

जैसे पके हुए फलों को गिरने के सिवा कोई भय नहीं वैसे ही पैदा हुए मनुष्य को मृत्यु के सिवा कोई भय नहीं. - वाल्मीकि

विकास

संपादकीय

असमय गर्मी के तीखे तेवर

हर वर्ष अप्रैल में गर्मी की शुरुआत हो जाती है, लेकिन इस साल तापमान के जो तेवर दिख रहे हैं, उससे यह साफ है कि मौसम में यह उतार-चढ़ाव सामान्य नहीं है। समूचे उत्तर भारत में भीषण गर्मी और लू की वजह से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो चुका है और कई शहरों में तापमान चालीस से बयालीस डिग्री सेल्सियस के ऊपर पहुंच गया है।

जिन दिनों लोग मई-जून की तेज गर्मी के लिए खुद को तैयार कर रहे होते हैं, उनका शरीर धीरे-धीरे अभ्यस्त हो रहा होता है, उसमें हालत यह है कि चिलचिलाती धूप की वजह से बहुत सारे लोगों के लिए सड़कों पर निकलना मुश्किल हो गया है और मौसम विभाग की ओर से सतर्क रहने के लिए चेतावनी जारी करनी पड़ रही है।

उसने जो पूर्वानुमान जारी किया, उसके मुताबिक आने वाले कुछ दिनों के दौरान देश के अलग-अलग हिस्सों में मिला-जुला मौसम बना रहेगा, जिसमें कहीं भीषण गर्मी के कारण स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ेंगी, तो कहीं थोड़ा राहत मिल सकती है। दरअसल, सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ की वजह से उत्तर भारत के कई राज्यों में लू, उमस भरी गर्मी और गर्म रातों में आम लोगों को परेशानियां बढ़ गई हैं। वहीं कुछ इलाकों में आंधी और बिजली गिरने की घटनाओं में बढ़ोतरी हुई है।

मौसम की अपनी गति होती है और उसमें उतार-चढ़ाव की वजहें भी प्रकृति के चक्र का हिस्सा होती हैं। मगर पिछले काफी समय से जिस तरह वैश्विक ताप में बढ़ोतरी की वजह से गर्मी के दिनों में जटिलताएं खड़ी हो रही हैं, वह निश्चित रूप से दुनिया के लिए चिंता का विषय होना चाहिए। अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि दिल्ली में इस गर्मी में अधिकतम तापमान पैतलीस डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया, जो आमतौर पर मई के उत्तरार्ध और जून में दर्ज किया जाता रहा है।

इस वर्ष पश्चिमी विक्षोभ और तूफानों में भी कमी देखी गई, वहीं पिछले अल-नीनो के प्रभाव की वजह से गर्मी में सामान्य से ज्यादा बढ़ोतरी हुई है। अगले दो-तीन दिनों में हल्की बारिश और मौसम में बदलाव का अनुमान है, लेकिन चाहिए है, तापमान में व्यापक उथल-पुथल और लू की आशंकाओं के बीच तेज धूप में निकलने से बचने, पानी पीते रहने और अन्य स्तर पर सावधानी ही बचाव का बेहतर उपाय है।

विमर्श

बंगाल सिर्फ वोट नहीं डाल रहा है। वह अपने लोकतांत्रिक भविष्य की नई दिशा भी तय करता दिख रहा है। निर्वाचन आयोग ने मतदाता सूची के सघन संशोधन का जो अभियान चलाया, उससे राज्य भर से बड़े पैमाने पर संदिग्ध, मृत और स्थानांतरित मतदाताओं के नाम हटाए गए हैं। चुनाव प्रक्रिया का सख्त और पारदर्शी होना केवल मतदान तक सीमित नहीं है। यह उस औपचारिक राज्य की वापसी है, जो लंबे समय तक स्थानीय शक्ति संरचनाओं के पीछे छिप गया था। मतदाता परिणाम और सुशासन के आधार पर सत्ता की वैधता तय करना चाहता है।

राजनीति विज्ञान का एक सीधा नियम है कि जहां औपचारिक शक्ति संरचनाएं और सिंडिकेट

हावी होते हैं, वहां राज्य की औपचारिक क्षमता पूरी तरह कमजोर हो जाती है। यही स्थिति बंगाल में निवेश और विकास की सबसे बड़ी बाधा बन गई है। जो बंगाल कभी औद्योगिक उत्पादन का प्रमुख केंद्र था, वह आज रोजगार देने में काफी पिछड़ चुका है। जब भी कोई नया कारखाना या उद्यम शुरू होता है, स्थानीय बाहुबली उसमें दखल देते हैं। इससे निवेशक पीछे हटने पर मजबूर हो जाते हैं। जनता अब ऐसा तंत्र चाहती है, जो पारदर्शी हो और औपचारिक अर्थव्यवस्था को मजबूती दे। यह चुनाव एक गहरे सामाजिक और पीढ़ीगत बदलाव का भी गवाह बन रहा है। नई पीढ़ी राजनीतिक निष्ठा के बजाय अवसरों के आधार पर प्राथमिकताएं तय कर रही है। आज का युवा मतदाता पारंपरिक



इंजनों और नारों का मोहताब नहीं है। उसे एक ऐसा तंत्र चाहिए जिस पर वह विश्वास कर सके। वहीं बंगलुरु, पुणे या दिल्ली जैसी सुविधाओं और अवसरों को अपने ही राज्य में देखना चाहता है। जब यह महत्वाकांक्षा पूरी नहीं होती तो उसका गुस्सा सत्ता के खिलाफ मुखर होता है। राष्ट्रवाद, पारदर्शिता और विकास की राजनीति का जो नया विकल्प राज्य में उभर रहा है, वह इसी युवा वर्ग की आकांक्षाओं को स्वर देता दिख रहा है। राजनीति में नागरिक और सरकार के रिश्ते के मायने भी तेजी से बदल रहे हैं। सरकार की मुफ्त राशन और नकद सहायता जैसी योजनाओं ने समाज के निचले तबके को फौरी राहत जरूर दी है, लेकिन अर्थशास्त्र और राजनीति का यह अनुभव बताता है कि एक सीमा के बाद कल्याणकारी योजनाओं का राजनीतिक प्रभाव घटने लगता है। खासकर तब, जब वे जनता की नई आकांक्षाओं को संतुष्ट नहीं कर पाती। जब सरकार नागरिकों को स्थायी रूप से केवल 'लाभार्थी' मानकर चलने लगती है तो बुनियादी विकास पीछे छूट जाता

है। यह निश्चयता समाज को आर्थिक रूप से अपने पैरों पर खड़ा नहीं होने देती। बंगाल का मतदाता अब कुछ सौ रुपयों की मासिक सहायता से आगे पक्का रोजगार और अपनी मेहनत का सम्मानजनक मूल चाहता है। सशक्तीकरण का यही माडल अब बंगाल के विमर्श में जगह बनाता प्रतीत हो रहा है।

जनसांख्यिकी और राष्ट्रीय सुरक्षा ऐसी चिंताएं बन चुकी हैं, जिन्हें अब किसी भी कोमत पर अनदेखा नहीं किया जा सकता। सीमावर्ती जिलों में घुसपैठ के आरोप और उनसे जुड़ी चिंताओं ने राज्य की सामाजिक पहचान पर एक बड़ी बहस छेड़ दी है। संदेशखाली जैसी दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं ने पूरे देश का ध्यान अपनी ओर खींचा है। सत्ता के करीब माने जाने वाले स्थानीय

बाहुबलियों ने जिस प्रकार महिलाओं के सम्मान को ठेस पहुंचाई, उसने बंगाली भद्रलोक और ग्रामीण समाज को भीतर तक आहत किया। यह एक विशेष प्रकार की तुष्टीकरण की राजनीति का सीधा नतीजा है। राज्य का एक वर्ग कह रहा है कि इस तरह की नीतियों में कानून के समान शासन की पूरी तरह अनदेखी हो रही है। उत्तर बंगाल के राजवंशी समुदाय से लेकर मतुआ समाज तक, सभी अपनी अस्मिता और अधिकारों को सुरक्षित रखना चाहते हैं। बंगाल की राजनीति में लंबे अरसे तक राजनीतिक हिंसा का इस्तेमाल अपना दबदबा बनाए रखने के हथियार के रूप में हुआ है। चुनाव से पहले लोगों को डराना और विरोधियों को निशाना बनाना यहां का कड़वा सच रहा है, लेकिन इस बार केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों की भारी तैनाती और चुनाव आयोग के सख्त रवैये ने डर के उस माहौल को काफी हद तक खत्म कर दिया है।



विज्ञान और अध्यात्म के मूल में एक साँझेदारी है जो समान प्रश्नों के उत्तर ढूंढती है।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज
स्थान - सावन कृपालू लहानी मिशन, सावन आश्रम, परसत कृपालू सिंह जी महाराज चौक, खैरानी रोड, उल्हासनगर-2
देखें सत्यंग आस्था चैनल पर हर रोज सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक

दूल्हा-दुल्हन को दहकते अंगारों पर लेने होते हैं 7 फेरे

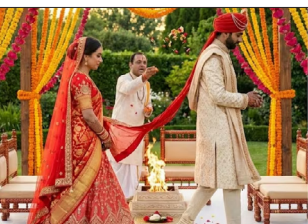
चौसमगढ़ में आज भी दशकों पुरानी परंपराएं निभाई जाती हैं। रायगढ़ जिले में विवाह से जुड़ी एक ऐसी ही

जरा हट के

अनोखी परंपरा चली आ रही है। यहां राटिया परिवार में जब कोई दुल्हन आती है, तो उसे पति के साथ जलते हुए अंगारों पर चलना पड़ता है। यह अभिनय प्रदर्शन की पहचान बन चुकी है, जिले के भूपदेवपुर स्थित बिलासपुर गांव में राटिया

परिवार रहता है। कुछ दिनों पहले बिलासपुर के जयप्रकाश राटिया की शर्दा हुई थीं। बाड़ादरहा गांव में उनकी शादी हुई। भारत जब घर लौटी, तो इस अनूठी रस्म का आयोजन किया गया। नवदंपति को घर में प्रवेश से पहले जलते अंगारों पर सात फेरे लेने पड़े। यह रस्म देखने के लिए ज्यादातर गांववाले वहां मौजूद रहे थे।

दुल्हे जयप्रकाश के पिता मेहतर राटिया ने इस परंपरा के बारे में बताते हुए कहा कि दुल्हन के घर आने से पहले पूरा



परिवार व्रत रखता है। इस व्रत में परिजन पानी तक नहीं पीते हैं। गांव पहुंचने पर नवदंपति का स्वागत किया जाता है। उन्हें नए वस्त्र, आभूषण आदि भेंट किए जाते हैं। इसके बाद हमारी दशकों पुरानी परंपरा की तैयारी

की जाती है, मंडप को सभी तरफ से ढक दिया जाता है।

अवतरित हुए देवता

परंपरा की प्रक्रिया शुरू होते ही मेहतर राटिया पर देवता अवतरित हुए। उन्होंने चूल्हे से जलते हुए अंगार लाकर मंडप के चारों ओर बिछा दिए। वह खुद दहकते अंगारों पर नृत्य करने लगे। इसके बाद नवदंपति ने एक-दूसरे का हाथ थामकर

अंगारों पर चलते हुए सात फेरे लिए।

मेहतर राटिया ने कहा कि उनके परिवार की इस रस्म के पीछे गहरी आस्था है। यह अभिनय प्रदर्शन नवदंपति के श्रु हो रहे नए रिश्ते और पवित्रता को मजबूत नींव मानी जाती है। वहीं परिवार के लोग इसे देवी-देवता की कृपा पाने से भी जोड़ते हैं। ऐसा माना जाता है कि नवदंपति अग्नि पर चल जीवन दहकते अंगारों पर नृत्य करने लगे। इसके बाद नवदंपति ने एक-दूसरे का हाथ थामकर

रागी इडली

सामग्री

- रागी का आटा- 1 कप
- इडली चावल- 1 कप
- उड़द दाल- 1/2 कप
- मैथी दाना- 1/2 छोटी चम्मच
- नमक- स्वादानुसार

बनाने का तरीका

सबसे पहले उड़द दाल और मैथी दाने को एक बर्तन में और चावल को दूसरे बर्तन में 4-5 घंटे के लिए भिगा दें। अब दाल को बारीक पीस लें और चावल को थोड़ा दरदरा पीसें। अब इसमें रागी का आटा और नमक मिलाकर एक गाढ़ा घोल तैयार करें। इस घोल को 8-10 घंटे या पूरी रात के लिए किसी गम जगह पर ढककर रख दें, ताकि यह अच्छे से फ्रैमंट हो सके। इसके बाद इडली स्टैंड को तेल से त्रिस कर दें। घोल को सांघों में डालें और 10-12 मिनट तक भाप में



पकाएं। आपकी नरम रागी इडली तैयार है।

पौष्टिक सांभर

सामग्री-

- अरहर दाल- 1/2 कप
- सब्जियां- सहजन, कद्दू, गाजर, बैंगन और प्याज।
- इमली का गूदा- 2 बड़े चम्मच
- सांभर मसाला- 2 बड़े चम्मच
- तड़के के लिए- राई, करी पत्ता, सुखी लाल मिर्च और हिंग।



बनाने का तरीका

सबसे पहले दाल को हल्दी और थोड़ा नमक डालकर कुकर में 3-4 सीटी आने तक पका लें। इसे अच्छी तरह मैश कर लें। अब एक अलग कड़ाही में सब्जियों को थोड़ा पानी और नमक के साथ तब तक पकाएं जब तक वे नरम न हो जाएं। पकी हुई सब्जियों में उबली हुई दाल, इमली का गूदा और सांभर मसाला डालें। जरूरत के हिसाब से पानी डालकर इसे 5-7 मिनट तक उबलने दें। अब एक छोटे पैम में तेल गर्म करें। इसमें राई, हिंग, सुखी लाल मिर्च और करी पत्ता डालें। जब राई चटकने लगे, तो इसे सांभर के ऊपर डाल दें। सांभर बनकर तैयार है।

आज का राशिफल

मेष : जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। कारोबार में वृद्धि होगी। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। पुराना रोग बाधा का कारण बन सकता है। पारिवारिक किंता बनी रहेगी। अनहोनी की आशंका रहेगी। शत्रुभय रहेगा। कानूनी अड़चन दूर होगी। कोई नई समस्या आ सकती है।

वृषभ : रुके हुए कार्यों में गति आएगी। घर-बाहर सभी आयुक्त कार्य पूर्ण होंगे। दूसरों के कार्य की जवाबदारी न लें। वाणी पर नियंत्रण रखें। अपेक्षित कार्यों में विचल हो सकते हैं। चिंता तथा तनाव रहेगा। पार्टनरों से मतभेद संभव है। व्यवसाय ठीक चलेगा। वाहन व शरीरानेक के प्रयोग में सावधानी रखें।

मिथुन : नौकरी में अधिकार बढ़ सकते हैं। छोटे भाइयों का सहयोग प्राप्त होगा। प्रसन्नता रहेगी। संचित कोष में वृद्धि होगी। प्रमाद न करें। प्रतिद्वंद्विता में वृद्धि होगी। जीवनसाथी से अन्वबन हो सकती है। स्थायी संपत्ति खरीदने-बेचने की योजना बन सकती है। परीक्षा व साक्षात्कार आदि में सफलता प्राप्त होगी।

कर्क : मनसुंद भोजन का आनंद प्राप्त होगा। लेन-देन में सावधानी रखें। शत्रुओं का पराभव होगा। विवाद को बढ़ावा न दें। भय रहेगा। प्रमाद न करें। लाभ के अवसर हाथ आएं। विवाही वर्ग सफलता हासिल करेंगे। व्यापार में अधिक लाभ होगा। यात्रा मनोरंजक रहेगी।

सिंह : व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चिंतता रहेगी। मातहतों से अन्वबन हो सकती है। कुसंगति से हानि होगी। पारिवारिक समस्याओं में झंजाक होगा। चिंता तथा तनाव बने रहेंगे। भागदौड़ रहेगी। दूर से बुरी खबर मिल सकती है। विवाद को बढ़ावा न दें। बर्तन कामों में बाधा हो सकती है।

कन्या : सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। कीमती वस्तुएं सभालकर रखें। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। किसी बड़े काम करने की योजना बनेगी। व्यवसाय लाभप्रद रहेगा। भाइयों का सहयोग मिलेगा। भाग्य का साथ मिलेगा। प्रसन्नता रहेगी। पुराने किए गए प्रयासों का लाभ मिलना प्रारंभ होगा।

तुला : जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। सुख के साधन जुटेंगे। पराक्रम बढ़ेगा। घर में महमानों का आगमन होगा। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। व्यय होगा। किसी पारिवारिक आयोजन का हिस्सा बन सकते हैं। निवेश शुभ रहेगा। व्यापार ठीक चलेगा।

वृश्चिक : व्यवसायिक यात्रा सफल रहेगी। नौकरी में उच्चाधिकारी की प्रसन्नता प्राप्त होगी। आय में वृद्धि होगी। निवेश शुभ रहेगा। पार्टनरों का सहयोग प्राप्त होगा। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। शारीरिक कष्ट से बाधा संभव है। प्रेम-पसंग में अनुकूलता रहेगी। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है।

धनु : वाणी पर नियंत्रण रखें। दूसरों के कार्य में दखल न दें। अपेक्षित कार्यों में विचल होना। आय में निश्चिंतता रहेगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। प्रमाद न करें। लाभ बढ़ेगा। यात्रा में सावधानी रखें। जल्दबाजी से हानि होगी। अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। चिंता तथा तनाव रहेगा। पुराना रोग उभर सकता है।

मकर : व्यवसायिक यात्रा सफल रहेगी। किसी के व्यवहार से स्वाभिमान को चोट पहुंच सकती है। लाभ के अवसर हाथ आएं। कोई बड़ी बाधा आ सकती है। राजभय रहेगा। जल्दबाजी से काम बिगड़ेगा। बकाया वसूली के प्रयास सफल रहेगा।

कुम्भ : सभी तरफ से सफलता प्राप्त होगी। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। व्यापार में वृद्धि होगी। आय बढ़ेगी। घर में प्रसन्नता रहेगी। ऐश्वर्य पर व्यय हो सकता है। नई योजना बनेगी जिसका लाभ तुरंत नहीं मिलेगा। सामाजिक कार्य करने में रुचि रहेगी। प्रतिष्ठा बढ़ेगी। शारीरिक कष्ट संभव है। तनाव हावी रहेगा।

मीन : व्यापार लाभदायक रहेगा। नौकरी में नैन रहेगा। निवेश शुभ रहेगा। किसी वरिष्ठ व्यक्ति का सहयोग प्राप्त होगा। बेवैनी रहेगी। चोट व रोग से बचे। विवेक से कार्य करें। लाभ में वृद्धि होगी। मान-सम्मान मिलेगा। प्रसन्नता रहेगी। पूजा-पाठ में मन लगेगा। कोर्ट व कचहरी के काम बनेंगे।

-ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

गर्मी में शरीर को ठंडा रखना है तो...

डाइट में जरूर शामिल करें ये चीजें

गर्मी का मौसम आते ही शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन, पसीना, डिहाइड्रेशन और लू जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में सिर्फ ठंडा पानी पीना ही काफी नहीं होता, बल्कि सही ढंगी तासीर वाले और पानी से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल करना भी जरूरी होता है। ये फूड्स शरीर का तापमान संतुलित रखते हैं और फर्नर्जी भी बनाए रखते हैं। आइए जानते हैं गर्मी में शरीर को अंदर से ठंडा रखने वाले परफेक्ट फूड्स के बारे में।

1. खीरा

खीरा लगभग 95% पानी से



बना होता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखता है और पेट को ठंडक देता है। रोज सलाद या रायते के रूप में खीरा खाने से गर्मी से राहत मिलती है।

2. तरबूज

तरबूज गर्मी का सबसे बेहतरीन फल माना जाता है। इसमें पानी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर होते हैं। यह शरीर को ठंडा

नारियल पानी को नैचुरल एनर्जी ड्रिंक कहा जाता है। यह इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है और शरीर को तुरंत ठंडक देता है। रोज 1 गिलास नारियल पानी गर्मी में बहुत फायदेमंद है।

5. पुदीना

पुदीने को तासीर ठंडी होती है। पुदीने की चटनी, जलजीरा या पुदीना पानी पीने से शरीर में ठंडक और ताजगी बनी रहती है।

6. सत्तू

सत्तू को गर्मी का सुपरफूड कहा जाता है। सत्तू का शरबत पेट को ठंडा रखता है, शरीर को एनर्जी देता है और देर तक भूख नहीं लगने देता।

7. ककड़ी और लौकी

ककड़ी और लौकी दोनों ही

किन चीजों से बचें

गर्मी में बहुत ज्यादा तला-भुना, मसालेदार, कैफ़ीन और शराब से दूरी बनाना बेहतर रहता है, क्योंकि ये शरीर की गर्मी बढ़ाते हैं। अगर आप गर्मी में खुद को स्वस्थ, एक्टिव और ठंडा रखना चाहते हैं, तो इन फूड्स को रोजमर्रा की डाइट में जरूर शामिल करें। सही खान-पान से गर्मी का असर काफी हद तक कम किया जा सकता है।

पानी से भरपूर और हल्की सब्जियां हैं। ये पचाने में आसान होती हैं और शरीर का तापमान संतुलित रखती हैं।

8. आम पन्ना

कच्चे आम से बना आम पन्ना लू से बचाने में बेहद असरदार होता है। यह शरीर में नमक और पानी का संतुलन बनाए रखता है।

बच्चों को लू से कैसे बचाएं!

माता-पिता रखें इन बातों का ध्यान?

गर्मियों का मौसम आते ही धूप की तीखी तपिश हर किसी को परेशान करने लगती है। सबसे ज्यादा असर बच्चों पर पड़ता है। खासकर 0 से 16 साल तक के बच्चे लू की चपेट में जल्दी आ जाते हैं, क्योंकि उनका शरीर तापमान को संतुलित करने में उतना सक्षम नहीं होता। ऐसे में माता-पिता के लिए यह जानना बेहद जरूरी हो जाता है कि बच्चों को लू से कैसे बचाया जाए, उनका खानपान कैसा हो और दिनचर्या में क्या बदलाव किए जाएं। अगर थोड़ी समझदारी से कदम उठाए जाएं, तो गर्मी के इस मौसम को बच्चों के लिए सुरक्षित और आरामदायक बनाया जा सकता है।

बच्चों पर लू का असर क्यों ज्यादा होता है?

बच्चों का शरीर वयस्कों की तुलना में जल्दी डिहाइड्रेट हो जाता है। वे खेलते-खेलते पानी पीना भूल जाते हैं और धूप में ज्यादा देर रहने से उनका शरीर जल्दी गर्म हो जाता है। छोटे बच्चों को यह समझ भी नहीं होता कि कब उन्हें आराम करना चाहिए। गर्मियों का मौसम आते ही धूप की तीखी तपिश हर किसी को परेशान करने लगती है, लेकिन सबसे ज्यादा असर बच्चों पर पड़ता है। खासकर 0 से 16 साल तक के बच्चे लू की चपेट में जल्दी आ जाते हैं, क्योंकि उनका शरीर तापमान को संतुलित करने में उतना सक्षम नहीं होता। ऐसे में माता-पिता के लिए यह जानना बेहद जरूरी हो जाता है कि बच्चों को लू से कैसे बचाया जाए, उनका खानपान कैसा हो और दिनचर्या में क्या बदलाव किए जाएं, यह सिर्फ सावधानी का मामला नहीं है, बल्कि बच्चों की सेहत और सुरक्षा से जुड़ा एक बड़ा सवाल है। अगर थोड़ी समझदारी से कदम उठाए जाएं, तो गर्मी के इस

मौसम को बच्चों के लिए सुरक्षित और आरामदायक बनाया जा सकता है।



गर्मियों में बच्चों का सही स्टेशन बच्चों की दिनचर्या में थोड़ा बदलाव बहुत फर्क ला सकता है। सुबह जल्दी उठना, हल्की एक्सरसाइज या खेल और फिर दोपहर में घर के अंदर आराम करना जरूरी है। 11 बजे से 4 बजे के बीच बच्चों को बाहर न जाने दें।

कपड़ों और नौद का भी रखें ध्यान

बच्चों को ढीले, हल्के रंग के सूती कपड़े पहनना रात में अच्छी नौद भी जरूरी है ताकि उनका शरीर दिनभर को थकान से उबर सके।

आपके साबूदाना वड़े नहीं बनते कुरकुरे?

आलू की मात्रा का गलत संतुलन

साबूदाना वड़े में आलू बाइंडिंग का काम करता है। अगर आलू ज्यादा डाल देंगे, तो वड़ा भारी और चिपचिपा हो जाएगा। अगर कम डालेंगे, तो वड़ा टूट सकता है। इसलिए आलू की मात्रा संतुलित रखें, ताकि मिश्रण सही तरीके से बंध सके।

तेल का तापमान सही न होना

तेल का तापमान बहुत ज्यादा या बहुत कम होना भी एक बड़ी गलती है। ज्यादा गर्म तेल में वड़ा बाहर से जल्दी पक जाता है लेकिन अंदर से कच्चा रह जाता है। वहीं ठंडे तेल में वड़ा ज्यादा तेल सोख लेता है। इसलिए हमेशा मीडियम वैन तेल में वड़े तलें, ताकि वह बाहर से कुरकुरा और अंदर से सॉफ्ट बनें।

अतिरिक्त पानी न निकालना

भिगोने के बाद साबूदाना में अगर पानी बचा रह जाए, तो यह

आपके साबूदाना वड़े नहीं बनते कुरकुरे?

मिश्रण को ढीला कर देता है, इससे वड़े तलते समय फेल जाते हैं और ज्यादा तेल सोख लेते हैं। इसलिए साबूदाना को अच्छे से छानकर, कुछ देर के लिए खुला छोड़ दें, ताकि उसमें से अतिरिक्त नमी खत्म हो जाए।

आलू की मात्रा का गलत संतुलन

साबूदाना वड़े में आलू बाइंडिंग का काम करता है। अगर आलू ज्यादा डाल देंगे, तो वड़ा भारी और चिपचिपा हो जाएगा। अगर कम डालेंगे, तो वड़ा टूट सकता है। इसलिए आलू की मात्रा संतुलित रखें, ताकि मिश्रण सही तरीके से बंध सके।

तेल का तापमान सही न होना

तेल का तापमान बहुत ज्यादा या बहुत कम होना भी एक बड़ी गलती है। ज्यादा गर्म तेल में वड़ा बाहर से जल्दी पक जाता है लेकिन अंदर से कच्चा रह जाता है। वहीं ठंडे तेल में वड़ा ज्यादा तेल सोख लेता है। इसलिए हमेशा मीडियम वैन तेल में वड़े तलें, ताकि वह बाहर से कुरकुरा और अंदर से सॉफ्ट बनें।

खबरें गांव की...

शादी की दावत खाकर 150 लोग बीमार; उल्टी, पेट दर्द से परेशान, अस्पताल में भर्ती

संभल. संभल जिले के रजपुरा थाना क्षेत्र के गांव धर्मपुर में रविवार रात शादी समारोह की दावत खाने के बाद 150 से अधिक लोग फूड प्वाइजनिंग का शिकार हो गए। खाने के कुछ ही घंटों बाद बारातियों और ग्रामीणों को उल्टी, दस्त और पेट दर्द की गंभीर शिकायतें होने लगीं। चौकाने वाली बात यह रही कि इतनी बड़ी संख्या में लोगों के बीमार होने के बावजूद स्वास्थ्य विभाग की कोई टीम मौके पर नहीं पहुंची, मजबूरी में ग्रामीणों ने मरीजों को अस्पतालों में भर्ती कराया। गांव निवासी वीरपाल की बेटी की शादी में सिंगोला दौलत सिंह गांव से बारात आई थी। रविवार रात विवाह समारोह में परोसा गया भोजन करने के बाद अचानक लोगों की हालत बिगड़ने लगी। देखते ही देखते बीमारों की संख्या 150 के पार पहुंच गई। अचानक हुए घटनाक्रम से अफरा-तफरी मच गई। लोग बीमार बच्चों, बुजुर्गों को लेकर अस्पतालों की ओर दौड़ पड़े। गुनौर के एसडीएम विकास चंद्र ने बताया कि खाद्य विभाग की टीम ने सैपल ले लिए हैं। जांच की जा रही है।

नजराना लेना किन्नरों को कानूनी हक नहीं

प्रयागराज. इलाहाबाद हाई कोर्ट ने ट्रांसजेंडरों (किन्नरों) के पारंपरिक बधाई उजहारों को लेकर दिए एक अहम आदेश में कहा है कि उनके पास ऐसे उजहार या पारंपरिक भेंट (नजराना) लेने का कोई कानूनी अधिकार नहीं है। रेखा देवी बनाम उत्तर प्रदेश राज्य के केस में 15 अप्रैल को दिए इस महत्वपूर्ण फैसले में, न्यायमूर्ति आलोक माथुर और न्यायमूर्ति अमिताभ कुमार को खंडपीठ ने किन्नर रेखा देवी द्वारा अन्य किन्नरों द्वारा कथित रूप से अपने 'क्षेत्रीय अधिकार क्षेत्र' के अतिक्रमण के खिलाफ सुरक्षा की मांग वाली याचिका को खारिज कर दिया।

युवक की निर्मम हत्या, चेहरे को तेजाब से जलाया; मर्डर की बात सुनकर पत्नी बेहोश

कानपुर. कानपुर के कैंट के गोलाघाट में रहने वाले 34 वर्षीय मोनु की शुक्लागंज में बेरहमी से हत्या कर दी गई। उसका स्तररजित शव सोमवार सुबह गंगाघाट कोतवाली क्षेत्र के नरबीजपुर गांव को जाने वाले मार्ग पर पड़ा मिला। उसकी पहचान मितने के लिए हत्यारों ने चेहरा तेजाब से जला दिया था। वह रविवार की शाम को घर से किसी से रुपये लेने की बात कहकर शुक्लागंज के लिए निकला था। कैंट थाने में उसकी गुमशुदगी दर्ज थी। कैंट के गोलाघाट निवासी ओम कैलाश के तीन बेटे सनी, सोनु और 34 वर्षीय मोनु था। सभी की शादी हो चुकी है। मोनु सिम केनोपी लगाने का काम करता था।

पिता बना कसाई; मासूम को मार डाला

कुशीनगर. अभी हाल ही में और के कानपुर में एक पिता ने 11 साल की अपनी जुड़वा बेटियों को गला रेतकर मौत के घाट उतार दिया था। अब ऐसा ही एक खबर कुशीनगर से आई है। यहां एक पिता पर अपने दूधमुड़े बेटे को मौत के घाट उतारने और फरार हो जाने का आरोप लगा है। बच्चे की मां का कहना है कि रात में पति और उसके बीच झगड़ा हुआ था। इसके बाद सब सो गए। पत्नी ने आरोप लगाया कि रात में किसी वक्त पति ने बेटे को गला दबाकर मार डाला। मासूम बेटे की हत्या के बाद वह फरार हो गया। सुबह वह जब नौ से जागी तो बेटे को मारा पाकर सन्न रह गई। उसने रोते-बिलखते पति को फोन किया तो उसने खुद के गोरखपुर पहुंचने की बात बताई। इसके बाद उसने पुलिस को सूचना देकर मौके पर बुला लिया। मौके पर पहुंची तराशुजान पुलिस ने मासूम के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवा दिया। पुलिस घटना की जांच पड़ताल में जुटी है।

यूपी का बांदा दुनिया में सबसे गर्म, पारा 47.6°

जैसलमेर-खजुराहो का तापमान 46°C

दिल्ली में बस स्टॉप पर ORS मिलेगा

देशभर में हीट स्ट्रोक यूनिट बनेंगी

नई दिल्ली. उत्तर प्रदेश और राजस्थान में सोमवार को गर्मी ने सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए। बांदा 47.6°C के साथ दुनिया का सबसे गर्म शहर रहा। यहां 30 अप्रैल 2022 और 25 अप्रैल 2026 को 47.4°C तापमान रहा था।

सोमवार को राजस्थान के जैसलमेर में 46.4°C तापमान



दर्ज हुआ। मध्य प्रदेश के खजुराहो में पारा 46°C पहुंच गया, जो पिछले 10 साल में सबसे ज्यादा है।

जैसलमेर-खजुराहो के अलावा देश के 4 शहरों में पारा 46°C या इससे ज्यादा रहा।

इनमें बाढ़पुर 46°C, वर्धा 46.5°C, अमरावती 46.6°C और अकोला 46.3°C शामिल हैं।

बढ़ती गर्मी और हीटवेव को देखते हुए केंद्र ने राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को साथ अस्पतालों और स्वास्थ्य संस्थानों में हीट स्ट्रोक मैनेजमेंट यूनिट शुरू करने के निर्देश दिए हैं।

इधर, दिल्ली में लोगों को गर्मी से निजात देने के लिए बसों में ठंडा पानी रखा जाएगा। बस स्टॉप पर मुफ्त ठंडा पानी और ORS मिलेगा।

इस साल अप्रैल में 45 बार पारा 45°C पार

बांदा का 47.6°C तापमान अप्रैल महीने के इतिहास में दर्ज देश का सबसे ज्यादा तापमान है। इस साल अप्रैल में अब तक करीब 45 बार देश के अलग-अलग वेदर स्टेशनों पर तापमान 45°C से ऊपर दर्ज हुआ। यह 2022 के बाद सबसे ज्यादा है। उस साल 56 बार ऐसा हुआ था। मतलब ये कि इस बार अप्रैल का महीना पिछले 4 साल में सबसे गर्म रहा है। हालांकि, मौसम विभाग का अनुमान है कि वेस्टर्न डिस्टर्बेंस एक्टिव होगा। इसका असर खत्म होते ही मई के पहले हफ्ते से पारा फिर चढ़ेगा, जिससे लू का प्रकोप बढ़ेगा। मई में राजस्थान और यूपी के कुछ इलाकों में पारा 48-50°C के करीब पहुंच सकता है।

सुप्रीम कोर्ट में वकील बोले-

हिजाब धर्म में जरूरी, लेकिन स्कूल में नहीं पहन सकते



नई दिल्ली. केरलम के सबरीमाला मंदिर सहित अन्य संप्रदायों के धार्मिक स्थलों में महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव से जुड़ी याचिकाओं पर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हो रही है। मंगलवार को सुनवाई का 9वां दिन है।

मस्जिद दरगाह में महिलाओं के प्रवेश के खिलाफ दलील दे रहे एडवोकेट निजाम पाशा ने कहा कि कोई व्यक्ति हिजाब को धार्मिक

रूप से अनिवार्य मान सकता है, लेकिन स्कूल के नियम अलग हो सकते हैं। मतलब धार्मिक विश्वास हमेशा संस्थागत नियमों से ऊपर नहीं होगा।

अगर किसी मोहल्ले की मस्जिद सबके लिए खुली हो तो भी कोई जाकर घंटी नहीं बजा सकता। आरती नहीं कर सकता, क्योंकि उस जगह की अपनी धार्मिक मर्यादा है। कुरान बहुत संक्षिप्त है। उसमें हर प्रथा डिटेल में नहीं लिखी। पैगंबर की परंपरा भी धार्मिक प्रथा का हिस्सा है। मतलब सिर्फ किताब में लिखा होना ही 'जसूसी अधिकार' तय नहीं करता।

23 अप्रैल को पिछली सुनवाई में ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड (AIMPLB) ने कोर्ट से कहा था कि इस्लाम महिलाओं को नमाज के लिए मस्जिद आने से नहीं रोक्ता, लेकिन यह बेहतर है कि वे घर पर ही इबादत करें।

गुजरात - सभी 15 नगर निगमों में BJP जीती

अहमदाबाद में पुलिस-भाजपा कार्यकर्ताओं में झड़प

जडेजा की बहन राजकोट से हारी

गांधीनगर. गुजरात में स्थानीय निकाय चुनावों के मंगलवार को वोटों की गिनती जारी है। बीजेपी ने सभी 15 नगर निगमों पर जीत दर्ज कर ली है। इनमें मेहसाणा, मोरबी, नाडियाड और वापी ऐसे नगर निगम हैं, जहां पहली बार चुनाव हुए थे। अहमदाबाद में गिनती के दौरान पुलिस और भाजपा कार्यकर्ताओं में झड़प हो गई। वहीं, क्रिकेटर रवींद्र जडेजा की बहन नयनाबा काँग्रेस की टिकट पर

राजकोट से हार गई हैं। सुरत नगर निगम की 120 सीटों में से भाजपा ने 115 सीटें जीती हैं। वहीं, AAP 4 सीटों पर सिमट गई है। AAP ने 2021 में 27 सीटें जीती थीं। काँग्रेस के खते में एक सीट गई है।

4 करोड़ से ज्यादा मतदाताओं ने वोट किया

15 नगर निगम, 84 नगरपालिका, 34 जिला पंचायत और 260 तालुका पंचायत के लिए 26 अप्रैल को वोटिंग हुई थी। इनमें 4 करोड़ 18 लाख से ज्यादा मतदाताओं ने वोट डाले थे। 15 नगर निगमों में 55.1% मतदान हुआ। नगरपालिकाओं में 65.53%, जिला पंचायतों में 66.64% और तालुका पंचायतों में 67.26% वोटिंग दर्ज की गई थी।

सिंघम IPS अजय पाल शर्मा के खिलाफ FIR

कोलकाता. पश्चिम बंगाल में दक्षिण 24 परना जिले के फाल्टा थाने में आईपीएस अजय पाल शर्मा के खिलाफ FIR दर्ज हुई है। उन पर रात के वक्त घरों में जबरन घुसकर महिलाओं के साथ धारपीट करने का आरोप है। रिपोर्ट के मुताबिक, पीड़ितों में से एक महिला ने खुद यह शिकायत दर्ज कराई है। इसमें कहा गया कि शर्मा केंद्रीय बलों के जवानों के साथ पहुंचे थे। मालूम हो कि IPS के उत्तर प्रदेश कैडर के अधिकारी अजय पाल शर्मा को चुनाव आयोग की ओर से पर्यवेक्षक नियुक्त किया गया है। इससे पहले, फाल्टा विधानसभा सीट से तुलामूल काँग्रेस के उम्मीदवार जहांगीर खान ने शर्मा के क्षेत्र का दौरा करने पर आपत्ति जताई थी। खान ने कहा कि अगर शर्मा सिंघम हैं, तो वह पुण्या हैं। उन्होंने कहा कि पार्टी कार्यकर्ताओं को डराने-धमकाने की किसी भी कोशिश को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

आतंकवाद पर दोहरा रवैया नहीं चलेगा

SCO के बैठक में चीन के सामने ही पाक को झाड़ने लगे राजनाथ सिंह

बिश्केक. किर्गिस्तान के बिश्केक में आयोजित शंघाई सहयोग संगठन (SCO) के रक्षा मंत्रियों की बैठक में राजनाथ सिंह ने पाकिस्तान को बेवद कड़ा संदेश दिया है। राजनाथ सिंह ने चीन और पाकिस्तान को सुनाते हुए कहा कि किसी भी कुमांत पर सरकार प्रायोजित 'सीमापार आतंकवाद' की अन्वेषण नहीं की जा सकती है और इस मामले को लेकर दोहरा मापदंड अपनाते ही कोई गुंजाइश नहीं है। उन्होंने पाकिस्तान को टारगेट करते हुए साफ कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारत ने अपना दृढ़ संकल्प दिखा दिया था और बता दिया है कि आतंकवाद के पनाहगारों को अब किसी तरह की छूट नहीं मिलने वाली है।



रूस, कजाकिस्तान, किर्गिस्तान, ताजिकिस्तान, उज्बेकिस्तान, ईरान और बेलारूस भी शामिल हैं। राजनाथ सिंह ने चीन के प्रतिनिधि के सामने भी पाकिस्तान को सुनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। उन्होंने कहा, 'हमें सरकार द्वारा प्रायोजित उस सीमा पार आतंकवाद को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए जो किसी राष्ट्र की संप्रभुता पर

हमला करता है।' सिंह ने कहा, 'दोहरे मापदंड की कोई गुंजाइश नहीं है और एससीओ को आतंकवादियों को उकसाने, उन्हें पनाह देना और वारंटों के तहत उकसाने उचित कार्रवाई की मांग करने में हिचकिचा नहीं चाहिए।'

रक्षा मंत्री ने आतंकवाद से निपटने के लिए वैश्विक स्तर पर समन्वित प्रयासों की वकालत की। उन्होंने कहा, 'हम कट्टरपंथ, चरमपंथ और आतंकवाद के रूप में बढ़ती चुनौती का भी सामना कर रहे हैं। आतंकवाद उभरती विश्व व्यवस्था के लिए सबसे गंभीर खतरा बन गया है।' सिंह ने कहा, 'इस परिदृश्य में एससीओ हमारे साझा मूल्यों पर आधारित एक संगठन के रूप में उभरा।'

पाकिस्तान का अफगानिस्तान पर मिसाइल अटैक, 7 की मौत

6 PAK सैनिकों की मौत के बाद किया जवाबी हमला

अफगानिस्तान के पूर्वी प्रांत कुनार में सोमवार को हुए हमलों में कम से कम 7 लोगों की मौत हो गई, जबकि 75 से ज्यादा लोग घायल बताए जा रहे हैं। घायलों में युनिवर्सिटी के छात्र, बच्चे और आम नागरिक शामिल हैं।

BBC के मुताबिक स्थानीय अधिकारियों ने कहा कि राजधानी असदाबाद में घरों के साथ-साथ सैदा जमालुद्दीन अफगानी युनिवर्सिटी को भी निशाना बनाया



गया। तालिबान सरकार के उप प्रवक्ता हमदुल्लाह फिरतन ने आरोप लगाया है कि ये हमले पाकिस्तान की तरफ से किए गए। उनका कहना है कि सोमवार दोपहर करीब 2 बजे शुरू हुए इन हमलों में मोर्टार और रॉकेट दागे

गए। वहीं दूसरी तरफ पाकिस्तान ने इन आरोपों को सिरे से खारिज कर दिया है। पाकिस्तान के सूचना मंत्रालय का कहना है कि युनिवर्सिटी और रिहायशी इलाकों को निशाना बनाने की खबरें पूरी तरह गलत हैं।

पाकिस्तान के 6 सैनिकों की मौत, एक बंधक

इससे पहले रविवार को अफगानिस्तान के कंधार इलाके में पाकिस्तान के साथ सीमा पर फिर हिंसक झड़प की घटना हुई थी। खामा प्रेस ने सूत्रों के हवाले से दावा किया कि रिपन बोल्डक इलाके में रात के दौरान दोनों पक्षों के बीच फायरिंग हुई। इसमें पाकिस्तान के छह सैनिक मारे गए। तालिबानी लड़ाके एक सैनिक को बंधक बनाकर ले गए। पाकिस्तानी सैनिकों के हथियार भी लेकर चले गए। हालांकि, इन दावों की अभी पुष्टि नहीं हुई है। बताया जा रहा है कि देर रात पाकिस्तान की तरफ से सीमा पार फायरिंग हुई, जिसमें एक स्थानीय बच्चे की मौत हो गई। इसके बाद तालिबान ने जवाबी हमला किया।

सिक्किम में बच्चों संग फुटबॉल खेलते नजर आए PM मोदी

गोल मारकर हाई फाइव से किया सेलिब्रेट

गंगटोक. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्पॉटसेमिंग वाला खास अंदाज मंगलवार को सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है। दरअसल सिक्किम के दो दिवसीय दौरे पर आए पीएम मोदी ने मंगलवार सुबह यहां कुछ लड़कों और लड़कियों के साथ फुटबॉल खेला। इसकी कुछ तस्वीरें और वीडियो उन्होंने सोशल मीडिया पर शेयर की हैं जो काफी वायरल हो रही हैं। इस दौरान पीएम मोदी अलग लुक में भी दिखे। तस्वीरें शेयर कर पीएम मोदी ने एक्स पर लिखा कि यह सेशन काफी मजेदार रहा। प्रधानमंत्री ने



एक पोस्ट में कहा, "गंगटोक की सुहावनी सुबह में सिक्किम के अपने युवा मित्रों के साथ फुटबॉल खेलने का अलग की आनंद है। इन युवाओं के साथ यह फुटबॉल सत्र समृद्ध ऊर्जा देने वाला रहा। वहीं एक अन्य पोस्ट में पीएम

यूई के OPEC छोड़ने से भारत में बढ़ेंगे पेट्रोल-डीजल के दाम?

संयुक्त अरब अमीरात (UAE) ने अचानक OPEC और OPEC+ को अलविदा कहकर पूरी दुनिया के ऊर्जा बाजार में खलबली मचा दी है। ईरान युद्ध की वजह से पहले से ही तेल का गहरा संकट बना हुआ है और वैश्विक अर्थव्यवस्था अस्थिर हो गई है। भारत कच्चे तेल के मामले में आयात पर निर्भर है। ऐसे में अगर वैश्विक स्पर्द्धा पर अंतर पड़ता है तो भारत भी इससे अछूता नहीं रहेगा। यूई से भारत बड़ी मात्रा में तेल आयात करता रहा है। जाहिर सी बात है कि इतने बड़े सप्लायर से अगर तेल की स्पर्द्धा टप होती है तो अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में इजाफा होगा और इसका असर भारत पर भी पड़ेगा।

कोहली IPL में 9 हजार रन बनाने वाले पहले बैटर

दिल्ली का पावरप्ले में सबसे कम स्कोर

बेंगलुरु ने 81 बॉल रहते मैच जीता

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने IPL 2026 के 39वें मैच में दिल्ली कैपिटल्स को 9 विकेट से हरा दिया। सोमवार को अरुण जेटली स्टेडियम में खेले गए इस मुकाबले में दिल्ली की बल्लेबाजी फ्लॉप रही। टीम ने पावरप्ले का सबसे कम स्कोर बनाया। दिल्ली की पारी 75 रन पर देर हो गई जबकि बेंगलुरु ने 81 गेंद रहते टारगेट हासिल कर लिया। 23 रन बनाकर नाबाद रहने वाले विराट कोहली IPL इतिहास में 9 हजार रन पूरे करने वाले पहले बल्लेबाज बन गए।

6 ओवर में सिर्फ 13 रन बना सकी दिल्ली

दिल्ली ने पावरप्ले में 6 विकेट खोकर मात्र 13 रन बनाए। यह IPL इतिहास में पावरप्ले का सबसे कम स्कोर है। दूसरे नंबर पर राजस्थान रॉयल्स हैं, जिसने 2009 में RCB के खिलाफ 2 विकेट खोकर 14 रन बनाए थे।

दिल्ली ने सिर्फ 7 रन पर 5 विकेट गंवा दिए

इस मैच में दिल्ली ने सिर्फ 7 रन बनाने में 5 विकेट गंवा दिए थे। इसके बावजूद यह IPL में सबसे कम रन में 5 विकेट गंवाने का रिकॉर्ड नहीं है। कोचि टेक्स्टर्स केरल की टीम 2011 में डेक्कन चार्जर्स के खिलाफ सिर्फ 6 रन पर 5 विकेट गंवा बैठी थी। अब कोचि टेक्स्टर्स और डेक्कन चार्जर्स दोनों टीमों लीग से बाहर हो चुकी हैं।

भुवनेश्वर कुमार ने DC के खिलाफ पहले ओवर में ही डेब्यूटेंट साहिल पारख को क्लीन



दिल्ली तीसरी बार IPL में 75 या इससे कम रन पर ऑलआउट

दिल्ली कैपिटल्स 16.3 ओवर में 75 रन पर ऑलआउट हो गई। यह IPL में तीसरी बार है, जब दिल्ली की टीम 75 या इससे कम स्कोर पर ऑलआउट हुई। RCB इस मामले में नंबर-1 पर है, जो 4 बार 75 या इससे नीचे ऑल आउट हुई है।

बोल्ड कर दिया। ये 29वीं बार है, जब उन्होंने IPL में पहले ओवर में ही विकेट लिया हो। वे इस मामले में दूसरे नंबर पर हैं। टॉप पर ट्रेट बोल्ड हैं, जिन्होंने 32 बार यह कारनामा किया है। दिल्ली के खिलाफ भुवनेश्वर ने पावरप्ले में 3 विकेट लिए। उन्होंने IPL 2023 के बाद पावरप्ले में अब तक 32 विकेट लिए हैं। वे इस मामले में ट्रेट बोल्ड के साथ नंबर एक पर हैं। बोल्ड ने भी 32 विकेट लिए हैं। मोहम्मद सिराज और मोहम्मद शमी ने पावरप्ले में 28-28 विकेट लिए हैं।

ओडिशा में बहन का कंकाल लेकर बैंक पहुंचा शख्स

कंधे पर लेकर 3km पैदल चला

बैंक कर्मचारियों ने कहा था- जिसका खाता उसे लेकर आओ

क्योंकि, ओडिशा के क्योडर में सोमवार को हैरान करने वाला मामला सामने आया। आदिवासी जीतू मुंडा अपनी मरी हुई बहन का कंकाल लेकर बैंक पहुंच गया। कंकाल देख बैंक में अफरा-तफरी मच गई। दरअसल, जीतू अपनी बहन कलारा मुंडा के खते से 20 हजार रुपए निकालना चाहता था, इसके लिए वह कई बार बैंक भी गया। लेकिन कर्मचारियों ने खाता धारक को लाने को कहा। जीतू बैंक में पहले ही कलारा की



मौत की जानकारी दे चुका था। फिर भी उसे कोई मदद नहीं मिली, इससे परेशान होकर उसने कंधे से कंकाल निकालकर बैंक में पेश किया। बहन का कंकाल कंधे पर लेकर जीतू करीब 3 किमी पैदल चला। फिर मल्लापसी में बने ओडिशा ग्रामीण बैंक ब्रांच के बरामदे में कंकाल को रख दिया। इसे देख वहां मौजूद

लोग हैरान रह गए। पुलिस के अनुसार, जीतू अनपढ़ है और कानूनी प्रक्रिया से अनजान था। प्रशासन ने उसे नियम समझाए और जल्द पैसे दिलाने का भरसा दिया। इसके बाद शव को दोबारा कब्रिस्तान में दफना दिया गया।

कंकाल देखकर बैंक कर्मचारियों ने पुलिस बुलाई

पुलिस के अनुसार, जीतू पढ़ा-लिखा नहीं है। आदिवासी है और कानूनी प्रक्रिया से पूरी तरह अनजान है। थाने के प्रभारी निरीक्षक किरण प्रसाद साहू ने कहा, 'जीतू को नहीं पता कि कानूनी वारिस या नॉमिनी क्या होता है। बैंक अधिकारी भी उसे मृतक के खते से पैसे निकालने की प्रक्रिया नहीं समझ पाए। पुलिस ने जीतू मुंडा को आशवासन दिया कि वे उसकी मृत बहन के बैंक खाते से पैसे

अखिर क्यों चाहिए थे जीतू को बहन के खते में जमा रुपए

डियानाली गांव का रहने वाला जीतू मुंडा जिस महिला का कंकाल लेकर बैंक पहुंचा, वह उसकी बड़ी बहन कलारा मुंडा थी। कालरा की मौत 26 जनवरी 2026 को हो गई थी। कालरा मुंडा के बैंक खाते में नॉमिनेट पति और बेटे की भी मौत हो चुकी है। इसलिए, उनके नाम पर जमा पैसे का जीतू मुंडा ही एकमात्र दावेदार है। आर्थिक स्थिति कठिन नहीं होने के कारण उनके लिए यह थोड़ा पैसा रकम अहम थी और जीवनयापन का सहारा मानी जा रही थी।

राज्यसभा के बाद अब लोकसभा की बारी?

2 AAP सांसद इस्तीफा देने को तैयार

अकाली दल का दावा

चंडीगढ़. आम आदमी पार्टी (AAP) के लिए पंजाब में सियासी संकट थमने का नाम नहीं ले रहा है। राज्यसभा में अपने सांसदों की बड़ी बगवत का सामना कर रही पार्टी को अब निचले सदन (लोकसभा) में भी बड़े झटके का सामना करना पड़ सकता है। शिरोमणि अकाली दल (SAD) के वरिष्ठ नेता बिक्रम सिंह मजीठिया ने एक सनसनीखेज दावा करते हुए कहा है कि पंजाब में AAP के 2 लोकसभा सांसद भी पार्टी से इस्तीफा देने की तैयारी में हैं।



मजीठिया का बड़ा दावा: निशाने पर लोकसभा सांसद

बिक्रम सिंह मजीठिया ने दावा किया है कि आम आदमी पार्टी में मंची भगदड़ केवल उच्च सदन (राज्यसभा) तक सीमित नहीं रहने वाली है। उनके अनुसार, पंजाब में AAP सरकार की कार्यवाहानी, नेतृत्व की अन्वेषण और अंदरूनी कलह से नाराज होकर अब लोकसभा के 2 सांसद भी जल्द ही

इस्तीफा दे सकते हैं। 2024 के लोकसभा चुनावों में पंजाब से आम आदमी पार्टी के केवल 3 सांसद ही जीतकर संसद पहुंचे थे। ये सांसद गुरमीत सिंह मीत हेयर, मलविंदर सिंह कंग और राज कुमार चक्कवाल हैं। अगर मजीठिया का यह दावा सच साबित होता है और 2 सांसद इस्तीफा दे देते हैं, तो यह लोकसभा में आम आदमी पार्टी के लगभग सफाए के बराबर होगा। मजीठिया ने एक पोस्ट में लिखा, 'एक और दिन, एक और विदाई की तैयारी... सूत्रों के मुताबिक, आम आदमी पार्टी के 2 लोकसभा सांसद जल्द ही पार्टी छोड़कर जा सकते हैं।'

राजा रघुवंशी की कातिल पत्नी सोनम को जमानत

हनीमून मर्डर के 11 महीनों बाद राहत

इंदौर. इंदौर के कारोबारी राजा रघुवंशी की मेघालय में हनीमून के दौरान हत्या करने की आरोपी पत्नी सोनम रघुवंशी को जमानत मिल गई है। राजा के भाई विपिन रघुवंशी ने इसकी पुष्टि की है। प्रेमी के साथ मिलकर पति की हत्या करने की आरोपी सोनम को हत्याकांड के 11 महीनों बाद अदालत से राहत मिली है। सोनम गिरफ्तारी के बाद से जेल में बंद थी। उसका प्रेमी राज भी शिलॉन्जर जेल में बंद है। इंदौर के ट्रांसपोर्ट कारोबारी



राजा रघुवंशी अपनी नई नवेली दुल्हन सोनम रघुवंशी के साथ 23 मई 2025 को हनीमून पर मेघालय गए थे। यहां अचानक दोनों के गायब होने की खबर आई। कई दिनों की तलाश के बाद 2 जून को एक खाई में राजा रघुवंशी की लाश मिली थी तो हत्या करके फेंके जाने की बात सामने आई। हत्याकांड के कुछ दिनों बाद सोनम को उत्तर प्रदेश से निर्वासित किया गया था।

