Your imagination, we Print...
JGP
JAY graphics & printers
COMMERCIAL PRINTERS
C-15 VIKRAM CHAMBARS, NR.INCOME TAX OFFICE, ASHRAM ROAD, AHMEDABAD.
Ph. : 93288 95485

Regd.RNI.No. GUJHIN/2016/72566

पाटनगर उदय

GANDHINAGAR

प्रधान सम्पादक : ईलेवान एच. ठाकर
मो. : 99784 07016

सह सम्पादक : सुरेश के. मालाणी
मो. : 9426963888

● वर्ष : 10 ● अंक : 184 ● तारीख : 11-04-2026, SATURDAY ● पेज : 4 ● मुल्य : 0.90/- (paisa) वार्षिक शुल्क : 280/-

'पाटनगर उदय'
दैनिक समाचार पत्र में समाचार, प्रेस नोट एवं विज्ञापन के लिये
सम्पर्क करे :- गांधीनगर कार्यालय
403, अखबार भवन, सेक्टर-11, गांधीनगर- 382011.

अहमदाबाद कार्यालय : 4, अवनी हाउस, मिठाखली रेल्वे क्रांसिग के पास, मिठाखली गाम, अहमदाबाद - 380006.
मोबाईल नं. : 93288 95485
email:- patnagaruday@gmail.com

● कार्यवाहक सम्पादक : कनकभाई पंड्या ● Published at I-503, Pramukh Aura, Nr. Pramukh Nagar Bunglows, Pramukh Nagar Road, Kh-0 Road, Sargasan Char Rasta, GANDHINAGAR.(GUJ) ● ई-मेईल : patnagaruday@gmail.com

ममता बोलीं- सांप पर भरोसा करना, BJP पर नहीं

ममता भतीजे को सीएम बनाना चाहती हैं :लोगों की परेशानी की परवाह नहीं : शाह

»कोलकाता/चेन्नई/गुवाहाटी/तिरुवनंतपुरम

गृहमंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को पश्चिम बंगाल के देबरा में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि, ममता बनर्जी बंगाल के लोगों की चिंता नहीं करती हैं। उन्हें बस भतीजे अभिषेक बनर्जी को अगला सीएम बनाने में दिलचस्पी है।

उधर बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने नॉर्थ 24 परगना के टेंटुलिया में चुनावी रैली की। उन्होंने कहा- सांप पर भरोसा किया जा सकता है, लेकिन BJP पर नहीं।

भारतीय जनता पार्टी ने शुक्रवार को पश्चिम बंगाल के लिए पार्टी का घोषणा पत्र यानी 'भरोसे का पत्र' जारी किया। इसमें महिलाओं को 3 हजार महीना, युवा बेरोजगारों को 3 हजार महीना की मदद, पहले 6 महीने में UCC लागू करना और सरकारी कर्मचारियों को 45 दिन में सातवां वेतनमान देने की घोषणा की गई। पश्चिम बंगाल में चुनाव से पहले SIR के बाद वोटर लिस्ट फ्रीज कर दी गई है। यानी कि अब कोई नया नाम नहीं जोड़ा जाएगा। हटाए गए 27 लाख नामों में से अब तक सिर्फ दो नाम ही बहाल किए गए हैं।

हुमायूं कबीर का वीडियो वायरल होने के बाद असदुद्दीन ओवैसी की पार्टी एआईएमआईएम (AIMIM) ने हुमायूं की पार्टी आम जनता उन्नयन पार्टी (AJUP) से गठबंधन तोड़ लिया है।

पश्चिम बंगाल के लिए भाजपा ने अपना घोषणा पत्र जारी कर दिया है। गृह मंत्री अमित शाह घोषणा पत्र जारी किया है। पार्टी ने इसे भरोसे का पत्र नाम दिया है। पश्चिम बंगाल के नेता प्रतिपक्ष और BJP उम्मीदवार सुवेंदु अधिकारी ने कहा- ममता बनर्जी बहुत बड़ी झूठी हैं। यह बात हर कोई जानता है, वह झूठ की रानी हैं। वह खुद एक चोर हैं, और चोर अब शोर मचा रहा है। TMC महासचिव अभिषेक बनर्जी ने कहा, बांग्लादेश में जब हिंदुओं को परेशान किया जा रहा था और जब कथित तौर पर चिन्मय प्रभु को निशाना

बनाया गया था। तब अमित शाह या नरेंद्र मोदी कुछ नहीं बोले थे। असम में BJP पिछले 10 सालों से सत्ता में है। अभी 15 दिन पहले ही अमित शाह ने मीडिया से कहा था, 'हमें एक और कार्यकाल दीजिए और परिंदे भी सीमा पार नहीं कर पाएंगे।' मेरा सवाल यह है कि अगर घुसपैठियों के प्रवेश को रोकने का इरादा है, तो कश्मीर के पहलगाम में हुई घटना की जिम्मेदारी क्यों नहीं ली गई? पश्चिम बंगाल में चुनाव से पहले SIR के बाद वोटर लिस्ट फ्रीज कर दी गई है। यानी कि अब कोई नया नाम नहीं जोड़ा जाएगा। हटाए गए 27 लाख नामों में से अब तक सिर्फ दो नाम ही बहाल किए गए हैं। ये दोनों नाम सुप्रीम कोर्ट के दखल के बाद बहाल हुए हैं। चुनाव आयोग के अधिकारियों ने बताया कि गुरुवार तक ट्रिब्यूनल के सामने सुनवाई के लिए दो लाख से ज्यादा आवेदन ऑनलाइन जमा किए जा चुके थे। हालांकि इन पर सुनवाई जारी रहेगी। देबरा में एक जनसभा को संबोधित करते हुए अमित शाह ने कहा, पिछले 15 सालों से ममता बनर्जी 'मा, माटी, मानुष' के नारे के साथ आती रही हैं लेकिन हमारे युवाओं को बेरोजगारी का सामना करना पड़ा है और लोगों को तकलीफें उठानी पड़ी हैं। किसानों को भी परेशान होना पड़ा है। भारतीय जनता पार्टी बंगाल को घुसपैठियों से मुक्त कराना चाहती है, जबकि ममता बनर्जी उन्हें बचाना चाहती हैं। ममता दीदी, आप जो चाहें कर लें, हम हर घुसपैठिये की पहचान करेंगे और उन्हें बंगाल से बाहर निकाल देंगे। BJP नेता लॉकेट चटर्जी ने कहा- TMC का एकमात्र मकसद मुसलमानों के वोटों को एकजुट करना है। वे केवल तुष्टीकरण की राजनीति करके ही चुनाव जीतते हैं। पश्चिम बंगाल में अल्पसंख्यक TMC पर भरोसा नहीं करते। वे TMC को वोट नहीं देंगे। मोदी सरकार प्रयास कर रही है, लेकिन बंगाल सरकार बाड़ लगाने के लिए जमीन नहीं दे रही है। हम नदी-नालों की पेट्रोलिंग की वैज्ञानिक व्यवस्था करेंगे। सभी सरकारी पद परमानेंट कराने का काम करेंगे। यह सुनिश्चित करेंगे कि करोड़ों के घोटाले, जो पहले हुए हैं, वे न हों।

वृंदावन में यमुना में नाव डूबी, 10 पर्यटकों की मौत :लाइफ जैकेट नहीं पहनी थी थी

मदद के लिए सेना पहुंची; सभी पंजाब के रहने वाले

»पवन गौतम/राकेश पचौरी

मथुरा के वृंदावन में 30 पर्यटकों से भरी प्राइवेट नाव यमुना नदी में पलट गई। हादसे में 10 पर्यटकों की डूबने से मौत हो गई। इनमें 7 महिलाएं और 3 पुरुष हैं। मृतकों में पति-पत्नी और पिता-बेटी शामिल हैं। नाव में सवार सभी पर्यटक बांके बिहारी क्लब के सदस्य थे और पंजाब से घूमने आए थे। डीएम चंद्र प्रकाश सिंह ने बताया, हादसा दोपहर करीब 3 बजे केसी घाट पर हुआ, जो श्रीबांके बिहारी मंदिर से ढाई किमी की दूरी पर है। राहत और बचाव कार्य के लिए सेना आ गई है। गाजियाबाद से NDRF की टीम भी वृंदावन आ गई है।

डीआईजी शैलेश पांडेय ने बताया, पर्यटक 2 नावों में सवार थे। एक पलट गई, जिस पर 25 से 27 लोग सवार थे। 10 लोगों की मौत हुई है। 12 घायलों को बाहर निकाल लिया गया है। 3 से 5 लोगों के अभी लापता होने की सूचना है। रेस्क्यू टीम लगातार सर्च कर रही हैं। हादसे के बाद नाविक फरार हो गया। शुरुआती जांच से पता चला है कि नाव की क्षमता 15 श्रद्धालुओं की थी, लेकिन नाविक ने 25 लोगों को बिठा लिया था। किसी ने भी लाइफ जैकेट नहीं पहनी थी।

आर्मी इंजीनियरिंग कोर के सूबेदार अखिलेश पांडेय ने बताया- अगर पर्यटकों ने लाइफ जैकेट पहन रखी होती तो बचने के लिए उन्हें समय मिल जाता। लाइफ जैकेट के साथ एक घंटे तक तैर सकते थे।

पर्यटक मनोहर लाल ने बताया- तेज हवा चल रही थी। यमुना नदी के बीच में नाव तेज हवा से अचानक डगमगाने लगी। स्पीड भी बढ़ गई। तभी नाव पीपा पुल (पांटून पुल) से टकराकर पलट गई। मंत्री चौधरी लक्ष्मी नारायण और एडीजी अनुपम कुलश्रेष्ठ घटनास्थल पहुंच गए हैं। उन्होंने अफसरों से रेस्क्यू ऑपरेशन की जानकारी ली है। हादसे पर पीएम मोदी, गृह मंत्री अमित शाह, यूपी सीएम योगी आदित्यनाथ, पंजाब सीएम भगवंत मान, आप के संयोजक अरविंद केजरीवाल आदि नेताओं ने शोक जताया है। नाव हादसे के बाद जिला प्रशासन ने हेल्पलाइन नंबर 0565-2403200 जारी किया है। डीएम ने कहा, किसी भी समस्या या जानकारी के लिए मेरे मोबाइल नंबर 9454417512, अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व डॉ. पंकज कुमार वर्मा के मोबाइल नंबर 9012881919/ 9454417583 व एसपी ग्रामीण सुरेश चंद्र रावत के मोबाइल नंबर 9454401103 पर संपर्क कर सकते हैं। मथुरा आर्मी इंजीनियरिंग कोर के सूबेदार अखिलेश पांडेय ने बताया- एक अफसर, चार JCO और 20 जवान पहुंच रेस्क्यू के लिए पहुंचे हैं। अगर पर्यटकों ने लाइफ जैकेट पहन रखी होती तो बचने के लिए उन्हें समय मिल जाता। लाइफ जैकेट के साथ एक घंटे तक तैर सकते थे।

नीतीश बने राज्यसभा सांसद, कार्यकर्ता बोले- आपका फैसला गलत :दिल्ली में हाथ जोड़कर गिड़गिड़ाए नेता

निशांत, संजय झा, ललन के अलावा दूसरा CM नहीं चलेगा

»पटना

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने आज शुक्रवार को राज्यसभा सांसद की शपथ ली। उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने उन्हें शपथ दिलाई। इस दौरान बिहार एनडीए नेताओं के साथ-साथ केंद्रीय मंत्री निर्मला सीतारमण, जेपी नड्डा, अर्जुन राम मेघवाल भी मौजूद रहे।

संजय झा ने सिग्नेचर करने के लिए उन्हें पेन दिया। इसके बाद मुख्यमंत्री ने कहा, हो गया.. चलें। जिसपर फोटो सेशन के लिए रूकने को कहा गया। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने चारों सदन का सदस्य बनने का रिकॉर्ड बनाया है। वो पहली बार राज्यसभा पहुंचे हैं, जबकि इसके पहले लोकसभा, बिहार विधान परिषद और विधानसभा के सदस्य रह चुके हैं।

शपथ ग्रहण करने के बाद सीएम नीतीश कार्यकर्ताओं से मिले। इस दौरान संजय झा और ललन सिंह भी मौजूद थें। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार राज्यसभा की सदस्यता ग्रहण करने के बाद दिल्ली से पटना लौट आए हैं। उनके साथ संजय झा और मंत्री विजय चौधरी भी पटना पहुंचे हैं। विजय चौधरी ने बिहार में नई सरकार के सवाल पर कहा, नीतीश कुमार के सदस्यता ग्रहण करने से बिहार में सरकार बदलने की अभी कोई बात नहीं है। सदस्यता ग्रहण करने से सरकार नहीं बनती। सरकार इस्तीफा देने से बनती है। इंतजार कीजिए, अभी समय है। वहीं दिल्ली में नीतीश कुमार के सामने नेताओं और पार्टी कार्यकर्ताओं ने कहा कि हमलोग आपके फैसले का विरोध करते हैं। साथ ही कहा, निशांत को सीएम बनाए, संजय झा को सीएम बनाए, ललन सिंह को सीएम बनाए, लेकिन किसी और को नहीं। इससे पहले सुबह दिल्ली में उनसे मिलने बिहार के बड़े नेता पहुंचे। JDU के कार्यकारी अध्यक्ष संजय झा, राज्यसभा सांसद रामनाथ ठाकुर ने सुबह मुलाकात की। फिर डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी, मंत्री अशोक चौधरी और मदन सहनी ने मुलाकात की। इधर, केंद्रीय मंत्री जीतनराम मांझी ने नीतीश कुमार के राज्यसभा सांसद बनने पर सोशल मीडिया पर लिखा- "बिहार विल मिस यू नीतीश जी।" जबकि राजद प्रवक्ता शक्ति यादव ने कहा, आज से बिहार में उनकी सेवा समाप्त होती है। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने नीतीश कुमार के राज्यसभा सदस्य बनने पर तंज कसा है। उन्होंने कहा कि मैं नीतीश कुमार को प्रधानमंत्री के रूप में देखना चाहता था। हम चाहते थे कि वे प्रधानमंत्री के तौर पर रिटायर्ड हों। इंडिया गठबंधन के बहुत सारे साथियों की यह कोशिश भी थी कि नीतीश कुमार देश के प्रधानमंत्री बनें। अब मुझे लगता है कि वे राज्यसभा सदस्य के तौर पर ही रिटायर्ड हो जाएंगे। आप सोचिए भारतीय जनता पार्टी ने उन्हें कितना बड़ा धोखा दिया है।

यूपी SIR फाइनल लिस्ट में 2.04 करोड़ नाम कटे

डिप्टी CM पाठक की सीट पर 34% वोटर कम हुए

»लखनऊ

यूपी में चुनाव आयोग ने स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन (SIR) की फाइनल लिस्ट शुक्रवार को जारी कर दी। यूपी में वोटर्स की संख्या 13% घटकर 13.39 करोड़ हो गई है। फाइनल लिस्ट में 2.04 करोड़ नाम कटे हैं। SIR से पहले अक्टूबर 2025 में यूपी में कुल 15.44 करोड़ वोटर्स थे। पहली ड्राफ्ट लिस्ट जारी होने के बाद यह आंकड़ा 12.55 करोड़ हो गया था। इसमें 2.89 करोड़ लोगों के नाम कटे थे। पहले ड्राफ्ट लिस्ट से जो नाम कटे थे, उसमें 84 लाख नामों को फाइनल लिस्ट में जोड़ा गया है।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी नवदीप रिणवा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर बताया- लखनऊ में सबसे ज्यादा 9.14 लाख मतदाता कम हुए हैं। प्रयागराज में 8.26 लाख, कानपुर नगर में 6.87 लाख, आगरा में 6.37 लाख और गाजियाबाद में 5.74 लाख मतदाता कम हुए हैं। प्रतिशत के लिहाज से डिप्टी सीएम ब्रजेश पाठक की लखनऊ कैंट विधानसभा सीट पर सबसे ज्यादा 34.18% वोटर कम हुए हैं। संख्या के हिसाब से देखें तो आईटी मंत्री सुनील शर्मा की साहिबाबाद विधानसभा सीट पर सबसे ज्यादा 3,16,484 मतदाता कम हुए हैं। पिछले विधानसभा चुनाव में सुनील शर्मा सबसे अधिक मतों से जीते थे। सबसे ज्यादा 22.89% वोटर्स के नाम लखनऊ जिले में कटे। SIR से पहले राजधानी में 39,94,535 वोटर थे। ड्राफ्ट सूची में 27,94,397 नाम रह गए। अंतिम सूची में 2,85,961 नाम बढ़े। इस हिसाब से यहां कुल 9,14,177 नाम कटे हैं। अब कुल 30,80,358 मतदाता रह गए हैं।

प्रयागराज जिला दूसरे नंबर पर है। SIR से पहले यहां 46,92,860 मतदाता थे। ड्राफ्ट सूची में 11,56,306 नाम कट गए और मतदाता 35,36,554 रह गए। अंतिम सूची में 3,29,421 नाम बढ़े। यानी यहां कुल 8,26,885 नाम कटे हैं। अब यहां 38,65,975 मतदाता रह गए हैं। मुख्य निर्वाचन अधिकारी नवदीप रिणवा ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर बताया- 6 जनवरी को जो ड्राफ्ट वोटर लिस्ट जारी हुई थी, उसमें 12,55,56,025 मतदाताओं के नाम थे। इसमें पुरुषों की संख्या 6,88,43,159 और महिलाओं की संख्या 5,67,08,747 थी। उन्होंने बताया कि अंतिम मतदाता सूची में 13,39,84,792 वोटर्स शामिल हैं। इसमें पुरुष मतदाता 7,30,71,061 यानी 54.54% और महिला मतदाता 6,09,09,525 (45.46%) हैं। थर्ड जेंडर मतदाताओं की संख्या 4,206 है। यानी 2,04,45,300 वोटर्स का नाम कट गया है। नवदीप रिणवा ने बताया कि 6 जनवरी से आज तक 8,15,996 नाम वोटर लिस्ट से काटे गए हैं। इनमें 3,50,436 फॉर्म में गलतियों की वजह से कटे हैं।

जस्टिस यशवंत वर्मा का इस्तीफा : घर में 500 के नोटों के बंडल जले मिले थे

»प्रयागराज

इलाहाबाद हाईकोर्ट के जस्टिस यशवंत वर्मा ने राष्ट्रपति को इस्तीफा भेज दिया है। 14 मार्च 2025 को उनके दिल्ली स्थित सरकारी घर में आग लगने के दौरान 500-500 के नोटों के बंडल जले मिले थे। इसके बाद उन्हें दिल्ली हाईकोर्ट से इलाहाबाद हाईकोर्ट ट्रांसफर कर दिया गया था।

उन्होंने 5 अप्रैल 2025 को इलाहाबाद हाईकोर्ट में शपथ ली थी, लेकिन उन्हें कोई जिम्मेदारी नहीं दी गई थी। मामले की जांच पूरी होने तक उन्हें न्यायिक कामों से दूर रखा गया था। जस्टिस वर्मा ने 9 अप्रैल को इस्तीफा भेजा था, लेकिन न्यूज एजेंसी ने अगले दिन, यानी 10 अप्रैल को इसकी जानकारी दी। जस्टिस वर्मा ने इस्तीफे में लिखा है- मैं आपके सम्मानित कार्यालय को उन कारणों से परेशान नहीं करना चाहता, जिनकी वजह से मुझे यह पत्र लिखना पड़ रहा है। लेकिन गहरे दुख के साथ मैं इलाहाबाद उच्च न्यायालय के न्यायाधीश पद से तत्काल प्रभाव से इस्तीफा दे रहा हूं। इस पद पर सेवा करना मेरे लिए सम्मान की बात रही है। सुप्रीम कोर्ट के चीफ संजीव खन्ना ने 22 मार्च को जस्टिस वर्मा पर लगे आरोपों की इंटरनल जांच के लिए तीन सदस्यीय कमेटी बनाई थी। इसने 4 मई को CJI को अपनी रिपोर्ट सौंपी थी। इसमें जस्टिस वर्मा को दोषी ठहराया गया था। लोकसभा में जस्टिस वर्मा के खिलाफ महाभियोग प्रस्ताव लाया गया था। उन्होंने इसे चुनौती देते हुए सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल की थी। इसमें कहा था कि दोनों सदनों में महाभियोग प्रस्ताव लाया गया था, लेकिन राज्यसभा ने उसे मंजूर नहीं किया। इसके बावजूद लोकसभा ने जांच समिति बना दी, जो गलत है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि लोकसभा स्पीकर की ओर से गठित संसदीय जांच पैनल में कुछ खामी दिखाई देती है। लेकिन जजेज इन्क्वायरी एक्ट के तहत लोकसभा स्पीकर के पास यह अधिकार है कि वह जस्टिस वर्मा के खिलाफ भ्रष्टाचार के आरोपों की जांच के लिए समिति गठित कर सकें, भले ही राज्यसभा में ऐसा प्रस्ताव खारिज हो चुका हो। सुप्रीम कोर्ट ने 8 जनवरी को फैसला सुरक्षित रखा था। लेकिन कोर्ट ने जस्टिस वर्मा को पार्लियामेंट्री कमेटी के सामने जवाब दाखिल करने की समय सीमा बढ़ाने से मना कर दिया था। इलाहाबाद हाईकोर्ट बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष अनिल तिवारी ने कहा- जस्टिस यशवंत वर्मा के इस्तीफे के बाद उनके खिलाफ हो रही सभी कार्रवाई बंद हो जाएगी। इसके बाद अगर केंद्र सरकार चाहे तो उनके खिलाफ जांच आगे बढ़ा सकती है।

मुंबई एयरपोर्ट पर 38 करोड़ का 29.37 किलो सोना जब्त :24 केन्याई महिलाएं गिरफ्तार

कपड़ों-बैग में छिपाकर ला रही थीं

»मुंबई

मुंबई एयरपोर्ट पर बुधवार को 29.37 किलो सोने के साथ 24 केन्याई महिलाओं को गिरफ्तार किया गया। डायरेक्टरेट ऑफ रेवेन्यू इंटेलिजेंस (DRI) ने इनसे 37.74 करोड़ का सोना जब्त किया है। महिलाएं सोना कपड़ों और बैग में छिपाकर ला रही थीं। DRI को इनपुट मिला था कि केन्या के नैरोबी से आने वाली कुछ महिला यात्री सोना लेकर मुंबई पहुंचेंगी। इसके बाद छत्रपति शिवाजी महाराज अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा पर 'धहाबू ब्लिट्ज' ऑपरेशन चलाकर संदिग्ध यात्रियों को रोका गया।

जांच में महिलाओं के पास से 29.37 किलो सोना बरामद हुआ। इसमें 25.10 किलो सोने की सिल्लियां और 4.27 किलो जेवर शामिल हैं। महिलाओं को सोना छिपाने और एयरपोर्ट जांच से बचने के तरीके सिखाए गए थे। इससे साफ है कि काम एक संगठित नेटवर्क के जरिए किया जा रहा था, जो कैरियर्स के माध्यम से सोना भारत भेज रहा था। गिरोह खुद

सोना नहीं लाता था, बल्कि पैसों के लालच में लोगों को कैरियर बनाकर तस्करी कराता था। यह इस साल मुंबई एयरपोर्ट पर पकड़े गए सबसे बड़े मामलों में से एक है। सभी महिलाओं को कोर्ट में पेश किया जाएगा। एजेंसी अब इस नेटवर्क के सरगनाओं तक पहुंचने की कोशिश कर रही है।

इस ऑपरेशन का नाम 'धहाबू ब्लिट्ज' रखा गया है। 'धहाबू' स्वाहिली भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ सोना होता है। DRI ने पिछले साल 3 मार्च को कन्नड़ एक्ट्रेस रान्या राव को बेंगलुरु एयरपोर्ट पर 14.2 किलो सोने के साथ गिरफ्तार किया था। रान्या इसे अपने बेल्ट में छिपाकर ला रही थी। उन पर गोल्ड स्मगलिंग का केस दर्ज किया गया है।

DRI अधिकारियों के मुताबिक, रान्या राव दुबई से एमिरेट्स फ्लाइट के जरिए भारत लौटी थीं। सुरक्षा एजेंसियां पहले से ही उनकी एक्टिविटी पर नजर रख रही थीं, क्योंकि वे पिछले 15 दिनों में 4 बार दुबई जा चुकी थीं। पुलिस ने रान्या के लावेल रोड स्थित अपार्टमेंट की तलाशी ली। यहां से 2.1 करोड़ रुपए की ज्वेलरी और 2.7 करोड़ रुपए नकद भी बरामद किए।

नेशनल कमीशन फॉर शेड्यूल्ड ट्राइब्स की जांच पूरी हुई

पारधी आदिवासी समुदाय की बेटी 'मोनालिसा' नाबालिग साबित हुई

कुंभ वायरल गर्ल 'मोनालिसा' शादी के समय 16 साल की थी

मध्य प्रदेश के 'मोनालिसा' मामले में नेशनल कमीशन फॉर शेड्यूल्ड ट्राइब्स (NCST) की जांच के बाद एक चौंकाने वाला मोड़ आया है। कमीशन के चेयरमैन अंतर सिंह आर्य के नेतृत्व में, पूर्व जज और NCST सलाहकार श्री प्रकाश उइके के मार्गदर्शन में एडवोकेट प्रथम दुबे द्वारा दिए गए कानूनी सबमिशन से यह साबित हो गया है कि जिस लड़की की बालिग होने पर शादी कर दी गई थी, वह असल में पारधी आदिवासी समुदाय की एक नाबालिग लड़की है। संदिग्ध भूमिका और साज़िशः एडवोकेट प्रथम दुबे ने 17 मार्च 2026 को कमीशन के सामने यह सेंसिटिव मामला पेश किया। उन्होंने इस शादी के पीछे छिपे एजेंडे को सामने लाते हुए इन बातों पर ज़ोर दियाः

पॉलिटिकल और पॉपुलर फ्रंट ऑफ़ इंडिया (PFI) कनेक्शनः इस शादी में केरल के CPI-M नेताओं का एक्टिव हिस्सा और पॉपुलर फ्रंट ऑफ़ इंडिया जैसे संगठनों का शामिल होना गंभीर चिंता की बात है।

कहानी कहने वाला साज़िशः यह शादी सिर्फ़ एक पर्सनल मामला नहीं था, बल्कि 'लव जिहाद' के होने को नकारने के लिए ग्लोबल लेवल पर एक 'झूठी कहानी' बनाने की एक स्ट्रेटेजिक कोशिश थी। सिर्फ़ 72 घंटों में सच सामने आ गयाः चेयरमैन श्री अंतर सिंह आर्य के निर्देश पर बनी इन्वेस्टिगेशन टीम ने केरल से लेकर मध्य प्रदेश तक जांच की और सिर्फ़ 72 घंटों में सच का पता लगा लिया। एडवाइजर श्री प्रकाश उइके और डायरेक्टर श्री पी. कल्याण रेड्डी की जांच में पाया गया कि महेश्वर के सरकारी हॉस्पिटल के रिकॉर्ड में मोनालिसा नाबालिग थी। न्यायिक अनुभव का असरः पूर्व जज श्री प्रकाश उइके के अनुभव की वजह से, जांच टीम उन डॉक्यूमेंट्स तक पहुंच पाई जिन्हें छिपाने की कोशिश की गई थी। पक्के सबूतः जांच केरल के श्री नयनार देवा मंदिर से शुरू हुई। मंदिर प्रशासन ने बताया कि शादी आधार कार्ड में लिखी उम्र के आधार पर हुई थी और केरल के ग्राम पंचायत ऑफिस में रजिस्टर्ड हुई थी, जिसमें गलत बर्थ सर्टिफिकेट का इस्तेमाल किया गया था। जन्म की तारीख का रहस्यः जांच में पता चला कि मोनालिसा का जन्म 30 दिसंबर 2009 को हुआ था। इस तरह, 11 मार्च 2026 को केरल में शादी के समय उनकी उम्र सिर्फ़ 16 साल, 2 महीने और 12 दिन थी। लोकल प्रशासन को पिछले गलत सर्टिफिकेट को कैंसल करने का आदेश दिया गया है। केरल पुलिस और पॉलिटिकल प्रोटेक्शन पर सवालः एडवोकेट प्रथम दुबे ने सवाल उठाया है कि नाबालिग मोनालिसा (मध्य प्रदेश) और फरमान (उत्तर प्रदेश) की शादी केरल में भारी पुलिस सिक्योरिटी और लोकल MLA और MP की मौजूदगी में क्यों की गई? यह भी शक जताया गया है कि इसमें विदेशी फंडिंग, आदिवासी बच्चों की ट्रैफिकिंग या प्रॉस्टिट्यूशन शामिल हो सकता है।

आरोपी फरमान के खिलाफ क्राइम दर्जः इस खुलासे के बाद, कमीशन की सिफारिश पर, आरोपी फरमान के खिलाफ मध्य प्रदेश के महेश्वर पुलिस स्टेशन में इन धाराओं के तहत FIR दर्ज की गई हैः

* POCSO एक्टः क्योंकि लड़की नाबालिग है।

* एट्रोसिटीज एक्ट (SC/ST एक्ट): क्योंकि विक्टिम शेड्यूल्ड ट्राइब्स की 'पारधी' है।

* इंडियन पीनल कोड (IP): साजिश और गैर-कानूनी शादी से जुड़ी धाराओं के तहत। अगली कार्रवाईः कमीशन ने केरल और मध्य प्रदेश के चीफ पुलिस ऑफिसर्स को 22 अप्रैल 2026 को दिल्ली हेडक्वार्टर में पेश होने के लिए बुलाया है। इस मामले में एक डिटेल्ड रिपोर्ट केंद्र सरकार को भेजी जा रही है। कमीशन ने साफ कर दिया है कि वह दोषियों को सज़ा मिलने तक मामले पर कड़ी नज़र रखेगा और हर तीन दिन में प्रोग्रेस रिपोर्ट मांगेगा।

रिपोर्टः- मिहिरकुमार शिकारी, अहमदाबाद

अमृतसर में 'गौ माँ सम्मान आह्वान अभियान' का शंखनाद

राष्ट्रमाता के सम्मान के लिए लामबंद हुए गौ भक्त

»अमृतसर, 10 अप्रैल 2026

आज अमृतसर के बटाला रोड स्थित 'गौ माँ सम्मान आह्वान अभियान' के अंतर्गत एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य गौ माता को 'राष्ट्रमाता' का पद दिलाना और उनके सम्मान, सुरक्षा व सेवा के लिए समाज को जागरूक करना है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता पंजाब के 'सहकार संवाद' ब्यूरो चीफ राजिंदर सिंह बिष्ट जी ने की, जबकि मुख्य वक्ता के रूप में अभियान के पंजाब प्रभारी स्वामी हरि नारायण गिरी जी उपस्थित रहे। अमृतसर जिले के प्रभारी अरविंद शर्मा जी ने कार्यक्रम का संचालन किया और धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया।

अभियान की मुख्य रणनीति और संकल्पः बैठक में उपस्थित सभी पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने संकल्प लिया कि जब तक गौ माता को उनका उचित सम्मान नहीं मिल जाता, तब तक यह अभियान अनवरत जारी रहेगा। अभियान की आगामी रणनीति पर विस्तार से चर्चा की गईः जन-जन तक पहुंचः अभियान को अमृतसर की दोनों तहसीलों में जमीनी स्तर पर ले जाकर आमजन को गौ सेवा और गौ सुरक्षा के प्रति प्रेरित किया जाएगा। ज्ञापन कार्यक्रमः अभियान के अंतर्गत 27 अप्रैल 2026 तक जनसंपर्क और प्रचार-प्रसार के माध्यम से व्यापक समर्थन जुटाया जाएगा। इसके उपरांत, सभी संबंधित प्रशासनिक अधिकारियों (SDM) को माननीय राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, राज्य के राज्यपाल और मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। अहिंसक मार्गः यह अभियान पूर्णतः अहिंसक और संवैधानिक दायरे में रहकर संचालित होगा, जिसमें संकीर्तन और प्रार्थना के माध्यम से अपनी बात सरकार तक पहुंचाई जाएगी।

प्रमुख उपस्थितजनः इस संकल्प सभा में अभियान को मजबूती देने के लिए ABVP प्रेजिडेंट GNDU जुझार गोरसी जी,शंकर कुशवाहा जी, रमेश खन्ना जी, अश्वनी पराशर जी, प्रमोद महाजन जी, राजिंदर कंडवाल जी, कुशवाहा जी, कमल कुंदरा जी, सुदर्शन शर्मा जी, कुलदीप सिंह लड्डू जी, नितिन महाजन जी और राजीव भाटिया जी सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे। वक्ताओं ने जोर देकर कहा कि यह अभियान किसी व्यक्ति या संगठन के बैनर तले न होकर, गौ माता के सम्मान के लिए समर्पित है। सभी गौ प्रेमी और गौ भक्त इस पवित्र कार्य में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने का आह्वान किया गया है।

रिपोर्ट :- मिहिरकुमार शिकारी

दिवंगत आत्मा की पुण्यतिथि के अवसर पर स्कूली बच्चों को मीठा भोजन परोसा गया

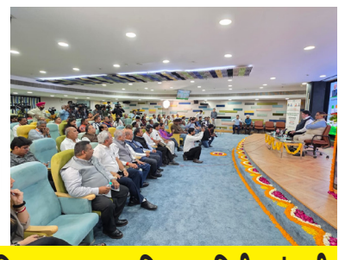
»सी. वी. जोशी विसावदर

दिवंगत मंजुलाबेन शाह की पुण्यतिथि के अवसर पर, मुंजका प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को भोजन, नोटबुक, पेन और चॉकलेट दिए गए और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। सबसे पहले, मुंजका प्राथमिक विद्यालय के प्रांगण में, सर्वप्रथम अम्बे माताजी की स्तुति की गई, उनका ध्यान किया गया, प्रार्थना की गई और एक श्रद्धांजलि गीत गाया गया। दिवंगत मंजुलाबेन शाह की आत्मा को श्रद्धा-सुमन अर्पित किए गए। दानदाताओं अजयभाई वसावडा, श्रीमती वर्षाबेन और तेजलबेन शाह को 'उपरना' (अंगवस्त्र) ओढ़ाकर सम्मानित किया गया और उनका आभार व्यक्त किया गया। लगभग 180 बच्चों को भोजन कराया गया; साथ ही 32 लड्डू और 'गाठिया' के पैकेट तैयार करके श्रमिकों में वितरित किए गए।इस सेवा कार्य में हिम्मतभाई मेहता, रणजीतसिंह, धीरूभाई, जीतूभाई खरेडिया, अतुलभाई परमार, मुकेशभाई मेहता, जयंतीभाई जोशी, वल्लभभाई, हरिभाई मेहता और विद्यालय के समस्त स्टाफ ने भाग लिया। जैसा कि हिम्मतभाई मेहता द्वारा समाचार पत्र को दी गई जानकारी में बताया गया है।

इफको द्वारा देशव्यापी नैनो उर्वरक जागरूकता महा अभियान की शुरुआत इफको के अध्यक्ष श्री दिलीप संघाणी ने की

इफको के अध्यक्ष दिलीप संघाणी ने दिल्ली से 5 नैनो प्रचार वैन को हरी झंडी दिखाकर इस ऐतिहासिक अभियान का शुभारंभ किया

यह अभियान देश के 19 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के 560 जिलों और 3,477 तहसीलों में व्यापक रूप से संचालित किया जाएगा : दिलीप संघाणी



नैनो NPK लिक्विड (8-8-10) और नैनो NPK ग्रेन्युलर (20-10-10) को भारत के उर्वरक नियंत्रण आदेश (FCO) में औपचारिक रूप से शामिल किया गया है : प्रिंट, टेलीविजन, रेडियो, आउटडोर और डिजिटल मीडिया पर आधारित बहु-माध्यम अभियान : दिलीप संघाणी

»नई दिल्ली, 10 अप्रैल, 2026

इफको, भारत की सबसे बड़ी उर्वरक सहकारी संस्था, ने आज आधिकारिक रूप से इफको नैनो उर्वरक जागरूकता महा अभियान का शुभारंभ किया। इस अवसर पर इफको के अध्यक्ष श्री दिलीप संघाणी ने प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए कहा कि यह एक व्यापक और एकीकृत राष्ट्रीय जागरूकता अभियान है, जिसका उद्देश्य भारतीय किसानों में नैनो उर्वरकों के उपयोग को बढ़ावा देना है।

यह अभियान माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी और माननीय केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री श्री अमित शाह की प्रेरणा से शुरू किया गया है और 'आत्मनिर्भर भारत' तथा 'सहकार से समृद्धि' जैसे राष्ट्रीय मिशनों के अनुरूप है। भारत के राजपत्र के उर्वरक नियंत्रण आदेश (FCO) में नैनो NPK लिक्विड (8-8-10) और नैनो NPK ग्रेन्युलर (20-10-10) को शामिल किया जाना भारतीय कृषि नवाचार यात्रा में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर बताया गया, जो भारतीय सहकारिता के लिए गर्व का क्षण है। उन्होंने आगे बताया कि कोयंबटूर स्थित इफको-नैनोवेंशन्स में इफको का इनोवेशन हब तथा ब्राज़ील में स्थापित होने वाला नैनो उर्वरक उत्पादन संयंत्र — जो जून 2026 तक शुरू होने की संभावना है — कृषि क्षेत्र में नैनो तकनीक के क्षेत्र में भारत की बढ़ती वैश्विक क्षमता का प्रतीक है।

श्री संघाणी ने कहा कि भारत आज एक ऐसे ऐतिहासिक मोड़ पर खड़ा है, जहां परंपरा और तकनीक का संगम हो रहा है, और यही संयोजन भारतीय कृषि को नई दिशा दे रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में गठित सहकारिता मंत्रालय का संचालन देश के प्रथम सहकारिता मंत्री अमित शाह कर रहे हैं। 'सहकार से समृद्धि' का मंत्र इस अभियान की भावना को पूर्ण रूप से प्रतिबिंबित करता है और 'आत्मनिर्भर भारत, आत्मनिर्भर कृषि' के लक्ष्य को साकार करता है। श्री संघाणी ने नैनो उर्वरक क्रांति को भारतीय कृषि के लिए परिवर्तनकारी क्षण बताया।

इस नैनो महा अभियान को राष्ट्रीय स्तर पर जागरूकता और परिवर्तन अभियान के रूप में तैयार किया गया है, जिसके चार मुख्य उद्देश्य हैंः नैनो यूरिया प्लस, नैनो DAP, नैनो NPK, नैनो जिंक और नैनो कॉपर का व्यापक प्रचार

किसानों को मुख्य रूप से फोलियर स्प्रे के माध्यम से सही उपयोग का प्रशिक्षण देना

पारंपरिक उर्वरकों पर निर्भरता कम करना

सहकारी नेटवर्क के माध्यम से अंतिम स्तर तक पहुंच सुनिश्चित करना

उन्होंने कहा, "ग्राम स्तर पर जागरूकता अभियान, प्रत्येक PACS को मजबूत बनाकर और क्षेत्रीय प्रदर्शन के माध्यम से आगे बढ़ाना होगा। जब किसान स्वयं परिणाम देखेंगे, तब विश्वास स्वतः बढ़ेगा।"

अपने संबोधन के अंत में श्री दिलीप संघाणी ने इस अभियान को जनआंदोलन बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि नैनो उर्वरक केवल एक उत्पाद नहीं, बल्कि भूमि और पर्यावरण की सुरक्षा तथा किसानों की आय बढ़ाने का प्रभावी माध्यम है।

उन्होंने कहा, "आइए हम सब मिलकर संकल्प लें — कम लागत, अधिक उत्पादन और स्वस्थ पर्यावरण — हर खेत में नैनो उर्वरक, यही नया भारत है, यही आत्मनिर्भर भारत है।"

इफको ने 218 लाख से अधिक बोतल नैनो यूरिया प्लस लिक्विड और 64.26 लाख से अधिक बोतल नैनो DAP लिक्विड की बिक्री हासिल की है। नैनो जिंक और नैनो कॉपर उत्पादों को भी पहले वर्ष में क्रमशः 57 लाख और 2 लाख बोतलों की प्रभावशाली बिक्री प्राप्त हुई है।

यह उल्लेखनीय है कि नैनो यूरिया प्लस की 208.26 लाख बोतलें पारंपरिक यूरिया के 9.37 लाख मीट्रिक टन के बराबर हैं, जबकि नैनो DAP की 57.89 लाख बोतलें DAP के 2.89 लाख मीट्रिक टन के बराबर हैं, जिससे देश को लॉजिस्टिक्स, ऊर्जा और आयात लागत में भारी बचत हो रही है। इफको की नैनो उर्वरक श्रृंखला में नैनो यूरिया प्लस, नैनो DAP, नैनो NPK (लिक्विड और ग्रेन्युलर), नैनो जिंक, नैनो कॉपर और जैव-उत्तेजक 'धरा अमृत' शामिल हैं। 'धरा अमृत' — जो अमीनो एसिड, एल्जिनिक एसिड, ह्यूमिक एसिड, आवश्यक खनिज और केले के रस से समृद्ध है — लॉन्च के बाद से किसानों में तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए इफको का कर-पूर्व लाभ 4,200 करोड़ के ऐतिहासिक स्तर से अधिक रहने का अनुमान है। नैनो तकनीक, ड्रोन तकनीक, AI और डेटा विश्लेषण में निरंतर नवाचार के माध्यम से इफको भारत के कृषि-खाद्य क्षेत्र को रूपांतरित कर रहा है और 'सहकार से समृद्धि' के लक्ष्य को आगे बढ़ा रहा है।

यह कार्यक्रम इफको सदन, नई दिल्ली में आयोजित किया गया, जिसका उद्घाटन इफको के अध्यक्ष श्री दिलीप संघाणी ने किया। इस अवसर पर इफको के प्रबंध निदेशक श्री के. जे. पटेल सहित निदेशक मंडल के सदस्य, अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे।

झुनून बिजनेस क्लब के सत्र में उद्यमियों को मिला मार्गदर्शन

बिजनेस में सफलता का मार्ग दिखाएगी 'भगवद गीता'

»सूरत

झुनून बिजनेस क्लब, सूरत द्वारा वराछा रोड स्थित दर्शन होटल के बैंक्वेट हॉल में "भगवद गीता व्यवसाय में कैसे उपयोगी बन सकती है" विषय पर एक प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक सत्र का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित JVL ग्रुप के फाउंडर एवं डायरेक्टर श्री नटुभाई जसाणी ने सूरत के युवा उद्योगकारों को संबोधित करते हुए व्यवसाय में भगवद गीता के सिद्धांतों का महत्व विस्तार से समझाया।

उन्होंने अपने संबोधन में कर्मयोग, नेतृत्व, सही निर्णय क्षमता, समय प्रबंधन और संकट समाधान जैसे जीवन मूल्यों को व्यवसाय में प्रभावी रूप से कैसे लागू किया जा सकता है, इस पर मार्गदर्शन दिया। उन्होंने कहा कि भगवद गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं है, बल्कि जीवन और व्यवसाय दोनों में सफलता का मार्ग दिखाने वाला शाश्वत ज्ञान है।

इसके अलावा, इस कार्यक्रम में स्टार्टअप संस्थापकों तथा अपने व्यवसाय को वैश्विक स्तर पर ले जाने की इच्छा रखने वाले लगभग 60 से 70 उद्योगकारों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सदस्यों के बीच बिजनेस नेटवर्किंग, विचारों का आदान-प्रदान और आपसी सहयोग को लेकर सकारात्मक चर्चा हुई।

झुनून बिजनेस क्लब द्वारा आयोजित यह मंच उद्योगकारों को विकास के नए अवसर प्रदान कर रहा है। क्लब के माध्यम से सदस्य बिजनेस ग्रोथ, मार्केटिंग सहयोग और स्किल डेवलपमेंट के जरिए लगातार प्रगति की ओर अग्रसर हैं।

कार्यक्रम के अंत में उपस्थित मेहमानों और युवा उद्योगकारों ने सत्र को अत्यंत उपयोगी और प्रेरणादायक बताते हुए आयोजकों का आभार व्यक्त किया। यह कार्यक्रम युवा उद्योगकारों के लिए मार्गदर्शक और प्रेरणास्रोत साबित हुआ।

रिपोर्टः जयुभाई टांक (पत्रकार – सूरत)

मो.: 9624986108

आइपीएल 2026

आरसीबी और रॉयल्स में टक्कर आज

गुवाहाटी। आईपीएल में शुक्रवार को राजस्थान रॉयल्स का मुकाबला रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) से होगा। गुवाहाटी के बरसापारा क्रिकेट स्टेडियम में होने वाले इस मैच में रॉयल्स टीम को घरेलू मैदान होने का लाभ मिलेगा। रियान पराग की कप्तानी में रॉयल्स ने अब तक अपने तीन मैच जीते हैं और इस समय 6 अंक के साथ ही वह अंक तालिका में शीर्ष पर है। वहीं रजत पाटीदार की कप्तानी में उतरी आरसीबी ने दो मैच जीते हैं जिससे उसके चार अंक हैं और वह तालिका में तीसरे नंबर पर है। राजस्थान ने जहां चेन्नई सुपर किंग्स, गुजरात टाइटन्स और मुंबई इंडियंस को हराया है। वहीं आरसीबी ने सनराइजर्स हैदराबाद और चेन्नई सुपर किंग्स को पराजित किया है। ऐसे में ये मुकाबला कांटे का होना तय है। दोनो की ही बल्लेबाज मजूबत है। राजस्थान के पास यशस्वी जायस्वाल और वैभव सूर्यवंशी जैसे बल्लेबाज हैं वहीं आरसीबी के पास विराट कोहली और रजत पाटीदार जैसे बल्लेबाज हैं। गेंदबाजी में हालांकि रॉयल्स ज्यादा मजबूत नजर आती है। आरसीबी के पास जैकब डफी और भुवनेश्वर कुमार जबकि रॉयल्स के पास जोफ्रा आर्चर और नांद्रे बर्गर जैसे तेज गेंदबाज हैं। आंकड़ों पर नजर डालें तो आईपीएल में अब तक हुए कुल 34 मुकाबलों में से राजस्थान ने 14 मैच जीते हैं, जबकि बेंगलुरु ने 17 मैच जीते हैं। वहीं 3 मैचों का परिणाम नहीं निकला।

संभावित एकादश

- **आरसीबी :** रजत पाटीदार (कप्तान), फिलिप सॉल्ट, विराट कोहली, देवदत्त पडिक्कल, जितेश शर्मा (विकेटकीपर), टिम डेविड, रोमारियो शेफर्ड, क्रुणाल पांड्या, भुवनेश्वर कुमार, अभिनंदन सिंह और जैकब डफी।
- **राजस्थान रॉयल्स :** रियान पराग (कप्तान), यशस्वी जायसवाल, वैभव सूर्यवंशी, ध्रुव जुरेल (विकेटकीपर), शिमरॉन हेटमायर, डोनोवन फरेरा, रविंद्र जडेजा, जोफ्रा आर्चर, नांद्रे बर्गर, तुषार देशपांडे और संदीप शर्मा।

शुभमन, कृष्णा की चाल में फंसे मिलर

दिल्ली के हाथ से फिसली जीत

नई दिल्ली। गुजरात टाइटंस ने यहां हुए आईपीएल मुकाबले में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ एक रन से जीत हासिल कर ली। इस मुकाबले में गुजरात टाइटंस के कप्तान शुभमन गिल और तेज गेंदबाज प्रसिद्ध कृष्णा की चाल में कैपिटल्स के बल्लेबाज डेविड मिलर फंस गये और टीम के हाथ में आई जीत फिसल गयी। इस जीत के साथ ही गुजरात ने अंक तालिका में अपना खाता खोल लिया। इस मैच में कैपिटल्स को अंतिम 2 गेंदों पर 2 रनों की जरुरत थी। ऐसे में मिलर की एक गलती से मैच दिल्ली के हाथ से निकल गया। अंतिम गेंद पर जब दिल्ली को 1 गेंद पर 2 रन की जरुरत थी तो शुभमन और कृष्णा के बीच लंबी बातचीत हुई जिससे मिलर को रन बनाने से रोकने की योजना बनी जो सफल रही। मिलर ने 5वीं गेंद पर स्ट्राइक अपने पास रखने के लिए एक रन नहीं लिया जिससे गुजरात को मौका मिल गया। अंतिम गेंद को लेकर शुभमन और कृष्णा के बीच बातें हुईं जिसके बाद मिलर को धीमी बाउंसर की गयी। जिसपर मिलर रन नहीं बना पाये। शुभमन ने मैच के बाद कहा, "हम इसको लेकर संशम में थे कि यॉर्कर फेंकें या स्लोअर फेंकें पर अंत में लगा कि धीमी गेंद पर रन बनाना कठिन रहेगा जो सही हुआ। मिलर अपना बल्ला गेंद पर अड़ा नहीं पाये वह विकेट कीपर जोस बटलर के हाथों में गई। वहीं इस बीच रन के लिए दौड़े कुलदीप को बटलर ने आसनी से रन आउट कर अपनी टीम को जीत दिला दी।

शुभमन पर 12 लाख का जुर्माना

नई दिल्ली। गुजरात टाइटंस के कप्तान शुभमन गिल का आईपीएल मुकाबले में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ जीत का मजा उस समय किरकिरा हो गया जब धीमी ओवर गति के लिए उन पर जुर्माना लग गया। गुजरात को इस रोमांच मुकाबले में एक रन से जीत मिली। वहीं मैच समाप्त होने के कुछ समय बाद ही बीसीसीआई ने शुभमन पर जुर्माना लगा दिया। धीमी ओवर गति के लिए शुभमन पर 12 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। यह इस सत्र में गुजरात की पहली गलती थी। आईपीएल आचार संहिता के आर्टिकल 2.22 के तहत न्यूनतम ओवर रेट बनाए रखना जरूरी होता है।

आइपीएलः बीसीसीआई ला रही सख्त नियम

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग का 19वां सीजन पूरे जोर-शोर से चल रहा है। अब तक, टूर्नामेंट में हिस्सा ले रही सभी 10 टीमों ने कम से कम 2-2 मैच खेल चुके हैं, जिससे कुल मैचों की संख्या 14 हो गई है। लीग का 15वां मैच आज ईडन गार्डन्स में खेला जाएगा, जिसमें कोलकाता नाइट राइडर्स और लखनऊ सुपर जायंट्स आमने-सामने होंगे। इस बीच एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि भारतीय क्रिकेट बोर्ड आईपीएल के बीच में ही एक नया नियम लागू करने की योजना बना रही है। जिससे बेवजह समय की बर्बादी से बचा जा सकता है।

आने वाला नया नियम क्या है?

- बीसीसीआई के नए नियमों के मुताबिक, मैच के दौरान मैदान पर सिर्फ उन 16 खिलाड़ियों को जाने की इजाजत होगी जिनके नाम टीम शीट में शामिल होंगे। जिसमें प्लेइंग-11 के साथ 5 इम्पैक्ट प्लेयर के लिए दिए जाने वाले विकल्प खिलाड़ियों के नाम शामिल हैं। इसका मतलब है कि कोच समेत टीम के दूसरे सदस्यों को मैच में ब्रेक के दौरान मैदान पर जाने की इजाजत नहीं होगी। फिलहाल, बीसीसीआई ने इस मामले पर कोई भी आधिकारिक बयान जारी नहीं किया है। नियम के अनुसार प्लेइंग-11 के खिलाड़ियों को छोड़ कर, सिर्फ पांच खिलाड़ियों को ही 'बिब' (बेंच पर बैठने वाले खिलाड़ी की टी शर्ट) पहनकर बाउंड्री लाइन के पास रहने की इजाजत होगी। जिन खिलाड़ियों का नाम टीम शीट में शामिल नहीं होगा, उन्हें मैदान के अंदर जाकर ड्रिंक्स, बैट या ग्लव्स देने की परमिशन नहीं होगी।

भारत-अफगानिस्तान

टेस्ट से बाहर रह सकते राशिद खान!

नई दिल्ली। अफगानिस्तान के स्टार लेग स्पिनर राशिद खान ने भारत के खिलाफ जून में होने वाले एकमात्र टेस्ट में खेलने पर संदेह जताया है। उनका कहना है कि लाल गेंद क्रिकेट उनकी लंबी करियर की संभावनाओं के लिए जोखिम भरा हो सकता है। राशिद फिलहाल आईपीएल 2026 में गुजरात टाइटंस का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। अफगानिस्तान को जून में न्यू चंडीगढ़ में भारत के खिलाफ टेस्ट मैच खेलना है, लेकिन राशिद ने स्वीकार किया कि इस मैच में उनके खेलने की संभावना कम है। राशिद ने कहा, मैं पहले भी एक टेस्ट खेल चुका हूं। मैं बस आराम से खेलूंगा। मैं नहीं चाहता कि मेरी पीठ में कोई इंजरी हो। मैं 100 टेस्ट मैच नहीं खेल सकता। लाल गेंद प्रारूप का क्रिकेट थोड़ा मुश्किल है क्योंकि मेरे डॉक्टर ने मुझसे कहा था कि इससे दूर रहो। फिर भी मैंने जिम्बाब्वे के खिलाफ 67 ओवर फेंके, जिससे डॉक्टर हैरान रह गए। वनडे क्रिकेट मुझे पसंद है और मेरा ध्यान इस फॉर्मेट पर है। मैं इसमें लंबे समय तक खेल सकता हूं। लाल गेंद क्रिकेट को सीमित रखना पड़ेगा। साल में एक टेस्ट है तो मैं उसे खेल लूंगा, लेकिन उससे ज्यादा मैनेज करना मुश्किल होगा। राशिद ने कहा कि अगर वह टीम का हिस्सा हैं तो उन्हें पूरे दिन गेंदबाजी करनी पड़ेगी। राशिद ने कहा, 'मुझे सावधानी बरतना है और खुद को वनडे विश्व कप के लिए तैयार करना है।' दिग्गज लेग स्पिनर के बयान से स्पष्ट हो गया है कि भविष्य में वह अपना फोकस वनडे पर रखना चाहते हैं। राशिद ने अब तक अफगानिस्तान के 12 टेस्ट में सिर्फ छह में हिस्सा लिया है और आखिरी बार जनवरी 2025 में जिम्बाब्वे के खिलाफ बुलावायो में खेला था। 2023 वनडे विश्व कप के बाद उनकी पीठ की सर्जरी ने लाल गेंद क्रिकेट में उपलब्धता सीमित कर दी है।

एशियाई बैडमिंटन चैम्पियनशिप

भारत के अयुष जीते, सिंधु हारी

बीजिंग। चीन में जारी एशियाई बैडमिंटन चैम्पियनशिप में भारत के अयुष शेट्टी पुरुष एकल में जीत के साथ ही क्वार्टरफाइनल में पहुंच गये हैं। वहीं महिला एकल में भारत की शीर्ष वरीयता प्राप्त खिलाड़ी पीवी सिंधु को हार का सामना करना पड़ा है। पुरुष एकल में अयुष ने अच्छा प्रदर्शन करते हुए चीनी ताइपे के शी यू जिन को सीधे गेम में 21-16, 21-12 से हराया। इस जीत के साथ उन्होंने पदक की ओर कदम बढ़ाया है। अब क्वार्टरफाइनल में अयुष का सामना इंडोनेशिया के तीसरी वरीयता प्राप्त जोनाथन क्रिस्टी से होगा। पुरुष एकल में ही भारत के ही एच एस प्रणय को भी हार का सामना करना पड़ा। उन्हें चीन के वेंग हायोंग ने 21-12, 21-19 से हराया। वहीं महिला एकल में सिंधु को चीन की दूसरी वरीयता प्राप्त वेंग झी ने 21-18, 21-8 से हरा दिया। इसके अलावा मिश्रित युगल में भी भारत के ध्रुव कपिला व तनिशा क्रेस्टो की जोड़ी को हार का सामना करना पड़ा। उन्हें मलेशिया की चौथी वरीयता प्राप्त जोड़ी चेन तांग जी और तो ई वेई ने 21-13, 21-14 से हराया।

आईपीएल 2026

राजस्थान रॉयल्स का दबदबा

गुवाहाटी। आईपीएल 2026 का 13वां मुकाबला गुवाहाटी में राजस्थान रॉयल्स और मुंबई इंडियंस के बीच खेला गया। मैच में आरआर ने मुंबई इंडियंस को 27 रन से हराकर अंकतालिका में शीर्ष पर अपना स्थान बरकरार रखा है। आइए अंकतालिका पर नजर डालते हैं। राजस्थान रॉयल्स तीन मैचों में तीन जीत के साथ छह अंक लेकर पहले स्थान पर है। पंजाब तीन मैचों में दो जीत और एक रद्द मैच से पांच अंक के साथ दूसरे स्थान पर है। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु दो मैचों में दो जीत के साथ चार अंक लेकर तीसरे स्थान पर है। दिल्ली दो मैचों में दो जीत के साथ चार अंक लेकर चौथे स्थान पर है। सनराइजर्स हैदराबाद तीन मैचों में एक जीत और दो हार के बाद दो अंक के साथ पांचवें स्थान पर है। एलएसजी दो मैचों में एक जीत और एक हार के साथ दो अंक लेकर छठे स्थान पर है। मुंबई इंडियंस तीन मैचों में एक जीत और दो हार के साथ दो अंक लेकर सातवें स्थान पर है। कोलकाता तीन मैचों में दो हार और एक रद्द मैच से मिले एक अंक लेकर आठवें स्थान पर है। गुजरात टाइटंस ने अपने दोनों मैच गंवाए हैं और नौवें स्थान पर है, जबकि सीएसके अपने तीन मैच गंवाकर दसवें स्थान पर है। यशस्वी जायसवाल के पास ऑरेंज कैप आ गई है। जायसवाल ने तीन मैचों की तीन पारियों में 170 रन बनाए हैं। राजस्थान रॉयल्स के रवि बिश्नोई के पास ही पर्पल कैप है। मुंबई के खिलाफ दो विकेट लेने वाले बिश्नोई के तीन मैचों में सात विकेट हो गए हैं।

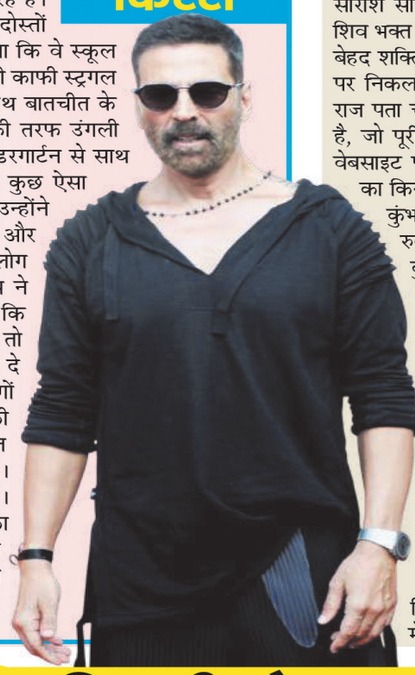
अंक तालिका से लेकर ऑरेंज कैप और पर्पल कैप तक

मनोरंजन

डिप्रेशन में चली गई थीं जाह्नवी

फिल्म धड़क की रिलीज से ठीक पहले बॉलीवुड एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर की मां श्रीदेवी का निधन हो गया था, जिसने उन्हें अंदर तक तोड़ दिया। इस गहरे सदमे और फिल्म के बाद मिली आलोचनाओं ने उन्हें डिप्रेशन की ओर धकेल दिया था। हाल ही में एक बातचीत के दौरान जाह्नवी ने अपने दिल की बात खुलकर रखी। उन्होंने बताया कि साल 2018 में ईशान खट्टर के साथ बॉलीवुड में डेब्यू करना उनके लिए भावनात्मक रूप से बेहद भारी था। एक तरफ मां को खोने का दुख था, तो दूसरी ओर बाहर से मिल रही नकारात्मक प्रतिक्रियाएं, जिसने उन्हें मानसिक रूप से कमजोर कर दिया। जाह्नवी ने कहा कि भले ही आज लोग 'धड़क' को सफल फिल्म मानते हैं, लेकिन उनके लिए उस दौर की यादें काफी कड़वी हैं। उन्होंने स्वीकार किया कि फिल्म के बाद वह डिप्रेशन में चली गई थीं और उन्हें लगने लगा था कि लोग उनसे नफरत करते हैं। उनके मन में यह डर बैठ गया था कि उनका करियर शुरू होने से पहले ही खत्म हो जाएगा। मां के जाने के बाद उन्होंने वही उम्मीद दर्शकों से लगा ली, जो पूरी नहीं हो सकी। उन्होंने कहा कि वह चाहती थीं कि लोग उन्हें तुरंत स्वीकार कर लें, लेकिन ऐसा संभव नहीं था। उनका ध्यान सिर्फ नकारात्मक बातों पर केंद्रित हो गया था, जिसके कारण वह फिल्म की सफलता को भी महसूस नहीं कर पाईं। शशांक खेतान के निर्देशन में बनी 'धड़क' मराठी फिल्म सैराट की आधिकारिक रीमेक थी जिसने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया था।

अक्षय ने सुनाए बचपन के किस्से



अक्षय कुमार, राजपाल यादव और वामिका गब्बी के साथ अन्य कलाकार इस वक्त अपनी आने वाली फिल्म 'भूत बंगला' के प्रमोशन में व्यस्त हैं। इस बीच अक्षय कुमार ने अपनी पढ़ाई को लेकर बड़ा खुलासा किया, जिसे सुनकर सब चौंक गए। जानिए उन्होंने क्या कुछ कहा। अक्षय कुमार फिलहाल रियलिटी शो व्हील ऑफ फॉर्च्यून होस्ट कर रहे हैं। इस बीच उन्होंने अपने बचपन को दोस्तों को दर्शकों से मिलवाया और बताया कि वे स्कूल में बैकबेंचर थे, जिन्हें पास होने में भी काफी स्ट्रगल करना पड़ता था। कन्टेस्टेंट के साथ बातचीत के बीच उन्होंने अपने दोस्त जिनेश की तरफ उंगली दिखाते हुए बताया कि वे दोनों किंडरगार्टन से साथ हैं। इसके बाद खिलाड़ी कुमार ने कुछ ऐसा कहा, जिससे सब चौंक गए। उन्होंने कहा, 'हम लोग केजी से साथ हैं और केजी से 9वीं क्लास के बीच हम लोग तीन बार फेल हुए हैं। जब अक्षय ने मजाक-मजाक में जिनेश से पूछा कि वह बार-बार फेल क्यों हो रहा था, तो उनके दोस्त ने तुरंत मजेदार जवाब दे दिया। उन्होंने कहा, 'मैं आप लोगों के साथ टाइम बिताता था, उसकी वजह से।' बता दें कि फिल्म 'भूत बंगला' 17 अप्रैल को रिलीज होगी। इसे प्रियदर्शन ने डायरेक्ट किया है। फिल्म में अक्षय कुमार, वामिका गब्बी, राजपाल यादव, परेश रावल, असरानी, तब्बू और मिथिला पालकर जैसे एक्टर्स नजर आएंगे।

'वाराणसी' की कहानी लीक!

एसएस राजामौली की फिल्म 'वाराणसी' की रिलीज का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इसी बीच, महेश बाबू और प्रियंका चोपड़ा अभिनीत टाइम ट्रैवल एडवेंचर फिल्म 'वाराणसी' की कहानी एक विजुअल इफेक्ट्स कंपनी की वेबसाइट से लीक हो गई है। यह कंपनी फिल्म पर काम कर रही है। हाल ही में 'वाराणसी' का टीजर जारी हुआ था, लेकिन पूरी कहानी को गुप्त रखा गया था। अब ऑनलाइन एक छोटा सारांश सामने आया है। इस सारांश के मुताबिक, कहानी एक शिव भक्त की है। वह समय यात्रा करता है और एक बहुत पुरानी, बेहद शक्तिशाली ब्रह्मांडीय कलाकृति को ढूंढने की खतरनाक यात्रा पर निकलता है। जैसे-जैसे नायक आगे बढ़ता है, उसे एक बड़ा राज पता चलता है। इस पूरे मिशन के पीछे एक चालाक व्यक्ति है, जो पूरी दुनिया पर कब्जा करना चाहता है। सिनेसाइट की वेबसाइट पर दिए गए इस सारांश में लिखा है कि महेश बाबू का किरदार रुद्र है। पृथ्वीराज सुकुमारन का किरदार कुंभ है। कुंभ, रुद्र को समय यात्रा पर भेजता है। लेकिन जल्द ही रुद्र को कुंभ की असली मंशा का पता चल जाती है। कुंभ फिल्म का खलनायक है। वह 'रामायण' काल की एक खास कलाकृति को हासिल करना चाहता है, ताकि वह अपना राज स्थापित कर सके। 'वाराणसी' की कहानी लीक होने के बाद फिल्म जगत के लोग अटकलें लगा रहे हैं। राजामौली अपनी फिल्मों पर बहुत सख्ती से नजर रखते हैं। वे गोपनीयता बढ़ा सकते हैं या कहानी में कुछ बदलाव कर सकते हैं, ताकि दर्शकों की उत्सुकता बनी रहे। अभी तक राजामौली की तरफ से कोई आधिकारिक बयान नहीं आया है। फिल्म 'वाराणसी' एसएस राजामौली निर्देशित और विजयेंद्र प्रसाद द्वारा लिखी गई है। फिल्म पौराणिक कहानियों और भारतीय लोक कथाओं को समय यात्रा (साइंस फिक्शन) के साथ जोड़ती है। इसमें महेश बाबू, पृथ्वीराज सुकुमारन और प्रियंका चोपड़ा जैसे बड़े सितारे हैं। यह फिल्म अप्रैल 2027 में सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

'गिन्नी वेड्स सनी 2' का ट्रेलर रिलीज

अविनाश तिवारी और मेधा शंकर की रोमांटिक-कॉमेडी ड्रामा फिल्म 'गिन्नी वेड्स सनी 2' का ट्रेलर आज रिलीज कर दिया गया है। फिल्म के ट्रेलर में अविनाश एक पहलवान के रूप में नजर आए। तो वहीं फिल्म की अभिनेत्री मेधा शंकर का मॉर्डन स्टाइल देखने को मिला। ट्रेलर में नई जोड़ी अविनाश और मेधा दिख रही है। ये जोड़ी पहले वाली फिल्म में विक्रांत मैसी और यामी गौतम ने निभाई थी। इस सीक्वल में पूरी नई कहानी है। अविनाश (सनी) पहलवान हैं और मेधा (गिन्नी) शादी की हलचल में मजेदार और अनोखे ट्विस्ट लाती हैं। ट्रेलर में भरपूर रोमांस, हंसी और मनोरंजन है। फिल्म 'गिन्नी वेड्स सनी 2' के निर्माताओं ने आज ट्रेलर रिलीज करके फैंस की उत्सुकता को बढ़ा दिया है। ट्रेलर रिलीज से पहले हाल ही में इस फिल्म के दो गाने 'छाप तिलक' और 'ऐ खुदा' जारी किए गए थे। दोनों गाने दर्शकों को बहुत पसंद भी आए। इन गानों में फिल्म की कहानी साफ दिखाई देती है। इन गानों में भावनाओं और रोमांस को बखूबी दिखाया गया है। 'गिन्नी वेड्स सनी 2' 2020 में नेटफ्लिक्स पर आई फिल्म 'गिन्नी वेड्स सनी' का दूसरा भाग है। उसमें विक्रांत मैसी और यामी गौतम थे। अब 'गिन्नी वेड्स सनी 2' में अविनाश तिवारी और मेधा शंकर नजर आएंगे।

अमिताभ हुए भावुक

सदी के महानायक अमिताभ बच्चन अपने घर 'जलसा' के बाहर हर रविवार फैंस से मुलाकात करने की परंपरा निभाते आ रहे हैं। ऐसी ही एक मुलाकात अमिताभ बच्चन के लिए बेहद भावुक पल लेकर आई, जिसका जिक्र उन्होंने अपने ब्लॉग पोस्ट में किया है। उन्होंने इस दौरान कुछ तस्वीरें भी साझा कीं, जिनमें छोटे-छोटे बच्चे नजर आ रहे हैं, जिनकी मासूमियत ने अभिनेता का दिल छू लिया। अमिताभ बच्चन ने अपने ब्लॉग में लिखा कि जब वह अपने फैंस से मिले तो उनकी आंखें नम हो गईं। उन्होंने भावुक होकर कहा कि समझ नहीं आता कि उन्होंने ऐसा क्या किया है कि इतने वर्षों बाद भी लोगों का इतना स्नेह और सम्मान उन्हें लगातार मिलता रहता है। उन्होंने खास तौर पर बच्चों की मासूमियत का जिक्र करते हुए लिखा कि इन नन्हे चेहरों को शायद यह भी नहीं पता कि वे यहां क्यों आए हैं, लेकिन उनके चेहरे की मुस्कान दिल को गहराई से छू जाती है। उन्होंने आगे चिंता जताई कि जैसे-जैसे ये बच्चे बड़े होंगे, जीवन की सच्चाइयों से उनका सामना होगा। उन्होंने इस बात पर भी सवाल उठाया कि क्या ये बच्चे भविष्य की चुनौतियों का सामना कर पाएंगे या नहीं।

मीनोपोज के बाद के मोटापे को यूं घटाएं

मीनोपोज (माहवारी) बंद होने के बाद बढ़ने वाला बैली फैट कई महिलाओं के लिए एक बड़ी समस्या है। ये कोई साधारण फैट नहीं है, जो डाइटिंग और योगा से कम हो जाए ! इसलिए इसे जिद्दी फैट भी कहा जाता है। शोधकर्ताओं ने इस वजह को ढूंढ निकाला है कि आखिर मीनोपोज के बाद मोटापा क्यों बढ़ता है? शोधकर्ताओं के मुताबिक, मीनोपोज के बाद एस्ट्रोजन लेवल कम होने से हिप्स और थाईज का फैट लोअर–एब्डॉमन में चला जाता है लेकिन डाइट में बदलाव करके आप शरीर का एक्सट्रा फैट घटा सकते हैं।

आमतौर पर महिलाएं बेली फैट कम करने के चक्कर में हेल्दी फैट का सेवन करना भी छोड़ देती हैं जो कि गलत है। क्या आप जानते हैं कुछ फैट ऐसे भी होते हैं जिनका सेवन बैली फैट घटाने में मदद कर सकता है। जैसे एवोकैडो, ऑलिव्स, सैल्मन मछली और कोकोनट ऑयल। अध्ययन से पता चला है कि एक महीने के लिए हर सप्ताह तीन बार 28 ग्राम साल्मन मछली खाने से लगभग एक किलो से अधिक वजन घटाया जा सकता है। ऐप्पल साइडर विनेगर (सिरका) आपके मेटाबॉलिज्म को तेज करने में मदद करता है। सिरका में शामिल एसिडिक एसिड प्रोटीन वजन कम करने में मदद करता है। इसके साथ ही ग्रीन स्मूदी भी आपका बैली फैट घटाने में मददगार हो सकती है।

ये हैं डैंड्रफ को दूर करने के उपाय

अधिकतर महिलाएं डैंड्रफ की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे स्कैल्प में सफेद रंग की पपड़ी जमने लगती है। डैंड्रफ के कारण सिर में खुजली भी होने लगती है। बहुत अधि?क खुजली करने से सिर में घाव बन जाते हैं। साथ ही बालों की जड़ें भी कमजोर हो जाती है। कुछ खास उपायों की सहायता से आप डैंड्रफ की इस समस्या से राहत पा सकती हैं।

डैंड्रफ की समस्या को दूर करने के लिए जरूरी है कि आप नियमित रूप से बालों में कंघी करें। इससे बालों की जड़ों से ज्यादा तेल निकलता है। इसके अलावा बालों में कंघी करने से बालों की ग्रोथ भी बढ़ती है।

डैंड्रफ में अच्छी क्वालिटी के शैंपू का ही इस्तेमाल करें। ऐसे हेयर प्रोड्क्ट का इस्तेमाल करें जिसमें जिंक पाइरिथियन मौजूद होता है। ये डेंड्रफ को दूर करने में कारगर साबित होता है।

एलोवेरा के रस से बालों की मसाज करें और एक घंटे बाद ठंडे पानी से धो लें। ऐसा करने से डैंड्रफ की समस्या दूर हो जाएगी। नारियल के तेल में कपूर मिलाकर रख लें। नहाने से आधे घंटे पहले इससे बालों की मसाज करें। नियमित रूप से ऐसा करने से डैंड्रफ की समस्या दूर हो जाएगी। अपने बालों को रोजाना अच्छी क्वालिटी के एंटी–डैंड्रफ शैंपू से धोएं। इससे डैंड्रफ की समस्या काफी हद तक खत्म हो जाती है। एक गि?लास पानी में चार बड़े चम्मच बेसन मिलाकर पेस्ट बना लें और इसे बालों में लगाकर एक घंटे के लिए छोड़ दें और फिर बाल धो लें।

मेहंदी तभी खूबसूरत लगती है, जब उसका रंग गहरा हो

शादियों का सीजन चल रहा हैं, ऐसे में मेहंदी के बिना श्रृंगार पूरा नहीं होता। मेहंदी लगाना न केवल सोलह श्रृंगार में से एक है बल्किर इसे शुभ शगुन के तौर पर भी देखा जाता है। हमारे देश में कोई भी खास मौका हो, हाथों में मेंहदी रचाए बिना पूरा नहीं माना जाता। पर मेहंदी तभी खूबसूरत लगती है, जब उसका रंग गहरा हो और यह सही से रचे। मेहंदी का एक खास गहरा लाल रंग होता है जो हाथों पर बेहद खूबसूरत लगता है।

कई बार ऐसा होता है कि मेहंदी लगी तो बहुत अच्छी होती है लेकिन सही से न रचने के कारण खूबसूरत डिजाइन भी खिलकर नहीं आ पाता। ऐसे में आप इन उपायों को अपनाकर गहरी और खूबसूरत मेंहदी रचा सकती हैं। पहले यह तय कर लें कि आपकी मेहंदी का घोल अच्छे से तैयार किया गया हो।

इन उपायों को अपनाने से गहरी रचेगी मेंहदी

मेहंदी लगाने के बाद धैर्य रखना बहुत जरूरी है। कम से कम पांच से छह घंटे के लिए मेहंदी को हाथों पर रचे रहने दें। इससे मेहंदी का रंग गहरा चढ़ता है।

नींबू और चीनी के घोल के इस्तेमाल से भी मेहंदी का रंग गहरा चढ़ता है। दरअसल, इस घोल को लगाने से मेहंदी ज्यादा देर के लिए हाथों में चिपकी रहती है और इससे उसका रंग गहरा हो जाता है।

मेहंदी छुड़ाने के लिए पानी का इस्तेमाल न करें। हो सके तो 10 से 12 घंटों तक हाथों पर पानी के इस्तेमाल से बचें। साबुन के इस्तेमाल से दूर ही रहें तो बेहतर होगा। मेहंदी छुड़ाने के बाद सरसों के तेल को हाथों पर मल लें। इन उपायों को अपनाने से मेंहदी का रंग गहरा चढ़ता है।

इस कारण होता है मोतियाबिंद

मोतियाबिंद की समस्या पहले सिर्फ बुजुर्गों में ही पायी जाती थी लेकिन आजकल ये युवाओं ओर बच्चों को भी अपना शिकार बना रही है। अगर आप किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो उसका असर भी आपके आंखों की रोशनी पर होता है जिससे मोतियाबिंद की समस्या होती है।

हमारी आंख की पुतली के पीछे एक लेंस होता है। पुतली पर पड़ने वाली लाइट को यह लेंस फोकस करता है और रेटिना पर ऑब्जेक्ट की साफ इमेज बनाता है। रेटिना से यह इमेज नर्व्स तक और वहां से दिमाग तक पहुंचती है। आंख की पुतली के पीछे मौजूद यह लेंस पूरी तरह से साफ होता है , ताकि इससे लाइट आसानी से पास हो सके।

कभी–कभी इस लेंस पर कुछ धुंधलापन आ जाता है , जिसकी वजह से इससे गुजरने वाला प्रकाश का रास्ता बंद हो जाता है। इसका नतीजा यह होता है कि पूरी लाइट पास होने पर जो ऑब्जेक्ट इंसान को बिल्कुल साफ दिखाई देता है, अब कम लाइट पास होने की वजह से वही ऑब्जेक्ट धुंधला नजर आने लगता है। लेंस पर होनेवाले इसी धुंधलेपन की स्थिति को मोतियाबिंद कहा जाता है। यह क्लाउडिंग धीरे – धीरे बढ़ती जाती है और मरीज की नजर पहले से ज्यादा धुंधली होती जाती है। मोतियाबिंद के कारण हो सकती हैं ये बीमारियां।

मधुमेह

मधुमेह शरीर के दूसरे अंगों जैसे गुर्दे और हृदय की ही अनेक बीमारियों का कारण ही नहीं है बल्कि आंखों पर भी कई प्रकार से इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। मधुमेह के लगभग 80 प्रतिशत रोगियों को जीवन में आंखों की किसी न किसी समस्या का सामना अवश्य करना पड़ता है। आंखों की इन समस्याओं में प्रमुख हैं– डायबेटिक रेटिनोपैथी, मोतियाबिंद तथा काला मोतिया। मधुमेह के कारण होने वाली इन बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है कि मधुमेह के रोगी समय–समय अपनी आंखों की जांच कराते रहें और कोई भी दिक्कत सामने आते ही उसका इलाज करवाना शुरू कर दें। कुछ मरीजों में लैंस में धुंधलापन आ जाता है, उसकी पारदर्शिता खत्म हो जाती है इसे डायबिटिक कैटरैक्ट कहते हैं।

यूवाइटिस

यूवाइटिस एक प्रकार की सूजन है जो यूवेइआ में होते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं जिनमें ट्रामा या संक्रमण भी एक हैं। इस बीमारी के कोई भी ज्ञात कारण नहीं है। मोतियाबिंद की समस्या उन लोगों में ज्यादा होती है जो जो यूवाइटिस से ग्रस्त होते हैं। यूवाइटिस अमेरिका, यूरोप और अन्य विकसित देशों में तेजी से फैल रही है। भारत में भी इस बीमारी के मरीजों की संख्या धीरे–धीरे बढ़ रही है। दुनिया में यूवाइटिस को कैंसर से भी खतरनाक माना जा रहा है।

मायोपिया में मोतियाबिंद का खतरा ज्यादा

जो लोग उच्च निकट दृष्टि दोष (मायोपिया) से प्रभावित होते हैं उनमें मोतियाबिंद का खतरा कहीं अधिक होता है। डॉक्टर के मुताबिक बचपन में देखन की क्षमता का विकास होता और किशोरावस्था में आंख की लंबाई बढ़ती है लेकिन निकट दृष्टि दोष होने की वजह से यह कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में आंख में जानेवाला प्रकाश रेटिना पर केंद्रित नहीं होता। इसी वजह से तस्वीर धुंधली दिखाई देती है लेकिन इस दोष को कॉटैक्ट लेंस या सर्जरी से ठीक कराया जा सकता है।

सेहतमंद रहने के लिए सुधारें कुछ आदतें

दिन में सपने देखना

दिन में सपना देखने को अक्सर लोग बुरा मानत हैं। जबकि एक शोध में ये बुरी नहीं बल्कि एक अच्छी आदत मानी गई है। एक्सपर्ट्स का दावा है कि दिन में सपने देखने वाले लोगों की याददाश्त तेज होती है। वो ना सिर्फ फुर्तीले होते हैं बल्कि काफी बुद्धिमान भी होते हैं। दिन में सपने देखने वाले लोगों की याददाश्त बेहतर होती है, एकाग्रता अधिक रहती है और मल्टीटास्किंग में आसानी होती है।

कुछ ऐसी आदतें भी होती हैं जिन्हें आमतौर पर अच्छा नहीं माना जाता पर इनके साथ भी आप स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है। जैसे कि कॉफी की कम मात्रा सेहत के लिए अच्छीर हो सकती है, लेकिन अधिक कॉफी पीना सेहत के लिए अच्छो नहीं माना जाता। दिनभर में तकरीबन तीन कॉफी पीने से पित्त की पथरी का खतरा कम होता है। किडनी स्टोन के होने का खतरा भी नहीं रहता। इसके अलावा अगर आपका भी मूड खराब है तो आप कॉफी का एक कप जरूर लें। कॉफी में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो आपके मूड को ठीक करने में मदद करते हैं।

चॉकलेट के फायदे

अधिकतर लोग चॉकलेट को जंक फूड मानते हैं इसीलिए रोजाना चाकलेट खाने से बचते हैं पर ऐसा नहीं है, चॉकलेट खाना बुरा नहीं है। रिसर्च के मुताबिक, चॉकलेट सिर्फ आपको मीठा खाने की संतुष्टि ही नहीं देता बल्कि ये दिल की बीमारियों से भी बचाता है। खासतौर पर डार्क चॉकलेट। साथ ही यह निम्न रक्तचाप को भी संतुलित करता है। एक अन्य रिसर्च के मुताबिक, जो लोग अधिक चॉकलेट खाते हैं उन्हें स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है।

गॉसिपिंग से भी है लाभ

गॉसिप करना सेहत के लिए बहुत अच्छां होता है। गॉसिपिंग के दौरान बॉडी से फील गुड हार्मोन रिलीज होता है जो कि तनाव और एंजाइटी से मुक्त करने में मदद करता है। इसके अलावा, ऑफिस में गॉसिपिंग सेफ्टी वॉल्व की तरह होती है, जिससे आप अपने दिल की बात बाहर निकाल सकते हैं।

इस प्रकार लंबे समय तक चलेंगे ब्यूटी प्रोडक्ट

खूबसूरती निखारने आप घरेलु नुस्खे भी आजमा सकती हैं। हमेशा महंगे उत्पाद खरीदने की जरुरत नहीं है। मस्कारा व आईलाइनर सूख जाए या फिर खत्म होने की स्थिति में हो तो उसे हल्के गर्म पानी में रखें या कॉन्टेक्ट लेंस सॉल्यूशन की कुछ बूंदे डालकर उनको आप एक बार फिर इस्तेमाल कर सकती हैं। मेकअप हटाने के लिए रिमूवर व क्लीजिंग मिल्क की जगह नारियल तेल , बेबी ऑयल या फिर दूध का उपयोग किया जा सकता है। फाउंडेशन वाला स्पंज अगर खराब हो गया है तो ब्रश से भी फाउंडेशन लगा सकती हैं। ब्रश से उसे फैलाएं, फिर टिश्यू पेपर को हल्का गीला करके उसको एक सार करें।

डार्क शेड के फाउंडेशन को अपनी स्किन टोन से मिलाने के लिए फाउंडेशन और मॉइश्चराइजर के साथ इसे मिलाएं।

लिप बाम बनाने के लिए बची हुए लिपस्टिक किसी स्टिक से निकाल लें फिर उसे माइक्रोवेव में मेल्ट कर लें। फिर उसे एक बाउल में निकाल लें। फिर इसे लिप बाम की तरह इस्तेमाल करें। स्क्रब खत्म हो जाए तो नया स्क्रब खरीदने की जगह ब्राउन शुगर और शहद को आपस में मिला कर स्क्रब बनाएं।

गालों की ललिमा को बनाए रखने के लिए ब्लशऑन की जगह पिंक लिपस्टिक का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।अगर बॉक्स में ड्राई आईशैडो टूट गया है तो इसे जोडने के लिए उसमें एल्कोहल की कुछ बूंदें डालकर मिलाएं और उसी डिब्बी में जमा कर रखें।टूटे कॉम्पेक्ट को एक डिब्बी में एक साथ रख लें। फिर उसे इस्तेमाल करें।टूटी हुई लिपस्टिक को जोडने के लिए उसे थोड़ा गर्म करे या फिर हेयर ड्रायर चला कर टूटे हिस्सों को जोड़ दें।

नींद की कमी से बढ़ जाता है कई बिमारियों का खतरा

रात में गहरी नींद सोने से सुबह हम तरोताजा महसूस करने के साथ ही स्वस्थ भी रहते हैं। वहीं नींद की कमी से कई बिमारियों को खतरा बढ़ जाता है। यह देखा गया है कि कई बार नींद नहीं आती या अगर आप रात के समय कम सोते हैं और सोने के बाद बार–बार आपकी नींद खुल जाती है, तो सावधान हो जाएं क्योंकि एक अध्ययन की रिपोर्ट में यह दावा किया गया है कि यह आपके याद रखने की क्षमता को पूरी तरह नष्ट कर सकती है।

ना केवल मानसिक, बल्किा यह शारीरिक सेहत के लिए भी ठीक नहीं है। अध्ययनकर्ताओं का दावा है कि इससे डिमेंशिया बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

एक किताब में कुछ ऐसा ही दावा किया गया है.

किताब को लिखने वाले न्यूरोलॉजिस्ट का कहना है कि सोने के दौरान हमारा मस्तिनष्क बहुत से काम करता है.जैसे कि यादों को संचित करने और उन्हें संभालने जैसे काम करता है।

डिमेंशिया एक ऐसी बामारी है, जिसमें आप चीजों को भूलने लगते हैं, आप का मूड बदलने लगता है, काम में आपका मन नहीं लगता और साथ ही आप चिड़चिड़े भी हो जाते हैं।

कम नींद आपके दिमाग पर बुरा असर डालती है, जिसके चलते व्यक्ति में सोचने–समझने जैसी संज्ञानात्मक क्षमता के साथ चीजों को याद रखने की क्षमता भी कम होने लगती है।

एक अध्ययन में यह भी सामने आया कि कम नींद की वजह से कैंसर होने की आशंका भी बढ़ जाती है।

इन बीमारियों से बचने

सोने का एक समय बनाएं

हर दिन एक ही समय पर सोएं और उसी समय के अनुसार उठें। इस तरह से अपका दिमाग एक समय पर सोने और उठने का आदि हो जाएगा और आपकी नींद अच्छी होने लगेगी।

देर रात खाने से बचें

रात में सोने से लगभग 3 घंटे पहले तक कुछ ना खाएं क्योंकि देर रात खाते ही लेट जाने से खाना डाइजेस्ट नहीं हो पाता, जिस कारण सोने के बाद बार–बार आपकी आंख खुलती रहती है और आप सुकुन की नींद नहीं ले पाते।

सोते समय लाइट्स बंद रखें

रोशनी का हमारे नींद पर बहुत असर पड़ता है। इसलिए सोने से पहले सभी लाइट्स को जरुर बंद करें. क्योंकि अंधेरे में नींद अच्छी आती है।

दोपहर में ना सोएं।

जिन लोगों को रात के समय ठीक से नींद नही आती वो लोग दोपहर में कभी ना सोएं।

Printed / Published /Owned by ILEVAN H. THAKAR on behalf of ILEVAN H. THAKAR and Printed at JAY GRAPHICS AND PRINTERS, C/15, Vikram Chambers, Income Tax, Ashram Raod, Ahmedabad - 380 009. Published at 1-503, Pramukh Aura, Nr. Pramukh Nagar Bunglows, Pramukh Nagar Road, Kh-0 Road, Sargasan Char Rasta, GANDHINAGAR.(GUI) Editor: ILEVAN H. THAKAR