके उनके बांधे से निकले।

इससे पहले पाकिस्तान के कप्तान मोहम्मद रिजवान ने भारत के खिलाफ टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया। भारत ने बंगलादेश के खिलाफ जीत हासिल करने वाली अपनी टीम में कोई बदलाव नहीं किया है जबकि पाकिस्तान ने बाहिल्ल सनामी बल्लेबाज फखर जमा के स्थान पर इमाम अज़म को ऑनर एफ़्टरशे में शामिल किया। भारत ने अपने पहले मैच में खासगीतरी को फूट निकट से हाथ्या था और हार्दिक पंड्या ने जीत हासिल करके सीमांतकाल में अपनी जगह पकड़ करवाया। दूसरी तरफ पाकिस्तान अपने पहले मैच में न्यूजीलैंड से 60 रन से हार गया था और उसके लिए यह मैच करो या मरो जैसा है।

# अक्षर पटेल का ऐसा गन थो, गोली की रफ़्तार से उखाड़ दिए स्टंप्स... फ़्रेम में भी नहीं इमाम उल हक

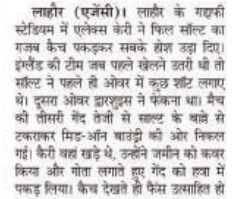


**दुबई (एजेंसी)।** भारत और पाकिस्तान के बीच दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम में चैंपियंस ट्रॉफी मुकाबला हो रहा है। बंगलादेश के खिलाफ पिछले मैच में भारत की फील्डिंग काफी खराब रही थी। मैदान पर कई बल्लेबाजों ने कैच गिराए। लेकिन पाकिस्तान के खिलाफ भारतीय टीम बेहतरीन फील्डिंग दिखा रही है। अक्षर पटेल अक्षर पटेल ने इमाम उल हक को रन आउट कर पवेलियन भेजा। अक्षर के सही थो ने इमाम को पारी का अंत किया।

**अक्षर ने नहीं दिया इमाम को मौका** - पाकिस्तान की पारी का 10वां ओवर चल रहा था। कुलदीप यादव की गेंद पर इमाम ने मिड-ऑन की तरफ शॉट खेला। रन लेने के चक्कर में तेजी दिखाते हुए इमाम की से बाहर निकल गए। 30 गेंद के चर के अंतिम मौजूद अक्षर ने गेंद को लफंगा और तेजी से थो मारा स्टंप्स उड़ा दिए। इमाम उस समय क्रॉस से बाहर थे और उन्हें पवेलियन भेज दिया। इस खराब रन आउट से भारत को दूसरी सफलता मिली।

**इमाम की फखर की जगह मोहम्मद** - इमाम उल हक 26 गेंदों पर 10 रन बनाकर आउट हुए। उन्हें फखर जमान की जगह खेलेने का मौका मिला है। वह तो इस चैंपियंस ट्रॉफी टीम का ही हिस्सा नहीं थे। पहले भी चर्चा जमान चोटिल हो गए थे, उनकी उल्लेख टीम में इमाम को शामिल किया गया। वह वॉल्ट कर 2023 ने ही पाकिस्तानी वनडे टीम से बाहर चल रहे थे। वॉल्ट कर में माइव अप्रैवक के खिलाफ उन्होंने अपना अखिरी वनडे मैच खेले था।

# आस्ट्रेलिया-इंग्लैंड एलेक्स केरी का गजब कैच, फिल साल्ट के उड़ा दिए होश



**लाहौर (एजेंसी)।** लाहौर के गण्डारी स्टेडियम में एलेक्स केरी ने फिल साल्ट का गजब कैच पकड़कर सबके होश उड़ा दिए। इंग्लैंड की टीम जब पहले खेलने उतरी थी तो स्टीव ने पहले ही ओवर में कुछ शॉट लगाए थे। दूसरा ओवर ड्राइवडूय में फेकना था। मैच की तीसरी गेंद तेजी से रफ़्तार के चाले से टकराकर मिड-ऑन बाउंड्री की ओर निकल गई। फी वहां खड़े थे, उन्होंने जमीन की कचर किया और गोता लगाते हुए गेंद को हवा में पकड़ लिया। कैच देखाते ही फैंस उम्लाहित हो गए।



कमेंट्री कर रहे महाकाल एफ़रत ने कहा कि कैच कैच है, यह एक अविश्वसनीय कैच है... केरी, जिन्हें हम आम तौर पर स्टेप के पीछे देखते हैं, ने चूने को दाईं ओर उल्ला है और मिड-ऑन पर काफी खानदार कैच लिया है।

**आस्ट्रेलिया बल्लेबाज जेल डौनस** ने 86 गेंदों पर 120 रन की पारी खेली। इंग्लैंड ने पहले खेलते हुए बेन ड्रेकट के 165 रनों के बट के 68 रनों की बल्लेबाई 8 विकेटों खोकर 351 रन बनाए थे। ड्रेकट चैंपियंस ट्रॉफी के इतिहास में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज भी बन गए। इसके जवाब में आस्ट्रेलिया की लूआउत खराब रही। लेकिन मैथ्यू स्टैड ने 63 रनों के जवाब में 47 रन बनाकर खरीदें पट्टी पर ला दिए। आखिर जीत इंग्लैंड ने एक छोर संभाला और 120 रन बनाकर टीम को जीत दिया। जोर जोर एक एलेक्स केरी का बावूबी साथ मिला जिन्होंने 63 गेंदों पर 69 रन बनाए।

# राजकुमार राव क्रिकेट टीम के दादा का एलान, रिलीज डेट निभाएंगे



**मुंबई (एजेंसी)।** राजकुमार राव जल्द ही अपकमिंग बायोपिक फिल्म में पूर्ण भारतीय क्रिकेट केप्टन सौरव गांगुली की भूमिका में नजर आएंगे। काफी समय से हीरो की लफंगा चर्चा हो रही थी कि ऑन-स्क्रीन सौरव को भूमिका में कौन नजर आएगा। अब खुद क्रिकेट के अजंजरों का कहना है कि बड़े पदों पर उनकी भूमिका राजकुमार राव अदा करेंगे।

**राजकुमार राव बनेंगे सौरव गांगुली** - फ़िल्म बंगाल के बर्षायन में गुरुवार को भीड़ों से बात करते हुए सौरव गांगुली ने कहा, 'मेरे भैंने मुझ से उसके अज्ञात राजकुमार राव खेत रोल निभाएंगे, लेकिन डेट को लेकर इश्यू है। इसलिए इस बायोपिक फिल्म के सिनेमागारों में रिलीज होने में एक साल से ज्यादा का समय लग जाएगा।'

# चहल-धनश्री का तलाक फाइनल नहीं हुआ वकील ने कहा, मामला कोर्ट में चल रहा; परिवार बोला- युजवंद से 60 करोड़ नहीं मांगे



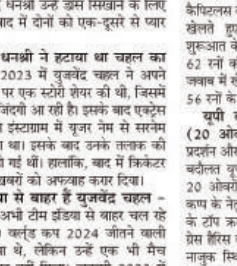
**नाइदिल्ली (एजेंसी)।** क्रिकेटर युजवंद चहल और धनश्री वर्मा का तलाक फाइनल नहीं हुआ है। धनश्री की वकील ने भीड़ों से कहा, मामला फिलहाल कोर्ट में चल रहा है। भीड़ों का रिपोर्टिंग से हो बनाया गया था कि दोनों का तलाक फाइनल हो चुका है।

**टीओआई की रिपोर्ट अनुसार**, धनश्री के परिवार ने यह भी कहा कि उन्होंने युजवंद से एक परिवार से 60 करोड़ रुपये नहीं मांगे हैं। चहल और धनश्री की शादी दिसंबर 2020 में हुई थी, दोनों 2023 से अलग-अलग रह रहे थे।

**वकील ने कहा- तलाक फाइनल नहीं हुआ** - धनश्री की वकील अर्पिता चौधरी ने कहा, मामला फिलहाल कोर्ट में है, तलाक फाइनल नहीं हुआ है। भीड़ों का रिपोर्ट करने से पहले फैक्ट चेक करना चाहिए। दोनों की एकत्र नहीं गलत जानकारी फैलाना चाहिए।

**परिवार बोला- चहल से 60 करोड़ नहीं मांगे** - धनश्री के परिवार ने कहा, एलनबी (गुजाब थोर) को फाउंडेशन से हम दुखी हैं। हमने पहले से किसी भी तरह की राकम नहीं मांगी। न ही उन्होंने सामने से कुछ और किया है। 60

# यूपी वारियर्स ने महिला प्रीमियर लीग 2025 में हासिल की पहली जीत, हेनरी बनी हीरो



**बेंगलूर (एजेंसी)।** महिला प्रीमियर लीग के पहले बंगलूर के दिवंगमारी स्टेडियम में क्लबटूर करते हुए यूपी वारियर्स ने मजबूत नजर आ रही दिवंगमारी कैप्टनियन को 33 रनों के साथ जीत दिया। पहले खेलते हुए यूपी वारियर्स ने कमजोर शुरूआत के बावजूद हेनरी के 32 गेंदों में 62 रनों की बल्लेबाजी 177 रन बनाए थे। जवाब में खेलने उतरी दिवंगमारी टीम के 56 रनों के बावजूद 144 रन ही बना पाई।

**यूपी वारियर्स फिफाला - 177/9 (20 ओवर)** - दीप्ति शर्मा के उल्लेख प्रदर्शन और उनके माथ कर के कारण को बल्लेबाजी करके वारियर्स ने पहले खेलते हुए 20 ओवरों में 177 रन बनाए। माथिन के नेतृत्व में दिवंगमारी ने यूपी के टीम को खड़े कर दिया था। कोर्ने ने शेर शिखर को आउट कर यूपी वारियर्स को नास्तक स्थिति में पहुंचा दिया। सब डीप फॉर्म भी क्लब आउट हो गई थी जिन्होंने हेनरी ने आगे आकर टीम को संधाला। उन्होंने दिवंगमारी मजबूत गेंदबाजी लफंगा कर चुकीं थी। उन्होंने 23 गेंदों पर 2 चौके और 8 छकों को मस्ट से 62 रन बनाए।

**वकील ने कहा- तलाक फाइनल नहीं हुआ** - धनश्री की वकील अर्पिता चौधरी ने कहा, मामला फिलहाल कोर्ट में है, तलाक फाइनल नहीं हुआ है। भीड़ों का रिपोर्ट करने से पहले फैक्ट चेक करना चाहिए। दोनों की एकत्र नहीं गलत जानकारी फैलाना चाहिए।

**वकील ने कहा- तलाक फाइनल नहीं हुआ** - धनश्री की वकील अर्पिता चौधरी ने कहा, मामला फिलहाल कोर्ट में है, तलाक फाइनल नहीं हुआ है। भीड़ों का रिपोर्ट करने से पहले फैक्ट चेक करना चाहिए। दोनों की एकत्र नहीं गलत जानकारी फैलाना चाहिए।

**वकील ने कहा- तलाक फाइनल नहीं हुआ** - धनश्री की वकील अर्पिता चौधरी ने कहा, मामला फिलहाल कोर्ट में है, तलाक फाइनल नहीं हुआ है। भीड़ों का रिपोर्ट करने से पहले फैक्ट चेक करना चाहिए। दोनों की एकत्र नहीं गलत जानकारी फैलाना चाहिए।