

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

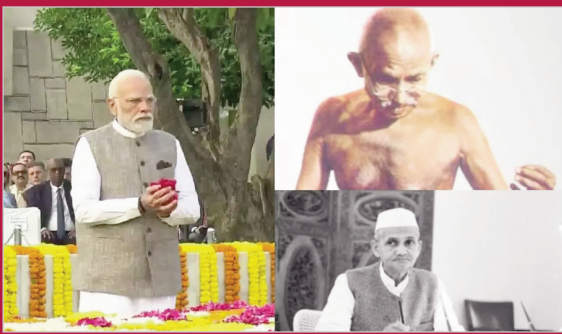
सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार 03 अक्टूबर 2025 वर्ष-8,अंक-224 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Website : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com

 www.facebook.com/krantisamay1

 www.twitter.com/krantisamay1

पहला कॉलम



महात्मा गांधी और लालबहादुरी शास्त्री की जयंती पर पीएम मोदी ने दी श्रद्धांजलि

विकसित भारत के निर्माण के हमारे लक्ष्य में हम उनके बताए रास्ते पर चलते रहेगे

नई दिल्ली पीएम नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और पूर्व पीएम लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि भारत उनके दिखाए मार्ग पर चलकर आत्मनिर्भर और विकसित भारत के सपने को साकार करेगा। उन्होंने राजघाट पहुंचकर महात्मा गांधी को पुष्पांजलि अर्पित की। पीएम मोदी ने एक्स पर एक पोस्ट में लिखा कि गांधी जयंती पर हम अपने प्यारे बापू के असाधारण जीवन को याद करते हैं, जिनके आदर्शों ने मानव इतिहास को बदल दिया। उन्होंने दिखाया कि कैसे साहस और महान बदलाव का जरिया बन सकते हैं। वे सेवा और करुणा की शक्ति पर विश्वास करते थे, क्योंकि वे लोगों को सशक्त बनाने का एक तरीका थे। विकसित भारत के निर्माण के हमारे लक्ष्य में हम उनके बताए रास्ते पर ही चलते रहेंगे। महात्मा गांधी को गांधी जयंती पर सत्य, अहिंसा और सामाजिक न्याय के प्रति उनके आजीवन समर्पण के लिए याद किया जाता है। यह दिन न केवल उनकी शांति और नैतिक जीवन की विचारधारा का सम्मान करता है, बल्कि पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। वहीं पीएम मोदी ने पूर्व पीएम लाल बहादुर शास्त्री को भी श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने एक्स पर एक अन्य पोस्ट में लिखा कि लाल बहादुर शास्त्री एक महान राजनेता थे, जिनकी ईमानदारी, विनम्रता और दृढ़ संकल्प ने भारत को मजबूत किया। उन्होंने चुनौतीपूर्ण समय में भी नेतृत्व, शक्ति और निर्णायक कार्यवाही का उदाहरण प्रस्तुत किया है। जय जवान जय किसान का उनका नारा लोगों में देशभक्ति की भावना जागता है। वे आज भी एक मजबूत और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण के हमारे प्रयासों में हमें प्रेरित करते रहते हैं। बता दें लाल बहादुर शास्त्री का 2 अक्टूबर 1904 को उत्तर प्रदेश के मुगलसराय में जन्म हुआ था। लाल बहादुर शास्त्री 1964 में जवाहरलाल नेहरू के निधन के बाद भारत के दूसरे प्रधानमंत्री बने थे।

लद्दाख संकट वांगचुक की पत्नी गीतांजलि ने किया केंद्र से सवाल-क्या भारत वाकई आज़ाद है?

लेह लद्दाख में जारी उथल-पुथल के बीच सोनम वांगचुक की पत्नी गीतांजलि अंगमो ने गुरुवार को केंद्र सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने लद्दाख की मौजूदा स्थिति की तुलना ब्रिटिश शासन काल से की और गृह मंत्रालय पर पुलिस बल का दुरुपयोग करने का आरोप लगाया है। गीतांजलि ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट करते हुए कहा, कि क्या भारत वाकई आज़ाद है? 1857 में 24,000 अंग्रेजों ने महारानी के आदेश पर 300 मिलियन भारतीयों पर अत्याचार करने के लिए 1,35,000 भारतीय सिपाहियों का इस्तेमाल किया था। आज, गृह मंत्रालय के आदेश पर एक दर्जन प्रशासक 2400 लद्दाखी पुलिस का दुरुपयोग करके 3 लाख लद्दाखियों पर अत्याचार कर रहे हैं। वांगचुक की गिरफ्तारी के बाद बड़ा विवाद सोनम वांगचुक को लद्दाख को राज्य का दर्जा देने और संवैधानिक सुरक्षा की मांग को लेकर हुए हिंसक प्रदर्शनों के बाद 26 सितंबर को गिरफ्तार किया गया था। उन पर राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत मामला दर्ज कर जोधपुर सेंट्रल जेल भेजा गया। 24 सितंबर को हुए प्रदर्शन में पुलिस फायरिंग और झड़पों में चार लोगों की मौत हो गई थी, जिससे स्थिति और अधिक तनावपूर्ण हो गई। राष्ट्रपति को लिखा पत्र गीतांजलि अंगमो ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू को पत्र लिखकर अपील की कि वे एक आदिवासी होने के नाते लद्दाख के लोगों की भावनाओं को समझें। पत्र की प्रति प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह को भी भेजी गई है। अंगमो ने अपने पत्र में सोनम वांगचुक को एक शांतिपूर्ण गांधीवादी आंदोलनकारी बताया, जो जलवायु परिवर्तन और आदिवासी इलाकों के विकास के लिए संघर्ष कर रहे हैं। उन्होंने मांग की कि वांगचुक को बिना शर्त रिहा किया जाए।

अबू आजमी बोले- मराठी की क्या जरूरत, भड़क गए राज ठाकरे

मुंबई समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं विधायक अबू आजमी ने मराठी भाषा विवाद के बीच बड़ा बयान दिया है। भिवंडी में मराठी में बोलने की आवश्यकता पर अबू आजमी ने सवाल उठाया। उन्होंने पूछा, मराठी और हिंदी में क्या अंतर है? अब अबू आजमी की इस टिप्पणी से सियासी विवाद खड़ा हो गया। यह विवाद उस वक्त शुरू हुआ, जब अबू आजमी ने मुंबई से सटे ठाणे जिले के भिवंडी शहर का दौरा किया। वे यहां कल्याण रोड के चौडीकरण को रोकने की मांग कर रहे थे, जिसके चलते उन्होंने दौरा किया। इस इलाके में मुस्लिम समुदाय की अच्छी-खासी आबादी है। इस दौरान जब अबू आजमी मीडिया को संबोधित कर रहे थे तब मराठी पत्रकारों ने उनसे आग्रह किया कि मराठी में जवाब दें। इस पर सपा नेता ने कहा, मराठी और हिंदी में क्या अंतर है? मैं मराठी बोल सकता हूं, लेकिन भिवंडी में मराठी भाषा की क्या जरूरत है? इसी के साथ, उन्होंने कहा कि दिल्ली या उत्तर प्रदेश जैसे स्थानों पर 'मराठी बयान' समझ में नहीं आएंगे। इस टिप्पणी पर महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (मनसे) की ठाणे जिला इकाई के अध्यक्ष परेश चौधरी ने कड़ा ऐतराज जताया।

नई दिल्ली

आज पूरे देश में विजयादशमी बड़े उत्साह के साथ मनाई गई. जम्मू से लेकर दिल्ली, पटना, रांची और लखनऊ तक, हजारों जगहों पर रावण, मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतले जलाए गए. देशभर में विजयादशमी का पर्व आज बड़े उत्साह के साथ मनाया गया. जम्मू से लेकर दिल्ली, पटना, रांची और लखनऊ तक हजारों जगहों पर रावण, मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतलों का दहन किया गया. लाखों लोगों ने इस मौके पर

पाकिस्तान ने सर क्रीक में कोई भी हरकत की तो भूगोल बदलने में देर नहीं करेंगे: रक्षा मंत्री

नई दिल्ली

असत्य पर सत्य की विजय पर्व पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने पाकिस्तान साफ साफ कह दिया कि यदि सर क्रीक में किसी भी तरह की कोई हरकत की तो भारत को इतिहास और भूगोल दोनों ही बदलने में देर नहीं लगेगी। ये उसी पावन धरा की सेना है जो 1965 में लाहौर तक तिरंगा फहराकर आई थी। उन्होंने कहा कि आज 2025 में पाकिस्तान को याद रखना चाहिए कि कराची का एक रास्ता क्रीक से होकर गुजरता है।

रक्षा मंत्री ने बताया कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान पाकिस्तान ने लेह से लेकर सर क्रीक के इस इलाके तक भारत के डिफेंस सिस्टम को भेदने की नाकाम कोशिश की, जबकि भारत की सेनाओं ने अपनी जवाबी कार्रवाई में पाकिस्तानी एयर डिफेंस सिस्टम को पूरी तरह

रामलीलाओं और आतिशबाजी का आनंद लिया.

प्रेसिडेंट मुर्मू हुई शामिल राजधानी दिल्ली में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने श्री धार्मिक लीला समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा बनीं. वहीं, रावण के पुतले पर प्रतीकात्मक रूप से तीर चलाकर दहन की शुरुआत कीं. बारिश के बावजूद मैदान में भारी भीड़ रही. लोग छाते और रेनकोट पहनकर भी कार्यक्रम देखने पहुंचे. राष्ट्रपति ने अपने संबोधन में कहा कि +मानवता अच्छाई की जीत से ही आगे बढ़ती है. आतंकवाद जैसे

राक्षस का नाश करना भी जरूरी है. भारतीय सेना का 'ऑपरेशन सिंदूर' इसी विजय का प्रतीक है.+

दिल्ली समेत कई राज्यों में किया गया दहन

दिल्ली के परेड ग्राउंड में आयोजित रामलीला में कांग्रेस की वरिष्ठ नेता सोनिया गांधी ने रावण दहन किया. इस दौरान 50 फीट ऊंचे रावण और 45-45 फीट ऊंचे मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतले जलाए गए. दिल्ली के अलावा देश के अलग-अलग हिस्सों में भी दशहरा की रौनक दिखी. हिमाचल के मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह

सुक्खू ने रावण दहन में हिस्सा लिया और इसे ःसत्य की विजय का पर्व+है. लुधियाना, वाराणसी, कानपुर, लखनऊ और प्रयागराज में भी रावण दहन कार्यक्रम हुए, जहां बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए.

जम्मू कश्मीर से भी सामने आया नजारा

जम्मू-कश्मीर के उधमपुर स्पोर्ट्स स्टेडियम में हजारों लोगों ने उमंग के साथ पुतले जलते देखे. रांची में 70 फीट ऊंचे रावण का दहन किया गया. बारिश के बावजूद मैदान खचाखच भरा रहा।



मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन, केंद्रीय मंत्री संजय सेठ और स्थानीय विधायक भी मौजूद रहे. आतिशबाजी ने माहौल को और भी खास बना दिया. इस साल का दशहरा इस

बात का गवाह बना कि बारिश भी लोगों के जोश को कम नहीं कर पाई. देश के हर कोने में एक ही संदेश गुंजा सत्य और अच्छाई की हमेशा जीत होती है.

राहुल गांधी ने कोलंबियो में कहा



भारत में लोकतंत्र पर हो रहे हैं हमले, विभिन्न विचारों को मिलना चाहिए स्थान नई दिल्ली/कोलंबिया

लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी इन दिनों विदेश दौर पर हैं और इसी बीच कोलंबिया में एक कार्यक्रम के दौरान उन्होंने केंद्र सरकार पर कराा हमला बोला। उन्होंने कहा कि भारत में लोकतंत्र पर हमले हो रहे हैं और लोकतंत्र का मतलब है कि अलग-अलग विचारों और मतों व आवाजों को जगह मिले। कार्यक्रम के दौरान राहुल गांधी से सवाल पूछा गया कि क्या भारत और चीन अगले

50 वर्षों में विश्व का नेतृत्व करने के लिए तैयार हैं? इसके जवाब में राहुल ने कहा, चीन के बारे में तो मैं कुछ नहीं कह सकता, लेकिन मुझे नहीं लगता कि भारत खुद को दुनिया का नेतृत्व करने वाला मानता है। भारत को पहले यह सुनिश्चित करना होगा कि उसका लोकतंत्र मजबूत और समावेशी हो। राहुल गांधी ने कहा कि किसी भी लोकतांत्रिक देश की ताकत उसकी विविधता और अलग-अलग दृष्टिकोणों को स्वीकारने की क्षमता होती है। लेकिन भारत में हाल के वर्षों में असहमति को दबाने और संस्थानों पर दबाव डालने की प्रवृत्ति बढ़ी है, जो लोकतंत्र के लिए खतरनाक संकेत है।

पीएम मोदी ने सुबह अचानक कांग्रेस अध्यक्ष को किया फोन, जाना हाल

शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की, खड़गे का हुआ है पेसमेकर ट्रांसप्लांट नई दिल्ली

आज असत्य पर सत्य की जीत का त्योंहार दशहरा पूरे देश में मनाया जा रहा है। पीएम मोदी आज शाम को रावण दहण कार्यक्रम में शामिल होंगे। इस बीच पीएम मोदी ने अचानक कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को फोन किया और उनका हाल जाना। उन्होंने खड़गे के जल्द स्वस्थ होने की कामना की। खड़गे को बेंगलुरु के एक अस्पताल में पेसमेकर ट्रांसप्लांट के लिए भर्ती कराया गया था। पीएम मोदी ने 'एक्स' पर लिखा, 'खड़गे जी से बात की। उनके स्वास्थ्य के बारे में

जानकारी ली और उनके शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की। उनके निरंतर स्वस्थ रहने और दीर्घायु होने की प्रार्थना करता हूं।' बता दें खड़गे को बुधवार सुबह चिकित्सा उपचार के लिए बेंगलुरु के एक अस्पताल में भर्ती कराया गया था, जहां उनका पेसमेकर ट्रांसप्लांट किया गया। कर्नाटक के मंत्री प्रियांक खड़गे ने बताया कि उनके पिता, मल्लिकार्जुन खड़गे की हालत चिकित्सा प्रक्रिया के बाद स्थिर है। प्रियांक ने एक्स पर लिखा- मल्लिकार्जुन खड़गे के लिए पेसमेकर ट्रांसप्लांट प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरी हो गई है। यह एक छोटी और मामूली प्रक्रिया थी। प्रक्रिया के बाद उनकी हालत स्थिर है। उन्होंने कहा कि खड़गे के 3 अक्टूबर से काम पर लौटने और अपने सभी तय कार्यक्रमों में



हिस्सा लेने की संभावना है। प्रियांक ने कहा कि सभी की चिंता, समर्थन और स्नेह के लिए हम आभारी हैं। कांग्रेस ने अपने आधिकारिक 'एक्स' अकाउंट से किए गए पोस्ट में लिखा कि खड़गे जी, आप शीघ्र स्वस्थ हों। आपको शक्ति और उत्तम स्वास्थ्य की कामना करते हैं। कर्नाटक के सीएम सिद्धारमैया ने बुधवार को अस्पताल पहुंचकर कांग्रेस अध्यक्ष खड़गे का हालचाल जाना था।

भारत की यूरोप के साथ व्यापारिक साझेदारी में मील का पत्थर बनेगा ईएफटीए ट्रेड

नई दिल्ली

भारत अपने व्यापार और कारोबार के लिए हमेशा ही अगुआकार रहा है। यूरोपीय मुक्त व्यापार संघ (ईएफटीए) में स्विटजरलैंड, नॉर्वे, आइसलैंड और लिक्टेनस्टीन देश शामिल हैं। इससे भारत और इन देशों के बीच व्यापार करना आसान हो जाएगा। वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल के अनुसार, यह भारत का निवेश प्रतिबद्धता को शामिल करने वाला पहला व्यापार समझौता है, जिससे हितों को संतुलित किया जा सकेगा और भागीदारों के बीच निष्पक्षता सुनिश्चित की जा सकेगी। भारत-ईएफटीए ट्रेड एंड इकोनॉमिक पार्टनरशिप एग्रीमेंट (टीईपीए) से देश में 100 अरब डॉलर का निवेश आएगा और दस लाख

प्रत्यक्ष नौकरियां पैदा होंगी और इससे भारत की यूरोप के साथ व्यापारिक साझेदारी मजबूत होगी। भारत-ईएफटीए ट्रेड एंड इकोनॉमिक पार्टनरशिप एग्रीमेंट एक अक्टूबर से लागू हो गया है।

इस समझौते के लागू होते समय आयोजित किए गए इवेंट में पीयूष गोयल ने कहा कि चार ईएफटीए देशों की पूरी आबादी अकेले मुंबई शहर की आबादी से कम है, फिर भी साझेदारी ईएफटीए क्षेत्र के बड़े दिल और जबरदस्त क्षमता से प्रेरित है। गोयल ने समझौते के शुभ समय पर जोर दिया और कहा कि विजयादशमी के साथ नवमी को इसकी शुरुआत समृद्धि, सफ़ाता और बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। उन्होंने विभिन्न क्षेत्रों में समझौते द्वारा खोले गए व्यापक अवसरों को रेखांकित

करते हुए, इसे वैश्विक व्यापार अस्थिरता, असमष्टता और व्यवधान के बीच टीईपीए को स्थिरता और निश्चितता का प्रतीक बताया।

कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री भारत की कम लागत के बारे में बताते हुए कहा कि भारत में डेटा की लागत अमेरिका के मुकाबले 3 प्रतिशत और वैश्विक औसत से 10 प्रतिशत से कम है।

गोयल ने कहा कि टीईपीए केवल टैरिफ में कमी या निवेश प्रतिबद्धता के बारे में नहीं है, बल्कि एक स्थिर, पूर्वानुमानित और विश्वसनीय ढांचा स्थापित करने के बारे में है जो निवेशकों का विश्वास बढ़ाए, अनिश्चितता की लागत कम करे और दुनिया को यह संकेत दे कि भारत और ईएफटीए सतत विकास के लिए प्रतिबद्ध हैं।

भारत के 1687 लोगों की नेटवर्थ 167 लाख करोड़ रुपये जीडीपी का आधा; अंबानी परिवार 9.55 लाख करोड़ रुपये के साथ सबसे अमीर

मुंबई/भोपाल

हुरुन इंडिया ने अपनी एम3एम हुरुन इंडिया रिच लिस्ट 2025 जारी की, जिसमें भारत के सबसे अमीर व्यक्तियों और परिवारों की संपत्ति के आधार पर सूचिबद्ध किया गया है। इस बार लिस्ट में 1,687 लोगों को शामिल किया गया है, जिनकी कुल नेटवर्थ लगभग 167 लाख करोड़ रुपये है। यह राशि भारत की जीडीपी के लगभग 50 प्रतिशत के बराबर है। खास बात यह है कि इस सूची में मध्यप्रदेश से 13 कारोबारियों को

भी शामिल किया गया है। इनमें भोपाल के तीन और इंदौर से 10 उद्योगपति शामिल हैं। हुरुन इंडिया रिच लिस्ट में मुकेश अंबानी और उनका परिवार 9.55 लाख करोड़ रुपये की संपत्ति के साथ लगातार शीर्ष स्थान पर हैं। गौतम अडानी और परिवार 8.15 लाख करोड़ की नेटवर्थ के साथ दूसरे स्थान पर हैं। युवा अरबपतियों का दबदबा जेटो के को-फंडेड कैवेल्य वोहरा (22 वर्ष) इस लिस्ट में सबसे कम उम्र के सदस्य हैं। उनकी व्यक्तिगत संपत्ति 4,480

करोड़ आंकी गई है। उनके पार्टनर आदित पालिचा (23 वर्ष) भी शामिल हुए हैं। परलेक्सटी एआई के फंडेड अरविंद श्रीनिवास (31 वर्ष), 21,190 करोड़ की संपत्ति के साथ सबसे कम उम्र के अरबपति हैं। नए चेहरे और बॉलीवुड की एंट्री इस बार की लिस्ट में 284 नए नाम शामिल हुए हैं। बॉलीवुड अभिनेता शाहरुख खान पहली बार लिस्ट में शामिल हुए हैं, जिनकी संपत्ति 12,490 करोड़ रुपये है। पेट्रीएम के संस्थापक विजय शेखर शर्मा भी फिर से अरबपति बन गए हैं। उनकी

नेटवर्थ 15,930 करोड़ रुपये आंकी गई है। अरबपतियों की संख्या में तेजी भारत में अरबपतियों की संख्या अब 350 से अधिक हो गई है। यह आंकड़ा 2012 की तुलना में छह गुना ज्यादा है, जब पहली बार यह लिस्ट जारी हुई थी। शहरों की हिस्सेदारी मुंबई इस लिस्ट का हब है, जहां से 451 लोग इसमें शामिल हुए। दिल्ली से 223 और बेंगलुरु से 116 लोग सूचीबद्ध हुए। लिस्ट में 101 महिलाएं भी शामिल हैं। हुरुन रिच लिस्ट में मध्य प्रदेश

के भोपाल के कारोबारियों में दिलीप सूर्यवंशी दिलीप बिल्डकॉन 4,430 करोड़ रुपये, अनिल बंसल एवं परिवार 2,510 करोड़ रुपये, अजय 2,800 करोड़ रुपये, देवेंद्र जैन दिलीप बिल्डकॉन 2750 और सुधीर कुमार अग्रवाल एवं परिवार सागर मैनुफैक्चर्स 2,510 करोड़ रुपये शामिल हैं। इसी प्रकार इस लिस्ट में इंदौर के दस करोबारियों के नाम शामिल हैं।

हुरुन लिस्ट का इतिहास हुरुन रिपोर्ट की शुरुआत 1999 में ब्रिटिश बिजनेसमैन रुपर्ट ह्रोवर्फ ने लंदन से की थी। 2012 में



इसका भारतीय वर्जन लॉन्च हुआ, जिसका नेतृत्व अनास रहमान जुनैद कर रहे हैं। यह रिपोर्ट हर साल उन भारतीयों की लिस्ट जारी करती है, जिनकी संपत्ति 1000 करोड़ रुपये से अधिक होती है।

वैश्विक उथल-पुथल के दौर में देश तलाशे अपनी भूमिका

गुरबचन जगत

उथल-पुथल भरे मौजूदा वैश्विक परिदृश्य में देश के लिए अपनी जगह व भूमिका की पहचान जरूरी है। खासकर संरक्षणवादी व वैश्वीकरण- विरोधी नीतियों के दौर में। बेशक 2008 के असैन्य परमाणु समझौते के बाद भारत-अमेरिका संबंधों में बेहतरी शुरू हुई...

उथल-पुथल भरे मौजूदा वैश्विक परिदृश्य में देश के लिए अपनी जगह व भूमिका की पहचान जरूरी है। खासकर संरक्षणवादी व वैश्वीकरण- विरोधी नीतियों के दौर में। बेशक 2008 के असैन्य परमाणु समझौते के बाद भारत-अमेरिका संबंधों में बेहतरी शुरू हुई थी। लेकिन गत मई में ऑपरेशन सिंदूर के बाद तल्छी बढ़ी जो अब भारी टैरिफ दरें, एच-1बी वीजा व चाबहार प्रतिबंध तक जारी है।

हालिया घटनाएं मुझे फिर से एक बार इस पर विचार करने के लिए प्रेरित करती हैं कि वैश्विक परिदृश्य में खेले जा रहे सत्ता के खेल में भारत की जगह क्या हो और इसमें ‘साउथ ब्लॉक’ को क्या भूमिका निभाने की जरूरत है। पिछले कुछ वक्त से, राष्ट्रपति ट्रंप और उनका व्यक्तित्व जोकि अमेरिकी रणनीति को संचालित कर रहा है, इसको लेकर काफी चर्चा जारी है। हालाकि यह एक कारक मात्र है, यह मान लेना कि इसका प्रभाव सब चीजों पर है, देश मामलों का अति सरलीकरण होगा; खासकर तब जबकि अमेरिका एक महाशक्ति है।

शायद हमारी अपनी राजनीति, जो लंबे समय से संस्थागत होने की बजाय व्यक्ति पर टिकी है, हमें दूसरों को भी अपने इसी नजरिए से देखने के लिए मजबूर करती है...मेरी राय में यह एक गंभीर चूक है। सर्वप्रथम, अमेरिका-पाकिस्तान संबंधों को ही लीजिए। हालाकि पाकिस्तान कभी-कभी अमेरिका के लिए एक उद्दंड बालक जैसी समस्या रहा है (विशेषकर अल-कायदा और ओसामा बिन लादेन के दौर में), फिर भी यह मुल्क दक्षिण एवं मध्य एशिया के लिए अमेरिकी नीति में कुल मिलाकर एक अहम औजार रहा है। सोवियत संघ के विरुद्ध अफगान मुजाहिदीन विद्रोह के दौरान पाकिस्तान ने काफी अहम भूमिका निभाई थी। इसके बाद, अफगानिस्तान पर अमेरिकी आक्रमण और तालिबान के साथ युद्ध के दौरान, पाकिस्तान ने रसद सहायता और खुफिया जानकारी, दोनों प्रदान की, यानि इस तरह उसने तालिबान और हक़ानी नेटवर्क, दोनों के साथ, दोहरा खेल खेला, हालाकि उसे इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ी।

‘पेट्रन’ टैकों से शुरू करते हुए और आगे चलकर एफ-16 लड़ाकू विमान देना, पाकिस्तानी सेना को भी ज्यादातर अमेरिका ने ही सुसज्जित और प्रशिक्षित किया। बेशक,हालिया वर्षों में, उसे चीन के रूप में एक मजबूत समर्थक भी मिल गया। मैं इस पुराने संबंध का ज़क्ति इस क्षेत्र में अमेरिका के रहे (और आज भी) रणनीतिक हितों पर प्रकाश डालने के लिए कर रहा हूं। अब एक बार फिर अमेरिकी राष्ट्रपति

ने अफ़गानिस्तान से बगराम एयरबेस अमेरिका को सौंपने की मांग की है, जो इसका संकेत है कि जल्द ही कोई कड़ी कार्रवाई होने वाली है।

सोवियत संघ के साथ हमारे संबंध और विशेष रूप से तीनों सेनाओं में रूस निर्मित हथियार और गोला-बारूद की आमद के चलते (हमारे अधिकांश पुराने उपकरण रूसी हैं) 20वीं सदी के अधिकांश समय में भारत-अमेरिका संबंधों को ठंडा या ज्यादा-से-ज्यादा गुनगुना ही कहा जा सकता है। सोवियत संघ विघटन और भारतीय अर्थव्यवस्था के खुलने से अमेरिका के साथ एक नई शुरुआत के लिए अनुकूल माहौल बना। प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के कार्यकाल में हुए भारत-अमेरिका असेन्य परमाणु समझौते ने भारत पर दशकों से लगे परमाणु प्रौद्योगिकी प्रतिबंध को खत्म करवाया और साथ ही एक तरह से परमाणु हथियार संपन्न राष्ट्र होने की मान्यता भी मिली। इससे भारत-अमेरिका संबंधों को काफी सकारात्मक गति मिली।

राष्ट्रपति ट्रम्प के पहले कार्यकाल में, भारत-अमेरिका संबंध सुधरते दिख रहे थे। हालांकि, इस वर्ष संकेत तब अशुभ हो गए, जब मई में हुई सैन्य झड़प के बाद – जो पाकिस्तान स्थित आतंकवादियों द्वारा किए गए पहलगाम नरसंहार के बाद हुई थी – ट्रंप ने भारत-पाकिस्तान के बीच युद्धविराम पर सहमति बनवाने का दावा किया। भारत ने इसका खंडन किया व स्पष्ट किया कि युद्धविराम दोनों देशों के डीजीएमओ के बीच वार्ता से बना। इसके बाद, ट्रम्प ने बारंबार युद्धविराम करवाने का दावा किया और कहा कि इस तरह उन्होंने एक संभावित परमाणु संघर्ष को टलवाया। स्थिति और मुश्किल बन गयी जब ट्रंप ने पाक सेना प्रमुख फौलड मार्शल असीम मुनीर को निजी लंच दिया (अमेरिका ने बाद में भी उनकी मेजबानी की)। किसी देश में राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री होते हुए उसके सेना प्रमुख को न्योता देना अपनी ही कहानी बयां करता है। न्योता तो हमारे प्रधानमंत्री को भी दिया गया था, जब वे कनाडा में थे, लेकिन उन्होंने पहले से तय कार्यक्रमों में व्यस्तता के चलते मना कर दिया (मौजूदा व्हाइट हाउस वासियों ने इसे हल्के में नहीं लिया होगा)।

पिछले साल अपनी चुनावी रैलियों में, ट्रंप ने भारत को ‘टैरिफ किंग’ ठहराया था और भारत तथा अन्य देशों पर, जिनके बारे में उनका दावा था कि अमेरिका के साथ व्यापार संतुलन और व्यवहार में भारी अंतर हैं, उन पर तमाड़ा टैरिफ लगाने की धमकी दी थी। अंततः भारी टैरिफ लगा भी दिया; पहले 25 फीसदी , जो अमानजनक है क्योंकि चीन को छोड़ हमारे पड़ोसी एशियाई देशों पर टैरिफ बहुत कम है और फिर रूसी तेल खरीदने पर अतिरिक्त 25 फीसदी (कुल 50 प्रतिशत तक निषेधात्मक) लगा दिया।

किसी कारण, हमारे विदेश और वाणिज्य मंत्रालय के अलावा मीडिया का बड़ा वर्ग इस मंडराते खतरे को नकारता दिखाई दिया, इस उम्मीद में कि हमारे नेताओं के व्यक्तिगत संबंधों से स्थिति संभाल ली जाएगी। फिलहाल ऐसा कोई दिन नहीं

जाता जब हमारी अर्थव्यवस्था के विरुद्ध और अधिक दंडात्मक उपायों की धमकी न दी जाती हो। एच-1बी वीजा प्रकरण (1,00,000 डॉलर शुल्क) हमारे ऊपर नवीनतम प्रहार है। इसका प्रभाव हमारी आईटी फर्मों और पेशेवरों पर दीर्घ काल में बहुत बड़ा रहेगा। हमें इन उच्च प्रशिक्षित पेशेवरों को किसी अन्य देश के हित में फिर से खो देने के बजाय, इनकी संभावित वतन वापसी हेतु अनुकूल माहौल बनाने का प्रयास करना चाहिए।

तो, हमें क्यों अलग-थलग करने के साथ निशाना बनाया जा रहा है? क्या यह मुख्यतः रूसी तेल का मामला है? अगर ऐसा होता, तो यूरोप और कई नाटो देश भी इसके दोषी होते। अगर नहीं, तो क्या हम एक बहुत बड़े खेल में ‘मोहरा’ बन रहे हैं? शोचनीय है , सऊदी-पाक सैन्य समझौता इतनी जल्दी कैसे संभव है? अमेरिका के आशीर्वाद के बिना यह संभव नहीं।

ईरान में चाबहार बंदरगाह पर प्रतिबंधों में ढील वापस लेना हम पर किया गया अन्य आघात रहा। यह बंदरगाह इस क्षेत्र में हमारे प्रमुख रणनीतिक हितों में से एक था और इससे हमें मध्य एशियाई बाजारों और अफ़गानिस्तान तक पहुंचने में मदद मिलती। हो सकता है अमेरिका द्वारा ईरान पर हाल में की गई बमबारी और अमेरिका-पाकिस्तान के बीच हो रहे समझौतों ने इस पर असर डाला हो। संभवतः ये कदम इस क्षेत्र में बढ़ रहे चीनी प्रभाव का मुकाबला करने को उठाए जा रहे हों। चीन ईरानी तेल का बड़ा खरीदार है। चीन और अफ़गानिस्तान दुर्लभ धातु अयस्क खनन पर समझौते कर रहे हैं। बेल्ट एंड रोड इनिशिएटिव इस क्षेत्र से गुजरती है – इसमें कई खेल संभव हैं।

मैं अपने निकटतम पड़ोस पर भी ध्यान केंद्रित करना चाहूंगा। नेपाल, बांग्लादेश और श्रीलंका, सभी में थोड़े अंतराल में हिंसक सत्ता परिवर्तन हुए। ये सब अचानक हुए विस्फोट प्रतीत होते हैं, पक्का नहीं कि ये सिर्फ अंदरूनी अशांति का परिणाम थे या विदेशी ताकतों की शह से पैदा समस्या। हम मणिपुर समस्या का समाधान नहीं खोज सके और म्यांमार, बांग्लादेश और नेपाल से घिरे उत्तर-पूर्व में समस्याएं गहरा रही हैं। अरसे से लटकता समाधान, जिसमें समस्या की पहचान व निदान का कोई प्रयास नहीं किया गया, लदाख अंततः उबल पड़ा है। चीन के साथ सीमा विवादों के मद्देनजर यह घटनाक्रम भारतीय राष्ट्र के हित में नहीं। अपने नागरिकों के खिलाफ घातक हथियारों का इस्तेमाल, यदि करना भी पड़े, तो अंतिम विकल्प हो।

मौजूदा अशांत स्थितियों के मद्देनजर जब पूरे विश्व में तनाव उत्पन्न हो रहा है और राष्ट्र-राज्य संरक्षणवाद व वैश्वीकरण- विरोधी रुख अपना रहे हैं, हमें परिस्थिति जन्य परिदृश्य में अपना स्थान पहचानने की आवश्यकता है, ताकि घटनाएं हम हवीं ने हो पाएं।

लेखक मणिपुर के राज्यपाल एवं जम्मू-कश्मीर में पुलिस महानिदेशक रहे हैं।

संपादकीय

करूर भगदड़ : मौत या हत्या

तमिलनाडु के करूर जिले में एक रैली में भगदड़ मचने से 40 लोगों की मौत हो गई और अनेक घायल हो गए। घायलों में कुछ की हालत गंभीर बताई गई है। मरने वालों में 10 बच्चे और 16 महिलाएं शामिल हैं। टीवीके के नेता और अभिनेता विजय ने शनिवार को तमिलनाडु के करूर जिले में रैली की थी। विजय ने भगदड़ में मारे गए लोगों के परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त की और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर घोषणा की कि हादसे में मारे गए लोगों के परिजनों को 20–20 लाख रुपये का मुआवजा देंगे। घायलों को भी 2 लाख देने का ऐलान किया। हादसा उस समय हुआ जब हजारों समर्थक विजय के संबोधन को सुनने के लिए इकट्ठा थे। कार्यक्रम स्थल पर भीड़ बढ़ती चली गई। इसी पुलिस ने एकाएक लाठीचार्ज कर दिया जिससे भगदड़ मच गई। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन ने घटना को ‘गंभीर और चिंताजनक’ बताया। करूर नगर पुलिस ने टीवीके के नेताओं के समेत कई लोगों के खिलाफ बीएनएस की सुसंगत धाराओं में मामला दर्ज किया है। भगदड़ के कारणों को लेकर लोगों के अपने-अपने दावे हैं, और स्पष्ट नहीं है कि क्या गड़बड़ हुई, क्या आयोजन स्थल का चयन गलत होने से यह सब हुआ या फिर भीड़ के बेकाबू हो जाने से। कुछ लोगों का दावा है कि सभा स्थल पर भीड़ ने अवरोधक के लिए लगाए गए टिन शेड को गिरा दिया और कई लोग पास की फूस की छतों पर चढ़ गए जो उनका भार सहन नहीं कर सकीं और गिर गईं। इस बीच स्थिति को काबू में लाने के लिए पुलिस ने लाठीचार्ज कर दिया जिससे भीड़ में फंसे बच्चों समेत अन्य लोग समझ नहीं पाए कि हो क्या रहा है। बेशक, यह घटना राजनीतिक आयोजनों में सुरक्षा में चूक की कमी को उजागर करती है। ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए एसओपी बनाई जानी चाहिए ताकि रैलियों में किसी तरह की भगदड़ न होने पाए। लेकिन सबसे बड़ा सवाल है कि देश में पिछले कुछ समय में हुई ऐसी भगदड़ों के बाद भी सबक क्यों नहीं लिया गया? राजनीतिक आयोजनों ही नहीं, बल्कि धार्मिक स्थलों और खेल के मैदानों में भी दर्शकों की भीड़ बेतहाशा बढ़ने पर इस प्रकार के हादसे की आशंका बराबर बनी रहती है। जरूरी है कि भीड़ के कारगर प्रबंधन के लिहाज से भी बंदोबस्ती में ध्यान रखा जाए। एसओपी तैयार किया जाना तो बेहद जरूरी है।



क्षमा भाव आत्मसात करें

बुद्धि का अर्थ है नीर-क्षीर विवेक करने वाली शक्ति और ज्ञान का अर्थ है आत्मा तथा पदार्थ को जान लेना। ज्ञान का अर्थ है आत्मा तथा भौतिक पदार्थ के अन्तर को जानना। आधुनिक शिक्षा में आत्मा के विषय में कोई ज्ञान नहीं दिया जाता, केवल भौतिक तत्वों तथा शारीरिक आवश्यकताओं पर ध्यान दिया जाता है। फलस्वरूप शैक्षिक ज्ञान पूर्ण नहीं हैं। अरुम्मोह अर्थात संशय तथा मोह से मुक्ति तभी प्राप्त हो सकती है, जब मनुष्य झिझकता नहीं और दिव्य दर्शन को समझता है। वह धीरे-धीरे निश्चित रूप से मोह से मुक्त हो जाता है। क्षमा का अन्धास करना चाहिए। मनुष्य को सहिष्णु होना चाहिए और

दम का अर्थ है इन्द्रियों को व्यर्थ विषयभोग में न लगाया जाए। अनावश्यक इन्द्रियभोग आध्यात्मिक उन्नति में बाधक है। मन पर भी अनावश्यक विचारों के विरुद्ध संयम रखना चाहिए। इसे शम कहते हैं। मनुष्य धन-अर्जन के चिन्तन में ही सारा समय न गवाए। यह चिन्तन शक्ति का दुरुपयोग है। मन का उपयोग मनुष्यों की मूल आवश्यकताओं को समझने के लिए किया जाना चाहिए। साधुपुरुषों, गुरुओं महान विचारको की संगति में रहकर विचार-शक्ति का विकास करना चाहिए। जो कुछ कृष्णभावनामृत के विकास के अनुकूल हो, उसे स्वीकार करें और जो प्रतिकूल हो, उसका परित्याग करें।

आयुष्मान योजना - क्या भारत की स्वास्थ्य सुरक्षा की नाव डूब रही है?

विचार मंथन

(लेखक- सनत जैन)

भारत की स्वास्थ्य सेवाओं को आमजन तक पहुँचाने के उद्देश्य से 2018 में शुरू की गई आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (पीएम-जेएवाई) को अब तक दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य बीमा योजना बताया गया है। इसे लेकर दावा किया जा रहा था कि देश के करोड़ों गरीब परिवार बिना आर्थिक बोझ के गंभीर बीमारियों का इलाज करा सकेंगे। लेकिन हाल ही में सामने आई मीडिया रिपोर्ट ने इस योजना की जमीनी हकीकत को उजागर करने का काम कर दिया है, जो न केवल चौंकाने वाली है बल्कि चिंताजनक भी कही जा रही है। दरअसल आयुष्मान को लेकर सबसे बड़ा वादा था कि कोई भी गरीब परिवार इलाज से वंचित नहीं रहेगा। मगर हकीकत यह है कि योजना के तहत आयुष्मान कार्ड होने के बावजूद अनेक मरीजों को अस्पतालों में भर्ती नहीं किया गया। मीडिया रिपोर्ट के

अनुसार 2019 में बरेली के मतलुह हुसैन की मौत चार निजी अस्पतालों द्वारा इलाज से इनकार किए जाने के कारण हुई। इसी तरह दिसंबर 2024 में बेंगलुरु की 72 वर्षीय महिला गैरिटिक केन्सर के इलाज में असफल रही और आत्महत्या कर ली। इस तरह के अनेक घटनाएँ बताती हैं कि सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज का दावा कागजों पर ही सिमटा हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक फरवरी 2025 तक योजना के तहत अस्पतालों को 1.21 लाख करोड़ रुपये से अधिक का बकाया है। हरियाणा, छत्तीसगढ़ और मणिपुर जैसे राज्यों में अरबों रुपये की राशि महीनों से अटकी पड़ी है। अनेक डॉक्टरर्स तो यह कहते हैं, यदि 20,000 रुपये का बिल बनता है तो उन्हें मात्र 3,000 से 4,000 रुपये ही मिलते हैं। इतना ही नहीं, भुगतान में देरी पर ब्याज देने का प्रावधान होने के बावजूद इसका पालन नहीं होता। परिणामस्वरूप, अस्पताल अब इस योजना से मुँह मोड़ रहे हैं। हरियाणा में 774 में से 650 निजी अस्पताल बाहर हो चुके हैं।

अन्य राज्यों में भी यही स्थिति है। छोटे और मध्यम अस्पताल, जो ग्रामीण और कस्बाई क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की रीढ़ हैं, सबसे अधिक संकट में हैं। बड़े कॉर्पोरेट अस्पताल तो पहले से ही इस योजना से दूरी बनाए हुए हैं क्योंकि पैकेज दरें उनके अनुसार भुगतानवायक हैं।

भुगतान संकट के अलावा योजना तकनीकी गड़बड़ियों से भी जुड़ा रही है। 2024 में शुरू किए गए नए क्लेम पोर्टल में बार-बार खराबी आ रही है, जिससे अस्पताल मरीजों के केस अपलोड नहीं कर पा रहे। साथ ही, पैकेज दरें 2021 से अपरिवर्तित हैं, जबकि चिकित्सा लागत कई गुना बढ़ चुकी है। औसतन योजना में किसी ऑपरेशन या इलाज के लिए 13,000-15,000 रुपये मिलते हैं, जबकि वास्तविक खर्च 40,000 रुपये तक पहुँच जाता है। इस अंतर को अस्पताल झेल नहीं पा रहे। इतनी बड़ी योजना में धोखाधड़ी की आशंका स्वाभाविक है और यह सच भी साबित हो रहा है। छत्तीसगढ़ में फर्जी

मरीजों के नाम पर बिलिंग, डबल-बिलिंग और अन्य घोटाले सामने आए हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, अब तक किए गए 6.66 करोड़ क्लेम में से 2.7 लाख को अमान्य घोषित किया गया है। यह न केवल सरकारी धन की बर्बादी है बल्कि असली मरीजों के अधिकारों का भी हनन है। इस संबंध में विशेषज्ञ कहते हैं कि इस योजना को सफल बनाने के लिए हर साल कम से कम 1.6 लाख करोड़ रुपये की आवश्यकता है। इसके विपरीत, 2024–25 के लिए केवल 7,299 करोड़ और 2025–26 के लिए 9,406 करोड़ रुपये का आवंटन किया गया है। यह स्पष्ट करता है कि सरकार इस योजना को लेकर गंभीर नहीं है। कम बजट, भुगतान की देरी और बढ़ती लागत—ये तीनों कारक मिलकर योजना को विफलता की ओर धकेल रहे हैं। भारतीय चिकित्सा संघ (आईएमए) के पूर्व अध्यक्ष डॉ. आर.वी. असोका ने इसे असंभव योजना बताते हुए कहा है कि यह स्वास्थ्य से ज्यादा राजनीति का साधन है। उनके अनुसार, बिना

पर्याप्त धन और पारदर्शिता के ऐसी कोई भी योजना लंबे समय तक नहीं टिक सकती। यदि निजी अस्पताल बाहर हो गए और सरकारी अस्पतालों पर ही पूरा बोझ आ गया, तो आम मरीजों के लिए यह योजना एक बेकार कार्ड से ज्यादा कुछ नहीं रह जाएगी।

इस स्थिति में होना तो यह चाहिए कि योजना का वार्षिक बजट वास्तविक जरूरतों के अनुरूप किया जाना चाहिए। केवल नाम भर के आवंटन से काम नहीं चलेगा। राज्यों पर बकाया भुगतान का बोझ कम करने के लिए केन्द्र को अधिक हिस्सेदारी निभानी होगी। क्लेम की जाँच और भुगतान की प्रक्रिया को त्वरित और स्पष्ट बनाया जाना चाहिए। चिकित्सा लागत बढ़ने के अनुरूप दरें तय की जानी चाहिए, ताकि मरीजों का इलाज भी हो और अस्पतालों को नुकसान भी न हो। तकनीक का उपयोग कर फर्जीवाड़े और डबल-बिलिंग पर सख्ती से रोक लगाई जानी चाहिए। छोटे और मध्यम अस्पतालों को साथ लिए बिना योजना सफल नहीं हो सकती।

भारतीय अंडर-19 टीम ने ऑस्ट्रेलिया को हराकर रचा इतिहास

ब्रिसबेन (एजेंसी)। भारतीय अंडर-19 टीम ने ऑस्ट्रेलिया को उसके घर में करारी शिकस्त देकर अपनी ताकत का लोहा मनवाया है। ब्रिसबेन में खेले गए दो मैचों की यूथ टेस्ट सीरीज के पहले मुकाबले में भारत ने पारी और 58 रन से धमाकेदार जीत दर्ज की। इस जीत के साथ भारत ने सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली है। वनडे सीरीज में कांगराओं का सूपड़ा साफ करने के बाद टेस्ट सीरीज की शुरुआत भी भारतीय युवा खिलाड़ियों ने शानदार अंदाज में की। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी ऑस्ट्रेलियाई टीम पहली पारी में भारतीय गेंदबाजों के सामने टिक नहीं सकी और महज 243 रन पर सिमट गई। दीपेश देववर्धन ने

कहर बरपाते हुए 5 विकेट अपने नाम किए जबकि किशन कुमार ने 3 बल्लेबाजों को चला किया। इसके बाद भारतीय बल्लेबाजों ने मैच को पूरी तरह अपने कब्जे में कर लिया। वैभव सूर्यवंशी ने तूफानी अंदाज में शतक ठेकेते हुए सभी का ध्यान खींच लिया। उन्होंने सिर्फ 86 गेंदों में 9 चौके और 8 छकों की मदद से सेंचुरी पूरी की और 131 की स्ट्राइक रेट से रन बनाते हुए 131 रनों की लाजवाब पारी खेली। उनके साथ वेदांत त्रिवेदी ने भी जिम्मेदारी दिखाते हुए 140 रनों की पारी खेली। दोनों की बल्लेबाजी के दम पर भारत ने पहली पारी में 428 रन बनाकर विशाल स्कोर खड़ा कर लिया।

पहली पारी के आधार पर भारत को 185 रन की बढ़त मिली और दबाव में आई मेजबान टीम दूसरी पारी में पूरी तरह बिखर गई। ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज 127 रन ही जोड़ पाए और भारतीय गेंदबाजों ने एक बार फिर अपना जलवा दिखाया। दीपेश ने दूसरी पारी में भी 16 रन देकर 3 विकेट झटकते और मैच में कुल 8 विकेट अपने नाम किए। किशन कुमार ने भी 2 विकेट लेकर शानदार प्रदर्शन किया। इस तरह भारतीय अंडर-19 टीम ने मेजबान को हर पहलू में मात देकर सीरीज में बढ़त बना ली और एक बार फिर यह साबित किया कि भारतीय क्रिकेट का भविष्य सुरक्षित हाथों में है।



दक्षिण अफ्रीका की नजर पहली विश्व कप ट्रॉफी पर, इंग्लैंड शुरुआती लय हासिल करने की कोशिश में



गुवाहाटी (एजेंसी)। दक्षिण अफ्रीका की महिला क्रिकेट टीम शुक्रवार को यहां इंग्लैंड के खिलाफ महिला वनडे विश्व कप अभियान की शुरुआत करेगी तो उसकी कोशिश पिछले कुछ वर्षों की प्रभावशाली प्रदर्शन को जारी रखने के साथ खिताब के सपने को साकार करने के लिए अच्छी शुरुआत करने की होगी। दक्षिण अफ्रीका ने पिछले दो वनडे विश्व कप में सेमीफाइनल तक का सफर तय किया है और हाल के दोनों टी20 विश्व कप में उर्वविजेता रही है।

दक्षिण अफ्रीका की टीम पिछले कुछ महीनों में इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया, श्रीलंका, वेस्टइंडीज और पाकिस्तान जैसे देशों को हराने के आत्मविश्वास से लंबरज होकर इस विश्व कप उतर रही है। टीम की बल्लेबाजी की कमान शानदार लय में चल रही लौरा वोलवार्ट और तार्जानिन बिट्स संभालेंगी जबकि दिग्गज मारिजन कम्प गेंद और बल्ले दोनों से असरदार रही हैं। अनुभवी सुने लूस, क्लो ट्राउन और युवा खिलाड़ी नाडीन डे क्लार्क और नंदुमिसो शांगेसे टीम में मजबूत विकल्प पेश करते हैं।

टीमें

इंग्लैंड -नेट सिवर-ब्रंट (कप्तान), एम अल्लोट, टैमी ब्यूमोट, लॉरेन बेल, एलिस कैप्पी, चार्ली डीन, सोफिया डकले, सोफी एक्लेस्टोन, लॉरेन फाइलर, सारा ग्लेन, एमी जोन्स, हीथर नाइट, एम्मा लेम्ब, लिसे स्मिथ, डैनी व्याट-होज।

दक्षिण अफ्रीका -लौरा वोलवार्ट (कप्तान), अयाबोंगा खाका, क्लो ट्रायोन, नादिन डी क्लार्क, मारिजन कम्प, तार्जानिन बिट्स, सिमालो जाफा, नॉनकुलुलेको म्त्लाबा, एनेरी डर्क्सन, एनेके बॉश, मसाबाता क्लास, सुने लूस, काराबो मेसो, तुमी सेखुखुने, नंदुमिसो शांगेसे।

इंग्लैंड की टीम इस समय बदलाव के दौर से गुजर रही है और उनका हालिया

अपोलो टायर्स के साथ नई जर्सी में उतरी टीम इंडिया



नई दिल्ली (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट में आज से एक नए दौर की शुरुआत हो गई है। वेस्टइंडीज के खिलाफ दो मैचों की टेस्ट सीरीज का पहला मुकाबला अहमदाबाद में खेला जा रहा है, जहां टीम इंडिया नई जर्सी में नजर आएगी। इस जर्सी पर अब अपोलो टायर्स का लोگو चमक रहा है। भारतीय क्रिकेट बोर्ड ने अपोलो टायर्स के साथ 579 करोड़ की डील की है, जो मार्च 2028 तक जारी रहेगी। इस डील के तहत अगले छह साल तक टीम इंडिया की जर्सी पर अपोलो टायर्स स्पॉन्सर रहेगा। यह बदलाव ड्राम-11 के बीच में स्पॉन्सरशिप छोड़ने के बाद हुआ है, क्योंकि देश में फेटेसी बेटिंग एप पर प्रतिबंध लगा दिया गया था।

वहीं मैच की बात करें तो शुरुआत में वेस्टइंडीज के कप्तान रोस्टन चेज ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया। भारतीय कप्तान शुभमन गिल ने बताया कि टीम दो तेज गेंदबाज और तीन स्पिनरों के साथ मैदान पर उतरी है। खास बात यह रही

कि नीतीश कुमार रेड्डी की टेस्ट टीम में वापसी हुई है। वहीं, वेस्टइंडीज की टीम दो स्पिनर और दो तेज गेंदबाजों के कॉम्बिनेशन के साथ खेल रही है।

यह मुकाबला भारतीय क्रिकेट के लिहाज से ऐतिहासिक भी है। यह पहला टेस्ट है जो रविचंद्रन अश्विन, विराट कोहली और रोहित शर्मा जैसे दिग्गजों के संन्यास के बाद घरेलू मैदान पर खेला जा रहा है। पिछली बार भारत ने इन खिलाड़ियों के बिना नवंबर में घरेलू सीरीज में हिस्सा लिया था। अहमदाबाद का यह टेस्ट इसलिए भी अहम माना जा रहा है क्योंकि इसे भारतीय क्रिकेट के नए युग की शुरुआत के तौर पर देखा जा रहा है, जहां नई कप्तानी, नई जर्सी और नई सोच के साथ टीम आगे बढ़ रही है। अब क्रिकेट प्रेमियों की निगाहें इस बात पर टिकी हैं कि युवा खिलाड़ियों से सजी टीम इंडिया कैसी शुरुआत करती है और क्या वेस्टइंडीज के खिलाफ भारत के साथ इस नए युग का आगाज धमाकेदार ढंग से होता है।

आरसीबी को खरीद सकती है पूनावाला की डियाजियो



नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) सत्र 2025 की विजेता रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) का मालिकाना अधिकार बदल सकता है। अगले सत्र से पहले आरसीबी टीम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु यानी आरसीबी को डियाजियो पीपल्स खरीद सकती है। डियाजियो सीरीज इंस्टीट्यूट के सीईओ अदवा पूनावाला के समूह से जुड़ी है। आधिकारिक तौर पर अभी इस बारे में हालांकि किसी की भी ओर से कोई बयान नहीं आया है। अभी ये भी पक्का नहीं है कि डियाजियो पीपल्स आरसीबी में अपनी पूरी हिस्सेदारी बेचने पर विचार कर रही है या नहीं। डियाजियो पीपल्स की मूल रूप से युनाइटेड रिपिरिट्स की कंपनी है। एक रिपोर्ट के अनुसार आरसीबी को खरीदने के लिए अन्य इच्छुक पक्षों के अलावा पूनावाला सबसे अधिक उत्साहित हैं। आरसीबी का मूल्यांकन लगभग 2 बिलियन डॉलर में करने की उम्मीद कर रही है। यहां तक ? कि व्यावसायिक मूल्य के मामले में भी, आरसीबी इस वर्ष शीर्ष स्थान पर थी। इससे पहले फरवरी में टॉरेट समूह ने अपनी होल्डिंग कंपनी टॉरेट इन्वेस्टमेंट्स के जरिये निजी इक्विटी फर्म सीबीसी कैपिटल पार्टनर्स से गुजरात टाइटन्स (जीटी) में 67 फीसदी हिस्सेदारी खरीदी थी। इस सौदे का मूल्य लगभग 5,000 करोड़ रुपये था, जिसमें जीटी का मूल्यांकन लगभग 7,453 करोड़ रुपये था। हालांकि, आरसीबी कीमत साढ़े 17 हजार करोड़ के आसपास है। इस तरह यह आईपीएल का अब तक का सबसे बड़ा सौदा हो सकता है।

जोमेटो डिलीवरी बॉय से विश्व चैंपियन तक: संदीप सरंगर ने भारत को दिलाया स्वर्ण, रिकू-सुंदर ने दी प्रेरणा

नई दिल्ली (एजेंसी)। नई दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में चल रही विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 में मंगलवार का दिन भारत के लिए एक और ऐतिहासिक रहा। महाराष्ट्र के संदीप संजय सरंगर ने भाला फेंक कर ४44 वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर तिरंगा लहराया और देश को गर्व महसूस कराया।

रिकू और सुंदर से मिली प्रेरणा

सोमवार को ही रिकू और सुंदर सिंह गुर्जर ने ४46 वर्ग में स्वर्ण और रजत पदक जीते थे। सरंगर ने कहा कि उस ऐतिहासिक पल को देखकर उन्हें भी आत्मविश्वास और प्रेरणा मिली। उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, 'मैं कल यहां माहौल को समझने आया था। भीड़, प्रोत्साहन और जोश-सबने मुझे ताकत दी। और आज उसी ने मुझे जीत दिलाई।'

बारिश, ठंड और दबाव... फिर भी स्वर्ण

दिल्ली की दोपहर में अचानक हुई भारी बारिश और गिरी हुई तापमान ने एथलीटों को चुनौती दी। लेकिन सरंगर ने इसे पार करते हुए अपने पांचवें प्रयास में 62.82 मीटर का शानदार श्रो फेंका। हालांकि वे पहले ही 62.68 मीटर के श्रो से बंदत बना चुके थे, लेकिन ऊपरा ऊपरा बेस्ट श्रो दर्शकों के लिए जश्न का कारणा बन गया। राजस्थान के संदीप चौधरी ने भी कड़ी टक्कर दी और 62.67 मीटर तक पहुँच गए, लेकिन सरंगर ने उन्हें पछाड़ते हुए स्वर्ण पर कब्जा किया।

‘गर्मा मौसम में और बेहतर करता’

SAI सोनीपत में प्रशिक्षण लेने वाले और झुझरू कर एथलीट सरंगर ने माना कि मौसम ने उनके प्रदर्शन को थोड़ा प्रभावित किया।

उन्होंने कहा, 'बारिश और ठंड मौसम ने मुझे सुखिला दी। गर्म मौसम में मैं और भी अच्छा कर सकता था। फिर भी, अपने देश के लिए पदक जीतना शानदार पहसास है।'

डिलीवरी बॉय से चैंपियन तक का सफर

आज जिस एथलीट को पूरा भारत सलाम कर रहा है, कभी वही सरंगर पुणे में जोमेटो डिलीवरी बॉय का काम किया करते थे। परिवार का कारण बन गया। राजस्थान के संदीप चौधरी ने भी कड़ी टक्कर दी और 62.67 मीटर तक पहुँच गए, लेकिन सरंगर ने उन्हें पछाड़ते हुए स्वर्ण पर कब्जा किया।

भारत का तीसरा स्वर्ण, साफर जारी

सरंगर का यह पदक भारत का इस

मुलर 35वां खिताब जीतकर जर्मनी के सबसे सफल खिलाड़ी बने

बर्लिन (एजेंसी)। वैक्वर व्हाइटकेप्स के स्ट्राइकर थॉमस मुलर ने कहा कि अपने करियर का 35वां खिताब जीतने के बाद से उनके फोन की घंटी बजती ही रही है, जिससे वह जर्मन फुटबॉल इतिहास के सबसे सफल खिलाड़ी बन गए हैं। दोस्तों, पूर्व साथियों और रिश्तेदारों ने 36 वर्षीय इस खिलाड़ी को बधाई देने के लिए फोन किए, जिन्होंने बायर्न म्यूनिख के अपने पूर्व साथी टोनी क्रुस (34 खिताब जीतने वाले) को पीछे छोड़ दिया। दोनों ने 2014 फीफा विश्व कप साथ मिलकर जीता था।

मुलर को सबसे हालिया उपलब्धि कैनेडियन चैंपियनशिप के साथ मिली, जब व्हाइटकेप्स ने फाइनल में वैक्वर फर्म्सी को 4-2 से हराकर कौनकाकाफ चैंपियंस लीग में जगह पक्की की। उन्होंने अपने करियर का 300वां गोल भी किया, जिसमें उन्होंने अपनी टीम के लिए दूसरा गोल पेंल्टी में बदला। इसके बाद, उन्होंने सुनहरे '300' से सजा एक



छोटा सा केक भेंट करके इस उपलब्धि का जश्न मनाया। 13 सितंबर को अपने जन्मदिन के कुछ ही हफ्ते बाद, मुलर ने मजाक में कहा कि अपने माता-पिता से मिलने के दौरान, 'मैंने उनसे कहा था, यह मैच का दिन है, जन्मदिन का नहीं।'

अपने रिकॉर्ड जीत के बावजूद मुलर ने

कहा कि वह खुद को 'खिताब संग्रहकर्ता' नहीं मानते। 'तुलना करना बेमानी है। कुछ ने चैंपियंस लीग ज्यादा बार जीती है, तो कुछ ने ज्यादा राष्ट्रीय खिताब।' उन्होंने क्रुस के छह चैंपियंस लीग खिताबों और उनके दो खिताबों का जिक्र करते हुए कहा, 'मैं मैदान पर भावनाओं के लिए खेलता हूँ, खिताबों के लिए

दिलीप ट्रॉफी खेलने का लाभ एशिया कप में मिला : कुलदीप



मुम्बई। एशिया कप में शानदार प्रदर्शन करने वाले कलाई के स्पिनर कुलदीप यादव ने कहा है कि घरेलू क्रिकेट खेलने का लाभ उन्हें मिला था। कुलदीप के अनुसार एशिया कप से पहले उन्होंने दिलीप ट्रॉफी खेली थी जिससे उन्हें लय मिल गयी थी। इसी कारण वह एशिया कप में बेहतर प्रदर्शन कर पाये। कुलदीप ने फाइनल में चार विकेट लेकर भारतीय टीम की जीत में अहम भूमिका निभाई थी। इससे पहले उन्हें इंग्लैंड दौरे पर एक भी मैच खेलने का अवसर नहीं मिला था। बाएँ हाथ के इस स्पिनर ने एशिया कप में सबसे अधिक कुल 17 विकेट लिए थे। बीसीसीआई द्वारा जारी एक वीडियो में रिकू सिंह से बातचीत के दौरान कुलदीप ने कहा कि उनके लिए लय पाना बेहद जरूरी था और इसके लिए उन्होंने दिलीप ट्रॉफी में काफी गेंदबाजी की। कुलदीप ने कहा, जब आप लंबे समय तक क्रिकेट नहीं खेलते तो लय जकरी हो जाती है। मेरे लिए यही अहम था और मैंने दिलीप ट्रॉफी का पहला मैच खेला जिसमें मैंने काफी गेंदबाजी की। इसी कारण मेरी गेंदबाजी पहले से ही अच्छी चल रही थी। कुलदीप ने बताया कि टीम में उनकी जिम्मेदारी बढी के ओवरों में रनों पर अंकुश लगाने के साथ ही विकेट लेना था। उन्हें खुशी है कि वह अपना काम कर पाये। कुलदीप ने कहा कि उनके पास कोई तय लक्ष्य नहीं है और उनका प्रयास रहता है कि जब भी अवसर मिले। अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें।

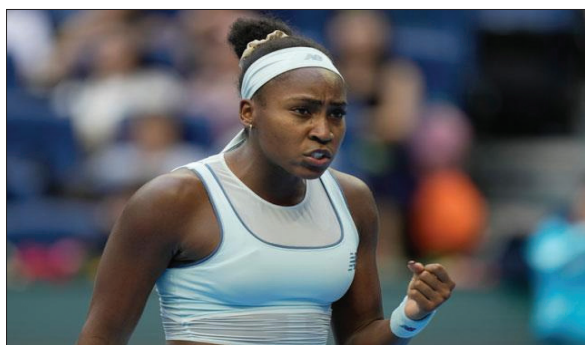
कहा कि वह खुद को 'खिताब संग्रहकर्ता' नहीं मानते। 'तुलना करना बेमानी है। कुछ ने चैंपियंस लीग ज्यादा बार जीती है, तो कुछ ने ज्यादा राष्ट्रीय खिताब।' उन्होंने क्रुस के छह चैंपियंस लीग खिताबों और उनके दो खिताबों का जिक्र करते हुए कहा, 'मैं मैदान पर भावनाओं के लिए खेलता हूँ, खिताबों के लिए



चैंपियनशिप में तीसरा स्वर्ण पदक रहा। इसके तुरंत बाद सुमित ने F64 वर्ग में चौथा स्थान हासिल किया। भारत के पैरालिंपिक ध्वज

लिए यह लगातार सफलता साबित कर रही है कि मेहनत और जुनून के आगे कोई चुनौती बड़ी नहीं होती।

ईवा लिस को हराकर कोको गाफ चीन ओपन के सेमीफाइनल में पहुंची



बीजिंग। गत चैंपियन कोको गाफ ने बुधस्वित्पार को ईवा लिस को 6-3, 6-4 से हराकर लगातार तीसरे साल चीन ओपन के सेमीफाइनल में प्रवेश किया। अमेरिका की दूसरी वरीता प्राप्त खिलाड़ी को बीजिंग में अपनी सर्विस पर परेशानी हुई और उन्होंने ब्रेक-पॉइंट के सात मौके गंवाए। लेकिन अपने करियर का पहला डब्ल्यूटीए खिताब जीतने की कोशिश कर रही जर्मनी की खिलाड़ी लिस उनमें से केवल तीन को ही भुना पाई। लिस को फेंच ओपन चैंपियन के खिलाफ पांच बार अपनी सर्विस गंवाना भारी पड़ा। गाफ के सामने सेमीफाइनल में अमांज़ा अनिसिमोवा या विश्व रैंकिंग में छठे स्थान पर काबिज जैसमिन पाओलिनी की चुनौती होगी।

अश्विन आईएलटी20 नीलामी में अनसोल्ड, अब बीबीएल में सिडनी थंडर से जुड़ेंगे

नई दिल्ली। इंटरनेशनल लीग टी20 (आईएलटी20) से एक खबर क्रिकेट प्रेमियों के लिए चौकाने वाली आ रही है। इस लीग की नीलामी में भारत के अनुभवी स्पिनर रविचंद्रन अश्विन को कोई खरीदार नहीं मिला। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में भारत के लिए दूसरे सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले अश्विन ने अपनी बेस प्राइस 1,20,000 अमेरिकी डॉलर रखी थी, लेकिन उन्हें नीलामी में कोई बोली नहीं लगी और वे अनसोल्ड रह गए। यह खबर जरूर भारतीय क्रिकेट प्रेमियों के लिए चौकाने वाली रही, क्योंकि उन्हें



आईएलटी20 के चौथे एडिशन के प्रमुख आकर्षणों में से एक माना जा रहा था। न्यूजीलैंड के पूर्व तेज गेंदबाज साइमन डूल ने इस मामले पर टिप्पणी करते हुए कहा कि 39 साल के अश्विन ने आखिरी समय में नीलामी से अपना नाम वापस ले लिया। अश्विन ने इस कारण था कि उनके लिए किसी ने बोली नहीं लगाई। डूल ने कहा कि यदि अश्विन उपलब्ध होते, तो कई टीमें उनके लिए बोली लगाती। उन्होंने अश्विन की आलोचना करते हुए कहा कि महान स्पिनर ने स्थिति को सही से नहीं समझा। डूल ने यूट्यूब पर कहा, 'अगर उन्होंने खुद को बाहर कर लिया, तो उन्होंने नीलामी की परिस्थितियों को समझने में गलती की। उनके लिए बोली लगती और टीवी व्यूअरशिप में भी खासकर भारत में बढ़ोतरी होती।' अश्विन ने अभी तक आईएलटी20 नीलामी में अपने अनसोल्ड रहने या नाम वापस लेने पर कोई आधिकारिक बयान नहीं दिया है। अगर 2025 में उन्होंने आईपीएल से संन्यास लेते हुए कहा था कि अब वे वैश्विक अ20 लीगों में खेलना चाहते हैं। इस बीच, अश्विन ने बिग बैश लीग (बीबीएल) के अगले एडिशन के लिए ऑस्ट्रेलिया की टीम सिडनी थंडर के साथ साइन किया है। थंडर ने घोषणा की कि अश्विन जनवरी 2026 में टीम में शामिल होंगे। अश्विन ने इस बारे में कहा कि थंडर ने उनकी भूमिका को लेकर स्पष्टता दी और उन्होंने नेतृत्व टीम के साथ अपनी भूमिका पर पूरी तरह सहमति जताई। उन्होंने कहा, 'मुझे डेव वॉनर के खेल का तरीका पसंद है और जब आपका नेता आपकी मानसिकता को साझा करता है, तो प्रदर्शन बेहतर होता है। मैं थंडर नेशन के लिए प्रदर्शन करने का इंतजार नहीं कर सकता।'



सिनेमा के बारे में मुझे उन्होंने ही सबकुछ सिखाया, संजय लीला भंसाली की तारीफ में बोले रणबीर

अभिनेता रणबीर कपूर ने साल 2007 में संजय लीला भंसाली की फिल्म सावरिया से डेब्यू किया था। अब वे भंसाली की फिल्म लव एंड वॉर में नजर आएंगे। इस फिल्म के जरिए रणबीर कपूर करीब 18 साल बाद संजय लीला भंसाली के साथ काम कर रहे हैं। लाइव सेशन में की रणबीर ने फैंस से बात न्यूज एजेंसी पीटीआई के मुताबिक रणबीर कपूर ने संजय लीला भंसाली की तारीफ करते हुए कहा कि अभिनय के बारे में वे जो कुछ भी जानते हैं, वह भंसाली ने ही उन्हें सिखाया है। दरअसल, रणबीर कपूर ने 28 सितंबर को अपने जन्मदिन के अवसर पर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर फैंस के साथ लाइव सेशन आयोजित किया। इस दौरान उन्होंने अपने को-एक्टर और निर्देशक भंसाली के बारे में बात की।

अगले साल रिलीज होगी लव एंड वॉर

फिल्म लव एंड वॉर 20 मार्च, 2026 को रिलीज होगी। इसमें रणबीर के अलावा आलिया भट्ट और विकी कोशल भी नजर आएंगे। फिल्म लव एंड वॉर के निर्देशन की कमान संजय लीला भंसाली ने संभाली है। रणबीर ने कहा, इस फिल्म में मेरे दो पसंदीदा हैं। एक, विकी कोशल। इसके अलावा मेरी सुपर टैलेंटिड वाइफ आलिया भट्ट।

भंसाली को बताया उस्ताद

रणबीर ने आगे कहा, इस फिल्म का निर्देशन वह शख्स कर रहे हैं, जिन्होंने मुझे सिनेमा के बारे में सबकुछ सिखाया। अभिनय के बारे में मैं जो कुछ भी जानता हूँ, वह उनकी की देन है और उस समय वे एक उस्ताद थे। मैं उनके साथ 18 साल बाद काम कर रहा हूँ। आज वे और भी बड़े उस्ताद हैं। इसलिए मैं इस सहयोग से बहुत खुश हूँ। बता दें कि इस फिल्म में रणबीर पहली बार विकी कोशल के साथ काम कर रहे हैं।



सनी संसारी की तुलसी कुमारी में सान्या मल्होत्रा का बोल्ट नया अवतार!

अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा अपनी आगामी फिल्म सनी संसारी की तुलसी कुमारी में अपने नए बोल्ट अवतार से सोशल मीडिया पर धूम मचा रही हैं। अपनी बहुमुखी भूमिकाओं के लिए जानी जाने वाली, सान्या ने एक निडर और फ्रेश लुक लेकर आ रही है जो फिल्म के जीवंत और बेबाक मूड को पूरी तरह कॉम्प्लिमेंट करता है। यह नया अवतार पहले से ही ट्रेंड कर रहा है। फैंस उनके आत्मविश्वास, ग्लैमर और स्वेग की खूब तारीफ कर रहे हैं। चाहे वो उनका

स्टाइलिश बीचवियर हो या कैमरे के सामने उनका बेबाक अंदाज — सान्या का यह नया लुक वाकई में विजुअल ट्रीट है। जिसने फिल्म सनी संसारी की तुलसी कुमारी को इस सीजन की सबसे प्रतीक्षित फिल्मों में से एक बना दिया है। 'मिसेज' में अपने गहराई से भरे अभिनय से दिल जीतने के बाद, सान्या इस समय अपने करियर के सबसे यादगार साल का आनंद ले रही हैं। उनकी अनोखी और सामाजिक व्यंग्य पर बनी फिल्म 'कटहल- अ जैकपस्ट मिस्ट्री' को हाल ही में सर्वश्रेष्ठ हिंदी फिल्म का पुरस्कार मिला है, जो यह साबित करता है कि सान्या न सिर्फ अलग और दमदार सिनेमा की पैरोकार हैं, बल्कि लगातार अपनी कला से दर्शकों को चौंका रही हैं। इस पोस्ट में सान्या एक शानदार नीली बिकिनी पहने नजर आ रही हैं, और अभिनेत्री के प्रशंसक और फॉलोअर्स उनके आत्मविश्वास से भरे बदलाव की चर्चा कर रहे हैं। वरुण धवन, जान्हवी कपूर और रोहित सराफ के साथ स्क्रीन स्पेस साझा करते हुए, सान्या का नया सिजलिंग लुक उनके अब तक के पिछले स्टाइल से बिल्कुल अलग बदलाव दिखाता है, जो उनके व्यक्तित्व का एक ग्लैमरस और बिंदस रूप दर्शाता है।

पब्लिसिटी में दम लगा रहे वरुण और जाह्नवी

फिल्म 'सनी संसारी की तुलसी कुमारी' को हिट कराने के लिए वरुण धवन, जाह्नवी कपूर, सान्या मल्होत्रा और रोहित सराफ जमकर मेहनत कर रहे हैं। अब रोहित सराफ ने वरुण धवन, जाह्नवी कपूर और सान्या मल्होत्रा को टैग कर वीडियो पोस्ट की है, जिसमें पांचों स्टार्स लज्जती कार की सवारी कर रहे हैं और कार में भी मस्ती करने का मौका नहीं गंवा रहे। वीडियो में सभी लोग अपने ही फिल्म के गाने बिजुरिया पर गजब के एक्सप्रेशन के साथ डांस कर रहे हैं लेकिन सारी लाइमलाइट मनीष पौल लूट लेते हैं, क्योंकि वीडियो के आखिर में भी एक्टर कॉमेडी ही कर रहे हैं।

बीते रविवार से ही फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू हो चुकी है

फिल्म 'सनी संसारी की तुलसी कुमारी' 2 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है, लेकिन फिल्म के लिए फिल्मी गुरुवार मुश्किल रहेगा, क्योंकि इसी तारीख को ऋषभ शेट्टी अभिनीत कांतार- चैप्टर 1 भी सिनेमाघरों में रिलीज होगी। ये एक पैन इंडिया फिल्म है और कई

भाषाओं में रिलीज होगी। फिल्म लगभग 125 करोड़ के बजट के साथ बनी है, जबकि 'सनी संसारी की तुलसी कुमारी' का बजट लगभग 60 करोड़ है। अब देखा होगा कि पहले दिन कौन सी फिल्म दर्शकों का दिल जीतेगी और बड़ी कमाई करेगी। वर्क फ्रंट की बात करें तो वरुण धवन और जान्हवी कपूर की ये साथ में दूसरी फिल्म है। इससे पहले दोनों को बवाल में देखा गया था। फिल्म ने औसत कमाई की थी लेकिन ओटीटी पर फिल्म को अच्छा रिसपांस मिला था।



नवरात्रि खुद को खोजने का पर्व, देवी हमारी हर सांस में हैं

बॉलीवुड अभिनेत्री तमन्ना भाटिया ने नवरात्रि को खुद को खोजने का पर्व बताया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर माता की चौकी का एक वीडियो शेयर किया है। इसे शेयर करते हुए उन्होंने बताया है कि नवरात्रि का पर्व उनके लिए क्या मायने रखता है। तमन्ना भाटिया ने अपनी इस पोस्ट में लिखा, नवरात्रि केवल भक्ति की नौ रातें नहीं हैं, बल्कि यह खुद में लौटने, खुद को खोजने के नौ मौके भी हैं। हर शाम हमें याद दिलाती है कि देवी केवल मंदिरों या त्योहारों में ही नहीं, बल्कि हमारी हर सांस में हैं। उन्होंने आगे लिखा, दुर्गा हमें उन लड़ाइयों का सामना करने की हिम्मत देती हैं, जिनसे हम कतराते रहे हैं। लक्ष्मी हमें प्रचुरता को अपनाना सिखाती हैं—न सिर्फ धन की, बल्कि प्रेम, करुणा और अवसरों की भी। सरस्वती हमें सत्य बोलने और अनिश्चितता में बुद्धिमानि से निर्णय लेने की स्पष्टता देती हैं। काली उन भय, आदतों और पुरानी कथाओं को भस्म कर देती हैं, जो हमें सीमित रखती हैं। 'स्त्री-2' अभिनेत्री ने आगे लिखा, जब हम मां के प्रति समर्पित हो जाते हैं, तो हम जीवन से चमत्कार मिलने

का इंतजार करना बंद कर देते हैं और उन्हें अपने कर्मा में ढूंढने लगते हैं। बात यह नहीं है कि हम कितने अनुष्ठान करते हैं, बात यह है कि उन नौ रातों को चुपचाप हमारे खुद को देखने के तरीके को फिर से लिखने दें। इस नवरात्रि हर दीया न केवल उस देवी के लिए जलाएं जिसकी आप पूजा करते हैं, बल्कि उस देवी के लिए भी जो आप पहले से ही हैं। समर्पण करते रहें। वर्क फ्रंट की बात करें तो तमन्ना भाटिया हाल ही में डायना पेंटी के साथ वेब सीरीज डू यू वाना पार्टनर में नजर आई थीं। इस सीरीज में जावेद जाफरी, नकुल मेहता, श्वेता तिवारी, नीरज काबी, सूफी मोतीवाला और रणविजय सिंह जैसे सितारे भी दिखाई दिए।



भागवत के प्रोड्यूसर हैं हरमन बावेजा



निर्माता हरमन बावेजा ने कहा, बावेजा स्टूडियोज में हमारा प्रयास हमेशा से ऐसी कहानियों पर आधारित रहा है जो साहसिक, प्रासंगिक और भावनात्मक रूप से ध्यान खींचती हों। भागवत इस कमिटमेंट का एक आदर्श उदाहरण है। यह सिर्फ एक थ्रिलर नहीं है— यह मानव स्वभाव के अंधकारमय हिस्से की एक यात्रा है, जहां प्रेम, छल और न्याय का टकराव होता है।



फिल्म भागवत में जितेंद्र संग अरशद वारसी लगाएंगे तड़का

बॉलीवुड एक्टर अरशद वारसी अब एक बार फिर से नए अवतार में पर्दे पर दिखाई देंगे। पहले वह जॉली एलएलबी 2 में वकील और फिर बैड्स ऑफ बॉलीवुड में अंडरवर्ल्ड डॉन गफूर के किरदार में दिखाई दिए। और अब वह पुलिस के रोल में नजर आने वाले हैं। वह पंचायत के



सचिव जी यानी जितेंद्र कुमार के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करेंगे। दोनों एकसाथ पहली बार स्क्रीन पर दिखेंगे। उनकी मूवी भागवतका पहला पोस्टर शनिवार, 27 सितंबर को जारी किया गया। इस क्राइम-थ्रिलर मूवी का पोस्टर शेयर करते हुए जी5 ने सोशल मीडिया पर लिखा, और हमें लगा था कि 2025 के सारे टिवस्ट खत्म हो गए हैं, लेकिन सबसे बड़ा टिवस्ट आ गया है, भागवत आपके होश उड़ा देने आ रही है।

सच्ची घटना से प्रेरित है फिल्म भागवत

फिल्म भागवत सस्पेंस और जबरदस्त ड्रामा से भरपूर होगी। इसमें इंसपेक्टर विश्वास भागवत (अरशद वारसी) की कहानी है, जो एक गुमशुदा महिला की तलाश के केस की जांच करता है। लेकिन यह जांच जल्द ही धोखे, रहस्यों और संभावित तस्करी के एक अंधेरे और पेचीदा जाल में उलझ जाती है। इस सीरीज में जितेंद्र कुमार एक प्रोफेसर के रोल में दिखाई देंगे। बताया जा रहा है कि इस फिल्म की कहानी एक सच्ची घटना से प्रेरित है। जी5 की हिंदी बिजनेस डेड कावेरी दास ने इसके बारे में बात करते हुए कहा, भागवत एक रोमांचक थ्रिलर है, जो भावनात्मक गहराई और सस्पेंस का शानदार मिश्रण पेश करता है। अरशद वारसी ने अपने किरदार को बहुत बारीकी और गहराई से निभाया है। वहीं, जितेंद्र कुमार एक आकर्षक और अनूठे अंदाज में दर्शकों को चकित करते हैं। सबके साथ आने से यह सिनेमाई भव्यता, साहसिक कहानी और प्रभावशाली अभिनय का संगम बन गया है। अपनी अनोखी शैली और रचनात्मक दृष्टिकोण के साथ, भागवत इस साल की सबसे मनोरंजक और प्रभावी फिल्मों में से एक है।

ओटीटी पर आएगी फिल्म भागवत

इस फिल्म को अक्षय शेरें डायरेक्ट कर रहे हैं। इसका निर्माण जियो स्टूडियोज, बावेजा स्टूडियोज और डॉग एन बोन पिक्चर्स ने मिलकर किया है। यह फिल्म जल्द ही जी5 पर रिलीज की जाएगी। इसकी रिलीज डेट अभी तय नहीं हुई है।

अक्षय कुमार का आमिर खान पर तंज!

ओटीटी के आने से फिल्मों की कमाई पर असर बढ़ा है, पिछले काफी वक्त से यह एक बहस का मुद्दा बना हुआ है। अभिनेता आमिर खान का ऐसा मानना है कि थिएटर रिलीज के छह महीने बाद फिल्मों को ओटीटी पर आना चाहिए। उनका मानना है कि आजकल जो 2 महीने या आठ हफ्ते के बाद ही फिल्मों के ओटीटी पर आने से कमाई पर असर पड़ता है। अब अभिनेता अक्षय कुमार ने आमिर के इस बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए आमिर की बात से असहमति जताई है। साथ ही अक्षय ने आमिर के बयान पर तंज भी मचाया है।

तीन महीने का अंतराल ठीक है एबीपी लाइव के साथ बातचीत के दौरान अक्षय ने इस मुद्दे पर बात की। उन्होंने कहा कि मेरे हिसाब से तीन महीने का फासला ठीक है। छह महीने बहुत लंबा समय है क्योंकि आखिरकार, ओटीटी प्लेटफॉर्म आपको डिजिटल अधिकारों के लिए भुगतान कर रहा है। उन्हें भी इस सौदे से लाभ मिलना चाहिए। इस पूरी व्यवस्था को महामारी से पहले की स्थिति में वापस जाना चाहिए, जब सिनेमाघर और ओटीटी प्लेटफॉर्म दोनों एक साथ मौजूद थे और अच्छे से साथ-साथ चलते थे।

डिजिटल राइट्स के समय निर्माता ओटीटी प्लेफॉर्म से पैसा ले लेते हैं

इस दौरान अक्षय ने दावा किया कि निर्माताओं, जिनमें वो भी शामिल हैं, को ओटीटी प्लेटफॉर्म के साथ निष्पक्ष व्यवहार करना चाहिए। साथ ही अपनी फिल्मों के कंटेंट को लेकर भी सचेत रहना चाहिए। इसी दौरान आमिर के बयान पर इशारों-इशारों में ताना मारते हुए अक्षय ने कहा, 'जब डिजिटल राइट्स की बिक्री की बात आती है, तो निर्माता खुशी-खुशी ओटीटी प्लेटफॉर्म से पैसा ले लेते हैं। लेकिन जब हम चाहते हैं, तो हम आसानी से कह देते हैं कि हमारी फिल्मों ओटीटी की वजह से नहीं चल रही हैं। हम यह नहीं सोचते कि शायद हम सही फिल्में नहीं बना रहे हैं।' हालांकि, अक्षय ने यहां आमिर या किसी का भी नाम नहीं लिया। लेकिन यह बयान आमिर के बयान पर प्रतिक्रिया जरूर मालूम पड़ता है।

मुझे फिल्में बनाने के अलावा कुछ नहीं आता

अक्षय ने यह भी स्वीकार किया कि वह अपनी फिल्मों के लिए प्रतिभाओं की तलाश में भी काफी ओटीटी कंटेंट देखते हैं। उनका मानना है कि ओटीटी के आने फिल्म इंडस्ट्री में सभी को फायदा हुआ है। अक्षय ने

कहा कि मेरे पास फिल्में बनाने के अलावा कोई और काम नहीं है। चूंकि मैं पढ़ा-लिखा नहीं हूँ, इसलिए मैं सिर्फ फिल्में ही बनाता हूँ। इसलिए मुझे ओटीटी देखने के लिए काफी समय मिलता है।

ओटीटी पर जल्द फिल्मों के लाने के खिलाफ हैं आमिर

आमिर खान अक्सर ओटीटी को फिल्मों के बॉक्स ऑफिस पर न चलने की एक वजह मानते हैं। कुछ दिनों पहले उन्होंने कहा था कि जब लोगों को फिल्मों के रिलीज के कुछ ही वक्त बाद घर बैठे फिल्म देखने को मिल जाएगी, तो वो क्यों सिनेमाघरों में जाएंगे। हालांकि, आमिर का ये भी कहना है कि ओटीटी प्लेटफॉर्म के खिलाफ नहीं है। हाल ही में आमिर ने अपनी फिल्म 'सितारे जमीन पर' को भी थिएटर्स के बाद किसी ओटीटी पर नहीं रिलीज किया। बल्कि उन्होंने यूट्यूब पर फिल्म को पे-पर-व्यू मॉडल के तहत लाया।



निकाला गया है। इसके अलावा, पर्यटन, शिक्षा और स्वास्थ्य क्षेत्र में भी लोगों को जोड़ा जा रहा है। उन्होंने बताया कि लद्दाख में करीब 18,000 समएसएमई इकाइयों कार्यरत हैं, जिनमें 50,000 से ज्यादा लोग रोजगार पा रहे हैं। इसी बीच बुधवार को एलजी गुप्ता ने कानून-व्यवस्था की स्थिति का जायजा लेने के लिए उच्चस्तरीय बैठक की अध्यक्षता भी की। बैठक में मुख्य सचिव पवन कोसला, पुलिस महानिदेशक एसडी सिंह जामवाल, डीआईजी श्रीनगर दक्षिण पीके सिंह, लेह के उपायुक्त और अन्य वरिष्ठ अधिकारी शामिल हुए।



आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और वो सख्त हो जाते हैं और दर्ददायक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए एलोपैथिक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद कहता है कि शरीर में तीन जीव-ऊर्जा या दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त होता है, तब यह इन दोषों में असंतुलन की वजह से होता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस वात दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

ये हैं जड़ीबूटी

- गुग्गुलु : ऊतकों को मजबूत बनाता है।
- त्रिफला : विषैले तत्वों को शरीर से साफ करना।
- अश्वगंधा : शरीर और मन को आराम और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजना देना।
- कर्ंदर (एरंडी) : इस

आयुर्वेद में ऑस्टियोआर्थराइटिस को संधिवात के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को सपोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुरू होना है।

तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के साथ ही इसका सेवन भी लिया जा सकता है, क्योंकि यह एक प्रभावी औषधि है।
► बाला : शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नसों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊतकों का विकास होता है।
► शालाकी : अपने सूजन विरोधी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊतकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।



एम्ब्लायोपिया स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है दृष्टि

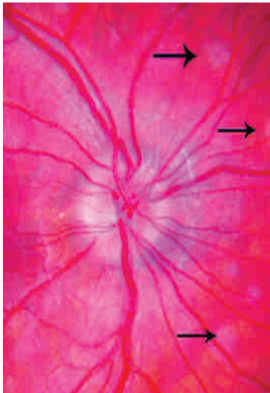
जिन बच्चों की आंखों की अश्रु नलिकाएं बचपन से ही अवरुद्ध होती हैं। उनकी दृष्टि धुंधली हो सकती है। यदि जन्म के बाद शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

तीन साल से कम उम्र के ऐसे बच्चे जिनमें अश्रु नलिकाएं (नैसोलैक्रिमल डक्ट ऑब्सट्रक्शन-एनएलडीओ) अवरुद्ध होती हैं। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत मरीज ऐसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही यह परेशानी होती है।

रखें सावधानी

पेंसिलवेनिया के लैनकास्टर के फेमेली आई ग्रुप के अध्ययनकर्ता नोएल एस. मैटा व डेविड आई. सिलबर्ट का कहना है कि अध्ययन में शामिल 375 बच्चों में से 22 प्रतिशत बच्चों में एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारक थे। सामान्य आबादी में इस बीमारी की आठ गुना की दर से वृद्धि हो रही है।

जन्मजात बीमारी मैटा का कहना है, हमने एनएलडीओ की जन्मजात परेशानी वाले सभी बच्चों की जांच की बात कही। हमने सावधानीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारकों की मौजूदगी का अध्ययन किया।



रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अजगिनत फायदे

अदरक एक भारतीय मसाला है जो घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं। आज हम उन्हीं फायदों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार फायदा मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलाना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है। 1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलेगी।

गठिया दर्द में राहत

अदरक में पंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रोपर्टीज होती है जो जोड़ों के दर्द को खत्म करने में सहायक है। अदरक को खाने से या इसका लेप लगाने से भी दर्द खत्म होता है। इसका लेप बनाने के लिए अदरक को अच्छे से पीस लें। उसमें हल्दी मिला लें। इस पेस्ट को दिन में दो बार लगाएं। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

मासिक धर्म में फायदेमंद

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होती है। ऐसे में अदरक की चाय काफी फायदा पहुंचाती है। इसलिए दिन में 2 बार अदरक की चाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

सर्दी- जुकाम और फ्लू

सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्म रखता है जिससे पसीना अधिक आता है और शरीर गर्म बना रहता है।

अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं।

माइग्रेन का इलाज

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है उनके लिए अदरक रामबाण है। जब भी माइग्रेन का अटैक आए, तब अदरक की चाय बना कर पीएं। इसको पीने से माइग्रेन में होने वाले दर्द और उल्टी से काफी हद तक राहत मिलेगी।

दिल को रखता है स्वस्थ

अदरक कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने, ब्लड प्रेशर को ठीक रखने, खून को जमने से रोकने का काम करता है। इससे दिल संबंधित बीमारियां भी नहीं होती है। इसलिए अपनी डाइट में अदरक को शामिल करें।

पाचन तंत्र मजबूत

अदरक पेट फूलने, कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं को ठीक रखने में भी सहायक है। जिन लोगों को पेट से संबंधित समस्याएं रहती हैं वह रोजाना सुबह खाली पेट अदरक का सेवन करें।

मोर्निंग सिकनेस

मोर्निंग सिकनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं को होती है। रोजाना सुबह अदरक के 1 टुकड़े को चबा कर खाएं। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोर्निंग सिकनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

ऊर्जा करें प्रदान

अदरक खाने से शरीर गर्म तो रहता ही है साथ ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुबह अदरक वाली चाय पीने से शरीर में चुस्ती- फुर्ती बनी रहेगी।

अनुलोम विलोम से स्वच्छ व निरोग रहती हैं नाड़ियां

यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीगण 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' भी कहते हैं। उनके अनुसार इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोग बनी रहती हैं। इस प्राणायाम के अभ्यासी को वृद्धावस्था में भी गठिया, जोड़ों का दर्द व सूजन आदि शिकायतें नहीं होतीं।

प्राणायाम की विधि

- अपनी सुविधानुसार पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं

अनुलोम का अर्थ होता है सीधा और विलोम का अर्थ है उल्टा। यहां पर सीधा का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिद्र और उल्टा का अर्थ है-नाक का बायां छिद्र। अर्थात् अनुलोम-विलोम प्राणायाम में नाक के दाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो बायां नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते हैं।

छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बाएं छिद्र से 4 तक की गिनती में सांस को भरें और फिर बायां नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें और दायां नासिका से सांस को बाहर निकालें।
► अब दायां नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरें और दायां नाक को बंद करके बायां नासिका खोलकर सांस को 8 की गिनती में बाहर निकालें।
► इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ

- फेफड़े शक्तिशाली होते हैं।
- सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काफी हद तक बचाव होता है।
- हृदय बलवान होता है। इससे हार्ट अटैक नहीं होता।



रात के समय कार्बोहाइड्रेड चीजें खाने से बचें

शाम के पांच बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए या नहीं? यदि वजन पर नियंत्रण रखना चाहते हैं तो पांच नहीं सात बजे के बाद ऐसी चीजें खाने से बचें, जिनमें कार्बोहाइड्रेड होता है। रात के समय हमेशा ऐसी चीजें ही खाएं, जो आसानी से पच जाएं।

- केला और सेब लौह तत्वों से भरपूर हैं। इसलिए वह कटने के बाद भूरे हो जाते हैं। यह गलतफहमी है। भूरा होने की वजह आयरन नहीं एंजाइम हैं। रंग गहराने के पीछे फलों में मौजूद फिनॉलिक कंपाउंड का ऑक्सीडेशन है, ये कंपाउंड हवा में तैरती ऑक्सीजन के संपर्क में आने से रंग बदलते हैं।

लो फैट का दूध लें

- दूध और उससे बने उत्पाद बचपन बीत जाने के बाद उपयोगी नहीं। दूध और दूध से बने उत्पादों में केवल प्रोटीन ही नहीं आवश्यक एमिनो एसिड, फेटी एसिड तथा कैल्शियम के साथ विटामिन ए, डी तथा मैग्नीशियम, फास्फोरस व पोटेशियम भी होता है। दूध अवश्य लें भले ही वह लो फैट हो।
- खाने में डाले गए नमक से ज्यादा नुकसानदेह है, ऊपर से नमक डालना? नमक तैयार खाने में पहले से डाला गया हो या ऊपर से मिलाया गया, उसमें मौजूद सोडियम एक समान होता है।
- आयरन का बेहतर स्रोत होने के कारण पालक ही

रक्त की कमी से बचाता है। बहुत सी पतेदार सब्जियों में भरपूर आयरन होता है जैसे, ब्रॉक्ली में 40 मि.ग्रा., चोलाई-20 मि.ग्रा., सरसों में 16-3 मि.ग्रा., गाजर की पत्तियों में 18 मि.ग्रा. आयरन होता है, जबकि पालक में 1.1 मि.ग्रा. होता है।
► सूजी अनाज नहीं है? सूजी मैदा का दानेदार रूप है। इसमें पोषक तत्वों की मात्रा पॉलिश चावल और मैदे के समान होती है।

एक अंडा ही रोज खाएं

- शुगर फ्री उत्पाद हेल्दी होते हैं। आमतौर पर लोग अकसर शुगर फ्री उत्पादों को लो कैलोरी मान डायबिटीज और वजन नियंत्रण के लिए उपयोगी समझते हैं, परंतु ये शुगर फ्री उत्पाद अनेक अनदेखे शुगर स्रोतों से युक्त होते हैं। इनका अधिक सेवन स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है।
- अंडों में कोलेस्ट्रॉल अधिक होता है, इसलिए इसे नहीं खाना चाहिए। एक अंडे में 215 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, अकेले एक अंडे की जर्दी में 300 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, लेकिन अंडे में अन्य पौष्टिक तत्वों की बहुलता है। हाल ही में हुई रिसर्च से पता चला कि जो लोग एक अंडा प्रतिदिन खाते हैं, उन्हें अंडा न खाने वालों की तुलना में हृदय रोग का खतरा कम होता है।
- उपवास रखने से शरीर के टॉक्सिन बाहर

निकलते हैं। उपवास संतुलित भोजन और अधिक कैलोरीज पर नियंत्रण रखता है, लेकिन इस दौरान रिच डाइट, फल, जूस, अधिक मेवे आदि लेने से इसका उलटा भी हो सकता है।

चीनी ज्यादा न खाएं

- चीनी खाने से डायबिटीज होती है। यह सोच कर चीनी न खाने पर डायबिटीज नहीं होगी, गलत है। स्टार्च, फैट, प्रोटीन और चीनी जैसे अधिक कैलोरी वाले खाद्य शरीर को इंसुलिन की मात्रा बढ़ाकर डायबिटीज को जन्म देते हैं। ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी शहद में 87 तथा शुगर में 59 होता है।
- बिना नमक का खाना तेजी से वजन कम करता है। याद रखें कि पहले तो सोडियम के न रहने पर पानी कम होता है न कि फैट। नर्वस सिस्टम सही ढंग से काम करे, इसके लिए भी सोडियम जरूरी होता है। इसका लेवल डिप्रेशन, स्वभाव परिवर्तन

स्वास्थ्य सही है तो शरीर सही है। शरीर सही है तो मन सही है। इसलिए अपने स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। हम आपको बताते हैं, हेल्थ के क्या लेना चाहिए और क्या नहीं।

और कमजोरी का कारण होता है।

- शुगर मूड को प्रभावित करती है। इसानी दिमाग ऊर्जा के लिए पूरे तौर पर ब्लड शुगर (ग्लूकोज) पर निर्भर रहता है। इसकी कमी से हाइपोग्लैसिया का दौरा तथा कमजोरी, डिप्रेशन, दिमागी गड़बड़ाया हो सकती है।

केला-दूध फायदेमंद

- रात में मेटाबॉलिज्म सिस्टम धीमा होता है। इसलिए भारी नाश्ता करना चाहिए। सुबह का नाश्ता दिन भर की ऊर्जा के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन इसके लिए भारी की जरूरत नहीं। आप केले या दूध से भी काम चला सकती हैं।
- मछली खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। ऐसा हमेशा नहीं होता। लेकिन कुछ स्थितियों में इसे मान लेना बेहतर होता है।
- बिना शुगर के फलों के जूस प्राकृतिक व शुगर फ्री होते हैं। ये लो कैलोरी जरूर होते हैं, लेकिन इसमें फ्रूक्टोस होने के कारण शुगर फ्री नहीं होते।

सूरत में धार्मिक त्योहार के दौरान माता जी के पंडाल में युवतियों द्वारा अश्लील डांस करने से विवाद

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के भटार, पांडेसरा और डिंडोली इलाकों में भक्ति के नाम पर अश्लीलता का प्रदर्शन हुआ। गरबा की जगह हुक्का बार जैसे गानों पर डांस करने का मामला सामने आया है।

सूरत में धार्मिक त्योहार के दौरान माता जी के पंडाल में युवतियों द्वारा अश्लील डांस करने से विवाद खड़ा हो गया है। नवरात्रि और दुर्गा पूजा जैसे पवित्र पर्व पर इन इलाकों के वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं, जिनमें माता जी की मूर्ति के सामने युवतियां दुमके लगाती दिख रही हैं।

गुजरात में इस साल चाहे सूरत हो या वडोदरा, गरबा और दुर्गा पूजा में खिलाड़ियों द्वारा किस करना, भड़काऊ कपड़े पहनकर अश्लील नृत्य करना जैसी घटनाएं विवाद का कारण बनी हैं। वडोदरा के गरबा में मैदान पर किस करने का वीडियो वायरल हुआ था और अब सूरत के गरबा और दुर्गा पूजा पंडाल में दुमके लगाती युवतियों के वीडियो वायरल होने से भक्तों की भावनाएं आहत हुई हैं।

वायरल वीडियो में सूरत के परंप्रांतीय इलाकों से लेकर पॉश इलाकों तक के दृश्य सामने आए हैं। एक तरफ माता जी की प्रतिमा के सामने अश्लील नृत्य करते हुए दो वीडियो सामने आए हैं, जबकि तीसरा वीडियो

सूरत के पॉश इलाके भटार का बताया जा रहा है, जिसमें "तेरा प्यार प्यार हुक्का बार" गाने पर महिलाएं माता जी की प्रतिमा के सामने डांस करती दिख रही हैं।

स ब से



पहले पांडेसरा इलाके का एक वीडियो वायरल हुआ, जो परंप्रांतीय क्षेत्र माना जाता है। इसमें काले कपड़े पहने एक युवती माता जी की प्रतिमा के सामने अश्लील नृत्य करती



दिख रही है। आश्चर्यजनक बात यह है कि उसके बगल में दो लोग चुनरी ओढ़कर भक्ति भाव से नृत्य कर रहे हैं, जबकि युवती का डांस धार्मिक वातावरण को लज्जित करता हुआ साफ

दिखाई दे रहा है।

दूसरा वीडियो डिंडोली इलाके का बताया जा रहा है। इसमें रंगीन रोशनी से सजे मंच पर युवतियां भद्रा नाच-गाना कर रही हैं और यह दृश्य देखने के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी हुई है। यह वीडियो भी सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल होने से भक्तों की भावनाएं आहत हुई हैं।

इसके बाद सूरत के पॉश इलाके भटार का भी एक वीडियो सामने आया है। इसमें माता जी की प्रतिमा के सामने 10 से 12 महिलाएं "तेरा प्यार प्यार हुक्का बार" जैसे गानों पर नाचती हुई दिख रही हैं। यह दृश्य धार्मिक पवित्रता को ठेस पहुंचाने वाला माना जा रहा है।

हालांकि आश्चर्यजनक बात यह है कि डिंडोली, पांडेसरा और अलथाण पुलिस थाने को इन वीडियो की सटीक जानकारी के बारे में कोई स्पष्ट जानकारी नहीं है। एक वीडियो में पांडेसरा का जिक्र है, लेकिन तीनों वीडियो का सटीक स्थान अब तक तय नहीं हो पाया है।

भटार, डिंडोली और पांडेसरा के नाम से घूम रहे इन अश्लील वीडियो ने नवरात्रि के पवित्र माहौल को दूषित कर दिया है और श्रद्धालुओं की आस्था को ठेस पहुंचाई है।

पलसाणा में तड़के यार्न फैक्ट्री में लगी भीषण आग, कड़ी मशक्कत के बाद पाया गया काबू

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत जिले के पलसाणा तालुका में आज एक बार फिर आग की घटना सामने आई है। पलसाणा में स्थित एक यार्न फैक्ट्री में तड़के अचानक आग भड़क उठी, जिससे हड़कंप मच गया।

यह आग पलसाणा के उमिया इंडस्ट्रीज के मेगा प्लाज़ा में स्थित ए वी के यार्न नामक फैक्ट्री में लगी थी। आग लागते ही तुरंत फायर विभाग को इसकी सूचना दी गई। आग पर काबू पाने के लिए पी.ई.पी.एल. (PEPL) समेत फायर टीमों ने मौके पर पहुंचकर तुरंत पानी की बौछारों के साथ आग

बुझाने का काम शुरू किया। फायर टीमों की कड़ी मेहनत के बाद आखिरकार आग पर काबू पा लिया गया। प्रारंभिक जांच में आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट बताया जा रहा है। सौभाग्य से, इस घटना में किसी भी प्रकार की जनहानि नहीं हुई। हालांकि, आग से फैक्ट्री में मौजूद मशीनरी और यार्न को नुकसान पहुंचा है।

नौ दिन माता की आराधना के बाद सोसाइटी के लोगों ने रोते-रोते दोनों कान पकड़कर उठक-बैठक की

विसर्जन यात्रा में भी भावुक दृश्य

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत शहर के उधना इलाके की काशीनगर सोसाइटी में श्री माधव गौशाला और ट्रिपल के गुप द्वारा आयोजित नवरात्रि उत्सव-2025 में नौ दिनों तक भक्ति भाव के साथ उत्सव मनाया गया। माता जी के

विसर्जन से पहले सोसाइटी के सभी लोग एकत्रित हुए और किसी प्रकार की भूल-चूक हुई हो तो दोनों कान पकड़कर क्षमा मांगी। इस दौरान कई लोगों की आंखें नम हो गईं और वातावरण भावुक हो उठा। पिछले 32 वर्षों से माता अम्बे की भव्य प्रतिमा की स्थापना कर आयोजक श्रद्धा और भक्ति का अनोखा माहौल बना रहे हैं। इस वर्ष भी नवरात्रि की

शुरुआत भव्य शोभायात्रा से हुई थी, जिसमें हजारों भक्तों ने माता जी के प्रथम दर्शन का लाभ लिया। इस बार माता जी की प्रतिमा विशेष आकर्षण का केंद्र बनी। मोर पर सवार माता अम्बे के मुख पर दिव्य मुस्कान इतनी मनमोहक थी कि भक्तों को ऐसा लगा मानो साक्षात देवी जगदंबा पृथ्वी पर अवतरित हुई हों। नवरात्रि के नौ दिनों तक

सोसाइटी में भक्ति भाव से पूजा-अर्चना और गरबा का आयोजन किया गया। नौ दिन की आराधना के बाद माता जी के विसर्जन के समय बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी ने दोनों कान पकड़कर माता जी से क्षमा मांगी।

इस दौरान कई भक्तों की आंखों से आंसू छलक पड़े और माहौल भावुक हो गया। यह नवरात्रि उत्सव केवल गरबा

तक सीमित नहीं रहा, बल्कि समाज में भक्ति और एकता का संदेश भी प्रसारित हुआ। नौ दिनों तक श्री माधव गौशाला और ट्रिपल के गुप द्वारा विभिन्न धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें आरती, पूजा और गरबा शामिल थे। इस आयोजन को सफल बनाने में आयोजकों और स्वयंसेवकों ने तन-मन से सेवा दी।

समंदर में खड़ी भारी-भरकम क्रेन हिलने लगी और अचानक उसका मुख्य हिस्सा धड़ाम से टूटकर समुद्र में समा गया।

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के मधदल्ला जेटी के पास समंदर में एक बड़ा हादसा टल

गया। तेज आंधी-पवन के कारण जामनगर स्थित श्रीजी शिपिंग के जहाज से कोयला खाली करने गई एक क्रेन का अगला हिस्सा टूटकर समुद्र में गिर गया। यह पूरी घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है।

स्वाद-प्रेमी सूरतियों का फाफड़ा-जलेबी के प्रति क्रेज दशहरे पर देखने को मिला।

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत में नवरात्रि के बाद अधिकांश खिलाड़ी सीधे फाफड़ा-जलेबी की दुकानों पर पहुंच गए। रात दो बजे से ही सूरत की कई फरसाण (नमकीन) दुकानों पर लाइनें लग गई थीं। यह भीड़ दशहरे के दिन तक बनी रही। खाने-पीने के शौकीन सूरत में दशहरे पर एक अनोखा नज़ारा देखने को मिला। कुछ दुकानों पर लोग फाफड़ा खरीदने के लिए घंटों लाइन में खड़े रहे तो वहीं दूसरी ओर कुछ दुकानदार ग्राहकों का इंतजार करते नज़र आए।

असल कहावत "सूरत का भोजन और काशी का मरण" आज भी सही साबित होती है। बल्कि इसके उलट अब सूरत का भोजन और भी मशहूर हो रहा है, जिसका कारण है सूरतियों का खाने-पीने के प्रति गहरा लगाव। बीती रात नवरात्रि का नवां दिन समाप्त होते ही कई सूरती लोग गरबा मैदानों

से सीधे फाफड़ा-जलेबी की दुकानों पर पहुंच गए। जिसके चलते सूरत के कई इलाकों में दुकानें पूरी रात खुली नज़र आईं।

सरकार ने देर रात तक गरबा और खाने-पीने की दुकानों को खुला रखने की अनुमति दी थी, जिससे खिलाड़ियों के साथ-साथ दुकानदारों को भी लाभ मिला। गरबा मैदानों या सोसाइटी में गरबा खत्म होते ही लोग खाने-पीने के लिए बाहर निकले और फाफड़ा-जलेबी



की दुकानों पर जा पहुंचे। कई लोगों ने सुबह के नाश्ते के लिए फाफड़ा-जलेबी खरीदी, तो कुछ ने वहीं सड़क पर या गाड़ी में बैठकर फाफड़ा-जलेबी का आनंद लिया।

नवरात्रि की नवमी की आधी रात से शुरू हुई फाफड़ा-जलेबी की दुकानों की भीड़ दशहरे के दिन दिनभर जारी रही। इसके चलते दुकानदारों की जमकर बिक्री हुई। सूरत में प्रसिद्ध फाफड़ा-जलेबी दुकानों पर बुधवार रात से गुरुवार पूरे दिन तक ग्राहकों की लंबी कतारें लगी रहीं। वहीं कुछ दुकानों पर व्यापारी ग्राहकों का इंतजार करते रहे। दशहरे के दिन सूरत की फरसाण मार्केट में विशेष चहल-पहल रहती है। हजारों किलो फाफड़ा-जलेबी की बिक्री होती है और स्थानीय लोग ही नहीं, बल्कि बाहर से आए लोग भी इस स्वाद का आनंद लेने उमड़ पड़ते हैं। सूरतियों के फाफड़ा-जलेबी प्रेम ने एक बार फिर साबित कर दिया कि सूरत केवल हीरे और कपड़े के लिए ही नहीं, बल्कि खाने-पीने के लिए भी पूरे देश में मशहूर है। दशहरे की पूर्व संध्या पर देखने को मिली यह भीड़ सूरतियों के उत्सव-प्रेम और स्वाद-प्रेम का अनोखा संगम थी।

गुजरात पुलिस के हर यूनिट में शस्त्र पूजा

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

अधर्म पर विजय का प्रतीक और पवित्र दशहरा पर्व के अवसर पर गुजरात के गृह

राज्य मंत्री हर्ष संघवी ने सूरत में शस्त्र पूजा की। इस बार पारंपरिक शस्त्रों के साथ आधुनिक ड्रोन की भी पूजा की गई, जो गुजरात पुलिस के बदलते समय और आधुनिकीकरण की ओर

झुकाव को दर्शाता है। इसके साथ ही उन्होंने गोधरा कार्रवाई पर भी बयान देते हुए कहा कि, "सरकारी जगह पर मकान बनाना और दूसरी ओर दंगे करना, यह दोनों एक साथ नहीं चल सकते।"

शस्त्र पूजा के बाद हर्ष संघवी ने राज्य सरकार की शक्ति और दशहरे की शुभकामनाएं दी और बताया कि दशहरे के दिन गुजरात पुलिस के प्रत्येक यूनिट

में शस्त्र पूजा की जाती है। यहाँ वर्षों पुराने शस्त्र और आज के लेटेस्ट हथियार नजर आते हैं। पुलिस द्वारा नागरिकों की सुरक्षा के लिए इन शस्त्रों की पूजा की जाती है। उन्होंने कहा कि कानून-व्यवस्था बनाए रखने में मददगार आधुनिक उपकरण जैसे ड्रोन भी अब पुलिस के हथियारगार का हिस्सा बन चुके हैं। इनकी पूजा करके तकनीक के महत्व को स्वीकार किया गया है। शस्त्र पूजन के बाद हर्ष संघवी ने गोधरा में हाल ही में हुई बुलडोजर कार्रवाई और राज्य में शांति भंग करने वाले तत्वों पर स्पष्ट शब्दों में कहा कि,

गोधरा के नागरिकों की सुरक्षा और भविष्य में सामाजिक

मकान बनाना और दूसरी ओर दंगे करना दोनों साथ नहीं चल सकते।



परियोजनाओं के लिए सुरक्षित रखी गई सरकारी जगहों पर असामाजिक तत्वों द्वारा अवैध निर्माण किया गया। उन्होंने कहा कि सरकारी जगह पर

अवैध निर्माण करने वाले और राज्य में अशांति फैलाने वाले लोगों के खिलाफ गुजरात पुलिस कड़े कदम उठा रही है। सरकारी जगह पर किसी भी प्रकार के कब्जे और उसके जरिए राज्य में अशांति फैलाने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। यदि कोई ऐसा करता है, तो उससे भी सख्त कदम उठाए जाएंगे।

डिंडोली इलाके में रहने बच्चों को बहला-फुसलाकर रेलवे ट्रैक के पास एक बच्चे के साथ कुकर्म किया

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत शहर में अपराध की घटनाएँ लगातार बढ़ रही हैं। माता-पिता के लिए खतरे की घंटी समान एक मामला डिंडोली क्षेत्र से सामने आया है। फुटपथ पर रहने वाला एक व्यक्ति दो बच्चों को बहला-फुसलाकर रेलवे ट्रैक के पास ले गया था। वहाँ उसने एक बच्चे के साथ कुकर्म किया। यह घटना 25 सितंबर को हुई थी। मामले में शिकायत दर्ज

होने के बाद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर आगे की जांच शुरू कर दी है। डिंडोली इलाके में रहने वाले सात और आठ साल के दो सगे भाई 25 सितंबर को दोपहर के समय वड़ा पाव खाने घर से निकले थे। वड़ा पाव खाकर लौटते समय डिंडोली ब्रिज के पास उन्हें एक अज्ञात व्यक्ति मिला। आरोपी ने दोनों बच्चों को चॉकलेट और वड़ा पाव का लालच देकर बहलाया-फुसलाया और उन्हें डिंडोली स्थित रेलवे ट्रैक के पास एक सुनसान जगह

पर ले गया। दोनों बच्चों को एक साथ चाकू दिखाकर जान से मारने की धमकी कृत्य पूरा होने के बाद दरिंदे ने पकड़े जाने के डर से दोनों बच्चों को एक साथ चाकू दिखाया। उसने धमकी दी कि अगर वे इस बात की जानकारी अपने परिवार या पुलिस को देंगे तो उन्हें जान से मार डाला जाएगा। डरे-सहमे दोनों बच्चों ने घर जाकर हिम्मत जुटाकर परिजनों को पूरी घटना बताई। आघातग्रस्त परिवार ने तुरंत डिंडोली पुलिस थाने में शिकायत दर्ज कराई।

