





## रोप वे: चार मिनट में 440 मीटर की दूरी तय कर पहाड़ी पर पहुंचेंगे श्रद्धालु

(मथुरा)(ए.के.शर्मा)ब्रह्मांचल पर्वत पर विराजमान राधारानी के दर्शनों को आने वाले श्रद्धालु रोप से 440 मीटर की दूरी तय कर चार मिनट में मंदिर तक पहुंच सकेंगे। बरसाना में अब श्रद्धालु राधारानी के दर्शन सीढ़ियों से नहीं रोप-वे से कर सकेंगे। रोप वे का ट्रायल शुरू हो गया है। 2016 में मथुरा वृद्धावन विकास प्राधिकरण ने बरसाना में रोप-वे के संचालन के लिए राधारानी रोप-वे प्राप्त नई दिल्ली के साथ अनुबंध किया था। करीब 15 करोड़ की यह परियोजना पीपीपी मॉडल पर कियान्त की गई है। करीब एक दशक तक विभिन्न प्रकार की बाधाओं के बाद अब यह परियोजना पूरी हो सकी है। मथुरा वृद्धावन विकास प्राधिकरण के उपायक्षम श्याम बहादुर सिंह ने बताया कि ब्रज में बढ़ती श्रद्धालुओं की संख्या को देखते हुए रोप-वे की यह परियोजना बहुप्रयोगी सवित होगी।



खासकर बरसाना के प्रति श्रद्धालुओं का रुकान और बढ़ेगा। उन्होंने बताया कि इस परियोजना में फिलाल 12 ट्राली का संचालन होना है। इसका ट्रायल निर्धारित वजन के साथ किया गया। रोप-वे की प्रत्येक ट्राली में छह यात्रियों के बैठने की सुविधा रहेगी। यह ट्रायल जल्द पूरा होने के बाद आम लोगों के लिए रोप-वे की विधिवत शुरूआत की जाएगी। उपायक्षम श्याम बहादुर सिंह ने बताया कि इससे सबसे अधिक सहूलियत बुजुर्ग और बच्चों को मिलेगी। वह बिना सीढ़ियां चढ़े ही हो रोप-वे से चढ़ मिनट में मंदिर तक पहुंच सकेंगे। यह प्रोजेक्ट मथुरा वृद्धावन विकास प्राधिकरण ने पीपीपी मॉडल पर शुरू किया है। रोप वे संचालित करने वाली कम्पनी प्रति साल के विसाव से विकास प्राधिकरण को धनराश प्रदान करेगी। रोप वे से यात्री रात रानी के दर्शन के साथ साथ ब्रह्मांचल पर्वत की सुंदरता का भी लुप्त उठा सकेंगे।

## बच्चा जेल में सभी बच्चों को पढ़ने को मिलेगा अखबार

### -मूर्जिक, गेम, कंप्यूटर की भी मिलेगी अनिवार्य सूप से सुविधा

(मथुरा)(ए.के.शर्मा) जिला न्यायाधीश आशीष गर्ग, जिलाधिकारी शैलेंद्र कुमार सिंह और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक शैलेश कुमार पांडेय द्वारा राजकीय सम्प्रेक्षण गृह किशोर में व्यवस्था में सुधार करने के निर्देश दिए। जिला न्यायाधीश, जिलाधिकारी तथा वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक ने राजकीय सम्प्रेक्षण गृह में किशोरों से वार्ता की तथा सीधीतीय कैमरे, कम्प्यूटर सेंटर आदि का निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने राजकीय सम्प्रेक्षण गृह के अधीक्षक को निर्देश दिए कि सभी बच्चों के लिए अखबार मंगवाया जाए और उन्हें पढ़ने के लिए दिया। नेढ़ा अधिकारी को निर्देश दिए कि वैकल्पिक ऊर्जा का स्टीमेंट बनाया जाए। मूर्जिक, गेम, कंप्यूटर विस्टर बिस्टर के लिए लगाए जाएं। सभी बच्चे यहां से शिक्षित होकर जाएं और अपना भविष्य तय कर सकें। जिला जज आशीष गर्ग, जिलाधिकारी शैलेंद्र कुमार सिंह, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक शैलेश कुमार पांडेय, मुख्य न्यायिक कमिस्ट्रेट सोनिका वर्मा जिला जेल में रहते हुए अपने बच्चों की संख्या के बारे में जानकारी मिलने के बाद अधिकारियों ने रसोई घर का निरीक्षण किया। निरीक्षण दौरान एक बड़ी मशीन द्वारा रोटियां बनती मिलीं। रसोई घर में साफ सफाई से भी अधिकारी सनुष्ट नजर आए। इसके बाद अधिकारी जेल चिकित्सालय के निरीक्षण के लिए पहुंचे। जहाँ निरीक्षण के दौरान पाया गया कि चिकित्सालय में बंदी मरीजों का इलाज की तारीख से अलग अलग बातें भी की गई और उनसे स्वास्थ्य व इलाज के बारे में जानकारी ली। बंदियों द्वारा खाने पीने, रहने अथवा अन्य कोई समस्या होना नहीं बताया गया। बैरकों व जेल परिसर में साफ सफाई पाई गई।

## करंट लगाने से युवक की मौत

बल्दीराय सुलतानपुर(आरएनएस)। बल्दीराय थाना क्षेत्र के सिंदूरापुर मजरे डीह में करंट की चपेट में आने से एक युवक की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार थाना क्षेत्र के सिंदूरापुर मजरे डीह से निवासी वीर बहादुर उपर्युक्त विजय बहादुर यादव उम्र लगभग (43 वर्ष) पुत्र राम सुख यादव घर से थोड़ी दूर स्थान परिसर से लगाने के पास में पश्युपालन का काम करता था तथा वहीं पशुओं की देखरेख के लिए रात में रहता था। वीर बहादुर गुरुराव सुबह लगभग आठ बजे पशुओं के चारा आदि करने के प्रत्याक्षर नलकूप पर नहाकर गीला कपड़ा सुखाने के लिए तार पर डालने लगा मगर पशुओं के लिए लगाये गये पंखे की तार कटने की वजह से पूरे टीन शेड में करंट आ गया था, जिससे सूखने के लिए कपड़ा डालते समय टीन शेड में उतरे हुए करंट की चपेट में आ गया। मौके पर करेन्ट लगाने से पिता घर से वहां पहुंचे तब घटना की जानकारी हो गई। अगर वहां उस समय कोई दूसरा मौजूद होता तो शायद हादसा टल सकता था। मृतक के परिवार में उसकी पत्नी अनीता (40 वर्ष), पुत्री शालिनी (18 वर्ष), पुत्र अनुमत (15 वर्ष) हैं। परिवारिजन का रो रोकर तुरा हाल है। सूचना पर बल्दीराय पुलिस ने पहुंचकर विद्युत कार्यवाही करते हुए शब्द करते हुए उसके लिए जारी किया। इस संघर्ष के लिए भिजवाया। इस संघर्ष के दौरान रामविशाल सुमन ने बताया कि शब्द का काम करना आवश्यक था। असज्जन के लिए भिजवाया। इस संघर्ष के दौरान रामविशाल नहीं नेतृत्व प्रदान करता था। मृतक के परिवार में उसकी भी मौत हुई है।



## 720 काजू की पेटियों के बीच मिला 7.5 लाख का गांजा -कंटेनर में काजू की पेटियों के बीच छुप रखा था गांजा

(मथुरा)(ए.के.शर्मा)अन्तर्राजीय तस्कर गिरोह से मथुरा पुलिस ने 61 किलोग्राम गांजा बरामद किया है। जिसकी अनुमानित कीमत साड़े सात लाख रुपये है। गांजा तस्करी में प्रयुक्त एक ट्रक कंटेनर

पुलिस ने गुरुवार को कार्यवाही करते हुए एक ट्रक को भी गिरपाला किया है। कंटेनर को नई कोसी कामर रोड पर औद्योगिक क्षेत्र का तरफ जाने वाले बच्चे की पुलिया के पास से पकड़ा गया। पुलिस टीम को एक ट्रक सड़क किनारे खड़ा हुआ दिखाई दिया। संघर्ष प्रतीत होने पर पुलिस टीम द्वारा ट्रक के चालक की तरफ की खिड़की को खटखटाकर अन्दर लेटे व्यक्ति को बाहर निकलने आने के आवाज लगायी तो वह पुलिस टीम को देखकर घबराकर परिचालक की तरफ की खिड़की से कूदकर पास के खेत में भागने जिसे पुलिस द्वारा पकड़ लिया गया। अमजद पुत्र सरफु निवासी खौसपी थाना नगीना नूह ने प्रछताच पर बताया कि वह गाड़ी के मालिक के हकने पर यह ट्रक लेकर आया है। इसमें भी काजू की पेटियों की आड में गांजा भरा है। इस काम को वह तथा गाड़ी मालिक मिलकर करते हैं। गिरपाल करने वाली टीम में आशीष रुमार शर्मा क्षेत्राधिकारी छाता, अजीत सिंह प्रभारी निरीक्षक थाना कोसीकला, एसआई विकास शर्मा प्रभारी सर्विलास सेल, एसआई मनमोहन शर्मा थाना कोसीकला, एसआई अंकित मलिक चौकी कोसीकला, एसआई रोहित सिंह प्रभारी बर्टन गेट, एसआई रोहित सिंह गांजे को छिपाने के लिए प्रयोग की गई। 720 काजू की पेटियों वाली गाड़ी की गई। थाना कोसीकला आदि



## सोशल मीडिया पर रौब गांठ रहे गैंग के पीछे पड़ी पुलिस -गैंग में हैं 15 से 20 सदस्य, मुठभेड़ में एक को लगी गोली

(मथुरा)(ए.के.शर्मा)हाथों में हथियार थामे सोशल मीडिया पर दम दिखा रहे और यहां वहां फायरिंग कर देने वाले गैंग की पीछे मथुरा पुलिस पड़ी है। एक शातिर को पुलिस ने मुठभेड़ के बाद गिरपतार किया है। पुलिस की गोली लगने से नीरज गौतम पुत्र ओमप्रकाश गौतम निवासी पूजा एनकलेव कृष्ण नगर, थाना कोतवाली घायल हो गया। पुलिस ने घायल को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया है। जबकि मोहित पंडित पुत्र विजय निवासी अल्लेपुर थाना जैत मुठभेड़ के दौरान भाम निकलने में सफल रहा। एसपी सिटी डा. अर्यवेद कुमार ने बताया कि मोहित पंडित के विरुद्ध थाना कोतवाली में हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज था। मोहित पंडित मिली कि मोहित पंडित और उसका साथी आ रहे हैं। बजाना पुल के पास से वहां वह और उसका साथी आ रहे हैं। नीरज गौतम के खिलाफ एक दर्जन भामले दर्ज हैं। जबकि मोहित पंडित पुत्र विजय निवासी अल्लेपुर थाना जैत मुठभेड़ के दौरान भाम निकलने में सफल रहा। एसपी सिटी डा. अर्यवेद कुमार ने बताया कि मोहित पंडित के विरुद्ध थाना कोतवाली में हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज था। पुलिस को सूचना मिली कि मोहित पंडित और उसका साथी आ रहे हैं। बजाना पुल के पास से वहां वह और उसका साथी आ रहे हैं। नीरज गौतम के खिलाफ एक दर्जन भामले दर्ज हैं। जबकि मोहित पंडित पुत्र विजय निवासी अल्लेपुर थाना जैत मुठभेड़ के दौरान भाम निकलने में सफल रहा। एसपी सिटी डा. अर्यवेद कुमार ने बताया कि मोहित पंडित के विरुद्ध थाना कोतवाली में हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज था। पुलिस को सूचना मिली कि मोहित पंडित और उसका साथी आ रहे हैं। बजाना पुल के पास से वहां वह और उसका साथी आ रहे हैं। नीरज गौतम के खिलाफ एक दर्जन भामले दर्ज हैं। जबकि मोहित पंडित पुत्र विजय निवासी अल्लेपुर थाना जैत मुठभेड़ के दौरान भाम निकलने में सफल रहा। एसपी सिटी डा. अर्यवेद कुमार ने बताया कि मोहित पंडित के विरुद्ध थाना कोतवाली में हत्या के प्रयास का मुकदमा दर्ज था। पुलिस को सूचना मिली कि मोहित पंडित और उसका साथी आ रहे हैं। बजाना पुल के पास से वहां वह और उसका साथी आ रहे हैं। नीरज गौतम के खिलाफ एक दर्जन भामले दर्ज हैं। जबकि मोहित पंडित पुत्र विजय निवासी अल्लेपुर थाना

# संपादकीय

## सरकार कानून बनाने की तैयारी

मोदी सरकार डीप फेक, गलत सूचनाएं फैलाने या भड़काऊ वीडियो बनाने और अटिफिशियल इंटेलिजेंस (डीडी) का दुरुपयोग रोकने के महेनजर सख्त कानून बनाने की तैयारी में है।

हालांकि यह सब एकदम से नहीं होने जा रहा। इसमें कुछ समय लग सकता है, लेकिन इतना तय है कि सरकार जल्द से जल्द इस बाबत कानून बनाकर लागू करना चाहेगी। चुनाव से पहले भी सरकार ने डिजिटल इण्डिया विधेयक का प्रारूप तैयार किया था, लेकिन उस दिशा में अगे काम न हो सका। गलत सूचनाएं फैलाने या लोगों को भड़काने की नीति से डाले गए वीडियो का सुनाव में भी देखने के मिला। चुनाव से पहले और चुनाव प्रक्रिया के दौरान इप्लॉइंसर्स और सोशल मीडिया ने आम जन की इस कदर विस्तृता हासिल कर ली थी कि लोग इस मीडिया पर आंख मूकर विश्वास करने लगे हैं। मान रहे हैं कि सोशल मीडिया उच्च गुमराह नहीं होने देगा और जमीनी हकीकत से उनकी वाकफियत बनाए रख सकता है।

भाजपा अपने तई पूर्ण बहुमत पाने से चूक गई। उसने अपने सहयोगी दलों के साथ मिल कर गठबंधन सरकार तो बना ली है, लेकिन कहीं—न—कहीं उस महसूस होता है कि सोशल मीडिया ने प्रोपोर्टी करके उसका खेल बिगाड़ दिया। हालांकि चुनाव से पहले ही वह महसूस करने लगी थी कि सोशल मीडिया लोगों को गुमराह करने के लिए सरकार विरोधी एंजेडा चला रहा है।

डीप फेक के मामले भी एक के बाद एक सामने आए हैं, जिनमें सिने तारिकाओं और अन्य हस्तियों की छवि बिगाड़ने के प्रयास हुए। डीप फेक और भड़काऊ वीडियो के जरिए भ्रामक सूचनाएं फैलाना और एआई का दुरुपयोग से पूरी दुनिया त्रस्त है। अनेक देशों ने इस बाबत कानून भी बनाए हैं।

सरकार चाहती है कि उन देशों के अनुभव से भी लाभ लिया जाए ताकि बनाने वाला कानून ज्यादा-से-ज्यादा असरदार हो सके। सरकार को संविधान प्रदत्त अधिकृती की आजादी संबंधी प्रवाधन को भी ध्यान में रखना होगा व्यक्ति को सोशल मीडिया और इप्लॉइंसर इसको ढाल बाहर नहुए हैं, लेकिन सरकार का नाम ध्यायमों पर नकेल करने के लिए सख्त कानून को लेकर संतीदा है।

**विज्ञापन कंबल की दर्शनीय टांगें**

बरसों पहले अखबार में छपे एक विज्ञापन को देख कर जुमला कहा गया था शविज्ञापन कंबल की दर्शनीय टांगें, दुकानदार से जाकर हम क्या करते हैं? आज भी यह बात हर विज्ञापन पर स्टीक बैटरी है बाजारवाद के इस दौर में ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जिसका विज्ञापन न किया जाता है। विज्ञापन बनाने वाली कंपनियां इतनी चालाकी से अपने प्रोडक्ट की नुमाइश करती हैं कि न चाहते हुए भी वो प्रोडक्ट हमारे लिए जरूरी से लगाने लगते हैं। यहां तक कि झूटे और भ्रामक विज्ञापनों से भी कोई गुरुज नहीं करती, लेकिन बीते दिनों परतजलि के भ्रामक विज्ञापनों को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने सख्त रखवा अपनाया। इसके बाद सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय हक्कत में आया और विज्ञापन कंपनियों को स्वप्रमाणन-पत्र जरूरी कर्तव्य दिया। एसे में अगर कंपनियों के प्रोडक्ट में किए गए दावे गलत निकलते हैं, तो न केवल हजारों चुकाना होगा, बल्कि कारबाई इंजिनियर भी तैयार रहने की बात कहीं गई है। मंत्रालय द्वारा ऐसे पोर्टल भी तैयार किए जा रहे हैं, जिनमें विज्ञापनदाता स्वप्रमाणन-पत्र अपलोड करेंगे। भ्रामक विज्ञापनों में शामिल कर्तव्य दियतायों को भी झूठ में शामिल मान जाएगा। अदालत के सख्त रुख के बाद देर से ही शहीदी पर संबंधित मंत्रालय और व्यवस्थाएं जाग रही हैं वरना तो भ्रामक विज्ञापनों की ऐसी होड़ सी मची हुई है कि स्वयं कामदेव भी डंडवत हो जाए गोपनीय की गई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों से गोरापन भले न मिला हो पर कंपनी को 2400 करोड़ रुपये सालाना का रेवेन्यू जुरुर मिल रहा है। ऐसा ही हाल पेय पदार्थों को लेकर है जिनका मार्किट 7500 करोड़ रुपये के पार पहुंच गया है जबकि सॉफ्टवेर का मार्किट 5700 करोड़ होने का अनुमान है। विंडोव्स बनाने वाली कंपनियों के सहारे ही बिकती आई है। इन कीमों स

# विदेश मंत्री एस जयशंकर श्रीलंका पहुंचे, शीर्ष नेतृत्व से करेंगे मुलाकात

जयशंकर न साशल माड़या  
मंच 'एक्स' पर एक पोस्ट में  
कहा," नए कार्यकाल की पहली  
यात्रा पर कोलंबो पहुंचा। विदेश  
राज्य मंत्री थारका बालासुरिया  
और पूर्वी प्रांत के गवर्नर सेंथिल  
थोंडमन का गर्मजेशी भरे स्वागत  
के लिए आभार।" कोलंबो। विदेश  
मंत्री एस जयशंकर बृहस्पतिवार  
को श्रीलंका पहुंचे और अपनी  
इस यात्रा के दौरान वह द्विपक्षीय  
संबंधों को मजबूत करने के लिए  
देश के शीर्ष नेतृत्व से बातचीत  
करेंगे। कोलंबो पहुंचने पर विदेश  
राज्य मंत्री थारका बालासुरिया  
और पूर्वी प्रांत के गवर्नर सेंथिल  
थोंडमन ने जयशंकर का स्वागत  
किया। जयशंकर ने सोशल  
मीडिया मंच 'एक्स' पर एक पोस्ट  
में कहा," नए कार्यकाल की  
पहली यात्रा पर कोलंबो पहुंचा।  
विदेश राज्य मंत्री थारका

बालासुरिया आर पूवा प्रात क  
गवर्नर सेंथिल थोंडमन का गर्मजेशी  
भरे स्वागत के लिए आभार।"

उन्होंने लिखा कि श्रीलंका  
भारत की 'पड़ोसी प्रथम' और  
'सागर' नीतियों के केन्द्र में है।  
दूसरे कार्यकाल के लिए 11 जून  
को विदेश मंत्री का पदभार सम्मेलन  
के बाद जयशंकर की श्रीलंका  
की यह यात्रा पहली द्विपक्षीय  
यात्रा है। जयशंकर पिछले सप्ताह  
इटली के अपुलिया क्षेत्र में जी-7  
आउटरीच शिखर सम्मेलन में प्रध  
ानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रतिनिधि  
मंडल का हिस्सा थे। इससे पहले  
नयी दिल्ली में विदेश मंत्रालय ने  
कहा कि विदेश मंत्री श्रीलंकाई  
नेतृत्व के साथ व्यापक मुद्दों पर  
बैठक करेंगे। एक बयान में विदेश  
मंत्रालय ने कहा, "प्रधानमंत्री नरेन्द्र  
मोदी के नेतृत्व में नयी सरकार  
के गठन के बाद विदेश मंत्री की

## पुतन न का किम उन जान मुलाकात न द्वानया का बढ़ाई टैशन, Russia और North Korea को एक दूसरे की जरूरत क्यों?



उर उन्होंने संप्रभुता, सुरक्षा हितों  
और क्षेत्रीय अखंडता की रक्षा  
लिए यूक्रेन में विशेष सैन्य  
भेयान चलाने में लोसी सरकार,  
ना और लोगों को पूर्ण समर्थन  
और एकजुटता का वादा किया।  
इसी, फरवरी 2022 में यूक्रेन में  
द्वंद्व शुरू होने के बाद से,  
शेषम द्वारा रूस का अलगाव  
हो गया है, और पुतिन अपने  
जल और वस्तुओं के लिए पूर्व  
भागीदारों और ग्राहकों की  
तलाश कर रहे हैं। रूस की  
ना, जिसे युद्धस्तर पर तैनात  
क्या गया है,  
न बात की कमी का सामना  
रही है कि वह मासिक  
प से कितना उत्पादन कर  
कती है और यूक्रेन में युद्ध  
मैदान पर इस पर कितना  
च किया जा रहा है।  
सेंटर फॉर स्ट्रैटेजिक एंड  
टरने शानल स्टडीज के  
नुसार, पुतिन को 50,000  
अंड की मासिक गोला-बारूद  
कमी को पूरा करने के  
ए किम के हथियारों की  
रुरत है, भले ही रूस यूक्रेन  
जीत की तलाश में पूरी क्षमता  
गोला-बारूद का उत्पादन  
रहा हो।

---

## नामले में

धन आर सन्य प्राद्यागका  
दान कर रहा है। विशेषज्ञों  
ग कहना है कि किम की  
च्छा सूची में उन्नत  
लीमेट्री, परमाणु ऊर्जा से  
लने वाली पनडुब्बियां,  
न्य उपग्रह और  
तरमहाद्वीपीय बैलिस्टिक  
प्रसाइलों से संबंधित  
विद्योगिकियां शामिल हैं।  
छले पुतिन—किम शिखर  
म्मेलन के ठीक दो महीने  
द नवंबर 2023 में  
योग्यांग के पहले सफल  
न्य जासूसी उपग्रह  
क्षेपण में रूसी तकनीक  
योगदान दिया था। किम

# पहला बार Pakistan से आग निकला भारत



भाइआरवा तकनाक का पोज कर रहा है। रिपोर्ट में यहा गया है कि पाकिस्तान अपनी समुद्र-आधारित परमाणु क्षमताओं के लिए बाबर-3 नडुब्बी-लॉन्च क्रूज मिसाइल (एसएलसीएम) विकसित कर रहा है, जिसका उद्देश्य उसकी गोस्टा-90 वी पनडुब्बियों की क्षमता बढ़ाना है। सैन्य शलेषकों का दावा है कि पाकिस्तान के पास अभी तक परमाणु हथियारों का उपयोग नहीं किए जाने के लिए पनडुब्बी नहीं और वह निश्चित रूप से सामाले में भारत से पीछे। हम आपको यह भी बता कि इंटरनेशनल कैफेन टू बोलिश न्यूकिलयर वेपन्स (पार्सीएन) की एक अलग रिपोर्ट में 2016 की संसदीय रिपोर्ट का हवाला देते हुए दावा किया गया है कि पाकिस्तान अपने कुल सैन्य तर्च का लगभग 10 प्रतिशत अपने परमाणु शस्त्रागार पर विरच करता है। अनुमान है कि पाकिस्तान ने 2023 में अपने परमाणु कार्यक्रम पर तैयारी की है।

मड़को पर पड़ा लाशों का ढेर, तड़पते लोगों का सैलाब, हज 2024 की सबसे भयानक तस्वीर, कश्मीरी बैंकर दंपति समेत सैकड़ों लोगों की मौत



श्वीर के जिन नौ लोगों की त की खबर है, उनमें श्रीनगर रावलपोरा इलाके के दो गान्धीय बैंकर मंजूर अहमद रेरेज और उनकी पत्नी रिफत मिल हैं। जम्मू और कश्मीर ज समिति के अधिकारियों ने दंपत्ति की मौत की पुष्टि की। इस साल भीषण गर्मी की जह से मक्का में हज यात्रा दौरान कम से कम 90 रुटीयों की मौत हो गई। सऊदी अरब ने मौतों की जानकारी दी दी है, हालांकि उसने 19 न को ही छीट एग्जॉस्ट के 700 से ज्यादा मामलों की पोर्ट की है। एफपी की रिपोर्ट मुताबिक, अब तक कुल तों की संख्या 645 है। यादातर मौतें हीटवेव से जुड़ी हैं। इससे पहले, सऊदी अरब एक राजनयिक ने कहा था कि इस साल हज यात्रा के दौरान 68 भारतीय नागरिकों की मौत हुई है, जिससे कुल मौतों की संख्या 600 से ज्यादा हो रही है। राजनयिक ने एफपी को बताया, घमने लगभग 68 लोगों की मौत की पुष्टि की है।

मरने वाल संकड़ा लागा म  
श्रीनगर के एक बैंकर दंपत्ति  
समेत कश्मीर के नौ तीर्थयात्री  
भी शामिल हैं। कश्मीर के जिन  
नौ लोगों की मौत की खबर है,  
उनमें श्रीनगर के रावलपोरा  
इलाके के दो स्थानीय बैंकर  
मंजूर अहमद रंगरेज और उनकी  
पत्नी रिफत शामिल हैं। कश्मीर  
के जिन नौ लोगों की मौत की  
खबर है, उनमें श्रीनगर के  
रावलपोरा इलाके के दो स्थानीय  
बैंकर मंजूर अहमद रंगरेज और  
उनकी पत्नी रिफत शामिल हैं।  
जम्मू और कश्मीर हज समिति  
के अधिकारियों ने भी दंपत्ति की  
मौत की पुष्टि की है। सऊदी

## कूल्हाड़ियों अं

# ऐस चीनी सैनिकों ने फिलिपिनो नौसेना पर किया हमला



टर्वर्टी क्षेत्र में दो फिलिपिनो सेना की फुलावदार नावों को बार-बार टक्कर मारी, उन पर चढ़कर चाकूओं और हथौड़ों से उनके जहाजों को क्षतिग्रस्त कर दिया, जिससे दोनों देशों के बीच टकराव का एक नया दौर आरंभ हो गया। आठ से अधिक टर्बोटों पर सवार चीनी टरक्षक कर्मियों ने दक्षिण चीन नगर में विवादित तटवर्ती क्षेत्र दो फिलिपिनो नौसेना की लावदार नावों को बार-बार टक्कर मारी, उन पर चढ़कर चाकूओं और हथौड़ों से उनके जहाजों को क्षतिग्रस्त कर दिया, जिससे दोनों देशों के बीच टकराव का एक नया दौर शुरू हो गया। फिलिपिनो अधिकारियों ने अनुसार, चीनी कर्मियों ने वों पर हमला किया ताकि फिलिपिनो नौसेना के सैनिकों को खाद्य और आग्नेयास्त्रों हेतु अन्य आपूर्ति को दूसरे भास्म तटवर्ती क्षेत्र में तैनात फिलिपिनो सैनिकों तक पहुंचाने रोका जा सके, जिस पर जिंग का दावा है। दो फिलिपिनो सुरक्षा अधिकारियों ने एसोसिएटेड प्रेस को बताया कि बहस और बार-बार टकराव बाद, चीनी तटरक्षक कर्मियों ने फिलिपिनो नौसेना के जहाजों पर चढ़कर आठ एम4 राइफलें, वेगेशन उपकरण और अन्य आपूर्ति जब्त कर लीं, जिहें उन्होंने मैं पैक किया गया था। रक्षा अधिकारियों ने बताया कि उन्होंने कई फिलिपिनो नौसेना

यूनाइटेड किंगडम के पूर्व राजनमंत्री बोरिस जॉनसन ने उपहार को अपनी पत्नी केरी जॉनसन से मिले एक विशेष उपहार के साथ अपना 60वां जन्मदिन मनाया, जिसमें तीन हाथी की मूर्तियां शामिल हैं, जिन्हें उन्होंने अपने बगीचे में स्थापित किया है। यूनाइटेड किंगडम के पूर्व प्रधानमंत्री बोरिस जॉनसन ने बुधवार को पत्नी केरी जॉनसन से मिले एक विशेष उपहार के साथ अपना 60वां जन्मदिन मनाया, जिसमें तीन हाथी की मूर्तियां शामिल हैं, जिन्हें उन्होंने अपने बगीचे में स्थापित किया था। ये मूर्तियां एक चौरिटी संस्था, जो उपरान्तीय प्रवासन संगठन द्वारा लाख से अधिक लोगों ने अपने बगीचे से हिंसा बढ़ाई है, जिसके चलते यह जानकारी दी गई। लाखों के लोगों ने गंभीरता को दर्शाता है। हैरान हो रहे हैं। बंदूकधारियों ने पुलिस को बाहरी तरफों पर भी हमला करने की ओर लिया है।

दर ग्रेट एलाफट माइग्रेशन से जुड़ी हैं, जो भारत में मनुष्यों और जानवरों के सह-अस्तित्व को बढ़ावा देने वाली परियोजनाओं के लिए लकड़ी के हाथियों की बेरी के माध्यम से धन जुटाती है। एक तस्वीर में बोरिस अपने कारण हिंसा बढ़ने से लगभग 5,80,000 लोग भारत मंगलवार को जारी एक रिपोर्ट में बताया गया कि हैती की प्रांतों की ओर पलायन किया है। कैरेबियाई देश हैती में सशस्त्र तेल लगभग 5,80,000 लोग विस्थापित हुए हैं। संयुक्त राष्ट्र प्रवास संख्या में विस्थापित हुए लोगों का यह आंकड़ा चिंताजनक में लंबे समय से अशांति रही है, लेकिन फरवरी के अंत में टेशनों पर कब्जा कर लिया, मुख्य अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे परियोजनाएँ किया। मोरेलीवासी के कारण हवाई अड्डे लगभग तीन मरीजों

# स्मृति मंधाना और हरमनप्रीत के शतक, भारत ने दक्षिण अफ्रीका को चार रन से हराया

स्मृति मध्याना और कपतान हरमनप्रीत कौर के शतक से भारत ने बड़े स्कोर वाले दूसरे महिला एकदिवसीय अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मैच में बुधवार को यहां दक्षिण अफ्रीका को चार रन से हराकर तीन मैच की श्रृंखला में 2-0 की विजयी बढ़त बना ली। भारत की तरफ से पंजा वस्त्राकर

के दौरान 120 गेंद में 18 चौके और दो छक्के मारे। हरमनप्रीत अपने छठे शतक के दौरान 88 गेंद का सामना करते हुए नौ चौके और तीन छक्के जड़े। लक्ष्य का पीछा करते हुए दक्षिण अफ्रीका ने चौथे ओवर में ही टैजमिन ब्रिट्स (05) का विकेट गंवा दिया जिन्हें अरुणधिति रेड़ी ने बोल्ड



किया। सलामी बल्लेबाज वोलवार्ट और एनेके बॉश (18) ने टीम का स्कोर 50 रन के पार पहुंचाया। बॉश 15 रन के स्कोर पर भाग्यशाली रहीं जब दीपि की गेंद पर आशा शोभना ने उनका कैच टपका दिया। बॉश हालांकि इस जीवनदान का फायदा नहीं उठा सकीं और दीपि की ही गेंद पर जेमिमा रोडिंग्ज को आसान कैच दे बैठीं। मध्याना ने अपनी कामचलाऊ ऑफ स्पिन गेंदबाजी से सुने लूस (12) को दूसरी ही गेंद पर विकेटकीपर रिचा घोष के हाथों कैच कराया। यह मैं आना का पहला अंतरराष्ट्रीय विकेट है। वोलवार्ट और मारिजेन की अनुभवी जोड़ी ने इसके बाद पारी को आगे बढ़ाया। मारिजेन शुरू से ही अच्छी लय में नजर आई और उन्होंने कुछ आकर्षक शॉट खेले जिसमें मध्याना पर जड़ा छक्का भी शामिल है। दोनों ने 21वें ओवर में टीम के रनों का शतक पूरा किया। वोलवार्ट ने वस्त्राकर पर चौके के साथ 69 गेंद में अर्धशतक पूरा किया। वह साथ ही महिला एकदिवसीय क्रिकेट में 4000 अंतरराष्ट्रीय रन बनाने वाली अपनी देश की पहली खिलाड़ी बनीं। मारिजेन ने भी राधा यादव की गेंद पर एक रन के साथ 53 गेंद में 16वां अंश शतक पूरा किया। मारिजेन ने अर्धशतक पूरा करने के बाद तीखे तेवर दिखाए और दीपि की गेंद पर दो रन के साथ सिर्फ 85 गेंद में शतक पूरा किया। दक्षिण अफ्रीका को अंतिम 10 ओवर में जीत के लिए 103

रन की दरकार थी। वोल्वार्ट ने शेफाली वर्मा पर छक्का मारा। मारिजेन ने भी दीप्ति पर छक्का जड़ा लेकिन एक गेंद बाद इसी शॉट को दोहराने की कोशिश में लॉन्च ऑफ बाउंड्री पर वस्त्राकर के हाथों लपकी गई। वोल्वार्ट ने आशा की गेंद पर एक रन के साथ 119 गेंद में शतक पूरा किया और फिर लगातार गेंदों पर छक्का और चौका मारा। दक्षिण अफ्रीका को अंतिम पांच ओवर में 54 रन की जरूरत थी। शेफाली और दीप्ति ने अपने ओवरों में आठ-आठ रन दिए जबकि वोल्वार्ट ने वस्त्राकर के ओवर में चौके और छक्के से 15 रन जुटाए। अरुण्धति के 49वें ओवर में कलर्क के छक्के सहित 12 रन बने। वस्त्राकर को अंतिम ओवर में दक्षिण अफ्रीका को 11 रन बनाने से रोकना था। उन्होंने कलर्क और शेनगेस (00) को लगातार गेंदों पर आउट किया। वोल्वार्ट को जीत के लिए अंतिम गेंद पर पांच रन की जरूरत थी लेकिन यह गेंद खाली गई और भारत ने जीत दर्ज की। इससे पहले वोल्वार्ट ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। नई गेंद की गेंदबाजों अयाबोंगा खाका और मसाबाता क्लास को आसमान में छाए बादलों के बीच अच्छा उछाल

और मूर्खमेंट मिल रहा था। खाका मध्याना को लगातार दो मेडन लेकर शुरुआत की। शफाली ने लास पर पुल शॉट से चौका डंडकर छठे ओवर में पारी की बहली बाउंड्री लगाई। वह हालांकि 10 रन बनाने के बाद बाएं हाथ की स्पिनर नोनकुलुलेको मलाबा 51 रन पर दो विकेट) की गेंद ओवर कलास को कैच दे बैठी। मध्याना और डायलन हेमलता (24) ने दूसरे विकेट के लिए 62 रन लगाकर पारी को संभाला। हेमलता बाएं हाथ की स्पिनर नोनदुमिसो शेनगेस पर दो छक्के मारे लेकिन कलास को स्लॉग स्वीप करने की कोशिश में एनके बॉश को कैच दे बैठी। कलान हरमनप्रीत के ब्रीज ओवर उत्तरने के बाद भारतीय टीम की रन गति में इजाफा हुआ। मध्याना इस बीच भाग्यशाली रही जब 9 रन के स्कोर पर शेनगेस की गेंद पर खाका ने उनका कैच लिया। मध्याना ने शेनगेस के लिए लगातार तीन चौके सहित छह गेंद में पांच चौकों के साथ 90 रन के स्कोर को पार किया। हरमनप्रीत ने कैच भी 41 रन के स्कोर पर कलास ने अपनी ही गेंद पर छोड़ा। उन्होंने कलास को निशाना बनाते हुए उनकी लगातार गेंदों पर चौका और छक्का मारा। मध्याना ने सुने लूस की गेंद पर एक रन के साथ 103 गेंद में शतक पूरा किया जबकि हरमनप्रीत अंतिम ओवर में कलास पर लैके के साथ तिहरे अंक में पहुंची। भारतीय टीम अंतिम 10 ओवर में 18 रन जुटाने में सफल रही।

## अगर भारत-अफगानिस्तान मैच बारिश की भेंट चढ़ जाए तो क्या होगा ? किस टीम को होगा फायदा, यहां जानें

टइंडीजी में खेले जाने वाले र 8 के सभी मैचों पर बारिश साया है। बारिश की वजह वर्ल्ड कप के कई ग्रुप मैच गए, टीम इंडिया को भी एक डर सता रहा है। मौसम साइट एक्यूवेदर के मुताबिक त और अफगानिस्तान मैच समय 44 प्रतिशत बारिश संभावना है। टीम इंडिया 0 वर्ल्ड कप के सुपर 8 के ने पहले मैच में अफगानिस्तान गुरुवार को टकराएगी। टइंडीजी में खेले जाने वाले 8 के सभी मैचों पर बारिश साया है। बारिश की वजह वर्ल्ड कप के कई ग्रुप मैच ८ गए, टीम इंडिया को भी यही सता रहा है। भारत ने ग्रुप ज में लगातार तीन मैच जीते जबकि कनाडा के खिलाफ खेरी स्टेज मैच बारिश के कारण रद्द हो गया था। वहीं अफगानिस्तान की टीम भी 3 मैच जीतकर सुपर 8 में खेलने पहुंची है। रोहित शर्मा की कप्तानी वाली भारत और राशिद खान की अफगानिस्तान टीम बारबादोस्त ब्रिजटाउन के कॉस्मिटन ओवर में भिड़ेगी। वहीं मौसम वेबसाइट एक्यूवेदर के मुताबिक भारत और अफगानिस्तान मैच के समय 44 प्रतिशत बारिश की संभावना है। ये मुकाबला भारतीय समयानुसार रात 8 बजे से खेला जाएगा। साथ ही दिन का तापमान 31 डिग्री के आसपास रहेगा वहीं आर्द्धता लगभग 75 प्रतिशत रहेगी। ऐसे में अगर ये मैच बारिश की वजह से रद्द हुआ तो दोनों टीमों में एक अंक बांटा जाएगा। अफगानिस्तान पर भारी रही टीम इंडियाफिलहाल, भारत और अफगानिस्तान की



टीमें टी20 मैचों में अभी तक 7 बार टकराई हैं। जहां सातों बार भारतीय टीम विजयी रही है। अफगानिस्तान को भारत के खिलाफ पहली जीत की तलाश है। राशिद की कप्तानी वाली टीम ने टी20 वर्ल्ड कप में न्यूजीलैंड को हराकर बड़ा उलटफेर किया था। जिसके बाद भारतीय टीम को सतर्क रहने की जरूरत है। गौरतलब है कि, सुपर 8 में कुल 12 मैच खेले जाएंगे, इसी के तहत टीम इंडिया अपना पहला मैच 20 जून को अफगानिस्तान के खिलाफ खेलेगी। इसके बाद रोहित ब्रिगेड को 22 जून को बांग्लादेश और फिर तीसरे मैच में 24 जून को ऑस्ट्रेलिया से टकराना है। सुपर 8 में दो मैच जीतने वाली टीमें सेमीफाइनल के लिए क्वालीफाई कर जाएंगी।

टाम शृङ्खला काव्य रमन टाम शृङ्खला के काव्य बनाने का  
रेस में गीतम गंभीर को दे रहे टवकर, जानें पूरी डिटेल



कहा जा रहा है  
के लिए गौतम  
कड़ी टक्कर दे रहा  
आपको बताते हैं  
दब्ल्यूवी रमन का  
के रहने वाले हैं  
भारतीय ओपनर

बनाए, जो उस समय का रिकॉर्ड था। इसे अबतक केवल 15 अन्य बल्लेबाजों ने पार किया है। उसका पत्र में रमन ने दो दोहरे शतक और एक तिहारा शतक लगाया था। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में रमन की शानदार शुरुआत अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में रमन की शुरुआत बेहतरीन रही। उन्होंने चैनर्सई में अपने घरेलू मैटाना पर वेस्टइंडीज के खिलाफ अपने पहले ही मैच में 83 रन बनाए और एक विकेट भी झटका। 1992 में वे दक्षिण अफ्रीका में बनाए शतक बनाने वाले पहले भारतीय बने। हालांकि, उनका अंतर्राष्ट्रीय करियर केवल 28 मैट्यूं का रहा। उन्होंने 11 टेस्ट में 24.89 के औसत से 448 रन बनाए। 96 उनका सर्वाच्च रकोर रहा है। उन्होंने 4 अंतर्राष्ट्रीय कारियर में शतक जड़े 27 बनाए में 23.73 के औसत से 617 रन बनाए।

**कप्तानी छोड़ी, राष्ट्रीय अनुबंध ठुकराया**

पग जाग ले जाना नरा जुटू रहा है और न जाने ना योगदान देते रहना धारा हू। उन्हांना कहा है, “ लेकिन इस सत्र में विदेश में खेलने के मौकों के कारण मैं न्यूजीलैंड क्रिकेट का केंद्रीय अनुबंध नहीं ले सकूंगा।” क्राइस्टचर्च। टी20 विश्व कप से न्यूजीलैंड के अप्रत्याशित रूप से जल्दी बाहर होने के बाद कप्तान केन विलियमसन ने 2024 . 25 के लिये राष्ट्रीय अनुबंध ढुकरा दिया है और ऐसे अपने अंतरराष्ट्रीय कैरियर को विस्तार देने के लिये सीमित ओवरों की कप्तानी भी छोड़ दी है। विलियमसन ने न्यूजीलैंड क्रिकेट द्वारा बुधवार को जारी विज्ञप्ति में कहा, ‘ सभी प्रारूपों में टीम को आगे ले जाना मेरा जुनून रहा है और मैं आगे भी योगदान देते रहना चाहता हूं।’ उन्होंने कहा, “ लेकिन इस सत्र में विदेश में खेलने के मौकों के कारण मैं न्यूजीलैंड क्रिकेट का केंद्रीय अनुबंध नहीं ले सकूंगा।” न्यूजीलैंड को जनवरी में बहुत कम अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खेलना है। दिसंबर 2022 में टेस्ट कप्तानी छाड़ने वाले विलियमसन इस दौरान तीनों प्रारूप खेलने के लिये उपलब्ध होंगे। 33 वर्ष के इस धूंधले ने कहा, “ न्यूजीलैंड के लिये खेलना मेरे लिये खास है और टीम के लिये योगदान देने की मेरी ख्वाहिश जस की तस है। क्रिकेट के बाहर मेरी जिंदगी हालांकि बदल गई है। परिवार के साथ अधिक समय बिताना, उनके साथ देश विदेश में अनुभव का लुत्फ उठाना मेरे लिये अधिक महत्वपूर्ण है।” न्यूजीलैंड टीम को क्रिसमस से पहले आठ टेस्ट खेलने हैं जिनमें भारत दौरा और इंग्लैंड के खिलाफ तीन टेस्ट मैचों की श्रृंखला शामिल है। जनवरी में यूएई आईएलटी20, दक्षिण अफ्रीका की एसए20, आस्ट्रेलिया की बिंग बैश लीग, बांगलादेश की बीपीएल होने वाली है।

यह अगर कभी-कभार हो तो कोई बात नहीं लेकिन अगर ऐसा हमेशा होने लगे तो फिर आपको सतर्क होने की जरूरत है. लगातार सुस्ती होना अच्छी बात नहीं है.

हम जो कुछ भी खाते हैं उसका

सोधा असर हमारे शरीर पर पड़ता है। अगर आप ज्यादा जंक, प्रोसेस्ड फूड, अनहेल्डी फैट खाएंगे तो आपको सुरक्षी और थका—थका महसूस होगा। लोगों को खाने में ज्यादा से ज्यादा हेल्डी फैट, बैलेंस डाइट जिसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स को ज्यादा से ज्यादा शामिल करनी चाहिए। इससे आप पूरे दिन एनर्जीटिक महसूस करते हैं।

शरीर में पानी का कम हानि पर भी सुरक्षा जैसा महसूस होता है। इस कहत है डिहाइड्रेशन का शकर हाना, जब शरीर में पानी की कमी होने लगती है तो खून गाढ़ा होने लगता है। सेल्स तक पोषक तत्व पहुंच नहीं पाते हैं। शरीर में पानी की कमी के कारण ऐंठन मांसपेशियों में दर्द से जुड़ी समस्या होने लगती है। इसलिए कहा जाता है कि आप खाना अपने पेट के हिसाब से पिएं लेकिन पानी खूब पिएं। नीद की कमी के कारण भी कई सारी बीमारी अपना शिकार बना लेती है। और सुबह-सुबह सुरक्षा जैसा महसूस हो सकता है।

फिल्म रॉकेट मैंग में अपने काम के लिए मशहूर एक्ट्रेस ने कहा, मेरे लिए फैशन आत्म-अभिव्यक्ति का एक रूप है, जो कफ़्ले एसेसरीज और शैली के माध्यम से व्यक्तित्व और सांस्कृतिक प्रभावों को दिखाने का एक तरीका है। मंजरी ने कहा कि उनके कपड़े बेहद आरामदायक होते हैं जो उह्हें सहज और आत्मविश्वासी महसूस कराते हैं। उनका मानना है कि फैशन के रुझानों के साथ बने रहना वास्तव में थका देने वाला हो सकता है। एक्ट्रेस ने कहा-



