



भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर। राजस्थान में पहली बार आयोजित हो रहे खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स की ओपनिंग सेरेमनी जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में आयोजित की गई है। इस दौरान राजस्थानी कलाकारों के साथ बॉलीवुड कलाकारों ने अपनी शानदार प्रस्तुति से सभी का दिल जीत लिया। 12 दिन चलने वाले इस आयोजन में देशभर के 7000 प्रतिभागी और 5000 खिलाड़ी राजस्थान के सात शहरों में 24 खेलों में हिस्सा ले रहे हैं। मुख्यमंत्री मन्मोहन लाल शर्मा के साथ केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मांडविया और कैबिनेट मंत्री राज्यवर्धन सिंह राठौड़ भी ओपनिंग सेरेमनी में मौजूद रहे। खेल मंत्री राज्यवर्धन सिंह राठौड़ ने कहा- देश में 2014 के बाद खेल और खिलाड़ियों के हालात पूरी तरह से बदल गए हैं। पहले जहां खिलाड़ियों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ता था। वहीं 2014 के बाद जब से देश में मोदी सरकार आई है, उन्हें बेहतर से बेहतर सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही है।

राठौड़ ने कहा- खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स का आयोजन राजस्थान में होने जा रहा है। यह राजस्थान के लिए गर्व की बात है। आप सभी खिलाड़ी जो यहां हिस्सा लेने आए हैं, आप सब चैंपियन हैं। क्योंकि आप करोड़ों लोगों में से सलेक्ट होकर यहां तक पहुंचे हैं। आप लोग इस आयोजन से या तो जीतेंगे या फिर सीखेंगे। जो जीवन में आपके लिए काफी महत्वपूर्ण साबित होगा।

खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स की भव्य शुरुआत

केंद्र सरकार खेलों के विकास के लिए काम कर रही

केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मांडविया ने कहा- प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी चाहते हैं कि भारत ओलंपिक खेलों में दुनिया के टॉप टेन देश में आए। केंद्र सरकार लगातार खेलों के विकास के लिए काम कर रही है। खेलो इंडिया स्कूल गेम्स के माध्यम से हम टैलेंट को आईडेंटिफाई करके उन्हें और बेहतर ट्रेनिंग दे रहे हैं। इसके बाद हर जिला में खेलो इंडिया स्कूल खोली जाएगी। उसके बाद वह खिलाड़ी खेलो इंडिया स्कूल गेम से निकलकर खेलो इंडिया यूथ गेम में आएगा।

इसके बाद खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स में वह अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेगा। इसके बाद जो बेस्ट टैलेंट होगा। उसे स्टेट लेवल में सेंटर आफ एक्सीलेंस से बेहतर ट्रेनिंग दिलवाई जाएगी। फिर उसे नेशनल चैंपियनशिप में अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका दिया जाएगा। अगर वह बेहतरीन खेलेगा तो उसे दुनियाभर में भारत का प्रतिनिधित्व करने का भी मौका मिलेगा। इस सोच के साथ हम आगे बढ़ रहे हैं।

राजस्थानी कलाकारों के साथ बॉलीवुड कलाकारों ने दी परफॉर्मेंस

राजस्थान में पहली बार खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स का आयोजन हो रहा है। 24 नवंबर से 5 दिसंबर तक 12 दिन तक चलने वाले इस आयोजन में प्रदेश के सात जिलों में अलग-अलग 24 खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन होगा। जिसमें देश के 5000 से ज्यादा खिलाड़ी समेत 7000 प्रतिभागी हिस्सा लेने राजस्थान पहुंचे हैं।

इसी कड़ी में आज जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में ओपनिंग सेरेमनी का आयोजन किया गया था। जिसमें राजस्थानी कलाकारों के साथ बॉलीवुड कलाकारों ने अपनी परफॉर्मेंस से सभी को झूमने पर मजबूर कर दिया। हालांकि इस दौरान देर रात मुख्यमंत्री के संबोधन के दौरान खिलाड़ी मैदान छोड़ बाहर निकल गए। जिसकी वजह से बड़ी संख्या में आयोजन स्थल पर कुर्सियां खाली हो गईं।

हजारों एथलीट 24 खेलों में दिखाएंगे दम

2014 के बाद बदले हालात : खेलमंत्री

खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स के तहत जयपुर, अजमेर, भरतपुर, कोटा, उदयपुर, जोधपुर और बीकानेर में देशभर के खिलाड़ी 24 विभिन्न खेलों में भाग लेंगे

प्रमुख रूप से एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बास्केटबॉल, हॉकी, तैराकी, टेनिस, फुटबॉल, तीरंदाजी, शूटिंग, मल्लखम्भ, साइकिलिंग, रग्बी, जूडो, बीच वॉलीबॉल, केनोडिंग और कयाकिंग, कबड्डी, भारोत्तोलन, टेबल टेनिस, योगासन, तलवारबाजी, वॉलीबॉल, बॉक्सिंग और कुश्ती शामिल हैं। वहीं खो-खो खेल का आयोजन प्रदर्शन मैच के रूप में होगा।

राज्य के सात बड़े शहर इस आयोजन का हिस्सा बनेंगे। जयपुर में 24 नवंबर से 5 दिसंबर तक एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बास्केटबॉल, हॉकी, तैराकी, टेनिस, फुटबॉल, तीरंदाजी, शूटिंग, मल्लखम्भ और साइकिलिंग की प्रतियोगिताएं होंगी। अजमेर में 26 से 28 नवंबर तक रग्बी और खो-खो के मुकाबले होंगे। उदयपुर 25 नवंबर से 4 दिसंबर तक जूडो, बीच वॉलीबॉल और केनोडिंग-कयाकिंग की मेजबानी करेगा। बीकानेर में 25 नवंबर से 5 दिसंबर तक कबड्डी और भारोत्तोलन मुकाबले होंगे। जोधपुर में 25 नवंबर से 3 दिसंबर तक योगासन और टेबल टेनिस का आयोजन किया जाएगा। कोटा 25 नवंबर से 4 दिसंबर तक तलवारबाजी और वॉलीबॉल का केंद्र होगा, जबकि भरतपुर में 25 नवंबर से 5 दिसंबर तक बॉक्सिंग और कुश्ती के मुकाबले होंगे, जहां युवा खिलाड़ी अपनी ताकत दिखाएंगे।

देश के 53वें मुख्य न्यायाधीश बने जस्टिस सूर्यकांत

जस्टिस सूर्यकांत हरियाणा से संबंध रखने वाले पहले जस्टिस हैं जो सुप्रीम कोर्ट में मुख्य न्यायाधीश बने

जस्टिस सूर्यकांत ने देश के 53 वें मुख्य न्यायाधीश के रूप में शपथ

चीफ जस्टिस बनने वाले हरियाणा के पहले न्यायाधीश-

भीम प्रज्ञा न्यूज.नई दिल्ली/हिसार।

विजय रंगा(ब्यूरो चीफ)। शपथ के लिए बाद सीजेआई सूर्यकांत ने पीएम मोदी समेत अन्य लोगों से मुलाकात की। सीजेआई सूर्यकांत को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पद गोपनीयता की शपथ दिलाई। इसके बाद उन्होंने वहां मौजूद बहन और बड़े भाई के पैर छुए। जस्टिस सूर्यकांत 9 फरवरी 2027 को रिटायर होंगे और उनका कार्यकाल लगभग 14 महीने का होगा। इस कार्यक्रम में उनके परिवार के लोग शामिल हुए। शपथ ग्रहण



समारोह में सुप्रीम कोर्ट के अन्य जज भी शामिल हुए। बता दें कि भारतीय न्यायपालिका के

इतिहास में पहली बार किसी सीजेआई के शपथ ग्रहण में इतने बड़े अंतरराष्ट्रीय न्यायिक प्रतिनिधिमंडल की मौजूदगी रही समारोह में भूटान, केन्या, मलेशिया, मॉरिशस, नेपाल और श्रीलंका के मुख्य न्यायाधीश और उनके परिवार के सदस्य भी पहुंचे। जस्टिस सूर्यकांत के पिता मदनमोहन शास्त्री संस्कृत के शिक्षक और प्रसिद्ध साहित्यकार थे। हिसार के रहने वाले जस्टिस सूर्यकांत ने आज देश के 53वें चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया के रूप में शपथ ली। वह हरियाणा के ऐसे पहले व्यक्ति हैं जो सीजेआई बने हैं। उनकी शपथ ग्रहण को लेकर हिसार, रोहतक और भिवानी समेत कई जिलों में वकीलों ने खुशी थी। बड़े भाई ऋषिकांत सेवानिवृत्त शिक्षक हैं, दूसरे भाई शिवकांत डॉक्टर और तीसरे देवकांत आईटीआई से रिटायर्ड हैं। बहन कमला देवी सबसे बड़ी हैं।

सभी ने सीजेआई बनने मनाया गया जश्न हिसार में हवन कराया गया। हिसार और रोहतक के वकीलों ने शपथ ग्रहण का लाइव टेलीकास्ट देखा। हिसार में इस दौरान ढोल बजाकर जश्न मनाया गया। जिसमें एडवोकेट्स के साथ हिसार की एक जज ने भी खुशी में डांस किया सूर्यकांत सबसे छोटे हैं। जस्टिस सूर्यकांत की पत्नी सविता सूर्यकांत हैं और वह कॉलेज में प्रिंसिपल के पद से रिटायर हुई हैं। वह इंग्लिश की प्रोफेसर रही हैं। उनकी 2 बेटियां हैं। दोनों बेटियां पढ़ाई कर रही हैं। जस्टिस अपने कार्यकाल के दौरान वे संवैधानिक, मानवाधिकार और प्रशासनिक कानून से जुड़े मामलों को कवर करने वाले 1000 से ज्यादा फैसलों में शामिल रहे। उनके बड़े फैसलों में आर्टिकल 370 को निरस्त करने के 2023 के फैसले को बरकरार रखना भी शामिल है।

80 साल की बुजुर्ग से बोले सांसद-भूख हड़ताल खत्म करिए: महिला का इनकार, पूछा- बेटे के हत्यारे कब गिरफ्तार होंगे; जालोर में महापड़ाव कल

भीम प्रज्ञा न्यूज

जालोर। जालोर में गणपतिसिंह हत्या कांड के आरोपियों के गिरफ्तारी की मांग लेकर जिला कलेक्टर के सामने आठ दिन से भूख हड़ताल जारी है। 8वें दिन जालोर-सिराही सांसद लुंबाराम चौधरी धरना स्थल पहुंचे और सांसद ने कलेक्टर व एसपी से बात कर आरोपियों को 2 दिन में गिरफ्तार करने की मांग की है। सांसद लुंबाराम चौधरी ने मृतक की 80 वर्षीय मां हवा कंवर से बात कर घटना की जानकारी ली। उन्होंने हवा कंवर से भूख हड़ताल समाप्त करने का आग्रह किया। साथ ही आशवासन दिया कि मामले का

जल्द खुलासा होगा। लेकिन हवा कंवर ने कहा जब मेरे बेटे की मौत का खुलासा होगा, उसके हत्यारों को गिरफ्तार किया जाएगा, तब ही अन्न ग्रहण करूंगी।

इसके बाद सांसद ने धरना स्थल पर ही कलेक्टर डॉ प्रदीप के गवाड़े व एसपी शैलेन्द्र सिंह व जांच अधिकारी एसपी मोटाराम व डीएसपी गौतम जैन को बुलाकर घटना व चल रही जांच की जानकारी ली। इसके साथ उन्होंने जांच अधिकारी और पुलिस के अधिकारियों को फटकारते हुए जल्द कार्रवाई की मांग की। धीमी गति चल रही जांच से सांसद लुंबाराम चौधरी नाराज नजर आए। इसके साथ

ही उन्होंने कलेक्टर को भी इस मामले में पूरी निगरानी करने व जल्द मामले का खुलासा की मांग की। इसके बाद सांसद ने एसपी से चेम्बर में मिल कर दो दिन में आरोपियों को गिरफ्तार कर पूछताछ करने की बात की। सांसद ने कहा कि एसपी ने भी इस में कल तक आरोपियों को गिरफ्तार करने का आशवासन दिया। परिजनों ने सांसद को कलेक्टर की शिकायत की। कहा कि कलेक्टर 8 दिन में एक दिन भी भूख हड़ताल पर बैठे लोगों की जानकारी लेने के लिए नहीं आए। इसके बाद सांसद की कॉल पर कलेक्टर धरना स्थल पर पहुंच गए।

डोटासरा बोले- एसआईआर में बेईमानी, बीएलओ की आईडी दूसरी जगह चल रही

कांग्रेस समर्थक विधानसभा क्षेत्र में 20 से 25 हजार वोट काटना चाहते हैं

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर। कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा ने एसआईआर प्रक्रिया में धांधली का आरोप लगाते हुए दावा किया है कि बेईमानी करके कांग्रेस के समर्थन वाली एक-एक विधानसभा सीट से 20 से 25 हजार वोट काटना चाहते हैं। इसके साथ बीएलओ की लॉग इन आईडी को दूसरी जगह भी काम में लिए जाने के आरोप भी लगाए हैं। डोटासरा जयपुर प्रदेश कांग्रेस मुख्यालय में मीडिया से बातचीत कर रहे थे।

डोटासरा ने कहा- एसआईआर में एसडी के नाम से धांधली चल रही

है। एब्सेंट, शिफ्टेड और डेथ यानी एसडी। आप चुनाव आयोग में किसी से पूछना। बेईमानी करके एब्सेंट दिखा दो कि घर पर मिला ही नहीं। एब्सेंट वोट में पूरी बेईमानी है। शिफ्टेड में 50' बेईमानी और डेथ में भी 10' बेईमानी है। ये एक-एक विधानसभा क्षेत्र से 20 से 25 हजार वोट काटना चाहते हैं।

डोटासरा ने कहा- जब सामने आएगा तो हम बता देंगे कि यह एसडी कहां-कहां लागू हुई? किन मोहल्लों में लागू हुई। जहां कांग्रेस का वोट बैंक है, वहां एसडी में क्या था? वहां कितनी एसडी से नाम काटे, जोड़े और बीजेपी का ज्यादा

वोट बैंक था। वहां एसडी कितने हुए, आपको सब पता लग जाएगा। अपनी मर्जी से एब्सेंट और शिफ्टेड दिखा रहे

डोटासरा ने कहा- चुनाव आयोग में फोन करना कि एसडी क्या है। एब्सेंट किसे कहते हैं। जो घर पर नहीं मिलेगा वह एब्सेंट है। आदमी कोई काम धंधा करने नहीं जाएगा, उसको एब्सेंट बता देंगे। जिसे मर्जी आई उसे एब्सेंट मार्क कर देंगे। कुछ को शिफ्टेड में कर देंगे की परमानेंट शिफ्ट हो गया। आपको क्या पता लगा कौन सा सीसीटीवी कैमरा लगा रखा है कि वह शिफ्टेड है कि नहीं। उसमें भी अपनी मर्जी चलाएंगे।

मंत्री दिलावर और किरोड़ी की अगुवाई में निकली एकता पदयात्रा

भीम प्रज्ञा न्यूज

कोटा। सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150वीं जयंती के अवसर पर शिक्षा मंत्री मदन दिलावर ने 'जागो-जगाओ एकता पदयात्रा' का शुभारंभ किया। इस मौके पर कृषि मंत्री किरोड़ी लाल मीणा भी मौजूद रहे। यात्रा की शुरुआत पाटली नदी तट से पूजा-अर्चना के साथ हुई। जहां नदी के पुनर्जीवन को क्षेत्र के लिए ऐतिहासिक कदम बताया गया। मंत्री मीणा ने पाटली नदी को फिर से अस्तित्व में लाने के लिए मदन दिलावर की पहल को 'भागीरथ प्रोजेक्ट' करार दिया। कोटा जिले के जुल्मी ग्राम पंचायत से यह पदयात्रा सोमवार को निकाली गई।

तीन दिन में पदयात्रा रोज लगभग 15 किलोमीटर दूरी तय करेगी

तीन दिवसीय यह पदयात्रा रोज लगभग 15 किलोमीटर की दूरी तय करेगी। पदयात्रा क्षेत्र के



कई गांवों से होकर गुजरेगी। यात्रा के दौरान नशा मुक्ति, पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक समरसता और एकता जैसे संदेशों को प्रमुखता से प्रसारित किया जाएगा। यात्रा में तिरंगा हाथ में लेकर बड़ी संख्या में युवक, महिलाएं, सामाजिक संगठनों और धार्मिक समूहों से जुड़े लोग शामिल हुए, जिनमें खासा उत्साह देखने को मिला।

पाटली नदी पुनर्जीवन बना जन आंदोलन, मीणा ने 'भागीरथ प्रोजेक्ट' दिया करार

पाटली नदी कई वर्षों से विलुप्त हो गई थी, पुनर्जीवन हुआ

पाटली नदी कई वर्षों से विलुप्त हो चुकी थी। उसका पुनर्जीवन शिक्षा मंत्री मदन दिलावर की पहल से संभव हुआ। जल संसाधन विभाग के अधिकारियों के साथ समन्वय कर नदी को दोबारा स्थापित किया गया। इससे अब लगभग 50 हजार बीघा भूमि सिंचित हो सकेगी। क्षेत्र के किसानों और ग्रामीणों में नदी के पुनर्जीवन होने पर खुशी देखी जा रही है। यह पदयात्रा 26 नवंबर को खैराबाद में संपन्न होगी, जहां अंतिम कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। यात्रा को लेकर क्षेत्र में उत्साहपूर्ण माहौल है। सरदार पटेल की एकता की भावना को प्रमुखता से आगे बढ़ाया जा रहा है।



नागरिक कर्तव्यों के अनुपालन से आर्थिक विकास को दी जा सकती है गति



प्रहलाद सबनानी

भारत के समस्त नागरिक यदि उक्त मौलिक कर्तव्यों का अनुपालन करते हैं तो भारत की आर्थिक विकास दर को 10 प्रतिशत प्रतिवर्ष के ऊपर ले जाने में किसी प्रकार की अन्य कठिनाई आने वाली नहीं है। केंद्र सरकार एवं राज्य सरकारें अपनी ओर से देश के लिए हितकारी आर्थिक नीतियां बनाने की पूरी कोशिश कर रही हैं परंतु भारतीय नागरिक होने के नाते हमें भी अपने नागरिक कर्तव्यों का अनुपालन सुनिश्चित करना होगा तभी हम सब मिलकर मां भारती को एक बार पुनः विश्व गुरु के रूप में आरूढ़ कर पाएंगे।

वित्तीय वर्ष 2025-26 में केंद्र सरकार ने भारतीय नागरिकों पर करों का बोझ कम करने का ईमानदार प्रयास किया है। सबसे पहिले आयकर की सीमा को 12 लाख रुपए प्रति वर्ष कर दिया गया (जिसका मतलब है कि 12 लाख रुपए तक की वार्षिक आय वाले नागरिकों को अब आयकर नहीं देना होगा), इसके बाद वस्तु एवं सेवा कर की दरों का युक्तिकरण करते हुए पूर्व में लागू चार दरों (5 प्रतिशत, 12 प्रतिशत, 18 प्रतिशत एवं 28 प्रतिशत) को केवल दो दरों (5 प्रतिशत एवं 18 प्रतिशत) में परिवर्तित कर दिया गया। इससे भारत में 90 प्रतिशत से अधिक उत्पाद एवं सेवाओं पर करों की दर में भारी कमी दृष्टिगोचर हुई है। प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष करों की दरों में की गई उक्त कमी के चलते नागरिकों के हाथों में खर्च करने हेतु अधिक राशि की बचत हुई है और इसका प्रभाव इस वर्ष दीपावली एवं अन्य त्यौहारों के शुभ अवसर पर उपभोक्ता वस्तुओं एवं सेवाओं की बिक्री में हुई भारी भरकम वृद्धि के रूप में देखने को मिला है। वर्ष 2025 के दीपावली एवं अन्य त्यौहारों के समय 5.40 लाख करोड़ रुपए से अधिक की राशि के उत्पाद एवं 65,000 करोड़ रुपए की राशि की सेवाओं की बिक्री हुई है, जो अपने आप में एक रिकार्ड है। भारतीय रिजर्व बैंक ने भी ब्याज दरों में कटौती की है। वर्ष 2025 में रेपो दर को 6.50 प्रतिशत से घटाकर 5.50 प्रतिशत तक नीचे लाया गया है, इससे भारत में नागरिकों एवं उद्योग जगत को सस्ती दरों पर ऋण की सुविधा उपलब्ध हो रही है। दिसम्बर 2025 में भी रेपो दर में 25 आधार बिंदुओं की कमी किये जाने की सम्भावना व्यक्त की जा रही है। इससे ऋणों पर ब्याज दर में और अधिक कमी हो सकती है। साथ ही, अब तो केंद्र सरकार एवं कई राज्य सरकारों द्वारा भी किसानों, बुजुर्गों एवं महिलाओं के बैंक खातों में सीधे ही सहायता राशि जमा की जा रही है, जिससे भारतीय नागरिकों के हाथों में अधिक मुद्रा उपलब्ध हो रही है और वे अधिक मात्रा में बाजार से उत्पादों को खरीदने में सक्षम हो रहे हैं। भारत में, हाल ही के समय में, आम जनता की क्रय शक्ति इसलिए भी बढ़ी है क्योंकि मुद्रा स्फीति की दर पर भी नियंत्रण स्थापित किया जा सका है और खुदरा महंगाई की दर 2 प्रतिशत से भी नीचे आ गई है, जो 10/12 वर्ष पूर्व तक 10 प्रतिशत के आसपास रहती थी। कुल मिलाकर, अब यह कहा जा सकता है कि भारत 10 प्रतिशत वार्षिक विकास दर को हासिल करने की ओर तेजी से अपने कदम बढ़ा रहा है। केंद्र सरकार द्वारा 65 करोड़ नागरिकों को मु त अनाज भी उपलब्ध कराया जा रहा है जिससे भारत में अति गरीब नागरिकों की संख्या तेजी से कम हो रही है। गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले करोड़ों नागरिकों को गरीबी



की रेखा से ऊपर लाया जा सका है। भारत में लगातार कम हो रही अति गरीब नागरिकों की संख्या की प्रशंसा वैश्विक वित्तीय संस्थानों, विश्व बैंक एवं अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष आदि, द्वारा भी समय समय पर की गई है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि भारतीय नागरिकों को करों में उक्त वर्णित रियायतें देने एवं गरीब वर्ग को मु त अन्न उपलब्ध कराने एवं उनके खूबों में सीधे सहायता राशि जमा कराने जैसी योजनाओं को चलाने के बावजूद केंद्र सरकार के बजटीय घाटे को लगातार कम करने में सफलता मिल रही है। केंद्र सरकार का बजटीय घाटा कोविड महामारी के खंडकाल में लगभग 10 प्रतिशत तक पहुंच गया था जो प्रतिवर्ष लगातार कम होते होते वर्ष 2026 में 4.4 प्रतिशत के स्तर पर नीचे आने का अनुमान लगाया गया है। यह सम्भव हो सका है क्योंकि भारत के नागरिकों द्वारा अपने नागरिक कर्तव्यों का निर्वहन करते हुए प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष कर की राशि की ईमानदारी से सरकार के खजाने में जमा कराया जा रहा है। भारत में हाल ही के वर्षों में कर अनुपालन में काफी सुधार दिखाई दिया है।

यह सही है कि किसी भी देश में आर्थिक विकास की दर को तेज करने में, उस देश में, इस संदर्भ लागू की जाने वाली आर्थिक नीतियों का प्रभाव पड़ता है परंतु यदि उस देश में समाज भी सरकार के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने का प्रयास करे तो आर्थिक विकास की गति को और अधिक तेज किया जा सकता है। अर्थात्, समाज को अपने नागरिक कर्तव्यों पर आज और अधिक विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के शताब्दी वर्ष में संघ के स्वयंसेवकों द्वारा पंच परिवर्तन नामक कार्यक्रम को

समाज के बीच ले जाने का प्रयास बड़े उत्साह से किया जा रहा है। पंच परिवर्तन कार्यक्रम में 5 बिंदु शामिल हैं - नागरिक कर्तव्य, कुटुम्ब प्रबोधन, पर्यावरण, समरसता एवं स्व के भाव का जागरण (इसमें स्वदेशी अर्थात् देश में निर्मित उत्पादों का उपयोग भी शामिल है)। इन 5 आयामों के माध्यम से समाज परिवर्तन के कार्य को गति देने का प्रयास किया जा रहा है, जिसमें भारतीय नागरिकों को अपने नागरिक कर्तव्यों के अनुपालन पर भी विशेष ध्यान दिलाने का प्रयास किया जा रहा है। देश के कानूनों का पालन करना और उनका सम्मान करना नागरिकों की जिम्मेदारी है। इस कर्तव्य को पूरा करने से समुदाय में अनुशासन और सुरक्षा की भावना पैदा होती है। दैनिक जीवन के छोटे छोटे नियमों का पालन करने से सामाजिक अनुशासन का विकास होता है। जैसे, यातायात नियमों का पालन करना। जहां आवश्यक हो वहां वाहन कतार में लगाना। नागरिक कर्तव्य के अंतर्गत नागरिकों से अपेक्षा की जाती है कि वे विभिन्न करों का भुगतान समय पर करें एवं सही राशि का भुगतान करें। यह देश की आर्थिक प्रगति के लिए आवश्यक है। यदि समस्त नागरिक अपने इस कर्तव्य का पालन करते हैं तो भारत में करों की दरों को निश्चित ही और अधिक नीचे लाया जा सकता है। इसी प्रकार, राष्ट्रीय सम्पत्ति की सुरक्षा एवं रखरखाव करना भी नागरिकों का परम कर्तव्य है, जैसे सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता बनाए रखना और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करना। कभी कभी आम जनता को गुमराह कर आंदोलन हिंसक रूप लेते नजर आते हैं एवं परिणामस्वरूप देश में आगजनी, लूटपाट और राष्ट्रीय सम्पदा की हानि देखने को मिलती है। इस सम्बंध में समाज में

जागरूकता पैदा किए जाने की आज सख्त आवश्यकता है। वैसे भी लोकतंत्र की सफलता और स्थिरता नागरिकों की भागीदारी और कर्तव्यों के प्रति सजगता पर निर्भर करती है। जब नागरिक अपने कर्तव्यों के प्रति संवेदनशील होते हैं और उनका ईमानदारी से पालन करते हैं तो समाज में सकारात्मक बदलाव आते हैं और देश के आर्थिक विकास की गति तेज होती है। समाज की प्रगति, सुरक्षा और समृद्धि के लिए नागरिकों की अपने कर्तव्यों प्रति संवेदनशीलता तथा कटिबद्धता आवश्यक है। देशभक्ति न केवल अपने देश के प्रति प्रेम और निष्ठा है, बल्कि अपने देश के उत्थान और सुरक्षा में योगदान भी है। एक देशभक्त नागरिक अपने नागरिक कर्तव्यों के प्रति सदैव संवेदनशील एवं जागरूक रहता है। नागरिक एवं सामाजिक अनुशासन का पालन करना ही स्वतंत्र देश में प्रतिदिन प्रकट होने वाली देशभक्ति है।

नागरिकों के मौलिक कर्तव्यों में मुख्य रूप से शामिल है, (1) संविधान का पालन करना एवं उसके आदर्शों और संस्थाओं, राष्ट्रीय ध्वज और राष्ट्रगान का सम्मान करना। (2) जिसने हमारे राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम को जन्म दिया प्रेरित होने पर उन उच्च आदर्शों की विकसित करना और उनका पालन करना। (3) भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता उनका रख-रखाव एवं संरक्षण करना। (4) देश की रक्षा करना और आ न किए जाने पर राष्ट्रीय सेवा करना। (5) धार्मिक, भाषाई और क्षेत्रीय या वर्ग मतभेदों को पार करना, भारत के लोगों के बीच एकता और भाईचारे को बढ़ावा देना, महिलाओं की गरिमा को कम करने वाली प्रथाओं को त्यागना। (6) हमारी विविधतापूर्ण सांस्कृतिक विरासत की सराहना करना और इसे बचाना। (7) वनों, झीलों, नदियों, वन्य जीवों और प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा और सुधार करना, जीवित प्राणियों के प्रति दया दिखाना। (8) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानवतावाद, जिज्ञासा और सुधारवाद का विकास करना। (9) सार्वजनिक सम्पत्ति की रक्षा करना एवं हिंसा का कठोर त्याग करना। (10) देश में ही निर्मित वस्तुओं का उपयोग करना एवं सनातन संस्कृति के संस्कारों का अनुपालन करना।

भारत के समस्त नागरिक यदि उक्त मौलिक कर्तव्यों का अनुपालन करते हैं तो भारत की आर्थिक विकास दर को 10 प्रतिशत प्रतिवर्ष के ऊपर ले जाने में किसी प्रकार की अन्य कठिनाई आने वाली नहीं है। केंद्र सरकार एवं राज्य सरकारें अपनी ओर से देश के लिए हितकारी आर्थिक नीतियां बनाने की पूरी कोशिश कर रही हैं परंतु भारतीय नागरिक होने के नाते हमें भी अपने नागरिक कर्तव्यों का अनुपालन सुनिश्चित करना होगा तभी हम सब मिलकर मां भारती को एक बार पुनः विश्व गुरु के रूप में आरूढ़ कर पाएंगे।

सम्पादकीय

एडवोकेट
हरेश पवारContact No.
9983040937

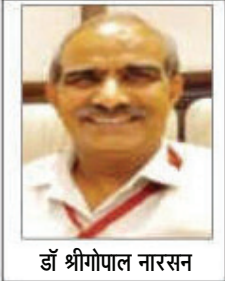
मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

‘दिखावे से परे: बेरोजगारी उन्मूलन की दिशा में ‘रोजगार गारंटी वाली शादी’ का सामाजिक संकल्प’

समाज के बदलते स्वरूप में विवाह अब केवल दो व्यक्तियों का मिलन भर नहीं रह गया है, बल्कि वह एक आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक प्रदर्शन का अखाड़ा बन चुका है। आज शादी एक ऐसा आयोजन बन गया है जिसमें भावनाओं की जगह दिखावे का अंवार है, जहाँ लाखों रुपये खर्च कर बारातों की धूम, डीजे की गड़गड़ाहट और महंगे आभूषणों की चमक को ही प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाने लगा है। परंतु प्रश्न यह उठता है कि क्या यह दिखावा उस नवदंपति के लिए किसी स्थायी सुरक्षा का आधार बन पाता है? क्या यह खर्च उनके जीवन को स्थिरता, आत्मनिर्भरता और सम्मानजनक जीवन दे पाते हैं? यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है। वास्तविकता यह है कि समाज का बड़ा तबका आज भी बेरोजगारी और आर्थिक असुरक्षा की मार झेल रहा है। युवक-युवतियाँ पढ़-लिखकर भी रोजगार से वंचित हैं। ऐसे में विवाह उनके जीवन का नया अध्याय नहीं, बल्कि कई बार संघर्ष का नया मोर्चा बन जाता है। विवाह के बाद आर्थिक अस्थिरता, मानसिक तनाव और सामाजिक अपेक्षाएँ मिलकर दंपत्य जीवन को बोझिल बना देती हैं। नतीजा यह होता है कि बहुत-सी शादियाँ शुरुआत के कुछ वर्षों में ही टूटने की कगार पर पहुँच जाती हैं। यही वह बिंदु है जहाँ समाज को गंभीर आत्ममंथन की आवश्यकता है। क्यों न हम परंपरागत विवाह की दिशा बदलें और ‘रोजगार गारंटी वाली शादी’ की अवधारणा को अपनाएँ? सचिप, यदि समाज में यह परंपरा स्थापित हो जाए कि बेरोजगार युवक-युवती की शादी से पहले दोनों पक्ष मिलकर नवदंपति के लिए एक स्थायी रोजगार या व्यवसाय की गारंटी करें, तो यह न केवल आर्थिक स्थिरता देगा बल्कि आत्मसम्मान और आत्मनिर्भरता की भावना को भी प्रोत्साहित करेगा।

आज एक औसत शादी में दस लाख रुपये तक खर्च हो जाते हैं। यह खर्च सजावट, खान-पान, आभूषण और अन्य औपचारिकताओं में बंद जाता है। यही धन यदि दोनों पक्ष पाँच-पाँच लाख के पूँजी निवेश के रूप में नवदंपति के नाम कर दें और उन्हें उनके कोशल के अनुसार व्यवसाय प्रारंभ करने के लिए प्रेरित करें, तो वे जीवनभर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर रह सकते हैं। एक छोटी दुकान, सर्विस सेंटर, ब्यूटी पार्लर, डेअरी, कोचिंग क्लास या कोई भी स्वरोजगार का माध्यम उनके जीवन की नई नींव बन सकता है।

यह न केवल एक नवाचार होगा, बल्कि एक सामाजिक क्रांति की शुरुआत भी। कल्पना कीजिए, यदि हर विवाह समारोह किसी नए रोजगार की शुरुआत का प्रतीक बन जाए, तो यह परंपरा कितनी परिवर्तनकारी होगी। समाज की ऊर्जा, जो आज दिखावे और प्रतिस्पर्धा में बर्बाद हो रही है, वह रहस्यात्मक दिशा में प्रवाहित होगी। दुर्भाग्य से, वर्तमान समय में ‘क्या कहेंगे लोग’ का भय हमारी सोच पर भारी है। समाज का बड़ा वर्ग आज भी शादी को प्रतिष्ठा की प्रतिष्ठापना बना चुका है। बड़े पंडाल, सेकेंडो मेहमान, डीजे, दावतें और शराब जैसी अनावश्यक गतिविधियाँ सामाजिक रोग का रूप ले चुकी हैं। लोग लाखों रुपये पटखों में उड़ देते हैं, मगर जब वही दामाद या बहू बेरोजगार होते हैं, तो समाज चुप रहता है। क्या यह विडंबना नहीं कि विवाह के नाम पर खर्चीले दिखावे को तो प्रतिष्ठा माना जाता है, लेकिन किसी नवदंपति को रोजगार के लिए सहायता देना ‘कम दर्जे’ का काम समझा जाता है? अब समय आ गया है कि समाज इस मानसिकता से ऊपर उठे। ‘रोजगार गारंटी वाली शादी’ केवल आर्थिक पहल नहीं है, यह सामाजिक उत्तरदायित्व की एक नई परिभाषा है। यह पहल एक ऐसा वातावरण बनाएगी जिसमें रिश्ते केवल पद या वेतन के आधार पर नहीं, बल्कि कर्मचरता, योग्यता और आत्मनिर्भरता के आधार पर तय होंगे। यह विवाह संस्था को वास्तविक अर्थों में सामाजिक निर्माण का माध्यम बनाएगी, न कि दिखावे की दौड़ का मंच। यदि विवाह से पहले ही युवक-युवती को कोशल पहचान की जाए और उन्हें प्रशिक्षण या उद्यमिता की दिशा में मार्गदर्शन मिला जाए, तो वे शादी के बाद दूसरों पर निर्भर रहने के बजाय खुद अपने पैरों पर खड़े हो सकेंगे। इस दिशा में सरकारों भी ‘रिस्कल इंडिया’, ‘स्टार्टअप इंडिया’ जैसे अभियानों को आगे बढ़ा रही हैं, लेकिन इन योजनाओं को तभी सार्थक बनाया जा सकता है जब समाज खुद भी इसे अपनाए।



डॉ श्रीगोपाल नारसन

दिग्गज अभिनेता धर्मेन्द्र ने 89 साल की उम्र में दुनिया को अलविदा कह दिया है। धर्मेन्द्र के निधन से देओल परिवार समेत पूरे सिनेमा जगत में शोक की लहर दौड़ गई है। धर्मेन्द्र ने सन 1960 में फिल्म दिल भी तेरा हम भी तेरे से बॉलीवुड में कदम रखा था। शुरुआती दौर में उन्होंने अनपढ़, बंदिनी, अनुपमा और आया सावन झूम के जैसी फिल्मों में आम आदमी के किरदार निभाए। बाद में वे एक्शन और कॉमेडी के बड़े स्टार बने। शोले, धरम वीर, चुपके, मेरा गांव मेरा देश और ड्रूम गर्ल जैसी सुपरहिट फिल्मों में उन्होंने लीड रोल किए। हाल ही में वे शाहिद कपूर और कृति सेनन की फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया में वे नजर आए थे। उनकी अगली फिल्म



उमेश चतुर्वेदी

चुनाव नतीजों के बाद बिहार के सियासी गलियारों में एक लतीफा चल पड़ा है। मुकेश सहनी ने तालाब में कूद कर एक मछली पकड़ी, उसे बड़ी हसरत के साथ राहुल गांधी को थमाया, लेकिन राहुल के हाथ से वह मछली भी फिसल गई। जो सहनी महागठबंधन के उप मुख्यमंत्री उम्मीदवार थे, उसके हाथ सिफर ही लगा है। बिहार में चुनाव प्रचार के दौरान मुकेश के साथ राहुल गांधी और कन्हैया कुमार तालाब में कूद गए थे। ‘सन ऑफ मल्लाह’ के साथ दोनों का तालाब में कूदना दरअसल लोक से जुड़ने का सियासी टोटका था, लेकिन चुनाव नतीजों से साफ है कि वे सियासी टोटके एक बार फिर नाकाम रहे। राजनीति में प्रतीकों के जरिए लोकसंदेश की स्थापित परंपरा है। शिखर नेता और शीर्ष राजनीतिक परिवार लोगों से रस्मी घुलना-मिलना, उनकी सदाशयता और सादगी के प्रतीक के रूप में स्थापित हो गया है। किसी हस्ती का सामान्य दिखना और आम लोगों जैसे काम करना वोटों के समर्थन की गारंटी माना जाता रहा है। यही वजह है कि कांग्रेस के प्रथम परिवार के राहुल जब भी ऐसा करते हैं, उनसे उम्मीदें बढ़ जाती हैं। यह बाद और है कि राहुल ने कामयाबी पाने का यह टोटका कांग्रेस के लिए मुफीद नहीं रहा है। बिहार में बीते तीन महीनों में राहुल गांधी ने आम आदमी बनने की दो कोशिशें कीं। वोट अधिकार यात्रा के दौरान मोजे पहने ही मछाने के पानीभर खेत में वे उतरे और बाद में चुनाव प्रचार के दौरान मुकेश सहनी के साथ मछली पकड़ने के लिए गंदले तालाब

इक्कीस है, जिसमें अमिताभ बच्चन के नाती अगस्त्य नंदा मुख्य भूमिका में हैं। यह फिल्म 25 दिसंबर को रिलीज होगी। धर्मेन्द्र ने अपने करियर में सदा बहार अभिनेता बलराज सहनी, राज कपूर, संजीव कुमार, अमिताभ बच्चन और अमरीश पुरी के साथ काम किया। साथ ही धर्मेन्द्र आज की पीढ़ी के कलाकारों के साथ भी फिल्मों में नजर आए। उन्होंने रणवीर सिंह, शाहिद कपूर, आलिया भ सिंह सहित अन्य कलाकारों के साथ भी काम किया। धर्मेन्द्र ने सन 1960 के दशक में बॉलीवुड डेब्यू किया था और अब तक फिल्मों में एक्टिव रहे। एक्टिंग के अलावा उन्होंने कई फिल्मों को प्रोड्यूस भी किया और खूब दौलत भी कमाई। उन्हें फिल्मों दुनिया का ही-मैन कहा जाता था। धर्मेन्द्र कई दशक फिल्मों में काम किया। उन्होंने फिल्म आँखें, शिकार, आया सावन झूम के, जीवन मृत्यु, मेरा गांव मेरा देश, सीता और गोता, राजा जानी, जुगनू, यादों की बारात, दोस्त, शोले, प्रतिज्ञा, चरस, धरम वीर, गुलामी, हुकूमत, आग ही आग, ऐलान-ए-जंग और तहलका में अपने काम का लोहा मनवाया। सन 1990 के दशक के अंत में, वह कई सफल और प्रशंसित फिल्मों में चरित्र भूमिकाएँ निभाते हुए दिखाई दिए। इन फिल्मों में, प्यार किया तो डरना क्या, लाइफ इन ए मेट्रो, अपने, जॉनी गद्दार, यमला पगला दीवाना

प्रतीकों के सियासी टोटके फिर भी नाकाम!

में उतर गए। राहुल जब ऐसा करते हैं, बौद्धिकों का एक तबका इसे अभूतपूर्व कदम साबित करने लगता है। बहुत तो इसमें राहुल के दिल की नरमी भी खोज लाते हैं। सोनीपत में जब राहुल ने धान-रोपाई की और ट्रैक्टर चलाया, तब भी ऐसी ही उम्मीदों के पंख लग गए थे। ‘भारत जोड़ो न्याय यात्रा’ के दोनों चरणों में भी ऐसे कई सारे नजारे दिखे। तब एक वर्ग की नजर में राहुल की ऐसी कोशिशों से राजनीति बदलने लगी थी। लेकिन तेलंगाना छोड़, राहुल के ऐसे कदमों का कोई चुनावी फायदा नहीं मिला। इस प्रसंग में सवाल उठ सकता है कि प्रधानमंत्री भी तो ऐसे काम अक्सर करते हैं। काशी के गंगा घाट और प्रयागराज कुंभ जैसे कई मौकों और जगहों पर मोदी सफाई कर्मचारियों का पैर धो चुके हैं, उनके साथ भोजन कर चुके हैं, अयोध्या में अचानक गरीबों के घर पहुंच नैज जाता रहे, किसी परियोजना के पूरा होने के बाद उसमें श्रमस्वेद बहा चुके मजदूरों संग खाना खाते रहे हैं। तो उन पर ऐसे सवाल क्यों नहीं उठते। ऐसा नहीं कि सवाल नहीं उठते। वैचारिक खांचे में बंटी राजनीति और समाज में महज विरोध के लिए सवाल उठते रहे हैं। जिनका जवाब बीजेपी की बजाय वोटर देते रहे हैं।

सवाल है कि राहुल के लोक लुभावन कदमों के बावजूद लोग कांग्रेस के साथ क्यों नहीं खड़ा हो रहे? कुछ महीने पहले कांग्रेस के अंदरूनी हलकों में वरिष्ठ नेताओं से पार्टी को उबारने को लेकर राय मांगी गई थी। तब कुछ नेताओं ने अपने घनिष्ठ प्रबुद्ध लोगों की राय मांगी थी। ये पता नहीं कि नेताओं ने पार्टी को सफलता के गुरु सुझाए या नहीं। वैसे कांग्रेस के जैसे अंदरूनी हालात हैं, शायद ही कोई नेता सही और वाजिब राय देने का साहस जुटा पाए। सियासी नाकामी से उबारने का नुस्खा वरिष्ठ कांग्रेसियों के पास भी है। चूँकि यही नुस्खा बेहद कड़वा है। डर ये है कि कड़वी दवा सुझाना कठिन हो सकता है। लिहाजा राय देने से लोग बच रहे हैं।

स्वाधीनता आंदोलन की प्रतिनिधि पार्टी रही कांग्रेस अखिल भारतीय संगठन से लैस है। सत्तावादी राजनीति के दौर में कांग्रेस इस थाती पर गर्व कर सकती है।

लेकिन संगठन को गतिशील बनाने वाले सही मुद्दों और लोकमर्म को छूने वाले विचारों से वह संव्यथा दूर है। राहुल उन्हीं मुद्दों को ज्यादा उछालते हैं, जिन्हें उनके वामपंथी सलाहकार सुझाते हैं। बौद्धिक और अकादमिक जगत इससे चाहे जितना भी आकर्षित हो, जमीनी स्तर पर वह अस्वीकार्य हो चुकी है। निजीकरण की कुछ खामियाँ हैं, लेकिन भूलना नहीं होगा कि निजीकरण ने चमक-दमक भी बढ़ाई है। भले ही एक वर्ग तक निजीकरण की रोशनी नहीं पहुंच सकी है। उस वर्ग को भी सपना चमक को हासिल करना है। वामपंथी वैचारिकी इसे नहीं समझती। वह जाहिर करती रही है कि अतीत की तरह अब भी समूचा देश अंधेरे में डूबा है। वह भूल जाती है कि देश पर सबसे ज्यादा दिनों तक कांग्रेस का ही शासन रहा है।

जातिवाद कड़वी सच्चाई है। हजारों साल की परंपरा का एकदम खत्म होना संभव नहीं। कड़वा सच है कि जातिवाद को दूर करने और उससे दूर रहने का दावा करने वाली राजनीति और बौद्धिक भी इनसे अछूते नहीं। उनके अंदरूनी खांचे में जातिवाद कई रूपों में मौजूद है। वैसे जाति और धर्म के संदर्भ में समूचे देश और समाज को एक फॉर्मूलें से समझना संभव नहीं। कांग्रेस यही पुरानी दोहरा रही है। राहुल के सलाहकारों की टीम उन्हें इसी फॉर्मूलें में बार-बार आगे बढ़ने का सुझाव देती है। अब तो योगेंद्र यादव भी राहुल गांधी के बड़े सलाहकार हैं। समाजवादी दिग्गज किशन पटनायक के शिष्य यादव की सोच पर समाजवाद का कम, वामपंथ का असर ज्यादा है। 1999 में एंकिजट पोल को काला जादू न मानने वाले योगेंद्र को अब बीजेपी की हर जीत में शंका ही नजर आती है। कांग्रेस आलाकमान के तमाम सलाहकार कभी शिक्षा के लालगढ़ की राजनीति के प्रतीक रहे। दुर्भाग्यवश उनकी सामाजिक सोच जमीनी हकीकत को बजाय वामपंथी दर्शन से ज्यादा प्रभावित है। इस टीम के अनुसार ऊंच-नीच और जात-पात का विचार समूचे देश में एक जैसा है। लेकिन यह अधूरा सच है। समूचा देश ना तो एक तरह से सोचता है ना ही उसका एक-सा व्यवहार है। शीर्ष नेतृत्व की सलाहकार मंडली



था, जिसका बाद में ट्रांसप्लांट किया गया था। इससे पहले 2018 से 2020 के आसपास धर्मेन्द्र को कई बार मांसपेशियों में खिंचाव और कمر दर्द की की शिकायत हुई थी। उन्हें कमजोरी भी आ गई थी। उन्होंने अपने जीवन का आखिरी समय अपने फार्म हाऊस में खेती कार्य करते हुए बिताया। सदा बहार फिल्म अभिनेता धर्मेन्द्र को मिया शत शत नमः। (लेखक वरिष्ठ साहित्यकार व चित्तक है)



अलग-अलग हिस्सों की माटी के रंग, व्यवहार और विचार से कोसों दूर है। राहुल को इन दिनों अपनी दादी इंदिरा गांधी की याद खूब आती है। लेकिन वे इंदिरा के कई गुणों को अब तक समझ नहीं पाए हैं...। समाज को लेकर इंदिरा की समझ गहरी थी। यही वजह है कि वक्त और इलाके की परंपरा के मुताबिक, किसी इलाके में ठेठ बहू बन जाती थीं, तो किसी इलाके में आधुनिक महिला। कुछ इलाकों में वे अपने सिर पल्लू रखती थीं तो कुछ इलाकों में नहीं। आज इंदिरा रहतीं और वैसे करतीं तो शायद कांग्रेस के मौजूदा सिपहसालारों की नजर में वे दक्षिणायन मान ली जातीं। स्वाधीनता आंदोलन के दौरान कांग्रेस की छतरी तले कई विचारधाराएं काम कर रही थीं। इंदिरा का वह किंचित वामपंथीकरण को छोड़ दें तो पार्टी का नजरिया ज्यादातर मध्यमवर्गी और समाजवादी ही रहा। इंदिरा काल में वामपंथी प्रभाव इतना नहीं रहा कि वह अपनी बुनियादी विचारधारा को ही बदल दे। लेकिन आज देश की सबसे पुरानी पार्टी पर वामपंथ का खूब असर है। इसलिए उसके मुद्दे भी इसी से प्रभावित हैं। वाम वैचारिकी हर मुद्दे को नैरेटिव विशेष के लिहाज से उछालती है। सांप्रदायिकता, धर्म और जाति से जुड़े उसक विचार पारंपरिकता से इतर हैं। बीजेपी के खिलाफ हर बार सांप्रदायिकता का वामपंथी एजेंडा और नैरेटिव का उठाना इसी मंडली की कारसाजी होती है। इस नजरिया वाली सांप्रदायिकता का प्रतिकार सूत्र बीजेपी ने खोज लिया है। उसके लिए यह पिच आसान हो गई है।

संक्षिप्त समाचार

ब्राजील के पूर्व राष्ट्रपति बोल्सोनारो गिरफ्तार, कुछ दिन बाद शुरू होने वाली है 27 साल की जेल की सजा



साओ पाउलो, एंजेंसी। ब्राजील की संघीय पुलिस ने पूर्व राष्ट्रपति जायर बोल्सोनारो को शनिवार सुबह गिरफ्तार कर लिया है। यह कार्रवाई ऐसे समय हुई जब बोल्सोनारो कुछ ही दिनों में अपनी 27 साल की जेल सजा शुरू करने वाले थे। उनकी सहयोगी अद्विपेली सिरिनो ने बताया कि गिरफ्तारी सुबह करीब 6 बजे हुई। पुलिस अधिकारियों के अनुसार, बोल्सोनारो को उनकी घर में नजरबंदी वाली जगह से हिरासत में लेकर राजधानी ब्रासीलिया स्थित संघीय पुलिस मुख्यालय लाया गया। यह कार्रवाई ब्राजील के सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर की गई। बोल्सोनारो को तख्तापलट की साजिश रचने का दोषी ठहराया गया था। उन पर आरोप था कि 2022 के चुनाव में हार के बाद उन्होंने सरकार पलटने, लोकतंत्र खत्म करने और हिंसा भड़काने की कोशिश की। अभियोजन पक्ष ने अदालत में यह भी कहा था कि साजिश में राष्ट्रपति लूला की हत्या की योजना और 2023 की शुरुआत में विद्रोह भड़काने की कोशिश भी शामिल थी। अदालत ने उन्हें सशस्त्र आपराधिक संगठन चलाने और लोकतांत्रिक व्यवस्था को हिंसा से समाप्त करने की कोशिश के अपराधों में दोषी पाया। अभी तक बोल्सोनारो घर में नजरबंद थे, लेकिन ब्राजील के कानून के अनुसार सजा शुरू होने पर किसी भी दोषी को जेल में जाना जरूरी है। इसलिए शनिवार की गिरफ्तारी का मतलब यह नहीं है कि वे पुलिस मुख्यालय में ही अपनी सजा काटेंगे, उन्हें जेल में शिफ्ट किया जाएगा। बोल्सोनारो के बेटे, सीनेटर पलायियो बोल्सोनारो, पिछले दो दिनों से सोशल मीडिया पर लोगों से अपने पिता के समर्थन में सड़कों पर उतरने की अपील कर रहे हैं। कई समर्थक दावा कर रहे हैं कि बोल्सोनारो राजनीतिक साजिश का शिकार हैं। जुलाई में अमेरिकी सरकार की ओर से ब्राजील के कई नगरों पर 50% तक शुल्क लगाया गया था, जिसमें बोल्सोनारो का नाम एक आदेश में आया था। हालांकि ट्रंप ने शुक्रवार को इन अधिकांश बड़े हुए शुल्कों को वापस ले लिया।

ताकाइची के बयान के बाद यूएन तक पहुंचा चीन-जापान तनाव

टोक्यो, एंजेंसी। जापान की प्रधानमंत्री साने ताकाइची के ताइवान को लेकर दिए गए बयान के बाद चीन और जापान के बीच तनाव और भी बढ़ गया है। ताकाइची ने बीते सात नवंबर को संसद में कहा था कि ताइवान पर चीन के बल प्रयोग जापान के लिए अस्तित्व खतरा बन सकता है। इसके जवाब में चीन ने संयुक्त राष्ट्र को पत्र भेजकर इन टिप्पणियों को गलत और बेहद दुर्भावनापूर्ण बताया।

लास एंजेलिस बंदरगाह पर कंटेनर जहाज में भीषण आग

लास एंजेलिस, एंजेंसी। अमेरिका के लास एंजेलिस के बंदरगाह पर शुक्रवार रात एक कंटेनर जहाज में भीषण आग लग गई। दर्जनों दमकलकर्मी तैनात किए गए। वन हेनरी हडसन नामक जहाज पर मौजूद सभी 23 क्यू सदस्य सुरक्षित हैं और कोई घायल नहीं हुआ। आग जहाज के डेक के नीचे इलेक्ट्रिकल फायर के रूप में शुरू हुई और बाद में कई स्तरों तक फैल गई। इस दौरान एक विस्फोट भी हुआ। जहाज पर खतरनाक सामग्री भी लदी हुई है। इसके चलते 100 से अधिक दमकलकर्मी मोर्चे पर लगे हैं।

यमनी सहायता कर्मियों की गिरफ्तारी से परिजन चिंतित

सना, एंजेंसी। यमन की राजधानी सना में ईरान समर्थित हूती विद्रोहियों के सहायता संगठनों के कर्मचारियों की गिरफ्तारी से परिवारों में भय का माहौल है। जानकारी की मुताबिक, संगठन के कर्मचारियों में शामिल अहमद मुता-यमनी की बेटी की शादी के अगले ही दिन नकाबपोश सैनिक उनके घर में घुस आए और उन्हें बिना कारण बताए गिरफ्तार कर ले गए। उनका परिवार महीनों तक उनकी कोई संपर्क नहीं कर पाया। माना जा रहा है कि उनका दोष सिर्फ स्थानीय मानवीय संगठनों के लिए काम करना था।

एक और देश में विद्रोह की चिंगारी भड़की, सरकार के खिलाफ सड़कों पर उतरे हजारों लोग

ट्यूनिस, एंजेंसी। उत्तरी अफ्रीकी देश ट्यूनिसिया में भी सरकार विरोधी प्रदर्शन शुरू हो गए हैं। शनिवार को हजारों की संख्या में लोग राष्ट्रपति काइस सईद के खिलाफ राजधानी ट्यूनिस की सड़कों पर उतरे। लोग राष्ट्रपति सईद की बढ़ती कथित तानाशाही और जेल में बंद राजनीतिक कैदियों की रिहाई की मांग कर रहे थे। प्रदर्शनकारियों ने 'अन्याय के खिलाफ' बैनर के तले विरोध प्रदर्शन किया, जिसका नेतृत्व जेल में बंद राजनीतिक कैदियों के परिवारों और मानवाधिकार कार्यकर्ताओं ने किया। राष्ट्रपति सईद पर न्यायपालिका में दखलअंदाजी का आरोप : प्रदर्शन में हजारों से ज्यादा प्रदर्शनकारी शामिल हुए, जिन्होंने सरकार विरोधी नारे लगाए। ये प्रदर्शन ऐसे समय हो रहे हैं, जब ट्यूनिसिया आर्थिक और राजनीतिक स्तर पर परेशानियों से घिरा हुआ है। इससे पहले गुरुवार को ट्यूनिसिया के पत्रकारों ने भी सरकार

यूरोप में नेटवर्क बढ़ रहा है हमारा, कमांडमिलते ही हमले की तैयारी; मोसाद ने किया खुलासा

तेल अवीव, एंजेंसी। इजरायल की खुफिया सेवा मोसाद ने बड़ा खुलासा करते हुए कहा है कि हमारा यूरोप में गुप्त सेल्स के माध्यम से एक ऑपरेशनल नेटवर्क तैयार कर रहा है। जो कमांड मिलते ही कभी भी धमाका करने की क्षमता रखेगा। मोसाद ने कहा कि यूरोपीय सुरक्षा सेवाओं के साथ सहयोग के चलते हथियारों की खोज हुई है, संदिग्धों की गिरफ्तारी हुई है और कई नियोजित हमलों को रोका गया है। मोसाद के बयान के अनुसार, यूरोपीय सहयोगियों ने इजरायली और यहूदी समुदायों को निशाना बनाने की साजिशों को विफल करने में मदद की।

जर्मनी और ऑस्ट्रिया जैसे देशों में संयुक्त कार्रवाई के परिणामस्वरूप कई संदिग्धों को हिरासत में लिया गया और नागरिकों के खिलाफ कमांड पर उपयोग के लिए तैयार किए गए हथियारों के जखीरे को जप्त किया गया। जांच एजेंसियों को एक प्रमुख सफलता पिछले सितंबर में वियना में मिली। ऑस्ट्रिया की छद्म सुरक्षा सेवा को हैडगन और विस्फोटक सामग्री छिपाकर खड़े हुए मिली, जिसे बाद में हमारा राजनीतिक ब्यूरो के वरिष्ठ अधिकारी बासेम नईम के बेटे मोहम्मद नईम से जोड़ा गया।

मोसाद ने हमारा के विदेशी नेतृत्व पर चुपचाप इन प्रयासों को सुविधाजनक बनाने का आरोप लगाया। मोसाद ने कहा, 'संगठन के कतर स्थित नेतृत्व का आतंकी ऑपरेशनों को आगे



बढ़ाने में शामिल होना पहली बार सामने नहीं आया है।' मोसाद ने सितंबर में मोहम्मद नईम और उसके पिता बासेम नईम के बीच कतर में हुई मुलाकात का नागरिकों के खिलाफ कमांड पर उपयोग के लिए तैयार किए गए हथियारों के औपचारिक समर्थन को दर्शाता है। जांचकर्ता तुर्की से काम कर रहे हमारा-समर्थित व्यक्तियों पर भी ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। जर्मन अधिकारियों ने नवंबर में बुरहान अल-खतीब को गिरफ्तार किया। अधिकारियों का कहना है कि वह पहले तुर्की में सक्रिय था। मोसाद ने चेतावनी दी कि वरिष्ठ नेताओं द्वारा चल रहे इनकार दुष्ट गुणों पर नेतृत्व के नियंत्रण खोने का संकेत दे सकते हैं। यूरोपीय खुफिया सेवाओं ने अब सीधे सुरक्षा हस्तक्षेपों से परे कार्रवाई का विस्तार किया है। अधिकारियों ने अधिकारियों ने फंड जुटाने या चरमपंथी विचारधारा फैलाने में हमारा की मदद करने वाली

चैरिटी और धार्मिक संस्थानों को निशाना बनाया है, उन्हें महाद्वीप पर संगठन के बुनियादी ढांचे का एक महत्वपूर्ण हिस्सा माना जा रहा है। मोसाद ने जोर दिया कि हमारा ने 7 अक्टूबर को इजरायल पर हमले के बाद अपनी विदेशी गतिविधियों को तेज कर दिया है, जो ईरान और उसके प्रांक्सी द्वारा उपयोग की जाने वाली रणनीतियों के समान, विदेशों में गुप्त सेल और परिचालन क्षमताएं बनाने की कोशिश कर रहा है। मोसाद ने कहा कि वह वर्तमान में दुनिया भर में दर्जनों हमलावर साजिशों को विफल करने के लिए काम कर रहा है, जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इजरायली और यहूदी समुदायों की सुरक्षा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है। कई देशों से संदिग्धों को पकड़ा गया मोसाद का कहना है कि हमारा आतंकी नेटवर्क यूरोप में यहूदी समुदाय

और इस्राइली नागरिकों पर हमले की साजिश रच रहा था। जर्मनी, ऑस्ट्रिया जैसे देशों में भी मोसाद ने स्थानीय सुरक्षा एजेंसियों के साथ समन्वित ऑपरेशन चलाकर कुछ संदिग्धों को हिरासत में लिया है। पिछले सितंबर में वियना में ऑस्ट्रिया की डीएनएएस सिक्वोरिटी सर्विस ने हथियारों का एक जखीरा ढूंढा, जिनमें विस्फोटक और हैडगन शामिल थे। सुरक्षा बलों ने मोहम्मद नईम नामक संदिग्ध के बारे में पता लगाया, जांच में पता चला कि मोहम्मद नईम हमारा के शीर्ष ब्यूरो अधिकारी बासेम नईम का बेटा है, जो गाजा में हमारा के शीर्ष नेता खलील अल-हया का करीबी बताया जा रहा है। हमारा नेतृत्व पर मदद का आरोप : मोसाद ने आरोप लगाया कि हमारा का नेतृत्व भी यूरोप में आतंकी नेटवर्क तैयार करने में मदद कर रहा है। तुर्किए में भी हमारा के संगठन बेस की जांच चल रही है। जर्मनी ने बीते दिनों हमारा ऑपरेटिव बुरहान अल खतीब को गिरफ्तार किया गया। जांच अधिकारियों का कहना है कि वह जर्मनी आने से पहले तुर्किए में ही सक्रिय था। जर्मनी में उन संस्थाओं और धार्मिक संगठनों को भी टारगेट किया जा रहा है, जिन पर हमारा के लिए फंड जुटाने और कट्टरपंथी सोच फैलाने का आरोप है। मोसाद ने दावा किया कि 7 अक्टूबर को इस्राइल पर हमले के बाद से हमारा ने अपनी विदेश में गतिविधियों को तेज कर दिया है।

सीजफायर के बाद भी नहीं मान रहा इस्राइल: गाजा में फिर की एयरस्ट्राइक, 24 लोगों की मौत; अस्पतालों ने की पुष्टि

गाजा, एंजेंसी। इस्राइली डिफेंस फोर्स (आईडीएफ) ने शनिवार को हमारा ठिकानों में हवाई हमले किए, जिनमें 24 लोगों की मौत हो गई और 54 लोग घायल हुए। गाजा के स्वास्थ्य अधिकारियों ने बताया कि मृतकों में कई महिलाएं और बच्चे भी शामिल हैं। इस्राइली सेना ने दावा किया कि ये हमले उन हमारा लड़ाकों के जवाब में किए गए, जिन्होंने संघर्षविराम के बावजूद इस्राइल-नियंत्रित क्षेत्र में घुसकर सैनिकों पर गोली चलाई। सेना ने इस घटना को सीजफायर का गंभीर उल्लंघन बताया। प्रधानमंत्री बेंजामिन नेह्याहू के कार्यालय ने कहा कि कार्रवाई में हमारा के पांच वरिष्ठ सदस्य मारे गए, जबकि हमारा से भीर लगाया कि इस्राइल बहाने बनाकर युद्ध फिर शुरू करना चाहता है। रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिका द्वारा कराए गए युद्धविराम के बावजूद इस्राइल अब तक गाजा में 394 हमले कर चुका है, जिनमें 300 से अधिक लोग मारे गए और करीब 700 से ज्यादा घायल हुए। इससे पहले बुधवार को भी आईडीएफ ने गाजा में हमले कर 25 लोगों को मार दिया था, जब इस्राइल ने दावा किया

कि हमारा ने युद्धविराम का उल्लंघन किया है। कई हमले, कई मोहल्ले तबाह गाजा में कई इलाकों पर एक के बाद एक हुए हमलों ने पूरे माहौल को दहशत से भर दिया। गाजा सिटी के रिमाल क्षेत्र में एक वाहन को निशाना बनाए गए हमले में 11 लोगों की मौत हो गई, जबकि 20 से अधिक गंभीर रूप से घायल हुए। शिफा अस्पताल के डॉक्टरों के मुताबिक, घायलों में बड़ी संख्या में बच्चे शामिल हैं। इसी के साथ, अल-अवदा अस्पताल के पास एक मकान पर हुए हमले में 3 लोगों की जान गई और 11 घायल हुए। नुसेरत कैप में एक घर पर किए गए हमले में सात लोगों की मौत हुई, जिनमें एक बच्चा भी शामिल था। दैर अल-बलाह में एक और आवासीय घर को निशाना बनाए जाने से तीन लोगों की मौत हुई, जिनमें एक महिला भी थी। दैर अल-बलाह के खालिल अबू हातब ने भयावह दृश्य बताते हुए कहा अचानक जोरदार लोग मारे गए और करीब 700 से ज्यादा घायल हुए। इससे पहले बुधवार को भी आईडीएफ ने गाजा में हमले कर 25 लोगों को मार दिया था, जब इस्राइल ने दावा किया

वेनेजुएला में तख्तापलट करा सकता है अमेरिका:सीक्रेट ऑपरेशन की तैयारी

वाशिंगटन डीसी, एंजेंसी। अमेरिका और लैटिन अमेरिकी देश वेनेजुएला के बीच लगातार तनाव बढ़ता जा रहा है। अमेरिकी अधिकारियों का कहना है कि आने वाले दिनों में वेनेजुएला के खिलाफ नया ऑपरेशन शुरू हो सकता है। ट्रम्प प्रशासन वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो का तख्तापलट भी करवा सकता है। यह जानकारी न्यूज अमेरिकी रॉयटर्स ने अमेरिकी अधिकारियों के हवाले से दी है।



अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक शुरुआत सीक्रेट ऑपरेशन से हो सकती है। अभी साफ नहीं है कि यह कदम कब उठाया जाएगा और इसका दायरा कितना बढ़ा होगा, लेकिन इतना जरूर है कि ट्रम्प प्रशासन इसे लेकर काफी गंभीर है। हाल के हफ्तों में अमेरिकी सेना ने कैरिबियाई इलाके में बड़ी संख्या में जहाज, विमान और सैनिक तैनात किए हैं, जिससे दोनों देशों के बीच टकराव की आशंका बढ़ गई है। अमेरिका बोला- हर तरह की ताकत

का इस्तेमाल करेंगे अमेरिकी रक्षा विभाग पेंटागन और सीक्रेट एंजेंसी सीआईए इस पूरे मामले पर कुछ भी कहने से बच रहे हैं। व्हाइट हाउस का कहना है कि राष्ट्रपति ट्रम्प इस तस्करी रोकने के लिए हर तरह की ताकत का इस्तेमाल करने को तैयार हैं। कैरिबियाई इलाके में बीते कुछ महीनों से अमेरिकी सेना का जमावड़ा लगातार बढ़ रहा है। सबसे बड़ा अमेरिकी एयरक्राफ्ट कैरियर 'जेराल्ड आर फोर्ड' और उसके साथ कई युद्धपोत, एक परमाणु पनडुब्बी और ख-35 विमान तैनात किए गए हैं। मादुरो इस तस्करी का आरोप लगा रहा अमेरिका अमेरिका लंबे समय से

टैरिफ की धमकी देकर 8 में से 5 युद्धों को रुकवाया, राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का बड़ा दावा



वाशिंगटन, एंजेंसी। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दावा किया कि उन्होंने 8 में से 5 युद्धों को रोकने के लिए टैरिफ का इस्तेमाल किया। उन्होंने कहा कि यूएस दुनिया भर के देशों से टैरिफ के रूप में खरबों डॉलर कमा रहा है, जिससे अमेरिकी अर्थव्यवस्था को फायदा हुआ है।

ट्रुथ सोशल पर एक लंबे पोस्ट में ट्रंप ने लिखा, 'हम विदेशों से टैरिफ और निवेश के रूप में खरबों डॉलर कमा रहे हैं। मैंने आठ में से पांच युद्धों को टैरिफ की धमकी के जरिए रोका है। अगर वे लड़ना बंद नहीं करेंगे या फिर शुरू करेंगे तो टैरिफ लगा दूंगा। डोनाल्ड ट्रंप भारत-पाकिस्तान के बीच सैन्य टकराव को रोकने का दावा कई बार कर चुके हैं। हालांकि, भारत ने कभी भी ट्रंप की उस सीजफायर समझौते में भूमिका की पुष्टि नहीं की है। पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन पर तंज करते हुए ट्रंप ने दावा किया कि अभी महाई लगभग शून्य है, जबकि स्लिपी जो बाइडेन के समय यह अमेरिकी इतिहास में सबसे खराब स्तर पर थी। उन्होंने लिखा, 'स्टॉक मार्केट ने 9 महीनों में 48वीं बार ऑल टाइम हाई छुआ है।

जिन देशों ने वर्षों से अपने टैरिफ के जरिए अमेरिका को लूटा है, अब हमारा कोर्ट सिस्टम आपको हमारे देश को बर्बाद करने की इजाजत नहीं देगा। ट्रंप ने किस तरह का टैरिफ लगाया राष्ट्रपति ट्रंप ने जोर देकर कहा कि अभी अमेरिका अपनी पूरी इतिहास में सबसे अमीर, सबसे मजबूत और सबसे सम्मानित देश है। इसके पीछे का कारण 5 नवंबर 2024 (अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव की तारीख) और टैरिफ हैं। ट्रंप ने अपने दूसरे कार्यकाल में अंतरराष्ट्रीय आपातकालीन आर्थिक शक्तियां अधिनियम का उपयोग करते हुए टैरिफ लगाए हैं। इनमें बेसलाइन 10 प्रतिशत टैरिफ सभी आयात पर हैं, जबकि बड़े व्यापार घाटे वाले देशों पर अतिरिक्त टैरिफ लगाए गए हैं, जो 15 से 41 प्रतिशत तक या इससे अधिक हैं। चीन पर कुल 54, भारत-ब्राजील पर 50, यूरोपीय संघ-जापान पर 15 और कनाडा पर 35 टैरिफ लगाया है। स्टील, एल्यूमीनियम, तांबा पर 50 और कारों पर 25 प्रतिशत जैसे प्रोडक्ट स्पेशल टैरिफ भी हैं।

नाइजर, एंजेंसी। नाइजीरिया के नाइजर में बंदूकधारियों ने एक कैथोलिक संस्थान पर शुक्रवार को हमला कर 303 स्कूली छात्रों और 12 अध्यापकों का अपहरण कर लिया। देश के 'क्रिश्चियन एसोसिएशन ऑफ नाइजीरिया' (सीएन) ने यह जानकारी दी। सीएन ने पहले बताया था कि 215 छात्रों का अपहरण किया गया है। सीएन की नाइजर राज्य शाखा के अध्यक्ष 'मोस्ट रेवेरेंड' बुलुस दाऊबा योहाना के अनुसार, 'सत्यापन प्रक्रिया और अंतिम गणना के बाद' संख्या में बदलाव किया गया। योहाना ने शुक्रवार को स्कूल का दौरा किया था। उन्होंने बताया कि हमले के दौरान 88 अन्य छात्रों को 'भागने की



कोशिश करते समय पकड़ लिया गया।' इनमें लड़के और लड़कियां शामिल हैं और उनकी उम्र 10 से 18 साल के बीच है। हमला और अपहरण की यह घटना 'सेंट मैरीज स्कूल' में हुई, जो अगवारा स्थानीय सरकार के पापिरी समुदाय में स्थित एक कैथोलिक संस्थान है। नाइजर

राज्य पुलिस कमन ने कहा कि अपहरण की घटना तड़के हुई और उसके बाद से इलाके में सेना एवं सुरक्षा बलों को तैनात किया गया है। उसने बताया कि सेंट मैरीज एक माध्यमिक विद्यालय है। उग्रग्रह से ली गई तस्वीरों से पता चलता है कि स्कूल परिसर एक निकटवर्ती प्राथमिक विद्यालय से जुड़ा हुआ है और इन्हें 50 से अधिक कक्षाएं और छात्रावास हैं। यह येल्ला और मोक्वा कस्बों को जोड़ने वाली एक प्रमुख सड़क और उनकी उम्र 10 से 18 साल के बीच है। हमला और अपहरण की यह घटना 'सेंट मैरीज स्कूल' में हुई, जो अगवारा स्थानीय सरकार के पापिरी समुदाय में स्थित एक कैथोलिक संस्थान है। नाइजर

सचिव द्वारा जारी बयान में कहा गया है कि पूर्व में दी गई खुफिया चेतावनी के बावजूद यह अपहरण हुआ। बयान में कहा गया, 'सेंट मैरीज स्कूल ने राज्य सरकार को सूचित किए बिना या उसकी मंजूरी लिए बिना ही शैक्षणिक गतिविधियां पुनः शुरू कर दीं, जिससे विद्यार्थियों और कर्मचारियों को अनावश्यक जोखिम का सामना करना पड़ा।' अभी तक किसी भी समूह ने अपहरण की जिम्मेदारी नहीं ली है। योहाना ने राज्य सरकार के इस दावे को झुठ बताया कि नाइजर राज्य के इस क्षेत्र के विद्यालयों को सुरक्षा खतरों के कारण अस्थायी रूप से बंद करने का निर्देश दिए जाने के बावजूद स्कूल को खोला गया।

एक्टिविज्म के अपने संवैधानिक हक की कीमत चुकाने के लिए जेल में हैं, और आज ट्यूनिसिया में बनी सरकार उन्हें बंधक बनाए हुए है।' हिरासत में लिए गए लोगों में से कुछ भूख हड़ताल पर हैं, जिसमें संवैधानिक कानून के प्रोफेसर जाहेर बेन म्बारेक भी शामिल हैं। जो 20 दिनों से ज्यादा समय से हड़ताल पर हैं। ट्यूनिसिया में बढ़ते दमन पर कई मानवाधिकार संगठनों ने चिंता जताई है। ह्यूमन राइट्स वॉच ने कहा है कि 2022 के आखिर से 50 से ज्यादा लोगों को, जिनमें राजनेता, वकील, पत्रकार और एक्टिविस्ट शामिल हैं, अपनी बात कहने की आजादी, शांति से इकट्ठा होने या राजनीतिक गतिविधि चलाने के अधिकार का इस्तेमाल करने के लिए गिरफ्तार किया गया। राइट्स ग्रुप ने यह भी चेतावनी दी कि बड़े पैमाने पर एंजी-टेरिज्म और साइबरहैकआइम कानूनों का इस्तेमाल असहमति को दबाने के लिए किया जा रहा है।





मार्को जानसन के 6 विकेटों ने ढाया कहर: भारतीय टीम 201 रनों पर सिमटी, दक्षिण अफीका की 314 रनों की बढ़त

गुवाहाटी (एजेंसी)। गुवाहाटी में चल रहे दूसरे टेस्ट मैच के तीसरे दिन दक्षिण अफ्रीका ने भारत को सिर्फ 201 रनों पर आउट कर 288 रनों की विशाल बढ़त हासिल कर ली। मेहमान टीम की पहली पारी में शानदार प्रदर्शन करने वाले मार्को जेनसन ने 48 रन देकर 6 विकेट लिए, जिससे भारतीय बल्लेबाजी क्रम लड़खड़ा गया। भारतीय टीम को कमजोर स्कोर पर आउट करने के बाद, दक्षिण अफ्रीका ने फिर से बल्लेबाजी की और तीसरे दिन का खेल आठ ओवर में 26/0 पर समाप्त हुआ। सलामी बल्लेबाज एडेन मार्करम (12*) और रयान रिक्लेटन (13*) नाबाद कीज पर थे और दक्षिण अफ्रीका 314 रनों की बढ़त के साथ आगे था।

भारत ने लंच के बाद के सत्र में 174/7 के स्कोर से शुरुआत की, जिसमें वाशिंगटन सुंदर (33*) और कुलदीप यादव (14*) नाबाद रहे और भारत 315 रनों से पीछे था। वाशिंगटन और कुलदीप ने सतर्कता से खेलते

हुए बीच-बीच में चौके भी लगाए। हालांकि, प्रोटेियाज़ स्पिनर साइमन हार्मर ने दिन का अपना तीसरा विकेट हासिल किया और वाशिंगटन को आउट कर दिया, जिससे भारत की विरोधी टीम की बढ़त को और कम करने की उम्मीदों पर पानी फिर गया। हार्मर की आउटसाइड ऑफ स्टंप गेंद पर वाशिंगटन ने पहली स्लिप में खड़े एडेन मार्करम को कैच थमा दिया। वाशिंगटन ने 92 गेंदों पर 48 रन बनाने के बाद अपना विकेट गंवा दिया, जिससे भारत का स्कोर 194/8 हो गया।

जसप्रीत बुमराह के रूप में नए बल्लेबाज कुलदीप के साथ क्रीज पर थे, और जैनसन, जो पहले ही चार विकेट ले चुके थे, दूसरे छोर से भारतीय पुछले बल्लेबाजों को लगातार परेशान कर रहे थे। दक्षिण अफ्रीकी गेंदबाजों ने 81वें ओवर में दूसरी नई गेंद ली और कुछ ही देर में कुलदीप भी आउट हो गए। 82वें ओवर में जैनसन ने अपना विकेट गंवा दिया और भारत का स्कोर 194/9 हो गया। कुलदीप ने

134 गेंदों पर 19 रन की जबरदस्त पारी खेलने के बाद शॉर्ट-लेंथ गेंद पर दूसरी स्लिप में मार्करम को कैच थमा दिया। कुलदीप के विकेट के साथ ही जैनसन ने पाँच विकेट पूरे कर लिए।

मोहम्मद सिराज और बुमराह के क्रीज पर रहते हुए, भारत ने सात रन और जोड़े, इससे पहले जैनसन ने बुमराह का भी विकेट लिया, जिससे पारी में उनके विकेटों की संख्या छह हो गई। इससे पहले, भारत ने दूसरे सत्र की शुरुआत 102/4 से की, जिसमें कप्तान ऋषभ पंत (6*) और रवींद्र जडेजा (0*) नाबाद थे। मेजबान टीम का बल्लेबाजी में संदिग्ध रवैया जारी रहा, क्योंकि कप्तान पंत ने एक जोरदार शॉट खेला, लेकिन गेंद दक्षिण अफ्रीकी विकेटकीपर काइल वेरिन के हाथों में चली गई।

पंत भारत के स्कोर में सिर्फ सात रन ही जोड़ पाए और भारत ने 37.2 ओवर में 109 रन पर अपनी आधी टीम गंवा दी। नितीश कुमार रेड्डी भी ज्यादा देर तक क्रीज पर नहीं



टिक सके और एडेन मार्करम के शानदार कैच ने उनकी पारी का अंत कर दिया, जो 18 गेंदों में 10 रन पर थी। जेन्सन अपनी लंबाई और उछाल से भारत को परेशान करते रहे, जिसका सामना करना जडेजा के लिए भी मुश्किल रहा। रवींद्र जडेजा के आउट होने के साथ ही भारत

का स्कोर 43.3 ओवर में 122/7 हो गया। वाशिंगटन सुंदर और कुलदीप यादव ने बल्ले से भारत की लड़ाई को और लंबा खींचा और 56.3 ओवर में भारत को 150 के पार पहुँचा दिया। सुंदर ने जहाँ कुछ आक्रामक शॉट लगाए, वहीं कुलदीप ने भी कुछ रन बटोरे।

अब राहुल की कप्तानी में खेलते नजर आरेंगे विराट और रोहित



मुम्बई (एजेंसी)। अनभवी बल्लेबाज विराट कोहली और रोहित शर्मा और विराट कोहली को प्रशंसक अब दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ एकदिवसीय सीरीज में खेलते हुए देख पायेंगे। ये सीरीज इस माह के अंत में खेले जाएगी। इस सीरीज में भारतीय टीम के एल राहुल की कप्तानी में उतरेगी। ऐसे में ये दोनों ही दिग्गज शुभमन लिल के बाद अब राहुल की कप्तानी में खेलते हुए दिखेंगे। इसमें सभी की नजरें विराट और रोहित के प्रदर्शन पर रहेंगी। प्रशंसक भी इनसे बड़ी पारी की उम्मीद करेंगे। इस सीरीज में प्रदर्शन के आधार पर ही इन दोनों को आगे अवसर मिलेंगा।

इस सीरीज के लिए बीसीसीआई ने रविवार को 15 सदस्यीय टीम घोषित कर दी है। शुभमन की गर्दन में अकड़न

के कारण उनकी जगह राहुल को कप्तानी मिली है। इससे पहले रोहित और विराट ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सीरीज में शुभमन की कप्तानी में एकदिवसीय सीरीज खेले थी। रोहित और विराट के होने से शीर्ष और मध्य क्रम मजबूत होगा। इससे टीम में स्थायित्व आने की संभावना है। वहीं उप कप्तान की जिम्मेदारी विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत को दी गयी है। इसी सीरीज में शुभमन की जगह पर रतुराज गायकवाड़ को शामिल किया गया है। रतुराज ने भारत ए की ओर से हाल में काफी अच्छा प्रदर्शन किया था। इसके अलावा ऑलराउंडर रवींद्र जडेजा भी इसी सीरीज में खेलेंगे। एशिया कप में शानदार प्रदर्शन करने वाले तिलक वर्मा को भी इस टीम में शामिल किया गया है।

टोक्यो से भी बड़ा कारनामा! ब्लाइंड महिला टी20 विश्व कप भारत ने जीता, पीएम-जय शाह ने सराहा



नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहली बार आयोजित हुए टूट्टिबाधित महिला टी20 विश्व कप में जीत के लिए भारतीय महिला टीम को बधाई दी और कहा कि यह कड़ी मेहनत, टीम वर्क और दृढ़ संकल्प का एक शानदार उदाहरण है। भारत ने टूट्टिबाधित महिला टी20 विश्व कप के पहले संस्करण को जीतकर इतिहास रच दिया। भारत ने रविवार को कोलंबो में एकतरफा फाइनल में नेपाल को सात विकेट से हराया।

प्रधानमंत्री मोदी ने X पर पोस्ट

किया कि भारतीय टूट्टिबाधित महिला क्रिकेट टीम को पहला टूट्टिबाधित महिला टी20 विश्व कप जीतकर इतिहास रचने के लिए बधाई। इससे भी अधिक सराहनीय बात यह है कि वे श्रृंखला में अपराजित रही। पह वास्तव में एक ऐतिहासिक खेल उपलब्धि है, कड़ी मेहनत, टीम वर्क और दृढ़ संकल्प का एक शानदार उदाहरण है। प्रत्येक खिलाड़ी एक चैंपियन है। टीम को उनके भविष्य के प्रयासों के लिए मेरी शुभकामनाएँ। यह उपलब्धि आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करेगी।

शुभमन की गर्दन की जकड़न बनी रहस्य : किसी भी तरह की नर्व चोट नहीं पायी गयी



नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान शुभमन गिल की गर्दन की अकड़न को लेकर अभी तक रहस्य बना हुआ है। शुभमन इसी कारण दूसरे टेस्ट के साथ ही दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ एकदिवसीय सीरीज से भी बाहर हो गये हैं। वहीं जांच रिपोर्ट्स के अनुसार शुभमन को किसी भी तरह की नर्व चोट नहीं है। इसके बाद भी शुभमन के दर्द से उबरने में हो रही देरी से सभी हैरान हैं। सभी हैरान हैं कि उनकी रिकवरी में इतना समय क्यों लग रहा है। साधारण हालातों में गर्दन की अकड़न आम है। यही वजह थी कि वे टीम के साथ दूसरे टेस्ट के लिए गुवाहाटी भी गये थे पर आराम नहीं मिलने के कारण आचानक ही जांच के लिए मुम्बई चले गये। अगर गर्दन की अकड़न 2 दिन में ठीक न हो, तो इसे पूरी तरह ठीक होने में 15-20 दिन तक लग सकते हैं पर परे आराम की जरूरत होती है। वहीं यदि आराम का समय न हो, तो डॉक्टर एक ऐसा इंजेक्शन देते हैं जो रिकवरी की प्रक्रिया को तेज कर देता है। इंजेक्शन का पूरा असर दिखने में लगभग 3 दिन लगते हैं। इसके बाद खिलाड़ी रीहैब शुरू कर सकता है। शुभमन को यह इंजेक्शन दे दिया गया है और प्राप्त जानकारी के अनुसार वे अब पहले से काफी बेहतर महसूस कर रहे हैं। इसी कारण अब एक-दो दिन में उनका रीहैब शुरू हो जाएगा।। वे कितनी जल्दी मैदान पर लौटेंगे, यह उनके रीहैब की गति पर निर्भर करेगा। डॉक्टरों को भरोसा है कि अगर सब ठीक रहा, तो शुभमन टी20 सीरीज में खेल सकते हैं हालांकि ये अभी तक तय नहीं है।

हमारे मौजूदा खिलाड़ियों को शारीरिक तौर पर और बेहतर होना होगा: साइना नेहवाल

नई दिल्ली(एजेंसी)। ओलंपिक पदक विजेता बैडमिंटन खिलाड़ी साइना नेहवाल ने भारतीय खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय बैडमिंटन की माँगों पर खरा उतरने और प्रदर्शन में निरंतरता लाने के लिए अपनी शारीरिक फिटनेस बेहतर करने की सलाह दी है। लंदन ओलंपिक 2012 की कार्य पदक विजेता साइना ने बताया कि मौजूदा पीढ़ी के लिए चोटें आम बात हो गई हैं और महिला एकल खिलाड़ियों की नई जमात में आक्रमकता का अभाव है।

लीजैड्स विजन लीगसी टूर बंडिया के लिए शहर में आई साइना ने कहा, 'हमें प्रदर्शन में निरंतरता लानी होगी। हमें सात्विक-चिराम, लक्ष्य या सिंधु या आने वाले खिलाड़ियों से लगातार अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद है। हमें नतीजे चाहिए। उन्हें अच्छे ट्रेनर और फिजियो देखने

चाहिए। अगर शरीर 100 फीसदी फिट है तो कोचिंग कठिन नहीं है। लगातार खिताब जीतने के लिए शरीर को मजबूत बनाने की कवायद में अधिक ट्रेनर और फिजियो पर फोकस करना होगा।'

साइना ने कहा, 'विकटर एक्सलेसेन ने यही किया और कैरोलिना मारिन ने भी। मानसिक तैयारी तो सभी की अच्छी होती है लेकिन शारीरिक तौर पर और बेहतर होने की जरूरत है।' लक्ष्य सेन ने 2025 सत्र में पहला खिताब जीता जब उन्होंने ऑस्ट्रेलियाई ओपन सुपर 500 फाइनल में जापान के युशी तनाका को हराया। साइना ने कहा, 'जीत तो जीत है जिससे आत्मविश्वास बढ़ता है। उसने इस टूर्नामेंट में अच्छा प्रदर्शन किया है। यह अच्छा संकेत है कि वह फॉर्म में लौट रहा है।'

उन्होंने कहा, 'उसने ओलंपिक में अच्छा खेला था और यहाँ भी। एक खिलाड़ी के तौर पर प्रशंसा और आलोचना दोनों का सामना करना पड़ता ही है। वह शीर्ष स्तर पर है और उससे लगातार जीत की अपेक्षा रहती है। वह इस समय हमारा सर्वश्रेष्ठ पुरुष खिलाड़ी है लिहाजा अतिरिक्त दबाव है लेकिन वह अच्छा खेल रहा है।'

साइना और पी वी सिंधु ने कम उम्र से ही अंतरराष्ट्रीय खिताब जीतने शुरू कर दिये थे लेकिन महिला वर्ग में मौजूदा पीढ़ी की खिलाड़ी उस तरह का प्रभाव नहीं छोड़ पाई हैं। साइना ने कहा, 'शायद इस पीढ़ी में आक्रमकता कम है।' में और सिंधु अधिक आक्रामक और ताकतवर थे। हम जब 18 बरस के हुए, तब तक अच्छे नतीजे मिलने लगे थे।'



भारतीय टीम को दूसरा टेस्ट जीतने आक्रामक रणनीति अपनानी होगी: शास्त्री

गुवाहाटी (एजेंसी)। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कोच रवि शास्त्री ने कहा है कि दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ गुवाहाटी टेस्ट में भारतीय टीम को अगर जीत दर्ज करनी है तो उसे आक्रामक बल्लेबाजी करने होगी। शास्त्री ने कहा कि भारतीय बल्लेबाजों को अधिक समय खराब न करते हुए तेजी से रन बनाने चाहिए। साथ ही पहली पारी में हो सके तो दक्षिण अफ्रीका से कम रनों पर भी पारी घोषित कर दे। गौरतलब है कि भारतीय टीम ने टेस्ट क्रिकेट में केवल 4 बार दूसरी पारी में विरोधी टीम से कम पर पारी घोषित की है, इसमें एक भी बार

भी भारतीय टीम को जीत नहीं मिली है। भारतीय टीम एक मैच हारी जबकि तीन ड्रॉ रहे हैं। शास्त्री ने कहा, 'भारतीय टीम को तय करना होगा कि वे नई गेंद का सामना कैसे करते हैं, फिर गेम को आगे बढ़ाएं और जीत दर्ज करें।' उन्हें फैसले लेने होंगे, जिसका अर्थ है कि आप शायद पहले घोषित करना चाहें, फिर दूसरी पारी में विरोधी टीम को जल्दी आउट करने के प्रयास करें।' उन्होंने साथ ही कहा, 'आपको ये अवसर लेने होंगे। आप दक्षिण अफ्रीका की पहली पारी के 489 रन से आगे बल्लेबाजी करने का

इंतजार नहीं कर सकते इसमें बहुत समय लगेगा।'

गौरतलब है कि टेस्ट क्रिकेट में 33 बार टीमों ने दूसरी पारी में पीछे होने पर पारी घोषित की है पर इसमें केवल तीन अवसरों पर ही इन टीमों को जीत मिली है। भारतीय टीम ने ऐसा चार बार किया है पर उन्हें एक बार भी जीत नहीं मिली। उन्हें एकमात्र हार 1948 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ मेलबर्न में मिली थी, जब उन्होंने 103 रन कम पर पारी घोषित की थी। वहीं तीन अन्य बार मुकाबले ड्रॉ रहे थे।



संजू सैमसन को वनडे टीम में जगह न मिलने पर भड़के अनिल कुंबले



मुम्बई (एजेंसी)। पूर्व क्रिकेटर अनिल कुंबले ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ इस माह के अंत में होने वाली एकदिवसीय क्रिकेट सीरीज के लिए विकेटकीपर बल्लेबाज संजू सैमसन को शामिल नहीं किये जाने की आलोचना की है। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) ने 30 नवंबर से शुरू होने वाली एकदिवसीय सीरीज के लिए केएल राहुल को टीम का कप्तान बनाया है क्योंकि नियमित कप्तान शुभमन गिल गर्दन की अकड़न के कारण इस सीरीज से बाहर हैं। इस सीरीज के लिए युवा बल्लेबाज ऋतुराज गायकवाड़, ऑलराउंडर रविंद्र जडेजा और विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत की टीम में वापसी हुई है पर सैमसन को एक बार फिर अवसर नहीं मिला है। माना जा रहा है कि वयनकर्ताओं ने सैमसन के अच्छे फार्म के बाद भी उनकी उपेक्षा की है। कुंबले का मानना है कि सैमसन ने पिछले कुछ समय में एकदिवसीय प्रारूप में अपनी बल्लेबाजी बेहतर बनायी है। इसके आधार पर वह टीम में जगह पाने के अधिकारी थे। कुंबले ने कहा, मैं सैमसन का देखा चाहूंगा। क्योंकि मुझे लगता है उन्होंने कुछ साल पहले जो एकदिवसीय खेला था, उसमें शतक लगाया था। मैं जानता हूँ कि वह ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ एकदिवसीय दल में शामिल नहीं थे। वहीं ऋषभ पंत को दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ एकदिवसीय सीरीज में जगह दी गई है। वह लंबे समय बाद एकदिवसीय में वापसी में सफल रहे हैं।

ऐरेना में अपने तीनों मैच 2-0 से जीते। इटली ने क्वार्टर फाइनल में ऑस्ट्रेलिया तथा सेमीफाइनल में बेल्जियम को हराया। स्पेन भी अपने स्टार खिलाड़ी और विश्व में शीर्ष रैंकिंग वाले कार्लोस अल्काराज़ के बिना खेल रहा था। फाइनल में बेरेटिनी ने पाब्लो केरेनो वुस्टा को 6-3, 6-4 से हराया। उसके बाद कोबोली ने जौम मुनार को 1-6, 7-6 (5), 7-5 से हराकर इटली की जीत सुनिश्चित की। इटली ने पहली बार 1976 में डेविस कप जीता था। उसके बाद उसने 2023 और 2024 में मलागा में खिताब जीता था। यह पहली बार है जब उसने अपनी घरेली पर जीत हासिल की है। छह बार का चैंपियन स्पेन 2019 के बाद पहली बार खिताबी मुकाबले में खेल रहा था।

इटली ने स्पेन को हराकर लगातार तीसरी बार डेविस कप जीता, जानें पहले किस देश ने किया ऐसा



दिलाने में अहम भूमिका निभाने वाले विश्व में दूसरे नंबर के खिलाड़ी सिमर ने अगले सत्र को तैयारी के लिए इस बार डेविस कप में भाग नहीं लिया।

यही नहीं इटली के विश्व में आठवें नंबर के खिलाड़ी लोरेंजो मुसेप्पी भी नहीं खेल रहे थे। इटली को उनकी जरूरत नहीं पड़ी। उसने इस सप्ताह बोलोग्ना के सुपरटेनिस

पाकिस्तान टीम ने बांग्लादेश को सुपर ओवर में हराकर राइजिंग स्टार्स एशिया कप ट्रॉफी जीती

दोहा (एजेंसी)। पाकिस्तान ए ने राइजिंग स्टार्स एशिया कप ट्रॉफी जीत ली है। एक ए टीम ने खिताबी मुकाबले में बांग्लादेश को हराया। पाकिस्तान ए की टीम ने इसी के साथ ही तीसरी बार से ट्रॉफी अपने नाम की है। इस ट्रॉफी में फाइनल काफी संघर्षपूर्ण रहा और सुपर ओवर में विजेता का फैसला हुआ। फाइनल में दोनों ही टीमों ने तय ओवरों में 125-125 रन बनाये जिसके कारण मैच का फैसला सुपर ओवर में हुआ। इस मैच में टॉस हारकर पहले

बल्लेबाजी करते हुए पाक ए की शुरुआत अच्छी नहीं रही। उसके सलामी बल्लेबाज यासिर खान पारी की पहली ही गेंद पर आउट हो गये। दूसरे ओवर में मोहम्मद फैक भी खाता खोले बिना ही पेवेलियन लौट गये। विकेटकीपर बल्लेबाज गाजी मस्दूद का फाइनल काफी संघर्षपूर्ण रहा और मस्दूद ने 26 गेंदों पर 3 चौकों और 3 छकों की सहायता से 38 रन बनाये और पारी को संभाला। असाफत मिहसल ने 25 रन और माज सदाकत ने 23 रन बनाये। वहीं बांग्लादेश की ओर से

रिपोन मॉडेल ने तीन जबकि रिकबुल हसन ने दो विकेट लिए। इसके बाद 126 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए बांग्लादेश को शुरुआत अच्छी रही पर 22 के स्कोर पर पहला विकेट गिरने के बाद टीम ने एक के बाद एक विकेट खो दिये। बांग्लादेश ए की टीम ने एक समय 96 रन पर 9 विकेट गंवा दिये थे पर 10वें नंबर के बल्लेबाज अब्दुल गफ्फार सकलैन ने नाबाद 16 और 11वें नंबर के रिपोन मॉडेल ने नाबाद 11 रन बनाये। इनके बीच 29 रनों की साझेदारी से मैच

टाई को गया। पाकिस्तान के लिए सुफियान मुकीम ने 3 विकेट जबकि अहमद दानियाल ने 2 विकेट लिए। इसके बाद सुपर ओवर में पहले बल्लेबाजी करने उतरी बांग्लादेश ए की टीम उम्मीद के मुताबिक रन नहीं बना पायी। केवल 6 रन ही बना सके और 3 गेंदों में अपने दोनों विकेट खो दिए। इसके बाद जीत के लिए पाकिस्तान ए को 7 रनों का लक्ष्य मिला, जिसे साद मसूद और माज सदाकत की जोड़ी ने केवल 4 गेंदों में ही हासिल कर लिया।

स्मृति मंधाना के मंगेतर पलाश भी बीमार हुए , अस्पताल ले जाया गया , तबियत में सुधार के बाद होटल लौटे

नई दिल्ली। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की उपकप्तान स्मृति मंधाना की परेशानियां बढ़ती जा रही है। उनके पिता को जहां रविवार को दिल का दौरा पड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती कराया गया था। वहीं अब उनके मंगेतर पलाश मुख्तल के भी बीमार होने की जानकारी मिली है। पलाश को इसके बाद अस्पताल ले जाया गया हालांकि तबीयत में सुधार होने की वजह से वह वापस होटल रुम में लौट आये हैं। कहा जा रहा है कि उन्हें एसीडिटी और संक्रमण हुआ था पर अब वह ठीक हैं। मंधाना ने पिता की तबीयत खराब होने की वजह से ही अपनी शादी भी टाल दी है। वहीं मंधाना परिवार के डॉक्टर, डॉ. नमन शाह ने कहा कि एक चिकित्सा टीम उनके पिता की सेहत पर नजर रख रही है। अगर उनकी तबियत स्थिर रहती है तो उन्हें अस्पताल से छुट्टी दे दी जाएगी। उन्होंने कहा, रविवार को करीब 1.30 बजे स्मृति के पिता श्रीनिवास मंधाना को बाई और सीने में दर्द हुआ। जैसे ही लक्षण दिखे, उनके बेटे ने मुझे फोन किया, हमने एम्बुलेंस भेजी, उन्हें हॉस्पिटल ले जाया गया। हमें इसी सी व दूसरी रिपोर्ट्स में पता चला कि कार्डियक एंजाइम बढ़े हुए हैं, इसलिए हमें उन्हें ऑब्जरवेशन में रखा। उन्होंने साथ ही कहा, उनका ब्लड प्रेशर भी बढ़ा हुआ है, इसे कम करने के प्रयास जारी हैं। पूरी टीम उनका ध्यान रख रही है। ऐसे में अगर उनकी हालत बिगड़ती है, तो हमें एंजियोग्राफी करनी होगी।

नई दिल्ली। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की उपकप्तान स्मृति मंधाना की परेशानियां बढ़ती जा रही है। उनके पिता को जहां रविवार को दिल का दौरा पड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती कराया गया था। वहीं अब उनके मंगेतर पलाश मुख्तल के भी बीमार होने की जानकारी मिली है। पलाश को इसके बाद अस्पताल ले जाया गया हालांकि तबीयत में सुधार होने की वजह से वह वापस होटल रुम में लौट आये हैं। कहा जा रहा है कि उन्हें एसीडिटी और संक्रमण हुआ था पर अब वह ठीक हैं। मंधाना ने पिता की तबीयत खराब होने की वजह से ही अपनी शादी भी टाल दी है। वहीं मंधाना परिवार के डॉक्टर, डॉ. नमन शाह ने कहा कि एक चिकित्सा टीम उनके पिता की सेहत पर नजर रख रही है। अगर उनकी तबियत स्थिर रहती है तो उन्हें अस्पताल से छुट्टी दे दी जाएगी। उन्होंने कहा, रविवार को करीब 1.30 बजे स्मृति के पिता श्रीनिवास मंधाना को बाई और सीने में दर्द हुआ। जैसे ही लक्षण दिखे, उनके बेटे ने मुझे फोन किया, हमने एम्बुलेंस भेजी, उन्हें हॉस्पिटल ले जाया गया। हमें इसी सी व दूसरी रिपोर्ट्स में पता चला कि कार्डियक एंजाइम बढ़े हुए हैं, इसलिए हमें उन्हें ऑब्जरवेशन में रखा। उन्होंने साथ ही कहा, उनका ब्लड प्रेशर भी बढ़ा हुआ है, इसे कम करने के प्रयास जारी हैं। पूरी टीम उनका ध्यान रख रही है। ऐसे में अगर उनकी हालत बिगड़ती है, तो हमें एंजियोग्राफी करनी होगी।

लियोनेल मेसी ने रचा इतिहास, इंटर मियामी की 4-0 से धमाकेदार जीत



स्पोर्ट्स डेस्क - फुटबॉल के बादशाह लियोनेल मेसी ने एक बार फिर साबित कर दिया कि उम्र सिर्फ एक संख्या है और महानता कभी फीकी नहीं पड़ती। सिनसिनाटी में खेले गए इंस्टर्न कॉन्फेंस सेमीफाइनल में इंटर मियामी की 4-0 की धमाकेदार जीत के साथ मेसी ने अपने करियर का एक और ऐतिहासिक मुकाम छू लिया जिसमें 1300 गोल (गोल + असिस्ट) शामिल हैं। वलब और देश के लिए कुल मिलाकर 896 गोल और 404 असिस्ट के साथ मेसी ने अपने करियर को नए ऊंचाई पर पहुंचा दिया है। यह उपलब्धि उन्हें आधुनिक फुटबॉल के इतिहास में एक अद्वितीय स्थान देती है।

MLS कप फाइनल की ओर इंटर मियामी की सबसे बड़ी जीत
इंटर मियामी ने FC सिनसिनाटी को हराकर पहली बार MLS कप इंस्टर्न कॉन्फेंस फाइनल में कदम रखा। मैच की शुरुआत से ही मियामी ने आक्रामक खेल दिखाया और पजेशन पर नियंत्रण बनाए रखा। 19वें मिनट में मिला पहला गोल टीम में जोश भरने वाला साबित हुआ। माटेओ रिल्वेटी के बेहतरीन कौंस को मेसी ने शानदार फिनिश में बदल दिया और मियामी को बढ़त दिला दी।





‘मैं हार नहीं मानूंगी’

पिछला एक साल एक्ट्रेस सेलिना जेटली के लिए मुश्किलों से भरा रहा। उनके भाई और रिटायर मेजर विक्रांत कुमार जेटली यूएई (संयुक्त अरब अमीरात) में हिरासत में हैं। वह भाई को वापस भारत लाने के लिए हरसंभव प्रयास कर रही हैं। कोर्ट का दरवाजा खटखटा चुकी हैं। सरकार से भी अपील कर चुकी हैं। रविवार को सेलिना जेटली ने एक इमोशनल पोस्ट भी इस पूरे मामले को लेकर लिखी है।

एक-एक दिन काटना हुआ मुश्किल

सेलिना जेटली ने अपनी इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, ‘मेरे भाई मेजर विक्रांत कुमार जेटली (रिटायर्ड) को अगवा हुए 1 साल, 2 महीने, 17 दिन, 10,632 घंटे, 637,920 मिनट हो गए हैं। जब उन्हें पहली बार अगवा किया गया, तो आठ लंबे महीनों तक बिना किसी से बात किए कहीं रखा गया। फिर मिडिल ईस्ट में किसी जगह पर हिरासत में रखा गया। तब से मेरी जिंदगी डर, उम्मीद और बहुत ज्यादा चुपनी के साथ आगे बढ़ रही है। मैं भाई की आवाज सुनने का इंतजार कर रही हूँ। मैं उनका चेहरा देखने का इंतजार कर रही हूँ। पता नहीं उनके साथ क्या किया गया है।’ अपनी पोस्ट में सेलिना जेटली भाई के साथ की गई

सेलिना जेटली ने भाई और रिटायर मेजर विक्रांत को लेकर की इमोशनल पोस्ट, सरकार से की अपील; बोलीं-

आखिरी कॉल का भी जिक्र करती हैं। सेलिना जेटली पोस्ट में आगे लिखती हैं, ‘मेरे पास बहुत सारे सवाल हैं। हर सेकंड मेरा डर बढ़ता रहा है। भाई को अपनी ड्यूटी के दौरान कई चोटें लगी हैं। उन्होंने अपनी जवानी, अपनी ताकत, अपना दिमाग, अपनी जिंदगी भारत को दी है। वह भारत के झंडे के लिए जिए और अपना खून बहाया।’

फिल्मों से दूर हैं सेलिना जेटली

सेलिना जेटली इन दिनों फिल्मों से पूरी तरह से दूर हैं। वह शादी और बच्चों के बाद अपनी फैमिली लाइफ पर फोकस कर रही हैं। सेलिना की आखिरी फिल्म साल 2012 में आई ‘विल यू मैरी मी’ थी। फिल्मों से दूर होने के बावजूद भी वह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं।

विदेश में भारतीय सैनिकों को किया जा रहा है टारगेट

सेलिना जेटली कहती हैं कि उनके भाई के साथ ही नहीं, कई आर्मी ऑफिसर के साथ विदेशों में ऐसा हो रहा है। वह पोस्ट में लिखती हैं, ‘जैसे-जैसे भारत एक ग्लोबल ताकत के तौर पर उभर रहा है, हमारे सैनिक और वेटेरंस विदेश में आसान टारगेट बन रहे हैं। यह अब सिर्फ पर्सनल मेटर नहीं रहा, हमारे सैनिकों और वेटेरंस को विदेश से उठाने का प्लान बन गया है। क्या यह अब हमारी अपनी नेशनल सिक्योरिटी को खतरे में नहीं डाल रहा है? हमें यह सवाल पूछना चाहिए। हमें मुंह नहीं मोड़ना चाहिए। हमें ऐसा ही एक्शन चाहिए, जो कतर में लिया गया था। मैं अपनी सरकार पर भरोसा करती हूँ। वे हमारे सैनिकों को सुरक्षित वापस लाएंगे। जिस शरूब ने इस देश को सब कुछ दिया, उसे चुपचाप अकेला मत छोड़ो। हमें अपने वेटेरंस को नहीं भूलना चाहिए।’ सेलिना इमोशनल होते हुए आगे लिखती हैं, ‘भाई, तुम्हें दूढ़ने में मैंने सब कुछ खो दिया है। मैं नहीं रुकूंगी, मैं तब तक हार नहीं मानूंगी, जब तक आप भारत की मिट्टी पर वापस नहीं आ जाते हो।’

‘द राजा साब’ के बाद ‘स्पिरिट’ में नजर आएंगे प्रभास

मुहूर्त में साथ दिखे संदीप रेड्डी वांगा-तृप्ति और चिरंजीवी



साउथ स्टार प्रभास इन दिनों हॉरर-कॉमेडी फिल्म ‘द राजा साब’ को लेकर लगातार सुर्खियों में बने हुए हैं। वहीं रविवार को प्रभास की आगामी फिल्म ‘स्पिरिट’ को लेकर एक बड़ी अपडेट सामने आई है।

प्रभास, संदीप रेड्डी वांगा और भूषण कुमार की आगामी फिल्म ‘स्पिरिट’ की शूटिंग का पहला शेड्यूल शुरू हो चुका है। फिल्म के मुहूर्त समारोह की कुछ तस्वीरें इंस्टाग्राम पर सामने आई हैं। मुहूर्त पूजा में ‘स्पिरिट’ की मुख्य टीम मौजूद

दिखी, जिसमें चिरंजीवी विशेष अतिथि के रूप में शामिल हुए। इस फिल्म का निर्देशन संदीप रेड्डी वांगा कर रहे हैं। फिल्म की मुख्य कलाकार तृप्ति डिमरी भी मुहूर्त पूजा में शामिल हुईं। हालांकि, मुहूर्त पूजा की इन तस्वीरों में प्रभास नजर नहीं आए।

‘स्पिरिट’ के बारे में

‘स्पिरिट’ में प्रभास के अलावा तृप्ति डिमरी मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। इस फिल्म में प्रभास और तृप्ति के अलावा विवेक ओबेरॉय और प्रकाश राज भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। प्रभास के फैंस ‘स्पिरिट’ की रिलीज का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

प्रभास का वर्कफ्रंट

प्रभास ‘द राजा साब’ में नजर आएंगे। इसके अलावा प्रभास ‘स्पिरिट’, ‘कल्कि 2898 एडी 2’ और ‘सालार 2’ जैसी कई फिल्मों में नजर आएंगे। इसके अलावा वह इन दिनों नई फिल्म ‘फौजी’ पर भी काम कर रहे हैं, जिसका निर्देशक हनु राघवपुडी कर रहे हैं।

रणवीर सिंह से लेकर संजय दत्त तक बने खलनायक !

बॉलीवुड के कई मशहूर अभिनेताओं ने फिल्मों में विलेन का किरदार निभाया है। अपकमिंग फिल्म ‘धुरंधर’ में अर्जुन रामपाल खलनायक के किरदार में नजर आने वाले हैं। इससे पहले भी कई अभिनेताओं ने फिल्मों में पापंरिक खलनायक से अलग लुक रखा और अभिनय किया। दर्शकों ने इन्हें खूब पसंद किया। कई विलेन ऐसे रहे जो नायकों पर भारी पड़े और उनकी वजह से फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छी चली।

अर्जुन कपूर डेंजर लंका



फिल्म ‘सिंघम अगेन’ (2024) में अर्जुन कपूर ने डेंजर लंका का नेगेटिव किरदार निभाया है। उनका किरदार एक चालाक और तेज दिमाग वाला है। फिल्म में अजय देवगन, अक्षय कुमार, रणवीर सिंह और कई कलाकारों ने अभिनय किया, लेकिन अर्जुन कपूर के किरदार को दर्शकों ने काफी पसंद किया।

बाँबी देओल अवतार अहमद



साल 2023 में रिलीज हुई फिल्म ‘एनिमल’ को दर्शकों ने काफी पसंद किया। इसमें रणवीर कपूर के किरदार के अलावा बाँबी देओल के नेगेटिव किरदार अवतार अहमद को पसंद किया गया। फिल्म में उनके कम संवाद, चमकीली आंखें और शांत गुस्से ने दर्शकों को हैरान कर दिया था। विलेन के रूप में बाँबी देओल को दर्शकों ने पसंद किया।

आर. माधवन- वनराज

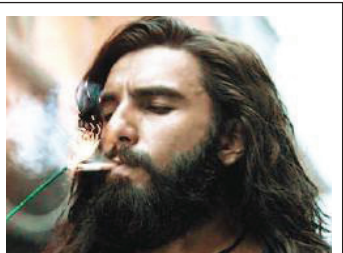


फिल्म ‘शैतान’ (2024) में आर. माधवन ने वनराज कश्यप का नेगेटिव किरदार निभाया। यह फिल्म गुजराती फिल्म ‘वश’ पर आधारित थी। इसमें दिखाया गया है कि एक अजनबी एक लड़की को वश में करने के लिए काले जादू का इस्तेमाल करता है। इसमें आर. माधवन के किरदार ने दर्शकों का ध्यान खींचा था।

संजय दत्त कांचा



साल 2012 में रिलीज हुई फिल्म ‘अग्निपथ’ में संजय दत्त ने विलेन का किरदार निभाया। कानों में कुंडल और बिना बालों के संजय दत्त के लुक को काफी पसंद किया गया। फिल्म में वह ड्रग डीलर बने हैं। ऋतिक रोशन के अपोजिट संजय दत्त ने एक डरावना लेकिन आकर्षक अभिनय किया।



रणवीर सिंह अलाउद्दीन खिलजी

फिल्म ‘पद्मावत’ (2018) में रणवीर सिंह ने विलेन अलाउद्दीन खिलजी का किरदार निभाया। इस फिल्म में नायक से ज्यादा खलनायक को दमदार दिखाया गया। अलाउद्दीन खिलजी का किरदार बेरहम, जुनूनी और डरावना था। कह सकते हैं कि उनके अभिनय की वजह से फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कामयाब रही।



बिग बॉस के तेलुगु वर्जन से लाइमलाइट में आई तनुजा पुट्टास्वामी

कन्नड़ फिल्मों से शुरुआत, तेलुगु में किए हिट सीरियल



तनुजा पुट्टास्वामी तेलुगु सीरियल की दुनिया का जाना-माना नाम हैं। वह कई हिट टीवी सीरियल का हिस्सा रही हैं। इन दिनों तनुजा पुट्टास्वामी तेलुगु बिग बॉस 9 में अपने अलग अंदाज के लिए चर्चा में हैं। जानिए, इस एक्ट्रेस ने कैरियर की शुरुआत कैसे की? तनुजा की नेटवर्क कितनी है?

तनुजा पुट्टास्वामी का जन्म बेंगलूरु में 5 मार्च 1992 में हुआ। पापा बिजनेसमैन और मां एक हाउसवाइफ थीं। तनुजा की दो बड़ी बहनें भी हैं। तनुजा को बचपन से ही एक्टिंग का शौक था। उन्होंने एक कन्नड़ हॉरर फिल्म से एक्टिंग में डेब्यू किया। आगे चलकर तेलुगु सीरियल ‘मुद्दा मंदरम’ में पार्वती का किरदार किया। इस किरदार में उन्होंने काफी पॉपुलैरिटी मिली।

पर्सनल लाइफ को सीक्रेट रखती हैं

तनुजा पुट्टास्वामी की उम्र इस वक़्त 33 साल है। वह सिर्फ अपने एक्टिंग कैरियर को लेकर चर्चा में रहती हैं, लेकिन उनकी पर्सनल लाइफ के बारे में फैंस नहीं जानते हैं। वह अपनी पर्सनल लाइफ को सीक्रेट रखना पसंद करती हैं। यही वजह है कि उनकी लव लाइफ के बारे में फैंस कुछ भी नहीं जानते हैं।

कितनी है तनुजा की नेटवर्क

तेलुगु बिग बॉस 9 फेम तनुजा पुट्टास्वामी की नेटवर्क कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में 2 करोड़ रुपये बताई गई है। उनकी यह इनकम साल 2025 की है। तनुजा टीवी सीरियल, एड फिल्म और ब्रांड प्रमोशन के जरिए कमाई करती हैं। इन दिनों उन्हें बिग बॉस 9 में शामिल होने के लिए काफी पैसा मिल रहा है। तनुजा के इंस्टाग्राम पर लगभग 4 लाख से अधिक फॉलोअर्स हैं।

स्मृति मंधाना और पलाश मुखाल की शादी टली

स्मृति के पिता की तबीयत बिगड़ने के बाद लिया फैसला

महिला क्रिकेटर स्मृति मंधाना और म्यूजिक डायरेक्टर पलाश मुखाल की रविवार को होने वाली शादी फिलहाल टल गई है। यह शादी महाराष्ट्र के सांगली में होनी थी, लेकिन स्मृति के पिता की तबीयत खराब होने के कारण अब यह समारोह स्थगित कर दिया गया है। यह जानकारी स्मृति के मैनेजर तुहिन मिश्रा ने दी है।

जानकारी के मुताबिक शनिवार रात सांगली के समडोली रोड पर मंधाना फार्म हाउस में मेहंदी और संगीत समारोह आयोजित किया गया था। रविवार दोपहर शादी की रस्में शुरू होने वाली थीं। इससे पहले ही स्मृति के पिता श्रीनिवास मंधाना की तबीयत अचानक बिगड़ गई। उन्हें तुरंत इलाज के लिए सांगली के एक प्राइवेट हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया। डॉक्टरों ने बताया कि उनकी हालत फिलहाल स्थिर है।

संगीत में पलाश के लिए किया स्पेशल डांस

स्मृति मंधाना के प्री-वेडिंग फंक्शन से कई तस्वीरें और वीडियो सामने आए थे। खासतौर पर उनकी संगीत सेरेमनी का एक वीडियो फैंस के बीच खूब चर्चा में है, जिसमें स्मृति ने पलाश मुखाल के लिए एक स्पेशल डांस परफॉर्मेंस दिया। उनका डांस देखकर परिवार और मेहमान ही नहीं, बल्कि फैंस भी आश्चर्यचकित रह गए।

परिवार, दोस्त और क्रिकेटर भी मौजूद रहे

शादी के आयोजनों में दोनों परिवारों के सदस्य, करीबी दोस्त और स्मृति की टीम इंडिया की साथी खिलाड़ी जुटे रहे। सांगली में तैयार किए गए विशेष वेडिंग वेन्यू की तस्वीरें लगातार सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। स्मृति और पलाश के प्री-वेडिंग फंक्शन की तस्वीरें इंटरनेट पर महफिल जमा रही हैं।

2019 में हुई थी पलाश-स्मृति की मुलाकात

स्मृति मंधाना और पलाश मुखाल की मुलाकात साल 2019 में हुई थी। दोनों मुंबई में एक दोस्त के जरिए मिले थे। फिर दोनों के बीच दोस्ती हो गई, जो प्यार में बदल गई। दोनों ने अपनी रिलेशनशिप को चुपचाप आगे बढ़ाया। करीब 5 साल बाद यानी 2024 में दोनों ने अपने रिश्ते के बारे में फैंस को बताया। 6 साल लंबे इंतजार के बाद अब दोनों शादी के बंधन में बंधने जा रहे थे।





कभी-कभी थकान से बिल्कुल बोझिल होती है, इसके बावजूद बिस्तर पर करवट बदलती रहती हैं या फिर सोशल मीडिया स्कॉल करती रहती हैं। ये संकेत बताते हैं कि आपको स्लीप क्वालिटी सुधारने पर काम करना चाहिए। आपकी संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए रात को एक अच्छी नींद लेना बहुत जरूरी है। परंतु यदि आपको नींद नहीं आती है और नींद आने में परेशानी होती है तो यह इनसोमनिया की समस्या हो सकती है। वहीं इस वक्त इनसोमनिया की समस्या काफी ज्यादा आम हो चुकी है। रात को देर तक जागना, सुबह देर से उठना, पर्याप्त नींद न ले पाना यह लोगों की नियमित दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है। पर्याप्त नींद न मिल पाने के कारण मानसिक तथा शारीरिक दोनों ही रूप से स्वास्थ्य प्रभावित हो रही है। थकान होने के बावजूद अगर आप बेहतर नींद नहीं ले पा रही, तो ये इनसोमनिया का लक्षण हो सकता है। यदि समय रहते इनसोमनिया को समय रहते नियंत्रित न किया जाए, तो यह कई अन्य स्वास्थ्य जोखिमों का कारण बन सकता है। हालांकि, दिनचर्या में कुछ महत्वपूर्ण बदलाव करके इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं इसके लिए आपको किन बातों पर ध्यान देना है।

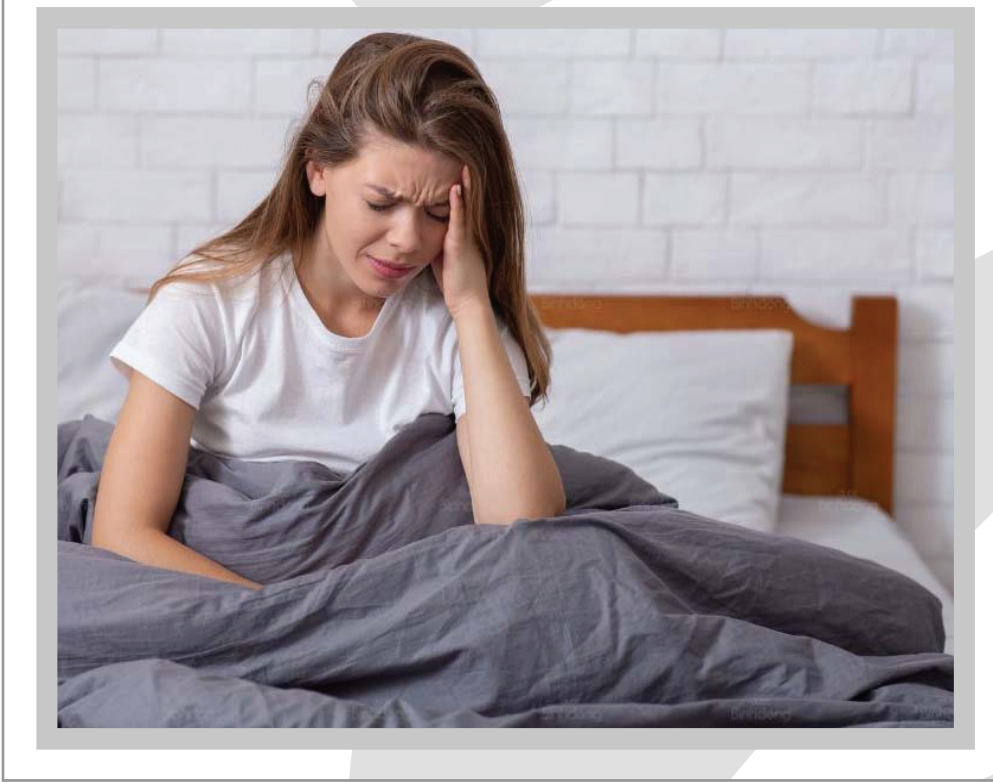
- लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल रहेगा फायदेमंद**-लैवेंडर ऑयल सबसे प्रभावी एसेंशियल ऑयल के रूप में जाना जाता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा 2015 में की गई स्टडी के अनुसार लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल नींद न आने की समस्या में फायदेमंद हो सकता है। इसका इस्तेमाल सोने के समय के साथ-साथ नींद की गुणवत्ता को भी बढ़ाने में मदद करता है। आप इसे सोते वक्त अपने तकिए पर स्प्रे कर सकती हैं। या फिर इसके तेल का मसाज भी आपके लिए फायदेमंद रहेगा। लैवेंडर ऑयल की खुशबू स्लीप इन्हें करने में मदद करती है।
- मेडिटेशन भी है असरदार**-यदि आपको नींद की समस्या है, तो मेडिटेशन आपकी मदद कर सकता है। मेडिटेशन का अभ्यास आपके दिन भर के स्ट्रेस को कम करता है और आपके मूड को भी बूस्ट करने में मदद करता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा 2011 में किए गए एक अध्ययन में बताया गया कि मेडिटेशन का अभ्यास इनसोमनिया की समस्या में कारगर होता है। यह आपको तनावमुक्त कर स्लीप पैटर्न को भी संतुलित रखता है। यदि आपके पास मेडिटेशन करने का ज्यादा समय नहीं है, तो आप केवल 15 मिनट के मेडिटेशन अभ्यास के साथ भी इसके फायदों को प्राप्त कर सकती हैं।
- योग-नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के एक रिसर्च के अनुसार** नियमित रूप से योगाभ्यास आपकी नींद की गुणवत्ता को बढ़ाता है। योग का अभ्यास मानसिक और शारीरिक स्ट्रेस को कम करता है। साथ ही यह मेंटल फोकस को भी बढ़ाता है। वहीं कई ऐसे योग स्ट्रेचेंज हैं, जो बाँड़ी फंक्शन को इफ़्फ़व करते हैं।



अगर आपका हाजमा गड़बड़ है, तो आप न केवल पार्टी में जाने से घबराते हैं, बल्कि घर पर भी त्योहार का आनंद नहीं ले पाते। क्या आपको भी अक्सर खाना खाने के बाद खट्टी डकार आती है। या आपके छाती और गले में हमेशा जलन होती है। जिसकी वजह से आपको घबराहट होने लगती है। यदि आपके साथ भी ऐसी समस्याएं हैं, तो यह लेख आपके लिए है। खाना खाने के बाद खट्टी डकार आना, अक्सर पेट फूला हुआ रहना, बिना बात के वजन बढ़ना, हर समय हिचकियाँ आना- एसिड रिफ्लक्स के लक्षण हैं। यदि आपको भी कई दिनों से यही समस्या है, तो यहां आपके लिए कुछ आसान और घरेलू उपाय दिए गए हैं। पर उससे पहले इनके कारणों को जानना है जरूरी। एसिड रिफ्लक्स का एक सामान्य कारण पेट की असामान्यता है, जिसे हाइड्रल हर्निया कहा जाता है।

यह तब होता है जब पेट का ऊपरी हिस्सा, डायाफ्राम से ऊपर चला जाता है। यह एक ऐसी मांसपेशी है, जो आपके पेट को छाती से अलग करती है। आमतौर पर डायाफ्राम हमारे पेट में एसिड को बनाए रखने में मदद करता है। मगर यदि आपको

नींद न आना हो सकता है इनसोमनिया का लक्षण



जिसकी वजह से आप एक हेल्दी स्लीप इंजॉय कर सकती हैं।

- आहार में मैग्नीशियम की मात्रा बढ़ाएं**-मैग्नीशियम प्राकृतिक रूप से प्राप्त किए जाने वाला मिनरल है, जो आपके मसलस को रिलैक्स करता है और स्ट्रेस रिलीज करने में भी मदद करता है। इसी के साथ यह स्लीप क्वालिटी और पैटर्न को भी इफ़्फ़व करता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा 2012 में इनसोमनिया से पीड़ित व्यक्ति पर मैग्नीशियम को लेकर एक स्टडी की गई। स्टडी में मैग्नीशियम ले रहे सभी मरीजों के स्लीप पैटर्न में सुधार देखने को मिला।
- एक अच्छी स्लीप हाइजीन है जरूरी**-स्लीप हाइजीन आपके सोने के रूटीन से लेकर आपके बेड टाइम एक्टिविटी को कहते हैं। ऐसे में यदि आपकी स्लीप हाइजीन अच्छी है, तो आपको बेहतर नींद प्राप्त करने में मदद मिलती

है। एक गुड स्लीप हाइजीन के लिए आपको कुछ जरूरी बातों को फॉलो करने की जरूरत है जैसे कि :

- समय निर्धारित करें : सोने और जागने का एक निर्धारित समय तय करें। हम यह नहीं कह रहे कि हर रोज ठीक घड़ी की सुई देखकर बेड पर जाएं, परंतु निर्धारित समय से ज्यादा देर भी न करें।
- डिनर हल्का करें : रात को सोने से तुरंत पहले डिनर न करें। साथ ही हवी डिनर के तुरंत बाद सोना भी आपको अस्वस्थ कर सकता है।
- गैजेट्स को दूर रखें : फोन, लैपटॉप, टीवी इत्यादि के स्क्रीन को सोने से कम से कम 1 घंटे पहले बंद कर दें।
- रोशनी धीमी हो : बेडरूम में सोते वक्त डिम लाइट का इस्तेमाल करें। क्योंकि हार्ड इंटेन्सिटी की लाइट आपकी नींद को प्रभावित करती है।

खट्टी डकार से है परेशान, तो जानिए बचने के आसान और घरेलू उपाय

हाइड्रल हर्निया है, तो एसिड आपकी अन्नप्रणाली में जा सकता है और एसिड रिफ्लक्स के लक्षण पैदा कर सकता है।

जानिए क्या हो सकते हैं पेट में एसिड रिफ्लक्स के कारण?

ज्यादा खाना खाना या खाना खाने के बाद लेट जाना अधिक वजन या मोटापा होना भारी भोजन करते ही पीठ के बल लेट जाना रात बहुत देर से खाना खाना कुछ खाद्य पदार्थ, जैसे कि टमाटर, चॉकलेट, पुदीना, लहसुन, प्याज या मसालेदार या वसायुक्त भोजन खाना शराब, कार्बोनेटेड ड्रिंक, कॉफी या चाय जैसे पेय पदार्थ ज्यादा पीना धूम्रपान गर्भवास्था में भी यह समस्या हो सकती है ब्लड प्रेशर की दवाएं लेना।

यहां हैं वे उपाय जो खट्टी डकार, एसिडिटी और एसिड रिफ्लक्स से आपको बचा सकते हैं

- वजन कम करें**-मोटापा एसिड रिफ्लक्स का प्रमुख कारण है। पेट की अतिरिक्त चर्बी पेट पर दबाव डालती है और गैस्ट्रिक जूस को आपकी अन्नप्रणाली में धकेलती है। जिसकी वजह से यह समस्या आती है।

- एसिड रिफ्लक्स पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों से बचें**-वसायुक्त भोजन, मसालेदार भोजन, एसिडिक खाद्य पदार्थ, जैसे टमाटर और संतरा, पुदीना, चॉकलेट, प्याज, कॉफी या कैफीनयुक्त ड्रिंक, कार्बोनेटेड ड्रिंक से परहेज करें।
- कम भोजन करें**-बड़े भोजन पेट भरते हैं और डायाफ्राम पर दबाव डालते हैं, जिससे एसिडिटी की संभावना अधिक हो जाती है।
- खाने के तुरंत बाद न लेटें**-भोजन के बाद, कम से कम तीन घंटे तक लेते नहीं। हेल्थ जर्नल के अनुसार गुरुत्वाकर्षण एसिड को विकसित होने से रोकने में मदद करता है। क्योंकि जब आप खाना खाते हैं और फिर झपकी लेते हैं, तो आप गुरुत्वाकर्षण को समीकरण से बाहर होते हैं। नतीजतन, एसिड अधिक आसानी से डायाफ्राम के खिलाफ बढ़ता है और एसोफेगस में पहुंच जाता है।
- धूम्रपान छोड़ें**-कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि निकोटीन डायाफ्राम की मांसपेशियों को आराम दे सकता है और आपके लार की एसोफेगस से एसिड को साफ करने की क्षमता में भी हस्तक्षेप कर सकता है।
- शराब का सेवन कम करें**-धूम्रपान के साथ शराब डायाफ्राम को आराम करने का कारण बन सकती है।

वेट लॉस के ऐसे फायदे जो हमेशा रहेंगे आपके साथ



वजन घटाने से न सिर्फ आप फिट नजर आते हैं, बल्कि यह हार्ट की सेहत, नींद, आत्मविश्वास और लंबी उम्र जैसी कई चीजों पर पॉजिटिव असर डालता है। जानिए वेट लॉस के ऐसे फायदे, जो लंबे समय तक आपकी सेहत और खुशहाली के साथी बन जाते हैं। वजन कम करना सिर्फ एक फिजिकल चेंज नहीं, बल्कि एक लाइफ-ट्रांसफॉर्मिंग जर्नी है। हम सभी को पता है कि वेट लॉस करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को कई तरीके के फायदे मिलते हैं। वेट लॉस करना स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और बेहतर जीवन जीने का तरीका है। बहुत लोग वेट लॉस को सिर्फ फिट दिखने या कपड़ों में अच्छे लगने से जोड़ते हैं, लेकिन इसका असर आपकी पूरी हेल्थ पर पड़ता है जैसे हार्ट हेल्थ से लेकर मेटल वेलनेस तक। सही खानपान, एक्सरसाइज और स्लीप पैटर्न अपनाते से जो पॉजिटिव बदलाव आते हैं, वे सिर्फ कुछ महीनों तक नहीं बल्कि लाइफटाइम तक आपके साथ रहते हैं। वजन घटाने के बाद शरीर एनर्जी से भर जाता है, इम्यूनिटी मजबूत होती है और मूड बेहतर रहता है। आइए जानते हैं वेट लॉस के ऐसे 5 स्थायी फायदे जो आपको लंबे समय तक हेल्दी और एक्टिव बनाए रखते हैं।

- हार्ट हेल्थ बेहतर होती है**- वजन घटाने का सबसे बड़ा फायदा दिल की सेहत में सुधार का होता है। थोड़ा सा वजन कम करने से भी दिल पर पड़ने वाला दबाव घटता है, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है, और ब्लड शुगर का लेवल संतुलित होता है। इससे डायबिटीज, हार्ट डिजीज और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है।
- स्लीप क्वालिटी सुधरती है**- वजन कम

करने से नींद की गुणवत्ता भी बेहतर होती है। जब वजन संतुलित रहता है, तो गहरी और आरामदायक नींद आती है और स्लीप एपनिया या खराटों जैसी समस्याएं घटती हैं। अच्छी नींद से दिनभर ऊर्जा बनी रहती है, मूड बेहतर रहता है और ध्यान केंद्रित करना आसान होता है।

3. लंबी उम्र का वरदान मिलता है-संतुलित वजन, लंबी उम्र का वरदान है। वेट लॉस से शरीर में सूजन कम होती है, जोड़ों की कार्यक्षमता बनी रहती है और पुरानी बीमारियों का असर घटता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि स्वस्थ वजन बनाए रखने से शरीर के कई अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है, जिससे आप लंबी और एक्टिव जिंदगी जी सकते हैं।

4. आत्मविश्वास बढ़ता है- वजन घटाने से आत्मविश्वास बढ़ता है, स्ट्रेस और चिंता कम होती है, और मन का संतुलन बेहतर होता है।

एक्सरसाइज से निकलने वाले एंडोर्फिन हार्मोन, दिमाग को शांत रखते हैं और खुशी महसूस कराते हैं। **5. हड्डियों की सेहत सुधरती है**-ज्यादा वजन जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है जिससे दर्द और अर्थराइटिस की संभावना बढ़ती है। वजन कम करने से हड्डियों में लचीलापन बढ़ता है और शरीर हल्का महसूस होता है।

वेट लॉस करने का आसान तरीका क्या है?वेट लॉस का आसान तरीका है संतुलित आहार लेना, रोज कम से कम 30 मिनट एक्सरसाइज करना, पर्याप्त पानी पीना और नींद पूरी करना।

क्रैश डाइट या भूखा रहने की बजाय धीरे-धीरे



यदि आपको लगता है कि सिर्फ चेहरे पर ही पिंपल्स होते हैं तो बता दें कि पीठ पर भी पिंपल्स हो सकते हैं। तो जानिए पीठ पर हुए एक्ने को रोकने के लिए कौन से घरेलू उपाय आपकी मदद कर सकते हैं। मुँहासे त्वचा की एक ऐसी समस्या है जो किसी भी उम्र में किसी को भी हो सकती है। एक्ने ज्यादातर पिंपल्स का कारण बनते हैं, जो आपके शरीर के किसी भी हिस्से पर दिखाई दे सकते हैं, जिसमें आपकी पीठ भी शामिल है। जो हाँच यदि आपको लगता है कि सिर्फ चेहरे पर ही पिंपल्स होते हैं तो बता दें कि पीठ पर भी पिंपल्स हो सकते हैं। हमारा शरीर भी चेहरे की तरह सीबम का उत्पादन करता है, जो ग्रंथियों में उत्पन्न होता है जो बालों के रोम से जुड़े होते हैं। आपकी त्वचा और बालों को नमी प्रदान करने के लिए, सीबम बनता है। मगर यही सीबम अगर ज्यादा मात्रा में उत्पन्न होने लगे तो पिंपल्स का कारण बन सकता है। पिंपल्स मृत त्वचा कोशिकाओं का

परिणाम है जो त्वचा के छिद्रों और बैक्टीरिया को अवरुद्ध करते हैं। इसके अलावा, लंबे बालों को शैंपू करने और कंडीशनिंग करने के बाद अपनी पीठ को अच्छी तरह साफ नहीं करने से पिंपल्स हो सकते हैं। तो कारण बनते हैं, जो आपके शरीर के किसी भी हिस्से पर दिखाई दे सकते हैं, जिसमें आपकी पीठ भी शामिल है। जो हाँच यदि आपको लगता है कि सिर्फ चेहरे पर ही पिंपल्स होते हैं तो बता दें कि पीठ पर भी पिंपल्स हो सकते हैं। हमारा शरीर भी चेहरे की तरह सीबम का उत्पादन करता है, जो ग्रंथियों में उत्पन्न होता है जो बालों के रोम से जुड़े होते हैं। आपकी त्वचा और बालों को नमी प्रदान करने के लिए, सीबम बनता है। मगर यही सीबम अगर ज्यादा मात्रा में उत्पन्न होने लगे तो पिंपल्स का कारण बन सकता है। पिंपल्स मृत त्वचा कोशिकाओं का

चलिये जानते हैं कि पीठ पर हुए एक्ने को रोकने के लिए कौन से घरेलू उपाय आपकी मदद कर सकते हैं

टी ट्री ऑयल-एक कटोरी में, 2 बड़े चम्मच टी ट्री ऑयल में 1 बड़ा चम्मच नारियल तेल मिलाएं। इस मिश्रण को प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। अब गुनगुने पानी से धो लें। **आलू का रस और चावल का पाउडर**-एक बाउल में 2 बड़े चम्मच ताजा आलू का रस 2 बड़े चम्मच चावल का पाउडर डालें। इसे अच्छी तरह से हिलाएं। इस पेस्ट को सीधे प्रभावित एरिया पर लगाएं।