



Saand Ki Aankh...

जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू

राष्ट्रदूत

Metro

Rashtradoot

It was a close final and she was also in with a chance to win silver at one stage. "In the last shot, I was fighting with all the energy I had. Maybe, I can get better in the next (event)."

Does rubbing Magnesium oil on your feet help you sleep better?

'हालांकि, भाजपा की सरकार है, हम जातिगत जनगणना का विधेयक पास करायेंगे?'

राहुल गांधी ने लोकसभा में यह उद्घोष करके चुनौती दी सरकार को

- रेणु मित्तल -

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-

नई दिल्ली 29 जुलाई। राहुल गांधी उस समय पूरे जोश-खरोश में दिखाई दिये, जब वे लोकसभा में बजट पर बोलते थे और हुए। उन्होंने भाजपा को आड़े हाथों लिया, बजट की अलोचना की तथा भाजपा को चुनौती देते हुए कहा कि देश में भरोसे ही भाजपा की सरकार हो, लेकिन जातिगत सर्वे कराने वाला विधेयक तो पारित होगा।

भाजपा को बिल्कुल स्वतंत्र करते हुए, राहुल ने दो दूसरे शब्दों में कह दिया कि सत्तारूढ़ दल की देश की बजट 73 प्रतिशत जनसंख्या की ओर चिन्हित नहीं है। इस 73 प्रतिशत हिस्से में दलित, पिछड़े, अल्पसंख्यक, आदिवासी, गरीब व लश्चार्यों में पद-दलित वर्ग के लोग आते हैं।

उन्होंने कहा कि ये 73 प्रतिशत लोग यह जानना चाहते हैं कि देश की सत्ता में उनका क्या हिस्सा है तथा वे इस तथा नव्वा के लाभार्थी तथा हिस्सा कैसे

- राहुल का तर्क था कि जनसंख्या के एक बड़े हिस्से, 73 प्रतिशत को शिकायत है कि, दलित, बैंकर्ड, अल्पसंख्यक, आदिवासी, निर्धन से सरकार को कोई सहानुभूति नहीं है।
- अतः 73 प्रतिशत जनसंख्या यह जानना चाहती है कि उनकी सत्ता में कितनी भागीदारी है और वो कैसे लाभार्थियों की श्रेणी में आ सकते हैं और सिस्टम का हिस्सा बन सकते हैं।
- राहुल गांधी ने यह कठाक्ष भी किया कि वो बीस अफसर, जिन्होंने बजट तैयार किया है, उस उपेक्षित 73 प्रतिशत जनसंख्या का प्रतिनिधित्व नहीं करते।
- इन अफसरों ने बजट के पहले हलवा बनाने की प्रक्रिया तो पूरी की, पर, वह हलवा वंचित जनसंख्या में नहीं बांटा।
- राहुल ने स्पीकर से यह भी कहा कि पत्रकारों को उस शीशे के पिंजरे से आजाद करें, क्योंकि वे अब सांसदों, मंत्रियों से लोकसभा के प्रवेश द्वार पर 'बाहू' नहीं ले सकते, क्योंकि, वे केवल वही रिपोर्ट कर सकते हैं, जो पिंजरे से दिखता है।

हो सकते हैं। उन्होंने साफ-साफ कहा कि अफसरों के साथ वित्तमंत्री का जिस चक्रव्यूह में अभिमन्यु धेर लिया गया है और उसे बिजली लाइन का शट डाउन प्राप्त करने का कोई भी अधिकार नहीं था। उसे केवल जी.एस.एस. परिसर में ही काम करने के लिए संविदा पर रखा था, लेकिन उसने अपने कार्य क्षेत्र के बाहर जाकर अवैध तौर पर बिजली लाइन का काम करवाया और उन्होंने उनका बाहर जाकर बजट-पूर्व तैयार किये हलवा को इस बजट की द्वारा अनुमति नहीं दी। जब लोकसभा अध्यक्ष ने अडाणी अवादी के साथ साझा नहीं किया गया परिवार के अपने प्रिय विषय को एक जरात, तो उन्होंने कहा, ठीक है, अब वे जरात, तो उन्होंने हलवा-सैरमी के द्वारा वार किर हथियार बनाते हुये कहा कि

यह जानना चाहते हैं कि देश की सत्ता में उनका क्या हिस्सा है तथा वे इस आधारी के लिए जिम्मेदार हैं।

उन्होंने हलवा-सैरमी के द्वारा वार किर हथियार बनाते हुये कहा कि

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए का क्षेत्र से बाहर बिजली का काम कर रहा था, यह हादसा उसकी लापरवाही से हुआ।

जिले की स्थाई लोक अदालत ने बिजली विभाग के संविदाकर्मी का 90.50 लाख रुपए

विचार बिन्दु

धीरज सारे आनंदों और शक्तियों का मूल है। -फ्रेंकलिन

प्रसारण सेवा विनियम विधेयक- अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर नियंत्रण की तैयारी

लो

कासमा चुनाव 2014 एवं विशेष कर 2019 में रोंगे मोटी के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी ने सोशल मीडिया का बहुत प्रभावित प्रयोग किया। लगभग प्रतिदिन मनदाताओं को भाजपा की विचारधारा के समर्थन में सोशल मीडिया में एक प्रकार से चैरिक बचावी देखने को मिला। इसके कारण, मनदाताओं की सोच पूरी तरह प्रभावित हुई। सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों जैसे खाली-खाली, यूट्यूब, इंस्टाग्राम आदि पर भाजपा ने न केवल अपने नेतृत्वों के प्रयोग में भ्राता-भ्राता सेवा विधेयक की स्वतंत्रता पर नियंत्रण की तैयारी की थी।

इसी का परिणाम यह कि 2019 में प्रधानमंत्री मोदी को अदिवासी सफलता पार्ह हुई एवं भारी बहुमत वाली सरकार बनी। 2019 के बाद भी सोशल मीडिया के प्रभावी उपयोग के कारण प्रधानमंत्री मोदी की छाप एक अप्रत्यय नेता के रूप में बना दी गई। न केवल यह, उन्हें विश्व के सर्वाधिक लोकप्रिय नेतृत्वों में से एक घोषित कर दिया।

2019 के पश्चात, विशेष कर कोरोना के दौरान, सरकार की असफलताओं के बहुत से उदाहरण कुछ प्रबुद्ध करकारों एवं युवाओं द्वारा जनता के सामने लाए गए कई निष्पक्ष और खत्मन प्रकारों जैसे अधिकारी शर्मा, अमीत अंजुम, रमेश कुमार ने प्रभावी राष्ट्रीय समाचार चैनलों को छोड़कर अपने यूट्यूब चैनल बना लिए। इनके अधिकारी ध्वनि गारी जैसे व्यक्ति जो पहले से ही अपने शैक्षणिक एवं यात्रा वीडियो के कारण बहुत लोकप्रिय थे उन्होंने भी सांसारियों विवेदों पर अपने वीडियो बनाकर पोस्ट करने से शुरू किए। इन्होंने कई ऐसे तथ्य की जनता के सामने रखने प्रारंभ किए जिससे प्रधानमंत्री की छाप एवं प्रधारण पड़ा। इन लोगों ने शोध करके प्रधानमंत्री मोदी के 2014 और 2019 के चुनाव प्रचार के दौरान दिए गए मानवों की विलम्बित क्रिया की ओर उनकी तुलना वार्तालाल की स्थिति से की और यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया कि सरकार के अधिकांश वारे पूरे नहीं हुए हैं। कई कमियों जो पहले सामने नहीं आ पाती थीं, वे बत सामने आने लगा।

विशेष दलों, विशेषकर कांग्रेस ने अपने सोशल मीडिया का प्रकाश का प्रभावी प्रयोग करना प्रारंभ कर दिया। विशेष दलों द्वारा सोशल मीडिया के प्रभावी प्रयोग का विशेष उदाहरण था कि लोकसभा चुनाव 2024 के परिणाम अलग तरह हो गया। मोदी जी की अती अमानविक रूप से लोकसभा में '400 पार' का नाम दे रहे थे, वही जो 2024 के परिणाम आए तो भारतीय जनता पार्टी को 400 तो दूर की बात है अपने स्वयं के स्तर पर बहुमत के आंकड़े अर्थात् 272 से बी 30 सीटें कह मिली।

सरकार की आलोचना के लिए सोशल मीडिया का उपयोग इतना अधिक होने लगा कि नवंबर 2023 में सरकार ने केवल एवं ठीकी नेटवर्क का कानून 1995 के स्थान पर प्रसारण सेवाएं विनियमन 2023 का प्रारूप जनता के सामने प्रस्तुत किया। यह बात लोकसभा में सीढ़ी की ओर दूरी की थी। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाकर पारित कराया जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यदि संसद में भी यह पारित हो गया तो फिर यह प्रसार सेवा विनियम कानून का रूप ले लेगा और पूरे देश में लगू हो जाएगा। इस कानून की पृष्ठभूमि ही यह है कि सरकार ने यह अनुभव किया कि सरकार की कीड़ी आलोचना का मुख्य माध्यम अब राष्ट्रीय चैनल नहीं रहकर यूट्यूब, इंस्टाग्राम, व्हाली-खाली आदि बन गए हैं। अतः इन पर केल करे बिना काम चलने वाला होता है।

यह दिलचस्प है कि प्रसारण सेवाएं विनियमन विधेयक का प्रारूप अभी तक सार्वजनिक नहीं किया गया है। कहा जा रहा है कि इसका प्रारूप कुछ औरटोयों प्लॉफाम के मालिकों एवं अन्य संबंधित व्यक्तियों के साथ कानून की पृष्ठभूमि ही यह है कि उनसे किसी प्रकार की कोई राय नहीं ली जाये। अतः इस प्रसारण का इस कानून के बनाने में भी होगी।

सरकार की आलोचना के लिए सोशल मीडिया का उपयोग इतना अधिक होने

लगा कि नवंबर 2023 में सरकार ने

केवल एवं ठीकी नेटवर्क का कानून 1995 के स्थान पर प्रसारण सेवाएं विनियमन 2023 का प्रारूप जनता के सामने प्रस्तुत किया। यह बात लोकसभा में सीढ़ी की ओर दूरी की थी। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाकर पारित कराया जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यदि संसद में भी यह पारित हो गया तो फिर यह प्रसार सेवा विनियम कानून का रूप ले लेगा और पूरे देश में लगू हो जाएगा। इस कानून की पृष्ठभूमि ही यह है कि सरकार ने यह अनुभव किया कि सरकार की कीड़ी आलोचना का मुख्य माध्यम अब राष्ट्रीय चैनल नहीं रहकर यूट्यूब, इंस्टाग्राम, व्हाली-खाली आदि बन गए हैं। अतः इन पर केल करे बिना काम चलने वाला होता है।

यह दिलचस्प है कि इसका प्रारूप की ओर अंदरीनी के अधिकारी एवं अन्य संबंधित व्यक्तियों के साथ कानून की पृष्ठभूमि ही यह है कि उनसे किसी प्रकार की कोई राय नहीं ली जाये। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यह एक अब तक इस कानून के प्रमुख प्रावधान एवं उपरक होने वाला रहा।

यह कानून सभी ड्रॉकॉस्टर्स पर लगा होगा। ड्रॉकॉस्टर्स की परिभाषा बड़ी रूप से विविध रूपों एवं अन्य संबंधित होनी वाली है। अब तक कोई राय नहीं ली जाया। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यह एक अब तक इस कानून के प्रमुख प्रावधान एवं उपरक होने वाला रहा।

जहां कानून सभी ड्रॉकॉस्टर्स पर लगा होगा। ड्रॉकॉस्टर्स की परिभाषा बड़ी रूप से विविध रूपों एवं अन्य संबंधित होनी वाली है। अब तक कोई राय नहीं ली जाया। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यह एक अब तक इस कानून के प्रमुख प्रावधान एवं उपरक होने वाला रहा।

यह कानून सभी ड्रॉकॉस्टर्स पर लगा होगा। ड्रॉकॉस्टर्स की परिभाषा बड़ी रूप से विविध रूपों एवं अन्य संबंधित होनी वाली है। अब तक कोई राय नहीं ली जाया। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यह एक अब तक इस कानून के प्रमुख प्रावधान एवं उपरक होने वाला रहा।

यह कानून सभी ड्रॉकॉस्टर्स पर लगा होगा। ड्रॉकॉस्टर्स की परिभाषा बड़ी रूप से विविध रूपों एवं अन्य संबंधित होनी वाली है। अब तक कोई राय नहीं ली जाया। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यह एक अब तक इस कानून के प्रमुख प्रावधान एवं उपरक होने वाला रहा।

यह कानून सभी ड्रॉकॉस्टर्स पर लगा होगा। ड्रॉकॉस्टर्स की परिभाषा बड़ी रूप से विविध रूपों एवं अन्य संबंधित होनी वाली है। अब तक कोई राय नहीं ली जाया। अतः इसे विधेयक के रूप में लोकसभा में प्रस्तुत ही क्या किया गया एवं अब चुनाव पूर्व होने के पश्चात अग्रेल 2024 में इसी विधेयक का संस्कृति प्रारूप तैयार किया गया है। इसे कैबिनेट के समक्ष शीघ्र रखा जाएगा। यह एक उपरक स्तर पर पश्चात इसे संसद में अनुमोदन हेतु प्रस्तुत किया जाएगा।

यह एक अब तक इस कानून के प्रमुख प्रावधान एवं उपरक होने वाला रहा।

यह कानून सभी ड्रॉकॉस्टर्स पर लगा होगा। ड्रॉकॉस्टर्स की परिभाषा बड़ी रूप से विविध रूपों एवं अन्य संबंधित होनी वाली है। अब तक कोई राय नहीं ली जाया। अतः इसे व

#TRENDING

Does rubbing Magnesium oil on your feet help you sleep better?

Magnesium is an important mineral that is required to keep a lot of things in our bodies in check. From muscle function, mood regulation, bone health to the nervous system, insulin regulation to heart health, magnesium plays a role in everything.



Wellness influencers on the Internet have a new obsession, rubbing magnesium oil on their feet before sleeping. They are doing so to sleep better, reduce stress and relieve pain. Sounds like a

cure-all, for sure! But does rubbing Magnesium oil on feet work for real or is it yet another baseless claim being used to create viral reels? This trend, let us tell you, has popped up on social media feeds amid the skyrocketing popularity of magnesium supplements.

Why Magnesium is important?

Magnesium is an important mineral that is required to keep a lot of things in our bodies in check. From muscle function, mood regulation, bone health to the nervous system, insulin regulation to heart health, magnesium plays a role in everything.

We primarily get magnesium through our diet. Foods like green leafy vegetables, wheat, lentils, chickpeas, milk and nuts are rich in magnesium. Yet, magnesium deficiency among adults is quite common. Some of the signs of magnesium deficiency are:

- Frequent headaches



Magnesium oil - Does it help?

The popularity of the direct application of magnesium oil, surpassing oral supplements, is based on bypassing the digestive system so that the mineral can directly enter the bloodstream. However, magnesium's absorption through the skin is quite questionable and not well researched yet. Though many people benefit from magnesium oil application on their feet, there is not much scientific proof suggesting so.

The effectiveness of oral magnesium supplementation, on the other hand, for the treatment of magnesium deficiency, has been studied in detail. Yet, doctors say that it is safe to rub magnesium oil on your feet to avail its potential health benefits. Many people, who have been using and felt a positive difference, can use it as per their experiences.

Things to Remember

- Do a patch test before to check for skin sensitivity.
- Discontinue use, if you experience irritation or symptoms of excess magnesium.
- Too much magnesium in the body, a condition known as hypermagnesemia, can be harmful.
- Don't apply on broken skin.

Saand Ki Aankh...



Jhajjar in Haryana, fought hard to get the bronze with a score of 221.7. Korea's Kim Yeji claimed the silver with a total of 241.3 while her compatriot Jin Ye Oh bagged the gold with a Games record of 242.3.

While World Championships produce the highest of high scores, the Olympics usually give way to slightly reduced points. The pressure is at its greatest and world-class levels usually get shredded.

Yesterday, at the Paris Games' first shooting medal on the line, almost all teams faded at some point or the other but the Chinese duo of Huang Yuting and Sheng Lihao, who finished

it with a total of 240.6.

The India shooting contingent

is as expected, and turned to

their 10 m air pistol,

Divyansh Singh Panwar, Mehluli Ghosh and Tilottama Sen would have been the rifle team for the individual and mixed events. Instead,

the trials threw its own curveball

and India landed on Ramita-Arjun

and Sandeep-Elavenil. Out of those four, only Elavenil had the experience of having been to an Olympics before.

It led to a 10 M Air Rifle team,

that looks different on paper, to

what many considered to be India's top rifle shooters. If selectors had their way, Rudranksh Patil, Divyansh Singh Panwar, Mehluli Ghosh and Tilottama Sen would have been the rifle team for the individual and mixed events. Instead,

the trials threw its own curveball

and India landed on Ramita-Arjun

and Sandeep-Elavenil. Out of those four, only Elavenil had the experience of having been to an Olympics before.

This is the fifth shooting medal

for India, rather India's first medal.

Earlier, Rajavardhan Singh Rathore (silver in Athens Olympics, 2004), Bindra (gold, Beijing 2008), Gagan Narang (bronze, London 2012) and Vijay Kumar (silver, London) have brought glory to the country in shooting.

Bhaker was competing in her second Olympics, after drawing a blank in the previous edition.

Took long time to overcome Tokyo disappointment

"After Tokyo, I was very disappointed and it took me a very long time to overcome that. Frankly speaking, I really can't explain how good I am feeling today," Bhaker said. Her Tokyo campaign had ended in tears after her pistol malfunctioned during the qualification of the same event, said with a wide smile on her face.

"I was fighting with all the energy I have. Really grateful that I could win the bronze," read Bhagavad Gita and always tried to do what I am supposed to do, left

Mental Toughness

"India deserves many more medals. As many as possible. The feeling is really surreal, it takes a lot of effort," she said. It was a close final and she was also in with a chance to

win silver at one stage. "In the last shot, I was fighting with all the energy I had. Maybe, I can get better in the next (event)."

Mental toughness is one area where

Bhaker has worked a lot over the years, with plenty of help also coming from her coach, Jaspal Rana.

Share a Hug Day

There's something amazing about a hug that just makes the day so much better. Maybe, it's the warmth of someone you care about being close to you, maybe, it's the feeling of security and solidarity that happens when you're surrounded by the arms of others, maybe, it's the fact that you can't give one without getting one back. Whatever it is, there's never a bad time to share a hug with someone who's willing to give or receive one. Share a Hug Day is your opportunity to politely offer someone else a hug when they look like they're feeling down!

"India deserves many more medals. As many as possible.

The feeling is really surreal, it takes a lot of effort," she said. It was a close final and she was also in with a chance to win silver at one stage. "In the last shot, I was fighting with all the energy I had. Maybe, I can get better in the next (event)."

Mental toughness is one area where Bhaker has worked a lot over the years, with plenty of help also coming from her coach, Jaspal Rana.



#OLYMPICS

Career



Indian flag bearer at the opening ceremony of the Youth Olympics is also the World Cup and Commonwealth Games gold medalist. The 16-year-old Manu became the first shooter from India and the first female athlete from India to grab a gold medal at the Youth Olympic Games.

In February 2019, she won the gold medal in the 10 m air pistol mixed team event at 2019 ISSF World Cup in Delhi.

In May 2019, she qualified for the 2020 Tokyo Olympics in the 10 m pistol event via a fourth place finish at the Munich ISSF World Cup. This came days after her pistol jammed in the finals of the 25 m pistol event, when she was leading, eventually forcing her to forfeit due to her gun not being able to fire. In all the four Pistol and Rifle ISSF World Cups in 2019, she won the gold medal in the 10 m air pistol mixed event with Saurabh Chaudhary as her partner, making the pair a strong contender for the 2020 Tokyo Olympics.

She won the gold medal for India in the women's 25 m pistol team event at the 2022 Asian Games, along with Esha Singh and Rhythm Sangwan. Manu won the bronze medal in 2023 Paralympics and became the first woman shooter from India to win a shooting medal at Olympics. She won with a score of 221.7 in the final, in the women's 10 meter Air Pistol category.

What happened to Manu Bhaker's pistol, last time?

Bhaker made a blistering start to her campaign, scoring 98 with her first 10 shots. However, at 156, she felt something wrong with her weapon. She consulted coach, Ronak Pandit, and found out that a lever in the pistol was broken, which was preventing the barrel from functioning smoothly.

The jury was made aware of the problem, but instead of the entire gun, they allowed the defective part to be replaced. So, after changing the spare part, when she returned to the lane, she had already lost six minutes.

Follow pistol shooter and two-time Olympian, Heena Sidhu, also came to Bhaker's defence.

"For all d (the) people, who are quick to judge that Manu succumbed to pressure, I just got to know what happened to her equipment in detail n (in) how much time she lost. She rose to it. Giving a score of 375 in less than 34 mins is (an) achievement of her nerves," she tweeted.

Morini's 'Unconditional Apology'



was in fourth position when the malfunction happened, the top eight make it to the finals.

By the time she finished the second series of 10 shots, most of her competitors were well into their fourth series, there are six series, or 60 shots in the qualification round.

Olympic rules do not compensate for lost time in such a scenario. Besides Bhaker, Morini pistols are used by several other Indians, including Saurabh Chaudhary and Abhishek Verma.

To change the lever, the grip and the trigger circuit have to be removed. They were put back but then, the circuit would not work, so, we had to change that again. She was placed fourth when all this happened and by the time she resumed, others were in their fourth series while she was still on her second. No extra time is allowed according to the rules and the pressure at the end was too much."

"I wish to submit an unconditional apology for posting an insensitive comment on my Facebook page. I am extremely sorry for hurting your sentiments. I understand and acknowledge that I should have expressed myself in a more responsible and discreet manner," Repich said, in a mail addressed to NRAI Secretary General, D. V. Seetharam Rao.

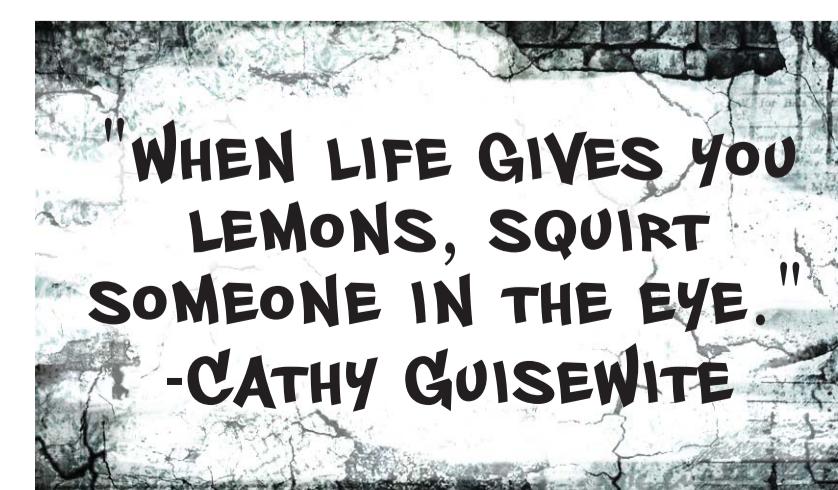
He said that his comments were prompted by shooters, he is fond of, Bhaker being one of them, not able to perform at the level they are capable of.

"However, I would like to clarify here that the sentiment and intention behind my comment was not at all influenced by any vested interest or racism (as apparently interpreted by your kind self), rather it was just a heartfelt expression of an ardent shooting professional."

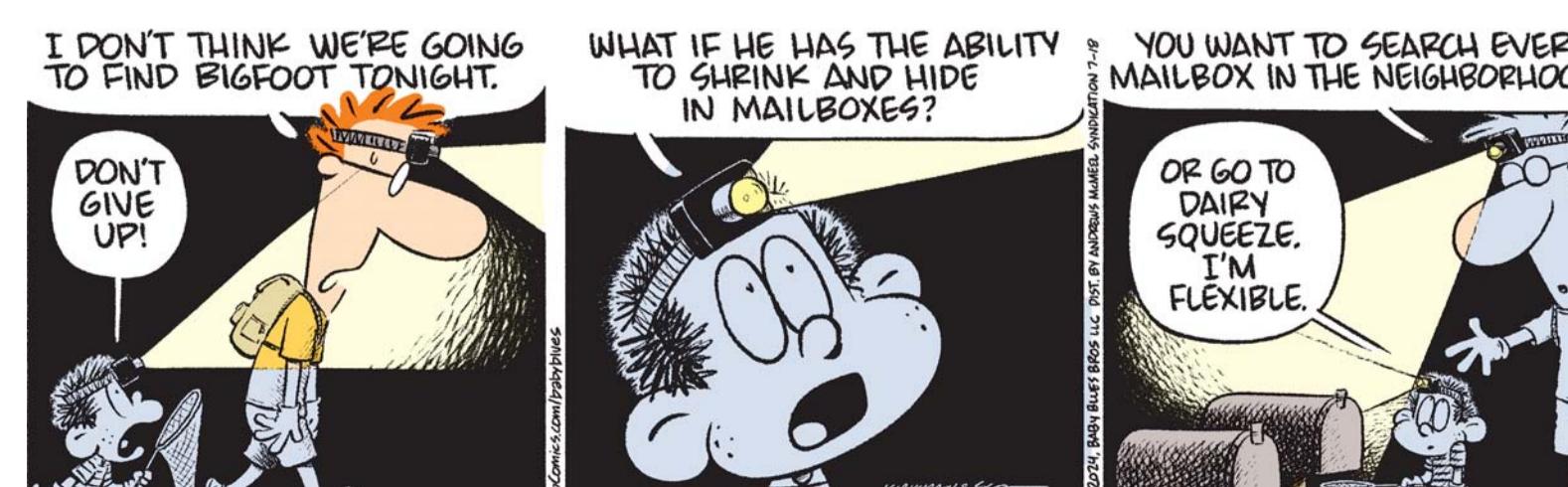
Just like you and many others, even I had high hopes from the capable and potential Indian shooting team..."

These remarks forced the NRAI to demand an apology from the gun maker, Bhaker

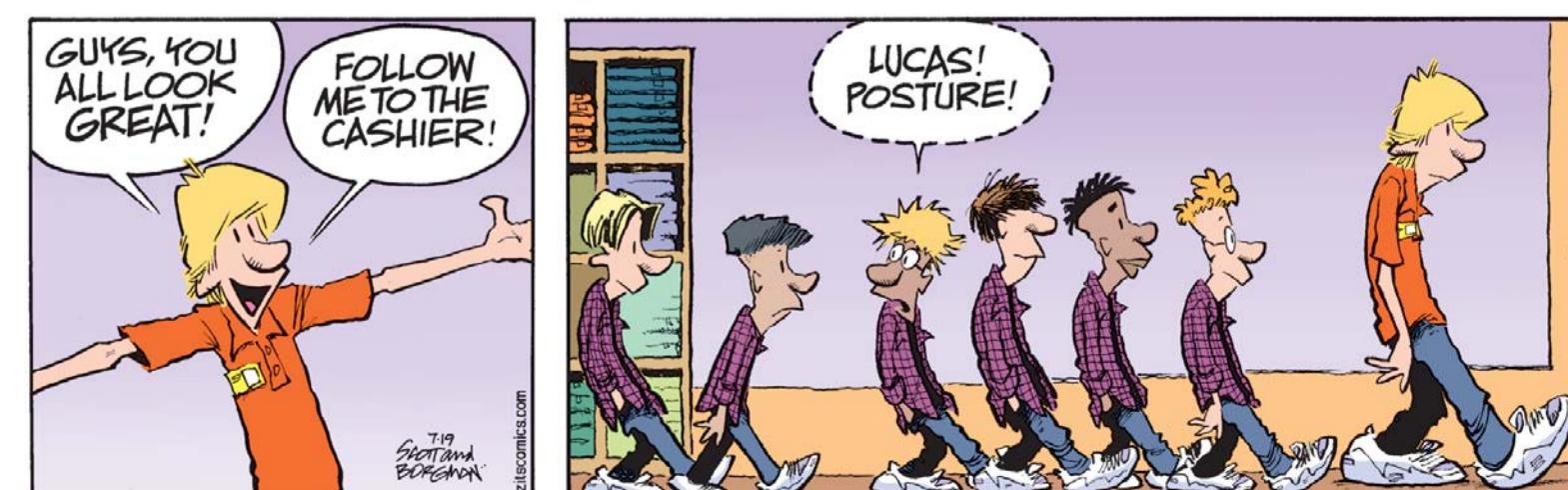
THE WALL



BABY BLUES



ZITS



Things to Remember

- Do a patch test before to check for skin sensitivity.
- Discontinue use, if you experience irritation or symptoms of excess magnesium.
- Too much magnesium in the body, a condition known as hypermagnesemia, can be harmful.
- Don't apply on broken skin.

- Do a patch test before to check for skin sensitivity.
- Discontinue use, if you experience irritation or symptoms of excess magnesium.
- Too much magnesium in the body, a condition known as hypermagnesemia, can be harmful.
- Don't apply on broken skin.



इतना नजदीक आके में पदक से चूक गया, इससे मैं निराश जल्द होआ लेकिन यह मैं लिए प्रेरणादात्वक है। चौथे स्थान पर रहने से बुरा कुछ नहीं होता परन्तु मैं किसीत को लोच नहीं दूंगा। पता नहीं मुझसे को आखिरी शॉट कैसे मिस हो गया - अर्जुन बबूता

ओलिंपिक खिलाड़ी, पदक मिस करने पर दुःख बया किया।

खेल जगत्

आज का खिलाड़ी ►

यशस्वी जायसवाल

राष्ट्रदूत जयपुर, 30 जुलाई, 2024 7

आज पांच खेलों में भारतीय खिलाड़ी भाग लेंगे

निशानेवाजी	बैडमिंटन
ट्रैप पुरुष बवालीफिकेशन: पृथ्वीराज तांडिमन - दोहर 1:20:30 बजे	पुरुष युगल (युप चरण): सालिक्साइरान रंकरेडी और चिराग शेट्टी बनाम अलिफन फजर और मुहम्मद रियान अर्दियांतो (इंडोनेशिया) - शाम 5:30 बजे
ट्रैप महिला बवालीफिकेशन: श्रेयसी रिंग और राजेश्वरी कुमारी - दोहर 12:30 बजे	महिला युगल (युप चरण): अशिंवी पोन्हा और तनीश भानू बनाम सेतेयाम मपासा और एंजेला यू (ऑस्ट्रेलिया) - शाम 6:20 बजे
10 मीटर एयर पिस्टल मिश्रित टीम कांस्य पदक मैच: भारत (मनु भाकर और सरबजोत सिंह) बनाम कोरिया - एक बजे	महिला बैबोजांगी पुरुषों का 51 किंगा राठडे ऑफ 16: अमित पंडिल बनाम पैट्रिक चिन्हेम्बा (जापानिया) - शाम 7:15 बजे
पुरुष यूवर्न टीम कांस्य पदक मैच: भारत बनाम आयरलैंड - शाम 4:45 बजे	महिला बैबोजांगी का 57 किंगा राठडे ऑफ 32: लेबोरिया बनाम नेट्सी पेटेसियो (फिलिपीन्स) - रात 9:25 बजे
पुरुष व्यक्तिगत 1/3/2 एलिमिनेशन शर्टड: धीरज बोमादेवा (रात 5:30 बजे)	महिला बैबोजांगी का 54 किंगा राठडे ऑफ 16: प्रति पवार बनाम येनी मारेला एरियास (जापानिया) - देर रात 1:20 बजे (31 जुलाई)

आखिरी क्षणों में पदक से चूके अर्जुन, चौथे स्थान पर रहे



पेरिस, 29 जुलाई। भारत के स्टर्न निशानेवाज अर्जुन बबूता सोमवार पेरिस ओलिंपिक 2024 खेलों में पुरुषों के 10 मीटर के एयर रायफल के फाइनल मुकाबले में पदक से चूके हुए अर्जुन बबूता 208.4 का स्कोर के पार रहे। प्रतियोगिता में चीन के लिहाजो शेंग (252.2) के स्कोर के साथ ओलिंपिक रिकॉर्ड बनाते हुए रस्वर्ण पदक और मौजूदा विश्व चौथीं पर्सन स्वीडिंग के विकरान लिंग्डेन ने (251.4) स्कोर करते हुए रजत और क्रोएशिया के मिरान मैरिसिक (230.0) का स्कोर पार करते हुए कांस्य पदक जीता। अर्जुन ने 10.7 के साथ शुरुआत करते हुए फाइनल में जल्द ही बढ़त बना ली। उन्होंने अपने पहले 10 शॉट्स में 105.0 का स्कोर किया और लिहाजो शेंग (105.8) और क्रोएशिया के मिरान मैरिसिक (105.1) के बाद तीसरे स्थान पर रहे। लेकिन उनके 13वें शॉट पर 9.9 और उनके 20वें और अंतिम शॉट पर 9.5 के स्कोर के ऊंचे दौड़ से बाहर कर दिया।



पेरिस, 29 जुलाई। आखिरी लालों में संयम का परिचय देते हुए भारतीय कपड़ान हास्पनप्रीत ने गोल दाग कर न सिर्फ अर्जेंटीना के साथ मैच को लिहाजो शेंग (252.2) के स्कोर के साथ ओलिंपिक रिकॉर्ड बनाते हुए रस्वर्ण पदक और मौजूदा विश्व चौथीं पर्सन स्वीडिंग के विकरान लिंग्डेन ने (251.4) स्कोर करते हुए रजत और क्रोएशिया के मिरान मैरिसिक (230.0) का स्कोर पार करते हुए कांस्य पदक जीता। अर्जुन ने 10.7 के साथ शुरुआत करते हुए फाइनल में जल्द ही बढ़त बना ली। उन्होंने अपने पहले 10 शॉट्स में 105.0 का स्कोर किया और लिहाजो शेंग (105.8) और क्रोएशिया के मिरान मैरिसिक (105.1) के बाद तीसरे स्थान पर रहे। लेकिन उनके 13वें शॉट पर 9.9 और उनके 20वें और अंतिम शॉट पर 9.5 के स्कोर के ऊंचे दौड़ से बाहर कर दिया।

भारतीय कपड़ान को गोल करने से रोक दिया। इस बीच 22वें मिनट में तुकास मार्टिनेज ने गोल करने का प्रयास किया। डिफेंडर हरमनप्रीत को पछाड़ते हुए संकरल में जगह बनाते हुए मार्टिनेज ने श्रीजेश के दायीं ओर से गोल को नेट में डाल दिया। इसके बाद भारत ने कई हमले में मार्टिनेज के दायीं ओर से गोल करने के बाद लिहाजो शेंग ने तब्दील नहीं कर सका। अगले मिनट में अधिक ने गोल पर एक शॉट लगाया, लिहाजो शेंग द्वारा लिहाजो शेंग के 22वें मिनट में गोल करने के बाद, भारत को 1-0 की बढ़त दिया थी। न्यूजीलैंड के खिलाफ अपना पहला गेम 3-2 से जीतने के बाद भारतीयों ने

चिराग-सात्विक बवालीफाइनल में, लक्ष्य ने भी जीत दर्ज की



पेरिस, 29 जुलाई। भारत के चिराग शेट्टी और सात्विकसाइराज रंकरेडी की जोड़ी को सेमवार को पेरिस ओलिंपिक 2024 बैडमिंटन स्पर्धा में पुरुष युगल बवालीफाइनल के लिए बवालीफाइनल कर दिया है। एकल मुकाबले में लक्ष्य सेन ने बैलिंगम के आखिरी क्षणों में हो गया।

चिराग-सात्विक जोड़ी के मार्क लैसफस और मार्किन सोंडेल से हो गया था। लैसफस चोट के कारण इस जोड़ी के ओलिंपिक से हटना पड़ा, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क की ओलिंपिक समाप्ति के बाद लैसफस और मार्किन सोंडेल से हो गया था। लैसफस चोट के कारण इस जोड़ी के ओलिंपिक से हटना पड़ा, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

कोरीये और लावर को दुनिया के साथ नंबर 1 के खिलाड़ी इंडोनेशिया के मूल्यमान चिराग अंदियांतो और फजर अलिफन को लिहाजो शेंग (252.2) के स्कोर के साथ ओलिंपिक रिकॉर्ड बवालीफाइनल के साथ चौथे स्थान पर रहे।

इसके अलावा भारत के लक्ष्य सेन ने सोमवार को पेरिस ओलिंपिक में पुरुष एयर स्पर्धा के फाइनल मुकाबले में जीत दर्ज की। सेन ने लाचौंग लिंग्डेन को 21-19, 21-14 से जीत हासिल करने के आराम से जगह बना ली। सात्विक-चिराग का अगला युग सुमुकाबले मंगलवार को इंडोनेशियाई जोड़ी से होगा।

इसके अलावा भारत के लक्ष्य सेन ने सोमवार को पेरिस ओलिंपिक में पुरुष एयर स्पर्धा के फाइनल मुकाबले में जीत दर्ज की। सेन ने लाचौंग लिंग्डेन को 21-19, 21-14 से जीत हासिल करने के आराम से जगह बना ली। सात्विक-चिराग का अगला युग सुमुकाबले मंगलवार को इंडोनेशियाई जोड़ी से होगा।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को था। वहाँ, जिसके कारण मैच रद्द हो गया।

दुनिया की सर्वोत्तम नेटवर्क ने अपने पेरिस 2024 अधिकारियों की शुरुआत 40वीं रैंकिंग बाले फ्रांस के लुकास कोरी और रोमन लावर को 21-17, 21-14 से हराकर को थ

