

विविध- घर में बना लें स्पेशल बिरियानी..

विचार-

संघ को चंपत राय की चपत

खेल- युवराज और अभिषेक के साथ वैभव...

जय जगन्नाथ! पीएम मोदी ने दी रथ यात्रा की शुभकामनाएं, कहा

भारत की आध्यात्मिक विरासत की ‘शानदार अभिव्यक्ति’

नयी दिल्ली,एजेंसी। ओडिशा के पुरी में आज से शुरु हो रही विश्व प्रसिद्ध भगवान जगन्नाथ की सालाना रथ यात्रा के पावन अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश और दुनिया भर के श्रद्धालुओं को बधाई दी है। पीएम मोदी ने इस ऐतिहासिक उत्सव को भारत की अद्वुट आध्यात्मिक और सांस्कृतिक विरासत का प्रतीक बताया। दूसरी ओर, सुरक्षा बलों के कड़े पहरे और भारी बारिश की तैयारियों के बीच महाप्रभु जगन्नाथ, भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा के तीनों दिव्य रथ पुरी मंदिर के सिंहद्वार पर सजकर तैयार हैं।

पीएम मोदी ने एक्स पर लिखा, रथ यात्रा के पवित्र अवसर पर सभी को बधाई। यह भारत की सदाबहार आध्यात्मिक और सांस्कृतिक विरासत की शानदार अभिव्यक्ति है। रथ यात्रा से जुड़ी परंपराओं ने भारत और दुनिया भर में कई पीढ़ियों को



सामूहिक भागीदारी और निस्वार्थ सेवा का प्रतीक हैं। पीएम मोदी ने सभी की भलाई और खुशहाली के लिए भी प्रार्थना की। उन्होंने कहा, ऋहाप्रभु जगन्नाथ सभी को अच्छा स्वास्थ्य, खुशी और समृद्धि का आशीर्वाद दें। वे हमें हमारे सभी कामों के लिए शक्ति दें और हमारे समाज में एकजुटता की भावना को और मजबूत करें।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी जगन्नाथ रथ यात्रा के शुभ अवसर पर भारत और दुनिया भर के भक्तों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह भावपूर्ण अवसर भक्त और ईश्वर के मिलन का प्रतीक है और सचमुच अनोखा है।

आज शुरु होने वाली सालाना जगन्नाथ रथ यात्रा से पहले एक्स पर एक पोस्ट में,

यात्मिक, सांस्कृतिक और एकजुट करने वाले महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने देश और लोगों की खुशी और समृद्धि के लिए प्रार्थना की। ऋहाप्रभु की रथ यात्रा के शुभ अवसर पर, मैं देश-विदेश में श्री जगन्नाथ के सभी भक्तों को हार्दिक बधाई देता हूँ। ऐसी मान्यता है कि इस पवित्र जुलूस की शानदार परंपरा के दौरान, महाप्रभु श्री

जगन्नाथ — चक्रराज सुदर्शन, बड़े भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा के साथ — भक्तों से मिलने के लिए बाहर आते हैं। भक्त और ईश्वर के मिलन का यह भावपूर्ण अवसर वास्तव में अद्वितीय है, भारत के राष्ट्रपति के आधि कारिक हैंडल से लिखा गया। इस बीच, भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा के तीन रथ — नंदीघोष, दर्पदलन और तालध्वज — को वार्षिक रथ यात्रा से पहले पुरी जगन्नाथ मंदिर के सिंहद्वार पर खड़ा कर दिया गया है, जो आज शुरु होगी। हिंदू धर्म के सबसे महत्वपूर्ण त्योहारों में से एक, जगन्नाथ रथ यात्रा में हर साल लाखों भक्त शामिल होते हैं। इसके सुचारु और शांतिपूर्ण आयोजन को सुनिश्चित करने के लिए राज्यों में व्यापक सुरक्षा और लॉजिस्टिकल इंतजाम किए गए हैं।

खास बात यह है कि पुरी में कई स्तरों वाली सुरक्षा व्यवस्था की गई है।

नयी दिल्ली,एजेंसी। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने गुरुवार को बॉर्डर रोड्स ऑर्गनाइजेशन (BRO) की ओर से आयोजित स्ट्रैटेजिक इंफ्रास्ट्रक्चर कॉन्क्लेव को संबोधित किया और संगठन के साढ़े छह दशकों के योगदान की सराहना की। उन्होंने कहा कि पिछले साढ़े छह दशकों में, संगठन ने सचमुच अपने आदर्श वाक्य, कड़ी मेहनत से सब कुछ संभव है को साकार किया है। अटल टनल और सेला टनल जैसे प्रोजेक्ट्स का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि जिस तेजी से आप अब सबसे मुश्किल इलाकों और ऊंचे पहाड़ों पर सड़कों और हाईवे बना रहे हैं, वैसी तेजी हमारे इतिहास में पहले कभी नहीं देखी गई। टेक्नोलॉजी को अपनाने के प्रति आपकी अद्वुट प्रतिबद्धता ही आपकी सबसे बड़ी ताकत है। और BRO परिवार के एक सदस्य के तौर पर, जब मैं आपकी उपलब्धियों को देखता हूँ, खासकर पिछले दशक की उपलब्धियों को, तो मुझे गर्व



महसूस होता है। राजनाथ सिंह ने इंफ्रास्ट्रक्चर के लगातार बने रहने वाले रणनीतिक महत्व पर जोर देते हुए कहा कि किसी देश की ताकत चाहे कितनी भी ज्यादा क्यों न हो, उसे खड़े होने के लिए मजबूत जमीन की जरूरत होती है। BRO सीमावर्ती इलाकों में एयरफील्ड भी बनाता है। युद्ध के तरीके चाहे कितने भी बदल जाएं, सड़कों, सुरंगों और एयरफील्ड का महत्व हमेशा बना रहेगा। BRO देश की ताकत का एक अहम स्तंभ बना रहेगा। इसने खुद को सिर्फ एक कंस्ट्रक्शन एजेंसी से बदलकर दुनिया के सबसे सम्मानित रणनीतिक

इंफ्रास्ट्रक्चर संगठनों में से एक बना लिया है। कॉन्क्लेव के समय पर टिप्पणी करते हुए, उन्होंने भारत में बुनियादी ढांचे में हुए बड़े बदलाव का जिक्र किया और कहा कि कॉन्क्लेव का विषय — टेक्नोलॉजी, इनोवेशन और बेहतररीन क्रियान्वयन के जरिए क्षमता बढ़ाना — भविष्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने आगे कहा कि सम्यताओं को न केवल उनकी उपलब्धियों के लिए, बल्कि उनके द्वारा बनाई गई सड़कों और बुनियादी ढांचे के लिए भी याद किया जाता है। आज भारत जो बुनियादी ढांचा बना रहा है।

दिल्ली को शिक्षा के केंद्र के रूप में विकसित किया जाएगा : रेखा गुप्ता

नयी दिल्ली,एजेंसी। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बुधस्पतिवार को कहा कि स्कूली बच्चों में राष्ट्र देवो भव की भावना पैदा किया जाना चाहिए ताकि वे इसे उच्च शिक्षा में आगे लेकर जा सकें और विकसित भारत के निर्माण में योगदान दे सकें। दिल्ली विश्वविद्यालय के शहीद भगत सिंह कॉलेज के हीरक जयंती समारोह के सिंहावलोकन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गुप्ता ने कहा कि देशभक्ति का अर्थ समझने वाले लोग ही देश को आगे ले जा सकते हैं और यह विकसित भारत के दृष्टिकोण में योगदान देगा। राष्ट्रीय राजधानी में शिक्षा के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के बारे में गुप्ता ने



कहा, हमें अवसर विकसित करने होंगे ताकि छात्रों को देश के भीतर अच्छी शिक्षा मिल सके और दिल्ली इसका केंद्र बन सके। हम दिल्ली को शिक्षा के एक केंद्र के रूप में विकसित करने पर विचार कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि 60 वर्षों से यह कॉलेज गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, अनुशासन और राष्ट्र प्रथम के संस्कारों के साथ राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा, इस गौरवशाली यात्रा के लिए पूरे कॉलेज परिवार, प्राचार्य, शिक्षकों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों और पूर्व छात्रों को हार्दिक बधाई। इस कार्यक्रम में दिल्ली विश्वविद्यालय के कुलपति योगेश सिंह, कॉलेज के डीन बलराम पाणि, कुलसचिव विकास गुप्ता और शहीद भगत सिंह कॉलेज के प्राचार्य अरुण कुमार अत्री उपस्थित थे। स्वतंत्रता सेनानी शहीद भगत सिंह का जिक्र करते हुए कुलपति ने कहा, इतिहास उन्हें याद रखता है जो केवल अपने लिए नहीं बल्कि देश के लिए भविष्य का निर्माण करते हैं।

पर भी चर्चा हुई। उन्होंने बताया कि इस विषय पर गठित संयुक्त संसदीय समिति को अपनी रिपोर्ट निर्धारित समय सीमा के भीतर सौंपनी है। कांग्रेस का कहना है कि यह प्रस्ताव देश की संघीय व्यवस्था और लोकतांत्रिक ढांचे पर व्यापक प्रभाव डाल सकता है। इसलिए पार्टी इस पहल का भी विरोध करेगी और इस विषय पर संसद में अपनी बात मजबूती से रखेगी। कांग्रेस ने संकेत दिया कि यदि सरकार विदेशी अंशदान विनियमन अधिनियम (एफसीआरए) में संशोधन से जुड़ा विधेयक फिर से संसद में पेश करती है, तो पार्टी उसका भी विरोध करेगी। जयराम रमेश ने कहा कि कांग्रेस पहले भी इस प्रस्ताव का विरोध कर चुकी है। उन्होंने दावा किया कि विपक्ष के विरोध के बाद सरकार को पहले इस विधेयक को वापस लेना पड़ा था। यदि इसे दोबारा लाया जाता है, तो कांग्रेस फिर से इसका विरोध करेगी।

राहुल गांधी का धामी सरकार पर बड़ा हमला, बोले

उत्तराखंड बन गया पेपर लीक का ‘एपिसेंटर’

नयी दिल्ली,एजेंसी। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने उत्तराखंड में विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के कथित तौर पर प्रश्नपत्र लीक होने के मामलों को लेकर बुधस्पतिवार को प्रदेश की भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला और आरोप लगाया कि देवभूमि को पेपर लीक का एपिसेंटर (मुख्य केंद्र) बना दिया गया है।

उन्होंने श्कस पर एक पोस्ट कर यह भी कि वह प्छात्रों की गुंजायमान कार्यक्रम के तहत युवाओं और अभ्यर्थियों के अधिकारों की आवाज बुलंद करने के लिए 17 जुलाई को देहरादून पहुंच रहे हैं। उन्होंने युवाओं से इस लड़ाई में एकजुट होने का आह्वान किया है। राहुल गांधी



ने उत्तराखंड अधीनस्थ सेवा चयन आयोग (यूकेएसएसएससी) समेत अन्य परीक्षाओं का जिक्र करते हुए कांग्रेस नेता ने कहा, उत्तराखंड ही क्यों? क्योंकि देवभूमि को पेपर लीक का एपिसेंटर बना दिया गया है। यहां एक ऐसा शसिस्टम बैठ गया है, जहां पटवारी, लेखपाल या कोई और पद काबिलियत से

नहीं, अपराधियों के तय किए रेट से मिलता है। उन्होंने पुष्कर सिंह धामी सरकार द्वारा लागू किए गए नकल-विरोधी कानून पर सवाल उठाते हुए कहा कि सरकार ने सख्त कानून तो बनाया, लेकिन इसके बावजूद पेपर लीक होते रहे। उन्होंने आरोप लगाया, प्कधनून सिर्फ कागज पर ही सिमट कर रह

गया और पेपर बाजार में सरेआम बिकते रहे। कांग्रेस नेता ने परीक्षार्थियों के संघर्ष का उल्लेख करते हुए कहा कि एक बच्चा वर्षों तक कड़ी तैयारी करता है, फॉर्म भरता है, फीस देता है और दूर-दराज के सेंटरों तक परीक्षा देने जाता है, लेकिन अंत में उसका पद कोई और खरीद लेता है।

उन्होंने इसे महज एक श्लीकर नहीं बल्कि श्चोरीश करार दिया और कहा कि यह प्रदेश के युवाओं के हक, उनके रोजगार और उनके भविष्य की चोरी है। उन्होंने कहा, षैं उत्तराखंड के हर अभ्यर्थी, हर छात्र, हर युवा से कहता हूँ, यह आपकी लड़ाई है और मैं आपके साथ हूँ।

मानसून सत्र से पहले कांग्रेस का सरकार पर हमला

परिसीमन से लेकर ‘वन नेशन, वन इलेक्शन’ तक कई विधेयकों के विरोध का ऐलान

नयी दिल्ली,एजेंसी। संसद के आगामी मानसून सत्र से पहले कांग्रेस ने सरकार के संभावित विधायी एजेंडे के खिलाफ आक्रामक रुख अपनाने का संकेत दिया है। पार्टी का कहना है कि यदि केंद्र सरकार कुछ प्रमुख विधेयकों को सदन में पेश करती है, तो कांग्रेस उनका संसद के भीतर और बाहर पुरजोर विरोध करेगी। कांग्रेस ने यह भी स्पष्ट किया कि वह इन मुद्दों पर अन्य विपक्षी दलों के साथ मिलकर संयुक्त रणनीति बनाने का प्रयास करेगी। कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने गुरुवार को आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में पार्टी की बैठक में हुई चर्चाओं की जानकारी देते हुए कई प्रस्तावित विधेयकों पर अपना विरोध दर्ज कराया। जयराम रमेश ने दावा किया कि केंद्र सरकार एक बार फिर परिसीमन से संबंधित विधेयक संसद में लाने की तैयारी कर रही है। उन्होंने कहा कि इससे



पहले सरकार इस प्रस्ताव को आवश्यक समर्थन दिलाने में सफल नहीं हो सकी थी और अब इसे दोबारा लाने की कोशिश की जा रही है। कांग्रेस नेता ने कहा कि उनकी पार्टी पहले भी इस प्रस्ताव का विरोध करती रही है और आगे भी इसी रुख पर कायम रहेगी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस इस मुद्दे पर विपक्षी दलों के बीच एकजुटता बनाए रखने की दिशा में भी काम करेगी। कांग्रेस ने न्यायाधीशों को हटाने की प्रक्रिया से जुड़े प्रस्तावित संविधान संशोधन विधेयक पर भी सवाल उठाए हैं। जयराम रमेश ने बताया कि पार्टी की बैठक में इस विषय पर विस्तार से चर्चा हुई। उन्होंने कहा कि इस विधेयक की जांच के लिए गठित संयुक्त संसदीय समिति (जेपीसी) का विपक्षी दलों ने बहिष्कार किया है। कांग्रेस का मानना ​​है कि इस विषय पर व्यापक सहमति और गंभीर विचार-विमर्श की आवश्यकता है, इसलिए पार्टी इस प्रस्ताव का भी विरोध करेगी। जयराम रमेश ने कहा कि बैठक में वन नेशन, वन इलेक्शन के प्रस्ताव

ई20 पेट्रोल विवाद: उपभोक्ता के पक्ष में देश का पहला फैसला

रायपुर,एजेंसी। ई20 पेट्रोल से वाहन में खराबी को लेकर आए देश के पहले फैसले में अदालत ने उपभोक्ता को राहत पहुंचाई है। कार मालिक ने आरोप लगाया था कि ई20 पेट्रोल ने उसकी गाड़ी को नुकसान पहुंचाया। इसके बाद रायपुर जिला उपभोक्ता अदालत ने कार मालिक के पक्ष में फैसला सुनाया है। साथ ही, अदालत ने कंपनी और संबंधित पक्षकारों को कार मालिक की शिकायत को देखते हुए वाहन बदलने या निर्धारित राशि का भुगतान करने का आदेश दिया है। रायपुर जिला उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग में परिवार की ऑनलाइन 12 मार्च 2025 को की गई थी, जबकि इसका पंजीयन 16 अप्रैल 2025 को हुआ। 14 जुलाई को आयोग ने अपना आदेश

जारी किया। उपभोक्ता प्रेमराज देवता ने आरोप लगाया था कि उनकी मारुति ग्रैंड विटारा कार में ई20 पेट्रोल के उपयोग के बाद बार-बार समस्याएं आने लगीं। शिकायत में इंजन संबंधी परेशानी, परफॉर्मेंस के खराब होने, मिसफायरिंग और लगातार माइलेज घटने जैसी समस्याओं का जिक्र किया गया। उपभोक्ता का कहना था कि ई20 पेट्रोल के उपयोग के बाद वाहन की समस्या दूर नहीं हुई जबकि कई बार सर्विस सेंटर में जांच और मरम्मत कराई गई। आयोग ने उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 35 के तहत परिवार को आंशिक रूप से स्वीकार किया। आयोग ने माना कि ई20 पेट्रोल के संर्क्ष में उपभोक्ता के पास व्यवहारिक रूप से अन्य ईंधन विकल्प उपलब्ध नहीं था।

भगवान जगन्नाथ मंदिर में पारंपरिक पहंडी

अनुष्ठान श्रद्धा और उत्साह के साथ संपन्न हुआ

पुरी,एजेंसी। ओडिशा के पुरी में नौ दिनों तक चलने वाली वार्षिक रथ यात्रा की शुरुआत लगातार बारिश और लाखों श्रद्धालुओं की मौजूदगी में पहंडी की रस्म के साथ हुई। पहंडी



की रस्म में महाप्रभु भगवान जगन्नाथ, उनके बड़े भाई भगवान बलभद्र और उनकी बहन देवी सुभद्रा के विग्रहों को 12वीं सदी के पुरी मंदिर से रथों तक ले जाया जाता है। घंटियों, शंख और

झांझ की ध्वनि के बीच, चक्रराज सुदर्शन को सबसे पहले मुख्य मंदिर से बाहर लाया गया और देवी सुभद्रा के श्दर्पदलनश् रथ पर विराजमान किया गया। पंडित सूर्यनारायण रथशर्मा ने बताया कि श्री सुदर्शन भगवान विष्णु का अस्त्र है, जिनकी पूजा पुरी में भगवान जगन्नाथ के रूप में की जाती है। उन्होंने बताया कि भगवान जगन्नाथ के बड़े भाई भगवान बलभद्र के विग्रह को भी उनके श्तालध्वजश् रथ पर स्थापित किया गया। सेवादारों द्वारा शून्य पहंडी शैली में भगवान जगन्नाथ और भगवान बलभद्र की बहन देवी सुभद्रा के विग्रह को उनके रथ तक ले लाया गया। अंत में महाप्रभु भगवान जगन्नाथ के विग्रह को मंदिर से बाहर लाया गया, तो बड़ा डंडा पर भक्तों की भावनाएं उमड़ पड़ीं। उन्होंने अपने हाथ उठाकर और जय जगन्नाथ का जयघोष कर महाप्रभु के रथ पर विराजमान होने का जश्न मनाया। पहंडी अनुष्ठान में तीनों देव विग्रहों को एक औपचारिक जुलूस के साथ उनके संबंधित रथों तक लाया जाता है। ये रथ मंदिर के सिंह द्वार के सामने खड़े किए जाते हैं, ताकि उन्हें श्री गुंडिचा मंदिर ले जाया जा सके। इस 12वीं सदी के मंदिर से लगभग 2.6 किलोमीटर दूर स्थित श्री गुंडिचा मंदिर को इन देवी-देवताओं का जन्मस्थान माना जाता है। मंदिर प्रशासन के अनुसार रथ यात्रा के अनुष्ठान पूर्वाह्न नौ बजे शुरू हुए। अधि कारियों ने बताया कि बड़ा डंडा से बारिश का पानी निकालने और रथों को बिना किसी बाधा के आगे बढ़ाने के लिए विशेष इंतजाम किए गए हैं, क्योंकि भक्त भगवान जगन्नाथ, भगवान बलभद्र और देवी सुभद्रा के रथों को मंदिर से श्री गुंडिचा मंदिर तक इसी रास्ते से खींचकर ले जाएंगे।

कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच अमरनाथ यात्रा के लिए श्रद्धालुओं का नया जत्था रवाना हुआ

जम्मू,एजेंसी। जम्मू कश्मीर में वार्षिक अमरनाथ यात्रा के लिए कड़ी सुरक्षा के बीच, 5,000 से अधिक श्रद्धालुओं का 15वां जत्था बुधस्पतिवार को जम्मू से दो आधार शिविरों के लिए रवाना हुआ। अब तक 3.25 लाख से अधिक तीर्थयात्री 3,880 मीटर की ऊंचाई पर स्थित गुफा मंदिर में पूजा-अर्चना कर चुके हैं। केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल और पुलिस की सुरक्षा में 251 गाड़ियों के काफिले में 5,201 तीर्थयात्रियों का नया जत्था रवाना हुआ जिसमें 92 साधु, नौ साध्वियां, 3,970 पुरुष, 1,124



महिलाएं, पांच बच्चे और एक ट्रांसजेंडर व्यक्ति शामिल है। अधि कारियों ने बताया कि काफिला दो अलग-अलग समूहों में रवाना हुआ। उन्होंने बताया कि बालटाल जाने वाला काफिला 74 वाहनों में 1,745 तीर्थयात्रियों को लेकर तड़के तीन बजे रवाना हुआ जबकि पहलगाम जाने वाला काफिला 177 गाड़ियों में 3,456 तीर्थयात्री को लेकर तड़के 3.30 बजे रवाना हुआ।

सम्पादकीय.....

‘रैड कॉरिडोर’ से वापसी का रास्ता

सालों तक, दक्षिण बस्तर के जंगलों में रहने वाले ग्रामीण उसका नाम लेने से कतराते थे। माओवादी आंदोलन के इस गढ़ में, पापा राव उसके वर्चस्व का प्रतीक था। किसी गांव में उसकी मौजूदगी यह तय कर सकती थी कि किससे पूछताछ की जाएगी, किसे सजा दी जाएगी और सुरक्षा एजेंसियों के अनुसार, कौन पुलिस का मुखबिर होने के लगातार संदेह के साए में जिएगा। डर ही उसका सबसे बड़ा हथियार था। हालांकि, आज वह डर अपनी वफादारी बदल चुका है। पापा राव को अब सुरक्षा बलों द्वारा पीछा किए जाने का डर नहीं है। इसकी बजाय, उसकी सुरक्षा की जिम्मेदारी उन्हीं पुलिस और अर्धसैनिक बलों पर है, जिनसे उसने सालों तक लड़ाई लड़ी थी। यह बदलाव इसलिए नहीं है क्योंकि अतीत मिट गया है, बल्कि इसलिए है, क्योंकि उस अतीत के परिणाम अपरिहार्य हो गए हैं। जो ग्रामीण कभी माओवादी प्रभाव में रहते थे, उन्होंने उसे माफ नहीं किया। पंचायत सदस्य भूमिगत आंदोलन के दौरान उसके वर्षों से जुड़ी हिंसा को लेकर गहरा आक्रोश रखते हैं। सुरक्षा अधिकारियों का मानना है कि बिना सुरक्षा के, उसकी जान को खतरा पुलिस से नहीं, बल्कि उन लोगों से होगा, जिन्हें लगता है कि कभी न्याय नहीं मिला। उनका कहना है कि पीड़ितों में से कई सामान्य ग्रामीण थे, जिन पर पुलिस मुखबिर होने का झूठा आरोप लगाया गया था। कुछ तो किशोरे थे। इसके जवाब में, प्रशासन ने एक असामान्य रुख अपनाया है। अधिकारियों ने ग्रामीण नेताओं से संपर्क किया और उनसे बदला न लेने का आग्रह किया है। उनका संदेश सीधा है—एक बार जब कोई विद्रोही औपचारिक रूप से आत्मसमर्पण कर देता है, तो उसकी सुरक्षा की जिम्मेदारी सरकार पर आ जाती है। कोई इस नीति से सहमत हो या नहीं, यह पुनर्वास के एक महत्वपूर्ण सिद्धांत को दर्शाता है कि हथियार डालने वालों से किए गए वादों को पूरा किया जाना चाहिए, यदि दूसरों से भी ऐसा ही करने की उम्मीद की जाती है। माओवादी संगठन के रैंकों में पापा राव का उभार लगातार प्रगति के साथ हुआ। उन्होंने अपने करियर की शुरुआत एक एरिया कमेटी सदस्य के रूप में की और बाद में 2025 में दक्षिण उप-जोनल कमांडर के पद पर पहुंचे। सुरक्षा एजेंसियां उन पर वर्षों से केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सी.आर.पी.एफ.) और सीमा सुरक्षा बल (बी.एस.एफ.) सहित कानून प्रवर्तन एजेंसियों के खिलाफ कई हमलों में बड़ी भूमिका निभाने का आरोप लगाती हैं। इन अभियानों के परिणामस्वरूप कुल मिलाकर 100 से अधिक सुरक्षাকर्मियों की मौत हुई और कई अन्य घायल हुए। हालांकि, 2026 की शुरुआत तक, जिस संगठन को उन्होंने अपना जीवन समर्पण कर दिया था, वह अभूतपूर्व तनाव का सामना कर रहा था। महीनों तक चले लगातार उग्रवाद—विरोधी अभियानों ने माओवादी संरचनाओं के लिए उपलब्ध परिचालन क्षेत्र को काफी कम कर दिया था। वरिष्ठ नेताओं को हत्या, गिरफ्तारी और आत्मसमर्पण सहित विभिन्न तरीकों से समाप्त किया जा रहा था। इकाइयों के बीच संचार तेजी से कठिन होता जा रहा था और रैंकों में अनिश्चितता फैल गई थी। जिस आत्मविश्वास ने कभी आंदोलन को जीवित रखा था, उसने इसके दीर्घकालिक अस्तित्व को लेकर संदेहों को जन्म दे दिया था। इस चुनौतीपूर्ण माहौल में, पापा राव और 18 अन्य माओवादियों ने 24 मार्च, 2026 को आत्मसमर्पण कर दिया। सुरक्षा अधिकारी इस घटना को हाल के वर्षों में उग्रवाद के लिए सबसे बड़े झटकों में से एक मानते हैं। अपने तत्काल प्रभाव से परे, इसने माओवादी रैंकों को यह संदेश दिया कि अनुभवी कमांडर भी अब आश्वस्त नहीं थे कि आंदोलन अनिश्चित काल तक खुद को बनाए रख सकता है। बाद के महीनों में, छत्तीसगढ़ के विभिन्न जिलों में और अधिक कैंडरों ने आत्मसमर्पण किया। पुनर्वास प्रक्रिया के हिस्से के रूप में, सरकार ने पापा राव को कड़ी निगरानी में रखा है। यद्यपि वह अपने ऊपर घोषित इनाम राशि (25 लाख रुपए) के साथ—साथ अपनी ए.के.—47 राइफल सौंपने के लिए 3 लाख रुपए प्राप्त करने के पात्र हैं, लेकिन ये लाभ पुनर्वास ढांचे के साथ उनके निरंतर अनुपालन पर निर्भर हैं। अधिकारी उन्हें पूरी तरह से पुनर्वासित मानने से पहले उनके आचरण की निगरानी करने का इरादा रखते हैं। यह रेखांकित करना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि उनके आत्मसमर्पण को दैयमुक्ति नहीं समझा जाना चाहिए। एक आत्मसमर्पण पीड़ितों द्वारा झेली गई पीड़ा या अपने प्रियजनों को खोने वाले परिवारों के दर्द को मिटा नहीं सकता। इसके अलावा, यह भूमिगत रहने के दौरान उनके कार्यकाल में की गई डक़हसा के आरोपों को भी खारिज नहीं करता। हालांकि, उनके आत्मसमर्पण का महत्व किसी एक कमांडर के भाग्य से कहीं अधिक बड़ा है। यह एक नए चरण में प्रवेश कर रहे संघर्ष को दर्शाता है—एसा चरण, जहां कभी डर के बल पर चलाया जाने वाला वर्चस्व अब कमजोर हो रहा है, जहां कभी अपनी शर्तें तय करने वाले कमांडर सशस्त्र संघर्ष की बजाय बातचीत का विकल्प चुन रहे हैं।

अरविन्द मोहन

जिस दिन सुप्रीम कोर्ट ने चढ़ावा चोरी से जुड़ी चार याचिकाओं को साथ जोड़कर विचार करते हुए केंद्र सरकार, उत्तर प्रदेश राज्य सरकार और राम मंदिर ट्रस्ट की चोरी संबंधी बात ट्राइब्यूनल से रिपोर्ट की मांग की उससे ठीक एक दिन पहले राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने चढ़ावा चोरी पर दुख जाहिर किया और तीर्थ क्षेत्र न्यास की शिकायत पर हो रही जांच पर संतोष जताया। तुषार मेहता उस दिन भी अदालत में यही गुहार लगाते रहे कि वह केंद्र को बयान का निर्देश न दे। हम जानते हैं कि चढ़ावा चोरी मामले के सवा महीने पहले हुए खुलासे के बाद से केंद्र सरकार और उसके मुखिया नरेंद्र मोदी ने, जिन्होंने मंदिर का उद्घाटन करने से लेकर न्यास के लिए खास कानून बनवाने में विशेष रुचि दिखाई थी, इस बारे में एक शब्द भी नहीं बोला है। इस मामले पर भाजपा टीवी डिबेट में अपने प्रवक्ता भेजने से भी बचती रही है और कुछ संघ विचारकों और राजनीतिक विचारकों के सहयोग से ही उसका पक्ष आता रहा है। भाजपा और केंद्र सरकार की चुप्पी के बीच

आरएसएस की तरफ से आया बयान कई मायने में ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि सौ साल के इतिहास में वह पहली बार इस तरह से किसी बड़े और चर्चित हिन्दू मामले में श्फंसाह दिखाता है। भाजपा तथा उसके नेताओं ने राममंदिर की राजनीति का चाहे जितना उपयोग किया हो सीधे फंसने वाले सारे तार संघ से ही जुड़े दिखते हैं। बात सिर्फ चंपत राय, अनिल मिश्र और गोपाल राव जैसों का ही नहीं है, जिन आठ लोगों को आरोपी बनाया गया है उनमें से ज्यादातर के तार संघ के लोगों या उनके द्वारा बनाई संस्थाओं से जुड़े हैं और वहां से उनको ठेके पर चोरी वाले धंधे में लगाया गया था। कंबल ओढ़कर धी पीने के अभ्यस्त संघी नेताओं की ऐसी सीधी भागीदारी प्रायुरू किसी घोटाले में नहीं दिखती। वह सब मंत्रियों, संतरियों, सांसदों, विधायकों के मध्ये चला जाता था। इसीलिए संघ के शताब्दी वर्ष पर हुए तीन दिवसीय बेलगावी चिंतन बैठक के बाद संघ विस्तार योजना, दैनिक शाखा, संघ कार्यपद्धति, ग्राम विकास, कुटुंब प्रबोधन, आपदा प्रबंधन और पर्यावरण के सवाल

पर क्या चर्चा हुई या शाखा विस्तार योजना में क्या कुछ तैयारी हुई, इसकी बात से ऊपर चढ़ावा चोरी पर आधिकारिक लाइन लेने और बताने की जरूरत महसूस की गई। संघ क्या है, क्या करता है अब सेवा का कितना और कैसा काम करता है और भाजपा तथा मोदी जी को सत्ता में लाने के काम में उसने क्या मदद की है, इसकी चर्चा यहां नहीं होगी। एक लाइन में बताना जरूरी है कि इधर संघ ने कोविड या बाढ़ या किसी प्राकृ तिक आपदा में कोई काम किया हो यह नहीं मालूम पर भाजपा की सभाओं में ट्रैफिक संचालन से लेकर मतदान केंद्रों पर वोट डलवाने जैसे कामों में उसके स्वयंसेवक हर किसी को नजर आते हैं। फिर यह भी हुआ है कि घोषित रूप से किसी राम जी, किसी कृष्ण जी, किसी शिव जी की जगह उसे अपना ध्वज अपनी श्रद्धा का सबसे प्रमुख केंद्र लगता है और भारत माता ही उसके लिए सबसे बड़ी देवी रही हैं। राम मंदिर आंदोलन से लेकर नामांतरण और बू्थ स्तर पर मतदाता सूची के संशोधन से लेकर केंद्र सरकार

राय जैसों की भूमिका को कौन अनदेखा कर सकता है। दिलचस्प यह है कि जो संघ खुलकर हिन्दू होने की बात भी करने से परहेज करता है वह उसके रामानुज पंथ के मंदिर निर्माण और संचालन में अपने श्तपे—तपाएश लोगों को लगाने में भी हिचक नहीं दिखाता। हजार नाम से काम करने वाले संगठनों के काम पर उंगली उठने से वह सीधे अपनी भूमिका से इनकार कर देता था।

बीच दिल्ली में विशाल दपतर बनाने और कायदे कानून की परवाह न करने जैसे अपराध की कोई माफी और अनदेखी हो सकती है राम के नाम पर घघले में यह संभव नहीं है। संयोग से राम मंदिर वह पहला सार्वजनिक मसला है जो अब साफ तौर से संघ के हाथ की चीज दिखता है। और सौ साल लाठी भांजने और न जाने क्या—क्या करने के बाद मिली इस पहली ही जिम्मेदारी में संघ इस बुरी तरह असफल हुआ है तो उसे भाजपा से भी पहले बयान देना जरूरी लगे इसमें हैरानी की कोई बात नहीं है। संघ प्रमुख को अकेले इसी एक मामले

पार्टनर तुम्हारी पॉलिटिक्स क्या है

देश की खराब कर दी गई शिक्षा और परीक्षा व्यवस्था को सुधारने और धर्मेन्द्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर कॉकरोच जनता पार्टी का आंदोलन लगातार 25 दिनों से जारी है। इस आंदोलन में शामिल सोनम वांगचुक जंतर—मंतर पर पिछले 17 दिनों से अनशन पर हैं। कॉकरोच जनता पार्टी के संस्थापक अभिजित दिपके का कहना है कि सोनम सर खुद से न बैठ पा रहे हैं, न खड़े हो रहे हैं। जाहिर है उनकी बिगड़ती सेहत ने न केवल उनके समर्थकों की चिंता बढ़ा दी है, बल्कि अब कई जानी—मानी हस्तियां भी सोनम वांगचुक के लिए फिक्रमंद हो रही हैं। अखिलेश यादव ने एक लंबी—चौड़ी पोस्ट लिखकर उनसे अनशन खत्म करने की अपील की है। अरविंद केजरीवाल, उद्धव ठाकरे, रोहित पवार, फारुख अब्दुल्ला, आतिशी, सांसद महुआ मोईत्रा, संजय सिंह, जॉन ब्रिटাস, किसान नेता गुरुनाम सिंह चव्हनी समेत हजारों लोगों ने उन्हें खुलकर समर्थन दिया है और उनसे अनशन समाप्त करने की लगातार अपीलें हो रही हैं। लेकिन 59 वर्षीय वांगचुक अपने फैंसले पर अडिग हैं। उन्होंने कहा, श्मैंने जो शुरु किया है,

सीएसडीएस विवाद: प्रशासनिक जवाबदेही बनाम अकादमिक स्वायत्तता

अरुण कुमार इनायक

किसी भी लोकतंत्र में विश्वविद्यालयों और स्वतंत्र शोध संस्थानों का महत्व केवल ज्ञान उत्पादन तक सीमित नहीं होताय वे सार्वजनिक नीतियों की समीक्षा, सत्ता से प्रश्न पूछने और लोकतांत्रिक विमर्श को समृद्ध करने का कार्य भी करते हैं। ऐसे संस्थानों की विश्वसनीयता जितनी आवश्यक है, उतनी ही आवश्यक उनकी जवाबदेही भी है। इसी संदर्भ में सेंटर फॉर द स्टडी ऑफ डेवलपिंग सोसायटीज (सीएसडीएस) और भारतीय सामाजिक विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएसएसआर) के बीच उपजा विवाद राष्ट्रीय बहस का विषय बन गया है। सीएसडीएस, जिसकी स्थापना 1963 में भारतीय राजनीतिक विज्ञान के अग्रणी विद्वान रजनी कोठारी ने की थी। उनके नेतृत्व में सीएसडीएस ने सर्वेक्षण—आधारित सामाजिक विज्ञान अनुसंधान को संस्थागत स्वरूप दिया। बाद में लोकनीति कार्यक्रम के माध्यम से चुनावी व्यवहार पर किए गए अध्ययन नीति—निर्माताओं, शोधकर्ताओं और मीडिया के लिए विश्वसनीय संदर्भ बने। आज भी श्लोकनीतिश कार्यक्रम भारत के सबसे विश्वसनीय चुनावी सर्वेक्षणों में गिना जाता है। सीएसडीएस की वित्तीय संरचना में आईसीएसएसआर का अनुदान केंद्रीय भूमिका निभाता है। संस्थान की कुल आय का लगभग 83 प्रतिशत हिस्सा इसी अनुदान से आता है और कर्मचारियों के वेतन का लगभग 90 प्रतिशत इसी पर निर्भर है। वर्ष 2024—25 में सीएसडीएस की कु ल आय 7.56 करोड़ रुपये रही, जिसमें से 6.29 करोड़ रुपये आईसीएसएसआर से प्राप्त हुए। यह आंकड़े स्पष्ट करते हैं कि संस्थान की स्थिरता और संचालन लगभग पूरी तरह से सरकारी सहायता पर आधारित है, और यदि

यह अनुदान निलंबित होता है तो उसके शोध, प्रकाशन और मानव संसाधन पर गंभीर संकट खड़ा हो सकता है। सीएसडीएस और आईसीएसएसआर के बीच विवाद की शुरुआत 2025 महाराष्ट्र विधानसभा चुनावों के दौरान हुई, जब प्रो. संजय कुमार ने सोशल मीडिया पर मतदाता आंकड़ों में विसंगतियों का दावा किया। बाद में उन्होंने स्वयं स्वीकार किया कि आंकड़ों की व्याख्या में त्रुटि हुई थी और सार्वजनिक रूप से क्षमा मांगी। इसके बाद आईसीएसएसआर ने इसे गंभीरता से लेते हुए सीएसडीएस को कारण बताओ नोटिस जारी किया और संस्थान की प्रशासनिक एवं वित्तीय कार्यप्रणाली की जांच के लिए एक समिति गठित कर दी। जांच समिति ने सीएसडीएस की कार्यप्रणाली में कई प्रशासनिक और वित्तीय अनियमितताओं की ओर संकेत किया, जिनमें यूजीसी नियमों के विरुद्ध नियुक्तियां, निदेशक चयन प्रक्रिया में पारदर्शिता की कमी, गर्वर्निंग बोर्ड के अध्यक्ष का चुनाव समय पर न होना, मकान किराए भत्ते संबंधी नियमों का उल्लंघन तथा वार्षिक लेखों का समय पर ऑडिट न होना शामिल है। दूसरी ओर सीएसडीएस का कहना है कि उसे समिति की पूरी रिपोर्ट उपलब्ध नहीं कराई गई है। संस्थान का दावा है कि निदेशक की नियुक्तियां उसके ज्ञापन के अनुरूप हुई हैं और उसे अपना पक्ष रखने का पूरा अवसर मिलना चाहिए। प्रशासनिक कार्रवाई और अकादमिक स्वतंत्रता के प्रश्न को लेकर सीएसडीएस विवाद दो विपरीत दृष्टिकोणों को सामने लाता है। सरकार का तर्क है कि यदि किसी अनुदान प्राप्त संस्थान में वित्तीय या प्रशासनिक अनियमितताएं पाई जाती हैं तो कार्रवाई करना उचित और आवश्यक है। दूसरी ओर आलोचकों का कहना है कि महाराष्ट्र चुनावों के मतदाता आंकड़ों पर टिप्पणी

के बाद हुई यह कार्रवाई स्वतंत्र शैक्षणिक संस्थानों की स्वायत्तता और अकादमिक स्वतंत्रता पर सीधा प्रश्नचिह्न लगाती है। इस संदर्भ में शिक्षकों ने भी सामूहिक प्रतिक्रिया देते हुए सार्वजनिक प्रस्ताव पारित किया और चेतावनी दी कि अनुदान बंद होने से संस्थान का अस्तित्व संकट में पड़ जाएगा। उन्होंने यह भी याद दिलाया कि 1975—77 के आपातकाल जैसे राजनीतिक रूप से संवेदनशील दौर में, जब कई अध्यापक सरकार के आलोचक थे, तब भी आईसीएसएसआर ने अनुदान नहीं रोका था। इस सम्पूर्ण मामले ने नया तूल तब लिया जब प्रो. संजय कुमार के विरुद्ध नागपुर और नासिक में प्राथमिक सूचना रिपोर्ट दर्ज हुई। हालांकि सुप्रीम कोर्ट ने उनके विरुद्ध अपराधिक कार्रवाई पर रोक लगाई। सीएसडीएस पर आईसीएसएसआर द्वारा अनुदान निलंबन की सिफारिश से उसके कर्मचारियों के वेतन और आय का अधिकांश भाग प्रभावित होता है, जिससे उसकी वित्तीय स्थिरता और शोध गतिविधियां संकट में पड़ सकती हैं। इसके विपरीत सेंटर फॉर पॉलिसी रिसर्च (सीपीआर) को दो वर्ष पूर्व विदेशी अंशदान नियमन अधिनियम का लाइसेंस निलंबित होने और आयकर अधिनियम की धारा 12 के अंतर्गत कर—छूट समाप्त होने के कारण विदेशी फंडिंग बंद करनी पड़ी तथा कर्मचारियों की छंटनी करनी पड़ी।

वहीं सामाजिक विकास परिषद (सीएसडी) अपेक्षाकृत स्थिर बनी हुई है और सरकारी व अंतरराष्ट्रीय सहयोग से अपना कार्य जारी रखे हुए है, क्योंकि वह कम राजनीतिक विवादों में उलझी है। इन उदाहरणों से स्पष्ट होता है कि चाहे विवाद विदेशी फंडिंग का हो या सरकारी अनुदान का, प्रशासनिक और वित्तीय कार्रवाई सीधे संस्थानों की संरचना और शोध की स्वतंत्रता को प्रभावित करती है, और यही

समझ आ रहा है। जंतर—मंतर पर बहुत से लोग ऐसे भी हैं, जो जमीन पर हैं, और वहीं अनशन कर रहे हैं। इन लोगों को न किसी राजनैतिक दल का समर्थन मिल रहा है, न इनसे अनशन खत्म करने की बड़े पैमाने पर अपील हो रही है। मुख्यधारा का मीडिया भी कई दिनों तक यहां नदारद ही रहा, अब कुछेक तथाकथित स्टार पत्रकारों के पहुंचने पर थोड़ी बहुत हलचल दिख रही है। लेकिन अन्ना हजारे जैसे फ्रंट पेज से लेकर प्राइम टाइम तक पर छाप रहे थे, वो कवरेज न सोनम वांगचुक के लिए है, न बाकी अनशनकारियों के लिए। इसलिए अभिजित दिपके को पिछली सरकारों और मोदी सरकार का फर्क समझना होगा। इस आंदोलन के बरक्स ही छात्रों की गूंज आंदोलन भी कांग्रेस चला रही है, जिसे मीडिया में हमेशा की तरह कोई जगह नहीं मिल रही। युवा कांग्रेस और एनएसयूआई के कार्यकर्ता लगातार सड़कों पर हैं, कहीं पुलिस की लाठियां खा रहे हैं, कहीं पानी की बोछारें झेल रहे हैं, यह सब भी पीड़ित छात्रों को इंसाफ दिलाने के लिए ही है। इसके बावजूद इंडिया गठबंधन के कई नेताओं और पत्रकार सवाल कर रहे हैं कि राहुल

गांधी सीजेपी को समर्थन देने क्यों नहीं आते। इनसे प्रतिप्रश्न किया जाना चाहिए कि यही सवाल वे अभिजित दिपके से क्यों नहीं करते।

क्या अभिजित दिपके ने अब तक छात्रों की गूंज आंदोलन को लेकर राहुल गांधी या कांग्रेस के किसी नेता से कोई संपर्क किया है। और सवाल यह भी है कि अगर राहुल गांधी जंतर—मंतर पहुंचते हैं, तब भी क्या बदलने वाला है। वे प्रधानमंत्री तो हैं नहीं जो धर्मेन्द्र प्रधान को हटा दें। बेशक राहुल गांधी नेता प्रतिपक्ष हैं और इस नाते वे लगातार जनता के बीच पहुंचते ही हैं और अब भी पीड़ितों के लिए आवाज उठा ही रहे हैं। लेकिन हर बात में सवालों के तौर राहुल गांधी की तरफ मोड़ने से समस्या हल नहीं होगी, केवल असली मुद्दे से ध्यान भटकेंगा। अभी यही हो रहा है, क्योंकि छात्रों को इंसाफ से ज्यादा चर्चा इस बात की हो रही है कि राहुल जंतर—मंतर जाएंगे या नहीं। जबकि यह वक्त सोनम वांगचुक का अनशन खत्म कराने और इस बात पर जोर देने का है कि मोदी सरकार को हर हाल में जिम्मेदारी लेने के लिए मजबूर किया जाए। इसके लिए बयानबाजी छोड़कर सबको एक साथ खड़े होने की जरूरत है।



फिल्म द ओडिसी का निर्देशन क्रिस्टोफर नोलन ने किया है। इस फिल्म को लेकर दर्शकों के बीच जबर्दस्त क्रेज है। टॉम हॉल्लैंड फिल्म का हिस्सा हैं। हालांकि, जब उन्हें इस फिल्म का ऑफर मिला था तो वे काफी असंजस में थे। मगर, अभिनेत्री जेंडाय़ा ने उन्हें धमकी दे डाली थी कि अगर वे इस फिल्म को टुकराएंगे तो वे टॉम को छोड़ देंगी। मजाकिया अंदाज में हाल ही में हॉलीवुड एक्टर ने इसका खुलासा किया है। बता दें कि टॉम हॉल्लैंड और चर्चित अभिनेत्री जेंडाय़ा शादी कर चुके हैं। पीपल की रिपोर्ट के मुताबिक, एक्टर टॉम हॉल्लैंड ने हाल ही में बताया है कि जब वे क्रिस्टोफर नोलन की द ओडिसी और स्पाइडर—मैन— ब्रांड न्यू डे के लिए अपनी कमिटमेंट्स के बीच फंस गए थे, तो उनकी पत्नी जेंडाय़ा ने मजाक में उन्हें धमकी दी थी कि

अगर उन्होंने नोलन की फिल्म टुकराई, तो वे उन्हें छोड़ देंगी। अपने को—स्टार्स मेट डेमन, ऐनी हैथवे और फिल्ममेकर क्रिस्टोफर नोलन के साथ पीपल से बात करते हुए टॉम हॉल्लैंड ने उस बातचीत का जिक्र किया जो उन्होंने जेंडाय़ा के साथ तब की थी, जब उन्हें ओडिसियस के बेटे टेलीमैकस का रोल निभाने का ऑफर मिला था। हॉल्लैंड ने कहा, सच कहूँ तो, जब मैं हमारी मीटिंग के बाद घर पहुंचा, तो मैं (जेंडाय़ा) के साथ बैठा। उससे कहा, मुझे इस फिल्म का ऑफर मिला है। जेंडाय़ा के रिएक्शन को याद करते हुए उन्होंने बताया, उसने पूछा, किसके साथ? मैंने कहा, यह बहुत बड़ा प्रोजेक्ट है। उसने पूछा, क्रिस? मैंने कहा, हां, क्रिस नोलन। उस समय, स्पाइडर—मैन— ब्रांड न्यू डे की शूटिंग उसी दिन शुरू होनी थी, जिस दिन द ओडिसी की,

अगर यह फिल्म छोड़ी तो मैं तुम्हे छोड़ दूंगी, जेंडाय़ा ने दी थी टॉम हॉल्लैंड को धमकी,एक्टर ने किया खुलासा

जिससे हॉल्लैंड के सामने एक मुश्किल फैसला लेने की स्थिति आ गई। हॉल्लैंड ने जेंडाय़ा के मजाकिया रिएक्शन के बारे में बताने से पहले कहा, श्और फिर स्पाइडर—मैन था, जिसकी शूटिंग असल में उसी दिन शुरू होनी थी, जिस दिन हम अपनी शूटिंग शुरू करने वाले थे। उन्होंने बताया कि जेंडाय़ा ने कहा, अगर तुमने द ओडिसी नहीं की तो मैं तुम्हें छोड़ दूंगी। यह सुनकर डेमन, हैथवे और नोलन हंस पड़े। मुस्क्राते हुए नोलन ने कहा, हां। खैर, उनका शुक्रिया। इस पर हॉल्लैंड ने जवाब दिया, मैं यहां हूँ। पीपल की रिपोर्ट के मुताबिक, इस प्रोजेक्ट को मुमकिन बनाने के लिए हॉल्लैंड को सोनी पिक्चर्स के एग्जीक्यूटिव टॉम रेथमैन से स्पाइडर—मैन— ब्रांड न्यू डे का प्रोडक्शन टालने के लिए कहना पड़ा, ताकि वह नोलन की फिल्म में शामिल हो सकें। हॉल्लैंड और जेंडाय़ा द ओडिसी में साथ काम कर रहे हैं। नोलन ने हॉल्लैंड के कमिटमेंट की तारीफ करते हुए कहा कि वह वर्षों से इस एक्टर के काम को पसंद करते रहे हैं और उनके साथ काम करने के लिए उत्सुक थे।



‘रामायण’ के भव्य ट्रेलर लॉन्च इवेंट से पहले रणबीर कपूर को हुआ खतरनाक इन्फेक्शन

आगामी २४ जुलाई को फिल्म का ट्रेलर रिलीज होना है। इसे एक बड़े इवेंट्स के दौरान जारी किया जाएगा। यह इवेंट दिल्ली में होना है। इसमें फिल्म रणबीर कपूर समेत फिल्म की प्रमुख कास्ट और निर्देशक-निर्माता के मौजूद रहने की जानकारी है।

रणबीर कपूर की फिल्म रामायण इस साल की सबसे मच अवेटेड फिल्मों में से एक है। आगामी 24 जुलाई को फिल्म का ट्रेलर रिलीज होना है। इसे एक बड़े इवेंट्स के दौरान जारी किया जाएगा। यह इवेंट दिल्ली में होना है। इसमें फिल्म रणबीर कपूर समेत फिल्म की प्रमुख कास्ट और निर्देशक—निर्माता के मौजूद रहने की जानकारी है। लेकिन इवेंट से पहले अब एक परेशान करने वाली खबर सामने आ रही है। जिससे रणबीर कपूर के इस इवेंट में शामिल होने

को लेकर संदेह पैदा होता है। दरअसल, इस बड़े इवेंट से कुछ दिन पहले ही रणबीर को कंजंक्टिवाइटिस (आंखों का इन्फेक्शन) हो गया है और एहतियात के तौर पर उनके काले चश्मे पहनने की उम्मीद है। एक्टर के एक करीबी सूत्र ने हिंदुस्तान टाइम्स को बताया कि यह इन्फेक्शन सबसे पहले रणबीर कपूर की बेटी राहा को हुआ था। अक्सर बच्चों की देखभाल के चलते माता—पिता को भी ये इन्फेक्शन हो जाता है। कुछ ऐसा ही रणबीर के साथ भी हुआ। फिल्म से जुड़े एक सूत्र ने बताया कि रणबीर कपूर को कंजंक्टिवाइटिस हो गया है। सबसे पहले उनकी बेटी राहा को यह हुआ था और फिर रणबीर भी संक्रमित हो गए। इसके बावजूद, रणबीर इस इन्फेक्शन को अपने कमिटमेंट के आड़े नहीं आने दे रहे हैं। वो तय कार्यक्रम के अनुसार दिल्ली में होने वाले इस स्टार—स्टडेड इवेंट में शामिल होंगे। सूत्र ने आगे कहा कि चूंकि रामायण की टीम दिल्ली के भारत मंडपम में होने वाले

बड़े प्रथम संकल्प कार्यक्रम के लिए पूरी तरह तैयार है। इसलिए रणबीर शायद सावधानी के तौर पर इस इवेंट के दौरान काले चश्मे पहने हुए दिखाई देंगे। यह इवेंट साल के सबसे बड़े फिल्म इवेंट्स में से एक है। इवेंट की जानकारी सामने आते ही रामायण: पार्ट 1 को लेकर उत्साह और भी बढ़ गया है। इस इवेंट में डायरेक्टर नितेश तिवारी और प्रोड्यूसर नमित मल्होत्रा के साथ फिल्म की कास्ट के कई सदस्य भी इसमें शामिल हो सकते हैं। हालांकि, अभी तक इस बात की पुष्टि नहीं हुई है कि रावण का रोल करने वाले यश और भगवान हनुमान का रोल करने वाले सनी देओल इस लॉन्च इवेंट में शामिल होंगे या नहीं। इसका पहला पार्ट इस साल दिवाली पर रिलीज किया जाएगा। जबकि दूसरा पार्ट अगले साल यानी दिवाली 2027 में रिलीज होना है। इसका संगीत भी दो दिग्गजों एआर रहमान और ऑस्कर विजेता संगीतकार हंस जिमर ने मिलकर दिया है।



अभिनेता और फिल्ममेकर फरहान अख्तर की स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म श्तूफानश को रिलीज हुए 5 साल पूरे हो गए हैं। इस मौके पर फरहान ने सोशल मीडिया पर फिल्म का एक खास वीडियो शेयर करके अपनी पुरानी यादें ताजा कीं। फरहान ने इंस्टाग्राम पर अपनी फिल्म तूफान का एक खास वीडियो साझा किया है। इस वीडियो में फिल्म के कई बेहतरीन सीन दिखाई दे रहे हैं, जैसे फरहान और एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर के बीच के

भावुक पल, फरहान की कड़ी बॉक्सिंग ट्रेनिंग और रिंग के अंदर के धमाकेदार एक्शन सीन। वीडियो शेयर करते हुए फरहान ने लिखा, तूफान के पांच साल। फिल्म तूफान 16 जुलाई 2021 को रिलीज हुई थी। इसे राकेश ओमप्रकाश मेहरा ने डायरेक्ट किया था, जबकि एक्सेल एंटरटेनमेंट ने इसे प्रोड्यूस किया था। इस फिल्म में फरहान अख्तर के साथ मृणाल ठाकुर, परेश रावल, सुप्रिया पाठक और विजय राज जैसे कलाकारों

फरहान अख्तर ने मनाया तूफान के पांच साल पूरे होने का जश्न, साझा किया खास वीडियो

ने अहम भूमिकाएं निभाई थीं। यह फिल्म मुंबई के एक छोटे गुंडे अजीज अली (फरहान अख्तर) की है, जो बॉक्सिंग की दुनिया में कदम रखता है और अपने कोच की मदद से अपनी जिंदगी बदल लेता है। इस फिल्म में फरहान अख्तर के शानदार बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन और बॉक्सिंग सीन्स की काफी तारीफ हुई थी। दिलचस्प बात यह है कि तूफान के ठीक एक दिन पहले यानी 15 जुलाई को, फरहान की सुपरहिट फिल्म जिंदगी ना मिलेगी दोबारा को 15 साल पूरे हो गए। फरहान ने सोशल मीडिया पर इस फिल्म को लेकर भी एक इमोशनल पोस्ट शेयर की थी। फरहान अख्तर मशहूर लेखक जावेद अख्तर और हनी ईरानी के बेटे हैं। उन्होंने साल 2001 में फिल्म शदिल चाहता है से बतौर डायरेक्टर अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद उन्होंने लक्ष्य और डॉन जैसी फिल्मों का डायरेक्शन किया। साल 2008 में उन्होंने फिल्म रॉक ऑन से एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा और इसके बाद भाग मिल्खा भाग, दिल धड़कने दो और द स्काई इज पिंक जैसी कई बेहतरीन फिल्मों में काम किया।



जापान में छाई धुरंधर, फिल्माकर्स ऑडियंस रैंकिंग में दूसरे स्थान पर पहुंची फिल्म

रणवीर सिंह स्टारर फिल्म धुरंधर को जापान में दर्शकों का जबरदस्त प्यार मिल रहा है। रिलीज के पहले ही दिन फिल्म ने जापान के सबसे बड़े फिल्म, ड्रामा और एनीमे रिव्यू प्लेटफॉर्म श्फिल्माकर्सश की ऑडियंस सेंटिस्फैक्शन रैंकिंग में दूसरा स्थान हासिल कर लिया है। फिल्म की शुरुआती प्रतिक्रिया ने भारतीय सिनेमा के लिए एक नई उपलब्धि दर्ज की है। जापान में फिल्माकर्स को फिल्मों की शुरुआती लोकप्रियता और दर्शकों की प्रतिक्रिया का एक भरोसेमंद प्लेटफॉर्म माना जाता है। इसकी पहले दिन की रैंकिंग दर्शकों द्वारा दी गई औसत रेटिंग के आधार पर तय की जाती है। धुरंधर को इसकी दमदार कहानी, शानदार अभिनय, जोशीले संगीत और रोमांच से भरपूर अंदाज के लिए दर्शकों से सकारात्मक प्रतिक्रिया मिल रही है। भारतीय फिल्मों को जापान में लंबे समय से दर्शकों का समर्थन मिलता रहा है। अब धुरंधर भी वहां के दर्शकों के बीच अपनी खास पहचान बनाने में सफल होती नजर आ रही है। फिल्माकर्स की ऑडियंस सेंटिस्फैक्शन रैंकिंग में दूसरे स्थान पर डेब्यू करना इस बात का संकेत है कि फिल्म की कहानी और प्रस्तुति जापानी दर्शकों को पसंद आ रही है। धुरंधर की जापान में मिली सफलता भारतीय फिल्मों की बढ़ती अंतरराष्ट्रीय लोकप्रियता को दर्शाती है। फिल्म का शानदार रिसर्पोन्स यह साबित करता है कि मजबूत कहानी और बेहतरीन प्रदर्शन के दम पर भारतीय सिनेमा दुनिया के अलग—अलग हिस्सों में दर्शकों से जुड़ रहा है।



जिस फिल्म को माना फलश्वप, उसे अपने दम पर सालभर चलवाया, पहले दिन ही हुआ था अपशकुन

चिरंजीवी ने अपने करियर में कई नए डायरेक्टर्स को मौका दिया है। फिल्म को लेकर उनकी सलाह अक्सर कमाल का असर दिखाती है। टॉलीवुड के दिग्गज डायरेक्टर कोडी रामकृष्ण भी उन्हीं में से एक हैं, जो हर तरह की फिल्म— चाहे कमर्शियल हो, फ़ैमिली ड्रामा, भक्ति या हॉरर हो, सभी को हिट बनाने के लिए जाने जाते हैं। कोडी रामकृष्ण ने डायरेक्टर के तौर पर डेब्यू चिरंजीवी की फिल्म ‘इंटलो रामय्या वीडिलो कृष्णय्या’ से किया था। इस फिल्म में चिरंजीवी, पूर्णिमा और माधवी नजर आए थे। अपनी पहली फिल्म होने की वजह से कोडी रामकृष्ण काफी नर्वस थे। उन्होंने सोचा था कि फिल्म का पहला शॉट चिरंजीवी पर ही शूट करेंगे। लेकिन चिरंजीवी शूटिंग के उद्घाटन के समय थोड़े लेट हो गए। वहां मौजूद लोगों ने दबाव डाला कि पहला शॉट पूर्णिमा पर ही ले लिया जाए। मजबूरी में कोडी रामकृष्ण ने ऐसा ही किया। सभी ने उन्हें बधाई दी, लेकिन उनके मन में यह बात रह गई कि पहला शॉट चिरंजीवी पर नहीं हो पाया। इसी बीच एक कैमरा असिस्टेंट भागते हुए आया और बताया कि कैमरे की बैटरी कनेक्ट ही नहीं की गई थी। यह सुनकर सेट पर मौजूद सभी लोग हैरान रह गए। सबको लगा कि यह बहुत बड़ा अपशकुन है और फिल्म पलॉप हो जाएगी। फिल्म इंडस्ट्री में ऐसे सेंटिमेंट्स आम होते हैं। तभी चिरंजीवी सेट पर पहुंचे और माहौल देखकर वजह पूछी। उन्होंने हल्के—फुल्के अंदाज में कहा कि पहला शॉट तो उन पर होना था, फिर पूर्णिमा पर क्यों लिया गया। उनकी बातों से सेट का माहौल हल्का हो गया और सबमें फिर से उत्साह आ गया। चिरंजीवी ने कहा, ‘अब पहला शॉट मुझ पर शूट करो। अगर यह फिल्म एक साल तक नहीं चली, तो फिर मुझसे पूछना।’ इस तरह उन्होंने एक चोलेंज भी दे दिया। उनकी बात सच साबित हुई और ‘इंटलो रामय्या वीडिलो कृष्णय्या’ फिल्म ने थिएटर्स में पूरे एक साल तक रन किया।



घर में बना लें स्पेशल बिरियानी मसाला, हर कोई पूछने लगेगा रेसिपी

बिरियानी का स्वाद इतना लाजवाब लगता है कि बिरियानी लवर्स इसे हर दिन खा सकते हैं। लेकिन बात जब घर में बनाने की आती है तो अक्सर शिकायत रहती है कि वो टेस्ट नहीं आ रहा। अगर आपके घर वालों को भी बिरियानी में वो रेस्टोरेंट वाला स्वाद नहीं आता तो इस मसाले को बनाकर रख लें। इसका टेस्ट और महक एक बार चखने के बाद बाहर वाली बिरियानी खाना भूल जाएंगे। तो चलिए जानें कौन से खड़े मसालों के साथ ये स्पेशल बिरियानी मसाला तैयार किया जाएगा।

बिरियानी मसाला की सामग्री
दो चम्मच जीरा
एक चम्मच काली मिर्च
8—10 लौंग
5—6 छोटी हरी इलायची
5—6 काली बड़ी इलायची
एक चम्मच सौंफ
7—8 सूखी लाल मिर्च
5—6 जावित्री
4—5 इंच दालचीनी का टुकड़ा
1 जायफल
बिरियानी का मसाला बनाने की विधि
—सबसे पहले इन सारे मसालों को अच्छी तरह से धूप दिखा दें। जिससे कि इसके अंदर की नमी निकल जाए
—फिर किसी पैन में बारी—बारी से सारे मसालों को ड्राई रोस्ट कर लें।
—जीरा को ड्राई रोस्ट करने के बाद इसमे लौंग, काली मिर्च, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, जावित्री, दालचीनी का टुकड़ा डालें।
—साथ में सौंफ, लाल मिर्च साबुत डालकर अच्छी तरह से ड्राई रोस्ट कर लें।

—बस हल्का सा ठंडा होने के बाद इन सारे मसालों को किसी ग्राइंडर में डालकर बारीक पाउडर बना लें। रेडी है टेस्टी बिरियानी का मसाला।
—इसे एयरटाइट डिब्बे में बंदकर रख दें। और जब बिरियानी बनाएं तो इस मसाले का इस्तेमाल करें। ये आपकी बिरियानी के स्वाद को बढ़ा देगा।



सिर्फ प्याज का रस नहीं इन चीजों को मिलाकर लगाने से बालों पर दिखेगा असर, हो जाएंगे लंबे और घने

बालों को झड़ने से बचाने के लिए प्याज का रस लगाने के लिए बताया जाता है। बहुत सारे लोग बालों को हेल्दी बनाने के लिए इसे लगाते भी हैं। लेकिन अगर आप चाहती हैं कि आपके बाल तेजी से घने और लंबे हो जाए। साथ ही उनका झड़ना बंद हो जाए तो बालों में सिर्फ प्याज का रस ना लगाएं बल्कि साथ में इन चीजों को भी मिला लें। इससे बात दोगुनी तेजी से बढ़ते हैं और उनका झड़ना भी रुक जाता है। जानें कौन सी वी चीजें हैं जो बालों को झड़ने से रोकती हैं।

प्याज का रस
प्याज का रस लगाना काफी कॉमन है। इसे लगाने से बालों की रिग्रोथ होती है। झड़ चुके बाल तेजी से जमते हैं, जिससे स्कैल्व पर घने बाल दिखने लगते हैं। लेकिन केवल प्याज का रस कम असर दिखाता है। इसलिए इन चीजों को मिलाकर बालों में लगाएं।
अंडा
अंडा प्रोटीन का रिच सोर्स है। इसे अगर आप प्याज के रस में मिलाकर लगाते हैं तो ये बालों को ग्रोथ देने के साथ ही मजबूत बनाएगा। साथ ही बाल सिल्की, सॉफ्ट और शाइनी बनेंगे।
विटामिन ई कैप्सूल
प्याज के रस में विटामिन ई कैप्सूल को मिलाकर लगाएं। ये बालों की ग्रोथ को बढ़ाने के साथ ही नेचुरली काला करने और बालों को सफेद होने से भी रोकेगा। इस तरह से आप प्रीमेच्योर ग्रे हेयर से भी बच जाएंगे।
बादाम का तेल
बादाम के तेल में विटामिन ई और एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं। 100 ग्राम बादाम के तेल में 100 ग्राम प्याज का रस मिलाकर पकाएं। जब ये आधा रह जाए तो गैस बंद कर दें। इस हेयर ऑयल को बालों में लगाने से बाल ना केवल मजबूत होते हैं बल्कि बाल लंबे और घने होना शुरू हो जाते हैं।

विविध



जल्दी–जल्दी खा लेते हैं खाना तो जान लें, सेहत को हो सकते हैं ये 5 तरह के नुकसान

आजकल हर कोई भागदौड़ में लगा है। फुर्सत से बैठकर खाना खाने का किसी के पास टाइम नहीं है। सुबह काम पर जाने की जल्दी और काम के बीच में टाइम निकालकर खाने की जल्दी। लेकिन क्या आप जानते हैं जल्दी–जल्दी खाना खाना सेहत के लिए कितना नुकसानदायक है। आयुर्वेद में भोजन को धीमे–धीमे और खूब चबाकर खाने का नियम बताया गया है। वहीं



बढ़ा हुआ पेट देखकर हर दिन आपके मन में आता होगा कि एक्सरसाइज करेंगे। लेकिन कुछ लोग तो एक्सरसाइज करने के बाद भी मनचाहा पेट कम नहीं कर पाते। ऐसे में जरूरी है कि सुबह उठते ही कुछ मॉर्निंग रूटीन को फॉलो किया जाए। जो आपके बेली फैट घटाने के प्रोसेस को तेज कर देगा और आप कुछ ही महीनों में पेट की चर्बी कम कर

यूरिक एसिड से निजात दिला सकते हैं ये घरेलू नुस्खे, नहीं पड़ेगी दवा की जरूरत

आज के समय में खान–पान और लाइफस्टाइल में बदलाव यूरिक एसिड बढ़ने का सबसे बड़ा कारण बन गया है। शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ने पर रोगी को हाई बीपी और मधुमेह जैसे रोग भी अपनी चपेट में लेना शुरू कर देते हैं। प्यूरीन रिच फूड के अलावा यूरिक एसिड को बढ़ाने में मोटापा, शराब का सेवन, कुछ दवाएं और उच्च रक्तचाप और हाइपेथायरायडिज्म जैसी चिकित्सा स्थितियां भी जिम्मेदार हो सकती हैं। अगर आपको भी यूरिक एसिड की समस्या है तो आइए जानते हैं इसके कारण और निजात पाने के लिए जरूरी घरेलू उपाय।

यूरिक एसिड के लक्षण–
—जोड़ों में दर्द
—पैरों और एड़ियों में तेज दर्द
—तलवों का लाल होना
—ज्यादा प्यास लगना
—बुखार आना
—पैर के अंगूठे में दर्द होना
—जोड़ों के ऊपरी त्वचा के रंग में बदलाव होना
यूरिक एसिड से राहत पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे–
हाइड्रेटेड रहना–
यूरिक एसिड की समस्या से निपटने का सबसे आसान उपाय है, अपनी बॉडी को हाइड्रेट रखना। इसके लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर से अतिरिक्त यूरिक एसिड को बाहर

चेहरे की स्किन को क्लीन एंड ग्लोइंग बनाने के लिए अक्सर मार्केट में मिलने वाले प्रोडक्ट पर भरोसा करते हैं। पीलऑफ मास्क हो या फिर फेस पैक मार्केट में मिल रहे प्रोडक्ट ही यूज करते हैं। लेकिन आप चाहें तो घर में भी कुछ स्टेप में ग्लास जैसी शाइन करती स्किन पा सकते हैं। साथ ही इसके लगातार इस्तेमाल से चेहरे के दाग–धब्बे भी खत्म हो जाएंगे। तो चलिए जानें कैसे मिलेगी घर में ग्लास जैसी ग्लोइंग स्किन।
कॉफी से बनाएं क्लींजर
कॉफी और दूध की मदद से क्लींजर तैयार करें। इसे तैयार करने के लिए किसी बाउल में एक चम्मच कॉफी पाउडर लें। इसे इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह से ग्राइंड कर लें। जिससे कि ये महीन पाउडर बन जाए। अब बाउल में कॉफी पाउडर के साथ कच्चा दूध मिक्स करें। पतला सा घोल बनाकर चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथ से मसाज करें। करीब दस से पंद्रह मिनट बाद स्किन को पानी से साफ कर लें।
ऑयली स्किन के लिए कॉफी क्लींजर कैसे बनाएं
अगर स्किन ऑयली है तो कच्चे दूध की बजाय कॉफी में रोज वाटर मिलाकर क्लींजर तैयार करें। इसे चेहरे पर लगाएं और हल्की मसाज के बाद पानी से धो लें। सप्ताह में दो बार इस होममेड क्लींजर का इस्तेमाल करें।

साइंस भी इस चीज को मानती है कि तेजी से और जल्दी–जल्दी खाना खाने से फूड के साथ हवा भी पेट में पहुंचती है। जिसकी वजह से गैस और ब्लॉटिंग की समस्या पैदा होने लगती है। अगर आप उन लोगों में शामिल हैं जिन्हें हमेशा खाने की जल्दी लगी होती है। तो हेल्थ को होने वाले इन नुकसान के बारे में जरूर पढ़ लें।

सुबह–सवेरे का ये रूटीन बढ़ा देगा बेली फैंट घटने के चांस, करें ये काम

लेंगे। वेट लूज करना हो या फिर बेली फैट घटाना हो बिना मेहनत के कुछ भी नहीं मिलेगा। इसलिए अपनी मनचाही बॉडी पाने के लिए इस रूटीन को फॉलो करना शुरू कर दें।
सुबह की शुरुआत पानी से करें
सुबह उठने के बाद एक से दो गिलास पानी ना केवल शरीर को हाइड्रेट कर करता है बल्कि शरीर के टॉक्सिंस को निकालने में भी मदद करता है। जिससे कॉन्सटिपेशन की शिकायत नहीं होती और बॉडी को अंदर से क्लीन होने का मौका मिलता है। जिसका असर बेली पर भी दिखता है।
हल्की–फुल्की एक्सरसाइज करें
रोजाना सुबह के वक्त टाइम की कमी रहती है तो केवल दस–पंद्रह मिनट ही इंटेस एक्सरसाइज करें। जैसे ब्रिस्क वॉक या फिट स्ट्रेचिंग। ये आपकी बॉडी को फ्लेक्सिबल बनाने के साथ ही मेटाबॉलिज्म को भी बूस्ट करता है। जिससे बेली फैट को कम करने में मदद मिलती है।



निकालने में मदद मिलती है, जिससे क्रिस्टल बनने का खतरा कम हो जाता है।
खानपान में करें बदलाव–
अपने आहार में बदलाव करके भी आप यूरिक एसिड की समस्या को कंट्रोल में रख सकते हैं। इसके लिए अधिक प्यूरीन वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें। इनका सेवन करने से शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ती है। ऐसे खाद्य पदार्थों में ऑर्गन मीट, शेलफिश, रेड मीट और कुछ खास तरह की मछलियां (जैसे एंकोवी और सार्डिन) शामिल होते हैं।
सेब का सिरका–
सेब के सिरके में यूरिक एसिड के स्तर को कम करने की क्षमता



वजन बढ़ता है तेजी से
साइंस के मुताबिक जब भी हम खाना खाते हैं तो पेट भरने के करीब 20 मिनट बाद दिमाग हमें पेट भरने का सिग्नल देता है। अगर आप जल्दी–जल्दी खाना खाते हैं तो दिमाग 20 मिनट के पहले सिग्नल नहीं देता और आप ज्यादा मात्रा में खाना खा लेते हैं। जिसका नतीजा मोटापा, ओबेसिटी, वजन का बढ़ना है।
इंसुलिन रेजिस्टेंस
जब आप बहुत ही तेजी में खाना खाते हैं तो ये आपके शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस का खतरा बढ़ा देता है। जिसकी वजह से हाई ब्लड शुगर और इंसुलिन का लेवल गड़बड़ हो जाता है। ये गड़बड़ी मेटाबॉलिक दिक्कतों को भी बढ़ावा देती है।
टाइप 2 डायबिटीज
स्टडी में पता चला है कि जो लोग बहुत तेजी से खाना खाते हैं वो धीरे खाने वालों की तुलना में ढाई गुना ज्यादा टाइप 2 डायबिटीज के शिकार हैं। ब्लड शुगर और इंसुलिन का बिगड़ता लेवल टाइप 2 डायबिटीज का खतरा पैदा कर ही देता है।
मेटाबॉलिक गड़बड़ी
जल्दी–जल्दी खाना खाने से ना केवल डायबिटीज का खतरा होता है बल्कि मोटापा बढ़ता है और मेटाबॉलिज्म भी बिगड़ जाता है। जिसका कनेक्शन हार्ट डिसीज से भी रहता है।
अपच या इनडाइजेशन
जल्दी–जल्दी खाने से पेट में खाने के बड़े टुकड़े पहुंच जाते हैं। जिन्हें पचाने के लिए डाइजेशन सिस्टम को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। नतीजा अपच होता है और खाना ठीक से नहीं पचता।
खाने से संतुष्टि नहीं मिलती
अगर आप मोटापे के डर से तय मात्रा में खाना लेकर खाते हैं लेकिन जल्दी–जल्दी खा लेते हैं। तो भले ही आपका पेट भर जाए लेकिन मन को संतुष्टि नहीं होती। जिसकी वजह से कई बार लोग पेट भरने के बाद भी खाना खाते हैं और नतीजा मोटापा बढ़ता है। वहीं धीरे:धीरे खाने वाले लोग सीमित खाने में ही संतुष्टि महसूस करते हैं और खाने से पेट भी भर जाता है।

प्रोटीन–फाइबर ब्रेकफास्ट

ब्रेकफास्ट में हल्के फ्रूट्स या स्मूदी पीने की बजाय प्रोटीन और फाइबर से भरपूर फूड को शामिल करें। जिससे आपका पेट देर तक भरा रहे और आप अनहेल्दी स्नेकिंग ना करें।
स्वीट ब्रेकफास्ट से बचें
स्मूदी, हनी पैक्ड फूड, सीरियल्स जैसे मीठे ब्रेकफास्ट से बचें। ये सुबह के वक्त ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा देते हैं। जिसकी वजह से दिनभर मीठे की क्रेविंग होती है।
लंच का प्लान बना लें
ब्रेकफास्ट के बाद आप क्या खाने वाले हैं। इसके बारे में कुछ देर बैठकर सोच लें और उसी के हिसाब से ही बनाएं। ऐसा करने से आप कुछ भी अनहेल्दी खाने से बच जाएंगे। साथ ही खाने की मात्रा भी डिसाइड हो जाएगी।
माइंडफुल इटिंग और पोर्शन कंट्रोल बेली फैट और वेट लूज करने के लिए जरूरी है।



शामिल होती है। यह शरीर को अल्कलाइज करने में मदद करता है, जिससे यूरिक एसिड के क्रिस्टल बनना मुश्किल हो जाता है। इस उपाय को करने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच सेब का सिरका मिलाकर दिन में दो बार पिएं।
व्यायाम–
यूरिक एसिड को कंट्रोल करने के लिए दिन में कम से कम 30 मिनट तक वॉक, तैराकी, साइकिल या व्यायाम करें।
नींबू–
नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड यूरिक एसिड को बेअसर करने में मदद करता है। इस उपाय को करने के लिए एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस निचोड़कर सुबह खाली पेट पिएं।

चेहरे की डर्ट साफ कर ग्लोइंग बनाएगा ये होममेड फेस क्रीम, बस 2 स्टेप करें फॉलो

बनाएं होममेड फेस क्रीम
कॉफी क्लींजर से चेहरे की स्किन को साफ करने के बाद डे फेस क्रीम तैयार करें। इसे बनाने के लिए किसी बाउल में कॉफी पाउडर लें। इसमे एक चम्मच एलोवेरा जेल और थोड़ा सा रोज वॉटर मिलाएं। चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करने के बाद छोड़ दें। करीब 10–15 मिनट बाद फेस साफ कर लें और किसी साफ तौलिये से चेहरा पोछ लें। हफ्ते में मात्र दो दिन इस क्लींजर और होममेड क्रीम लगाने से कुछ ही दिनों में चेहरे पर ग्लास जैसा ग्लो नजर आने लगेगा।

संक्षिप्त



बीसीसीआई सचिव सैकिया आईसीसी की प्रशासन समीक्षा समिति के प्रमुख बने, क्रिकेट वेस्टइंडीज को ऋण की मंजूरी

एडिनबर्ग,एजेंसी। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) सचिव देवजीत सैकिया को बुधवार को आईसीसी की नई उप समिति प्रशासन समीक्षा समिति का प्रमुख बनाया गया जिसने क्रिकेट वेस्टइंडीज के लिए12.82 मिलियन डॉलर के ऋण को भी मंजूरी दे दी। सैकिया के अलावा क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका के डॉक्टर मोहम्मद मूसाजी और आईसीसी के नव नियुक्त स्वतंत्र निदेशक डॉक्टर रोस रिवाज इस समिति में हैं। सैकिया नवगठित फ्रेंचाइजी लीग समिति में भी हैं जिसके अध्यक्ष बांग्लादेश के पूर्व कप्तान तामिम इकबाल हैं। समिति में क्रिकेट नामीबिया के डॉक्टर रुडी वान वूरेन, इंग्लैंड और वेल्स क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) के रिचर्ड गूड और क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के टॉड ग्रीनबर्ग भी हैं। आर्थिक तंगी से जूझ रहे क्रिकेट वेस्टइंडीज की मदद के लिए ऋण को मंजूरी दी गई। आईसीसी ने संशोधित संविधान को लेकर क्रिकेट श्रीलंका द्वारा की गई प्रगति की भी समीक्षा की। बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (बीसीबी) के अध्यक्ष तमिम इकबाल की सदस्यों के पूर्णकालिक सदस्य निदेशक के रूप में नियुक्ति को भी मंजूरी दी गई। आईसीसी ने मॉरीशस को 111वां सदस्य बनाने को भी मंजूरी दी, जबकि क्रिकेट कनाडा पर निर्लंबन जारी है। फ्रांस क्रिकेट को भी सदस्यता मानदंड का उल्लंघन करने के लिए नोटिस पर रखा गया है।



अर्जेंटीना के खिलाफ बढ़त मिलने के बाद क्यों बदली रणनीति, आलोचनाओं पर ट्यूशेल ने क्या दी सफाई?

अटलांटा,एजेंसी। फीफा विश्व कप के सेमीफाइनल में अर्जेंटीना के खिलाफ बढ़त हासिल करने के बावजूद इंग्लैंड फाइनल का टिकट नहीं कटा सका। मुकाबले के बाद मुख्य कोच थॉमस ट्यूशेल ने अपनी डिफेंसिव रणनीति का बचाव करते हुए कहा कि नतीजा खराब आने के बाद फैसलों को गलत कहना आसान होता है। अटलांटा में खेले गए सेमीफाइनल में इंग्लैंड ने एंथनी गॉर्डन के 55वें मिनट में किए गए गोल से 1-0 की बढ़त बनाई। हालांकि, इसके बाद लियोनेल मेसी की मदद से अर्जेंटीना ने जोरदार वापसी की। मेसी के पास पर 85वें मिनट में एंजो फर्नांडेज ने बराबरी का गोल किया। इसके बाद स्टॉपेज टाइम के दूसरे मिनट में लाउतारो मार्टिनेज ने गोल कर अर्जेंटीना को 2-1 से जीत दिलाई और टीम को स्पेन के खिलाफ फाइनल में पहुंचा दिया। इंग्लैंड के कोच थॉमस ट्यूशेल ने कहा कि अर्जेंटीना लगातार हवाई गेंदों और क्रॉस का इस्तेमाल कर रहा था। इसी वजह से टीम ने पांच डिफेंडरों के साथ खेलने का फैसला किया, ताकि बॉक्स के अंदर जगह कम की जा सके और हवाई मुकाबलों में मजबूती मिले। उन्होंने कहा कि गोल करने के तुरंत बाद भी टीम ने बिना किसी बदलाव के काफी क्रॉस और मौके दिए थे, इसलिए रणनीति में बदलाव किया गया। ट्यूशेल ने माना कि अगर रणनीति सफल नहीं होती तो उसकी जिम्मेदारी कोच की होती है और बाद में उसे गलत कहना आसान हो जाता है। ट्यूशेल के बदलावों के बावजूद इंग्लैंड लियोनेल मेसी को रोक नहीं सका। इंग्लैंड के गोल और अर्जेंटीना के विजयी गोल के बीच के 38 मिनट में अर्जेंटीना ने 88 प्रतिशत समय तक गेंद अपने कब्जे में रखी।

फश्चकलैंड विवाद में अब राजनीति शुरु! क्या है मामला और क्यों कूदा ब्रिटेन? फीफा से की अपील

लंदन,एजेंसी। अर्जेंटीना के खिलाड़ियों ने विश्व कप के सेमीफाइनल में इंग्लैंड के खिलाफ जीत के बाद विवादित फॉकलैंड द्वीप समूह पर संप्रभुता का दावा करने वाले बेनर के साथ तस्वीरें खिंचवाईं जिससे ब्रिटेन भड़क गया है और उसने गुरुवार को फुटबॉल की सर्वोच्च संस्था फीफा से इसकी जांच करने का आग्रह किया। अटलांटा में बुधवार को खेले गए विश्व कप सेमीफाइनल में अर्जेंटीना ने इंग्लैंड को 2-1 से हराया। मैच के बाद जश्न के दौरान अर्जेंटीना के खिलाड़ियों ने एक बैनर पकड़ा हुआ था, जिस पर लिखा था श्लास माल्विनास सोन अर्जेंटिनासइ जिसका अर्थ है श्माल्विनास अर्जेंटीना का है।अर्जेंटीना फॉकलैंड द्वीप समूह को इस्लास माल्विनास के नाम से संबोधित करता है। अर्जेंटीना के खिलाड़ियों को यह बैनर स्टेडियम में मौजूद एक दर्शक ने दिया था। अर्जेंटीना की टीम को अब अनुशासनात्मक कार्रवाई का सामना करना पड़ सकता है क्योंकि उसने मैदान पर राजनीतिक संदेश देने पर प्रतिबंध लगाने वाले नियमों का उल्लंघन किया है। ब्रिटेन के व्यापार सचिव पीटर काइल ने कहा कि खिलाड़ियों का व्यवहार पूरी तरह से अनुचित था। काइल ने बीबीसी से कहा, श्राजनीति को फुटबॉल से अलग रखने की जरूरत है। विश्व कप का एक प्रमुख सिद्धांत यही है कि राजनीति फुटबॉल से अलग है। यह अब फीफा का मामला है। मुझे उम्मीद है कि फीफा इसकी जांच करेगा। दक्षिण अटलांटिक में स्थित फॉकलैंड द्वीपसमूह को लेकर राजनीतिक तनाव के कारण दोनों देशों के बीच खेल प्रतिद्वंद्विता और भी बढ़ गई है। यह द्वीपसमूह ब्रिटेन के अधीन है, जिसकी आबादी लगभग 3,500 है। यह ब्रिटेन से लगभग 8,000 मील (13,000 किलोमीटर) और अर्जेंटीना से 300 मील (480 किलोमीटर) दूर स्थित है। अर्जेंटीना का तर्क है कि 1833 में उससे ये द्वीप अवैध रूप से छीन लिए गए थे। ब्रिटेन का कहना है कि यह 1765 से उसके अधीन है। अर्जेंटीना ने 1982 में इस द्वीप समूह पर हमला किया था। इसके बाद 10 सप्ताह तक युद्ध चला था जिसमें अर्जेंटीना के 649 ब्रिटेन के 255 सैनिकों की जान चली गई थी। इस युद्ध में तीन नागरिक भी मारे गए थे।

खेल

युवराज और अभिषेक के साथ वैभव सूर्यवंशी ने देखा विंबडलन का मैच, बताया कौन है पसंदीदा टेनिस खिलाड़ी

विंबलडन,एजेंसी। भारतीय क्रिकेट के उभरते हुए युवा सितारे 15 वर्षीय वैभव सूर्यवंशी ने पहली बार विंबलडन के ऐतिहासिक सेंटर कोर्ट पहुंचकर एक यादगार अनुभव हासिल किया। वैभव के साथ पूर्व दिग्गज ऑलराउंडर युवराज सिंह और भारतीय टी20 टीम के खिलाड़ी अभिषेक शर्मा और संजू सैमसन भी मौजूद थे। भारतीय क्रिकेट की नई सनसनी वैभव इस प्रतिष्ठित ऑल इंग्लैंड क्लब के माहौल का लुत्फ उठाते नजर आए। वैभव ने पहली बार खेल जगत के इस ऐतिहासिक मैदान पर आने के अपने अनुभव को साझा किया। वैभव ने जियो स्टार से कहा, मैं विंबलडन के पुरुष एकल का फाइनल मैच देखने आया। मैं यह देखना चाहता था कि लाइव टेनिस मैच देखने का अनुभव कैसा होता है और खिलाड़ी

फाइनल के भारी दबाव में कैसा प्रदर्शन करते हैं। यह मेरे लिए एक बेहतरीन अनुभव रहा। टेनिस के प्रति अपनी दिलचस्पी का खुलासा करते हुए इस युवा क्रिकेटर ने बताया कि वह पिछले चार-पांच वर्षों से इस खेल को करीब से फॉलो कर रहे हैं। उन्होंने राफेल नडाल और नोवाक जोकोविच को अपना पसंदीदा खिलाड़ी बताया, जिन्हें वह बचपन से देखते आ रहे हैं। वैभव ने कहा, मैं नडाल और जोकोविच को बहुत देखता था। मुझे जोकोविच बेहद पसंद हैं, लेकिन यही वो दो खिलाड़ी हैं जिन्हें मैंने सबसे ज्यादा फॉलो किया है। इस साल विंबलडन में भारतीय क्रिकेटरों की भारी मौजूदगी देखने को मिली। वैभव से पहले, महान बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर और भारत के वनडे और टेस्ट कप्तान शुभमन गिल भी पुरुष एकल वर्ग का सेमीफाइनल देखने प्रतिष्ठित



रॉयल बॉक्स पहुंचे थे। सचिन के लिए विंबलडन उनका पसंदीदा खेल आयोजन रहा है, वहीं शुभमन गिल का यह पहला विंबलडन अनुभव था। रविवार को सेंटर कोर्ट की सुर्खियों में युवा पीढ़ी का दबदबा रहा। वैभव ने हाल ही में इंग्लैंड के खिलाफ पांच मैचों की टी20

सीरीज में हिस्सा लिया। ये सीरीज खत्म होने के बाद वैभव ने अभिषेक शर्मा और संजू सैमसन के साथ फाइनल का आनंद लिया जहां युवराज भी मौजूद रहे। वैभव से पूछा गया कि वह किस क्रिकेटर को टेनिस कोर्ट पर अपना डबल्स पार्टनर चुनना चाहेंगे? इस पर मुस्कुराते

हुए वैभव ने कहा, मैंने पहले ही अभिषेक भैया का नाम लिया है। चूंकि वह क्रिकेट में मेरे ओपनिंग पार्टनर हैं, इसलिए मैं टेनिस में भी उन्हीं को अपना जोड़ीदार चुनूंगा। वैभव विंबलडन देखने के लिए सूट पहने नजर आए। अपने पहनावे को लेकर वैभव ने कहा कि उन्हें तैयार

करने में अभिषेक शर्मा ने उनकी मदद की थी। वैभव ने कहा, मैंने वास्तव में कुछ भी खास प्लान नहीं किया था। मुझे जल्दी में जो भी मिला, मैंने बस उसे पहन लिया। अभिषेक भैया ने इसे व्यवस्थित करने में मदद की और मैं आपके सामने हूं।

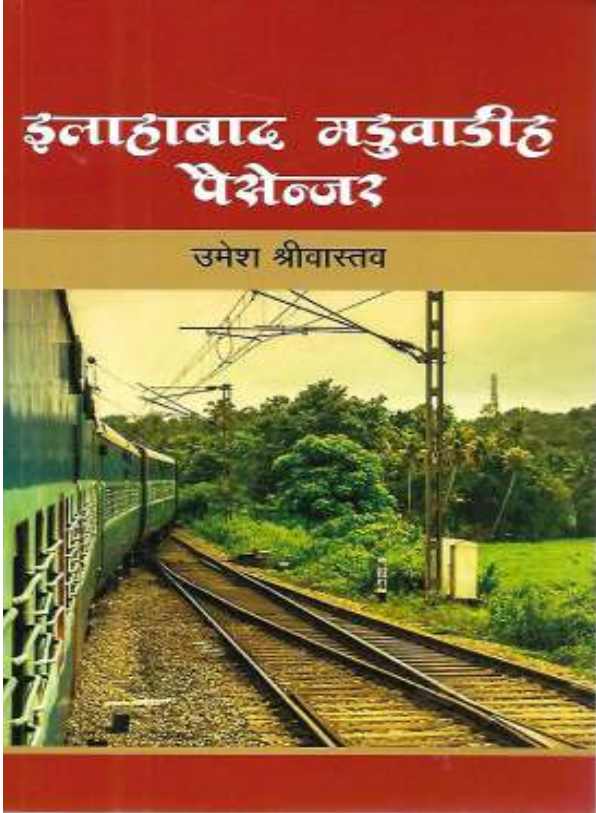
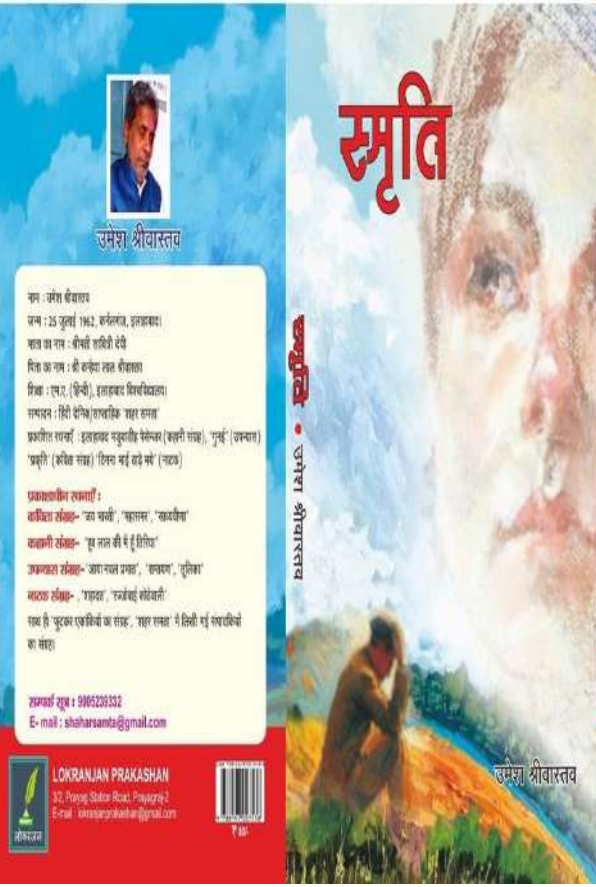
पेरिस की निराशा को सिनर ने विंबलडन में पीछे छोड़ा, बताया क्यों खास है जीत ? पांचवां ग्रैंडस्लैम जीता

विंबलडन,एजेंसी। विश्व नंबर एक इटली के यानिक सिनर ने एक बार फिर साबित कर दिया कि पेरिस की निराशा का जवाब वह विंबलडन में खिताब जीतकर देना जानते हैं। सिनर ने रविवार को खेले गए पुरुष एकल फाइनल में जर्मनी के अलेक्जेंडर ज्वेरेव को 6-7, 7-6 , 6-3, 6-4 से हराकर लगातार दूसरी बार विंबलडन का खिताब अपने नाम किया। यह उनके करियर का पांचवां ग्रैंडस्लेम खिताब है। जीत के बाद सिनर ने बताया कि उनके लिए विंबलडन की ये बेहद खास है। सिनर ने कहा कि हर ग्रैंडस्लेम की अपनी अलग कहानी और महत्व होता है, लेकिन इस बार की जीत उनके लिए बेहद खास है। उन्होंने माना कि फ्रेंच ओपन में मिली हार के बाद विंबलडन जीतना आसान नहीं था, इसलिए इस सफलता की खुशी और भी ज्यादा है। मैच के बाद सिनर ने कहा कि हर ग्रैंडस्लेम का माहौल, चुनौती और अनुभव अलग होता है। उनके लिए यह खिताब इसलिए भी खास है क्योंकि फ्रेंच ओपन में मिली निराशा के बाद उन्होंने खुद को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाया। उन्होंने कहा कि इस मुकाम तक

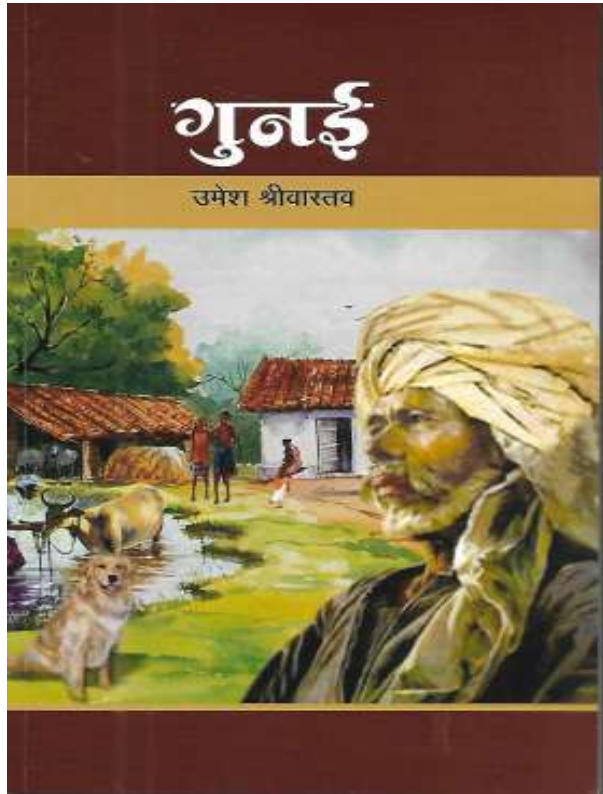
पहुंचने के लिए उन्होंने काफी मेहनत की और अपना पूरा ध्यान सिर्फ बेहतर प्रदर्शन पर लग सिनर ने कहा, श्मेरे लिए यह जीत बहुत मायने रखती है। पेरिस के बाद वापसी करना आसान नहीं था। मैंने खुद को तैयार करने के लिए काफी मेहनत की और आज उसका परिणाम मिला। उन्होंने अपने प्रतिद्वंद्वी अलेक्जेंडर ज्वेरेव की भी जमकर तारीफ की। सिनर ने कहा कि ज्वेरेव लगातार अपने खेल में सुधार कर रहे हैं और उनके खिलाफ खेलना हमेशा मुश्किल होता है। उन्होंने कहा कि मजबूत प्रतिद्वंद्वी ही खिलाड़ियों को अपनी सीमाओं से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। इस जीत के साथ सिनर ने बड़े खिताब जीतने की दौड़ में भी कार्लोस अल्कारेज के खिलाफ अपनी बढ़त मजबूत कर ली है। उनके नाम अब कुल 17 बड़े खिताब हो गए हैं। इनमें ग्रैंडस्लेम, एटीपी फाइनल्स, एटीपी मास्टर्स 1000, और ओलंपिक सिंगल्स स्वर्ण पदक जैसे बड़े टूर्नामेंट शामिल हैं। वहीं, कार्लोस अल्कारेज के नाम फिलहाल 15 बड़े खिताब हैं। जीत के बाद जैसे ही सिनर ने मैच प्वाइंट पर शानदार फोरहैंड विनर लगाया, वह जश्न मनाने के लिए कोर्ट की घास पर पीठ के



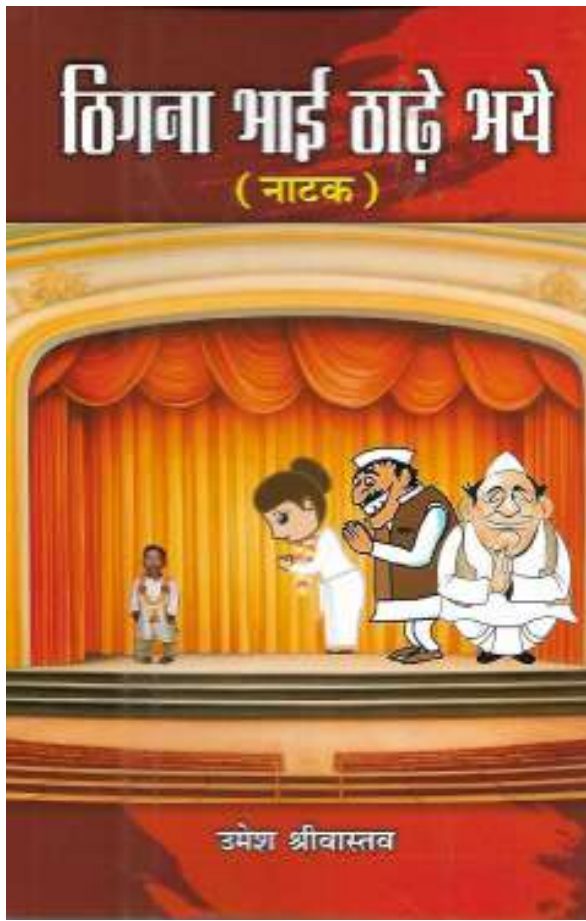
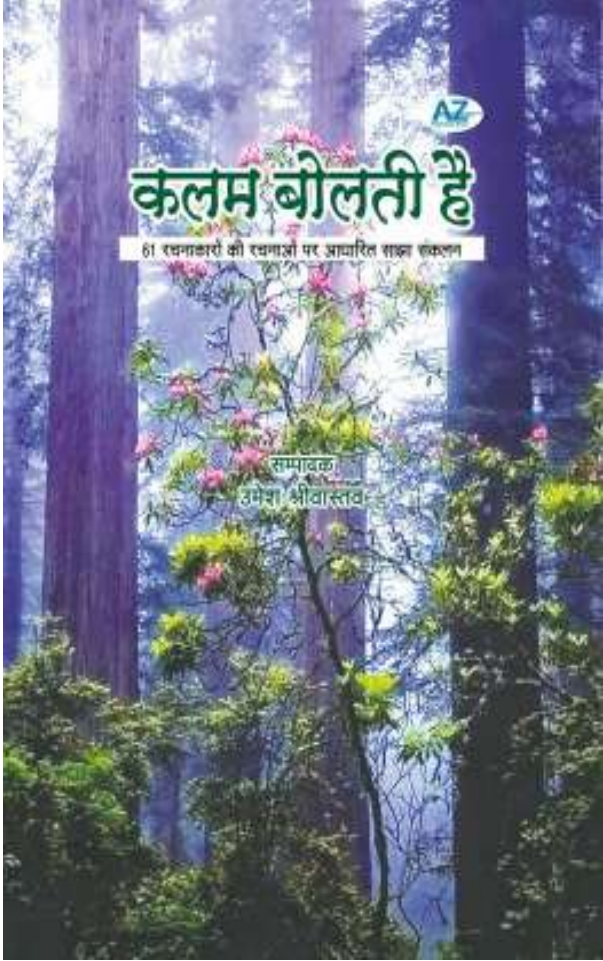
बल लेट गए। पिछले वर्ष भी उन्होंने रोलां गैरां (फ्रेंच ओपन) फाइनल में कार्लोस अल्कारेज के खिलाफ तीन मैच प्वाइंट गंवाने की निराशा के बाद विंबलडन जीतकर शानदार वापसी की थी।



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मडुवाडीह पैसेंजर प्रकाशित हो गया है। उमेश श्रीवास्तव जी को बहुत बधाई एवम शुभकामना।



चर्चित कथाकार और शहर समता अखबार के संपादक श्री उमेश श्रीवास्तव जी का ग्रामीण पृष्ठभूमि पर लिखा बहु प्रतीक्षित



ठिगना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhaye)

