











### टीवी और मोबाइल ज्यादा देखने वालों को हो सकती है यह गंभीर बीमारी

डिजिटलिया एक गतिरफ्तक से जुड़ी बीमारी है जिसमें याददाश्त प्रभावित होती है। सोचने, याद रखने और तर्क करने की क्षमता खत्म हो जाती है। अक्सर यह बढ़ती उम्र में लोगों को प्रभावित होती है, लेकिन इन दोनों डिजिटल डिजिटलिया तैयारी से बच रही है। हर कोई यह जानना चाह रहा है कि आखिर यह कौन सी बीमारी आ गई है? आज हम आपको इस बीमारी के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे। इसको लेकर हमने एक्सपर्ट से बात की।

**क्या है डिजिटल डिमेंशिया**  
डिजिटलिया के अर्थ डिजिटल लगने का साफ मतलब है कि इस बीमारी के होने के पीछे का कारण स्मार्टफोन, कंप्यूटर, टीवी या गैजेट्स हैं। जब आप इन तकनीकी उपकरणों का इस्तेमाल करते हैं तो डिजिटल डिमेंशिया का खतरा बढ़ता है। इस बीमारी को दो प्रकारों में बांटा जा सकता है। एक है डिजिटल डिमेंशिया प्रोफोन्डा और दूसरा है डिजिटल डिमेंशिया लिम्बिका। प्रोफोन्डा डिमेंशिया में डिजिटल डिमेंशिया के लक्षणों का स्तर अधिक होता है। इसमें डिजिटल डिमेंशिया प्रोफोन्डा के लक्षणों का स्तर अधिक होता है। इसमें डिजिटल डिमेंशिया प्रोफोन्डा के लक्षणों का स्तर अधिक होता है।

### डिजिटल डिमेंशिया के लक्षण?

- किसी भी चीज को याद रखने में कठिनाई होना और किसी का नाम या फोन नंबर। या बीते दिन किसी तरह की घटना हुई हो उसे भी याद रखने में परेशानी होना।
- एक समय को कई कार्यों को संभालने में परेशानी होना।
- काम पर फोकस करने में कठिनाई महसूस होना।
- निगम नहीं ले पाना
- सोचने की क्षमता प्रभावित होना

### डिजिटल डिमेंशिया से कैसे करें बचाव

- डिजिटल उपकरणों का संतुलित उपयोग करें।
- मोडिफेशन और योग करें।
- पज़ल, क्रॉसवर्ड और विमग लगाते वाले खेलों का अभ्यास करें।
- दोस्तों के साथ क्विज खेलें।
- दिन भर में कम से कम मोबाइल या लैपटॉप का इस्तेमाल करें।



## ज्यादा सेब खाना भी सेहत को कर सकता है खराब, हो सकती हैं ये परेशानियां

सेब खाने के फायदे तो अब तक आपने बहुत सुना होगा, लेकिन इसके नुकसान भी हो सकते हैं। जी हाँ, ज्यादा सेब खाना आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। आइए, यहां एक्सपर्ट से जानते हैं कि ज्यादा सेब खाना आपके लिए कैसे परेशानी खड़ी कर सकता है।

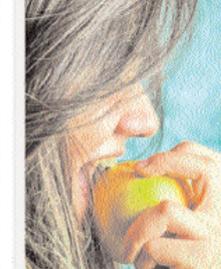
सेब खाने के अनेको फायदे हैं। इससे कई बीमारियां दूर होती हैं। एक पोषण कवच भी है कि हर दिन सेब खाने से डायबिटीस से बचाव होता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि विटामिन और पोषक तत्वों से भरे सेब को एक लिमिटेड से खाना खाने के नुकसान भी हो सकते हैं। सेब खाने की एक लिमिटेड होती है और अगर यह क्रॉस हो जाए तो कई परेशानियों को न्योता मिल सकता है। सेब

की मात्रा ज्यादा होती है। इसका ज्यादा सेवन पेट में गैस और वद की समस्या भी खड़ी कर सकता है। सेब में नेचुरल शुगर की मात्रा काफी ज्यादा होती है। एक्सपर्ट के मुताबिक, बहुत ज्यादा सेब खाने से ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है, जिससे मेटाबोलिक हेल्थ और डायबिटीज जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक, डायबिटीज के मरीजों को बहुत सोच-समझकर और लिमिटेड में सेब खाना चाहिए, क्योंकि इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी और शुगर लेवल पर असर पड़ सकता है।

सेब खाने के दूसरे कई नुकसान हो सकते हैं, जिससे पेट बड़ने और डेटल हेल्थ पर असर भी शामिल है। दरअसल, सेब में कार्बोहाइड्रेट्स भी होते हैं और इनकी ओवरइंटेज करने बाद जल्दी डाइजेसन नहीं हो पाता है। इससे बॉडी पेट पर असर पड़ता है। ज्यादा सेब खाना बांता के लिए भी खराब माना जाता है।

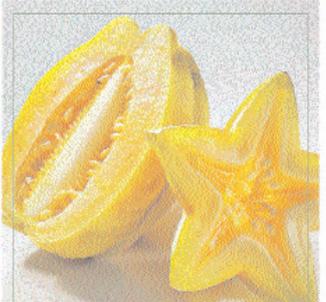
**किस टाइम नहीं खाना चाहिए सेब?**  
शाम के समय या सोने से पहले सेब के सेवन से बचने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि इससे प्लैकेट, गैस या पेट दर्द की शिकायत हो सकती है। अगर आप इन समस्याओं से परेशान नहीं होना चाहते हैं, तो और रात के समय सेब खाने से बचना चाहिए।

### सेब खाना कितना फायदेमंद होता है?



- सेब खाने की अति ना की जाए तो यह एक बहुत फायदेमंद फल है। सेब को अगर सुबह के समय खाली पेट खाना जाए तो यह सेहत के लिए लाभकारी हो सकता है। सुबह-सुबह सेब खाने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है और इससे लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। जिससे आप और

इंटिम की समस्या से भी बच सकते हैं।  
• सुबह के समय सेब खाने से पेट से जुड़ी परेशानियां खत्म होती हैं। हर दिन सुबह सेब खाने से कब्ज की समस्या से राहत मिल सकती है।  
• दिल को सेहत के लिए भी सेब फायदेमंद माना जाता है। सेब में मौजूद पोटैशियम और फाइबर से ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है।  
• सेब में आयरन भी होता है, जो शरीर में खून की कमी को दूर करने में मदद करता है।  
• सेब को सेवन से इम्युनिटी बेहतर होती है। यही वजह है कि डॉक्टर भी हर दिन एक सेब खाने की सलाह देते हैं।  
• सेब खाना सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। लेकिन अगर इसकी अति की जाए तो एक्सपर्ट के मुताबिक सेहत को कई तरह से नुकसान पहुंच सकता है। साथ ही, डायबिटीज के मरीजों को सेब का सेवन बहुत ही सोच-समझकर करना



## सितारे जैसा दिखने वाला यह फल, कई समस्याओं को कर सकता है हल

कमरपछ एक बहुत ही बेहतरीन फल है, दिखने में बिल्कुल सितारे के आकार का होता है। इसे खाने से सेहत को कई लाभ मिलते हैं।

प्रकृति ने हमें कई तरह के फलों से नवाजा है, इन्हीं में से एक है स्टार फ्रूट, जिसे हम बोलचाल की भाषा में कमरपछ के नाम से जानते हैं। यह स्टार के आकार का होता है। खाने में यह स्वादिष्ट तो नाना ही है लेकिन जो काफी लाभ पहुंचाता है। इसमें अलग अलग तरह के विटामिन, खनिज होते हैं जो आपको कई मायने में फायदे पहुंचाते हैं।

### स्टार फ्रूट के फायदे

- स्टार फ्रूट विटामिन सी से भरपूर होता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देता है। यह रोगाणुओं और बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करता है, जिससे संक्रमण का खतरा काफी हद तक काम हो जाता है।
- अगर आप पेट लॉस नहीं कर रहे हैं तो आप स्टार फ्रूट को डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें फाइबर की मात्रा होती है, जो तृप्ति बढ़ाती है, इससे आपको बार बार



## क्या रोजाना दूध पीने से हड्डियां होती हैं कमजोर?

शरीर में कैल्शियम की मात्रा और हड्डियों की मजबूती के लिए दूध को हमेशा से फायदेमंद माना गया है। लेकिन क्या सच में दूध फायदेमंद होता है या नहीं, इसका जवाब एक्सपर्ट तो दिया है।

दूध पीने के फायदे हम बचपन से सुनते आ रहे हैं। घर में मां से लेकर दादी, नानी का एक ही कहना रहा है कि दूध नहीं पीयों तो मजबूत कैसे बनोगे। दूध को कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन डी का बेहतरीन स्रोत माना गया है, जो शरीर के साथ-साथ मानसिक परेशानियों को भी दूर करने में मदद करता है। दूध को बच्चों से लेकर बूढ़ों के लिए फायदेमंद माना गया है। लेकिन आजकल दूध को लेकर कई तरह की धारणाएं चल रही हैं, जिसमें तो एक है कि दूध का हर दिन सेवन करने से हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। लेकिन क्या सच में रोजाना दूध पीना हमारी हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकता है, इसके लिए हमने एक एक्सपर्ट से बात की है। एक्सपर्ट के मुताबिक, दूध को हड्डियों के लिए फायदेमंद माना गया है। दूध में कैल्शियम,

विटामिन डी और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है, जो हड्डियों को मजबूत और मांसपेशियों के विकास के लिए जरूरी है। प्रोटीन और कैल्शियम को खाने वाली महिलाओं के लिए दूध जरूरी पोषक तत्व माना गया है। दूध हड्डियों को मजबूत बनाता है और महिलाओं में

### रोजाना दूध पीने के अन्य फायदे

हर दिन दूध पीने से सिर्फ हड्डियां ही नहीं मजबूत होती हैं, बल्कि शरीर सेहत पर सकारात्मक असर पड़ता है। दूध पीने से गुणवत्ता को बेहतर होता है। साथ ही यह वजन घटाने में मदद भी करता है।  
दूध खाने से हड्डियां मजबूत करने में मदद - दूध में ऐसे तत्व होते हैं, जो शरीर को एनर्जी देते हैं। जिससे लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। जो लोग खाने में रुकना चाहते हैं वह दूध पीने से मदद पा सकते हैं।  
कब्ज से छुटकारा - दूध पीने सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद माना गया है। यह पाचन में मदद करता है और कब्ज को परेशानी से भी राहत देता है।  
इम्युनिटी को मजबूत - दूध में इम्युनिटी बूस्ट करने वाले न्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं, जैसे- विटामिन ए, डी और जिंक। दूध को डाइट में शामिल करने से इम्युनिटी मजबूत होती है शरीर को कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता मिलती है।

की सलाह से अन्य कैल्शियम वाली चीजों का सेवन करना चाहिए। क्योंकि एक उस के बाद महिलाओं के शरीर को कैल्शियम की सलाह जरूरत होती है। दूध से एलर्जी वाले लोगों को कई बार हरी सब्जियां, फल, सोयाबीन और पनीर खाने की सलाह दी जाती है। एक्सपर्ट के मुताबिक, रोजाना दूध पीना ज्यादातर फायदेमंद माना जाता है। लेकिन अगर आपको दूध पीने से कोई परेशानी होती है तो डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

दोस्तों के लिए दूध प्रोटीन का सारो अंश सही मात्रा में है। जो लोग अंडे या मांस नहीं खाते हैं, वह दूध और उसके बनी चीजों का सेवन करने में मदद पा सकते हैं।  
दूसरे सत्य यह है कि दूध पीने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है।  
दूसरे सत्य यह है कि दूध पीने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है।  
दूसरे सत्य यह है कि दूध पीने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ती है।



उत्तराखंड के रोहित भट्ट ने एकरे फट्ट किया, टीवी का डांड परनातोही को भी ब्रह्मर्षि



नई दिल्ली, 22 मई। उत्तराखंड के टिहरी जिले के रहने वाले परनातोही रोहित भट्ट के नाम और उपलब्धि जुड़ गई है. रोहित भट्ट ने आज सुबह माउंट एवरेस्ट आरोहण किया है. परनातोही रोहित भट्ट ने माउंट एवरेस्ट पर तिहरी की लहरागाओ और इसी के साथ वे पल उनकी जीवन का खास पल बन गया. इस दौरान रोहित ने उनसे बिछुड़े चुके 29 परनातोही को भी ब्रह्मर्षि बना दिया. उनके इस सफल आरोहण में उनके साथ शिवा समेत दो लोग मौजूद थे. वहीं रोहित भट्ट की इस उपलब्धि से उनके परिवार में खुशी का माहौल है. इससे पहले रोहित भट्ट अप्रैल महीने में दुनिया की सबसे ऊंची माउंट एवरेस्ट चोटी को फतेह करने के लिए रवाना हुए थे. इस यात्रा के परमिशन मिलने के बाद रोहित काफी खुश नजर आए थे.

# Sport

अभिकतावणी 07

छोटी खबरें

आयरलैंड की हेट्टिक जीत, वेस्टइंडीज को फिर हराया, पॉल स्टर्लिंग ने रचा नया इतिहास



डबलिन, 22 मई। आयरलैंड ने बुधवार, 21 मई को डबलिन के कैसल एवेन्यू में वेस्टइंडीज पर ऐतिहासिक 124 रनों की जीत दर्ज की. तीन मैचों के सीरीज के पहले मैच में जीते 304 के जवाब में वेस्टइंडीज की टीम 34.1 ओवर में 179 पर ही टूट गई.

यह वनडे क्रिकेट में वेस्टइंडीज पर आयरलैंड की लगातार तीसरी जीत थी. वैसे तो डबलिन, आयरलैंड ने वेस्टइंडीज पर अपनी चौथी जीत दर्ज की. आयरलैंड की टीम ने पूछी बाल्लरनी के शतक और मैदाजी के सामूहिक प्रयास की बदौलत वे बड़ी जीत दर्ज की.

304 रनों के विशाल लक्ष्य का पीछा करते हुए, वेस्टइंडीज ने पूरी की सूरतआ में ही लुखड़ा गई और उनके 31 के स्कोर पर ही 5 खिलाड़ी पवेलियन लौट गए. उसके बाद जस्टिन ग्रीव्स (17 गेंदों पर 35 रन), रोडन चेज (76 गेंदों पर 55 रन) और मैथ्यू फोर्ड (48 गेंदों पर 38 रन) ने कुछ अच्छे पारियां खेलीं. लेकिन वे टीम को जीत दिलाने के लिए पबलिय नहीं थीं. आयरलैंड की ओर से मकाम्बी ने 4 जबकि डबलिन ने 3 विकेट लिए. इससे पहले मैच में वेस्टइंडीज ने टॉस जीतकर आयरलैंड को बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित किया. सलामी बल्लेबाज पॉल स्टर्लिंग (54) और एंडी बाल्लरनी (112) ने पहले विकेट के लिए 109 रनों की साझेदारी की. इसके बाद लुखेबाजी ने रन बनाने की गति को जारी रखा और टीम ने 300 रनों का आंकड़ा पार किया. हैरी टैक्टर ने टीम की जीत में अहम भूमिका निभाते हुए 56 रन बनाए. मैथ्यू फोर्ड और अल्जारी जोसेफ ने क्रमशः तीन और दो विकेट लिए. आयरलैंड के कप्तान पॉल स्टर्लिंग ने वेस्टइंडीज के खिलाफ पहले वनडे मैच में 54 रनों की अथकत कर पांच खेलकर इतिहास रच दिया. क्योंकि वह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 10,000 रन बनाने वाले पहले आयरलैंड के खिलाड़ी बन गए. 34 वर्षीय स्टर्लिंग देश के लिए अंतरराष्ट्रीय रन बनाने के मामले में अपने हकबल से काफी आगे हैं. दूसरे स्थान पर मौजूद एंडी बाल्लरनी अभी भी स्टर्लिंग से लगभग 4000 रन पीछे हैं.

टोटेनहम हॉटस्पूर ने रचा इतिहास, मैनेचेस्टर यूनाइटेड को हराकर 17 साल बाद जीता यूएफए लीग का खिताब

ब्रिस्बानो (स्कोर), 22 मई। टोटेनहम हॉटस्पूर ने 22 मई, बुधवार को यहां स्पेन के बिलबाओ में मैनेचेस्टर यूनाइटेड पर 1-0 की मामूली जीत के साथ यूएफए लीग फाइनल जीतकर अपने 17 साल के लंबे टूर्नामेंट सूखे को खत्म किया. 2008 में लीग कप जीतने के बाद से यह उनकी पहली खिताबी जीत है. पहले हाफ में ब्रेन जॉर्जसन का गोल मैच में बनाया गया एकमात्र गोल साबित हुआ. इस मैच में कई बेहतरीन फुटबॉल नहीं खेले जा सके. लेकिन मैच में गेंद को अक्सर टिकाने से यूनाइटेड के गोलकीपर और आंगना की छिछोरे हुए गेंद की टेंट में पहुंचा लिए. यह गोल गैरेट हॉटस्पूर हॉटस्पूर की ऐतिहासिक जीत में निर्णायक साबित हुआ.

# बीसीसीआई ने इंग्लैंड दौरे के लिए टीम इंडिया का किया ऐलान, आयुष म्हात्रे को बनाया गया नया कप्तान?



नई दिल्ली, 22 मई। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने आगामी इंग्लैंड दौरे के लिए भारत की अंडर-19 16 सदस्यीय टीम की घोषणा कर दी है. दोनों टीमों को 24 जून से 23 जुलाई तक दौरे पर 5 वनडे और दो टेस्ट-डे मैच खेलने हैं. इंडियन प्रीमियर लीग 2025 में चेन्नई सुपर

किंग्स के लिए अच्छा प्रदर्शन करने वाले आयुष म्हात्रे को टीम का कप्तान बनाया गया है. वहीं, विकेट कीपर - बल्लेबाज अभिमान कुड्ड को उनका डिप्टी नियुक्त किया गया है.

आयुष म्हात्रे आईपीएल 2025 की खोज में से एक हैं, जो मौजूदा सीजन के बीच में चोट के कारण सीएसके के

शानदार अर्धशतक भी शामिल है. इस युवा खिलाड़ी ने सीएसके के साथ अपने छठे से कार्यकाल में 28 चौके और 8 छक्के लगाए हैं.

बीसीसीआई ने इस टीम में आईपीएल 2025 में सनसनी मचाने वाले बार्नेट हाथ के धाकड़ युवा बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी को भी शामिल किया है. उन्होंने इस सीजन के बीच में ही अपना डेब्यू किया और

मैच खेले, जिसमें 36 की औसत और 206.55 की बेहतरीन स्ट्राइक रेट से 252 रन बनाए. इस दौरान उन्होंने 1 शतक और 1 जड़ा. सूर्यवंशी ने 34 गेंदों पर किसी भारतीय द्वारा लगाया गया सबसे तेज शतक लगाया और इस सीजन में कई रिकॉर्ड तोड़कर इतिहास रच दिया.

इंग्लैंड के आगामी दौरे पर सभी को निगाहें इन दो सुपरस्टार खिलाड़ियों पर

# मुंबई ने दिल्ली को हराकर प्लेऑफ में मारी धमाकेदार एंट्री, सूर्य ने खेले शानदार 73 रनों की पारी

0-बुमराह और सेटनर ने झटके 3-3 विकेट



मुंबई, 22 मई। आईपीएल 2025 के 63 वें मैच में मुंबई इंडियंस ने दिल्ली कैपिटल्स को 59 रनों से हरा दिया है. इसके साथ मुंबई प्लेऑफ में पहुंचने वाली चौथी टीम बन गई. 181 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए दिल्ली की पूरी टीम 121 रनों पर सिमट गई. इसके साथ दिल्ली का सफर यहीं पर ही खत्म हो गया. मुंबई के ओर से बुमराह ने 3.2 ओवर में 12 रन देकर 3 विकेट लिए जबकि सेटनर ने 4 ओवर में 11 रन देकर 3 विकेट झटके. गुजरात, आरसीबी और पंजाब के बाद मुंबई प्लेऑफ में पहुंचने वाली चौथी टीम बन गई है. इस जीत के साथ मुंबई के कुल 16 अंक हो गए हैं और उनका लीग का आठवरा मैच पबलियन है.

दो ओवरों में 48 रन बने. सूर्यकुमार 16वें ओवर की समाप्ति पर 28 गेंदों पर 35 रन बनाकर खेल रहे थे. लेकिन डेथ ओवरों में उन्होंने आक्रामक शुरुआत की. उन्होंने अंतिम ओवर में दुर्भया चर्चारा की धनियां उड़ाते हुए दो छक्कों और दो चौकों सहित 21 रन बनाए.

सूर्यकुमार ने स्कोर में तेजी लाने के लिए वही समय का इंतजार किया. खेल को हराई अंक ले गए और डेथ ओवरों में टीम को महत्वपूर्ण गति प्रदान की. उन्होंने 43 गेंद पर 73 रनों की इनिंग खेली, जिसमें 7 चौके और 4 छक्के शामिल थे.

पहले साल ओवरों में नियमित अंतराल पर मुंबई इंडियंस के खिलाफ खेले गए उन्धरे और तिलक चर्मा ने 55 रनों की साझेदारी की. तिलक ने 27 गेंदों पर 27 रन बनाए, जबकि मन धीर ने शानदार फिनिशिंग टच देते हुए सिर्फ 8 गेंदों पर 24 रन बनाए.

वहीं, गुजरात टाइटन्स की टीम आज अपने होम ग्राउंड पर मैच जीतकर प्लेऑफ टेबल में शीप-2 में बने रहना चाहेगी. बता दें कि, अंक तालिका में शीप-2 स्थानों वाली टीमों को फाइनल में पहुंचने के लिए 2 मैच मिलेंगे. स्टार बल्लेबाज शुभम गिल की कमान वाली गुजरात की टीम पहले ही प्लेऑफ में जाहू बना चुकी है. जेटी फिलहाल 12 मैचों में सर्वाधिक 18 अंकों के साथ प्लेऑफ टेबल में पहले नंबर पर बनी हुई है. गुजरात टाइटन्स और लखनऊ सुपर जायंट्स के बीच डेडवुड हेड रिकॉर्ड्स की बात करें तो इसमें गुजरात का पलड़ा भारी है. दोनों टीमों में अभी तक 6 आईपीएल मैचों में एक-दूसरे से भिड़ाने हैं. इस दौरान गुजरात ने 4 मैचों में जीत दर्ज की है. वहीं, लखनऊ की टीम 2 मैच जीतने में कामयाब हुई है. हालांकि, लखनऊ ने हाल ही में दोनों टीमों के बीच खेले गए पिछले 2 मैच जीतें हैं, ऐसे में लखनऊ को हलकें में लेना गुजरात को महंगा पड़ा सकता है. दोनों टीमों के बीच आज एक कड़ा मुकाबला हो रहा है.

नरेंद्र मोदी स्टेडियम की पिच की बात करें तो यह बल्लेबाजी के लिए मद्दतगार बनाने वाली है. इस मैदान पर ज्यादातर हाई स्पीड गेंदें चले जायेंगी, जहां पर बल्लेबाजों को बल्लेबाजी के लिए मद्दतगार बनाने वाली है. इस मैदान पर दो तरह की पिच आसानी से हो सके लाया जा सकते हैं. इस मैदान पर दो तरह की पिच आसानी से हो सके लाया जा सकते हैं. इस मैदान पर दो तरह की पिच आसानी से हो सके लाया जा सकते हैं.

वहीं, गुजरात टाइटन्स की टीम आज अपने होम ग्राउंड पर मैच जीतकर प्लेऑफ टेबल में शीप-2 में बने रहना चाहेगी. बता दें कि, अंक तालिका में शीप-2 स्थानों वाली टीमों को फाइनल में पहुंचने के लिए 2 मैच मिलेंगे. स्टार बल्लेबाज शुभम गिल की कमान वाली गुजरात की टीम पहले ही प्लेऑफ में जाहू बना चुकी है. जेटी फिलहाल 12 मैचों में सर्वाधिक 18 अंकों के साथ प्लेऑफ टेबल में पहले नंबर पर बनी हुई है. गुजरात टाइटन्स और लखनऊ सुपर जायंट्स के बीच डेडवुड हेड रिकॉर्ड्स की बात करें तो इसमें गुजरात का पलड़ा भारी है. दोनों टीमों में अभी तक 6 आईपीएल मैचों में एक-दूसरे से भिड़ाने हैं. इस दौरान गुजरात ने 4 मैचों में जीत दर्ज की है. वहीं, लखनऊ की टीम 2 मैच जीतने में कामयाब हुई है. हालांकि, लखनऊ ने हाल ही में दोनों टीमों के बीच खेले गए पिछले 2 मैच जीतें हैं, ऐसे में लखनऊ को हलकें में लेना गुजरात को महंगा पड़ा सकता है. दोनों टीमों के बीच आज एक कड़ा मुकाबला हो रहा है.

नरेंद्र मोदी स्टेडियम की पिच की बात करें तो यह बल्लेबाजी के लिए मद्दतगार बनाने वाली है. इस मैदान पर ज्यादातर हाई स्पीड गेंदें चले जायेंगी, जहां पर बल्लेबाजों को बल्लेबाजी के लिए मद्दतगार बनाने वाली है. इस मैदान पर दो तरह की पिच आसानी से हो सके लाया जा सकते हैं. इस मैदान पर दो तरह की पिच आसानी से हो सके लाया जा सकते हैं. इस मैदान पर दो तरह की पिच आसानी से हो सके लाया जा सकते हैं.

# व्यापार

भारतीय शेयर बाजार की दमदार वापसी, निवेशकों ने कमाए करोड़ों

आठ प्रमुख उद्योगों की वृद्धि दर अप्रैल में 0.5 प्रतिशत रही



मुंबई, 22 मई। भारतीय शेयर बाजार ने बुधवार के कारोबारी सत्र में दमदार वापसी की। बाजार में चोचरफा खराबारी देखी गई। कारोबार के अंत में सेंसेक्स 410.19 अंक या 0.51 प्रतिशत की तेजी के साथ 81,596.63 अंक की निपटी 129.55 अंक या 0.52 प्रतिशत की बढ़त के साथ 24,813.45 अंक पर था। भारतीय शेयरों में नि.क्या. बीएसई 5.26 प्रतिशत, एफएल 3.13 प्रतिशत, सोला

इन्वेस्टमेंट लिमिटेड के रिसर्च हेड, विनोद नायर ने कहा, शेयर बाजार का रुझान सकारात्मक था। हालांकि, बाजार एक छोटी रेंज में कारोबार रहा है और मौजूदा परिस्थितियों में निवेशकों का संकेत दे रही हैं। उन्होंने आगे कहा, अमेरिका और भारत के बीच बातचीत को लेकर हाल के समय में अनिश्चितता बढ़ी है। वहीं, अमेरिका की फ्रैड रिटिंग के डाउनसाइड से एकआईआई की बिकवाली ने बाजार पर दबाव बनाने का काम किया है।

एनएसई के प्रोविजन्ल डेटा के अनुसार, विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने 20 मई को 10,016.10 करोड़ रुपए के भारतीय शेयर बेचे, जबकि घरेलू संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) 6,738.39 करोड़ रुपए के शुद्ध खरीदार थे। इससे पहले भारतीय शेयर बाजार में मॉललवार के कारोबारी सत्र में बिकवाली देखी गई थी। कारोबार के अंत में सेंसेक्स 872.98 अंक या 1.06 प्रतिशत की गिरावट के साथ 81,186.44 अंक निपटी 261.55 अंक या 1.05 प्रतिशत की कमजोरी के साथ 24,683.90 पर बंद हुआ।

नई दिल्ली, 22 मई। वैश्विक विकास लगातार व्यापारिक तनाव, बढ़ी हुई नीतिगत अनिश्चितता और कमजोर उपभोक्ता भावना के कारण चुनौतियों का सामना कर रहा है। इसके बावजूद, भारतीय विकास (आरबीआई) ने कहा है कि उच्च व्यापार और टैरिफ-संबंधी चिंताओं के बावजूद भारतीय अर्थव्यवस्था मजबूत बनी हुई है।

आरबीआई बुलेटिन के अनुसार, इन चुनौतियों के बीच, भारतीय अर्थव्यवस्था ने मजबूती प्रदर्शित की है। अप्रैल में औद्योगिक और सेवा क्षेत्रों के हाई-फ्रिक्वेंसी इंडिकेटर्स ने अपनी गति बनाए रखी। रबी की बपर फसल और गर्मियों की फसलों के लिए अतिरिक्त रुकबा, साथ ही 2025 के लिए अनुसूचक पशुधन-पशुधन मानव अनुसूचक, कृषि क्षेत्र के लिए बूलेटिन में कहा गया है कि जून 2019 के बाद से लगातार छठे महीने हेडलाइन सीपीआई मुद्रास्फीति अपने निम्नतम स्तर पर आ गई, जो मुख्य रूप से खाद्य कीमतों में निरंतर कमी के कारण हुई। अप्रैल में घोषित फाईनल थ्रिमांथ मार्केट डीपीआई में उन्नत-चढ़ाव रहा, लेकिन मई के तीसरे सप्ताह से इसमें सुधार देखने को मिला।

नई दिल्ली, 22 मई। देश के आठ प्रमुख उद्योगों में संयुक्त सूचकांक में अप्रैल में सालाना आधार पर 0.5 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय द्वारा मंगलवार को जारी किए डेटा में यह जानकारी दी गई। आधिकारिक बयान के अनुसार, इस वर्ष अप्रैल में इस्पात, सीमेंट, कोयला, बिजली और प्राकृतिक गैस के उत्पादन में सकारात्मक वृद्धि दर्ज की गई।

आठ प्रमुख उद्योगों का औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी) में हिस्सेदारी 40.27 प्रतिशत है और यह समग्र औद्योगिक विकास का इंडिकेटर है। सूचकांक में लगभग 18 प्रतिशत का भार रखने वाले इस्पात के उत्पादन अप्रैल, 2025 में पिछले वर्ष के इसी महीने की तुलना में 3 प्रतिशत बढ़ा है। अप्रैल से मार्च, 2024-25 के दौरान इसका विकास सूचकांक पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 5.2 प्रतिशत बढ़ा।

अप्रैल 2025 में कोयला उत्पादन पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 3.5 प्रतिशत बढ़ा, जबकि अप्रैल से मार्च, 2024-25 के दौरान इसका संचयी सूचकांक पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 5.1 प्रतिशत रही। पिछले वर्ष की इसी अवधि

की तुलना में इस वर्ष अप्रैल में प्राकृतिक गैस उत्पादन में 0.4 प्रतिशत की वृद्धि हुई। हालांकि, ओएनजीसी की सुरागे तेल क्षेत्रों के कारण अप्रैल 2024 की तुलना में इस वर्ष अप्रैल में तेल के उत्पादन में 2.8 प्रतिशत की गिरावट आई। अप्रैल, 2025 में पेट्रोकिमिक रिफाइनरी उत्पादन पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 4.5 प्रतिशत घटा। अप्रैल से मार्च, 2024-25 के दौरान इसका संचयी सूचकांक पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 2.8 प्रतिशत बढ़ा।

अप्रैल 2025 में उर्वरक उत्पादन में पिछले वर्ष के इसी महीने की तुलना में 4.2 प्रतिशत की गिरावट आई, जबकि अप्रैल से मार्च, 2024-25 के दौरान इसका संचयी सूचकांक पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 2.9 प्रतिशत बढ़ा।

आधिकारिक बयान में कहा गया है कि अप्रैल से मार्च, 2024-25 के दौरान मुख्य सेक्टर की संचयी वृद्धि पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में 4.5 प्रतिशत है।

आकाशीय बिजली गिरने से 7 लोगों की मौत, 4 मवेशी भी आघात में

दोहाड़ा-वाड़फनगर। छत्तीसगढ़ में इन दिनों मौसम का मिजाज बदला हुआ है और गरज-चमक के साथ जमकर बारिश हो रही है। गीदम में आकाशीय बिजली गिरने से 3 ग्रामों की मौत हो गई है। गुमलार में 1 महिला और पुरुष की मौत हुई है तो वहीं, गीदम के कुम्हारपारा में भी एक महिला की मौत की खबर है। इधर, बीते बुधवार को वाड़फनगर और मनेन्द्रगढ़ में भी आकाशीय बिजली का कहर देखने को मिला। वाड़फनगर में 3 व्यक्ति और 4 मवेशियों की मौत हो गई तो वहीं, एक व्यक्ति के घुससने की खबर है। वाड़फनगर के जोगियाली, सुलमुली और मंडौली गांव की यह घटना बताई जा रही है। मनेन्द्रगढ़ के मुसरा गांव में भी आकाशीय बिजली गिरने से 1 ग्रामीण की मौत हुई तो वहीं, 2 व्यक्ति झूलसे। फिलहाल दोनों का इलाज जारी है।

न्यूज गैलरी एन.एच.एम.एम.आई. हॉस्पिटल का लायलेंस निलंबित



रायपुर। कलेक्टर गौरव सिंह ने लालपुर में स्थित एन.एच.एम.एम.आई. हॉस्पिटल का अनुज्ञा पत्र (लायसेंस) निलंबित करते हुए निरस्तीकरण नोटिस व 20,000 का जुर्माना भी लगाया है। यह कार्रवाई बीते 12 सितंबर 24 को एएच.एच.एम.एम.आई. के भारतीय देवी खेमानी की मृत्यु के मामले में की गई। इस मामले की शिकायत पर जांच प्रतिवेदन अनुसार मरीज को बिना डॉक्टर के एम्बुलेंस में अस्पताल से एयरपोर्ट तक पहुंचाने के दरम्यान लापरवाही बरती गयी है। इसे नर्सिंग होम एक्ट के धाराओं का उल्लंघन है। अस्पताल प्रबंधन ने नर्सिंग होम एक्ट की धारा 9 (1) में उल्लेखित प्रावधान तथा मानक के स्थानान्तरण में विनिर्दिष्ट नियम के अनुसार अनुसूची (1) के (क) (3.2) (3.3) का उल्लंघन किया। इसी तरह से एक्ट अध्याय 3 के धारा 12 का (1) का उल्लंघन किया जाना पाया गया है, जो कि अनुज्ञा पत्र के संबंध में बनाये गये प्रावधान का उल्लंघन करता है जो राशि ₹. 20,000 के जुर्माने से दण्डनीय है। कलेक्टर ने संचालक स्वास्थ्य सेवाओं छ.ग. आदिनुसार एन.एच.एम.आई. हॉस्पिटल लालपुर, रायपुर का अनुज्ञा पत्र का निलंबन एवं निरस्तीकरण 30 दिनों का नोटिस जारी किया है। जुर्माने की राशि डिमांड ड्राफ्ट में कागलिय मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी जिला रायपुर में जमा करना होगा।

मुख्यमंत्री ग्राम दोकड़ा में मगवान जगन्नाथ मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में शामिल हुए

00 मुख्यमंत्री ने महतारी सदन का किया भूमि पूजन



रायपुर। मुख्यमंत्री श्री विष्णु देव साय और उनकी धर्मपत्नी श्रीमती कौशल्या साय बुधवार को कांसावेल विकास खंड के ग्राम दोकड़ा के प्राचीन श्री जगन्नाथ मंदिर के जीर्णोद्धार प्रखंड प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में शामिल हुए। मुख्यमंत्री ने भगवान जगन्नाथ की पूजा-अर्चना कर प्रदेश की सुख समृद्धि और खुशहाली की कामना की। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने दोकड़ा में 24 लाख 74 हजार की लागत से बनने वाले महतारी सदन का भूमि पूजन किया। मुख्यमंत्री ने दोकड़ा के श्री जगन्नाथ मंदिर समिति के सदस्यों को धन्यवाद देते हुए उनके कार्यों की सराहना की। दोकड़ा में भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा 1942 से निकाली जा रही है। रथ यात्रा की शुरुआत दोकड़ा गांव के पांडित स्व सुदर्शन सतपथी और उनकी धर्मपत्नी श्री सुशीला सतपथी के द्वारा शुरू किया गया था। मंदिर का निर्माण 1968 में किया गया था। मंदिर के जनरल होने के कारण मुख्यमंत्री की विष्णु देव साय और उनकी धर्मपत्नी श्रीमती कौशल्या साय ने मंदिर का जीर्णोद्धार करने का संकल्प लिया था। उन्होंने इस कार्य में सहयोग के लिए ग्रामवासियों का धन्यवाद भी दिया है।

हाईवा और ट्रक में टक्कर, हाड़ा चालक गंभीरे



रायपुर। गुडवार की सुबह आमानका इलाके में रेत परिवहन कर रही हाड़ावा और ट्रक के बीच जोरदार टक्कर में हाड़ावा का चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। ट्रकवर इतनी जबरदस्त थी कि हाड़ावा चालक केबिन में फंस गया। केन की मदद से दोनों वाहनों को अलग कर चालक को बाहर निकाल इलाज के लिए एम्स अस्पताल भेजा गया है, जहाँ उसकी हावत गंभीर बनी हुई है। फिलहाल पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और हादसे के कारणों की जांच की जा रही है।

प्रधानमंत्री मोदी द्वारा 103 अमृत भारत स्टेशनों का वर्चुअल उद्घाटन, छत्तीसगढ़ को 5 अमृत भारत स्टेशनों की सौगात

00 राज्यपाल डेका उरकुरा स्टेशन में आयोजित कार्यक्रम में हुए शामिल, 00 नये भारत की गतिशील अर्थव्यवस्था की रीढ़ है रेलवे - डेका

रायपुर - प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने आज वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से अमृत भारत स्टेशन योजना के अंतर्गत विकसित 103 स्टेशनों का लोकार्पण किया। इन स्टेशनों में छत्तीसगढ़ के डोंगरगढ़, भागुलगापुर, भिलाई, उरकुरा और अंबिकापुर स्टेशन भी शामिल हैं। इस अवसर पर उरकुरा के रेलवे स्टेशन में कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें राज्यपाल श्री रमन डेका वतीर मुख्य अतिथि शामिल हुए। उन्होंने लगभग 10 करोड़ की लागत से पुनर्विकसित उरकुरा स्टेशन का विधिवत लोकार्पण किया। स्टेशन का आधुनिक सुविधाओं, आकर्षक डिजाइन और सांस्कृतिक वातावरण के साथ यात्रियों के लिए विशेष अनुभव के रूप में तैयार किया गया है। इस अवसर पर राज्यपाल ने अपने उद्घोषण में कहा कि



प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने नए भारत में भारतीय रेलवे एक अग्रणी परिवहन के दौर से वातावरण के साथ यात्रियों के लिए विशेष अनुभव के रूप में तैयार किया गया है। इस अवसर पर राज्यपाल ने अपने उद्घोषण में कहा कि

रेलवे को नई उचाई मिलेगी। विशेष रूप से जनजातीय, ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए रेलवे एक विकास की मजबूत कड़ी बनकर उभरेगी। उन्होंने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी, रेल मंत्री और भारतीय रेलवे के छत्तीसगढ़ की जनता की ओर से आभार प्रकट किया और विश्वास व्यक्त किया कि अमृत भारत स्टेशन सामाजिक, आर्थिक प्रगति में उत्कृष्ट की भूमिका निभाएगी। कार्यक्रम में उपस्थित वन एवं प्रजापत परिवर्तन, जल संसाधन, शीतल चक्रवर्ती साहेब, श्री सुनील सोनी एवं अन्य जनप्रतिनिधि, रेलवे के डीआरएम, एडीआरएम अन्य अधिकारी तथा विभिन्न संघटनों के प्रतिनिधि द्वारा गणमान्य नाराजिक बड़ी संख्या में उपस्थित थे। कार्यक्रम में आभार प्रदर्शन रेलवे मंडल रायपुर के डीआरएम अग्रवाल ने कहा कि रेलवे हमारे

नम्बाला केशव राव उर्फ बशव राजू सहित 27 नक्सलियों के शव हेलीकॉप्टर से नारायणपुर लाया गया

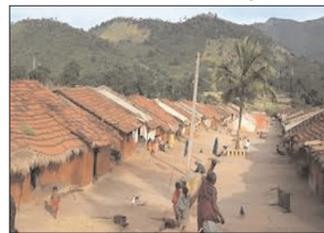
नारायणपुर। नारायणपुर, बीजापुर, देवीवाड़ा के सीमावर्ती क्षेत्र अंतर्गत अबुलगाड़ के बोटेर इलाके में बुधवार को हुए पुलिस नक्सली मुठभेड़ में मारे गए डेढ़ करोड़ के इनामी नक्सली नम्बाला केशव राव उर्फ बशव राजू सहित 27 नक्सलियों के शव नारायणपुर मुख्यालय लाया गया, वायु सेना के एमआई-17 हेलीकॉप्टर से सभी मारे गए नक्सलियों के शव नारायणपुर जिला मुख्यालय लाया गया है।



नक्सली नम्बाला केशव राव उर्फ बशव राजू को मार गिराना कितना अहम डेढ़ करोड़ के इनामी नक्सली नम्बाला केशव राव उर्फ बशव राजू को मार गिराना कितना अहम है इस बात का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि उसका शव नारायणपुर जिला मुख्यालय तक हेलीकॉप्टर से लाया गया है। बुधवार को दिनभर नारायणपुर जिले का मौसम खराब था, इसलिए हेलीकॉप्टर मौके पर नहीं पहुंच पाया। नक्सली नम्बाला केशव राव उर्फ बशव राजू का शव तगड़ी सुरक्षा के बीच रखा गया था। ऐसा पहली बार हो रहा है जब किसी एक नक्सल लीडर के शव के लिए लिए इतनी इच्छायात बरती जा रही है। बुधवार देर तक नम्बाला केशव राव उर्फ बशव राजू का शव जल में ही थी, शव को एक हजार से ज्यादा जवान घेरे हुए थे। गुडवार सुबह सूरज की पहली किरण के साथ उसकी शव हेलीकॉप्टर से नारायणपुर पुलिस मुख्यालय लाया गया है। पुलिस ने मुठभेड़ में मारे गए बसव राजू के अलावा किसी भी

उपयोग का प्रशिक्षण लिया था। तब से आज तक उसी गुरिल्ला के तहत नक्सली लड़ाई लड़ने नजर आ रहे हैं। नक्सल अभियान को सफलता की बात होगी तो डीआरजी जवानों का होगा उल्लेख जल्द होगा। डीआरजी के जवान ही इस ऑपरेशन पर क्यों गए इसकी चर्चा हो रही है। ऐसा इसलिए क्योंकि बड़े ऑपरेशन में अलग-अलग सुरक्षा बल के जवान होने पर समन्वय में दिक्कत होती है। वहीं डीआरजी जवान माड के चप्पे-चप्पे से वाकिफ थे इसलिए उन्हें भेजा गया। ऐसा पहली बार हुआ जब सिर्फ डीआरजी जवानों को भेजा गया। इससे पहले के सभी ऑपरेशन में अलग-अलग बल के जवानों के साथ डीआरजी जवान रहे थे। इस बार

धरती आबा जनजातीय ग्राम उत्कर्ष अभियान के तहत जिले के 479 ग्रामों का हुआ चयन



रायपुर। भारत सरकार जनजातीय कार्य मंत्रालय नई दिल्ली द्वारा धरती आबा जनजातीय ग्राम उत्कर्ष अभियान का शुभारंभ प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा 02 अक्टूबर 2024 को किया गया था। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य जनजातीय गांवों तथा आकाशी जिलों में निवासर जनजातीय परिवारों का सामाजिक तथा आर्थिक स्थिति में उत्तरोत्तर सुधार करना है, ताकि जनजातीय परिवारों का उत्थित गति से विकास सुनिश्चित किया जा सके।

इस अभियान के माध्यम से ग्राम स्तर एवं कलेक्टर स्तर के शिविरों के माध्यम से दीर्घकालिक एवं तात्कालिक गतिविधियों के अंतर्गत आधार कार्ड, राशन कार्ड, आयुधपंथना काड, जाति प्रमाण पत्र, किसान क्रेडिट कार्ड, पीएम- किसान सम्मान निधि, जन-धन खाता, बीमा करवन्, सामाजिक सुरक्षा (पूजावस्था पेंशन, विधवा पेंशन, दिव्यांग पेंशन), रोजगार और आजीवनिक योजनाएं (एमपीएमआरआईओए, पीएम विधवाकर्म, युवा ऋण), महिला एवं बाल कल्याण (पीएमएनटीवाई, आईसीडीएस लाभ, टीकाकरण) जनजातीय परिवारों को पक्का घर, गांवों में संचालित किया जायेगा। ग्रामीणों से अनिवार्य की गई है कि उक्त शिविरों में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर शासकीय योजनाओं का लाभ लें।

मुख्यमंत्री ने दोकड़ा में पीएम आवास योजना के हितग्राही संतु चक्रसे को चाबी देकर गृह प्रवेश कराया



रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने बुधवार को कांसावेल विकास खंड के ग्राम दोकड़ा में प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण के तहत हितग्राही श्री संतु चक्रसे को उनके नए आवास की चाबी देकर गृह प्रवेश कराया। संतु चक्रसे ने मुख्यमंत्री को बताया कि पहले के कच्चा मकान होने के कारण बरसात और गर्मी के मौसम में बहुत परेशानी होती थी। उन्होंने मुख्यमंत्री को धन्यवाद देते हुए कहा कि अब उन्हें चिंता से मुक्ति मिल गई।