



गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

RNI No .DELHIN/2011/38334

मुख्य आड़े **पेज 3** **ओयो होटल में कमरा बुक कराने के नाम पर धोखाधड़ी कर ऐसे निकालने वाले गैंग के दो अभियुक्त गिरफ्तार** **पेज 5** **बदायूं में ईद पर बेचने को काटा गोवंश, छह गिरफ्तार, एक क्टिल मांस समेत वध करने के उपकरण बरामद, दो बाइकें** **पेज 7** **श्रीलंका : प्रदर्शनकारियों ने रखी शर्त - बताया कब छोड़ेंगे राष्ट्रपति भवन, पीएम आवास**

देश के 25 राज्यों में बारिश

एमपी के 33 जिलों में भारी बारिश का अलर्ट; गुजरात के 6 जिलों में बाढ़, राजस्थान-महाराष्ट्र में भी चेतावनी

नई दिल्ली। असम, गुजरात और महाराष्ट्र के बाद अब मध्यप्रदेश में भी भारी बारिश का हाई अलर्ट जारी किया गया है। मौसम विभाग के मुताबिक, मध्यप्रदेश के भोपाल, इंदौर और जबलपुर समेत 33 जिलों में भारी बारिश के पूरे आसार हैं। बीते दो-तीन दिनों से राज्य में रुक-रुक तेज बारिश हो रही है।

उधर, तेलंगाना में गोदावरी नदी ने दूसरे खतरनाक स्तर के निशान को पार कर लिया है। वाटर लेवल 50.4 फीट तक पहुंच गया है, जिससे भद्राचलम में बाढ़ आने की आशंका जताई जा रही है। कर्नाटक में भी हाई अलर्ट है। दिल्ली-एनसीआर और मध्यप्रदेश में सोमवार को बारिश हुई तो वहीं, राजस्थान में अगले दो दिनों तक बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। उधर, बिहार, झारखंड और उत्तर प्रदेश के कई इलाके अभी बारिश को तरस रहे हैं, यहां 4 दिन बाद बारिश होने की उम्मीद जताई जा रही है।



गुजरात: अगले पांच दिन तक भारी बारिश का अलर्ट, तीन हजार से ज्यादा लोगों का रेस्क्यू

गुजरात के दक्षिण और मध्य के 6 जिले छोटा उदपुर, डंग, नर्मदा, वलसाड, नवसारी और पंचमहाल में बाढ़ के कारण स्कूल-कॉलेज बंद कर दिए गए हैं। सबसे ज्यादा नवसारी और वलसाड जिले प्रभावित हुए हैं। गुजरात के खेड़ा जिले के नडियाद शहर में एक 80 साल के बुजुर्ग की घर में भरे पानी में डूबकर मौत हो गई।

बुजुर्ग के घर में 3-4 फीट तक पानी भरा था, वो फिसल के गिरे और उठ नहीं सके। घर में अकेले होने की वजह से उन्हें मदद नहीं मिल सकी।

महाराष्ट्र के नासिक में अगले तीन दिनों तक होगी बारिश

महाराष्ट्र के नासिक में गंगापूर बांध में तीन बार पानी छोड़ा गया। इससे नदी में बाढ़ आ गई। आसपास के घरों, दुकानों और मंदिरों में पानी भर गया। नासिक-सूरत मार्ग बंद करना पड़ा। मौसम विभाग के मुताबिक, अगले

उत्तर प्रदेश : बारिश का इंतजार, 40 डिग्री सेल्सियस के पार

उत्तर प्रदेश में जून के आखिरी हफ्ते में मानसून ने दस्तक दी थी, लेकिन एक-दो दिन की बारिश के बाद बादल नहीं लौटे। उमस और तेज धूप से लखनऊ समेत पूरे यूपी के लोग परेशान हैं। सोमवार को लखनऊ में अधिकतम तापमान 39 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 29 डिग्री सेल्सियस रहने की उम्मीद है। एक-दो दिन में पार 40 डिग्री सेल्सियस के पार जा सकता है।

तीन दिनों तक भारी बारिश होगी। एक जून से अब तक बारिश और बाढ़ से हुए हादसों में 76 लोगों की जान जा चुकी है। पिछले 24 घंटे में ही 9 लोग मारे गए हैं। महाराष्ट्र के रत्नागिरि समेत 4 जिलों में ऑरेंज और 8 जिलों में भारी बारिश की चेतावनी दी गई है।



सोमवार को नई दिल्ली में नई संसद भवन में राष्ट्रीय प्रतीक के अनावरण समारोह में प्रधानमंत्री।

ईडी ने सोनिया गांधी को फिर जारी किया समन, नेशनल हेराल्ड मामले में 21 जुलाई को होगी पूछताछ

नई दिल्ली। नेशनल हेराल्ड मनी लॉन्ड्रिंग केस में पूछताछ के लिए प्रवर्तन निदेशालय ने कांग्रेस के अंतरिम अध्यक्ष सोनिया गांधी को नया समन जारी किया है। अब ईडी ने सोनिया गांधी को 21 जुलाई को पेश होने को कहा है। इससे पहले जब ईडी ने समन जारी किया था तो स्वास्थ्य कारणों का हवाला देते हुए सोनिया गांधी ने इसे पोस्टपोन करने का निवेदन किया था। सोनिया गांधी का निवेदन स्वीकार करते हुए ईडी ने पूछताछ की



तारीख जुलाई के आखिरी सप्ताह बढ़ाने की बात कही थी। 75 वर्षीय सोनिया गांधी ने ईडी को पत्र लिखकर कहा था कि डॉक्टरों ने उन्हें घर पर ही कुछ समय तक रेस्ट करने को कहा था। बता दें कि सोनिया गांधी कोरोना से

संक्रमित हो गई थीं। इसके बाद उन्हें अस्पताल में भर्ती करना पड़ा था। पहले उन्हें 23 जून को ईडी के सामने पेश होना था। वहीं राहुल गांधी इसी मामले में ईडी के दफ्तर में कई दिनों तक पेश हुए थे। राहुल गांधी को पेशी के विरोध में कांग्रेस नेता सड़क पर भी उतर आए थे और उन्होंने इसका विरोध किया था। उनका कहना था कि केंद्र सरकार केंद्रीय एंजिनियर्स को दुरुपयोग कर रही है और इनका इस्तेमाल कांग्रेस नेताओं के खिलाफ कर रही है।

पंजाब में ड्रग्स पर पुलिस का बड़ा एक्शन एक हफ्ते में 676 नशा तस्कर पकड़े

चंडीगढ़। पंजाब में ड्रग्स के खिलाफ पुलिस ने बड़ा एक्शन शुरू कर दिया है। पिछले एक हफ्ते में पुलिस ने पंजाब से 678 नशा तस्कर और सफ्टवेयर पकड़े हैं। नशे के खिलाफ सख्ती रहे, इसके लिए हर हफ्ते पुलिस कमिश्नर और SSP की परफॉर्मस रिब्यू होगी। जिसके इलाके में नशा नहीं पकड़ा जा रहा, उन पर इससे कार्रवाई का दबाव बनेगा।



कॉम्प्रेस के जरिए नशे के खिलाफ कार्रवाई और पंजाब पुलिस से जुड़े दूसरे सवालों का जवाब देंगे।

एक हफ्ते में यह बरामदगी

किलो गांजा, 7 क्टिल भुक्की और 2.25 लाख नशीली दवाईयां पकड़ी गईं।

संसदीय समिति में कांग्रेस ने किया अग्निपथ का विरोध

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कहा है कि अग्निपथ योजना देश की सीमाओं की सुरक्षा तथा युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ है इसलिए सरकार को इस योजना को तत्काल वापस लेना चाहिए। कांग्रेस के रजिस्ट्रार सदस्य तथा रक्षा संबंधी परामर्श समिति के सदस्य शक्ति सिंह गोहिल ने सोमवार को समिति की बैठक में अग्निपथ पर चर्चा के दौरान कांग्रेस का पक्ष रखते हुए कहा कि यह योजना देश के लिए खतरनाक है और यह बात खुद सेना में परमवीर चक्र प्राप्त कैप्टन बामा सिंह भी कह रहे हैं जिन्हें देश सियाचीन के हीरो के नाम से पहचानता है।

सिद्धू मूसेवाला हत्याकांड की सीबीआई जांच नहीं सुप्रीम कोर्ट ने पिटीशन की सुनवाई से इनकार किया; केस को सियासी रंग न देने की नसीहत

चंडीगढ़। पंजाबी सिंगर सिद्धू मूसेवाला हत्याकांड की केंद्रीय जांच एजेंसी जांच नहीं होगी। सुप्रीम कोर्ट ने इस मामले में दायर याचिका को खारिज कर दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि पंजाब पुलिस इसकी जांच कर रही है। वह सही दिशा में चल रही है। इसलिए सीबीआई जांच को जरूरत नहीं है। सुप्रीम कोर्ट ने पिटीशन करने वाले नेता के वकील को पूछा कि उनका क्या इंटेस्ट है तो उन्होंने बताया कि जगजीत मिल्खा नेता हैं। इस पर सुप्रीम कोर्ट ने नसीहत दी कि मूसेवाला हत्याकांड को



राजनीति से नहीं जोड़ना चाहिए। जिसके बाद सुप्रीम कोर्ट ने आगे की सुनवाई से इनकार कर दिया। मानसा के भाजपा नेता जगजीत मिल्खा ने यह याचिका दायर की है।

मूसेवाला के पिता भी उठा चुके सवाल

पंजाब पुलिस से तेज कार्रवाई कर रही दिल्ली पुलिस

कोविड-19 : बीते 24 घंटों में 16,248 नए केस

सर्वे में पता चला- 70 प्रतिशत बुजुर्ग कोरोना में रहे परेशान, नहीं मिली जरूरी स्वास्थ्य सुविधाएं

नई दिल्ली। देश में रोजाना कोरोना के नए मामलों में मामूली कमी जारी है। रविवार को 16,248 नए केस दर्ज किए गए। पिछले दिन की तुलना में, 1528 केस कम मिले। एक्टिव केस यानी इलाज करा रहे मरीजों की संख्या बढ़कर 1 लाख 29 हजार 141 हो गई है। कोरोना से मरने वालों की संख्या, 24 घंटों में 41 से घटकर 25 हो गई है।



कोरोना में बुजुर्गों की चिंता बढ़ी

लेकर उनको चिंताओं में कोरोना महामारी भी शामिल थी। मैक्स ग्रुप की फर्म अंतरा के एक सर्वे में यह बात सामने आई है। अर्बन इलाकों पर किए एक सर्वे में कंपनी ने 60 साल और उससे अधिक उम्र के 2,100 लोगों की राय मालूम की। यह सर्वे मार्च से मई के दौरान किया गया था।

सर्वे में लगभग 72 प्रतिशत ने कहा कि उन्होंने महामारी से बचने के लिए अपना ख्याल खुद रखने और संतुलित आहार का विकल्प चुना। 55 प्रतिशत ने डॉक्टर की सलाह लेने के बजाय घरेलू इलाज पर भरोसा किया। कोविड-19 को लेकर सरकार की तैयारियों पर सर्वे में 59 प्रतिशत ने कहा

विकास को समझने में मदद करेगा। सर्वे में लोगों ने अलग अग्रेसिड लिविंग फैसिलिटी को पसंद किया। 64 प्रतिशत ने कहा कि ऐसी सुविधा का लाभ उठाना पसंद करेंगे। 44 प्रतिशत ने कहा, इससे उन्हें अपने जैसी राय रखने वाले लोगों के साथ रहने का मौका मिलेगा।

जम्मू-कश्मीर के अवंतीपोरा में 2 आतंकी डेर

जैठा का आतंकीवादी कैसर कोका भी मारा गया, अमेरिकी राइफल समेत गोला-बारूद बरामद



जम्मू-कश्मीर के अवंतीपोरा में सुरक्षा बलों और आतंकीयों के बीच हुई मुठभेड़ में दो आतंकी मारे गए। मारे गए आतंकीयों में से एक जैठा-ए-मोहम्मद का आतंकीवादी कैसर कोका है। दूसरे आतंकी की शिनाख्ता की जा रही है। मारे गए आतंकीयों के पास से अमेरिका में बनी एक राइफल (रू-4 कार्बाइन), एक पिस्तौल, गोला-बारूद समेत अन्य हथियार बरामद किए गए हैं। आतंकी कैसर कोका 2018 से इस इलाके में एक्टिव था।

ADGP कश्मीर ने बताया कि सुरक्षाबलों को सुबह इस इलाके में कुछ आतंकीयों के छिपे होने की खबर मिली थी। इसके बाद सुरक्षाबलों ने इलाके की घेराबंदी कर ऑपरेशन शुरू किया। आतंकीयों को सरेरंड करने को कहा गया, लेकिन उन्होंने फायरिंग शुरू

कर्नाटक हाई कोर्ट के जज ने राज्य सरकार को दिया निर्देश, भ्रष्टाचारियों की नियुक्ति न करें

बेंगलुरु। कर्नाटक हाई कोर्ट के जज एचपी संदेश ने जो ट्रांसफर की धमकियों को लेकर मौखिक टिप्पणी की थी। अब उन्होंने मामले को गंभीरता से लेते हुए इस ऑन द रेकोर्ड ले आए हैं। जस्टिस संदेश ने कहा था कि एंटी करप्शन ब्यूरो और एडीजीपी को लेकर की गई टिप्पणियों को लेकर उन्हें ट्रांसफर की धमकियां दी जा रही हैं। उन्होंने एसीबी को भ्रष्टाचार का केंद्र बताया था। जस्टिस एचपी संदेश ने एक अंतरिम आदेश जारी करते हुए कर्नाटक के मुख्य सचिव और डिपार्टमेंट ऑफ पर्सनेल एंड एडमिनिस्ट्रेशन रिफॉर्मस को निर्देश दिया है कि ऐसे अधिकारियों की नियुक्ति न की जाए जो सार्वजनिक हित के बीच में अड़ना लगाएँ। ऐसे पद पर



किसी भी शख्स को नियुक्त करते हुए उसकी विश्वसनीयता का ध्यान रखा जाए ताकि संस्थान की गरिमा बनी रहे। कोर्ट ने एसीबी हेड एडीजीपी सीमांत कुमार सिंह के सर्विस रेकॉर्ड का जिक्र करते हुए यह आदेश जारी किया है। इस निर्देश में कहा गया है कि सीमांत कुमार सिंह पर अवैध खनन रैकेट 2009-10 के मामले में सीबीआई जांच भी हो चुकी है। तब वह कर्नाटक के बेल्लारी जिले में एस्पपी

थे। बता दें कि जस्टिस संदेश ने 4 जुलाई को कोर्ट में सुनवाई के दौरान कहा था कि उन्हें ट्रांसफर की धमकी दी गई है। अब उन्होंने लिखित आदेश में कहा कि उनके साथी जज ने 1 जुलाई को पूर्व जज की विदाई पार्टी के दौरान उनको चेतावनी के बारे में संकेत दिया था। जस्टिस संदेश के मुताबिक एक जज ने उनसे कहा था कि उनके पास दिल्ली से किसी का फोन आया है। उसने जस्टिस संदेश के बारे में पूछा। मैंने कहा कि मैं किसी भी पार्टी से ताल्लुक नहीं रखता। जस्टिस संदेश ने कहा, उन्होंने बताया कि एडीजीपी उत्तर भारत से हैं और बहुत ताकतवर हैं। उन्होंने कहा, साथी जज ने मुझे एक उदाहरण भी दिया कि कैसे एक सिटिंग जज का ट्रांसफर हो गया था।

आत्महत्या दबाव बनाने के लिए अपनी पत्नी-बेटी को 18 घंटे बंधक बनाया, पुलिस पर लगातार फायरिंग करता रहा छुट्टी न मिलने से जवान नाराज, खुद को मारी गोली

जोधपुर के सीआरपीएफ ट्रेनिंग सेंटर में जवान ने लाइट मशीनगन से फायरिंग की। उसे समझाने के लिए परिजनों को बुलाया गया, लेकिन सफलता हाथ नहीं लगी। जोधपुर में छुट्टी नहीं मिलने से नाराज सीआरपीएफ जवान नरेश जाट ने खुद को गोली मार ली, लेकिन इसके पहले उसने अफसरों पर दबाव बनाने के लिए अपनी पत्नी और बेटी को घर में 18 घंटे तक बंधक बनाए रखा। पुलिस और प्रशासन ने उसे समझाने की बहुत कोशिश की, लेकिन वह नहीं माना। आखिर में उसने चार अफसरों के सामने खुद को गोली मार ली। उसे गंभीर हालत में अस्पताल ले जाया

गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामला जोधपुर के पालड़ी खिचियान स्थित सीआरपीएफ के रिफ्यूट ट्रेनिंग सेंटर का है। बताया जा रहा है कि नरेश जाट का छुट्टी को लेकर डीआईजी भूपेंद्र सिंह से विवाद हो गया था।



नरेश को समझाने के लिए देर रात उसके परिजनों को पाली से बुलाया गया। जवान ने सीआरपीएफ के आईजी के सामने ही सरेरंड करने की शर्त रखी थी, आईजी उससे बातचीत करने पहुंचे भी, लेकिन बातचीत के

सिस्टम (आईएनएसएस) 5.56 यानी लाइट मशीनगन थी। नरेश ने इस मशीनगन से कई राउंड हवाई फायर किए। जवानों के मुताबिक नरेश छुट्टी नहीं मिलने से परेशान था। इसे लेकर ही रविवार को रिफ्यूट ट्रेनिंग सेंटर के डीआईजी भूपेंद्र सिंह से उसकी बहस भी हो गई। बात बढ़ी तो डीआईजी ने नरेश को बर्खास्त करने की धमकी तक दे दी। इससे गुस्साए जवान ने एक अन्य जवान पर हमला कर दिया और उसका हाथ काट लिया। इससे जवान घायल हो गया। फिर नरेश गुस्से में क्रांट के अंदर चला गया और दरवाजा बंद कर लिया।

इसके बाद बारह नहीं आया। लाइट मशीन गन लुट्टी के नीचे रखकर गोली मारी

शार्ट न्यूज

गौतम गंभीर ने दिल्ली के कबड्डी विजेताओं को पुरस्कृत किया

नयी दिल्ली। सरिता विहार पॉकेट एफ. एंड जी. में आयोजित दिल्ली स्टेट कबड्डी चैंपियनशिप के फाइनल मैच में पुरुष वर्ग में पश्चिम विहार जिला पश्चिम ने रोहिणी जिला उत्तर-पश्चिम को 36 अंकों के मुकाबले 39 अंकों से हराकर प्रथम स्थान प्राप्त किया, वहीं महिला वर्ग में पिलनजी जिला नई दिल्ली ने दिलशाद गार्डेन जिला शाहदर को 27 अंकों के मुकाबले 29 अंकों से हराकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। इससे पहले खेले गए पहले सेमीफाइनल मैच में पुरुष वर्ग में रोहिणी जिला उत्तर-पश्चिम ने सरिता विहार जिला दक्षिण पूर्व को 29 अंकों के मुकाबले 37 अंकों से हराकर हराकर फाइनल में जगह बनाई व महिला वर्ग में पिलनजी जिला नई दिल्ली ने अलीपुर जिला उत्तर को 27 अंकों के मुकाबले 29 अंकों से हराकर फाइनल में जगह बनाई। वहीं दूसरे सेमी फाइनल मैच में पुरुष वर्ग में पश्चिम विहार जिला पश्चिम ने गाजीपुर जिला पूर्व को 27 अंकों के मुकाबले 44 अंकों से हराकर फाइनल में जगह बनाई व महिला वर्ग में दिलशाद गार्डेन जिला शाहदर ने द्वारका जिला दक्षिण पश्चिम को 29 अंकों के मुकाबले 32 अंकों से हराकर फाइनल में जगह बनाई।

रोहित ने खराब फॉर्म से जुड़ा रहे विराट कोहली का समर्थन किया

नाटियम। कप्तान रोहित शर्मा ने खराब फॉर्म से जुड़ा रहे विराट कोहली का समर्थन किया है। इंग्लैंड के विरुद्ध टी20 अंतर्राष्ट्रीय सीरीज में विराट कोहली ने कुल नौ गेंदों का सामना करते हुए पांच बार बाउंड्री लगाते का प्रयास किया। दो बार गेंद-वाइड मिडऑन के ऊपर से चौका और गेंदबाज के सिर के ऊपर से छक्का-सौमा रेखा के पार गई। हालांकि बची हुई तीन गेंदों पर वह दो बार आउट हुए। कोहली के टी20 करियर को मद्देनजर रखते हुए यह सच है कि ऐसा आक्रामक अंदाज उनके लिए सही नहीं है। हालांकि कोहली भारत के शीर्ष क्रम में बल्लेबाजी करते हैं जहां सभी खिलाड़ियों को जोखिम उठाकर तेज गति से रन बनाने का कार्य दिया गया है। टीम का चिह्न है कि कोहली समेत प्रत्येक खिलाड़ी इस विचारधारा को अपनाए। भारतीय कप्तान रोहित शर्मा से पूछा गया कि क्या कोहली का यह नया आक्रामक अंदाज टीम प्रबंधन के कहने पर आया है या एक व्यक्तिगत रणनीति के तहत। शर्मा ने रोहित ने कहा, यह दोनों चीजों का मिश्रण है। एक टीम के तौर पर हम एक निश्चित अंदाज से खेलना चाहते हैं और हर एक खिलाड़ी को इस विचारधारा को अपनाना होगा। इस दल में मौजूद सभी बल्लेबाज जोखिम लेने और बल्ले के साथ अतिरिक्त योगदान देने को तैयार हैं।

बांग्लादेश ने वेस्ट इंडीज को पहले वनडे में पीटा

प्रांविडेंस। मैं ऑफ द मैच मेहेदी हसन (36 रन पर तीन विकेट)की अगुवाई में गेंदबाजों के बेहतरीन प्रदर्शन से बांग्लादेश ने वेस्ट इंडीज को पहले वनडे में रविवार को 55 गेंद शेष रहते छह विकेट से हरा दिया। इस जीत से बांग्लादेश ने 3-मैचों की सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली। बांग्लादेश ने विंडीज को नौ विकेट पर 149 रन पर टोकने के बाद 31.5 ओवर में चार विकेट पर 151 रन बनाकर आसान जीत अपने नाम की। विंडीज की तरफ से शमार बुक्स ने 66 गेंदों पर 33 और दसवें नंबर के बल्लेबाज एंडरसन फिलिप ने 22 गेंदों पर नाबाद 21 रन बनाये। बांग्लादेश की तरफ से शोरिफुल इस्लाम ने चार विकेट लिए। बांग्लादेश के लिए लक्ष्य का पीछा करते हुए कप्तान तमीम इकबाल ने 33, नाजमुल हुसैन शांतो ने 37 और महमूदुल्लाह ने नाबाद 41 रन बनाये और टीम को आसान जीत दिलाई।

भारतीय अंडर 20 फ्रीस्टाइल टीम एशियाई चैंपियनशिप में रहीं उपविजेता

नयी दिल्ली। भारतीय अंडर 20 फ्रीस्टाइल कुश्ती टीम ने बहरीन के मनामा में आयोजित अंडर 20 (जूनियर) एशियाई कुश्ती प्रतियोगिता में सभी 10 वजन वर्गों में पदक जीते। भारत ने एक स्वर्ण, पांच रजत और चार कांस्य पदक जीते। भारतीय टीम 185 अंकों के साथ उपविजेता बनी जबकि ईरान 228 अंकों के साथ विजेता रहा और कजाखस्तान को 148 अंकों के साथ तीसरा स्थान मिला। भारत के पदक विजेता इस प्रकार हैं: स्वर्ण पदक: सुजीत (65 किग्रा) रजत पदक: मोहित (61), मुलयाय यादव (70), जयदीप (74), आशीष (97), महेंद्र (125) कांस्य पदक: अमन (57), दीपक (79), जॉटी कुमार (86), आकाश (92)

कैपिटल हिंसा मामले में जांच पैलन के मामले गवाही देंगे ट्रंप के पूर्व सहयोगी

वाशिंगटन। अमेरिका में कैपिटल हिल (अमेरिकाी संसद परिसर) में पिछले साल छह जनवरी को पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के समर्थकों के जबरन घुसने और हिंसा को अंजाम देने के मामले की जांच कर रही समिति को ट्रंप के पूर्व रणनीतिकार स्टीव बैनन ने बताया है कि वह इस पर अपनी गवाही देंगे। पिछले साल बैनन ने हिंसा की जांच कर रही प्रतिनिधि सभा की एक चयन समिति द्वारा उद्धें जारी एक समन के अनुपालन से इंकार कर दिया था। जिस कारण उन पर अमेरिकी कांग्रेस की अवमानना का आरोप लगाया गया था। एक पत्र में बैनन के वकील रॉबर्ट कॉस्टेलो ने शनिवार को समिति के अध्यक्ष रेप बेनी थॉम्पसन को बताया कि ब्लाइट हाउस के पूर्व मुख्य रणनीतिकार मामले पर अपनी गवाही देने के लिए तैयार हैं।

चीन और पाकिस्तान ने संयुक्त नौसैनिक अभ्यास शुरू किया

बीजिंग। चीन और पाकिस्तान ने रविवार को शंघाई के तट पर चार दिवसीय संयुक्त समुद्री अभ्यास शुरू किया। चीनी पीपुल्स लिबरेशन आर्मी (पीएलए) नौसेना और पाकिस्तान नौसेना जुलाई के मध्य में शंघाई से दूर समुद्री और हवाई क्षेत्रों में संयुक्त नौसैनिक अभ्यास सी गार्डियन - 2 आयोजित करेंगे। पीएलए नौसेना के एक प्रवक्ता लियू वेन्शेंग ने रविवार को एक बयान में यह जानकारी दी। ग्लोबल टाइम्स ने लियू के हवाले से कहा, समुद्री सुरक्षा खतरों से संयुक्त रूप से निपटने के लिए इस अभ्यास में समुद्री लक्ष्यों के खिलाफ संयुक्त हमले, संयुक्त सामरिक युद्धाभ्यास, संयुक्त पनडुब्बी रोधी युद्ध और क्षतिग्रस्त जहाजों के लिए संयुक्त प्रशिक्षण इस कार्यक्रम में शामिल होंगे। लियू ने कहा कि अभ्यास का लक्ष्य रक्षा सहयोग बढ़ाना, पेशेवर और तकनीकी आदान-प्रदान करना, दोनों देशों और दोनों नौसेनाओं के बीच पारंपरिक दोस्ती को गहरा करना और चीन और पाकिस्तान के बीच हर मौसम में रणनीतिक सहकारी साझेदारी के विकास को बढ़ावा देना है।

सिडनी हार्बर ब्रिज पर स्थायी रूप से लहराए आदिवासी ध्वज

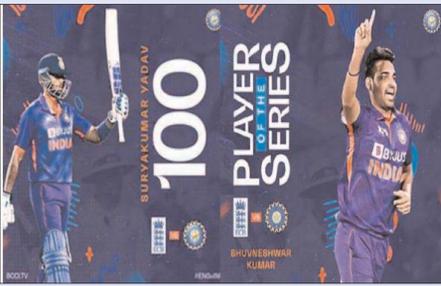
कैनबरा। पांच साल के अभियान के बाद आखिरकार वह वक आ गया, जब ऑस्ट्रेलिया के सबसे प्रतिष्ठित स्थलों में से एक सिडनी हार्बर ब्रिज पर आदिवासी ध्वज स्थायी रूप से लहराएगा। द सिडनी मॉनिंग हेराल्ड के अनुसार, न्यू साउथ वेल्स (एनएसडब्ल्यू) राज्य सरकार ने रविवार को सिडनी हार्बर ब्रिज पर एक तीसरा फ्लैगपोल स्थापित करने की योजना को छोड़ दिया। इसके साथ ही प्रतिष्ठित लैंडमार्क पर आदिवासी ध्वज को स्थापित करके एनएसडब्ल्यू के रंगों को बदल दिया गया। आमतौर पर पुल में ऑस्ट्रेलियाई और एनएसडब्ल्यू दोनों झंडे दिखाई देते हैं। पहले हालांकि पूरे साल में कुछ दिन ही राज्य ध्वज को फहराया जाता था। इससे पहले सरकार ने घोषणा की थी कि वह पुल में आदिवासी ध्वज को स्थापित करने के लिए एक नया फील जोड़ेगी। सरकार ने बताया कि था कि इसमें दो साल का समय लगेगा और 2.5 करोड़ डॉलर की लागत आएगी। एनएसडब्ल्यू के प्रधान डेमिनिक पेरोटेट ने कहा कि प्रारंभिक योजना उन पहलों पर खर्च करने का है, जिसके तहत आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंड के लोगों को होने वाली परेशानियों को कम किया जाना है।

आक्रामकता का मंत्र, भुवनेश्वर की फॉर्म और सूर्यकुमार की निरंतरता भारत के काम आई

एजेसी	एजेसी
नाटियम। टी20 अंतर्राष्ट्रीय में बल्लेबाजी के लिए भारत के दृष्टिकोण में बदलाव आया है। हालांकि यह पुरा नहीं हुआ है, उन्होंने बस शुरुआत की है। टी20 आई सीरीज 2-1 से जीतने के अपने तरीके से भारत ने इंग्लैंड को हराकर एक साहसिक आह्वान किया है। 2015 विश्व कप में बाहर होने के बाद इंग्लैंड ने सफेद गेंद क्रिकेट के अपने तरीके को पूरी तरह से बदल दिया था। अब उसी नौ रिस्क, नौ रिवाइड के कंसेप्ट को आगामी टी20 विश्व कप के लिए भारतीय टीम ने अपना लिया है।	बल्लेबाजी का नया दृष्टिकोण: दो

क्रॉसओवर मैच में स्पेन से 0-1 से हारकर भारत विश्व कप से बाहर

एम्स्टलवीन। भारतीय महिला हॉकी टीम एफआईएफ हॉकी महिला विश्व कप 2022 में अपने क्रॉसओवर मैच में मेजबान स्पेन से 0-1 से हार कर टूर्नामेंट से बाहर हो गयी। क्रांटर फाइनल में पहुंचने के लिए भारत को यह मैच जीतना हर हाल में जरूरी था। लेकिन अंतिम मिनटों के गोल ने भारत की उम्मीद तोड़ दी। इससे पहले भारतीय महिला हॉकी टीम विश्व कप के अपने तीसरे मैच में न्यूजीलैंड से हार गई थी। न्यूजीलैंड ने 4-3 से यह मैच जीता था। इस तरह टीम इंडिया ग्रुप-बी में एक भी मैच नहीं जीत पाई। इससे पहले भारतीय टीम इंग्लैंड और चीन के खिलाफ मैच को ड्रॉ ही कर पाई थी। दोनों मुकाबलों में स्कोर 1-1 था। क्रांटरफाइनल में सीधे प्रवेश के लिए भारत को स्पेन से क्रॉस ओवर मुकाबला हर हाल में जीतना था, लेकिन ऐसा नहीं हो पाया। टूर्नामेंट के प्रारूप के अनुसार 16 टीम को चार-चार टीम के चार पूल में बांटा गया है। प्रत्येक पूल की शीर्ष टीम सीधे क्रांटर



एक अच्छा क़दम था। दोनों ही मैचों में जितने भी बल्लेबाज आए उन्होंने नए मंत्र के मुताबिक बल्लेबाजी की। यह सब एक स्पष्ट भूमिका की वजह से हुआ। कोहली को ओपनिंग

जम्मु में अर्जुन अवाई कृपाशंकर ने फिटनेस जिम-स्पा और नेल आर्ट का किया उद्घाटन

जम्मु। पूर्व कैबिनेट मंत्री सत शर्मा ने वार्ड नंबर 24 की कापीरेटर अनु बाली और वार्ड नंबर 25 की कापीरेटर अरुण खना और प्रसिद्ध अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित कुश्ती कोच कृपाशंकर बिश्नोई ने आरजी फिटनेस जिम-स्पा और आरजी नेल आर्ट का भव्य उद्घाटन किया। समाार में सत शर्मा ने टीम को शुभकामनाएं दी और कहा कि निकट भविष्य में भी इस तरह के कदम उठाए जाने चाहिए क्योंकि इस तरह की सुविधाएं समय की जरूरत हैं। हर चीज एक ही जगह मिल सकती है। कृपाशंकर बिश्नोई प्रसिद्ध पहलवान और अंतरराष्ट्रीय ख्याति के प्रसिद्ध कोच अर्जुन अवाई हैं जिन्होंने आभिर खान को फिल्म दंगल के लिए प्रशिक्षित किया है, ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया और टीम को शुभकामनाएं दीं। लोकल कापीरेटर अनु बाली भी मौजूद थीं। उन्होंने टीम को शुभकामनाएं दीं और कहा कि इस तरह के कदम समय की जरूरत हैं और युवाओं को अवसर मिलेगा।

ध्यान केंद्रित कर रहा था और ना ही छोटे समय की सफलता के लिए रोल दिए गए।

सबसे आगे सूर्यकुमाररय्यहं पर कोहली, थ्रेयस अरय्य, दीपक हुड्डा, ऋषभ पंत और दिनेश कार्तिक थे। यह मुमकिन है इन पांच में से केवल तीन ही खेल सकते हैं। उनको अब दो कर लीजिए क्योंकि सूर्यकुमार यादव ने अपनी जगह पक्की कर ली है। वह पहली ही गेंद से गेंद को मार सकते हैं और एक ही लेंथ की गेंद को मैदान के किसी भी कोने में भेजकर वह गेंदबाजों को परेशान कर सकते हैं। जैसा कि उन्होंने आखिरी टी20 में शतक लगाकर दिखाया भी जहां भारतीय टीम 216 रनों का पीछा कर रही थी। कई

शानदार शतक लगाकर सूर्यकुमार ने टी20 विश्व कप की दावेदारी को मजबूत किया

नाटियम। वचपन में हम सभी ने एक अदृश्य बल्ले के साथ कई अजीबोगरीब शॉट लगाने की कोशिश की हैं। हालांकि फिर हम बड़े हुए और हमें समझ आया कि इस तरह से शॉट लगाना कितना कठिन और असंभव है। साथ ही गेंदबाज प्रयास करता है कि आप उस दिशा में शॉट लगाए जहां फील्डर पहले से ही तैनात हो। ट्रेट ब्रिज में सूर्यकुमार यादव हमारे अंदर छिपे बच्चे की तरह खेल रहे थे और मैदान के चारों तरफ बेरहमगंज शॉट लगा रहे थे। यह तो सब जानते हैं कि आप अजीब पोजिशन में आए बिना लेग स्टंप की फुल गेंद को प्लाट के पीछे छुके के लिए नहीं भेज सकते हैं। हालांकि सूर्यकुमार ने हल्का सा रूम बनाया, बैकफुट को नीचे झुकाया, बल्ले का चेहरा खोला और अंतिम समय पर कलाइयों को मोड़ते हुए गेंद को डीप प्लाइट फील्डर से दूर भेजा। क्रिस जॉर्डन की वह गेंद सीमा रेखा के बाहर जाकर गिरी। अगर उस गेंद पर सूर्यकुमार पुरंटफुट पर आते तो शायद यॉर्क हो जाते। वह फील्ड के अनुसार डाली गई सटीक गेंद थी लेकिन सूर्यकुमार ने जगह बनाते हुए उसे दर्शकों के बीच भेजा। सिर्फ इतना ही नहीं। इससे पहले रिचर्ड ग्लीसन के विरुद्ध उन्होंने कवर बॉटम के ऊपर से छक्का जड़ा। शुरुआत में डेविड विली की गेंद पर स्वीप



श्रीलंका: प्रदर्शनकारियों ने रखी शर्त- बताया कब छोड़ेंगे राष्ट्रपति भवन, पीएम आवास

नई दिल्ली। भीषण आर्थिक और राजनीतिक संकट से गुजर रहे श्रीलंका में स्थिति तब और भयावह हो गई जब शनिवार को प्रदर्शनकारी राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे के इस्तीफा की मांग करते हुए उनके आधिकारिक आवास में भी घुस गए। इसके अलावा प्रधानमंत्री रानिल विक्रमसिंघे के आवास पर भी उन्होंने धावा बोल दिया। तभी से प्रदर्शनकारियों इन दोनों जगहों पर डटे हुए हैं। इसी बीच प्रदर्शनकारियों ने शर्त रखते हुए बताया कि वे यहां से कब निकलेंगे। दरअसल, श्रीलंका की राजधानी कोलंबो में प्रदर्शनकारी लगातार दूसरे दिन राष्ट्रपति और प्रधान मंत्री के कार्यालयों पर कब्जा जमाए हुए हैं। अलजजीरा ने प्रदर्शनकारियों को नेतृत्व कर रहे समूहों के हवाले से अपनी एक रिपोर्ट में बताया है कि उन्होंने कसम



खाई है कि वे तब तक यहां रहेंगे जब तक कि प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति आधिकारिक तौर पर इस्तीफा नहीं देते।

प्रदर्शनकारियों को इस मांग के इतर प्रधानमंत्री रानिल विक्रमसिंघे की तरफ से बताया गया है कि नई सरकार बनने के बाद वह पद छोड़ देंगे, जबकि प्रधानमंत्री कार्यालय ने एक बयान में कहा है कि राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे ने आधिकारिक तौर पर प्रधानमंत्री

रानिल विक्रमसिंघे को बताया कि वह 13 जुलाई को इस्तीफा दे देंगे लेकिन इसके बावजूद भी प्रदर्शनकारी तब तक हिलने से इनकार कर रहे हैं जब तक कि दोनों नेता आधिकारिक तौर पर अपने पद नहीं छोड़ देते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक एक छात्र नेता लाहिर्नु वीरशेखर ने कहा है कि हमारा संघर्ष खत्म नहीं हुआ है, हम इस संघर्ष को तब तक नहीं छोड़ेंगे जब तक कि वे वास्तव में नहीं चले जाते हैं। प्रदर्शन में शामिल एक नाटककार स्वर्धाथि चिंकेरा ने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि राष्ट्रपति को इस्तीफा देना होगा, प्रधानमंत्री को इस्तीफा देना होगा और सरकार को जाना होगा। राष्ट्रपति के अलावे अंदर एक प्रदर्शनकारी ने आवासजोरा को बताया कि मैं यहां इसलिए हूं क्योंकि हमें यह पता लगाना है कि उन्होंने हमारे टैक्स के

श्रीलंका में हो सकता है राष्ट्रपति चुनाव 20 को कोलंबो। ब्रिटेन से 1948 में आजादी मिलने के बाद श्रीलंका वर्तमान में सबसे भीषण आर्थिक संकट से जुड़ा रहा है। श्रीलंका में मॉर्मंडल के सभी सदस्यों ने इस्तीफा दे दिया है और यदि राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे बुधवार को इस्तीफा दे देंगे, तो राष्ट्रपति का चुनाव 20 जुलाई को होगा। पूर्व मंत्री विजेन्सा राजपक्षे ने सोमवार को कहा कि यदि राष्ट्रपति गोटाबाया राजपक्षे के इस्तीफा के बाद सर्वदलीय सरकार के गठन का रास्ता साफ हो जाएगा। उन्होंने कहा, राष्ट्रपति पद के चुनाव के लिए संसद की बैठक के बाद 15 जुलाई को नामांकन की प्रक्रिया शुरू होगी। नामांकन को 19 जुलाई तक स्वीकार किया जाएगा तथा यदि जरूरत पड़ी, तो 20 जुलाई को मतदान होगा। यह तभी संभव हो सकता है, जब श्री राजपक्षे बुधवार को अपना पद से इस्तीफा दे दें।

जापान के सर्वोच्च सम्मान से नवाजे जाएंगे आबे

टोक्यो। जापान सरकार ने सोमवार को घोषणा की कि दिवंगत पूर्व प्रधानमंत्री शिंजो आबे को देश के सर्वोच्च सम्मान 'द क्लर ऑफ द सुप्रीम ऑर्डर ऑफ द क्रिसथेयुम' से नवाजा जाएगा। जापान के क्योडो न्यूज ने कैबिनेट कार्यालय के हवाले से अपनी रिपोर्ट में बताया कि श्री आबे सर्वप्रधान लागू होने के बाद श्री शिगेरू योशिदा, इसाकु सातो तथा यासुहिरो नाकासोन के बाद इस सम्मान को पाने वाले जापान के चौथे प्रधानमंत्री हैं। उल्लेखनीय है श्री आबे की आठ जुलाई को नारा में प्रचारा के दौरान नौसेना के पूर्व सैनिक ने गोली मारकर हत्या कर दी थी।

जापान के सत्तारूढ गठबंधन ने चुनाव जीता

टोक्यो। जापान की सत्तारूढ पार्टी ने रविवार को हुए हाउस ऑफ काउंसलर के चुनाव में प्रचंड जीत हासिल की है। क्योडो न्यूज के अनुसार प्रधानमंत्री फुमियो किशिदा की लिबरल डेमोक्रेटिक पार्टी (एलडीपी) ने देश में सघर्ष के बावजूद अपने नौ माह पुराने प्रशासन के प्रदर्शन से जनता उत्साहित है। उन्होंने 125 सीटों में से आधे से अधिक 63 सीटों पर जीत हासिल की है। यूक्रेन रूस के बीच युद्ध के कारण देश में वस्तुओं की कीमतों में वृद्धि और सुरक्षा खतरों के बावजूद सत्तारूढ दल को यह प्रचंड जीत मिली है। एलडीपी और उसके गठबंधन सहयोगी कोमिंतो को कुल 76 सीटें मिली है। इस प्रकार 248 सदस्यों वाले संसद के ऊपरी सदन में उसने बहुमत बरकरार रखा है। क्योडो न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार रविवार सभर्षक संशोधन कैम्प में एलडीपी-कोमिंतो गठबंधन, दो विपक्षी दल और निर्दलीय शामिल है। जिसको ऊपरी सदन में 179 सीटें मिली है। एलडीपी सूत्रों के अनुसार प्रधानमंत्री सितंबर तक मॉर्मंडल और सत्ताधारी पार्टी के कार्यकारणी की शक्तियों में फेरबदल कर सकते हैं। निचले सदन के सदस्य और एलडीपी प्रमुख पूर्व प्रधानमंत्री शिंजो आबे की हत्या के बावजूद रविवार को चुनाव हुआ था। गौरतलब है कि नारा में आठ जुलाई को एलडीपी के समर्थन में भाषण देने के दौरान श्री आबे को नौसेना के पूर्व सैनिक ने गोली मार दी गई थी। श्री आबे को डॉक्टरों ने बचाने का पूर्ण प्रयास किया लेकिन उन्होंने रम तोड़ दिया।

दक्षिण. कोरिया में कोरोना के 12,693 नए मामले दर्ज

सोला। दक्षिण कोरिया में पिछले 24 घंटे में कोरोना वायरस (कोविड-19) संक्रमण के 12693 नए मामले सामने आने से संक्रमितों की संख्या बढ़कर 1,85,24,538 हो गयी है। स्वास्थ्य अधिकारियों ने सोमवार को यह जानकारी दी। कोरिया रोग नियंत्रण और निवारण एजेंसी (केडीसीए) के अनुसार, कोरिया में दैनिक सक्रिय मामले रविवार को 20410 से कम था लेकिन एक सप्ताह से 6249 मामलों में वृद्धि हुई है। पिछले एक हफ्ते में, दैनिक मामलों की कुल संख्या 18,388 पायी गयी थी। स्वास्थ्य अधिकारी के अनुसार, कोरोना के नए मामलों में से 1580 मामले विदेशों से आए यानी संक्रमित थे, जिससे कुल मामले बढ़कर 37,358 हो गए हैं। स्वास्थ्य अधिकारी ने बताया कि कोरोना के कुल मामलों में से 71 मरीजों की हालत गंभीर है और इसी अवधि में 18 मरीजों की मृत्यु होने से मृतकों की संख्या 24,661 हो गई। कुल मृत्यु दर 0.13 प्रतिशत है।



किस तरह के बर्तन में खाना पकाते हैं या खाते हैं आप

किचन के खाने से पूरी फैमिली की सेहत जुड़ी होती है इसलिए खाना बनाने वकत साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है लेकिन क्या आप जानती हैं कि खाना बनाने वाले बर्तनों में भी परिवार की हेल्थ डिपेंड करती है। इस बात पर ध्यान देने की बहुत जरूरत होती है कि हम किस तरह के बर्तन में खाना पकाते हैं या खाते हैं। आइए जानते हैं कि खाना पकाने के लिए किस तरह के बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए-

पीतल
पीतल के बर्तनों में खाना पकाना एवं खाना आमतौर पर पुराने समय में ज्यादा किया जाता था। यह नमक और अम्ल के साथ प्रतिक्रिया करता है, इसलिए खट्टी चीजों का या अधिक नमक वाली चीजों को इसमें पकाना या खाना नहीं चाहिए, वरना फूड पॉइजनिंग हो सकती है।

तांबा
तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल भी पुराने जमाने से ही किया जाता रहा है और यह भी पीतल की तरह ही अम्ल और नमक के साथ प्रतिक्रिया करता है। कई बार पकाए जा रहे भोजन में मौजूद ऑर्गेनिक एसिड बर्तनों के साथ रिएक्शन कर ज्यादा कॉपर पैदा कर सकते हैं, जो शरीर को नुकसान पहुंचाता है।

स्टेनलेस स्टील
स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल आज के समय में काफी चलन में है। यह एक मिक्स धातु है जो लोहे में कार्बन, क्रोमियम और निकल मिलाकर बनाई जाती है। इसमें खाना पकाने या बनाने में सेहत को कोई नुकसान नहीं होता। इन बर्तनों का तापमान बहुत जल्दी बढ़ता है।

एल्युमीनियम
एल्युमीनियम के बर्तनों का इस्तेमाल लगभग हर घर में होता ही है। गर्मी मिलने पर एल्युमीनियम के अणु जल्दी सक्रिय होते हैं और एल्युमीनियम जल्दी गर्म

होता है। एल्युमीनियम के बर्तन में खाना पकाना हेल्थ के लिए अच्छा नहीं होता। यह भी एसिड के साथ बहुत जल्दी रिएक्शन करता है, इसलिए इसमें खटाई जैसे अचार, नींबू जैसी चीजों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

लोहा
भोजन पकाने और खाने के लिए लोहे के बर्तनों का इस्तेमाल हर तरह से फायदेमंद होता है। इन बर्तनों में पकाए गए भोजन में आयरन की मात्रा अपने आप बढ़ जाती है और आपको उसका भरपूर पोषण मिलता है। आमतौर पर सभी को आयरन की जरूरत होती है और महिलाओं के लिए खास तौर पर आयरन बहुत फायदेमंद होता है।

नॉन स्टिक
नॉन स्टिक का मतलब है, ना चिपकने वाला। ऐसे बर्तन जिनमें खाना चिपकता नहीं है और पकाने के लिए अधिक तेल या घी की जरूरत भी नहीं होती लेकिन इन बर्तनों को ज्यादा गर्म या खरोच ना लगाएं, इससे इनमें कई ऐसे केमिकल निकलते हैं जो सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं।



आज के समय में हर महिला अपने लुक के साथ एक्सपेरिमेंट करना पसंद करती है। यह एक्सपेरिमेंट सिर्फ कपड़ों या स्टाइल तक ही सीमित नहीं होता, बल्कि मेकअप में भी बदलाव करके एक नया लुक पाया जा सकता है। शायद यही कारण है कि हर महिला की मेकअप किट में कई तरह के कलर्स आसानी से मिल जाते हैं। अगर आप भी इस बार पार्टी में न्यू लुक पाने के लिए डार्क लिपस्टिक लगाने का मन बना रही है तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें



डार्क लिपस्टिक लगाने से पहले रखें ध्यान

लिप्स को करें तैयार

होंठों का फटना एक आम समस्या है। इसलिए अगर होंठ ड्राई या फटे हैं तो पहले उसे एक्सफोलिएट करें। इसके लिए शहद में कुछ बूंदें नारियल तेल व एक चम्मच चीनी डालकर मिक्स करें और उसे होंठों पर लगाकर हल्के हाथों से रब करें। करीबन पांच मिनट बाद ठंडे पानी से होंठ साफ करें।

ऐसे करें शुरूआत

होंठों पर लिपस्टिक लगाने से पहले लिप प्राइमर लगाना जरूरी है। यह आपके लिप्स को एक बेस देते हैं। अगर आप चाहें तो लिप बाम की एक पतली सी लेयर भी लगा सकती हैं। इसके बाद फेस मेकअप करें। जब यह लिप बाम सूख जाए, तो टिशू पेपर की मदद से अतिरिक्त बाम को हटाएं और फिर डार्क लिपस्टिक अप्लाई करें।

लिप ब्रश का इस्तेमाल

लिपस्टिक अप्लाई करते समय इस बात का ध्यान रखना बेहद आवश्यक होता है, फिर चाहे आप लाइट लिपस्टिक लगाएं या डार्क। कभी भी लिपस्टिक को सीधे न लगाएं, बल्कि इसके लिए लिप ब्रश का प्रयोग करें। ऐसा करने से होंठों के अंत पर भी लिपस्टिक बिना फैले हुए बेहद आसानी से लग जाती है। इतना ही नहीं, लिप ब्रश की मदद से लिपस्टिक लगाने के पश्चात होंठों को एक नई डेफिनेशन मिलती है।

इसका रखें ध्यान

यह अवश्य सुनिश्चित करें कि वह आपकी रिक्त टोन को कॉम्प्लिमेंट करता हो।



तो ये ट्रिक्स अपनाकर बच्चे के स्मार्ट पेरेंट्स बन सकते हैं आप

आज के किड्स बहुत स्मार्ट हैं। उन्हें कुछ सिखाने या बताने की जरूरत नहीं होती। उनकी यही स्मार्टनेस पेरेंट्स के लिए अनेक मुश्किलें खड़ी कर देती है, जिन्हें हँसल करना उनके लिए आसान नहीं होता। यदि आप चाहें तो कुछ ट्रिक्स अपनाकर अपने बच्चे के स्मार्ट पेरेंट्स बन सकते हैं।

बच्चों की फिजूलखर्ची

आजकल के बच्चों की फरमाइशें इतनी हैं तो मा-बाप उनकी फिजूलखर्ची से परेशान हो जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स को चाहिए को वह बच्चे को बचपन से ही सेविंग्स की आदत डालें, ताकि वह अपनी पसंद की चीज खुद खरीद सकें। उन्हें अपनी पॉकेट मनी का कुछ हिस्सा पिगgy बैंक में जमा करने के लिए कहें। साथ ही बच्चों को पैसे की बैल्यू समझाएं और उन्हें कहें कि वह जरूरत पड़ने पर ही पैसे खर्च करें।

टैक्नोलॉजी के शिकार

टैक्नोलॉजी के बढ़ते प्रभाव से बच्चे भी अछूते नहीं हैं। वे अपने पेरेंट्स को जैसा करते देखते हैं वैसा ही करते हैं। यदि पेरेंट्स टैक्नो एडिक्ट होंगे तो बच्चे भी टैक्नो एडिक्ट ही बनेंगे। इसके लिए जरूरी है कि बच्चों को टीवी, लैपटॉप, स्मार्टफोन और टैबलेट का इस्तेमाल निर्धारित समय सीमा तक ही करने दें। स्मार्टफोन, टैबलेट और लैपटॉप पर पासवर्ड लगाकर रखें और

कुछ दिन बार पासवर्ड बदलते रहें। डिनर, पूजा और फैमिली गेवरिंग के समय उन्हें टीवी, लैपटॉप, कम्प्यूटर और मोबाइल से दूर रखें। बच्चों के साथ वॉलिट्री टाइम बिताने और उन्हें वीडियो में आउटिंग या पिकनिक के लिए ले जाएं।

जब बच्चे हर बात के लिए कहे ना

आजकल बच्चे अपने पेरेंट्स के मुंह पर ही काम करने से मना कर देते हैं। कई बार तो वह यह भी नहीं देखते थे पेरेंट्स थक गए हैं और काम करने से सीधा मना कर देते हैं। ऐसे में उन्हें डांटने या मारने की बजाए प्यार से बात करें और बड़ों का आदर करना सिखाएं। इससे वह आरस से आपका कहना मानेंगे।

जब बच्चों पर हो पीयर प्रेशर

बचपन से ही बच्चों में पीयर प्रेशर का असर दिखना शुरू हो जाता है। 11-15 साल के बच्चों पर दोस्तों का दबाव अधिक होता है लेकिन पेरेंट्स इस प्रेशर को समझ नहीं पाते। हालांकि इसका सकारात्मक प्रभाव भी होता है, जैसे कि बच्चा एक्स्ट्रा करिकुलर एक्टिविटीज में भाग लेने लगता है। मगर कई बार इसका बच्चे इसकी वजह से झूठ, चोरी और स्मॉकिंग और क्लास बंक करना जैसी गलत आदतों के आदि हो जाते हैं। ऐसे में पेरेंट्स को चाहिए कि वो बच्चों को सही राह दिखाएं।

बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार रखें, ताकि वह अपनी हर बात आपसे शेयर करें। उनकी रचनात्मकता को बढ़ावा दें तथा उन्हें मजेदार गतिविधियों में हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करें। उनके दोस्तों के बारे में पूरी जानकारी रखें। बच्चों के व्यवहार में कोई बदलाव महसूस होने पर तुरंत उनके टीचर्स और दोस्तों से मिलें। इस बारे में उनसे बात करें।



खूबसूरती ही नहीं घर में सुख-शांति बढ़ाने का काम भी करता है आइना

आइना सिर्फ चेहरा देखने के लिए बल्कि घर की खूबसूरती बढ़ाने का काम भी करता है। मगर आइना अगर वास्तु के हिसाब से लगा हो घर में सुख-शांति बढ़ाने का काम भी करता है। चलिए आज हम आपको बताते हैं कि घर में पॉजिटिव एनर्जी बढ़ाने के लिए किस आकार, साइज और दिशा में शीशा रखना चाहिए।

पैसों के किल्लत दूर करने के लिए

पैसों की तंगी दूर करने के लिए घर की दक्षिण दिशा में एक बड़ा गोल दर्पण लगाएं। इससे ना सिर्फ पैसों की किल्लत दूर होगी बल्कि यह घर में पॉजिटिव एनर्जी भी बढ़ाएगा।

सुख-शांति बनाए रखने के लिए

वास्तु के अनुसार, घर की उत्तर दिशा में आइना लगाने से घर में सुख-शांति बनी रहती है और इससे परिवार के सदस्यों में लड़ाई-झगड़े भी नहीं होती। इसके लिए आप उत्तर दिशा में अंडाकार शीशा लगाएं।

कपल्स के लिए

बेड के सामन दर्पण नहीं होना चाहिए क्योंकि इससे पति-पत्नी के रिश्ते पर बुरा असर पड़ता है। बेडरूम में शीशा ऐसी जगह लगाएं, जहां से इसमें बेड ना दिखे। आप बेडरूम की दक्षिण में तिकोना आइना लगा सकते हैं।

मुख्य दरवाजा

कभी भूलकर भी घर के मुख्य दरवाजा पर शीशा ना रखें। ऐसा करने से घर में नाकारात्मक ऊर्जा का वास होता है। इसके साथ ही मुख्य दरवाजे पर कोई चमकदार चीज भी ना रखें

बाथरूम में इस दिशा में लगाएं आइना

जिन लोगों का बाथरूम दक्षिण या पश्चिम दिशा में है उनको उत्तर दिशा में वर्गाकार आइना लगाना चाहिए। ऐसा करने से बाथरूम का वास्तुदोष खत्म हो जाएगा।

घर में ना रखें टूटा हुआ आइना

घर में कभी-भी टूटा हुआ शीशा नहीं रखना चाहिए। इससे घर में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ जाता है। साथ ही इससे परिवार क वीच झगड़े भी होने लगते हैं।

शीशे के शो-पीस

शीशे के शो-पीस को या एक्वेरियम को हमेशा उत्तर-पूर्व दिशा में ही लगाएं। इस दिशा में आइना या शो-पीस लगाने से घर में साकारात्मक ऊर्जा का वासा होगा।

