

मूक पत्रिका

निष्पक्ष, निर्भीक, स्वतंत्र आवाज...

वर्ष – 02 अंक – 310 बेमेतरा, सोमवार 06 जुलाई 2026 रायपुर एवं बेमेतरा से प्रकाशित कुल पेज – 08 मूल्य – 1 रूपये डाक पंजीयन- दुर्गा/1743290201/2025-27

संक्षिप्त समाचार

आगरा में महिला ने पति की हत्या कर शव बाथरूम में दफनाया

आगरा। उत्तर प्रदेश के आगरा से हत्या का एक चौंकाने वाला मामला सामने आया है। यहां एक महिला ने अपने पति की हत्या कर शव को बाथरूम में दफना दिया। किसी को पता न चले इसके लिए बाथरूम में टाइल्स लगावा दी। करीब डेढ़ महीने तक महिला लोगों को बोलती रही कि उसका पति गुम हो गया है। बीते दिन महिला ने अपने जेट को सारी कहानी बताई, जिससे मामले का खुलासा हुआ। यह मामला उत्तर प्रदेश के सिकंदरा इलाके का है। आरोपी महिला का नाम रूबी है। उसकी शादी 2010 में राजस्थान के भरतपुर के रहने वाले सुरेंद्र कुमार शर्मा से हुई थी। दोनों की 2 बेटियां हैं। घर में सुरेंद्र के अलावा पत्नी रूबी, मां कमला और दोनों बेटियां रहती थीं। रिपोर्ट के मुताबिक, सुरेंद्र 18 मई से लापता थे। इसकी शिकायत आरोपी रूबी ने ही 26 मई को थाने में की थी। सुरेंद्र के भाई अनिल ने कहा, 18 मई को रूबी ने मुझसे कहा कि घर पर पुलिस दबिश दे रही है इसलिए मां-बच्चियों को ले जाओ। मैं 27 जून को मां को फिर सुरेंद्र के घर से ले आया। उनका बैंक स्टेटमेंट चेक किया, क्योंकि खाते में पेंशन आती थी, जो रूबी खर्च करती थी।

महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की तबीयत बिगड़ी, अस्पताल में भर्ती कराया गया

मुंबई । महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की तबीयत खराब हो गई है। उन्हें ठाणे के जुपिटर अस्पताल में भर्ती कराया गया है। रिपोर्ट के मुताबिक, उन्हें हल्का बुखार और बदन दर्द की शिकायत थी। एहतियात के तौर पर डॉक्टरों की सलाह पर उन्हें अस्पताल में भर्ती किया गया, जहां उनका रूटीन चेकअप किया जा रहा है। फिलहाल उनकी हालत स्थिर बताई जा रही है और डॉक्टर लगातार निगरानी कर रहे हैं। रिपोर्ट के अनुसार, पिछले कुछ दिनों से शिंदे की तबीयत खराब चल रही थी। काम के दबाव और तनाव को इसकी वजह माना जा रहा है। बताया जा रहा है कि विधानसभा सत्र के दौरान भी शिंदे की तबीयत ठीक नहीं थी। इसके बाद वे कुछ कार्यक्रमों के लिए ठाणे गए थे। अब तबीयत बिगड़ने के बाद ये सभी कार्यक्रम रद्द कर दिए गए हैं और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

राम मंदिर: महाकुंभ के दौरान बड़ी चंदा चोरी, ट्रस्ट सदस्यों की लड़ाई से खुला मामला

अयोध्या। अयोध्या के राम मंदिर चंदा विवाद में अब नए खुलासे हुए हैं। एक रिपोर्ट में दावा किया गया है कि चंदा चोरी लंबे समय से हो रही थी, लेकिन छोटी-मोटी घटनाओं को नजरअंदाज कर दिया जाता था। हालांकि, पिछले साल महाकुंभ के दौरान जब मंदिर में श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ी तो ये काम ज्यादा व्यवस्थित तरीके से होने लगा, क्योंकि दान की गिनती के लिए और लोगों को नियुक्ति किया गया। रिपोर्ट के मुताबिक, आम दिनों में मंदिर में रोजाना 85,000 से एक लाख लोग आते हैं।

राजकीय सम्मान के साथ हुआ अंतिम संस्कार

पद्म विभूषण पंडवानी गायिक तीजन बाई पंचतत्व में विलीन

■ चोला माटी के हे रामज’ गीत के बीच नम आंखों से दी विदाई

दुर्ग/ संवाददाता

पद्म विभूषण और पद्मश्री से सम्मानित प्रसिद्ध पंडवानी गायिका डॉ. तीजन बाई रविवार दोपहर पंचतत्व में विलीन हो गईं. उनके गृहग्राम गनियारी स्थित मुक्तिधाम में पूरे राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया. इस दौरान हजारों की संख्या में पहुंचे लोगों ने नम आंखों से उन्हें अंतिम विदाई दी. अंतिम संस्कार के दौरान लोक कलाकारों, शिष्यों और उपस्थित जनसमूह ने चोला माटी के हे राम,

एकर का भरोसा गीत गाकर अपनी प्रिय लोकगायिका को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की. पूरा वातावरण गमगीन हो गया और हर आंख नम नजर आई. डॉ. तीजन बाई को उनके मंझले बेटे दिलहरण पारधी ने मुखारिग दी. इस दौरान उनके पति तुलसी राम देशमुख भी मौजूद रहे. बताया गया कि तीजन बाई की अंतिम इच्छा थी कि वे सुहागिन के रूप में ही इस दुनिया से विदा लें. अंतिम दर्शन के लिए राजनीति और कला जगत की कई हस्तियां पहुंचीं. इनमें पद्मश्री उषा बारले, पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल समेत अनेक जनप्रतिनिधि, कलाकार और उनके शिष्य शामिल रहे. सभी ने उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित कर छत्तीसगढ़ की इस महान लोक कलाकार को अंतिम



प्रणाम किया. डॉ. तीजन बाई का जीवन संघर्षों से भरा रहा. साधारण परिवार में जन्म लेने के बावजूद उन्होंने बचपन से ही पंडवानी के प्रति अपने जुनून और समर्पण के दम पर देश-दुनिया में अलग पहचान बनाई. अपनी अद्वितीय प्रस्तुति शैली से उन्होंने छत्तीसगढ़ की लोककला को अंतरराष्ट्रीय मंच तक

पहुंचाया. उनके निधन से लोक संस्कृति जगत को ऐसी क्षति हुई है, जिसकी भरपाई करना कठिन माना जा रहा है.

पीएम मोदी समेत कई राजनेताओं ने दी श्रद्धांजलि

रायपुर। छत्तीसगढ़ की लोककला

पंडवानी को देश-विदेश में स्थान दिलाने वाली पद्म विभूषण तीजन बाई के निधन पर उनके गांव गनियारी से लेकर दिल्ली तक शोक की लहर है. उनके निधन पर राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के साथ-साथ तमाम दिग्गज नेताओं ने उन्हें अपनी विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित की है. उत्तरप्रदेश राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पंडवानी गायिका तीजन बाई के निधन को अत्यंत दुःख बताते हुए कहा कि उन्होंने अपनी सशक्त आवाज, प्रभावशाली उपस्थिति और अનોखी प्रस्तुति से महाभारत की कथाओं को मंच पर जीवंत किया. उन्होंने अपनी विलक्षण प्रतिभा, समर्पण और वर्षों की साधना से उन्होंने छत्तीसगढ़ की समृद्ध पंडवानी परंपरा को देश-विदेश में पहचान दिलाई.

सीएम साय ने एम्स पहुंचकर पद्म विभूषण तीजन बाई को दी श्रद्धांजलि.....

रायपुर. मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने रायपुर के एम्स अस्पताल पहुंचकर प्रसिद्ध पंडवानी गायिका पद्म विभूषण डॉ. तीजन बाई को श्रद्धांजलि अर्पित की. इस दौरान उन्होंने उनके पार्थिव शरीर के अंतिम दर्शन कर श्रद्धासुमन अर्पित किए. मुख्यमंत्री के साथ मंत्रिमंडल के कई सदस्य भी मौजूद रहे. सभी ने दिवंगत लोककलाकार को श्रद्धांजलि देते हुए उनके परिजनों से मुलाकात कर संवेदना व्यक्त की. प्रसिद्ध पंडवानी गायिका पद्म विभूषण डॉ. तीजन बाई का रविवार सुबह रायपुर एम्स अस्पताल में निधन हो गया है. उन्होंने 72 की उम्र में दुनिया को अलविदा कह दिया है. वह लंबे वक्त से बीमार चल रही थी. रविवार सुबह करीब 3:15 बजे उन्होंने अंतिम सांस ली. उन्होंने छत्तीसगढ़ की लोक कला और पंडवानी गायन को वैश्विक पहचान दिलाई. महाभारत की कथाओं को अपनी दमदार आवाज, अभिनय और प्रभावशाली प्रस्तुति के माध्यम से उन्होंने जीवंत बनाया.

पहली ही बारिश ने रायपुर नगर निगम के दावों की खोली पोल

रायपुर शहर के कई इलाका हुआ जलमग्न लोगों के घरों में घुसा नाले का गंदा पानी..

रायपुर। मानसून की पहली ही तेज बारिश ने रायपुर नगर निगम की तैयारियों और दावों की पूरी तरह पोल खोलकर रख दी है. शहर के मोवा स्थित आदर्श नगर, स्ट्रीट नंबर-8 में हालात बंद से बदतर हैं. उफानते नाले और जलभराव ने लोगों का जनजीवन उय कर दिया है. लोगों के घरों में नाले का गंदा पानी घुस गया है. स्थिति इतनी गंभीर है कि सड़क और नाले में अंतर करना मुश्किल हो गया है. लोग जान जोखिम में डालकर आवाजाही करने को मजबूर हैं, जबकि निगम की

व्यवस्थाएं पूरी तरह नाकाम नजर आ रही हैं. हर साल बारिश से पहले नगर निगम बड़े-बड़े दावे करता है, लेकिन जमीनी हकीकत पहली बारिश में ही सामने आ जाती है. करोड़ों रुपये खर्च होने के बावजूद जल निकासी की व्यवस्था पूरी तरह फेल साबित हुई है और हर मानसून में आदर्श नगर समेत कई इलाकों में जलभराव, गंदगी और हादसे के खतरे की स्थिति बनी रहती है. आदर्श नगर में रहने वाले लोगों का कहना है कि बीती रात तेज बहाव में एक व्यक्ति की साइकिल नाले में बह गई. गनीमत



रही कि कोई बड़ा हादसा नहीं हुआ, लेकिन लोगों का कहना है कि यदि निगम प्रशासन समय रहते नहीं चेता तो कभी भी किसी की

जान जा सकती है. रहवासियों ने नगर निगम पर गंभीर लापरवाही का आरोप लगाया है. उनका कहना है कि वर्षों से नाले पर अतिक्रमण

होता रहा, लेकिन निगम ने कभी सख्त कार्रवाई नहीं की. नतीजा यह है कि पहले 7 से 8 फीट चौड़ा नाला अब कई स्थानों पर सिकुड़कर महज 4 से 5 फीट रह गया है. ऊपर से लंबे समय से नाले की सफाई तक नहीं कराई गई, जिससे बारिश का पानी पूरी कॉलोनी में भर जाता है.आदर्श नगर के रहवासियों ने प्रशासन और नगर निगम से तत्काल नाले पर हुए अतिक्रमण को हटाने, सफाई अभियान चलाने और जल निकासी की स्थायी व्यवस्था सुनिश्चित करने की मांग की है.

पीएम मोदी का इंडोनेशिया दौरा

क्या चीन की नींद उड़ा देगी ब्रह्मोस मिसाइल डील..... ?

नई दिल्ली/ एजेंसी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अगले सप्ताह एक महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय दौर पर रवाना होने वाले हैं, जिसके तहत वे इंडोनेशिया, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड की यात्रा करेंगे। इस पूरी यात्रा में सबसे अधिक वैश्विक ध्यान इंडोनेशिया दौर पर टिका है, क्योंकि माना जा रहा है कि इस दौरान भारत और इंडोनेशिया के बीच बहुप्रतीक्षित ब्रह्मोस मिसाइल सौदे पर अंतिम मुहर लग सकती है। भारत और इंडोनेशिया के बीच ब्रह्मोस मिसाइल की यह डील काफी लंबे समय से चर्चा में रही है और



अब यह अपने अंतिम चरण में पहुंच चुकी है। सूत्रों के अनुसार, दोनों देशों ने एक 'डिफेंस इंडस्ट्री कोऑपरेशन कमेटी' का भी गठन किया है, जो न केवल मिसाइल आपूर्ति बल्कि टेक्नोलॉजी ट्रांसफर, जॉइंट रिसर्च और सप्लाई चैन को

मजबूत करने पर भी काम करेगी। यह डील केवल व्यापारिक दृष्टिकोण से ही महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि इसके गहरे सामरिक मायने भी हैं। दक्षिण-पूर्व एशिया में चीन का बढ़ता सैन्य प्रभाव और विस्तारवाद क्षेत्र के अन्य देशों के लिए चिंता का विषय बना हुआ है। विशेष रूप से दक्षिण चीन सागर में चीन के दावों और उसकी बढ़ती नेवल मौजूदगी के बीच, ब्रह्मोस जैसे घातक हथियार छोटे देशों की रक्षा क्षमता को काफी बढ़ा देंगे। यह मिसाइल चीन के जहाजों से सीधा मुकाबला किए बिना ही लंबी दूरी से उन्हें सटीक निशाना बनाने की क्षमता रखती है।

रातभर पेड़ पर बिताई रात,सुबह सुरक्षित निकाले गए

बगनई नदी में फंसे 14 मजदूरों को सुरक्षित सफल रेस्क्यू किया

गरियाबंद। संवाददाता

बगनई नदी के आए बाढ़ से निर्माणधीन पुल में काम करने वाले मजदूर फंस गए. जानकारी मिलने पर एनडीआरएफऔर पुलिस बल ने फंसे हुए 14 मजदूरों को सुरक्षित बाहर निकाला. इन मजदूरों ने सुरक्षित बाहर निकाले जाने तक पेड़ का सहारा लेकर अपनी जान बचाई. रेस्क्यू के दरम्यान कलेक्टर-एसपी समेत जिले का प्रशासनिक अमला मौके पर मौजूद था. विकासखंड छुरा के अंतिम वनांचल क्षेत्र स्थित ग्राम बीजापाल में बगनई नदी पर निर्माणधीन पुल के कार्य में लगे 14 मजदूर में नदी में अचानक आए तेज बहाव के कारण फंस गए. लगातार हुई बारिश से नदी का जलस्तर तेजी से बढ़ गया, जिससे

मजदूरों को अपनी जान बचाने के लिए नदी किनारे मौजूद एक पेड़ का सहारा लिया. सभी मजदूरों ने पूरी रात पेड़ पर ही बिताई और सुबह तक राहत एवं बचाव दल के पहुंचने का इंतजार किया. फंसे हुए मजदूरों में 10 पुरुष एवं 4 महिलाएं शामिल थीं. घटना की सूचना मिलते ही प्रशासन सक्रिय हुआ, लेकिन नदी का बहाव तेज होने की वजह से रात के समय उन्हें सुरक्षित बाहर निकालना संभव नहीं था. इसलिए सुबह होते ही बचाव अभियान शुरू किया गया. स्थिति की गंभीरता को देखते हुए गरियाबंद जिला प्रशासन और महासमुंद जिला प्रशासन ने संयुक्त रेस्क्यू अभियान चलाया. महासमुंद से पहुंची विशेष रेस्क्यू टीम ने स्थानीय प्रशासन के सहयोग से काफी मशकत के बाद सभी मजदूरों को



सुरक्षित बाहर निकाल लिया. समय रहते राहत कार्य शुरू होने से एक बड़ी अनहोनी टल गई. रेस्क्यू अभियान के दौरान गरियाबंद कलेक्टर, पुलिस अधीक्षक, तहसीलदार, राजस्व निरीक्षक, पटवारी, थाना प्रभारी तथा ग्राम पंचायत के सरपंच सहित प्रशासनिक अमला मौके

पर मौजूद रहा. अधिकारियों ने लगातार स्थिति की निगरानी करते हुए बचाव दल को आवश्यक निर्देश दिए. स्थानीय ग्रामीणों ने भी प्रशासन और रेस्क्यू टीम के प्रयासों की सराहना की. सभी मजदूरों के सुरक्षित बाहर निकलने के बाद प्रशासन ने राहत की सांस ली. क्षेत्र में

लगातार हो रही बारिश को देखते हुए नदी-नालों के आसपास रहने वाले लोगों और निर्माण कार्यों में लगे श्रमिकों को विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी गई है.छत्तीसगढ़ में मानसूनी गतिविधियां तेज हो रही है. प्रदेश के सभी संभागों के अधिकांश जिलों में पिछले 24 घंटों में जमकर बारिश हुई. आसमान में काले बादलों ने डेरा डाला हुआ है. भारी बारिश के कारण गरियाबंद जिले के कुसमी-छुरा मार्ग पर पुराना कुसुमबोड़ा पुल टूट गया है. दर्जनभर गांव का छुरा मुख्यालय से संपर्क टूट गया है, जिससे आवाजाही पूरी तरह से थम गई है. जानकारी के मुताबिक, कई गांवों को छुरा मुख्यालय से जोड़ने वाला कुसुमबोड़ा पुल लगभग 40 साल से भी ज्यादा पुराना था. समय के साथ यह पुल काफी जर्जर हो चुका था.

जलमग्न हुआ इलाका लोगों के घरों में नाले का गंदा पानी

रायपुर. मानसून की पहली ही तेज बारिश ने रायपुर नगर निगम की तैयारियों और दावों की पूरी तरह पोल खोलकर रख दी है. शहर के मोवा स्थित आदर्श नगर, स्ट्रीट नंबर-8 में हालात बंद से बदतर हैं. उफानते नाले और जलभराव ने लोगों का जनजीवन टप कर दिया है. लोगों के घरों में नाले का गंदा पानी घुस गया है. रातभर पेड़ पर बिताई रात, सुबह सुरक्षित निकाले गए



संपादकीय

एचएसबीसी की मासिक सर्वेक्षण रिपोर्ट के मुताबिक, इस वर्ष जून में भारतीय वस्तुओं की अंतरराष्ट्रीय मांग में वृद्धि की रफ्तार 39 महीनों में सबसे कमजोर रही।पश्चिम एशिया में संघर्ष समाप्त होने को लेकर बनी अनिश्चितता के बीच भारत की अर्थव्यवस्था के फिर से रफ्तार पकड़ने की संभावना फिलहाल नजर नहीं आ रही है। बुनियादी उद्योगों की वृद्धि दर में गिरावट और आवश्यक वस्तुओं की कीमतों में बढ़ोतरी के साथ अब देश में विनिर्माण गतिविधियों की वृद्धि भी धीमी पड़ गई

है।एचएसबीसी इंडिया विनिर्माण क्रय प्रबंधक सुचकांक की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक, विनिर्माण में वृद्धि का आंकड़ा इस वर्ष मई के 55.0 से घटकर जून में 54.2 पर पहुंच गया। यही नहीं, नई कारोबारी मांग और अंतरराष्ट्रीय वित्त्री की वृद्धि दर सुस्त रहने से वस्तुओं की खरीद, रोजगार सृजन और उत्पादन की रफ्तार भी कम हो गई है। यानी कुछ उपक्रमों को छोड़ दिया जाए, तो देश के ज्यादातर क्षेत्रों की वृद्धि में गिरावट देखी जा रही है, जिसका सीधा असर अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा

पश्चिम एशिया में संघर्ष की अनिश्चितता के चलते सुस्त पड़ी अर्थव्यवस्था और विनिर्माण ने बढ़ाई चिंता

है।हालांकि, महंगाई से राहत दिलाने के लिए तेल कंपनियों ने बुधवार को वाणिज्यिक एलपीजी के 19 किलोग्राम वाले सिलेंडर पर 183.50 रुपये और विमान ईंधन में पांच रुपये प्रति लीटर की कटौती की है, लेकिन पिछले दिनों बढ़ाए गए दामों के मुकाबले यह राहत बेहद कम है।इसमें दोराय नहीं कि पश्चिम एशिया में संघर्ष से उपजे संकट का असर देश की अर्थव्यवस्था पर पड़ना तय था, लेकिन सवाल यह है कि सरकार की ओर से इसके प्रभाव को कम करने के लिए समय रहते

वैकल्पिक उपाय तलाशने पर ध्यान क्यों नहीं दिया गया? ऐसा भी नहीं है कि सरकार इस संकट की संभावनाओं से अनभिज्ञ थी। दावे किए जाते रहे कि स्थिति को संभालने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएंगे, मगर इन प्रयासों के सकारात्मक परिणाम धरातल पर कहीं नजर नहीं आते हैं।एचएसबीसी की मासिक सर्वेक्षण रिपोर्ट के मुताबिक, इस वर्ष जून में भारतीय वस्तुओं की अंतरराष्ट्रीय मांग में वृद्धि की रफ्तार 39 महीनों में सबसे कमजोर रही। इससे यह अंदाजा लगाना

मुश्किल नहीं है कि भारतीय निर्यात कारोबार पर कितना गहरा असर पड़ा है। सर्वेक्षण में कई कंपनियों ने माना है कि उन्हें हाल के दिनों में नई निर्युक्तियां रोकनी पड़ीं या उन्हें कम कर दिया गया। इससे स्पष्ट है कि लोगों को रोजगार के मोर्चे पर भी नई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है।इसके अलावा मांग और बाजार की स्थिति को लेकर चिंता के कारण जून में निवेशकों और कारोबारियों का भरोसा भी कमजोर पड़ा है। खासकर विदेशी निवेशकों का भारतीय बाजार को लेकर रुख

असमंजस भरा रहा है, जिस कारण विदेशी निवेश की निकासी का सिलसिला जारी है।सर्वेक्षण से पता चलता है कि आने वाले दिनों में स्थिति सामान्य होने को लेकर भी भरोसा घट रहा है। यही वजह है कि अगले एक वर्ष में उत्पादन बढ़ने का अनुमान लगाने वाली कंपनियों का अनुपात इस वर्ष मई की तुलना में जून में आधा रह गया है।वहीं, तेल कंपनियों ने पश्चिम एशिया में संघर्ष से कीमतों में आई तेजी के बाद वाणिज्यिक एलपीजी और विमान ईंधन के दामों में पहली बार कटौती की है।

दिल्ली मेट्रो का यह फैसला- बढ़ जाएगी यात्रियों की परेशानी

(संतोष कुमार पाठक)

लोगों ने रियायती दरों पर पास जारी नहीं करने और दिल्ली मेट्रो के महंगे किएए को भी इसलिए स्वीकार कर लिया क्योंकि उन्हें लगा कि अब देश की राजधानी में उन्हें विश्वस्तरीय परिवहन व्यवस्था मिलेगी। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से दिल्ली मेट्रो एक के बाद एक ऐसा फैसला कर रहा है, जिससे यात्रियों की परेशानी बढ़ती जा रही है।

दुनिया भर के विकसित देशों के विकास की कहानी को अगर आप पढ़ेंगे तो उसमें दो चीजें आपको कॉमन नजर आएंगी। बेहतर सड़क और शानदार सार्वजनिक परिवहन (बस, मेट्रो, ट्रेन आदि) व्यवस्था। कई मायनों में सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था पर सरकार द्वारा किए गए खर्च को बड़ा निवेश ही माना जाता है क्योंकि दशकों तक इसका फायदा उस देश की अर्थव्यवस्था को मिलता रहता है।

भारत जैसे देश के लिए बेहतर, सुगम और तेज रफ्तार वाली सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था तो और भी जरूरी है क्योंकि भारत का विदेशी मुद्रा भंडार सबसे ज्यादा क़रूड ऑयल और गैस के आयात पर ही खर्च होता है। तमाम दावों के बीच कड़वी सच्चाई तो यही है कि भारत पेट्रोल-डीजल और गैस के लिए दूसरे देशों पर निर्भर है और हमारी निर्भरता किस हद तक है, इसका अंदाजा ईरान बनाम अमेरिका की लड़ाई के असर के रूप में हम सबको दिख ही गया है।

भारत के लगभग हर शहर में सड़कों का निर्माण तेजी से हो रहा है लेकिन सार्वजनिक परिवहन की लचर व्यवस्था के कारण लोग उससे भी ज्यादा तेजी से पर्सनल गाड़ियों खरीदते हैं और नतीजा हर तरफ ट्रैफिक जाम यानी पेट्रोल-डीजल और गैस की बर्बादी।

दिल्ली में भी मेट्रो का तेजी से विस्तार तो हो रहा है लेकिन यह दिल्ली की जरूरतों के लिहाज से अभी भी काफी पीछे है। एक कल्याणकारी राज्य की अवधारणा को नकारते हुए दिल्ली मेट्रो में इसकी शुरुआत के समय ही यह फैसला किया गया था कि स्टूडेंट्स, बुजुर्ग और पत्रकार सहित किसी भी कैटेगरी में किसी को भी रियायती दरों पर कोई पास जारी नहीं किया जाएगा। थोड़े बहुत विरोध के बाद सबने इसे स्वीकार कर लिया जबकि दिल्ली की सरकारी परिवहन व्यवस्था यानी डीटीसी बसों में कई कैटेगरी के यात्रियों को रियायती दरों पर पास आम भी जारी किए जाते हैं।

लोगों ने रियायती दरों पर पास जारी नहीं करने और दिल्ली मेट्रो के महंगे किएए को भी इसलिए स्वीकार कर लिया क्योंकि उन्हें लगा कि अब देश की राजधानी में उन्हें विश्वस्तरीय परिवहन व्यवस्था मिलेगी। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से दिल्ली मेट्रो एक के बाद एक ऐसा फैसला कर रहा है, जिससे यात्रियों की परेशानी बढ़ती जा रही है।

दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन के अधिकारी शायद यह भूल गए हैं कि उनकी प्राथमिक जिम्मेदारी उन यात्रियों के प्रति है जो उन्हें महंगा करिया देकर मेट्रो में सफर करते हैं। ये अधिकारी, यह भी भूल जाते हैं कि ये भारत हैं, जहां नैतिकता से जुड़े मुद्दों का भी ध्यान रखना

कानून के मुताबिक, रिहायशी भवनों का व्यावसायिक इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। भवन निर्माण से पहले प्रवेश और प्रस्थान के लिए उचित रास्ते बनाए जाने चाहिए। इमारतों में आग लगने या अन्य आपात स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त प्रबंध करना जरूरी है।

चाहे सरकार का निर्देश हो या अदालत का फैसला, कुछ लोग नियमों की अनदेखी कर अपने हित साधने का कोई न कोई रास्ता निकाल लेते हैं, भले ही इससे किसी की जान जोखिम में क्यों न पड़ जाए। सर्वोच्च अदालत ने अपने एक फैसले में कहा कि सरकारी जमीन के अतिक्रमण पर पूरी तरह रोक लगाई जानी चाहिए। सरकार की ओर से भी यह कहा जाता रहा है कि अतिक्रमण करना कानूनी चुर्म है और ऐसा करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

कानून के मुताबिक, रिहायशी भवनों का व्यावसायिक इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। भवन निर्माण से पहले प्रवेश और प्रस्थान के लिए उचित रास्ते बनाए जाने चाहिए। इमारतों में आग लगने या अन्य आपात स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त प्रबंध करना जरूरी है। मगर इन नियम-कानूनों की कौन परवाह करता है? विकास के नाम पर बहुमंजिला इमारतें या भीड़भाड़ वाले स्थलों पर बेतरतीब निर्माण प्रगति का प्रतीक बनते-बनते मौत का सूचक बनने लगे हैं।

राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के राजेंद्र नगर में दो वर्ष पहले एक इमारत के भूतल में बारिश का पानी भर जाने से वहां कोचिंग सेंटर में मौजूद तीन युवाओं की मौत हो गई थी। ये वे नौजवान थे, जो यूपीएससी परीक्षा की तैयारी कर अपने लिए बेहतर रोजगार की जमीन तलाश रहे थे। यहां भी नियमों का उल्लंघन कर निर्माण हुआ था, मगर संबंधित महकमे के अधिकारियों की मिलीभगत से इसे नजरअंदाज कर दिया गया।

इसी तरह का एक मामला हाल में दिल्ली के मालवीय नगर में सामने आया। एक इमारत का अवैध तरीके से विस्तार कर उसे बहुमंजिला होटल बना दिया गया। छह कमरों की विभागीय मंजूरी लेकर 26 कमरे बना दिए गए। इस इमारत में आपात स्थिति के लिए वैकल्पिक निकासी मार्ग और अग्निशमन के पुख्ता प्रबंध नहीं किए गए थे। जब आग लगी तो कई लोग इमारत के अंदर ही फंस गए और उनकी मौत हो गई। इनमें से कई लोग ऐसे थे, जो अपने निकट संबंधियों के उपचार के लिए इस होटल में ठहरे हुए थे। इस घटना के बाद विरोध-प्रदर्शन हुए, सरकार की ओर से पीड़ितों के लिए अनुदान राशि घोषित की गई और फिर अवैध निर्माण को गिराकर

मामला ठंडे बस्ते में डाल दिया गया। इसके बाद नियमों की अनदेखी और विभागीय लापरवाही की दिल दहला देने वाली घटना उत्तर प्रदेश में लखनऊ के अलीगंज में सामने आई। जिस इमारत को वर्ष 2016 से ढहाने का नोटिस दिया गया था, वहां गैर-कानूनी ढंग से निर्माण किया गया था। इस व्यावसायिक इमारत में कोचिंग सेंटर भी संचालित किया जा रहा था। यहां लगी आग की घटना में विद्यार्थियों सहित पंद्रह लोगों की मौत हो गई। पहली मंजिल



पर पक्षी और जानवर रखे गए थे। दूसरी मंजिल पर गोदाम था और तीसरी मंजिल पर कोचिंग सेंटर था। आग गोदाम में लगी और देखते ही देखते पूरी इमारत जल गई। अंदर बैठे छात्र बाहर की ओर भागे, लेकिन निकासी के लिए कोई वैकल्पिक मार्ग नहीं था। बचाव दल ने इमारत की पिछ्छती दीवार तोड़कर कुछ लोगों को बाहर निकाला, तो कुछ छात्र जान बचाने के लिए खिड़की से कूद गए।

इसे शासन-प्रशासन की लापरवाही नहीं तो और क्या कहा जाएगा कि कुछ लोग चंद पैसों के लालच में नियम-कानून का उल्लंघन कर बहुमंजिली इमारतें खड़ी कर देते हैं, जहां आपात स्थिति के लिए कोई बंदोबस्त नहीं किए जाते। ऐसी इमारतों को

अलीगंज में जिस व्यावसायिक इमारत में आग लगी थी, वह वर्ष 2014 में बनाई गई थी। हैरत की बात है कि नियमों की अनदेखी करने पर निर्माण के दो साल बाद ही इस इमारत को गिराने का नोटिस दे दिया गया था, इसके बावजूद इसका व्यावसायिक इस्तेमाल होता रहा। अब जब आग की घटना में पंद्रह लोगों की जान चली गई, तब जाकर स्थानीय प्रशासन हक्कत में आया। सरकार ने इस घटना की जांच के लिए विशेष दल गठित किया और कानपुर में ऐसे ही 22 और कोचिंग संस्थान सील कर दिए गए। इसी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि नियमों की अनदेखी और अवैध तरीके से निर्माण कितने बड़े पैमाने पर हो रहा

पारिवारिक और सामाजिक पुनर्वास की मानवीय पहल

(उमेश चतुर्वेदी)

देश के एक तिहाई जिलों पर लाल आतंक के रूप में कुख्यात रहा नक्सलवाद अब आखिरी सांसें गिन रहा है। गुहमंत्री अमित शाह के दावे के मुताबिक, 31 मार्च 2026 तक देश त्करीबन नक्सलमुक्त हो चुका है। इस दौरान सुशा बलों से मुठभेड़ में ज्यादातर बड़े नक्सली कमांडर मारे जा चुके हैं, या कई ने आत्मसमर्पण कर दिया है।

अभी हाल ही में पिता दिवस गुजरा है। इस दिन सोशल मीडिया समेत तमाम जगहों पर हुई चर्चाओं में एक बात प्रमुखता से छायी रही। ऐसा कहा गया कि पिता बनने के बाद लोगों की शरिस्त्रियत में बदलाव आ जाता है। चूँकि जिम्मेदारियां बढ़ जाती हैं, लिहाजा इन दायित्वों के चलते कठोर से कठोर हृदय वाला व्यक्ति भी नरम हो जाता है। छत्तीसगढ़ की विष्णुदेव साय सरकार ने जब पूर्व नक्सलियों की जबरिया कराई गई नसबंदी को खोलने वाले जटिल ऑपरेशन को हरी झंडी दिखाई, पता नहीं, उसके दिमाग में यह तथ्य था या नहीं। लेकिन उसकी इस कोशिश से कभी इंसानी खून से लाल रहीं बस्तर की धरती के कई आंगन किलकारियां गूंज रही हैं। देश के एक तिहाई जिलों पर लाल आतंक के रूप में कुख्यात रहा नक्सलवाद अब आखिरी सांसें गिन रहा है। गुहमंत्री अमित शाह के दावे के मुताबिक, 31 मार्च 2026 तक देश त्करीबन नक्सलमुक्त हो चुका है। इस दौरान सुशा बलों से मुठभेड़ में ज्यादातर बड़े नक्सली कमांडर मारे जा चुके हैं, या कई ने आत्मसमर्पण कर दिया है। केंद्रीय गृह मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, 2700 नक्सली आत्म समर्पण कर चुके हैं। इन पूर्व नक्सलियों के पुनर्वास के लिए केंद्रीय सहयोग के साथ नक्सल प्रभावित राज्यों की सरकारों कई सारी योजनाएं चला रही हैं। नक्सलवाद से सर्वाधिक प्रभावित रहे छत्तीसगढ़ और झारखंड में आर्थिक सहयोग, रोजगार, घर आदि की सुविधाएं दी जा रही हैं। इससे नक्सलियों के पुनर्वास को गति मिली

केंद्रीय गृहमंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, 2700 नक्सली आत्म समर्पण कर चुके हैं। इन पूर्व नक्सलियों के पुनर्वास के लिए केंद्रीय सहयोग के साथ नक्सल प्रभावित राज्यों की सरकारें कई सारी योजनाएं चला रही हैं।

नक्सलवाद से सर्वाधिक प्रभावित रहे छत्तीसगढ़ और झारखंड में आर्थिक सहयोग, रोजगार, घर आदि की सुविधाएं दी जा रही हैं। इससे नक्सलियों के पुनर्वास को गति मिली है। लेकिन पूर्व नक्सलियों के पुनर्वास

कार्यक्रमों में एक अनूठी मुहिम चलाई जा रही है। यह विशेष मुहिम सिर्फ छत्तीसगढ़ की विष्णुदेव साय सरकार ही

चला रही है। इस मुहिम को पारिवारिक और सामाजिक पुनर्वासन कहा जा सकता है।

केंद्रीय गृहमंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, 2700 नक्सली आत्म समर्पण कर चुके हैं। इन पूर्व नक्सलियों के पुनर्वास के लिए केंद्रीय सहयोग के साथ नक्सल प्रभावित राज्यों की सरकारें कई सारी योजनाएं चला रही हैं।

नक्सलवाद से सर्वाधिक प्रभावित रहे छत्तीसगढ़ और झारखंड में आर्थिक सहयोग, रोजगार, घर आदि की सुविधाएं दी जा रही हैं। इससे नक्सलियों के पुनर्वास को गति मिली है। लेकिन पूर्व नक्सलियों के पुनर्वास

कार्यक्रमों में एक अनूठी मुहिम चलाई जा रही है। यह विशेष मुहिम सिर्फ छत्तीसगढ़ की विष्णुदेव साय सरकार ही

चला रही है। इस मुहिम को पारिवारिक और सामाजिक पुनर्वासन कहा जा सकता है।

है। लेकिन पूर्व नक्सलियों के पुनर्वास कार्यक्रमों में एक अनूठी मुहिम चलाई जा रही है। यह विशेष मुहिम

सिर्फ छत्तीसगढ़ की विष्णुदेव साय सरकार ही चला रही है। इस मुहिम को पारिवारिक और सामाजिक पुनर्वासन

कहा जा सकता है। दरअसल नक्सली संगठनों में फ्रीड कार्य कर रहे

नक्सलियों के लिए अमानवीय प्रथा थी। फ्रीड में काम कर रहे कम उम्र के नक्सलियों की अमानवीय तरीके से

जबरिया नसबंदी करा दी जाती थी, ताकि नक्सली का

काम करते वक्त वे अपना परिवार न बढ़ा सकें। नक्सली संगठनों में महिला नक्सली भी सक्रिय थीं,

उनके बीच रिश्ते पनपने संभव थे। लेकिन उन रिश्तों से बच्चे ना हों, इसलिए पुरुष नक्सलियों को जबरदस्ती

नसबंदी के लिए मजबूर किया गया। जिनमें बहुत सारे

नक्सलियों की उम्र बेहद कम थी। लेकिन सरकारी मुहिम के बाद जब उन्होंने आत्मसमर्पण किया तो उनके

मन में भी परिवार बसाने और अपने घर-आंगन में

किलकारी गूंजने की चाहत जगी। चूँकि इनकी नसबंदी हो चुकी थी,

लिहाजा इन्हें मन-मसोस कर रह जाना पड़ता था। छत्तीसगढ़ सरकार इन्हीं समर्पित प्रजनन उम्र

वाले नक्सलियों के लिए पारिवारिक तौर पर ज्यादा सक्रिय होने के लिए यह मानवीय पहल शुरू की है।

पशुपति यानी नेपाल से लेकर तिरुपति यानी आंध्र के जंगली

गलियारें तक तूती बोलने के दौर में छत्तीसगढ़ का बस्तर

संभाग सबसे ज्यादा नक्सल प्रभावित था। खूंखार

नक्सलियों के लिए कुख्यात इसी बस्तर संभाग से

छत्तीसगढ़ सरकार ने मानवीय पहल शुरू की है। इसके

तहत प्रजनन की उम्र वाले उन नक्सलियों का रिवर्स

वैसेक्टोमी शुरू किया है। नसबंदी करा चुके लोगों के

लिए रिवर्स वैसेक्टोमी एक तरह से उनकी नर्सेां को

फिर से खोलने और उन्हें प्रजनन योग्य बनाने की

जटिल प्रक्रिया है। छत्तीसगढ़ की विष्णुदेव साय

सरकार ने इस अनूठी पहल को छत्तीसगढ़ीजकल

सोसायटी ऑफ इंडिया के विशेषज्ञों की मदद से शुरू

किया है। 14 जून तक के आंकड़ों के अनुसार, दो

चरणों में 73 पूर्व नक्सलियों की नसबंदी खोलने का

ऑपरेशन पूरा किया जा चुका है। पहले चरण में 33 पूर्व

नक्सलियों को खुशहाल जिंदगी गुजारने की दिशा में

आगे बढ़ने के लिए इस ऑपरेशन को अंजाम दिया गया

तो दूसरे चरण में 40 पूर्व नक्सलियों की नसबंदी को

खोला गया। पहले चरण में जिन 33 पूर्व नक्सलियों

की नसबंदी खोलने की प्रक्रिया पूरी की जा चुकी है,

उनमें से 27 के आंगन किलकारियों से गूंज रहे हैं।

बस्तर के पुलिस अधीक्षक शलभ सिन्हा के अनुसार,

ललित शाह एवं डॉ. योगेश बरापात्रे सहित ईंदौर के डॉ. राजेश कुकरेजा, पुणे के डॉ. सागर भालेवार और डॉ. राहुल, महाराष्ट्र के नांदेड़ के डॉ. अभिषेक, मुंबई के डॉ. निनाद तबोली और डॉ. पार्थ मानेक के साथ ही रायपुर के डॉ. राहुल कपूर एवं डॉ. घनश्याम हटवार की टीम ने पूर्व नक्सलियों का सफल ऑपरेशन किया है। इनके सहयोग के लिए छह स्थानीय डॉक्टरों सहित करीब 50 सदस्यों वाली मॉडकल टीम जुटी रही। इतिहास

छत्तीसगढ़ सरकार की यह पहल बाकी राज्यों द्वारा नक्सलियों के आर्थिक और जमीनी पुनर्वास नीति से अलग है। विष्णुदेव साय सरकार को इस मानवीय पहल की प्रशंसा मेडिकल जगत के साथ ही समाजविज्ञानी भी कर रहे हैं। इस पहल के तहत शारीरिक और मेडिकल जांच के साथ ही प्रजनन योग्य पाए जाने वाले नक्सलियों के ही ऑपरेशन किए जाते हैं। इनमें चालीस साल तक की उम्र वाले पूर्व नक्सलियों को ही प्राथमिकता दी जाती है। जगदलपुर के महारानी अस्पताल के सिविल सर्जन डॉक्टर संजय प्रसाद की मुताबिक, राज्य सरकार की पहल पर जल्द ही तीसरे चरण का भी शिविर लगाने की तैयारी है, जिसमें दो दर्जन से ज्यादा पूर्व नक्सलियों के ऑपरेशन किये जायेंगे। छत्तीसगढ़ की यह मानवीय पहल नक्सलियों के पुनर्वास को ना सिर्फ अपने समाज, बल्कि परिवार से भी जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। यह पहल नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में समाज्य जीवन की ओर बढ़कर विश्वास निर्माण और सामाजिक-मानवीय पुनर्वास मॉडल के रूप में आगे आ रहा है। ये 73 ऑपरेशन महज चिकित्सकीय आंकड़ा नहीं है, बल्कि इन परिवारों की उम्मीद और सामान्य जीवन की ओर आगे बढ़ने का भी प्रतीक है। उम्मीद की जानी चाहिए कि झारखंड और दूसरे नक्सल प्रभावित राज्यों की सरकारें भी इस पहल से प्रेरित होंगी। लेखक वरिष्ठ पत्रकार और राजनीतिक समीक्षक हैं..। (इस लेख में लेखक के अपने विचार हैं।)



बरसात के मौसम में भूलकर के भी न खाएं ये चीजें

झबदलते मौसम के साथ हमारा खानपान भी बदल जाता है। जैसा कि मानसून आ गया है और बरसात के इस मौसम में कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। बरसात के दौरान इन्फेक्शन का खतरा अधिक बढ़ जाता है, क्योंकि इस मौसम में नमी और गंदगी के कारण बैक्टीरिया, वायरस और फंगल इन्फेक्शन के पनपने का खतरा तेजी से बढ़ जाता है।

बरसात के मौसम में कुछ चीजें खाने से बचना चाहिए, नहीं तो आप इन्फेक्शन के चपेट में आ सकते हैं और पाचन संबंधी कई दिक्कतें भी हो सकती हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ सब्जियों, फलों और फूड के सेवन से बचना चाहिए। इसके अलावा कौशिश करें कि मौसम

में तो खासतौर पर बहार का कुछ न खाएं। इन सभी बातों का ध्यान रखकर बरसात के मौसम में अपनी सेहत का खयाल रखा जा सकता है। यहां कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में बताया गया है, जिसे मानसून में खाने बचना चाहिए।

फाइड फूड

बरसात के मौसम में नमी अधिक होती है, जिसके फाइड फूड हुए खाने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इस मौसम में वॉक या कई फिजिकल एक्टिविटी भी कम हो जाती है, जिसके कारण पेट में एसिडिटी और गैस की समस्या बढ़ सकती है।

दूध और दूध से बने प्रोडक्ट

बरसात के मौसम में दूध से बनी चीजें जल्दी खराब हो जाती हैं। जिसके कारण फूड

पॉइजनिंग का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए दूध और दूध से बने उत्पादों से इस मौसम में दूर रहना चाहिए। बरसात के दौरान दही भी खाने से बचें।

सीफूड

बरसात के मौसम में सी फूड खाने से फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि इस मौसम में समुद्री जीवों में बैक्टीरिया और वायरस के फैलने का खतरा भी बढ़ जाता है।

कटे हुए फल

बरसात के मौसम में ज्यादा देर के कटे हुए फल बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। क्योंकि कटे हुए फल में भी बैक्टीरिया पनप सकते हैं और फल जल्दी खराब हो जाते हैं, ऐसे में कटे हुए फल खाने से पेट की समस्याएं हो सकती हैं।



रोज खाई जाने वाले 5 चीजें भी बना देंगी कैंसर का मरीज

पानी पूरी या गोलगप्पा खाना भला किसे पसंद नहीं है। लेकिन आपको जानकर ताज्जुब होगा कि गोलगप्पा कैंसर पैदा करने वाले तत्व पाए गए हैं।

कैंसर का मरीज बना सकती है पानीपूरी खाने-पीने की चीजों पर नजर रखने वाली देश की सबसे बड़ी संस्था ने पाया कि राज्य के 260 पानी पूरी के सैंपल में से 22% सुरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने में विफल रहे। FSSAI ने 79 स्थानों पर जांच की, जिनमें से 49 बेंगलुरु में थे। जांच में पाया गया कि 260 सैंपल में से 41 में आर्टिफिशियल कलर और संभावित रूप से कैंसर पैदा करने वाले रसायन पाए गए, जो उन्हें खाने के लिए असुरक्षित बनाते हैं। 18 अन्य सैंपल भी खराब गुणवत्ता के पाए गए। गोलगप्पे में पाए गए हानिकारक रसायन गोलगप्पे में चटख नीला (ब्रिलियंट ब्लू), सूर्यास्त पीला (सनसेट यलो) और टार्टराजीन जैसे कई हानिकारक रसायन पाए गए हैं।

गंभीर बीमारियों का खतरा

हेल्थ एक्सपर्ट्स ने चेतावनी दी है कि इन पदार्थों का ज्यादा सेवन करने से पेट दर्द, हार्ट डिजीज और इम्यून सिस्टम कमजोर होना जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

पाचन बिगाड़ सकता है चटख नीला या ब्रिलियंट ब्लू

यह एक आर्टिफिशियल कलर है जिसका इस्तेमाल अक्सर खाने और कॉस्मेटिक उत्पादों में किया जाता है। ज्यादा मात्रा में खाने से त्वचा में एलर्जी, पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

सूर्यास्त पीला (सनसेट यलो) के खतरे

यह भी एक आर्टिफिशियल कलर है जिससे त्वचा पर लाल चकते और खुजली जैसी एलर्जी हो सकती है। इससे पेट की तकलीफ भी हो सकती है। सरकारी संस्थाएं इसके इस्तेमाल में सावधानी बरतने की सलाह देती हैं।

टार्टराजीन के खतरे

यह पेट्रोलियम उत्पादों से बना एक आर्टिफिशियल कलर है जिसका इस्तेमाल खाने और पीने के पदार्थों को आकर्षक दिखाने के लिए किया जाता है। इससे एलर्जी, दमा और त्वचा पर रैशेज जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे भविष्य में कैंसर हो सकता है।

इन चीजों को खाने से हो सकता है कैंसर

प्रोसेस्ड फूड्स, रेड मीट, फाइड फूड्स, शुगरी बेवरेज, शराब, रिफाइंड फूड्स, साल्टेड फूड्स आदि के अधिक सेवन से भी कैंसर हो सकता है क्योंकि इनमें कैंसर वाले तत्व पाए जाते हैं।



क्या होता है स्पार्कलिंग वॉटर और क्या हैं इसके फायदे, नुकसान

पानी पीना हमारे डेली रूटीन का जरूरी हिस्सा है। हम सभी इसके फायदों से परिचित हैं। हालांकि, पिछले कुछ सालों में स्पार्कलिंग वॉटर का ट्रेंड सेलिब्रिटीज के बीच काफी बढ़ गया है। अलग- अलग फ्लेवर में आने के कारण लोग इसका स्वाद बेहद पसंद कर रहे हैं। इस तरह का बुलबुले वाला पानी आपने होटल्स में भी जरूर देखा होगा। खासतौर से जो लोग सोडा की लत छोड़ना चाहते हैं, उनके लिए यह सबसे अच्छा विकल्प है। तो आइए जानते हैं आखिर क्या होता है ये स्पार्कलिंग वॉटर और क्या हैं इसके फायदे, नुकसान।

क्या होता है स्पार्कलिंग वॉटर

स्पार्कलिंग वॉटर को कार्बोनेटेड वॉटर भी कहा जाता है। आम भाषा में इसे बुलबुले वाला पानी भी कहते हैं। इस पानी में कार्बनडाइ ऑक्साइड मिलाया जाता है। दरअसल, कार्बनडाइ ऑक्साइड गैस को पानी में प्रेशर से इंजेक्ट किया जाता है, जिस कारण पानी में

स्पार्कलिंग वॉटर के फायदे

- यह पानी प्यास बुझाने के लिए आर्टिफिशियल ड्रिंक से ज्यादा बेहतर है।
- अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन के अनुसार, स्पार्कलिंग वॉटर दांतों के लिए अच्छा है।
- नॉन फ्लेवर्ड स्पार्कलिंग वॉटर आपको हाइड्रेट रखने में मदद करता है।
- स्पार्कलिंग वॉटर पीकर आप वजन कम कर सकते हैं।
- अगर आप सोडा का सेवन कम करना चाहते हैं, तो स्पार्कलिंग वॉटर अच्छा विकल्प है।
- इसे पीने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होता है।

बुलबुले उठने लगते हैं। इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए नमक भी मिलाया जाता है। स्पार्कलिंग वॉटर में पोटेशियम बाइकार्बोनेट, सोडियम बाइकार्बोनेट और सोडियम साइट्रेट जैसे मिनरल्स भी मिलाए जाते हैं।



स्पार्कलिंग वॉटर पीना सेफ है या नहीं

कई लोग बिना जानकारी के स्पार्कलिंग वॉटर पीना शुरू कर देते हैं, लेकिन वो नहीं जानते कि इसे पीना सेफ है भी या नहीं। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि स्पार्कलिंग वॉटर सादा पानी पीने के बराबर है। अगर आप नॉन फ्लेवर्ड स्पार्कलिंग वॉटर पी रहे हैं, तो बता दें कि इसमें शुगर और कैलोरी नहीं होती। ऐसे में इस पानी को पीना पूरी तरह से सेफ है।

स्पार्कलिंग वॉटर के नुकसान

- इस पानी में एसिड की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे आपके इनेमल को नुकसान पहुंच सकता है।
- किसी भी तरह के फिजी ड्रिंक पीने के बाद सूजन और गैस बन सकती हैं।
- कुछ तरह के स्पार्कलिंग वॉटर में आर्टिफिशियल स्वीटनर का इस्तेमाल किया जाता है, जो सेहत के लिए अच्छे नहीं होते।
- फ्लेवर्ड स्पार्कलिंग वॉटर में सोडियम बहुत होता है, जो लोगों में हाइपरटेंशन का कारण बन सकता है।

कैसे चुनें सही स्पार्कलिंग वॉटर

मार्केट से स्पार्कलिंग वॉटर खरीदते समय ध्यान रखें कि इसमें चीनी और कैलोरी की मात्रा कम होनी चाहिए। इसके अलावा आप जो स्पार्कलिंग वॉटर खरीद रहे हैं, उसमें हाई फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप, सोडियम, आर्टिफिशियल फ्लेवर, एस्पार्टेम और सुक्रालोज जैसे आर्टिफिशियल स्वीटनर न हों।

किन लोगों को नहीं पीना

चाहिए स्पार्कलिंग वॉटर

जिन लोगों का ब्लड प्रेशर हाई रहता है या जो सूजन के प्रति संवेदनशील हैं, उन्हें स्पार्कलिंग वॉटर नहीं पीना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इशू हैं, उन्हें कार्बोनेटेड वॉटर का सेवन करने की मनाही होती है।



हाई कोलेस्ट्रॉल से हैं परेशान तो खाना शुरू कर दीजिए ये 5 सब्जियां

हेल्दी हार्ट के लिए

हेल्दी डाइट लेना

जरूरी है। अगर आप

चाहते हैं कि भविष्य में

आप हार्ट के मरीज न

बनें, तो इसके लिए

आपको अपना

कोलेस्ट्रॉल मैनेज

रखना भी बहुत

जरूरी है। जिन लोगों

का हाई कोलेस्ट्रॉल है,

उन्हें अपनी डाइट में

खास ध्यान देने की

जरूरत है, क्योंकि

ऐसे मरीजों में अटैक

का खतरा बढ़ जाता

है। बड़े हुए हाई

कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल

करने के लिए कुछ

सब्जियों का सेवन

बहुत लाभकारी हो

सकता है।

ये सब्जियां न केवल

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को

कम करने में मदद करती

हैं, बल्कि हृदय रोग के

खतरे को भी कम करती

हैं। यहां जानते हैं कुछ

ऐसी ही सब्जियों के बारे

में, जो आपके हाई

कोलेस्ट्रॉल को कम करने

में मदद करेंगी।

लहसुन

लहसुन में एलिसिन नामक पावरफुल गुण पाया जाता है, जो कोलेस्ट्रॉल के लेवल कम करने में मददगार है। इसका सेवन ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल में रखता है।

पालक

पालक में ल्यूटिन, फाइबर और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद हाई एंटीऑक्सीडेंट आर्टीज में प्लाक जमने से रोकते हैं

जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है।

ब्रोकली



हार्ट के लिए ब्रोकली एक सुपरफूड है। ब्रोकली में उच्च मात्रा में फाइबर होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, जिससे ब्लॉकेज का खतरा भी कम होता है।

अन्य सब्जियां

अधिक फाइबर युक्त सब्जियां, जैसे कि गाजर, टमाटर और ककड़ी में भी कई ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

बैंगन

बैंगन में फाइबर और कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो बेड कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इसका सेवन पाचन स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है और यह कब्ज की समस्या में भी राहत देता है।



संक्षिप्त समाचार

जर्मनी में अब बिना सबूत नहीं मिलेगी सिक लीव

बर्लिन, एजेंसी। जर्मनी में कर्मचारियों के लिए बीमारी की छुट्टी (सिक लीव) से जुड़े नियम जल्द सख्त हो सकते हैं। चांसलर फ्रेडरिक मर्ज की



सरकार कार्यस्थल और अर्थव्यवस्था से जुड़े व्यापक सुधारों की तैयारी कर रही है। प्रस्तावित नियमों के तहत कर्मचारियों को छुट्टी के पहले ही दिन डॉक्टर का मेडिकल सर्टिफिकेट देना पड़ सकता है। अभी कई मामलों में कर्मचारी केवल बीमारी की सूचना देकर छुट्टी ले लेते हैं, लेकिन सरकार इस व्यवस्था में बदलाव करना चाहती है। बीमारी की छुट्टी से जुड़े बदलाव सरकार के 34 सूत्रीय आर्थिक सुधार पैकेज का हिस्सा हैं। इस पैकेज में पेंशन सुधार, टैक्स व्यवस्था में बदलाव, श्रम कानूनों में संशोधन और सरकारी प्रक्रियाओं में लालफीताशाही कम करने जैसे कई प्रस्ताव शामिल हैं। सरकार का दावा है कि इन सुधारों से आर्थिक विकास को गति मिलेगी, रोजगार के अवसर बढ़ेंगे, कंपनियों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता मजबूत होगी और सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था भी बेहतर बनेगी। सरकार रोजगार से जुड़े नियमों में भी अधिक लचीलापन लाने की तैयारी कर रही है। प्रस्ताव के मुताबिक, वर्ष 2030 तक कंपनियां नए कर्मचारियों को अधिकतम चार वर्ष तक फिक्सड-टर्म कॉन्ट्रैक्ट पर नियुक्त कर सकेंगी। साथ ही, अधिक वेतन पाने वाले कर्मचारियों को मुआवजा देकर नौकरी से हटाने के मामले में भी कंपनियों को पहले की तुलना में अधिक स्वतंत्रता देने का प्रस्ताव रखा गया है। चांसलर फ्रेडरिक मर्ज ने कहा कि सतारूढ़ गठबंधन आर्थिक सुधारों पर सहमत हो गया है और सरकार का लक्ष्य इस वर्ष के अंत तक संसद से 34 सूत्रीय पैकेज के प्रमुख प्रावधानों को मंजूरी दिलाना है। उनके मुताबिक, सरकार कारोबारों में अधिक लचीलापन लाने, लालफीताशाही कम करने, सामाजिक कल्याण व्यवस्था को मजबूत बनाए रखने और टैक्स में राहत देकर कर्मचारियों तथा कंपनियों पर पड़ने वाला बोझ घटाने की दिशा में काम कर रही है।

होर्मुज पर ईरान की सख्त चेतावनी, कहा- नियम तोड़ने वाले जहाजों पर की जाएगी कड़ी कार्रवाई

तेहरान, एजेंसी। ईरान के सैन्य कमान ने गुरुवार को तेल टैंकरों को सख्त चेतावनी दी है। ईरान ने



कहा है कि होर्मुज जलडमरूमध्य से गुजरने वाले सभी जहाजों को उसके बताए रास्तों का ही इस्तेमाल करना होगा। अगर कोई जहाज इन नियमों को नहीं मानता है, तो उसे कठोर कार्रवाई का सामना करना पड़ेगा। होर्मुज का यह रास्ता पूरी दुनिया में तेल की सप्लाई के लिए बहुत जरूरी है। ईरान की यह धमकी ऐसे समय में आई है जब अमेरिका और ईरान के राजनयिक कतर में बातचीत कर रहे हैं। हाल ही में अमेरिकी सेना ने बहरीन में एक बैठक की थी। इस बैठक में व्यापार के मुक्त प्रवाह की बात कही गई थी, जिससे ईरान नाराज हो गया। ईरान इस समय अपने दिवंगत सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई के अंतिम संस्कार की तैयारी भी कर रहा है। ईरान ने साफ कहा है कि उसके नियमों का उल्लंघन करने वाले जहाजों की सुरक्षा खतरे में पड़ जाएगी। साथ ही, उसने अमेरिकी सेना के हस्तक्षेप पर भी कड़ी प्रतिक्रिया देने की बात कही है। ईरान और अमेरिका के बीच एक अस्थायी समझौता हुआ था। इसके तहत 60 दिनों तक जहाजों को बिना किसी शुल्क के गुजरने की अनुमति दी गई थी। लेकिन अब तेहरान चाहेता है कि जहाजों के रास्तों पर उसका नियंत्रण हो और वह बाद में इसके लिए फीस भी वसूले। अमेरिका और कई खाड़ी देश ईरान की इस मांग का विरोध कर रहे हैं। ओमान और संयुक्त राष्ट्र ने ओमान के तट के पास एक नया रास्ता शुरू करने की कोशिश की थी।

खामेनेई के जनाजे में शामिल नहीं होंगे मोजतबा, धमकियों के बीच बदली गई रणनीति

तेहरान, एजेंसी। ईरान में पूर्व सर्वोच्च नेता अली खामेनेई के जनाजे की तैयारियां चल रही हैं। इस बीच एक बड़ा घटनाक्रम सामने आया। रिपोर्ट के अनुसार, मौजूदा सर्वोच्च नेता मोजतबा खामेनेई अपने पिता के जनाजे में सार्वजनिक रूप से शामिल नहीं होंगे। इसकी वजह सुरक्षा संबंधी गंभीर चिंताओं को बताया गया है। ईरान के भारत स्थित प्रतिनिधि आयतुल्ला हाकिम इलाही ने कहा कि इस्हाइल से संभावित खतरे और निगरानी के जोखिम को देखते हुए यह फैसला लिया गया है।

क्या सुरक्षा खतरे के कारण लिया गया

टैरिफ की धमकी से ट्रंप ने कितने युद्ध रुकवाए? भारत-पाकिस्तान जंग पर फिर दोहराया पुराना बयान

वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रंप ने एक बार फिर दावा किया है कि उन्होंने भारत और पाकिस्तान के बीच संभावित युद्ध को टैरिफ की धमकी देकर रुकवाया था। ट्रंप ने कहा कि यदि दोनों देश लड़ाई जारी रखते तो वह उन पर 200 प्रतिशत टैरिफ लगा देते। हालांकि भारत पहले भी इस दावे को सिरे से खारिज कर चुका है और स्पष्ट कर चुका है कि दोनों देशों के बीच संघर्ष विराम किसी तीसरे देश की मध्यस्थता से नहीं, बल्कि दोनों देशों के सैन्य अधिकारियों के बीच बातचीत से हुआ था।

ट्रंप ने अमेरिकी मीडिया चैनल सीएनबीसी को दिए इंटरव्यू में कहा कि उन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान आठ युद्ध रुकवाए और इनमें से पांच केवल टैरिफ की चेतावनी देकर रोके गए। उन्होंने भारत और पाकिस्तान का उदाहरण देते हुए दावा किया कि दोनों परमाणु शक्ति संपन्न देश युद्ध की

कगार पर थे, लेकिन आर्थिक दबाव की चेतावनी के बाद तनाव कम हो गया।



ट्रंप का यह बयान ऐसे समय आया है, जब वह लगातार अपनी व्यापार नीति और टैरिफ को प्रभावी कूटनीतिक हथियार बता रहे हैं।

क्या बोले ट्रंप, कैसे किया भारत-पाकिस्तान का जिक्रः ट्रंप ने इंटरव्यू में कहा, ‘मैंने आठ युद्ध रोके। भारत और पाकिस्तान भी उनमें शामिल हैं। अगर आप लड़ाई जारी रखेंगे तो मैं आपके देश पर 200 प्रतिशत टैरिफ

लगा दूंगा। मैंने यही बात भारत से भी कही और पाकिस्तान से भी।’ उन्होंने यह भी दावा किया कि दोनों देशों के बीच हालात बेहद गंभीर हो चुके थे और युद्ध किसी भी समय शुरू हो सकता था। ट्रंप ने कहा कि दोनों देश परमाणु शक्ति संपन्न हैं और टकराव की स्थिति बेहद खतरनाक हो सकती थी।

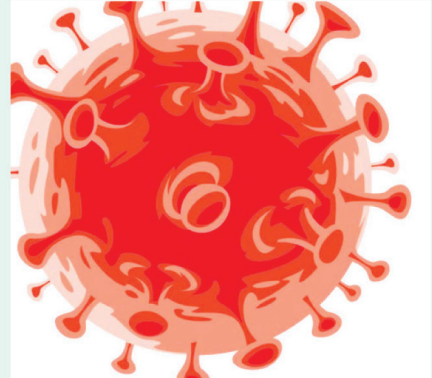
क्या पाकिस्तान के प्रधानमंत्री का भी किया जिक्रः? ट्रंप ने अपने बयान में यह भी दावा किया कि पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने उनकी भूमिका की सराहना की थी। ट्रंप के मुताबिक, शहबाज शरीफ ने उनसे कहा था कि उन्होंने इस युद्ध को रोककर काम से कम तीन करोड़ लोगों की जान बचाई। इसके अलावा ट्रंप ने यह भी दावा किया कि भारत-पाकिस्तान संघर्ष के दौरान 11 विमान मार गिराए गए थे और दोनों देश व्यापक युद्ध की ओर बढ़ रहे थे।

क्रूज पर फैला नोरोवायरस, चालक दल समेत 125 लोग बीमार

वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका के सैन फ्रांसिस्को से कनाडा और अलास्का की यात्रा पर निकले एक लग्जरी क्रूज जहाज में नोरोवायरस का बड़ा प्रकोप सामने आया है। इस संक्रमण की चपेट में 125 लोग आए हैं, जिनमें 102 यात्री और 23 चालक दल के सदस्य शामिल हैं। घटना के बाद स्वास्थ्य एजेंसियां सतर्क हो गई हैं। आखिर यह वायरस कैसे फैलता है, इसके लक्षण क्या हैं और इससे बचाव कैसे किया जा सकता है, जानिए इस एक्सप्लेनर में।

सैन फ्रांसिस्को से रवाना होकर कनाडा और अलास्का की 20 दिन की यात्रा पर निकले रूबी प्रिंसेस क्रूज में नोरोवायरस संक्रमण फैलने से 125 लोग बीमार हो गए। अमेरिका के रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सीडीसी) के अनुसार, संक्रमितों में 102 यात्री और 23 चालक दल के सदस्य शामिल हैं। घटना के बाद जहाज के सैन फ्रांसिस्को लौटते ही विशेष सफाई और संक्रमण नियंत्रण

की प्रक्रिया शुरू कर दी गई। यह मामला इसलिए भी गंभीर माना जा रहा है क्योंकि नोरोवायरस बंद जगहों और भीड़भाड़ वाले वातावरण में बहुत तेजी से फैलता है।



नोरोवायरस क्या है और यह इतना तेजी से क्यों फैलता है?: नोरोवायरस पेट और आंत से जुड़ा अत्यधिक संक्रामक वायरस है। यह संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने, दूषित भोजन या पानी पीने और

संक्रमित सतहों को छूने से फैल सकता है। क्रूज जहाज, हॉस्टल, अस्पताल और वृद्धाश्रम जैसी जगहों पर इसके फैलने का खतरा अधिक रहता है क्योंकि वहां बड़ी संख्या में लोग सीमित जगह में रहते हैं। अधिकांश लोगों में यह संक्रमण कुछ दिनों में ठीक हो जाता है, लेकिन छोटे बच्चों, बुजुर्गों और पहले से गंभीर बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिए यह खतरनाक साबित हो सकता है।

इस मामले में कितने लोग प्रभावित हुए और कंपनी ने क्या कदम उठाए? सीडीसी के अनुसार, रूबी प्रिंसेस क्रूज पर कुल 3,032 यात्री और 1,144 चालक दल के सदस्य मौजूद थे। संक्रमण की जानकारी 28 जून को स्वास्थ्य अधिकारियों को दी गई। हालांकि

फुटबॉल विश्वकप - मेसी लगातार आठ मैच में गोल करने वाले पहले फुटबॉलर; ऑस्ट्रेलिया बाहर

अर्जेंटीना फुटबॉल वर्ल्डकप के अंतिम-16 में, केप वर्डी को हराया



अर्जेंटीना ने केप वर्डे को राउंड ऑफ 32 में 3-2 से हराया

डिफेंडिंग चैंपियन अर्जेंटीना फुटबॉल वर्ल्ड कप के प्री-क्वार्टर फाइनल में पहुंच गई

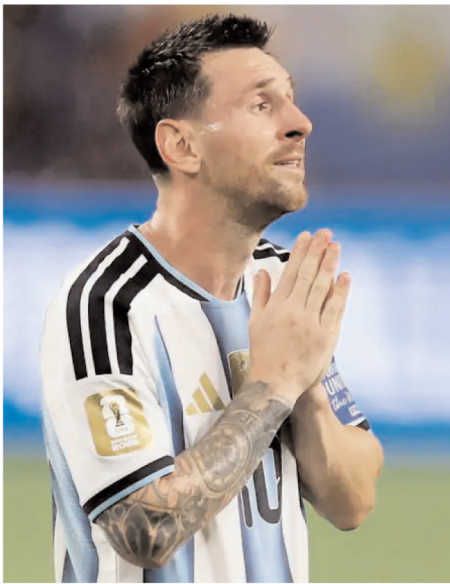
मियामी स्टेडियम। उसने शनिवार सुबह खेले गए मुकाबले में केप वर्डे को 3-2 से हराया। अब मंगलवार को उसका मुकाबला इजिप्ट से होगा। इजिप्ट ने ऑस्ट्रेलिया को पेनल्टी शूटआउट में 4-2 से हराकर बाहर किया। एक अन्य मैच में कोलंबिया ने घाना को 1-0 से हराया।

मियामी स्टेडियम में अर्जेंटीना के कप्तान लियोनल मेसी ने 29वें मिनट में गोल दागा और अपनी टीम को 1-0 से आगे कर दिया। हाफ टाइम के बाद डलौ दुआर्टे ने 59वें मिनट में गोल स्कोर करके केप वर्डे को बराबरी पर ला दिया। फिर एर्मिलियानो मार्टिनेज ने इंजरी

टाइम के दूसरे मिनट में गोल करके एक बार फिर अर्जेंटीना को बढ़त दिलाई, लेकिन सिडनी लोपेज ने 13वें मिनट में गोल करके मैच को एक्स्ट्रा टाइम में धकेल दिया। 111वें मिनट में केप वर्डे के डिनये से ऑन गोल हो गया, इसी गोल ने मैच का नतीजा तय किया। अंतिम-16 का शेड्यूल देखिए...

केप वर्डे के गोलकीपर वोजिन्हा ने 10 बचाव किए

केप वर्डे के 40 साल गोलकीपर वोजिन्हा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 10 बचाव किए। इनमें 5 सेव मेसी के प्रयासों पर रहे।



मेसी ने जीत के बाद हाथ जोड़कर फैंस को शुक्रिया कहा।

कोलंबिया एरियास के गोल से जीता, अंतिम-16 में स्विट्जरलैंड से मैच कोलंबिया और घाना

जॉन एरियास के शुरुआती गोल की बदौलत कोलंबिया ने घाना को 1-0 से हराकर अंतिम-16 में जगह बना ली। अब उसका मैच मंगलवार को वैंकूवर में स्विट्जरलैंड से होगा। कैनसस सिटी में मैच की शुरुआत में कोलंबिया को बड़ा झटका लगा, जब स्ट्राइकर जॉन कॉर्डोबा ग्रीइन में चोट के कारण मैदान छोड़ने को मजबूर हो गए। उनकी जगह स्पोर्टिंग सीपी के फॉरवर्ड लुइस सुआरेज को उतारा गया।

14वें मिनट में डेनियल मुनोज ने सुआरेज को पास दिया। सुआरेज ने गोल के सामने सटीक क्रॉस खेला, जिस पर जॉन एरियास ने हल्का सा टच देकर गेंद को घाना के गोलकीपर लॉरेंस अटी जिगी के पास से नेट में पहुंचा दिया। यही गोल मैच का निर्णायक साबित हुआ।



बीफ न्यूज अफगानिस्तानी लीग- गुरबाज के सिर से टोपी लेकर भागा फैन

काबुल। अफगानिस्तान की शपगीजा क्रिकेट लीग में एकाबुल। अफगानिस्तान की शपगीजा क्रिकेट लीग में एक फैन मैदान में घुसकर रहमनुल्लाह गुरबाज के सिर से टोपी लेकर भाग गया। उस समय गुरबाज फील्डिंग कर रहे थे। मामला शुक्रवार रात बैंड-ए-अमीर ड्रैगन्स और मिस ऐनक नाइट्स के मैच का है। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर पोस्ट हुआ। 38 सेकेंड के वीडियो में एक शख्स सीधे गुरबाज के पास पहुंचा। गुरबाज ने उससे हाथ मिलाने की कोशिश की, लेकिन फैन उनके सिर से कैप उतारकर भाग गया। उसने बाउंड्री पर सैल्यूट कर इसका जश्न भी मनाया। एक सुरक्षाकर्मी उसके पीछे दौड़ा दिखा। गुरबाज की फिफ्टी, तनिवाल के साथ शतकीय साझेदारी

जोकोविच ने फेडरर के विंबलडन रिकॉर्ड की बराबरी की

लंदन। नोवाक जोकोविच ने विंबलडन में रोजर फेडरर के सबसे ज्यादा मेंस सिंगल्स मैच जीतने के रिकॉर्ड की बराबरी कर ली। सर्विशा के दिग्गज खिलाड़ी ने फ्रांस के आर्थर रिंडरकेनेच को हराकर ऑल इंग्लैंड क्लब में अपनी 105वीं जीत दर्ज की। विंबलडन के इतिहास में अब

सिर्फ मार्टिना नवरातिलोवा 120 जीत के साथ जोकोविच से आगे हैं। वहीं, महिला वर्ग में आर्यना सबालेका और नाओमी ओसाका चौथे दौर में आमने-सामने होंगी।

सैमसन विदेशी धरती पर पिछली दस पारियों में आठ बार दो अंकों तक भी नहीं पहुंचे

मुम्बई। भारतीय क्रिकेट टीम के आक्रमक विकेटकीपर बल्लेबाज संजू सैमसन का विदेशी धरती पर पिछले कुछ समय से प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा है और वह पिछली 10 पारियों में 5 बार तो खाता तक नहीं खोल पाये हैं। वहीं पिछली दस पारियों में वह आठ बार दो अंकों तक भी नहीं पहुंचे हैं। हाल में हुए मुकाबलों में वह लगातार शुरुआती ओवरों में ही अपना विकेट गंवा बैठे हैं। इससे टीम के प्रदर्शन पर भी विपरीत प्रभाव पड़ा है। मौजूदा टीम के सबसे सीनियर खिलाड़ियों में से एक होने के कारण उन पर बेहतर प्रदर्शन करने का भारी दबाव है क्योंकि सलामी बल्लेबाज के तौर पर वैभव सूर्यवंशी सहित कई युवा खिलाड़ी अवसर के इंतजार में हैं।

इंग्लैंड ने भारत को चार विकेट से हराया

क्रिकेट- जैकब बेथेल का नाबाद अर्धशतक

लंदन। हैरी ब्रूक 15 गेंदों में 39 रन बनाकर आउट हुए। आउट होने से पहले ब्रूक ने अर्शदीप सिंह के एक ओवर में लगातार तीन छक्के और दो चौके जड़ते हुए कुल 27 रन बटोरे थे, लेकिन अश्वर पटेल ने उनकी विस्फोटक पारी पर समय रहते विराम लगा दिया।

वैभव सूर्यवंशी के डेब्यू मैच में भारत को इंग्लैंड ने 4 विकेट से हरा दिया। दूसरे टी-20 में पहले बल्लेबाजी करते हुए भारत ने 20 ओवर में 7 विकेट पर 190 रन बनाए। ईशान किशन ने 49, अभिषेक शर्मा ने 43 और कप्तान श्रेयस अय्यर ने 37 रन की पारी खेली। आखिर में तिलक वर्मा ने 11 गेंदों में नाबाद 24 रन बनाए।

जवाब में इंग्लैंड ने 19 ओवर में 6 विकेट गंवाकर 191 रन बनाए और मुकाबला अपने नाम कर लिया। जैकब बेथेल ने नाबाद 76 रन की पारी खेली। उन्होंने रवि बिश्नोई के ओवर में 29 रन बनाकर मैच पलट दिया। कप्तान हैरी ब्रूक और टॉम बेंटन ने 39-39 रन बनाए। भारत की ओर से अर्शदीप सिंह ने 3 विकेट लिए। इस मैच में 15 साल 99 दिन की उम्र में डेब्यू करने वाले वैभव सूर्यवंशी भारत के सबसे युवा इंटरनेशनल क्रिकेटर बने। उन्होंने अपनी पहली पारी में 10 गेंदों पर 14 रन बनाए। इसमें 2 छक्के शामिल रहे। इंग्लैंड की ओर से सैम करन ने सबसे ज्यादा 3 विकेट झटके।



बेथेल की पारी से इंग्लैंड जीता

19वें ओवर में इंग्लैंड ने 4 विकेट से मुकाबला जीत लिया। जैकब बेथेल ने नाबाद 76 रन की पारी खेलकर टीम को जीत तक पहुंचाया। आखिरी ओवर में जोफ्रा आर्चर ने भी 7 गेंदों में 10 रन की उपयोगी पारी खेली। इंग्लैंड ने 19 ओवर में 6 विकेट पर 191 रन बनाकर 190 रन का लक्ष्य हासिल कर लिया। भारत के लिए अर्शदीप सिंह ने अंतिम ओवर में 10 रन दिए और अपने स्पेल में 3 विकेट लिए, लेकिन टीम को जीत नहीं दिला सके। मैच में रवि बिश्नोई का 17वां ओवर भारत को भारी पड़ा। इसमें 29 रन आए।

क्रिकेट - दुनिया पर छाने को तैयार बॉस बेबी: 15 साल के वैभव का अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में डेब्यू, तोड़ा सचिन का रिकॉर्ड

मुंबई। भारतीय क्रिकेट में चार जुलाई का दिन लंबे समय तक याद रखा जाएगा। महज 15 साल 99 दिन की उम्र में वैभव सूर्यवंशी ने इंग्लैंड के खिलाफ दूसरे टी20 मुकाबले में भारतीय टीम के लिए अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में डेब्यू किया। इसके साथ ही उन्होंने सिर्फ एक रिकॉर्ड नहीं, बल्कि भारतीय क्रिकेट के दो सबसे बड़े उम्र संबंधी रिकॉर्ड अपने नाम कर लिए। आईपीएल 2026 में अपनी विस्फोटक बल्लेबाजी से दुनिया भर में सुर्खियां बटोरने वाले वैभव अब अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में भी सबसे कम उम्र में डेब्यू करने वाले भारतीय बन

गए हैं। आइए समझते हैं कि आखिर उनके डेब्यू को इतना ऐतिहासिक क्यों माना जा रहा है।

पहला रिकॉर्ड: पुरुष क्रिकेट में सचिन तेंदुलकर का 37 साल पुराना रिकॉर्ड टूटा

वैभव सूर्यवंशी अब भारत के लिए अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खेलने वाले सबसे कम उम्र के पुरुष खिलाड़ी बन गए हैं। इससे पहले यह रिकॉर्ड भारतीय क्रिकेट के महान बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर के नाम था। सचिन ने 1989 में पाकिस्तान



वैभव सूर्यवंशी का अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में डेब्यू

टैनिस - डिप्रेशन और तंगी झेलने वाले मार्कस विलिस ने पत्नी के कहने पर विम्बलडन में वापसी की फेडरर को हसाने वाला ‘कल्ट हीरो’ 10 साल बाद लौटा

लंदन। खेल की दुनिया में कुछ कहानियां इतनी फिल्मी होती हैं कि उन पर यकीन करना मुश्किल होता है। ऐसी ही एक कहानी है ब्रिटेन के 35 वर्षीय टैनिस खिलाड़ी मार्कस विलिस की।

2016 में ?दुनिया के 772वें नंबर के खिलाड़ी विलिस ने क्वालिफायर से सफर शुरू कर विम्बलडन में रोजर फेडरर के खिलाफ मैच खेला था। हालांकि, वे मैच सीधे सेटों में हार गए थे, लेकिन फेडरर के सिर के ऊपर से लगाए गए उनके एक जादुई ‘लॉब शॉट’ ने उन्हें दुनिया भर में मशहूर कर दिया था। एक दशक बाद, विलिस फिर से विम्बलडन में लौटे हैं, लेकिन

बिम्बुल नए रूप और नई भूमिका में। 10 साल पहले मुकाबला दो

जब अरबपति खिलाड़ी फेडरर से भिड़े थे जंकफूड के शौकीन विलिस

अलग-अलग दुनिया के लोगों के बीच था। एक तरफ दुनिया के सबसे अमीर खिलाड़ियों में शामिल फेडरर थे, तो दूसरी तरफ विलिस, जिन्होंने उस पूरे साल टैनिस से सिर्फ 24 हजार रुपए कमाए थे। वे अनफिट थे, जंक फूड के शौकीन थे और खेल

छोड़ने वाले थे, लेकिन उनकी गर्लफ्रेंड ने उन्हें खेलते रहने के लिए मनाया था। फेडरर से मैच के बाद उन्हें कुछ समय तो खूब शोहरत मिली, टीवी पर इंटरव्यू हुए, लेकिन जल्द ही यह जादू खत्म हो गया। लगातार लगने वाली चोटों और डिप्रेशन के कारण विलिस ने साल 2018 में टैनिस को पूरी तरह अलविदा कह दिया।



बैटमिंटन:पीवी सिंधु लगन और प्रतिभा से रचा ओलंपिक का स्वर्णिम इतिहास

हैदराबाद। भारत की स्टार बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु ने भारतीय खेल इतिहास में अपना नाम सुनहरे अक्षरों में दर्ज कराया है। वह ओलंपिक में दो व्यक्तिगत पदक जीतने वाली पहली भारतीय एथलीट हैं, यह एक ऐसा कारनामा है जो उनकी अद्वितीय प्रतिभा और दृढ़ संकल्प का प्रमाण है। 5 जुलाई, 1995 को हैदराबाद में जन्मी सिंधु को बचपन से ही खेलों का माहौल मिला। उनके माता-पिता खुद बॉलीबॉल खिलाड़ी थे, जिन्होंने अपनी बेटी को हमेशा आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।



दूसरा रिकॉर्ड: शेफाली वर्मा को भी पीछे छोड़ा

वैभव ने सिर्फ पुरुष क्रिकेट का रिकॉर्ड ही नहीं तोड़ा, बल्कि भारतीय क्रिकेट (पुरुष और महिला दोनों) में सबसे कम उम्र में अंतरराष्ट्रीय डेब्यू करने का रिकॉर्ड भी अपने नाम कर लिया।

