

टाटा संस की कमान 5 साल और संभालेंगे एन चंद्रशेखरन

टाटा ग्रुप की कमान संभाल रहे हए चंद्रशेखरन अगले पांच साल भी टाटा संस के एजीक्यूटिव चेयरमैन बने रहेंगे। टाटा संस के बोर्ड में गुरुवार को उनके नए कार्यकाल को मंजूरी दे दी। इसके साथ ही चंद्रशेखरन के नेतृत्व में टाटा ग्रुप की आगे की रणनीति और विस्तार को जारी रखने का रास्ता साफ हो गया है। दिलचस्प बात यह है कि चंद्रशेखरन ने टाटा ग्रुप के शीर्ष पद से अपने सफर की शुरुआत नहीं की थी। उन्होंने 1987 में झरूप में इंटरन के तौर पर करियर शुरू किया था। करीब तीन दशक बाद वे समूह की होल्डिंग कंपनी टाटा संस के चेयरमैन बने और अब उनके नेतृत्व का एक और पांच साल का दौर शुरू होने जा रहा है। 2017 में संभाली थी टाटा संस की कमान चंद्रशेखरन ने 2017 में टाटा संस के चेयरमैन का पद संभाला था। उनके कार्यकाल में ग्रुप ने पारंपरिक कारोबार के साथ कई नए क्षेत्रों में भी विस्तार किया। एविएशन, सेमीकंडक्टर, इलेक्ट्रोनिक्स मैनुफैक्चरिंग, बैटरी और डिजिटल बिजनेस जैसे क्षेत्रों में टाटा ग्रुप की गतिविधियां बढ़ीं। यानी समूह की रणनीति सिर्फ मौजूदा कंपनियों के कारोबार को बढ़ाने तक सीमित नहीं रही, बल्कि भविष्य के उद्योगों में भी हिस्सेदारी बढ़ाने पर जोर रहा।

करमतारा इंजीनियरिंग का शेयर 26 फीसदी बढ़त के साथ सूचीबद्ध नई दिल्ली ।

नवीकरणीय ऊर्जा एवं बिजली पारेषण क्षेत्रों के लिए इंजीनियरिंग इस्पात उत्पाद बनाने वाली कर्मतारा इंजीनियरिंग का शेयर अपने 254 रुपये के निगम मूल्य के मुकाबले 26 प्रतिशत की बढ़त के साथ गुरुवार को बाजार में सूचीबद्ध हुआ। कंपनी के शेयर ने बीएसई और एनएसई दोनों पर 320 रुपये पर कारोबार शुरू किया, जो निगम मूल्य से 25.98 प्रतिशत की बढ़त है। कंपनी का बाजार मूल्य/अंकन 11,326.55 करोड़ रुपये रहा। कर्मतारा इंजीनियरिंग के 875 करोड़ रुपये के आईपीओ को पिछले सप्ताह शुक्रवार को शेयर बिक्री के अंतिम दिन 62.63 गुना अभिदान मिला था। आईपीओ का मूल्य दायरा 241-254 रुपये प्रति शेयर था। कर्मतारा इंजीनियरिंग ने बड़े (एंकर) निवेशकों से 262.50 करोड़ रुपये जुटाए हैं।

कर्मतारों इंजीनियरों धरलू एव वदश्री बाजारी क ललए पारषण लाइन टावर, सौर ढांचे तथा ट्रैकर कलपुर्जों, पवन ऊर्जा ढांचों, संरचनात्मक इस्पात 'प्रोफाइल' और 'फास्टरन' सहित विभिन्न इंजीनियरिंग इस्पात उत्पादों का विनिर्माण करती है।

**रूस पर अमेरिकी शिकंजा- तेल
खरीदारों पर टैरिफ का अधिकार,
भारत-चीन पर पड़ेगा असर**
अमेरिकी प्रतिनिधि सभा ने रूस प्रतिबंध बिल को दी मंजूरी
वाशिंगटन।

अमेरिका के हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स ने रूस पर नए प्रतिबंध लगाने वाले एक महत्वपूर्ण विधेयक को मंजूरी दे दी है। इस बिल के कानून बनने पर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप को रूस से तेल और गैस खरीदने वाले देशों, जिनमें भारत और चीन भी शामिल हैं, पर भारी टैरिफ लगाने का अधिकार मिल सकता है। बुधवार शाम 262-159 वोटों से पारित हुए लिंडसे ओ. ग्राहम सेंसॉरिंग रूस एंड ईरान एक्ट ऑफ 2018 के अब राष्ट्रपति ट्रंप को मंजूरी का इंतजार है।

इस कर्नाऊ को मुख्य उद्देश्य रूस के राजनीतिक नतुल पर उसके ऊर्जा क्षेत्र पर प्रतियोगी को और कड़ा करना है। इसमें रूस की शैडो फ्लीट पर भी कार्रवाई को प्राधान्य है, जिसका इस्तेमाल मॉस्को प्रतियोगी से बचने हुए तेल बेचने के लिए करता है। विदेशों में राष्ट्रपति को उन देशों पर भारी टैरिफ लगाने का भी प्रस्ताव है, जो रूसी तेल और गैस पर अत्यधिक निर्भर हैं। इसका सीधा असर भारत और चीन जैसे बड़े खरीदारों पर पड़ सकता है, क्योंकि अमेरिकी सांसदों ने इन देशों से रूस के बजाय अन्य स्रोतों से तेल खरीदने का आग्रह किया है।

यह विधेयक पहले ही अमेरिकी सेंनेट में 86-11 वोटों के भारी बहुमत से पारित हो चुका था। प्रतिनिधि सभा में इसे रिपब्लिकन और डेमोक्रेट दोनों सांसदों का समर्थन मिला, हालाँकि डेमोक्रेट्स के एक वर्ग ने राष्ट्रपति को अतिरिक्त टैरिफ अधिकार देने के प्रावधानों पर आपत्ति जताई थी। प्रतिनिधि सभा में यह मतदान ऐसे समय हुआ है जब अमेरिकी संसद का मौजूदा सत्र नवम्बर में होने वाले चुनावों से पहले अपने अंतिम चरण में है। ट्यू की मंजूरी के बाद यह कानून रूस से तेल और गैस खरीदने वाले देशों पर नए अमेरिकी टैरिफ का रास्ता खोल देगा।

एनएसई आईपीओ बाजार में दबदबा, आय पर दबाव का साया

नई दिल्ली।

नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का सार्वजनिक निगम (आईपीओ) गुरुवार से खुदरा निवेशकों के लिए खुल गया है। हालांकि, घटते डेरिवेटिव ट्रेडिंग वॉल्यूम और उच्च मूल्यांकन के कारण निवेशकों में सतर्कता का माहौल है, क्योंकि नियामक परिवर्तनों से इसकी कमाई पर असर पड़ा है। एनएसई आईपीओ

का मूल्यांकन वित्त वर्ष 2023-24 का अनुमानित कमाई के 3.28 गुना पर है, जो वैश्विक एक्सचेंजों से कहीं अधिक डेरिवेटिव ट्रेडिंग में कमी के चलते मार्च 2026 में समाप्त वित्त वर्ष परिकालन राजस्व 3.1 फीस और मुनाफा 15.5 फीसदी में गिरा। बाजार हिस्सेदारी में एनएफओ बेहद मजबूत है, केश-माफ़ टर्नओवर में 92.99 फीसदी और इक्रिटी फ्युचर्स में 99.79 फीसदी

भारत प्रमुख बाजार, चिप क्षेत्र वृद्धि के लिए तैयार-इन्फिनियॉन

जर्मनी की सेमीकंडक्टर कंपनी इन्फिनियॉन टेक्नोलॉजीज के एक वैश्वीय अध्यक्ष ने भारत को एक 'बेहद महकपूर्ण' बाजार बताया है। उन्होंने कहा कि देश का

शुक्रवार 18 सितंबर 2026

epaper.krantisamay.com  www.facebook.com/krantisamay1  w

शेयर बाजार सपाट बंद

संसेक्स 21 अंक गिरा, निफ्टी 53 उछल

मुम्बई ।

भारतीय शेयर बाजार गुरुवार को मिले-जुले रख के साथ बंद हुआ। आज दुनिया भर से मिले कमजोर संकेतों के बीच ही जहाँ संसेक्स 22 अंक गिर, वहीं निफ्टी भी हल्की बढ़त दर्ज की गयी। अमेरिकी फेडरल रिजर्व की नीतिगत बैठक के परिणामों के आंकलन से भी घरेलू शेयर बाजार पर विपरीत प्रभाव पड़ा। इसी कारण दिन भर के कारोबार के बाद 30 शेयरों पर आधारित बीएसई संसेक्स 21.86 अंक नीचे आकर 74,314.59 पर बंद हुआ, जबकि 50 शेयरों वाला

एनएसई निफ्टी 53 एक बढ़क
23,270.60 पर पहुंच गया।
आज कारोबार के दौरान व्यापक
बाजारों में निफ्टी मिडकैप अ
निफ्टी स्मॉलकैप इंडेक्स में 0.92%
फीसदी और 0.76 फीसदी का
तेजी रही। मिड-कैप और स्मॉल-
कैप शेयरों का प्रदर्शन बेहतर बना
रहा क्योंकि निवेशकों ने मजबूत
कमाई की संभावना वाला
कंपनियों को प्राथमिकता दी।
चांसकैप के पिटल गूड्स
इंडस्ट्रियल, डिफेंस, पावर और
हेल्थकेयर सेक्टर में। सेक्टरवार
देखें तो, निफ्टी रियल्टी, निफ्टी
ऑटो और निफ्टी मेटल ने बेहत
प्रदर्शन किया, जबकि निफ्टी बैंक

एचआर प्रैक्टिसेज के लिए एलजी इंडिया को दो पुरस्कार
कंपनी को 'टॉप ऑर्गनाइजेशन', सीएचओ जवा नाग किन को 'मोस्ट इन्फैक्टुअल एचआर लीडर' सम्मान

बंगलुरु में आयोजित 25वें एशिया पैसिफिक एचआरएम कांग्रेस अवार्ड्स 2026 में एलजी इलेक्ट्रॉनिक्स इंडिया को एचआर प्रैक्टिसेज के लिए दो पुरस्कार मिले। कंपनी को 'टॉप ऑर्गनाइजेशन विद इनोवेटिव एचआर प्रैक्टिसेज' और उसके चीफ ह्यूमन रिसोर्सेस ऑफिसर (सीएचओ) ज्वा नाम किम को 'मोस्ट इम्पैक्टफुल एचआर लीडर' अवार्ड से सम्मानित किया गया। कंपनी के अनुसार, नेतृत्व विकास, संगठनात्मक क्षमता, कार्यस्थल संस्कृति, कर्मचारी अनुभव और टैलेंट डेवलपमेंट जुड़ी पहलों के लिए यह सम्मान मिला। वहीं, ज्वा नाम किम को एचआर ट्रांसफॉर्मेशन और कर्मचारियों को बिजनेस ग्रोथ से जोड़ने में उनके नेतृत्व के लिए सम्मानित किया गया। ज्वा नाम किम ने कहा कि यह सम्मान एलजी इलेक्ट्रॉनिक्स इंडिया के कर्मचारियों को सम्पत्ति है। उन्होंने कहा कि कंपनी को एचआर रणनीति बिजनेस ट्रांसफॉर्मेशन से जुड़ी है और आज नेतृत्व विकास, कर्मचारी क्षमताओं व संगठनात्मक संस्कृति को मजबूत करने पर जोर रहेगा। कंपनी के मुनाबिक, एलजी इंडिया को 2024 और 2025 में लगातार 'ग्रेट प्लेस टू वर्क' प्रमाण मिला है। उसे नेशनल बेस्ट एम्प्लॉयर बॉड अवार्ड 2026, मोस्ट इनोवेटिव एलएंडडी प्रोग्राम अवार्ड 2026 और एचआर डिस्टिक्शन डायमंड सम्मान भी मिल चुके हैं। ज्वा नाम किम को इससे पहले 'टॉप एचआर आइकॉनिक लीडर' अवार्ड से भी सम्मानित किया जा चुका है।

इंडिगो ने बच्चों के किराए, लगेज व अन्य सेवाओं के शुल्क बढ़ाए

- दो साल से कम उम्र के बच्चों का किराया सीधे 1,000 रुपये बढ़ा

अहमदाबाद।

घरेलू हवाई यात्रा करने वालों के लिए बुरी खबर है। प्रमुख एयरलाइन इंडियो ने अपने यात्रियों की जेब पर अतिरिक्त बोझ डालते हुए हवाई किराए और विभिन्न सेवाओं के शुल्कों में बढ़ोतरी की घोषणा की है। इंडियो ने दो साल

स केम उग्र के बच्चों के किराए में सीधा 1,000 रुपये का इजाफा किया है। अब माता-पिता को अपनी गोद में बच्चे को ले जाने के लिए 2,000 रुपये के बजाय 3,000 रुपये चुकाने होंगे, भले ही उन्हें अलग सीट आवंटित न की जाए। इस बढ़ोतरी से एयरलाइन्स को सालाना लगभग 90 करोड़

रुपय का आंतरिक राजस्व मिलन का अनुमान है, क्योंकि देशभर में हर साल 10 लाख से अधिक शिशु हवाई यात्रा करते हैं। किराए के अलावा, इंडियो ने अन्य सेवाओं के शुल्क में भी वृद्धि की है। घरेलू उड़ानों पर अतिरिक्त सामान का शुल्क 700 रुपये प्रति किलो से बढ़ाकर 800 रुपये प्रति

किलाग्राम कर दिया गया है। इसके साथ ही, अकेले यात्रा करने वाले बच्चों का शुल्क 5,000 रुपये से बढ़कर 5,999 रुपये और प्राथमिकता चेक-इन व बोर्डिंग का शुल्क 450 रुपये से 650 रुपये हो गया है। ट्रेवल सर्टिफिकेट जैसे अन्य शुल्कों में भी वृद्धि की गई है।

एमडीआर लागू होने से डिजिटल भुगतान और बैंकिंग उद्योग की आय में होगी बढ़ोतरी?

नई दिल्ली।

यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) लेंदेन पर छह साल बाद एक बार फिर मचेंट डिस्काउंट रेट (एमडीआर) लागू होने से डिजिटल भुगतान और बैंकिंग उद्योग की आय में 15,000 से 20,600 करोड़ रुपए की बढ़ोतरी हो सकती है। यह अनुमान ब्रोकरेज कंपनियों ने लगाया है।

एमडीआर वह शुल्क है जो पट्टे चंगा। गाल्फमैन सेक्स के डिजिटल भुगतान स्वीकार करने के लिए दुकानदारों से लिया जाता है। एमडीआर 2,000 रुपये से ज्यादा के पीयर-टु-मचेंट (पी2एम) कानि ग्राहक से कोषागारी को किए जाने वाले यूपीआई लेनदेन पर लागू होगा। अनुमान के मुताबिक कुल आय में से 50 फीसदी हिस्सा भुगतान जारी करने वाले बैंकों और पीएसपी को, 20 फीसदी थर्ड पार्टी ऐप प्रदाता को और 30 फीसदी भुगतान लेने वाले बैंकों को मिलेगा।

गाल्डमैन सैक्स के मुताबिक 26 अगस्त के लेनदेन स्तर को आधार मानें तो कुल यूपीआई पी2एम लेनदेन मूल्य का करीब 48 फीसदी हिस्सा एमडीआर के दायरे में आता है।

इससे उद्योग के लिए करीब 20,600 करोड़ रुपए की आय का मौका है। सिटी ने सालाना 16 से 17 हजार करोड़ रुपए की यूएआई एप प्रदताओं और बाकी 15 फीसदी गैर-बैंक पेमेंट एग्रीगेटरों को मिलने की संभावना है।

वैपार

3

w.twitter.com/krantisamay1

रुपया बढ़त पर बंद

मुंबई ।

अमेरिकी डॉलर के मुकाबले गुरुवार को भारतीय रुपया 20 पैसे की बढ़त के साथ ही 95.71 पर बंद हुआ। वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच निवेशकों की कमजोर धारणा से रुपया शुरुआती कारोबार में 19 पैसे टूटकर 96 प्रति डॉलर से नीचे पहुंच गया। यह दो महीने से अधिक समय में पहली बार है जब रुपया इस स्तर से नीचे आया है। घरेलू मुद्रा ने हालांकि, बाद में शुरुआती गिरावट की कुछ भरपाई की और भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के संभावित हस्तक्षेप के बाद 10 पैसे की बढ़त के साथ कारोबार करने लगा। विदेशी मुद्रा बाजार के विश्लेषकों के अनुसार, कच्चे तेल की कीमतें 105 डॉलर प्रति बैरल के आसपास ऊंची बनी हुई हैं और विदेशी बाजार में अमेरिकी मुद्रा भी मजबूत है। ऐसे में रुपये में काफी उतार-चढ़ाव रहने के आसार हैं। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में रुपया 95.88 प्रति डॉलर पर खुला। शुरुआती कारोबार में टूटकर 96.10 प्रति डॉलर पर आ गया जो पिछले बंद भाव से 19 पैसे की गिरावट है। रुपया 24 जुलाई के बाद पहली बार 96 के स्तर से नीचे आया।

अमेरिकी विधेयक से भारत पर संकट, रूसी तेल खरीद पर 100 फीसदी शुल्क का खतरा

नई दिल्ली ।

अमेरिका की प्रतिनिधि सभा ने एक महत्वपूर्ण विधेयक पारित किया है, जो राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप को रूस पर प्रतिबंध लगाने और रूसी तेल एवं गैस खरीदने वाले देशों, विशेषकर भारत, पर 100 प्रतिशत तक का भारी शुल्क लगाने का अधिकार देता है। आर्थिक शोध संस्थान ग्लोबल ट्रेड रिसर्च इन्सिट्यूट (जीटीआरआई) ने इस कदम को भारत के लिए गंभीर आर्थिक चुनौती बताया है और चेतावना है कि इसका वास्तविक असर अमेरिकी शुल्क की दरों और उत्पादों के दायरे की घोषणा के बाद ही पता चलेगा। लिट्टेस ओ. ग्राहम सैंक्शनिंग रूस एंड ईरान एक्ट ऑफ 2026 नामक यह विधेयक बुधवार को अमेरिकी संसद के निचले सदन प्रतिनिधि सभा से 262-159 मतों से पारित

हुआ है। इससे पहले सीनेट इसे पिछले महीने ही मंजूरी दे चुकी थी।

अब यह कानून राष्ट्रपति ट्रंप के हस्ताक्षर के लिए भेजा जाएगा, जिसके बाद उन्हें चीन, भारत और अन्य देशों पर कड़े शुल्क लगाने का अधिकार मिल जाएगा। इसका मुख्य उद्देश्य इन देशों को रूसी तेल एवं गैस पर अपनी निर्भरता कम करने के लिए मजबूर करना है। जीटीआरआई के अनुसार, यह कानून राष्ट्रपति को रूस के कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस के पांच सबसे बड़े खरीदार देशों से आने वाले सामान पर 100 प्रतिशत तक अतिरिक्त शुल्क लगाने की अनुमति देता है, जिसके संभावित निशाने पर भारत और चीन हैं। जीटीआरआई ने अगाह किया कि यह नया अमेरिकी कानून प्रविधियों को भारत के खिलाफ एक व्यापार हथियार में बदल देगा। उन्होंने कहा कि अमेरिका 100 प्रतिशत तक



शुल्क लगाने की धमकी देगा और फिर भारत द्वारा रूसी तेल की खरीद कम करने तथा बेहद असमान द्विपक्षीय व्यापार समझौते के तहत रियायतें स्वीकार करने पर कम शुल्क की पेशकश करेगा। भारत को अपनी ऊर्जा सुरक्षा से समझौता न करने की सलाह दी। उन्होंने जोर दिया कि रियायती रूसी कच्चे तेल ने भारत की आयात लागत को कम किया है, ऊर्जा सुरक्षा को मजबूत किया है और मुद्रास्फीति को नियंत्रित करने में मदद की है।

जब तक रूसी तेल व्यावसायिक रूप से प्रतिस्पर्धी बना रहता है, भारत को उसकी खरीद जारी रखनी चाहिए और एकतरफा व्यापार रियायतें दिए बिना अमेरिका के साथ मजबूती से बातचीत करनी चाहिए। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि भविष्य में अमेरिकी कार्रवाइयों से बचने के लिए कोई भी व्यापार समझौता या रूसी तेल खरीद रोकना पर्याप्त नहीं होगा।

**एनएसई का मेगा आईपीओ खुला,
पहले दिन 9 फीसदी अगिदान मिला**
नई दिल्ली ।

नेशनल स्टॉक एक्सचेंज ऑफ इंडिया (एनएसई) का 22,569 करोड़ रुपए का आर्थिक सावर्जनिक निगम (एडिपीओ) गुवागार को अभिदान के लिए खुल गया है। बोली के पहले दिन इसे कुल नौ प्रतिशत अभिदान मिला, जो इस वर्ष का दूसरा सबसे बड़ा सावर्जनिक निगम है। बीएसई आंकड़ों के अनुसार, गैर-सरशात श्रेणी में 15 प्रतिशत और खुदरा निवेशकों के लिए आशुत हल्ले में 12 प्रतिशत बोली लगी।

इससे पहले एनएसई ने बुधवार को एलआरसी, गार्डमैन सेक्स और फिफ्टेन जैस प्रमुख एक निवेशकों से 6,746 करोड़ रुप जुटाए। सॉर्वेनर वैल्यू फंड जीआईसी सिंगापुर और अश्व धात्री इन्वेस्टमेंट अथॉरिटी भी इनमें शामिल थे। मौजूदा शेयरधारकों द्वारा 12.64 करोड़ शेयरों की बिक्री पेपकश बाड़ा यह निर्गम हंड्रेड मोटर इंडिया के अडिप्रीओ के बाद दूसरा सबसे बड़ा है। एनएसई ने प्रति शेयर, 1,700-1,785 रुप के मूल्य दायर रखे।

लोन जमा नहीं होने पर बैंक या एनबीएफसी गाड़ी को जबरदस्ती नहीं उठा सकते

सुप्रीम कोर्ट ने कहा-गाड़ी जब्त करने से पहले तय प्रक्रिया
का पालन करना होगा

नई दिल्ली।

सुप्रिम कोर्ट ने कहा है कि लोन डिफॉल्ट होने पर बैंक या एनबीएफसी को गाड़ी वापस लेने का अधिकार हो सकता है, लेकिन वे इसके लिए मनमाना या जबदस्ती का तरीका नहीं अपना सकते। गाड़ी जल्द करने से पहले तय प्रक्रिया और उचित नोटिस का पालन करना होगा यानी सिर्फ ईएमआई नहीं भरने का मतलब यह नहीं है कि फाइनेंस कंपनी रात में गाड़ी उठाकर ले जाए। बता दें यह मामला यूपी के एक ट्रक मालिक से जुड़ा है। उसने कमर्शियल ट्रक खरीदने के लिए चोपलम डलम इन्वेस्टमेंट एंड फाइनेंस कंपनी से लोन लिया था। कुछ समय बाद वह किरतें नहीं चुका पाया।

का स्टीयरिंग लॉक चार अज्ञात लोगों ने तोड़ा और ट्रक लेकर चले गए। उसका कहना था कि उसे इस कारवाई से पहले नोटिस नहीं दिया गया था। बाद में ट्रक बेच दिया गया। पीएनटी के मुताबिक जस्टिस रिपोर्ट-अथॉरिटी और जस्टिस आलोक आरथे की बेंच ने कहा कि फाइनंसर के पास लोन की शर्तों के तहत गाड़ी वापस लेने का अधिकार हो सकता है, लेकिन इस अधिकार का मतलब यह नहीं है कि बैंक या फाइनंसर ने बल प्रयोग करके या चोरी-छिपे वाहन कब्जे में ले सकती है। कोर्ट ने साफ किया कि वसूली के लिए कानूनी रास्ता अपनाना होगा। रात में ताला तोड़ना, जबरदस्ती गाड़ी ले जाना या लोगों के जरिए दबाव बनाना सही तरीका नहीं है। कोर्ट ने इस मामले में कंपनी को ग्राहक के अधिकारों के उल्लंघन के लिए मुआवजा देने का आदेश दिया। आरबीआई के पुराने दिशानिर्देशों में भी लोन वसूली के दौरान ग्राहक को अनावश्यक रूप से परेशान करने, गलत समय पर संपर्क करने और बल प्रयोग करने से बचने को कहा गया है।

क्रिकेटर पृथ्वी शॉ की सगाई टूटी

मंगेतर आकृति अग्रवाल ने अलग होने की घोषणा की

मुंबई । भारतीय क्रिकेट टीम से बाहर चल रहे सलामी बल्लेबाज पृथ्वी शॉ की पेशेवर जिंदगी के साथ-साथ निजी जिंदगी भी मुश्किलों से गुजर रही है। पृथ्वी एक बार फिर से अपनी निजी जिंदगी को लेकर चर्चा में हैं। पृथ्वी की मंगेतर आकृति अग्रवाल ने सोशल मीडिया के माध्यम से उनसे अलग होने की जानकारी साझा की है। आकृति ने इंस्टाग्राम के जरिए पृथ्वी शॉ से अलग होने की जानकारी दी। उन्होंने लिखा, 'भारी मन से, मैं यह बताना चाहती हूँ कि मेरे मंगेतर और मैंने अपने भविष्य के लिए अलग-अलग लक्ष्यों और हालात की वजह से अलग होने का फैसला किया है। हम एक-दूसरे से जितना प्यार और परवाह करते हैं, हमने यह मान लिया है कि हमारे रास्ते साथ रहने के लिए नहीं बने हैं। अपनी जिम्मेदारियों और अभी जिन हालात का हम सामना कर रहे हैं, उन्हें देखते हुए हमने आपसी सहमति से अलग होने



का फैसला किया है। ' आकृति ने आगे लिखा, 'मैं सच में हम दोनों के लिए आगे बढ़ने के लिए सबसे अच्छी शांति और खुशी की कामना करती हूँ। मैं सभी से अनुरोध करती हूँ कि इस मुश्किल समय में हमारी निजता का सम्मान करें और हमारे फैसले के पीछे के कारणों के बारे में अंदाजा लगाने से बचें। हमारी जगह को समझने और उसका सम्मान करने के लिए धन्यवाद। '

पृथ्वी शॉ और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर और अभिनेत्री आकृति अग्रवाल ने 8 मार्च, 2026 को सगाई की थी। पिछले कुछ दिनों से दोनों के रिश्तों में खटास की खबरें आ रही थीं। आकृति के सोशल मीडिया पोस्ट ने उस पर मुहर लगा दी है।

26 साल के पृथ्वी शॉ को एक समय भारतीय क्रिकेट का अगला तेंदुलकर माना जा रहा था। 2018 में मात्र 18 साल की उम्र में शॉ ने वेस्टइंडीज के खिलाफ टेस्ट में डेब्यू किया था और शतक लगाया था। हालांकि, बाद में उनके फॉर्म में गिरावट आई और वे टीम से बाहर हो गए। फिलहाल उन्हें घरेलू क्रिकेट और आईपीएल में भी अपनी जगह के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है।

संक्षिप्त

समाचार

डब्ल्यूबीबीएल के 12वें सीजन में भी मेलबर्न रेनेगेड्स के लिए खेलेंगी डिंपंडा डॉटिन

मेलबर्न । आगामी विमेंस बिग बैश लीग (डब्ल्यूबीबीएल) सीजन से पहले मेलबर्न रेनेगेड्स को बड़ी राहत मिली है। वेस्टइंडीज की स्टार ऑलराउंडर डिंपंडा डॉटिन ने एक और सीजन टीम रेनेगेड्स की तरफ से खेलने की पुष्टि की है। टी20 क्रिकेट की सबसे दमदार ऑलराउंडरों में से एक मानी जाने वाली डॉटिन डब्ल्यूबीबीएल 11 में टीम के सभी मैचों में खेलने के बाद रेनेगेड्स के साथ अपना तीसरा सीजन शुरू करेंगी। उनकी वापसी रेनेगेड्स द्वारा वेस्टइंडीज की ऑलराउंडर हेली मैथ्यूज के साथ फिर से करार करने के बाद हुई है।



इस जोड़ी ने डब्ल्यूबीबीएल 10 में मेलबर्न की पहली डब्ल्यूबीबीएल खिताबी जीत में अहम भूमिका निभाई थी और अब आगामी सीजन के लिए वे फिर से एक साथ (रेड जर्सी में) खेलेंगी। चोट के कारण मैथ्यूज डब्ल्यूबीबीएल के 11वें सीजन नहीं खेल पाई थीं, जबकि डॉटिन रेनेगेड्स के अभियान का अहम हिस्सा बनीं रहीं। मेलबर्न रेनेगेड्स के हाई परफॉर्मर्स मैनेजर विलंट मैके ने डॉटिन की वापसी का स्वागत करते हुए कहा कि वेस्टइंडीज की यह स्टार खिलाड़ी टीम में काफी अनुभव और सेवा जिताने की काबिलियत लाएंगी। मैके ने कहा, डिंपंडा दुनिया की सबसे असरदार खिलाड़ियों में से एक हैं और हम मेलबर्न रेनेगेड्स में उनकी वापसी का स्वागत करते हुए बहुत खुश हैं।

चोट से वापसी के बाद आत्मविश्वास की जरूरत होती है: नीतीश रेड्डी

नई दिल्ली । अफगानिस्तान के खिलाफ खेले गए दूसरे टी20 इंटरनेशनल मुकाबले में चोट से वापसी कर रहे नीतीश कुमार रेड्डी को एक बड़ा बुराट मिला। नीतीश ने शानदार गेंदबाजी करते हुए 3 विकेट अपने नाम किए, जिसके लिए उन्हें 'प्लेयर ऑफ द मैच' भी चुना गया। सीरीज के पहले मैच में ओसल प्रदर्शन के बाद, नीतीश ने कहा कि दूसरे मैच में मिले अच्छे प्रदर्शन से उन्हें वह आत्मविश्वास



मिला जिसकी उन्हें वापसी के दौरान जरूरत थी। नीतीश ने बुधवार को बीसीसीआई के एक वीडियो में कहा, 'बहुत अच्छा लग रहा है। चोट से वापसी करने वाले हर खिलाड़ी को आत्मविश्वास की जरूरत होती है। सच कहूँ तो, पहला मैच मेरे लिए उतना अच्छा नहीं रहा था, लेकिन दूसरे मैच में अपने प्रदर्शन से बहुत खुश हूँ, क्योंकि किसी भी खिलाड़ी को ऐसे आत्मविश्वास की जरूरत होती है और मुझे उम्मीद है कि मैं इस आत्मविश्वास को आगे भी बनाए रखूँगा।' नीतीश ने 24 रन देकर 3 विकेट चटकाए। उन्होंने अहम भूमिका निभाते हुए भारत को अफगानिस्तान को 159/8 पर रोकने और फिर 7 विकेट शेष रहते हुए लक्ष्य हासिल करने में मदद दी। 22 वर्षीय खिलाड़ी का यह शानदार प्रदर्शन ऐसे समय आया, जब उन्होंने हाल ही में बताया था कि फिटनेस हासिल करने के लिए उन्होंने बीसीसीआई सेंटर ऑफ एक्सीलेंस में कड़ी मेहनत की थी।

सिंधु का नाम कोरिया ओपन

सुपर सीरीज जीतने वाली पहली भारतीय शटलर के रूप में दर्ज है।

2017 में कोरिया ओपन सुपर सीरीज जीतने वाली

सिंधु बनीं भारत की पहली खिलाड़ी

नई दिल्ली । भारतीय बैडमिंटन की दुनिया में मौजूदा समय का सबसे बड़ा नाम पीवी सिंधु का है। सिंधु ने अपने बेहतरीन खेल की वैश्विक मंचों पर सफलता हासिल करते हुए देश का नाम रोशन किया है। दो ओलंपिक पदक जीत चुकी सिंधु का नाम कोरिया ओपन सुपर सीरीज जीतने वाली पहली भारतीय शटलर के रूप में दर्ज है। 17 सितंबर 2017 को पीवी सिंधु कोरिया ओपन सुपर सीरीज जीतने वाली पहली भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी बनीं थीं। सिंधु ने फाइनल में जापान की नोजोमी ओकुहारा को एक घंटे 24 मिनट तक चले मुकाबले में 22-20, 21-11 और 21-18 से हराकर खिताब जीता था। 1991 में शुरू हुए इस टूर्नामेंट के 26 साल के इतिहास में सिंधु भारत की तरफ से पहली विजेता बनीं थीं। हालांकि, इस सफलता से पहले ही सिंधु अपना अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक सफल बैडमिंटन खिलाड़ी के रूप में स्थापित कर चुकी थीं।

5 जुलाई 1995 को हैदराबाद में जन्मी सिंधु ने बैडमिंटन की दुनिया में बड़ी सफलता हासिल की है। वह भारत की सबसे सफल बैडमिंटन खिलाड़ी के रूप में प्रतिष्ठित हैं। सिंधु की उपलब्धियों पर गौर करें तो उन्होंने 2016 रियो ओलंपिक में रजत और 2020 टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीता था। 2019 में वह महिला एकल में विश्व चैंपियन रही थीं। 2018 और

6 शतक और 500 से अधिक विकेट लेने वाले इकलौते खिलाड़ी

नई दिल्ली, । भारत के दिग्गज स्पिनर्स का जब जिक्र होता है, तो उस लिस्ट में रविचंद्रन अश्विन का नाम भी शान से लिया जाता है। अश्विन ने अपने इंटरनेशनल करियर में वो तमाम उपलब्धियां हासिल कीं, जिसका सपना एक क्रिकेटर देखता है। अश्विन टेस्ट क्रिकेट में सबसे तेज 250 और 300 विकेट पूरे करने वाले गेंदबाज रहे।

अश्विन का जन्म 17 सितंबर, 1986 को चेन्नई में हुआ। अश्विन के पिता खुद एक मध्यम गति के गेंदबाज थे और पिता को देखकर ही अश्विन क्रिकेट से परिचित हुए। धीरे-धीरे अश्विन का लगाव क्रिकेट के प्रति बढ़ता चला गया। अश्विन अपने करियर की शुरुआत में सलामी बल्लेबाज हुआ करते थे।

हालांकि, 14 वर्ष की उम्र में अश्विन बुरी तरह से चोटिल हो गए थे, जिसके कारण उन्हें काफी समय तक क्रिकेट से दूर रहना पड़ा। इसके बाद अश्विन ने क्रिकेट के मैदान पर वापसी की, तो सलामी बल्लेबाज की



जगह भर चुकी थी। मां के कहने पर अश्विन ने स्पिन गेंदबाजी में हाथ आजमाए और जल्द ही वह इसमें रम गए।

अश्विन ने इसके बाद घरेलू क्रिकेट में लगातार अच्छा प्रदर्शन किया। साल 2010 में उन्हें भारतीय टीम से बुलावा आया। जिम्बाब्वे के खिलाफ अश्विन ने वनडे फॉर्मेट में अपना इंटरनेशनल डेब्यू किया। इसी साल उन्होंने अपना टी20 इंटरनेशनल डेब्यू किया। वहीं, क्रिकेट के सबसे लंबे फॉर्मेट में अश्विन को डेब्यू करने का मौका 2011 में वेस्टइंडीज के खिलाफ मिला। अश्विन ने अपनी बेहतरीन गेंदबाजी के बूते जल्द ही भारतीय टीम में अपनी जगह पक्की कर ली।

अश्विन विश्व कप 2011 में चैंपियन बनी भारतीय टीम का हिस्सा भी रहे। वहीं, 2013 में उन्होंने एमएस धोनी की कप्तानी में टीम इंडिया को चैंपियंस ट्रॉफी का खिताब जिताने में भी अहम भूमिका निभाई। अश्विन ने भारत के लिए खेले 106 टेस्ट मैचों में कुल 537 विकेट चटकाए।

पाकिस्तान का नया ड्रामा

एशियन चैंपियंस ट्रॉफी के लिए हॉकी टीम को भारत मेजने से किया इनकार, न्यूट्रल वेन्यू की मांग

नई दिल्ली। पाकिस्तान ने भारत के साथ 'संवेदनशील द्विपक्षीय स्थिति' का हवाला देते हुए बुधवार को एशियाई चैंपियंस ट्रॉफी (एसीटी) के लिए अपनी पुरुष राष्ट्रीय हॉकी टीम को भारत भेजने से इनकार कर दिया। साथ ही पाकिस्तान की तरफ से एशियाई हॉकी महासंघ (एएचएफ) से टूर्नामेंट या उसके सभी मुकाबलों को न्यूट्रल वेन्यू पर स्थानांतरित करने का अनुरोध किया। पाकिस्तान हॉकी महासंघ (पीएचएफ) ने कहा कि वह पुरुष एशियाई चैंपियंस ट्रॉफी में पाकिस्तान की निर्बाध और पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए तटस्थ स्थल चाहता है। बता दें कि यह टूर्नामेंट 27 अक्टूबर से पांच नवंबर तक मोहाली और जालंधर में आयोजित किया जाएगा। पीएचएफ के अंतरिम अध्यक्ष मोहिउद्दीन अहमद वानी ने एक बयान में कहा कि उन्होंने पूरे टूर्नामेंट या पाकिस्तान के सभी मुकाबलों को न्यूट्रल वेन्यू पर स्थानांतरित करने का अनुरोध किया है।



इशान किशन नंबर 1

अभिषेक शर्मा टॉप-5 में, 2026 में इंटरनेशनल क्रिकेट में सबसे ज्यादा 6 लगाने वाले फुल मैचर्स टीम के शीर्ष-10 बैटर

नई दिल्ली। भारतीय टीम के विकेटकीपर-बल्लेबाज इशान किशन ने अफगानिस्तान के खिलाफ 3 मैचों की टी20 सीरीज के पहले दो मैचों में काफी अच्छी बल्लेबाजी की और साल 2026 में इंटरनेशनल क्रिकेट में सबसे ज्यादा छक्के लगाने वाले (ये आंकड़े आईसीसी के फुल मैचर्स टीम के खिलाड़ियों के ही हैं) बल्लेबाजों की लिस्ट में पहले नंबर पर आ गए। इशान किशन ने इस मामले में शिमरोन हेटमायर को पीछे छोड़ दिया जबकि इस लिस्ट में अभिषेक शर्मा टॉप-5 में शामिल हैं। इशान किशन ने साल 2026 में अब तक क्रिकेट के तीनों प्रारूपों (टेस्ट, वनडे, टी20आई) को मिलाकर कुल 30 मैच खेले हैं और इन मैचों में उन्होंने 52 छक्के लगाए हैं और वो खबर लिखे जाने तक इंटरनेशनल क्रिकेट में सबसे ज्यादा छक्के लगाने वाले बल्लेबाजों की लिस्ट में पहले नंबर पर आ गए हैं।

ज्यादा छक्के

इशान किशन- 52 छक्के
शिमरोन हेटमायर- 50 छक्के
हैरी ब्रुक- 48 छक्के
अभिषेक शर्मा- 42 छक्के
डेवाल्ड ब्रेविस- 37 छक्के
शिवम दुबे- 34 छक्के
कॉनर एस्टरहुइजेन- 32 छक्के
संजू सैमसन- 32 छक्के
दासुन शानका- 30 छक्के
तंजीद हसन- 30 छक्के
शेफन रदरफोर्ड- 28 छक्के
फिन एलन- 26 छक्के



एशियन गेम्स 2026

फातिमा सना की कप्तानी पारी

थाईलैंड को हराकर

पाकिस्तान ने कटाया

सेमीफाइनल का टिकट

निशिन । पाकिस्तान महिला क्रिकेट टीम ने एशियन गेम्स 2026 के सेमीफाइनल में जगह बना ली है। कोरोगी स्पोर्ट्स पार्क में खेले गए क्वार्टर फाइनल मुकाबले में पाकिस्तान ने थाईलैंड को 3 विकेट से हराया। इमाम्म बारिश के चलते गीली आउटफील्ड के कारण इस मैच को 11-11 ओवर का किया गया। पहले बल्लेबाजी करते हुए थाईलैंड की बल्लेबाजों का प्रदर्शन दमदार रहा। उन्होंने 11 ओवर में 4 विकेट खोकर 91 रन



स्कोरोबोर्ड पर लगाए। टीम की तरफ से नानापत कोंचारोएनकाई ने बेहतरीन बल्लेबाजी करते हुए 38 गेंदों में 49 रनों की दमदार पारी खेली। उन्होंने अपनी इस पारी में 7 चौके लगाए। वहीं, फर्निता माया ने 16 गेंदों में 15 रन बनाए, जबकि कप्तान नारुएमोल चाईवाई ने 3 गेंदों में 10 रन बनाए। पाकिस्तान की ओर से गेंदबाजी में कप्तान फातिमा सना का प्रदर्शन शानदार रहा। उन्होंने 3 ओवर के स्पेल में 22 रन देकर 2 विकेट चटकाए, जबकि नशरा संधू ने एक विकेट अपने नाम किया।

लक्ष्य का पीछा करने उतरी पाकिस्तान टीम को गुल फिरोजा और शवाल जुल्फिकार ने धमाकेदार शुरुआत दी। दोनों ने पहले विकेट के लिए सिर्फ 3.5 ओवर में 36 रन जोड़े। फिरोजा 13 गेंदों में 16 रन बनाकर आउट हुईं। वहीं, जुल्फिकार ने 178 के स्ट्राइक रेट से खलते हुए 14 गेंदों में 3 चौके और एक छक्के की मदद से 25 रन बनाए। आयशा जाफर बल्ले से कुछ खास कमाल नहीं दिखा सकीं और एक रन बनाकर आउट हुईं। पाकिस्तान का बल्लेबाजी क्रम अचानक से बुरी तरह से लड़खड़ा गया और टीम ने 11 रन जोड़कर अपने 4 विकेट गंवा दिए।

मधुमेह से बचाव में फायदेमंद होती है खड़े रहने की आदत

अक्सर स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए चहलकदमी और व्यायाम का सुझाव दिया जाता है, लेकिन इस मामले में खड़े रहने की आदत भी मददगार साबित हो सकती है। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक टाइप 2

फिनलैंड में हुए इस अध्ययन में खड़े रहने की आदत और बेहतर

रोजमर्रा की जिंदगी में खड़े होने का समय बढ़ाने से पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है।



खराब इंसुलिन प्रणाली मधुमेह की वजह

एनर्जी मेटाबॉलिज्म और रक्त शर्करा के नियमन में इंसुलिन एक प्रमुख हार्मोन है। कई बार वजन अधिक होने से शरीर में इंसुलिन के सामान्य फंक्शन में गड़बड़ी हो सकती है, जिससे इंसुलिन संवेदनशीलता कम हो जाती है और टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों का खतरा बढ़ जाता है। टाइप 2 मधुमेह दुनियाभर में सबसे आम जीवनशैली की बीमारियों में से एक है। इसकी शुरुआत आमतौर पर बिगड़ी हुई इंसुलिन संवेदनशीलता या इंसुलिन प्रतिरोध से होती है। यह एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें शरीर सामान्य रूप से इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है और रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।

गतिहीन व्यवहार से इंसुलिन प्रणाली प्रभावित

जीवनशैली का इंसुलिन में रुकावट और टाइप 2 मधुमेह के विकास पर एक गहरा प्रभाव पड़ता है। इन समस्याओं की रोकथाम में नियमित शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हालांकि अब तक इंसुलिन की रुकावट पर गतिहीन व्यवहार, लगातार बैठे रहने के बीच ब्रेक और खड़े रहने की आदत के प्रभावों के बारे में बहुत कम जानकारी है। तुर्की पीईटी सेंटर और यूके के संस्थान के हालिया अध्ययन में शोधकर्ताओं ने इंसुलिन में बाधा और गतिहीन व्यवहार के बीच संबंध की जांच की। इसके

निष्क्रियता के साथ टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों के विकास के बढ़ते जोखिमों को भी देखा। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि रोजमर्रा की नियमित शारीरिक गतिविधि या बैठने के समय, फिटनेस स्तर से अलग स्वतंत्र रूप से खड़े रनहा बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा

एवं तुर्क विश्वविद्यालय के प्रोफेसर तारु गर्थवेट का कहना है कि अध्ययन के निष्कर्ष रोजाना बैठने के समय के एक हिस्से में लोगों को खड़े रहने के लिए प्रेरित करेंगे। खासकर अगर शारीरिक गतिविधि की जरूरतों को पूरा नहीं किया जाता है तो यह तरीका मददगार हो सकता है।

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम होगी

भी जोर देता है। अध्ययन परिणाम बताते हैं कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस या बैठने में लगने वाले समय की तुलना में शरीर में वसा के प्रतिशत में इजाफा इंसुलिन संवेदनशीलता के मामले में अधिक महत्वपूर्ण कारक है। दूसरी ओर खड़े होना शरीर की संरचना के बावजूद इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा था। शोधकर्ताओं का कहना है कि नियमित व्यायाम को स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। मगर ऐसा लगता है कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस और गतिहीन व्यवहार भी इंसुलिन मेटाबॉलिज्म से जुड़े हुए हैं, लेकिन परोक्ष रूप से यह शरीर की संरचना पर उनके प्रभाव के माध्यम से जुड़े हैं। जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट में प्रकाशित इस अध्ययन के आधार पर अभी तक कारण प्रभावों का अनुमान नहीं लगाया जा सका है। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार परिणाम बताते हैं कि यदि पर्याप्त शारीरिक गतिविधि नहीं की जा रही तो रोजाना खड़े होने का समय बढ़ाने से जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है।

एक हालिया अध्ययन के मुताबिक टाइप 2 मधुमेह से बचाव के मामले में खड़े रहना फायदेमंद होता है। फिनलैंड में हुए इस अध्ययन में खड़े रहने की आदत और बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता के बीच संबंध पाया गया है। इतना ही नहीं रोजमर्रा की जिंदगी में खड़े होने का समय बढ़ाने से पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है।



कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम ही लोगों को होती है। दरअसल, कई लोगों को तो यह मानना भी मुश्किल-सा लगता है कि कई वर्षों तक कम सोते रहने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। हृदय संबंधी रोग, मधुमेह, स्ट्रोक इत्यादि जैसी अन्य गंभीर बीमारियां घंटों की सही नींद न लेने की वजह से हो सकती हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है। पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लोग नींद को उतनी अहमियत नहीं देते जितना कि व्यायाम को देते हैं। हाल ही में देशभर में हुए सर्वेक्षणों से पता चला है कि देश में नींद की कमी गंभीर चिंता का कारण क्यों है? यहां तक देखा गया है कि लोगों को यह कहने में फख्र महसूस होता है कि वे 4-5 घंटे ही सोते हैं और अपने बाकी के सभी कामों को प्राथमिकता से करते हैं। यदि इस तरह के कम सोने वाले लोग अपनी नौकरी, व्यवसाय व घर-परिवार में कुशल हों तब तो ऐसे लोगों का उदाहरण दूसरे लोगों के लिए पेश किया जाता है कि ‘देखो फलाना व्यक्ति ज्यादा सोने में समय बर्बाद नहीं करता है इसलिए तो उसने जीवन में इतना कुछ पा लिया है।’ यह बात और है कि आगे जाकर कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम ही लोगों को होती है। दरअसल, कई लोगों को तो यह मानना भी मुश्किल-सा लगता है कि कई वर्षों तक कम सोते रहने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। हृदय संबंधी रोग, मधुमेह, स्ट्रोक इत्यादि जैसी अन्य गंभीर बीमारियां घंटों की सही नींद न लेने की वजह से हो सकती हैं। हमारे देश में कई लोग आज भी ऐसे हैं, जो ये मानते हैं कि खरिदें आना गहरी नींद की निशानी है। उन्हें यह समझाना चुनौतीपूर्ण काम है कि दरअसल खरिदें आना भी एक गंभीर नींद विकारों के कारणों में से एक है। एक अन्य हाल ही के सर्वेक्षण में यह भी पता चला है कि 19 फीसदी भारतीय वयस्कों की नींद में बाधा का कारण उनके काम करने की शिफ्ट का बदलते रहना है। 132% युवा वयस्क टेक्नोलॉजी के ज्यादा और देर रात तक प्रयोग की वजह से पूरी नींद नहीं ले पाते हैं। एक वयस्क के लिए भी 7 से 9 घंटे की नींद बेहद जरूरी है। कई मामलों में जो लोग इतना सोते हैं उन्हें देखकर अन्य लोग ऐसे लोगों के लिए राय बना लेते हैं कि ‘फलाना व्यक्ति आलसी व कमजोर है’,

सूखा नारियल सेहत के लिए है कुदरत का वरदान

सूखे नारियल का इस्तेमाल घरों में खीर, आइसक्रीम, स्वीट डिश वगैरह में होता है। ज्यादातर लोग इसे स्वाद बढ़ाने के लिए रेसिपीज में इस्तेमाल करते हैं। हालांकि इसकी न्यूट्रीशनल वैल्यू काफी ज्यादा होती है। इस बात पर कम लोगों का ध्यान जाता है। नारियल आपके हार्ट और ब्रेन के लिए अच्छा होता है। साथ ही इसे चबाने से फेथियल एक्सराइज भी होती है। इसमें ऐंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो ओवरऑल हेल्थ के लिए बढ़िया होते हैं।

ऐंटीऑक्सिडेंट्स का भंडार

नारियल में फिनॉलिक कंपाउंड होते हैं, जो कि ऐंटीऑक्सीडेंट्स हैं। ये आपकी सेल्स के ऑक्सीडेटिव डैमेज को रोकते हैं। इसमें गैलिक एसिड, कैफिक एसिड, सेलिसिलिक एसिड, पी-कोम्पूरिक एसिड होता है। नारियल आपकी धमनियों में प्लाक बनने से रोकता है जो कि हार्ट ब्लॉकेज की वजह होती है।



कम नींद लेने से हो सकती हैं गंभीर बीमारियां

तो कुछ लोगों को तो खुद ही यह कहने में शर्म महसूस होती है कि ‘उन्हें इतना सोने की जरूरत है।’ सिर्फ 1 दिन यदि आप 4-5 घंटे से कम सोते हैं, तब आपके शरीर की वे प्राकृतिक कोशिकाएं, जो कैंसर की कोशिकाओं पर हमला करके उन्हें खत्म करने में सक्षम होती हैं, 70% तक कम हो जाती हैं। आपको कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाएं आपके शरीर में प्रतिदिन बनती हैं। रिपोर्ट के अनुसार नींद की कमी से आंत, प्रोस्टेट और स्तन कैंसर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। कोशिश यह होनी चाहिए कि आप प्रतिदिन नियमित समय पर सोएं और नियमित समय पर उठें।

क्यों नहीं आती है आपको मीठी नींद

- दिनभर की मेहनत और थकान के बाद एक सुहानी नींद पर आपका पूरा हक है लेकिन कई लोगों को बेवजह नींद न आने की शिकायत होती है। आइए मीठी नींद के लिए क्या करें जतन.
- रोज सुबह उठकर कसरत करनी चाहिए।
- अच्छी नींद लेने के लिए कभी भी दिन में न सोएं और सोने से कुछ देर पहले एल्कोहल या कैफीन का सेवन भूलकर भी न करें।
- धूम्रपान न करने से भी नींद अच्छी आती है क्योंकि सिगरेट में पाए जाने वाला निकोटिन नींद में बाधा उत्पन्न करता है।
- कई प्रकार के इंसान आराम की नींद लेने में बाधक सिद्ध होते हैं।
- अगर आप शाम को कसरत करेंगे तो आपको सोने में परेशानी हो सकती है।
- जिन महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी होती है उन्हें अक्सर नींद कम आती है। इसलिए शरीर में आयरन की कमी का विशेष ख्याल रखें।
- सुबह जब आप उठें तो सूर्य की तेज रोशनी को कमरे में अंदर आने दें। क्योंकि सही प्रकाश की वजह से शरीर को सही ऊर्जा मिलती है।
- एक बात और ध्यान रखें कि रात को सोते वक्त बेडरूम में रोशनी कम ही रहनी चाहिए, जिससे अच्छी और भरपूर नींद आ सके।
- ... तो जनाब अच्छी व गहरी नींद लीजिए और फिर जिंदगी को पूरी ऊर्जा के साथ जी लेने के लिए खुद को तैयार पाइए।



सेहत का रखना है ख्याल तो अर्जुन फल का करें इस्तेमाल

ऐसे कई लोग होते हैं जो सांसों की बदबू के कारण परेशान रहते हैं और ऐसे में उन्हें किसी से बात करने में भी शर्मिन्दगी महसूस करते हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में शामिल है तो आप अर्जुन के फल का सेवन करें।

अर्जुन के वृक्ष को भारत में व्यापक रूप से उगाया जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए बेहद ही गुणकारी माना गया है। दरअसल, इसमें ऐंटीऑक्सिडेंट, ऐंटी-इंफ्लेमेटरी और ऐंटीमाइक्रोबियल जैसे विभिन्न औषधीय गुण होते हैं। अर्जुन हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूत और टोन करता है और हृदय के समुचित कार्य में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह उच्च रक्तचाप से लेकर दस्त, अस्थमा और खांसी आदि कई तरह की समस्याओं को दूर करने में सहायक है। अर्जुन के फल से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे –

सांसों की दुर्गंध से मिलता है छुटकारा

ऐसे कई लोग होते हैं जो सांसों की बदबू के कारण परेशान रहते हैं और ऐसे में उन्हें किसी से बात करने में भी शर्मिन्दगी महसूस करते हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में

सेंधा नमक को करें डाइट में शामिल, मिलेंगे जबरदस्त फायदे

सेंधा नमक कब्ज, हार्ट बर्न, सूजन, पेट दर्द आदि जैसी पाचन समस्याओं के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपाय है। सेंधा नमक खनिजों और विटामिनों से भरपूर होता है, जो पाचन में सुधार करता है, मल त्याग को बढ़ावा देता है, और आंत से विषाक्त उत्पादों को साफ करने में मदद करता है।

नमक एक ऐसा इंग्रीडिएंट है, जिसका इस्तेमाल हम सभी नियमित रूप से करते हैं। यह भोजन में एक स्वाद शामिल करता है। नमक के बिना भोजन पकाने या उसे खाने की कल्पना भी हम नहीं कर सकते हैं। हालांकि घरों में लोग टेबल सॉल्ट का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप नमक को अपने स्वास्थ्य के लिए लाभकारी बनाना चाहते हैं तो आज ही सेंधा नमक खाना शुरू कर दें। सेंधा नमक में सोडियम, पोटेशियम, आयरन,

कैल्शियम, जिंक आदि तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत को लाभ पहुंचाते हैं। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में सेंधा नमक का अत्यधिक महत्व है क्योंकि यह स्वस्थ त्वचा और बालों से लेकर वजन घटाने तक कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। सेंधा नमक से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे –

पाचन तंत्र के लिए लाभदायक

सेंधा नमक कब्ज, हार्ट बर्न, सूजन, पेट दर्द आदि जैसी पाचन समस्याओं के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपाय है। सेंधा नमक खनिजों और विटामिनों से भरपूर होता है, जो पाचन में सुधार करता है, मल त्याग को बढ़ावा देता है, और आंत से विषाक्त उत्पादों को साफ करने में मदद करता है। यह भूख की कमी की समस्या को सुधारने में भी मदद करता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है

सेंधा नमक विटामिन के से भरपूर होता है, जो आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है और आपकी प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। यह शरीर की हड्डियों के

चयापचय को भी बढ़ाता है, जो कई बीमारियों से बचाता है। मांसपेशियों में ऐंठन से राहत सेंधा नमक में सोडियम क्लोराइड का शुद्ध रूप और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। इलेक्ट्रोलाइट पोटेशियम और नमक असंतुलन मांसपेशियों में ऐंठन के लिए एक जोखिम कारक हो सकता है। तो, सेंधा नमक पोटेशियम की कमी को संतुलित कर सकता है और मांसपेशियों में ऐंठन को रोक सकता है।

गले की खराश का करता है इलाज

गले में खराश के लिए खारे पानी से गरारे करना एक आम घरेलू उपाय है। सेंधा नमक में डिकॉन्स्टेंट गुण होते हैं जो आपकी बंद नाक, खांसी को दूर करने में मदद करते हैं। यह टॉन्सिलिटिस अस्थमा के लिए भी एक प्रसिद्ध उपाय है, और यह आपके फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। रक्तचाप को करे बेलेंस सेंधा नमक में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। शोध बताते हैं कि सेंधा नमक रक्तचाप को संतुलित रखता है।



लंदन में तमिलनाडु के मुख्यमंत्री विजय का कार्यक्रम रद्द

लंदन , एजेंसी। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री सी जोसेफ विजय ब्रिटेन दौरे पर हैं। मंगलवार को लंदन में उनका एक कार्यक्रम सुरक्षा विंताओं के कारण रद्द कर दिया गया। मेट्रोपॉलिटन पुलिस के हस्तक्षेप के बाद यह फैसला लिया गया। लंदन की द शार्द इमारत के बाहर सैकड़ों प्रशंसक जमा हुए थे। कार्यक्रम रद्द होने से घंटों से इंतजार कर रहे कई प्रशंसक निराश हुए। मुख्यमंत्री का दल तमिलनाडु में निवेश आकर्षित करने यूके के दौरे पर है। मुख्यमंत्री कार्यालय के अनुसार, प्रतिनिधिमंडल ने यात्रा के दौरान कई समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। इन समझौतों में 12,300 करोड़ रुपये का निवेश शामिल है। इस निवेश अभियान का लक्ष्य तमिलनाडु को एशिया का उन्नत विनिर्माण और प्रौद्योगिकी केंद्र बनाना है। इससे राज्य भर में 9,400 से अधिक उच्च-मूल्य वाली नौकरियां पैदा होने की उम्मीद है। विजय बुधवार को अपना यूके दौरा समाप्त कर भारत लौटेंगे।

कांगो में तीसरे कार्यकाल के विरोध में प्रदर्शन, पुलिस ने आंसू गैस छोड़ी

किशासा , एजेंसी। अफ्रीकी देश कांगो में राष्ट्रपति फेलिवस त्सेसीकेदी के तीसरे कार्यकाल की संभावना वाले सांविधानिक परिवर्तनों के खिलाफ मंगलवार को सैकड़ों लोगों ने प्रदर्शन किया। पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को तितर-बितर करने के लिए आंसू गैस छोड़ी। विपक्षी गठबंधन सी64 ने किशासा समेत कई शहरों में ये प्रदर्शन आयोजित किए। प्रदर्शन शान्तिपूर्ण शुरू हुए पर सरकार समर्थक समर्थकों से झड़प के बाद पुलिस ने बल प्रयोग किया। विपक्षी नेता मार्टिन फायुलु ने सरकार पर राजनीतिक भ्रष्टाचार के साथ काम करने का आरोप लगाया। कांगो सरकार के प्रवक्ता पैट्रिक मूयाया ने विपक्ष की निंदा की, कहा विरोध का अधिकार सही ढंग से प्रयोग होना चाहिए। कांगो का संविधान राष्ट्रपति के कार्यकाल की सीमा में बदलाव पर रोक लगाता है। नेशनल असेंबली में एक विधेयक विचाराधीन है, जो राष्ट्रपति को इन प्रावधानों को बदलने की अनुमति दे सकता है। त्सेसीकेदी के सत्ता में बने रहने के प्रयास का विरोध करने के लिए विपक्षी दलों ने मई में सी64 का गठन किया था।

2 हेलिकॉप्टर, 21 विमान और 50 घंटे...

ईरान में फंसे अमेरिकी पायलट को बचाने के लिए चला खतरनाक मिशन

वाशिंगटन, एजेंसी। सांचिप, आपका फाइटर जेट दुश्मन के इलाके में गिर चुका है, पैराशूट ठीक से नहीं खुला और शरीर में कई जगह फ्रैक्चर हैं. नीचे जमीन पर दुश्मन की सेना आपको खोज रही है और आपके पास छिपने के अलावा कोई रास्ता नहीं है. ऐसे में अगर मदद का भरोसा हो भी, तो सवाल यही है कि वह मदद आप तक पहुंचेगी कैसे? अप्रैल 2026 में ईरान में अमेरिकी एयरफोर्स के अधिकारी के साथ कुछ ऐसा ही हुआ. स्र-15थ फाइटर जेट के गिरने के बाद उसके दो क्रू मेबर अलग-अलग जगह जा गिरे. अप्रैल में अमेरिकी स्र-15थ स्ट्राइक इंगल ईरान के ऊपर एक मिशन पर था. इसी दौरान विमान को एक मिसाइल से निशाना बनाया गया और वह क्रैश हो गया. विमान में दो अमेरिकी अधिकारी थे, जिन्हें यहां उनके कॉल साइन 'अरफा' और 'बाबै' से जाना गया और विमान ईरान में ही जा गिरा था. दोनों ने विमान से बिहार निकलने की कोशिश की, लेकिन जमीन पर पहुंचने के बाद उनकी लोकेशन अलग हो गई।

ट्रंप ने अपने पसंदीदा सिगर की पत्नी को बनाया राजदूत उम्मीदवार, बारबाडोस-पूर्वी कैरिबियन की संभालेंगी जिम्मेदारी

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अपने पसंदीदा और मशहूर देशभक्ति गीत ‘गॉड ब्लेस द यूएएफ’ के सिगर ली ग्रीनवुड की पत्नी किम्बर्ली ग्रीनवुड को बारबाडोस और पूर्वी कैरेबियाई देशों के लिए अमेरिकी राजदूत के पद के लिए नामित किया है. ट्रंप प्रशासन ने किम्बर्ली के अलावा और भी कई अन्य राजदूत पदों के लिए नामित लोगों की लिस्ट अमेरिकी सीनेट के पास भेजी है. किम्बर्ली ग्रीनवुड की नियुक्ति के लिए अब सीनेट की मंजूरी जरूरी होगी. अगर अमेरिकी सीनेट से मंजूरी मिल जाती है, तो किम्बर्ली बारबाडोस के साथ-साथ सेंट क्वाट्स एंड नेविस, सेंट लूसिया, एंटीगुआ और बारबुडा, डॉमिनिका, ग्रेनेडा, और सेंट वीसेंट एंड द ग्रेनेडाइस जैसे कैरेबियाई देशों में एक साथ अमेरिकी राजदूत के रूप में सेवाएं देंगी।

पश्चिम एशिया तनाव: यूएस के हमले में ईरानी नावें तबाह; हूती लड़ाकों के हमलों के बीच सऊदी-मिस्र की नजदीकी बढ़ी

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी सेना ने मंगलवार को कहा कि उसने इस हफ्ते ईरान की दो छोटी नावों पर गोली चलाई। इसके बाद दोनों नावों को नष्ट कर दिया गया। सेना के मुताबिक, ये नावें ईरान के पास समुद्र में एक बिना चालक वाले जहाज को अपने कब्जे में लेने की कोशिश कर रही थीं। यह छह महीने से ज्यादा समय से जारी युद्ध में दोनों पक्षों के बीच हुई ताजा झड़प है। अमेरिकी सेना की मध्य कमान (सेंटकॉम) के प्रवक्ता कैप्टन टिम हॉकिन्स ने यह जानकारी दी। उन्होंने कहा कि ईरानी नावों ने हाल ही में एक अमेरिकी बिना चालक वाले समुद्री जहाज को अपने कब्जे में लेने की कोशिश

की थी। लेकिन वे इसमें सफल नहीं हुई। अमेरिकी सेना ने इसका कड़ा जवाब दिया। ईरान के सरकारी मीडिया ने सोमवार को अलग जानकारी दी। उसने बताया कि ईरान के दक्षिणी तट पर होमोजगान प्रांत में मछली पकड़ने वाली दो नावों पर हमला हुआ। एक प्रांतीय अधिकारी के हवाले से कई मछुआरों लापता बताए गए। यह छह महीने से ज्यादा पुराने युद्ध में हुई ताजा गोलीबारी है। दोनों पक्ष होर्मुज जलडमरूमध्य पर नियंत्रण चाहते हैं। यह दुनिया के लिए एक बेहद अहम ऊर्जा और तेल परिवहन मार्ग है। अमेरिका ने हाल के हफ्तों में इस मार्ग पर ईरान की पकड़ कुछ हद तक कमजोर की है। लेकिन इस



युद्ध का असर तेल और पेट्रोल की कीमतों पर पड़ा है। कीमतें बढ़ी हैं। यह संघर्ष अमेरिका में भी राजनीतिक समस्या बन रहा है। नवंबर में अमेरिकी कांग्रेस के मध्यावधि चुनाव होने हैं। ऐसे में राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और उनकी

रिपब्लिकन पार्टी पर दबाव बढ़ रहा है। ट्रंप ने सोमवार को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट किया। उन्होंने कहा कि जैसे ही ईरान के साथ सैन्य संघर्ष खत्म होगा, तेल की कीमतें तेजी से गिरेगी। उन्होंने यह भी कहा कि संघर्ष जल्द खत्म हो जाएगा। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने मंगलवार को मोर्चा बन गया है। इससे सऊदी अरब के लिए अपना तेल दुनिया तक पहुंचाना मुश्किल हो गया है। कुछ दूसरे रास्ते भी प्रभावित हुए हैं। कुछ मार्ग पूरी तरह बंद हो गए हैं। कुछ दिन पहले सऊदी अरब की सबसे बड़ी तेल पड़ोसलान पर भी हमला हुआ था। इस हमले में पाइपलाइन को नुकसान पहुंचा। हूती विद्रोहियों

समर्थन वाले यमन के हूती विद्रोहियों ने सऊदी अरब के खिलाफ हमले बढ़ा दिए हैं। इन हमलों का असर तेल की दुनिया पर भी पड़ा है। हूती विद्रोही सऊदी अरब के जहाजों और बुनियादी ढांचे को निशाना बना रहे हैं। पश्चिम एशिया के संघर्ष में यह एक नया मोर्चा बन गया है। इससे सऊदी अरब के लिए अपना तेल दुनिया तक पहुंचाना मुश्किल हो गया है। कुछ दूसरे रास्ते भी प्रभावित हुए हैं। कुछ मार्ग पूरी तरह बंद हो गए हैं। कुछ दिन पहले सऊदी अरब की सबसे बड़ी तेल पड़ोसलान पर भी हमला हुआ था। इस हमले में पाइपलाइन को नुकसान पहुंचा। हूती विद्रोहियों

की ताकत भी बढ़ी है। इससे उनके लिए लाल सागर के रास्ते सऊदी तेल के निर्यात को रोकना आसान हो सकता है। इस युद्ध का असर रिफ्ट तेल पर नहीं पड़ा है। इससे दुनिया की अर्थव्यवस्था पर भी असर पड़ा है। वाशिंगटन से आई नई रिपोर्ट्स में युद्ध पर अमेरिका की खर्च की जानकारी दी गई है। इनमें मिसाइलों को रोकने वाली उन्नत मिसाइलों के भंडार में कमी की जानकारी भी है। अमेरिकी विमानों, सैन्य ठिकानों और राजनयिक ठिकानों को हुए नुकसान का भी जिक्र है। गैर-दलीय कांग्रेस बजट कार्यालय यानी सीबीओ ने मंगलवार को एक रिपोर्ट जारी की।

काश पटेल ने नियम बदलने की वजह क्या बताई : सीनेट की न्यायपालिका समिति की सुनवाई में पटेल से इन बदलावों के बारे में सवाल पूछे गए। पटेल ने कहा कि इससे नौकरी के मानक कम नहीं हुए हैं। उन्होंने कहा कि बदलाव का मकसद पीड़ितों की रक्षा करना है। कुछ लोगों को जबर्न एपे के कामों में शामिल किया गया था। कुछ लोग मानव तस्करी के शिकार हुए थे। ऐसे लोगों को सिर्फ उनके साथ हुई घटना की वजह से नौकरी के लिए अपने आप अयोग्य नहीं ठहराया जाना चाहिए। पटेल ने कहा कि एफबीआई पशुओं के साथ यौन संबंध के पीड़ितों को सजा नहीं देना चाहता था। उन्होंने मानव तस्करी के

बाइडन ने रोकी थी खेप, ट्रंप ने की जारी: इसाइल को 40 हजार खतरनाक बम देगा अमेरिका

वाशिंगटन, एजेंसी। ट्रंप प्रशासन 2.8 अरब डॉलर के प्रस्तावित हथियार सौदे के तहत इसाइल को 40,000 शक्तिशाली 2,000 पाउंड के बम देने की तैयारी कर रहा है। इनमें 20,000 एमके-84 और 20,000 बीएल्यू-117 बम शामिल हैं। यह वही श्रेणी के हथियार हैं जिनकी एक खेप बाइडन प्रशासन ने 2024 में गाजा में बड़े पैमाने पर नागरिकों के हताहत होने की आशंका के चलते रोक दी थी। प्रस्तावित सौदा ऐसे समय में सामने आया है जब गाजा में युद्ध को लेकर इसाइल पर अंतरराष्ट्रीय दबाव बढ़ा हुआ है और युद्धविराम के बावजूद हिंसा जारी है।

40 हजार बमों का प्रस्तावित सौदा : अमेरिकी अधिकारियों के अनुसार, 2.8 अरब डॉलर के इस पैकेज में कुल 40,000 बम शामिल हैं। इनमें 20,000 एमके-84 और 20,000 बीएल्यू-117 बम हैं। दो अमेरिकी अधिकारियों और इस योजना से परिचित एक व्यक्ति ने मंगलवार को इसकी जानकारी दी। इन सभी ने अपनी पहचान सार्वजनिक नहीं करने की शर्त पर बात की, क्योंकि हथियारों का यह पैकेज अभी अंतिम रूप नहीं ले पाया है।

कांग्रेस को दी गई सोई की जानकारी : अमेरिकी कांग्रेस को प्रस्तावित हथियार सौदे के बारे में अनौपचारिक रूप से जानकारी दे दी गई है। इस सौदे की बड़ी राशि विदेशी सैन्य वित्त पोषण के जरिए चुकाई जाएगी। इस व्यवस्था के तहत अमेरिका



इसाइल को सैन्य सहायता के लिए धन देता है और इसाइल उसी धन से अमेरिका से हथियार खरीदता है। इसाइल की सैन्य क्षमता बढ़ाने की दिशा में एक और कदम : यह प्रस्तावित सौदा ट्रंप प्रशासन की ओर से इसाइल की सैन्य क्षमता मजबूत करने के लिए उठाए गए कदमों की कड़ी में नया कदम है। गाजा में लंबे समय से जारी संघर्ष में दसियों हजार फलस्तीनियों की मौत हुई है और पूरा इसाइल बुरी तरह तबाह हुआ है। अमेरिका की मध्यस्थता से एक नाजुक युद्धविराम हुआ था, लेकिन इसके बावजूद हिंसा जारी रही है।

गाजा युद्ध के बीच बढ़ा अंतरराष्ट्रीय दबाव : यह हथियार सौदा ऐसे समय में सामने आया है जब गाजा में पूरी तरह नष्ट होने के बाद भी अंतरराष्ट्रीय अलगाव का सामना करना पड़ रहा है। 7 अक्टूबर, 2023 को हमस

के घातक हमले के जवाब में इसाइल ने गाजा में सैन्य अभियान शुरू किया था। इसके बाद से इसाइल के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दबाव बढ़ा है। ईरान संघर्ष के बावजूद कायम है अमेरिका-इसाइल गठजोड़ : प्रस्तावित हथियार सौदा यह संकेत देता है कि राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और रणनीतिक गठजोड़ मजबूत बना हुआ है। खास तौर पर फरवरी में दोनों देशों द्वारा ईरान के खिलाफ युद्ध शुरू किए जाने के बाद दोनों नेताओं के बीच कुछ मतभेद सामने आए थे। ट्रंप और नेतन्याहू के संबंधों का इतिहास उतार-चढ़ाव भरा रहा है। ईरान संघर्ष को विश्वलेख करने वाले विश्लेषकों का मानना है कि गाजा में अमेरिका निर्मित इन बमों का इस्तेमाल किया गया है।

जोहान्सबर्ग में 7वीं महिला की लाश मिलने से हड़कंप

जोहान्सबर्ग, एजेंसी। दक्षिण अफ्रीका के जोहान्सबर्ग के पूर्वी इलाके में मंगलवार को एक और महिला का शव मिलने के बाद लोगों में डर बढ़ गया है। पिछले 2 महीनों में इसी इलाके में कई महिलाओं के शव मिल चुके हैं। मंगलवार को मिले शव के साथ ऐसे मामलों की संख्या 7 हो गई है। लगातार हो रही इन मौतों के बाद किसी संभावित सीरियल किलर के इलाके में सक्रिय होने की आशंका जताई जा रही है। हालांकि, पुलिस ने अभी यह पुष्टि नहीं की है कि इन सभी हत्याओं के पीछे एक ही व्यक्ति है। पुलिस का कहना है कि इन मामलों में कुछ समानताएं जरूर हैं और इसी वजह से जांच तेज करने के साथ महिलाओं के लिए सार्वजनिक चेतावनी जारी की गई है। दक्षिण अफ्रीकी पुलिस सेवा यानी कि रम्बू ने महिलाओं से खास तौर पर सावधानी बरतने को कहा है। पुलिस ने इलाके में जाँगींग जैसी गतिविधियों के दौरान सतर्क रहने की सलाह दी है। पुलिस प्रवक्ता एथ्लेंडा माटे ने कहा, 'जांच अभी जारी है और एसएफोएस ने इस समय तक यह पुष्टि नहीं की है कि इन मौतों का संबंध किसी सीरियल किलर से है। लेकिन मामलों में समानताएं

इतनी चिंताजनक हैं कि पुलिस ने लोगों के लिए सार्वजनिक चेतावनी जारी की है और जांच को तेज कर दिया है।' मंगलवार को मिला था महिला का शव : मंगलवार को एक महिला का शव क्वा-थेमा इलाके में मिला। यह जगह केंप्टन पार्क से करीब 34 किलोमीटर दूर है। पुलिस के मुताबिक, महिला का शव पूरी तरह नग्न अवस्था में मिला और वह काफी ज्यादा सड़-गल चुका था। इससे पहले सोमवार को ऑलफ्रेंडस्टेडीन इलाके में भी एक महिला का शव बरामद हुआ था। इसके अलावा शनिवार को 38 साल की एलिजाबेथ 'सॉसो' मोसेलाकगोमो का शव मिला था। वह पिछले सप्ताह केंप्टन पार्क में जाँगींग के लिए निकली थीं और उसके बाद लापता हो गई थीं। एलिजाबेथ की तलाश में स्थानीय लोगों और पुलिस ने मिलकर अभियान चलाया था और आखिरकार शनिवार को उनका अर्धनग्न शव बरामद हुआ। लगातार अफ्रीका के राष्ट्रपति सिरिल रामाफोसा ने भी चिंता जताई है। उन्होंने मंगलवार को कहा कि उन्होंने पुलिस अधिकारियों को इन हत्याओं की जांच को प्राथमिकता देने का निर्देश दिया है।

मक्का में पहली बार मिसाइल अटैक का इमरजेंसी अलर्ट : हूती विद्रोहियों ने सऊदी पर हमला किया; 2017 में भी मक्का की ओर आई थी मिसाइल

मक्का, एजेंसी। यमन के हूती विद्रोहियों ने मंगलवार को सऊदी अरब पर ड्रोन और मिसाइल हमले किए। इसके बाद सऊदी अरब ने मक्का में पहली बार इमरजेंसी अलर्ट जारी किया। सऊदी सिविल डिफेंस के मुताबिक, नेशनल अल्टी वार्निंग प्लेटफॉर्म ने अलर्ट जारी किया था। लोगों से ऊंची इमारतों से दूर रहने की अपील की गई। कुछ देर बाद सिविल डिफेंस ने बताया कि खतरा टल गया है। हालांकि, लोगों से भीड़ से दूर रहने और किसी घटना की वीडियो या फोटो नहीं बनाने की अपील की गई है। मंगलवार सुबह जेद्दा और ताइफ में भी ऐसे ही इमरजेंसी अलर्ट जारी किए गए थे। इन्हें भी कुछ देर बाद वापस ले लिया गया। इससे पहले 27 जुलाई

2017 को हूती विद्रोहियों ने मक्का की तरफ बैलिस्टिक मिसाइल दागी थी। लेकिन मिसाइल को मक्का से करीब 69 किलोमीटर दूर अल-वसिलिया इलाके में नष्ट कर दिया गया था। लोगों से अपील- खुले इलाकों में जाने से बचें : मक्का, जेद्दा और ताइफ में जारी अलर्ट में लोगों से कहा गया कि वे भीड़ और खुले इलाकों में जाने से बचें। लोगों से शांत रहने और किसी भी खतरे की स्थिति में तुरंत सुरक्षित जगह जाने की अपील की गई। लोगों को घर के अंदर रहने और खिड़कियों, बालकनी, छत, कांच और खुली जगहों से दूर रहने को कहा गया है। अगर कोई व्यक्ति घर से बाहर हो, तो उसे तुरंत पास की किसी बिल्डिंग में जाने या किसी मजबूत चीज की आड़

में छिपने और खतरा टलने तक वहीं रहने की सलाह दी गई है। हूती हमलों में अब तक 86 लोग घायल : ये इमरजेंसी अलर्ट सऊदी अरब पर हूतियों के लगातार हमलों के बीच जारी किए गए हैं। सोमवार को हूतियों ने सऊदी शहरों मस्जिद मुशैत, अबवा और ताइफ की ओर कई मिसाइल और ड्रोन दागे थे। सऊदी नेतृत्व वाले सैन्य गठबंधन के प्रवक्ता कर्नल तुकी अल-मलिकी के मुताबिक, इन हमलों में कम से कम 13 नागरिक घायल हुए थे। मंगलवार को जारी बयान में अल-मलिकी ने सऊदी नागरिकों को निशाना बनाने वाले हूतियों के हमलों को जानबूझकर किया गया हमला बताया। पिछले हफ्ते भी हूतियों ने

सऊदी अरब पर मिसाइलों और ड्रोन की बड़ी संख्या में हमले किए थे। इनमें अबबा, खमिस मुशैत, जाजान और नज्रान शहरों को निशाना बनाया गया था। इन हमलों में कम से कम 73 लोग घायल हुए थे। हमलों के बाद सऊदी अरब की कुछ ऊर्जा सुविधाओं का काम भी कुछ समय के लिए रोकना पड़ा था। ईरान से जुड़े हूतियों का आरोप है कि सऊदी अरब यमन में हवाई हमले कर रहा है और क्रूज मिसाइलें दाग रहा है। यमन के दक्षिणी और पश्चिमी हिस्सों में हूती लड़ाकों और सऊदी समर्थित सरकारी बलों के बीच भारी लड़ाई चल रही है। इसी बीच हूतियों ने यमन के पश्चिमी लाल सागर तट पर तेजी से अपना कब्जा बढ़ाया है।

एफबीआई की नौकरी के नियम बदले?: सीनेट में उठे सवाल, काश पटेल ने पीड़ितों का दिया हवाला

वाशिंगटन, एजेंसी। संसय जांच ब्यूरो (एफबीआई) निदेशक काश पटेल ने मंगलवार को एफबीआई के नौकरी से जुड़े नियमों में बदलाव का बचाव किया। ये बदलाव वेश्यावृत्ति और पशुओं के साथ यौन संबंध से जुड़े मामलों को लेकर किए गए हैं। पटेल ने कहा कि इन बदलावों का मकसद पीड़ितों की मदद करना है। ऐसे लोग भी एफबीआई में नौकरी के लिए आवेदन कर सकें। उन्हें अपने पुराने अनुभव की वजह से अपने आप नौकरी के लिए अयोग्य न माना जाए। एफबीआई ने इस साल वसंत में चुपचाप अपने नियम बदले थे। पहले वेश्यावृत्ति में शामिल रह चुके लोगों पर नौकरी को लेकर पूरी रोक थी। ऐसे लोग एफबीआई में नौकरी के लिए अयोग्य माने जाते थे। अब यह रोक हटा दी गई है। कुछ मामलों में एफबीआई अब पूरे मामले को परिश्रितियों को देखेगा। ब्यूरो ने पशुओं के साथ यौन संबंध से जुड़े मामलों में भी ऐसा ही बदलाव किया है।

काश पटेल ने नियम बदलने की वजह क्या बताई : सीनेट की न्यायपालिका समिति की सुनवाई में पटेल से इन बदलावों के बारे में सवाल पूछे गए। पटेल ने कहा कि इससे नौकरी के मानक कम नहीं हुए हैं। उन्होंने कहा कि बदलाव का मकसद पीड़ितों की रक्षा करना है। कुछ लोगों को जबर्न एपे के कामों में शामिल किया गया था। कुछ लोग मानव तस्करी के शिकार हुए थे। ऐसे लोगों को सिर्फ उनके साथ हुई घटना की वजह से नौकरी के लिए अपने आप अयोग्य नहीं ठहराया जाना चाहिए। पटेल ने कहा कि एफबीआई पशुओं के साथ यौन संबंध के पीड़ितों को सजा नहीं देना चाहता था। उन्होंने मानव तस्करी के



हैं.उन्होंने कहा, 'जहाँ सरकारें शान्ति कायम करने में विफल हो रही हैं, वहीं लोग अपनी आवाज उठाकर, दूरियाँ कम करके और समुदायों को फिर से जोड़कर एक अलग रास्ता दिखा रहे हैं.' महासचिव ने आने वाले हफ्तों में संयुक्त राष्ट्र में जुटने वाले विश्व नेताओं से इन लोगों से प्रेरणा लेने और स्वास्थ्य, शिक्षा, पोषण व सामाजिक सुरक्षा में निवेश बढ़ाने की अपील की. साथ ही उन्होंने ऐसी संस्थाएँ और व्यवस्थाएँ मजबूत करने पर जोर दिया, जिन पर लोग भरोसा कर सकें.एकजुटता, कार्रवाई और निवेशउन्होंने कहा कि नेताओं को मानवाधिकारों और मानवीय गरिमा की रक्षा करनी होगी.

साथ ही, कूटनीति, संवाद, वार्ता और शान्तिरक्षा जैसे 'शान्ति के कारगर साधनों' के प्रति फिर से प्रतिबद्ध होकर युद्धों एवं हिंसक संस्थाएँ और व्यवस्थाएँ मजबूत करने पर जोर दिया, जिन पर लोग भरोसा कर सकें.एकजुटता, कार्रवाई और निवेशउन्होंने कहा कि नेताओं को मानवाधिकारों और मानवीय गरिमा की रक्षा करनी होगी.

साथ ही, कूटनीति, संवाद, वार्ता और शान्तिरक्षा जैसे 'शान्ति के कारगर साधनों' के प्रति फिर से प्रतिबद्ध होकर युद्धों एवं हिंसक संस्थाएँ और व्यवस्थाएँ मजबूत करने पर जोर दिया, जिन पर लोग भरोसा कर सकें.एकजुटता, कार्रवाई और निवेशउन्होंने कहा कि नेताओं को मानवाधिकारों और मानवीय गरिमा की रक्षा करनी होगी.

कर्मचारी नहीं मिल रहे हैं। और फिर आप उनके इतिहास पर नजर डालें तो पता चलता है कि उन्होंने 5,000 लोगों को नौकरी से निकाल दिया है। यह तो अजीब बात है।' प्रशासन के कार्यबल विस्थापन पर रख स्पष्ट करते हुए उन्होंने कहा, 'अगर आप अमेरिकी कर्मचारियों को निकाल रहे हैं, तो आपको उनकी जगह विदेशी कर्मचारियों की तलाश में बाजार नहीं जाना चाहिए। इसलिए हम कानूनी रूप से अनुमत सीमाओं के भीतर ही काम कर रहे हैं। इनमें से कुछ मामलों में हम पर मुकदमे भी हुए हैं, लेकिन मुझे लगता है कि मूल रूप से हम कानून और नीति दोनों के मामले में सही हैं। बीजा ढांचे के मूल उद्देश्य को दोहराते हुए उन्होंने कहा, 'एच-1बी बीजा का उद्देश्य अमेरिकी कामगारों को कम वेतन वाले विदेशी कामगारों से बदलना नहीं होना चाहिए।



पीड़ितों का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि एफबीआई नहीं चाहता था कि ऐसे मामले अपने आप नौकरी से अयोग्य होने की वजह बन जाएं। जॉन कैनेडी ने क्यों उठाए सवाल : पटेल के जवाब से रिपब्लिकन सीनेटर जॉन कैनेडी संतुष्ट नहीं हुए। कैनेडी लुइसियाना से सीनेटर हैं। उन्होंने पटेल से इस बदलाव के पीछे की वजह पूछी। पटेल ने बताया कि यह सुझाव उनके अधीन काम करने वाले अधिकारियों ने दिया था। कैनेडी ने इस पर सवाल उठाया। उन्होंने पूछा कि पशुओं के साथ यौन संबंध से जुड़े नियम में बदलाव का सुझाव देने वाले व्यक्ति से पटेल ने ऐसा क्यों नहीं कहा कि वह किस ग्रह से आया है। पटेल ने जवाब दिया कि शुरुआत में उनकी प्रतिक्रिया भी कुछ ऐसी ही थी। लेकिन बाद में उन्होंने इसे पीड़ितों की मदद करने का एक तरीका माना। रिपब्लिकन पार्टी के नेतृत्व वाली समिति सुनवाई में पटेल के काम पर ध्यान देना चाहती थी। इसमें हिंसक अपराध से लड़ना शामिल था। इस की तस्करी रोकना भी इसमें शामिल था।