

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

સુરત-ગુજરાત, સંસ્કરણ શુક્રવાર 15 સિતમ્બર 2023 વર્ષ-6, અંક-235 પૃષ્ઠ-08 મૂલ્ય-01 રૂપયે

Web site : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com  www.facebook.com/krantisamay1  www.twitter.com/krantisamay1

संक्षिप्त

10 महीने की हुई बिपाशाकी बेटी



बिपाशा बसु और करण सिंह ग्रोवर की बेटी देवी 12 सितंबर को 10 महीने की हो गई हैं। इस मौके पर एक्ट्रेस ने देवी का एक वीडियो अपने सोशल मीडिया पर शेयर किया है, जिसमें नहीं सी देवी पिंक फ्रॉक, पिंक हेयरबैंड और मैचिंग जूते पहने हुए बेड पर खेलती हुई दिखाई दे रही हैं। वीडियो शेयर करते हुए बिपाशा ने लिखा, 'हमारा पुढ़िंग आज 10 महीने का हो गया।' इसके अलावा बिपाशा ने बेटी की बर्थडे पार्टी की कुछ झलकियां अपने इंस्टाग्राम स्टोरी पर शेयर की हैं। एक फोटो में देवी के जन्मदिन के केक की झलक मिली जिस पर एक खरगोश बना हुआ था। वहीं एक वीडियो में देवी अपने केक को देखकर काफी खुश नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर फैस सन ही सी देवी को जन्मदिन की बधाईयां दे रहे हैं। वीडियो पर एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा, 'दसवां महीना मुबारक हो देवी, भगवान तुम्हें आशीर्वाद दें, मेरी यारी यारी परी।' दूसरे ने लिखा, 'दस महीने मुबारक हो प्रिसेस!'। वहीं तीसरे ने लिखा, 'दसवें महीने की शुभकामनाएं देवी.. भगवान आपको हमेशा देर सारी खुशियां और यार दे।' कुछ दिन पहले बिपाशा बसु ने एक इंटरव्यू में बताया कि जन्म के समय देवी के दिल में दो छेद थे।

پاکستان کے فرمانڈی، سارچیکل سٹاؤنک کی مانگ کی

अनंतनाग। जम्मू कश्मीर के अनंतनाग में सेना के कर्नल, मेजर व जम्मू-कश्मीर पुलिस के डीएसपी के बलिदान पर वीरवार को जम्मू में पाकिस्तान के खिलाफ आक्रोश भड़क उठा। जम्मू में विभिन्न संगठनों ने इन शहादतों पर दुख प्रकट करने के साथ पाकिस्तान के खिलाफ प्रदर्शन किया। इन शहादतों के लिए पाकिस्तान को जिम्मेदार ठहराते हुए इन संगठनों ने पाकिस्तान के झांडे फूंक कर अपने गुस्से का इजहार किया। इसके साथ ही इन संगठनों ने केंद्र सरकार से गुलाम कश्मीर में चल रहे आतंकी शिविरों को नष्ट करने के लिए एक और सर्जिकल स्ट्राइक करने की मांग भी उठाई। अनंतनाग में हुई शहादतों पर दुख प्रकट करने के लिए जम्मू-कश्मीर हाईकोर्ट बार एसोसिएशन ने वीरवार को जम्मू-कश्मीर हाईकोर्ट व सभी निचली अदालतों तथा ट्रिब्यूनल में वर्क स्पैण्ड रखा। वकीलों ने वर्क स्पैण्ड रखते हुए जानीपुर स्थित जिला कोर्ट परिसर में बलिदानियों को श्रद्धांजलि भी दी। वहाँ, भारतीय जनता युवा मोर्चा के कार्यक्रमार्थी ने पुराने शहर के कच्ची छावनी इलाके में पाकिस्तान के खिलाफ प्रदर्शन किया। मोर्चा अध्यक्ष अरूण प्रभात ने इस मौके पर कहा कि भारत के बढ़ते कद को देखकर पाकिस्तान बौखला चुका है। वो एक बार फिर से जम्मू-कश्मीर में आतंकवाद को सक्रिय करना चाहता है, लेकिन पाकिस्तान अपने मंसूबों में कभी कामयाब नहीं होगा। उन्होंने कहा कि भारतीय सेना इस हमले का महंतोड जवाब देगी

ॐ आ डो में परि

पर उन्हें पूरा विश्वास है कि बहुत जल्द अतीकियों को ढेर कर दिया जाएगा। इस बीच गंगा फ्रंट शिवसेना ने शहर के रानीपार्क इलाके बलिदानियों को श्रद्धांजलि देने के साथ किस्तान के खिलाफ प्रदर्शन किया। इस मौके पर पाकिस्तान से बातचीत करने की वकालत करने वाले नेताओं पर बरसते हुए डोग्रा फ्रंट शिवसेना प्रधान अशोक गुप्ता ने कहा कि इस शहदों का बदला लिया जाएगा, कोई बातचीत नहीं।



घमडिया गठबंधन सनातन को समाप्त करना चाहता है: पीएम

गांधी के आखिरी शब्द थे हे याम... वे जीवन भर सनातन के पक्ष में रहे



का भी अभिनन्दन करता हूं कि आज आप सभी के बीच आकर आपके दर्शन का अवसर दिया। पिछली बार मैं संत रविदास जी के भव्य स्मारक के भूमिपूजन के अवसर पर आपके बीच आया था। आज मुझे मध्यप्रदेश के विकास को नई गति देने वालीं अनेक परियोजनाओं का भूमिपूजन करने का अवसर मिला। ये परियोजनाएं इस क्षेत्र के औद्योगिक विकास को नई ऊर्जा देंगी। इन परियोजनाओं पर केंद्र सरकार 50 हजार करोड़ रुपए से ज्यादा खर्च करने वाली है। आप कल्पना कर सकते हैं कि 50 हजार करोड़ रुपए क्या होता है? हमारे देश के कई राज्यों का पूरे साल का बजट भी इतना नहीं होता है, जितना आज एक ही कार्यक्रम के लिए भारत सरकार लगा रही है। ये दिखाता है कि मध्यप्रदेश के लिए हमारे संकल्प कितने बड़े हैं। ये सारे प्रोजेक्ट्स आने वाले समय में मध्यप्रदेश में हजारों युवाओं को रोजगार देंगे। मैं यह गारंटी देने आया हूं कि एमपी में नई इंडस्ट्री आएंगी, रोजगार के अवसर मिलेंगे साथियों, आजादी के इस अमृत काल में हर देशवासी ने भारत को विकसित बनाने का सकल्प लिया है। इस संकल्प की सिद्धि के लिए ये जरूरी है कि भारत आत्मनिर्भर हो। हमें विशेष से कम से कम चीजें मंगानी पड़ें। आज भारत पेट्रोल-डीजल तो बाहर से मंगाता ही है, हमें पेट्रो केमिकल प्रोडक्ट्स के लिए भी दूसरे देशों पर निर्भर रहना पड़ता है। आज बीना रिफाइरी में पेट्रो केमिकल कॉम्प्लेक्स का शिलान्यास हुआ है। यह भारत को ऐसी चीजों के उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने का काम करेगा। बहुत से लोगों को यह पता ही नहीं होता कि प्लास्टिक पाइप, बाल्टी-मग, कुश्या-टेबल, पेंट, पैकिंग मटीरियल, मेडिकल उपकरण बनाने में पेट्रो केमिकल की बहुत बड़ी भूमिका होती है।

मेरठ : छत्र की सरेआम गोली मारकर हत्या

मेरठ । एक तरफ पुलिस दौसला में मिल करे शव की पहचान करने में माथा-पच्छारी थी कि गुरुवार को सरधना में अपने बड़ी वारदात को अंजाम दे डाला भासोरी गांव में एक छात्र की सरेआम मारकर हत्या कर दी गई। घटना से इस सनसनी फैल गई।

सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंचकर जांच पड़ताल में जुट गई जानकारी के अनुसार भामोरी गांव में छात्र की गोली मारकर हत्या से हड़कंप मच गया। बताया गया कि बुधवार रात रस्ते को लेकर हुए विवाद के बाद आरोपियों की छात्र से कहासुनी हो गई थी। इसके बाद दो सगे भाइयों ने अपने पिता के साथ मिलकर हत्या को अंजाम दे डाला। गुरुवार को गांव के बाहरी छोर पर छात्र अपनी डेयरी पर गया था। इसी दौरान आरोपी पिता-पुत्रों ने छात्र के सीने से सटाकर गोली मार दी। गोली लगते ही छात्र

'भारतीय भाषा हिंदी दिवस' के अवसर पर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने देशवासियों को संबोधित किया। उन्होंने इस दौरान हिंदी भाषा के महत्व को समझाया। स्वतंत्रता आंदोलन और स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हिंदी के महत्व को देखते हुए सर्विधान निमार्ताओं ने 14 सिंतंबर 1949 के दिन हिंदी को देश की राष्ट्रभाषा के तौर पर स्वीकार किया था। गृह मंत्री ने कहा कि देश की मौलिक और सुजनात्मक अभिव्यक्ति को सही मायानों में अपनी राष्ट्रभाषा में ही की जा सकती है। हिंदी दिवस के अवसर पर अमित को परिभासा दुनिया के भाषाओं के सूत्र में उन्होंने किए विविध भाषाओं के रूप में अलग-अलग और बोलियों वाली भाषाओं का काम किया। कहा, 'हिंदी स्वतंत्रता के

A group of approximately ten people are gathered outside a brick building with a metal gate. In the foreground, a man in a light-colored uniform with a cap is looking towards the camera. Behind him, several men of different ages are standing, some wearing traditional Indian attire like dhotis and kurta-pajamas. A woman in a blue headscarf and a pink dress is also visible on the right. The scene appears to be a casual gathering or a community event.

मीमान पर गिर पड़ा और उसकी मौत हो गई। वहीं आरोपी पिता-पुत्र मौके से फरार हो गए हैं। पुलिस सूचना मिलत ही मौके पर पहुंची और गटना का छानबीन कर शब पोस्टमार्टम के लिए मौर्ची भिजवाया। वहीं छात्र की हत्या से अरिजनों में कोहराम मचा है। पुलिस ने भारोपियों की तलाश की लेकिन उनका कोई सुराग अभी नहीं लग सका।

ਲਖਨਾਤੁ ਮੇਂ ਸਤਕਾਂ ਪਰ ਤਤ੍ਵੇ **ਹਜਾਰੇ** ਵਕੀਲ

लखनऊ। हापुड़ में 29 अगस्त को अधिवक्ताओं पर हुए लाटीचाज के विरोध में आज लखनऊ में हजारों की संख्या में वकील स्वास्थ्य भवन चौराहे नारेबाजी करते हुए पहुंचे। इस दौरान वकीलों ने अधिकारियों और सरकार का पुतला भी पूक़ा। प्रदर्शन करते हुए हजरतमंज़ की तरफ बढ़ रहे हैं। बीच में पुलिस के रोकने पर वकीलों की झटपट भी हुई। प्रदर्शन को देखते हुए हजरतमंज़ चौराहे पर बैरिकेडिंग लगाकर गस्ता बंद किया गया है। गाड़ियों को डायवर्ट किया गया है। उग्र प्रदर्शन को देखते हुए भारी संख्या में फोर्स तैनात है हजारों वकील सरकार और शासन के खिलाफ नारेबाजी कर रहे हैं। लखनऊ बार एसोसिएशन के अध्यक्ष सुरेश पांडेय, महामंत्री कुलदीप नारायण मिश्र, सेंट्रल बार एसोसिएशन के अध्यक्ष सुनील कुमार

A portrait of Amit Shah, the Home Minister of India, seated in his official chair. He is wearing a white kurta and a traditional orange and white striped shawl (Bandhini). He has a beard and is looking slightly to the right. The background features the Indian national emblem on the left and two Indian flags on either side.

एकसूत्र में बांधने और अनेक भाषाओं में बटे देश में एकता व भावना को स्थापित करने का काम किया था। केंद्रीय गृह मंडल अमित शाह ने हिंदी दिवस के मौजे

**'भारतीय भाषाएं हमारी संस्कृति की धरोहर हैं',
हिंदी दिवस के मौके पर बोले गृह मंत्री अमित शाह**

ई दिल्ली। हिंदी दिवस के अवसर पर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शावासियों को संबोधित किया। उन्होंने इस दौरान हिंदी भाषा के विविध रूपों को समझाया। स्वतंत्रता प्राप्ति के दौरान और स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हिंदी के महत्व को देखते हुए विधान निमार्ताओं ने 14 सिंतंबर 1949 के दिन हिंदी को देश की अष्टभाषा के तौर पर स्वीकार किया। गृह मंत्री ने कहा कि देश की गोलिक और सृजनात्मक नभिव्यक्ति को सही मायनों में पर्णी राष्ट्रभाषा में ही की जा सकती है। हिंदी दिवस के अवसर

पर हिंदी भाषा के इतिहास पर बात की। उन्होंने कहा, 'देश मे स्वराज प्राप्ति और स्वभाषा के आंदोलन साथ-साथ चल रहे थे। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हिंदी के महत्व को देखते हुए संविधान निर्माताओं ने इसे 14 सिंतंबर 1949 के दिन राष्ट्रभाषा के तौर पर स्वीकार किया था।' उन्होंने आगे कहा, 'हमारी सभी भारतीय भाषाएं और बोलियां हमारी सांस्कृतिक धरोहर हैं और हमें इसे लेकर चलना है। हिंदी की किसी भी भाषा न कभी स्पर्धा थी और न कभी होगी। हमारी सभी भाषाओं को सशक्त करने से एक ही सशक्त राष्ट्र बनेगा और मुझे यकी है कि हिंदी सभी भाषाओं के सशक्त बनाने का काम करेगी अमित शाह ने बताया कि भारत ने संयुक्त राष्ट्र में भी हिंदी भाषा के प्रयोग को बढ़ावा दिया है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष तीसरा 'अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन' का आयोजन पुणे में किया जाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी हिंदू दिवस के मौके पर देशवासियों का बधाई दी। उन्होंने कामना की विहिंदी भाषा राष्ट्रीय एकता और सद्व्यवना की ओर को निरंत मजबूत करती रहे।



एशिया कप के सुपर फोर में

भारत और बांग्लादेश के बीच मुकाबला आज



कोलंबो ।

भारतीय टीम शुक्रवार को वहां एशिया कप के 'सुपर फोर' के अपने अंतिम मुकाबले में बांग्लादेश से खेलेगी। भारतीय टीम पहले ही फाइनल में पहुंच गयी है। ऐसे में उसका लक्ष्य इस मैच में उन खिलाड़ियों को अवसर देना रहेगा जो आगामी विश्वकप के लिए संभावित खिलाड़ियों में हैं और उन्हें अभी तक अवसर नहीं मिला है। इसके अलावा लगातार खेल रहे खिलाड़ियों को भी

कार्याधार प्रबंधन के तहत आराम दिया जा सकता है। विशेष रूप से गेंदबाजों को आराम देने पर चिकार होगा। तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह ने एशिया कप में अभी तक केवल 12 और ही गेंदबाजों की है जिसमें पाकिस्तान के खिलाफ पांच और श्रीलंका के खिलाफ सात ओवर शामिल हैं। अब ये देखना होगा कि वह एक और मुकाबले में गेंदबाजी करना चाहते हैं या फिर सीधे फाइनल में उतरेंगे। वहीं तो जेट गेंदबाज मोहम्मद सिराज ने इस टूर्नामें में 19.2 ओवर और ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या ने 18 ओवर के फेंके हैं। यहीं की उमस के कारण गेंदबाजों की कपी परेसी परेसी है, इसलिए टीम प्रबंधन इस मैच में अनुभवी तेज गेंदबाज मोहम्मद

शमी को उतारा जा सकता है। इसमें पांच अक्सर रुक से शुरू हो रहे विश्व कप से पहले उन्हें भी गेंदबाजी का अवसर मिल जाएगा। वैसे भी शमी को बुमराह, सिराज और पांड्या के 'बैक-अप तेज गेंदबाज' के तौर पर शामिल किया रहा है। वहीं सिरपर अराम पटल को इस मैच में अपनी लय व्हासिल करनी होगी। उन्हें विश्वकप में रिंबेंट जेडेज के कबर के तौर पर इस्टेमाल किया जाएगा पर वह पिछले कुछ समय से विकेट नहीं ले पा रहे हैं जिससे प्रबंधन की परेसी बढ़ गयी है। यहां तक कि वह विरोधी बलेबाजों पर अंकुश भी नहीं लगा पा रहे। अंकुश ने साल सात तीम विकेटमें लगाए छह के इकोनोमी रेट से केवल तीन विकेट ही लिए हैं। इस प्रकार उन्हें अपने खेल को बेहतर करना होगा। बलेबाज केल राहुल के फिट होने से टीम प्रबंधन को राहत मिली है। राहुल ने पाकिस्तान के खिलाफ शानदार होने के लिए खेल पाए थे। इस मैच में नईं खेल पाए थे।

बलेबाजी कर अपने लय में होने के संकेत भी दिये हैं। श्रीलंका के खिलाफ मैच के बाद राहुल ने टीम प्रबंधन से अपनी भूमिका को लेकर बात की। इससे साफ है कि वह मुख्य विकेटकीपर के साथ ही मध्यक्रम के बलेबाज होगे। इसलिए यह माना जा सकता है कि राहुल बांग्लादेश के खिलाफ भी बलेबाजी करेंगे। हालांकि बलेबाज श्रेयस अय्यर का खेलना संदिधि है क्योंकि उनकी पीठ में जगड़न है। इसी कारण वह पाकिस्तान और श्रीलंका के खिलाफ 'सुपर फोर' मैच में नईं खेल पाए थे। इस मैच में बलेबाज ईशान और सूर्यकुमार यादव में से विसी एक को अवसर मिल सकता है। ईशान ने अभी तक एकदिवसीय में अच्छी बलेबाजी की है पर मूर्खकुमार इस प्रारूप में अपने को सवित नहीं कर पाये हैं। इसे बाद भी उन्हें एकदिवसीय विश्वकप के लिए शामिल किया गया है। राहुल ने लिए 500 रन से ज्यादा जारी करते हुए अपनी टीम 39 ओवरों में ही 187 रनों पर आउट हो गयी। उनादकट ने पहली पारी में 23 रन देकर तीन विकेट लिए।



स्टोक्स ने एकदिवसीय में पूरे किये आपने 3,000 रन

लंदन । इंग्लैंड के ऑलराउंडर बेन स्टोक्स ने न्यूजीलैंड के खिलाफ एकदिवसीय मुकाबले में शानदार शतक के साथ ही अपने 3,000 रन भी पूरे कर लिए। इस मैच में स्टोक्स ने केवल 124 मैचों में 15 चौकों और नौ छोड़ों की मर्द से 182 रन बनाए। इस दौरान उनका स्टाइक रेट 146 से अधिक 159 रन हो गये हैं। ये रन उन्होंने 40.50 की औसत और 96.36 की स्टाइक रेट से बनाये हैं। इस मैच में स्टोक्स ने डेविड मलान 96 रन के साथ तीसरे विकेट के लिए 199 रन की सालेदारी की ओर कसान जोस बटलर 38 रन के साथ चौथे विकेट के सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज रहे। इसके बाद जीत के लिए 339 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए कीवी टीम 39 ओवरों में ही 187 रनों पर आउट हो गयी।

काउंटी चैम्पियनशिप : उनादकट की शानदार गेंदबाजी से ससेवस जीती



लंदन ।

को दूसरी पारी में जीत के लिए 500 रन से ज्यादा का लक्ष्य का मिला। उनादकट ने दूसरी पारी में 6 विकेट लेकर लैस्टरशायर की उमीदों पर पारी फेर दिया। इस मैच में ससेवस ने पहले खेले हुए टॉम हेन्स के 39, कसान पुजारा के 26, जेम्स कॉल्स के 44 और फिल हडसन-अप्रेंटिस के 65 रनों की सालेदारी से 262 रन बनाए। इसके जबाब में लैस्टरशायर की टीम ब्रॉडी पटेल के 48 रनों के बाद भी 108 रन ही बना पायी। उनादकट ने पहली पारी में 23 रन

देकर तीन विकेट लिए। वहीं दूसरी पारी खेलने वाली ससेवस ने टॉम क्लार्क के 69, जेम्स कॉल्स के 63 रनों की बलेबाजी विकेटमें शानदार प्रदर्शन के 344 रन बनाए थे। इस तरह लैस्टरशायर की जीत के लिए 498 रनों का लक्ष्य मिला। लैस्टरशायर की ओर कोलिन एफर्मैन ने 136, उमर एमीन ने 94, बेन कोक्स ने 58 और टॉम स्क्रिवेन ने 108 78 रन बनाकर पूरा प्रयास किया पर उनादकट ने अंत में चैम्पियनशिप डिविजन 2 के इस मैच में लैस्टरशायर बाजी मार ली।

संक्षिप्त समाचार



33 साल के हुए सूर्यकुमार

मुम्बई । टी20 किकेट में विश्व के नंबर एक खिलाड़ी सूर्यकुमार यादव आज गुरुवार को 33 साल के हो गये। इस अवसर पर उन्हें साथी खिलाड़ियों और प्रशंसकों ने बधाई दी है। सूर्यकुमार ने 31 साल की उम्र में मार्च 2021 में इंग्लैंड के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में विकेट किया था। वह अपने असाधारण और सालसी 360-डिग्री शॉट्स के कारण दुनिया भर में लोकप्रिय हो गये हैं। यहां तक कि उनकी तुलना दोषिण अंग्रेजों के दिग्गज स्टार खिलाड़ी ए बी डिलीनीयसे से भी हुई है। उन्होंने अब तक 53 मैचों और 50 पारीयों में 46.02 की औसत और 172.20 की स्ट्राइक रेट से 1,841 रन बनाए हैं। उन्होंने अपने टी20 करियर में तीन शतक और 15 अद्यतक के लिए रहे हैं। उनका उनका साक्षरेत्र स्कोर इंग्लैंड के खिलाफ घरेलू मैदान पर 117 रन है। सूर्यकुमार ने आईसीसी टी20 विश्व कप के छह मैचों में 59.75 की औसत से 239 रन बनाए हैं। उनका स्ट्राइक रेट 190 का है। उन्होंने अब तक तीन अद्यतक की बाजी ली गयी है। सूर्यकुमार ने 31 साल की उम्र में मार्च 2021 में इंग्लैंड के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में विकाश किया था। वह अपने असाधारण और सालसी 360-डिग्री शॉट्स के कारण दुनिया भर में लोकप्रिय हो गये हैं। यहां तक कि उनकी तुलना दोषिण अंग्रेजों के दिग्गज स्टार खिलाड़ी ए बी डिलीनीयसे से भी हुई है। उन्होंने अब तक 53 मैचों और 50 पारीयों में 46.02 की औसत और 172.20 की स्ट्राइक रेट से 1,841 रन बनाए हैं। उन्होंने अपने टी20 करियर में तीन शतक और 15 अद्यतक के लिए रहे हैं। उनका उनका साक्षरेत्र स्कोर इंग्लैंड के खिलाफ घरेलू मैदान पर 117 रन है। सूर्यकुमार ने आईसीसी टी20 विश्व कप के छह मैचों में 59.75 की औसत से 239 रन बनाए हैं। उन्होंने अब तक तीन अद्यतक की बाजी ली गयी है। सूर्यकुमार ने 31 साल की उम्र में मार्च 2021 में इंग्लैंड के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में विकेट किया था। वह अपने असाधारण और सालसी 360-डिग्री शॉट्स के कारण दुनिया भर में लोकप्रिय हो गये हैं। यहां तक कि उनकी तुलना दोषिण अंग्रेजों के दिग्गज स्टार खिलाड़ी ए बी डिलीनीयसे से भी हुई है। उन्होंने अब तक 53 मैचों और 50 पारीयों में 46.02 की औसत और 172.20 की स्ट्राइक रेट से 1,841 रन बनाए हैं। उन्होंने अपने टी20 करियर में तीन शतक और 15 अद्यतक के लिए रहे हैं। उनका उनका साक्षरेत्र स्कोर इंग्लैंड के खिलाफ घरेलू मैदान पर 117 रन है। सूर्यकुमार ने आईसीसी टी20 विश्व कप के छह मैचों में 59.75 की औसत से 239 रन बनाए हैं। उन्होंने अब तक तीन अद्यतक की बाजी ली गयी है। सूर्यकुमार ने 31 साल की उम्र में मार्च 2021 में इंग्लैंड के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में विकेट किया था। वह अपने असाधारण और सालसी 360-डिग्री शॉट्स के कारण दुनिया भर में लोकप्रिय हो गये हैं। यहां तक कि उनकी तुलना दोषिण अंग्रेजों के दिग्गज स्टार खिलाड़ी ए बी डिलीनीयसे से भी हुई है। उन्होंने अब तक 53 मैचों और 50 पारीयों में 46.02 की औसत और 172.20 की स्ट्राइक रेट से 1,841 रन बनाए हैं। उन्होंने अपने टी20 करियर में तीन शतक और 15 अद्यतक के लिए रहे हैं। उनका उनका साक्षरेत्र स्कोर इंग्लैंड के खिलाफ घरेलू मैदान पर 117 रन है। सूर्यकुमार ने आईसीसी टी20 विश्व कप के छह मैचों में 59.75 की औसत से 239 रन बनाए हैं। उन्होंने अब तक तीन अद्यतक की बाजी ली गयी है। सूर्यकुमार ने 31 साल की उम्र में मार्च 2021 में इंग्लैंड के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में विकेट किया था। वह अपने असाधारण और सालसी 360-डिग्री शॉट्स के कारण दुनिया भर में लोकप्रिय हो गये हैं।



सेहत और सौन्दर्य का रक्षक मुट्ठा

दुरुस्त करता पाचन

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं, ये रेशे भोजन का पाचन के लिए जरूरी हैं। यह कब्ज़ा और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैग्नीशियम और कॉपर के अलावा फॉस्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्व हिण्डियों के लिए जरूरी हैं। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को क्रांतिमय रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की

प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मक्के में आयरन होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाती है और इसके कारण लाल रक्त क्यांगों की संख्या घट जाती है। मक्के में विटामिन-बी और फॉलिक एसिड मीजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसाद पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड़ कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल)।

कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कमज़ोर बनाते हैं। स्वीट कॉर्न में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। साथ ही,

रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं। कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइबरकोमिकल्स होते हैं जो कैंसर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो त्रिक्रिया तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार है। कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मक्के में मीजूद कैरोटोनोइड आंखों की ज्योति के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध करता है। मक्के के दानों यानी भुजों को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहाँ दानों की बेहर एक्सरसाइज होती है, वहाँ यह पेट को ठीक करता है।

सौन्दर्य का साथी

कई तरह के कॉर्सेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। साथ ही,

भुजा जिसे कॉर्न या मक्के के लिए बेहद फायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बरकरार रखता है। भुजा जिसे कॉर्न और मक्के भी कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है। यह ऐसा अनाज है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। मक्के का आटा कोलोन कैंसर के खतरे को कम करता है।

इसका प्रयोग त्वचा की जलन और रेशेस को कम करने के लिए भी किया जाता है। कैंसरकारी पेट्रोलियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉर्सेटिक्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके स्थान पर कॉर्न के उत्पाद का प्रयोग किया जाने लगा है।

हिण्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। इसकी कमी ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बन जाता है। सभी जानते हैं कि मजबूत हिण्डियों और दांतों के लिए कैल्शियम जरूरी है। कैल्शियम कोलोन (मलाशय) से विशेष चीजों को बाहर निकालने में मदद करने के साथ ही यह हमारी त्रिक्रिया तंत्र के लिए भी जरूरी है। अगर किसी कारण से शरीर में कैल्शियम का कारण बनता है, एक नये अध्ययन के अनुसार, इस तरह की हायोनिट कंठीशन है, हो सकती है। अगर समय रहते इसका इलाज न किया गया तो आपकी हिण्डियों का कैल्शियम सूख सकता है। हाईवर्ड मेडिकल स्कूल के इस अध्ययन में पाया गया कि जो महिलाएं फल और सलाइमेंट्स के जरिये ज्यादा कैल्शियम ग्रहण करती हैं उनमें पीपीटीटी, जो पैरायराइड हायोन के अनियन्त्रित रिसाव का कारण होता है, होने का खतरा कम हो जाता है। अपर आपे भोजन और दूसरी सामग्री में कैल्शियम की मात्रा को थोड़ी सावधानी से बढ़ा सकते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक कम - अत्यधिक मात्रा में फास्फोरस के कारण सॉफ्ट ड्रिंक्स शरीर के कैल्शियम ग्रहण करने की क्षमता में बाधा डालता है। साथ ही, पिज्जा, चिप्स या दूसरे सॉटों प्लास्ट के साथ सॉफ्ट ड्रिंक के सेवन से भी कैल्शियम अवशोषण में बाधा पहुंचती है। वयोंके इससे बढ़ा हुआ कैल्शियम यूरिन के जरिये यह काई ज्यादा होता है। साम-साक्षी का सेवन बोकानी, सलाद पता, पता यांगी और दूसरी पते दार सब्जियों के साथ बढ़ा हुआ सब्जियों के लिए वास्तव में आपको हायोन के अनुसार, इसका डायट्री उत्पाद की तुलना में शरीर में अवशोषित नहीं हो पाता। क्योंकि इसमें कैमिकल लगा होता है। हालांकि यह काई बड़ा मुद्दा नहीं है कि हरी सब्जियों के साथ बढ़ा हुआ सब्जियों के साथ सह-सहयोगीलता की कमी के कारण हम 2 से 4 प्रतिशत बोन डेन्शिटी यों देते हैं। इस बात का विरोध करते हुए कई एक्सपर्ट्स अब इस बात की सलाह देते हैं कि दिनभर में 15 मिनट धूप में बहारे शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉफी कम - कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से कैल्शियम उत्सर्जन की दर बढ़ने के कारण हिण्डियों के कमज़ोर हो सकती हैं। इसलिए इस खतरे से बचने के लिए दिनभर में केवल दो कप कॉफी पियें। उच्च प्रोटीन से सावधान-जिनका डायट्री प्रोडक्ट्स से बहारे शरीर को विटामिन-डी को प्राकृतिक रूप से बनाने में मदद मिलती है।

कॉफी कम - कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से कैल्शियम उत्सर्जन की दर बढ़ने के कारण हिण्डियों की कमी होती है। इसलिए इस खतरे से बचने के लिए दिनभर में केवल दो कप कॉफी पियें। उच्च प्रोटीन से सावधान-जिनका डायट्री प्रोटीन ज्यादा होता है। वास्तव में उच्चकी हिण्डियों से कैल्शियम का क्षण होने लगता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि प्रोटीन ऐसे तत्वों को तोड़ता है जो एसिडिक होते हैं और हमारे शरीर में मीजूद कैल्शियम उत्सर्जन की जाता है। अगर आप अत्यधिक रेड मीट और अडे का सेवन करते हैं तो आपको ज्यादा मात्रा में कैल्शियम लेने की जरूरत है।

थायराइड से सबसे ज्यादा पीड़ित महिलाएं

थायराइड की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। आंकड़ों की बात करें तो सवा चार करोड़ लोग देश में थायराइड की बीमारी से पीड़ित हैं। इनमें 80 प्रतिशत महिलाएं हैं। आश्वर्य की बात है कि 8-10 प्रतिशत मरीजों की पहचान हो सकती है। थायराइड बीमारी तीन प्रकार की होती है।

थायराइड ग्रैथ से हायोन बनना बंद या कम हो जाय तो इसे हाइपोथायराइडिज्म कहते हैं जबकि थायराइड हार्मोन की मात्रा अधिक बनने लगती है तो उसे हाइपरथायराइडिज्म कहते हैं, जबकि तीसरी बीमारी धंधा है। हाइपोथायराइडिज्म के मरीजों की संख्या सबसे अधिक होती है।

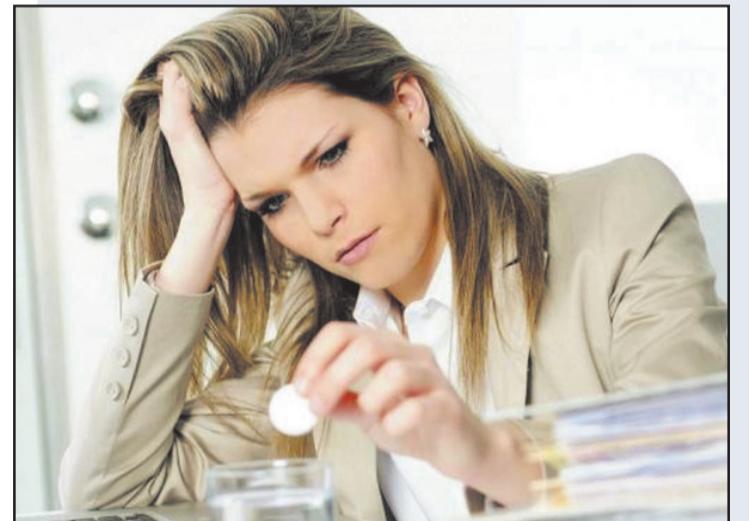
क्या है थायराइड?

थायराइड एक इंडोक्रिन ग्रंथि होती है जो गर्दन के निचले हिस्से में एडमस एप्पल के ठीक नीचे होती है। इसका काम थायराइटिसन हाय्पोन की मात्रा कम हो जाय तो सुरक्षा और शरीर का मेटाबोलिज्म नियंत्रित रहे। शरीर में थायराइड ग्रैथ का पिट्यूटरी ग्रैथ से नियंत्रण होता है जबकि टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और अंडे की मात्रा कम हो जाती है।

हाइपरथायराइडिज्म में टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है और टी3 व टी4 की मात्रा कम हो जाती है।

हाइपोथायराइडिज्म

लक्षण - हमेशा थकान महसूस होना। बिना कारण वजन बढ़ना।



डिग्रेशन या अवसाद होना। हमेशा ठंड लगना। पेट में कठ्ठ बना रहना। अंजीब तरह का दर्द महसूस होना। मासिक साव का अधिक होना। एकाग्रता की कमी होना। त्वचा और बाल रुखे हो जाना।

कारण - आयोडिन की कमी (एंड्रेमिक गोवाएटर) हशीमो टो थायरोडायरिटिस। सर्जरी या रेडियो आयोडिन थेरेपी के बाद। कुछ प्रकार की दिवायों का सेवन।

हाइपरथायराइडिज्म

लक्षण - घबराहट या चिड़विड़ा महसूस करना। अनियमित हृदय का धड़कन। गर्मी सहन न होना। हाथ में कंपन होना। अधिक परीकी आना। बिना कारण वजन कम होना। नीद न आना।

थायराइड ग्रैथ का बढ़ना (थैंगे), मासिक साव का कम होना। प्रजनन शक्ति क्षीण होना।

कारण - ग्रेव डिजीज, टॉकिसक मल्टी नोडल गोवाएटर, टॉकिसक एडिनमा, अधिक मात्रा में हार्मोन की गोली का सेवन।

इलाज - थायराइड की बीमारियों का इलाज बीमारियों के प्रकार पर निर्भर करता है।

हाइपरथायराइडिज्म में मरीज का इलाज सलीमट्री थेरेपी से किया जाता है। इसमें थायराइड के हार्मोन (थायरोएटिन) बाहर से दिया जाता है।

हाइपरथायराइडिज्म का इलाज तीन तीन होती है। दूसरी विधि में रेडिय

