

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तराञ्चल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रकाशित

सुरत-गुजरात, संस्करण मंगलवार 14 मई 2024 वर्ष-7, अंक-110 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : [www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com) & [epaper.krantisamay.com](http://epaper.krantisamay.com) [www.facebook.com/krantisamay1](https://www.facebook.com/krantisamay1) [www.twitter.com/krantisamay1](https://www.twitter.com/krantisamay1)

## बच्चों पर चीता मां ने लुटाया प्यार और देर सारा दुलार

चिलचिलाती गर्मी में कूनो नेशनल पार्क से भारत के चीतों की आई खूबसूरत तस्वीरें



वातावरण में ये तीनों मां शावकों को जीने की कला सिखा रही हैं।

भोपाल (एजेंसी)। मदर्स डे पर कूनो जंगल प्रशासन ने तीन चीत माताओं की कहानी शेयर की है। अलग-अलग दिनों पर मादा चीतों के बीड़ियों कूनो प्रबंधन ने शेयर किए हैं। पहली कहानी में तीनी आशा का परिचय दिया गया है। वह छह साल की है और 17 सितंबर 2022 को नारीबिया से भारत आई थी।

आशा नाम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रखा है। इसके साथ ही जवाला भी मां बीती है। तीसीरी चीत मां गमिनी है जो दक्षिण अफ्रीका से आई थी। उसने छोटी शावकों को जन्म दिया था। कूनो प्रबंधन ने तीनों के बीड़ियों शेयर किए हैं, जिसमें दिखाया गया है कि कैसे भारतीय

आशा ने तीन शावकों को दिया है जन्म

मादा चीता आशा कई बार कूनो जंगल की सीमा लांबकर बाहर भी चली गई है। वह 2023 के मानसून के दौरान जंगल में लौटी थी और 3 जनवरी 2024 को तीन शावकों को जन्म दिया, जिनका पिता एक नर नारीबियाई चीत पनथा था। आशा के शावक अब लगभग साढ़े चार महीने के हो चुके हैं, और पहली बार भारतीय गर्भियों का समान कर रहे हैं।

आशा अपने शावकों को भारत वातावरण में रखने का गुरु सिखा रही है। साथ ही अपने बच्चों को खाने के लिए वह शिकार भी करती है। कूनो प्रबंधन ने बताया कि वह उहैं जीवित रहने की कला सिखाती है, शिकार का पीछा करें, तो जी से पीछा करें और छलावरण के महत्व पर अमृत सबक देती है।

## मुंबई में अचानक मौसम बदला

- दिन में रात का नजारा, तेज आंधी के बाद बारिश

नई दिल्ली/मुंबई (एजेंसी)। मुंबई में सोमवार 13 मई को दोपहर 3 बजे अचानक मौसम ने करवट ली। धूल भरी आंधी के बाद बारिश भी शुरू हो गई। तेज बारिश और आंधी से दिन में ही रात सा नजारा दिखने लगा। अंधेरा छा गया। इससे मुंबई पर्याप्त पर औपरेशन बंद कर



दिया गया। कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय उड़ानों को डाइवर्ट किया गया और कुछ के समय में बदलाव किया गया।

मुंबई के बीड में न्यूज चैनल के पत्रकार की मौत-महाराष्ट्र के बीड लोकसभा चुनाव को कठव करने के लिए मुंबई से एक टीम ने रोटिंग हुई। इसके अलावा आंध्र प्रदेश में ही बोर्टर के साथ दुर्व्यवहार का एक दूसरा मामला सामने आया है। जहीवाद के कांग्रेस प्रत्याशी सुरेश शेतकर के भाई नारेश शेतकर ने एक बोर्टर को लेकर दोनों के बीच बहस हुई। इसके बाद बोर्टर की बाइक गिरा रही गई, जब वो उसने गत तो उसे शेतकर ने रैर से मारा।

तेजपर 3 बजे तक सभी लोकसभा सीटों पर 52.60

प्रतिशत वोटिंग हो चुकी है। सबसे ज्यादा पार्श्व बंगाल

में 66.05 प्रतिशत और जम्मू कश्मीर में सबसे कम

29.93 प्रतिशत तौर पर भी मतदान हो रहा है। इसके अलावा आंध्र प्रदेश विधानसभा चुनाव में 55.49 प्रतिशत और दिल्ली विधानसभा चुनाव के फर्स्ट फेज में 52.91 प्रतिशत वोटिंग हो चुकी है।

महाराष्ट्र के बीड में न्यूज चैनल के पत्रकार की

मौत-महाराष्ट्र के बीड लोकसभा चुनाव को कठव करने

के लिए मुंबई से अंबाली शहर आप एक हिंदी न्यूज चैनल के बीड़ियों जर्नलिस्ट का दिल का दौरा पड़ने से

निधन हो गया। इनका नाम वैभव कलगुटकर है।

## 10 राज्यों की 96 सीटों पर 5 बजे तक 62.31 प्रतिशत मतदान

आंध में विधायक-वोटर ने एक-दूसरे को थप्पड़ मारे, कांग्रेस प्रत्याशी के भाई ने शख्स को लात मारी



टीएमसी समर्थकों के बीच झड़प हुई है।

विहार पोलिंग एजेंट की हाईट अटैक से मौत - विहार के मूरे में वोटिंग से पहले एक पोलिंग एजेंट की हाईट अटैक से मौत हो गई। जो वोटिंग के दौरान पर्शी नहीं देने के आरप में कूल लोगों ने सुखाकर्कियों पर पथराया किया। पुलिस ने लाठीचार्च किया और 2 युवकों को हिरासत में ले लिया। महाराष्ट्र के बीड में एक न्यूज चैनल के पत्रकार की हाईट अटैक से मौत हुई है। पश्चिम बंगाल के बोलपुर में वोटिंग से एक दिन पहले टीएमसी कार्यकर्ता की हत्या हो गई। टीएमसी ने सीपीआई (एम) समर्थकों पर बम धमकी का आरोप लगाया है। दुर्गापुर में भाजपा और

जवाब में बोर्टर ने भी उहैं थप्पड़ मारा। इसके बाद विधायक समर्थकों ने शख्स की पिटाई कर दी। शख्स ने विधायक को कठर करता में नहीं आने पर टोका, जिस पर विवाद हुआ। आंध्र प्रदेश में ही बोर्टर के साथ दुर्व्यवहार का एक दूसरा मामला सामने आया है। जहीवाद के कांग्रेस प्रत्याशी सुरेश शेतकर ने एक बोर्टर को लेकर दोनों के बीच बहस हुई। इसके बाद बोर्टर की बाइक गिरा रही गई, जब वो उसने गत तो उसे शेतकर ने रैर से मारा।

तेजपर 3 बजे तक सभी लोकसभा सीटों पर 52.60 प्रतिशत वोटिंग हो चुकी है। सबसे ज्यादा पार्श्व बंगाल में 66.05 प्रतिशत और जम्मू कश्मीर में सबसे कम 29.93 प्रतिशत तौर पर भी मतदान हो रहा है। इसके अलावा आंध्र प्रदेश विधानसभा चुनाव में 55.49 प्रतिशत और दिल्ली विधानसभा चुनाव के फर्स्ट फेज में 52.91 प्रतिशत वोटिंग हो चुकी है।

महाराष्ट्र के बीड में न्यूज चैनल के पत्रकार की मौत-महाराष्ट्र के बीड लोकसभा चुनाव को कठव करने के लिए मुंबई से अंबाली शहर आप एक हिंदी न्यूज चैनल के बीड़ियों जर्नलिस्ट का दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। इनका नाम वैभव कलगुटकर है।

## पीएम ने दो तरह के जवान बनाए, गरीब और अमीर गरीब को अनिवारी नामदिया, जिसे शहीद का दर्जा नहीं मिलेगा

रायबरेली (एजेंसी)। राहुल गांधी ने रायबरेली में कहा-

पटना (एजेंसी)। विहार दौरे के दूसरे दिन सोमवार को

पीएम मोदी पटना सिटी के तत्त्व शहरसौर पार्श्व गुरुद्वारे पहुंचे। पीएम ने यहां माथा टेका और अंदरवार की। यहां प्रसाद खाने के बाद पीएम लंगर वाले परियों में गए। वहां उहोंने खाना बनाया। प्रधानमंत्री ने रोटियां भी बेलों साथी ही लंगर में लोगों को अपने हाथ से खाना परोसा। पीएम पर पगड़ी पहने हुए थे। वे गुरुद्वारे में कीरी 20 मिनट रुके। उनके साथ रिहायर क्रासर और अधिकारी की भाँती थीं।

जब कोई पीएम पटना साहिब गुरुद्वारे पर पहुंचे हैं। प्रधानमंत्री के आगमन को लेकर पटना सिटी में चप्पे-चप्पे पर पुलिस बल की वैनाटा की गई थी। पीएम के कार्यक्रम को लेकर सिख समुदाय के लोगों में काफी उत्साह पैदा हुए थे। वे गुरुद्वारे पर पगड़ी पहने हुए थे। यह पहला मौका है, जब कोई पीएम पटना साहिब गुरुद्वारे पर पहुंचे है।

पटना में बीड़ियों ने दो रोटियां भी पेश की थीं। पीएम ने रोटियां भी बेलों साथी ही लंगर में लोगों को अपने हाथ से खाना परोसा। पीएम पर पगड़ी पहने हुए थे। वे गुरुद्वारे में कीरी 20 मिनट रुके। उनके साथ रिहायर क्रासर और अधिकारी की भाँती थीं।

भगवा दंग में दो गांधी वाराणसी, रोड शो में पीएम मोदी का दुर्दारा भव्य स्वागत हुआ। पीएम मोदी का आज यानी मंगलवार को तीसरी बार बनारस से नामांकन करेंगे।

## पीओके पर विदेश मंत्री जयशंकर की दो टूक

## था, है और रहेगा...कहा-उल्टी दिशा में चल रहा विपक्ष

नईदिल्ली (एजेंसी)। विदेश मंत्री एस जयशंकर को भारत में विलय करने के लिए विदेश मंत्री ने पीओके को भारत के बीच अवैध गिरावटारी को लेकर बोर्टे के बीच अवैध गि�रावट की विवादित घटना दर्शायी थी। अवैध गि�रावट की विवादित घटना को लेकर बोर्टे के बीच अवैध गिरावट की विवादित घटना दर्शायी थी। अवैध गिरावट की विवादित घटना को लेकर बोर्टे के बीच अवैध गिरावट की विवादित घटना दर्शायी थी। अवैध गिरावट की विवादित घटना को लेकर बोर्टे के बीच अवैध गिरावट की विवादित घटना दर्शायी थी। अवैध गिरावट की विवादित घटना को लेकर बोर्टे के बीच अ







गर्मियों में बालों को होती है खास देखभाल की ज़रूरत



अक्षर गर्मियों के मौसम में हमारा पूरा फोकस सिर्फ़ स्किन केरार की तरफ होता है। किस तरह से स्किन को बैनिंग से बचाना है। सनस्क्रीम लागाकर बाहर निकलना आदि, लेकिन इस के बीच हम अपने बालों का ख्याल रखना भूल जाते हैं। महिलाओं से लेकर पुरुषों तक की खूबसूरती बढ़ने का काम बाल काम करते हैं। इसलिए जितनी स्किन की केरार करनी चाहिए, उतना ही बालों को भी केरार और देखभाल की ज़रूरत होती है। गर्मियों में बालों का ख्याल नहीं रखने पर धूप, धूल और पॉल्यूशन के कारण यह डेमेज होकर टूटने लगते हैं। अइए जानते हैं कि गर्मियों में बालों की किस तरह से देखभाल करनी चाहिए।

### बालों की साफ़ - सफाई

गर्मियों के मौसम में साथ में कीरी 2 से 3 बार शैपू करना चाहिए। क्योंकि गर्मी में पर्याना निकलने के कारण पर्याना और आँखेल स्कैप्टपर जमा होते रहते हैं। जिसकी वजह से खुजली और इंफेक्शन आदि हो जाता है। इससे बचने के लिए शैपू करें। साथ ही बालों को धोने के लिए पार्फांसी और इस्टेमाल से बचना चाहिए। हालांकि आप गुम्बुना पानी इस्टेमाल कर सकते हैं।

### धूप से सुरक्षा

सुरज की हानिकारक धूपी किरणों ने सिफ हमारी स्किन के लिए बल्कि यह बालों को भी काफ़ी नुकसान पहचानती है। सूरज की हानिकारक धूपी किरणों के कारण बाल में ड्रायस्प्रे की समस्या बढ़ सकती है। जिसके कारण बाल कमज़ोर होकर टूटने लगते हैं। इसलिए धूप में निकलने से पहले हमेशा बालों को दुपट्टे या स्टोल से कवर कर लें।

### कड़ीशनर

बालों के लिए जितना ही जरूरी शैपू होता है, उतना ही जरूरी कड़ीशनर भी है। कड़ीशनर से बालों को पोषण मिलता है। स्कैप्ट की इस्टेमाल से बाल हाइड्रेट रहते हैं और उलझते भी कम हैं। बाल पर बाजार के कमिकल युक्त प्रोडक्ट की इस्टेमाल किए जाने से बचना चाहिए। अगर आप चाहें तो घर की नेचुरल चीजों के इस्टेमाल से कड़ीशनर बना सकते हैं। यह आपके बालों के लिए भी फायदेमंद होगा।

### स्टाइलिंग टूल्स

आप आप भी बालों की स्टाइलिंग के लिए बहुत ज्यादा हीटिंग टूल्स का इस्टेमाल करती हैं। तो आपको बता दें कि यह आपके बालों की कालिटी को नुकसान पहचानता है। हीटिंग टूल्स के यूज से बाल ड्राय होकर बहुत ज्यादा टूटने लगते हैं। ऐसे में अगर भी बालों का धना और मुलायम ननए रखना चाहिए हैं तो हीटिंग टूल्स के अधिक इस्टेमाल से बचना चाहिए।

### ट्रिमिंग भी है ज़रूरी

बालों की अच्छी ग्रोथ के लिए और दोमुहे बालों को कम करने के लिए समय-समय पर ट्रिम करना चाहिए। ट्रिमिंग करने से बालों की प्रॉलम से भी कम है। दूर तक साहत मिलती है।



अगर आप अपने बच्चों को इंडिपेंडेंट बनाना चाहते हैं तो हमारे ये टिप्प से आपके काम आ सकते हैं। जिसके कारण न सिर्फ़ बालों की ग्रोथ लक जाती है। बल्कि बाल बहुत ज्यादा टूटने लगते हैं। ऐसे में अगर बालों की ख्याल देखभाल न की जाए तो यह बहुत ज्यादा ख्याल देने सकते हैं।

गर्मियों में बहुत ज्यादा पर्सीना धूप और धूल से बाल ख्याल होने लगते हैं। जिसके कारण न सिर्फ़ बालों की ग्रोथ लक जाती है। बल्कि बाल बहुत ज्यादा टूटने लगते हैं। ऐसे में अगर बालों की ख्याल देखभाल न की जाए तो यह बहुत ज्यादा ख्याल देने सकते हैं।

बेसिक कामों की लिस्ट बनाएं बच्चों को इंडिपेंडेंट बनाने के लिए आप उनके बेसिक कामों की एक लिस्ट तैयार करें। उनसे पूछें कि वो कौन से काम खुद कर सकते हैं और कौन से काम करने के लिए मदद कर रहे हैं तो कौन से काम खुद नहीं कर सकते उसके लिए आप बच्चों को अपने सामने प्रैविट्स कराएं। आपको जो काम उनकी उम्र अनुसार मुश्किल लगते हैं उनको लिस्ट से बाहर कर दें।

**परफेक्शन की उम्मीद न पाले**  
जब बच्चे किसी शूरू करते हैं तो व्यान रखिए कि शुरुआत में उसे गलतियां भी हो सकती हैं। अगर वो खुद से पानी लेकर पीने की कोशिश कर रहा है और गलती से पानी गिर जाए तो उसको डाँटे नहीं। उसको आराम से वह काम करने का तरीका समझाएं। उसको बताए कि गलतियां



करने की ज़रूरत होती है। जिसके कारण न करने या उस काम को कर रही न पाए। लेकिन आप उनके किए गए प्रयास को सराहें। भले ही बच्चा गलती करे लेकिन वो सीखेगा करके ही इस तथ्य को हमेशा ध्यान रखें। माइटोबैन मिलने से बच्चा लातार उस काम को करते रहेगा और एक दिन बिना आपको हेल्प के इंडिपेंडेंट उस काम को करना सीख जाएगा।

**पेरेंट्स से ज्यादा दोस्तों को पर्संद वर्यों के लिए है बच्चे**  
पेरेंट्स के साथ बच्चों का रिश्ता उम्र के हृ पड़व पर बदलता रहता है। खासतौर पर जब बच्चा किशोरावस्था में जाता है तो उसे अपने पेरेंट्स की बातें बिल्कुल भी अच्छी नहीं लगती और दोस्तों के साथ रिश्ता गहरा होता चला जाता है।

एक समय के बाद बच्चों को अपनी पेरेंट्स की बातें बिल्कुल भी अच्छी नहीं लगती हैं इसका मुख्य कारण है ऐज गेप। पेरेंट्स और बच्चों के बिचार एक समय के बाद बहुत ज्यादा अलग हो जाते हैं। जिस वजह से बच्चों को पेरेंट्स की बातें बुरी लाने लग जाती हैं।

### कम से कम करें रोक-टोक

पेरेंट्स हमेशा बच्चों का भला चाहते हैं लेकिन बच्चों को एक उम्र के बाद रोक-टोक सुनने की आदत अच्छी नहीं लगती। ऐसे में होता यह है कि पेरेंट्स जब भी बच्चों को किसी काम को करने के लिए मदम करते हैं तो बच्चों को लगता है कि वो उनका भला नहीं चाहते हैं।

### अपने विचार ना थोपे

आप अपने बच्चों से क्या चाहते हैं इसके लिए जरूरी है कि आप उन्हे समझाएं। ना कि उनपर अपने विचार थोपें। अगर उपर भी किसी भी बाद के लिए टोक रहे हैं या किसी बात को पर्संद नहीं कर रहे हैं तो उन्हें समझाएं और उनका बिंदु सभी समझें।

### दोस्त बने

अगर आपके बच्चों को दोस्त ज्यादा पर्संद आ रहे हैं तो उसे अपने पेरेंट्स की बातें बिल्कुल भी अच्छी नहीं लगती और दोस्तों के साथ रिश्ता गहरा होता चला जाता है।

गर्मियों में स्किन की देखभाल के लिए इस तरह बनाएं टोनर

गर्मी के मौसम में आपकी स्किन को अतिरिक्त ठंडक और ताजगी की आवश्यकता होती है और ऐसे में खीरे का इस्टेमाल करना यकीनन एक अच्छा विचार है। खीरे से टोनर बनाने के लिए सबसे पहले खीरे को ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें।

स्किन की देखभाल का सबसे पहला नियम होता है कि आप अपनी स्किन और स्किन के लिए सबसे पहले खीरे को ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। स्किन की देखभाल का सबसे पहला नियम होता है कि आप स्किन को धूते हुए स्किन के लिए घर पर ही इन प्रोडक्ट्स से तैयार किए जाते हैं। यह ना केवल पॉकेट फैले होता है, बल्कि नेचुरल होने के कारण इनसे स्किन को किसी तरह का नुकसान भी नहीं होता है। चूंकि अब गर्मियों का मौसम है तो ऐसे में आप स्किन की केरार के लिए घर पर ही टोनर बना सकते हैं। आप कई अलग-अलग इंग्रीडिंट्स का इस्टेमाल करते हुए इसे बनाएं।

### एलोवेरा जेल से बनाएं टोनर

गर्मी के मौसम में एलोवेरा जेल से बेहतर दूसरा कोई स्किन के लिए कारण नहीं। यूं तो मार्केट कई तरह के स्किन के लिए घर पर ही इन प्रोडक्ट्स से तैयार किए जाते हैं। यह ना केवल आपकी स्किन को ठंडक देता है, बल्कि नेचुरल होने के कारण इनसे स्किन को किसी तरह का नुकसान भी नहीं होता है। एलोवेरा जेल में ब्लेंड कर लें। एलोवेरा जेल से बनाएं टोनर करें। ग्रीन टी टोनर

यह स्किन टोनर पॉजिंग स्किन के लिए काफ़ी अच्छा है। एंटी-

ऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण ग्रीन टी टोनर इंडिकल्स को बेअसर कर लेकिन आपकी स्किन को ठंडक पहुंचाता है। यह ना केवल आपकी स्किन को ठंडक पहुंचाता है, बल्कि इसकी ही आपकी स्किन को बेदाम बनाने में मदद करता है। एलोवेरा जेल से टोनर बनाने के लिए एक बाल लैन में आधा कप एलोवेरा जेल और आधा कप रोज वाटर डालकर मिक्स करें। अब आप इन दोनों बालों में डालें और फिज में स्टोर करें।

खीरे से बनाएं टोनर

गर्मी के मौसम में आपकी स्किन को अतिरिक्त ठंडक और ताजगी की आवश्यकता होती है और ऐसे में खीरे का इस्टेमाल करना यकीनन एक अच्छा विचार है। खीरे से टोनर बनाने के लिए सबसे पहले खीरे को ब्लेंड कर लें।

ब्लेंडर में ब्लेंड कर लें। अब आप ब्लेंड किए हुए खीरे को एक साफ़ कपड़े से छान लें। खीरे के रस में रुई या रुई दुबाएं और इसे अपने पर घेर लागाएं।





