विचार

जीवन वह है जो तब घटित होता है जब आप अन्य योजनाएं बनाने में व्यस्त होते हैं।

– जॉन लेनन

सब की खबर

जनगाथा टाइम्स

वर्ष: 05 ▪ अंक: 246 ▪ वीरवार 27 अगस्त 2026 ▪ पृष्ठ: 08 ▪ मोबाइल: 98881-91277 ▪ editor@jangathatimes.com ▪ www.jangathatimes.com ▪ RNI NO.PUNHIN/2018/75723 मूल्य 3 रुपए

नेपाल में अचानक आई बाढ़ में 270 शव बरामद, 288 भारतीयों समेत 1,500 लोग लापता; बचाव कार्य जारी

काठमांडू नेपाल-चीन सीमा पर रासुवागढ़ी इलाके में भोटेकोशी नदी में आई अचानक बाढ़ (फ्लैश फ्लड) ने भयानक तबाही मचाई है। इस प्रलयंकारी आपदा में अब तक 270 लोगों के शव बरामद किए जा चुके हैं, जिनकी शिनाख्त का काम चल रहा है। सबसे डराने वाली बात यह है कि नेपाल और चीन के तिब्बत क्षेत्र में कम से कम 800 विदेशी नागरिकों सहित लगभग 1,500 लोग अभी भी लापता बताए जा रहे हैं। नेपाल के राष्ट्रीय आपदा जोखिम न्यूनीकरण और प्रबंधन प्राधिकरण ने गुरुवार को यह अहम और डराने वाली जानकारी साझा की है।

288 भारतीय पर्यटकों की तलाश जारी, विदेशियों का बड़ा आंकड़ा

यह विनाशकारी आपदा तिब्बत के ल्हासा से काठमांडू को जोड़ने वाले उस ऊबड़-खाबड़ पहाड़ी रास्ते पर आई, जो ट्रेकर्स और तीर्थयात्रियों के बीच काफी लोकप्रिय है। पुलिस प्रवक्ता एबी नारायण काफ्ले ने बताया कि नेपाल में लापता 826 लोगों में से करीब 600 विदेशी नागरिक हैं। इनमें सबसे बड़ी संख्या भारतीयों की है, जिनके 288 लोग लापता हैं। इसके अलावा 63 अमेरिकी, 34 ऑस्ट्रेलियाई, 33

ब्रिटिश और 25 कनाडाई नागरिक भी लापता हैं। वहीं, चीन के सरकारी ब्रॉडकास्टर सीसीटीवी के अनुसार, तिब्बत के ग्यिरोंग काउंटी में 558 लोग लापता हैं, जिनमें 260 विदेशी शामिल हैं। पुलिस ने आशंका जताई है कि जैसे-जैसे तलाशी अभियान आगे बढ़ेगा, मरने वालों का आंकड़ा और भी भयावह हो सकता है।

भूकंप नहीं, ग्लेशियर ढहने से आई बाढ़!

आपदा के कारणों को लेकर चौंकाने वाला खुलासा हुआ है। यूएस जियोलॉजिकल सर्वे ने बताया है कि शुरूआत में जिसे 4.4 तीव्रता का भूकंप माना जा रहा था, वह दरअसल ग्लेशियर की विशाल चट्टान और बर्फ के ढहने से पैदा हुई भूकंपीय ऊर्जा थी। इसी कारण अचानक भयानक मलबा बहने लगा और सैलाब आ गया। चीनी अधिकारियों ने भी तिब्बत-नेपाल सीमा पर स्थित एक झील से जुड़े खतरों की पहचान की है, जिसकी वजह से इस पहाड़ी और दुर्गम इलाके में बचाव कार्यों में भारी मुश्किलें आ रही हैं। फिलहाल नेपाल में फंसे हजारों लोगों को निकालने और राहत सामग्री पहुंचाने के लिए हेलीकॉप्टरों की मदद ली जा रही है।

72 घंटे में तबाही का खतरा, नेपाल बॉर्डर पर बनी झील को लेकर चीन की चेतावनी; हाई अलर्ट पर प्रशासन

बीजिंग : नेपाल में भोटेकोसी नदी में आई अचानक बाढ़ (फ्लैश फ्लड) से मची भीषण तबाही के बाद हालात अभी भी बेहद डरावने बने हुए हैं। कुदरत का कहर अभी थमा भी नहीं है कि अब चीन ने एक और खौफनाक हाई अलर्ट जारी कर पूरे इलाके में दहशत फैला दी है। नदी में आए मलबे से एक विशालकाय झील बन गई है, जो अब मौत का सैलाब बनकर किसी भी वक्त फूट सकती है। इस चेतावनी के बाद नेपाल में खलबली मच गई है और प्रशासन के हाथ-पांव फूल गए हैं।

नदियों के संगम पर बन गई 20 लाख घन मीटर की विशाल झील

काठमांडू पोस्ट की रिपोर्ट के हवाले से चीन के जल संसाधन मंत्रालय ने यह बेहद गंभीर अलर्ट जारी किया है। चीनी अधिकारियों के मुताबिक, नेपाल में छोछेन खोला और पुरेपू त्सांगपो नदियों के संगम के पास एक खतरनाक बैरियर लेक (अवरोधक झील) का निर्माण हो गया है। गुरुवार सुबह तक इस झील में पानी का आयतन 20 लाख घन मीटर तक पहुंच चुका है, जो एक बड़े खतरे की घंटी है। सबसे ज्यादा डराने वाली बात यह है कि यह प्राकृतिक झील अपनी

क्षमता को पार कर चुकी है और इसमें से पहले ही पानी ओवरफ्लो होने लगा है।

अगले तीन दिन बेहद भारी! मंडरा रहा टूटने का उच्च जोखिम

तबाही का यह टाइम बम लगातार बड़ा होता जा रहा है। चीनी अधिकारियों ने सख्त चेतावनी दी है कि आने वाले महज तीन दिनों के भीतर इस झील में 30 लाख घन मीटर अतिरिक्त पानी के जमा होने की पूरी उम्मीद है। पानी के इस विकराल और लगातार बढ़ते दबाव के कारण झील के बांध के टूटने का उच्च जोखिम बना हुआ है। अगर यह बैरियर लेक टूटती है, तो भोटेकोसी नदी के निचले इलाकों में विनाश का ऐसा सैलाब आएगा, जिसे संभालना नामुमकिन हो जाएगा। फिलहाल इस हाई अलर्ट के बाद नेपाल में खतरे वाले इलाकों को लेकर सतर्कता बढ़ा दी गई है।

स्वामी प्रकाशक एवं मुद्रक, राजेंद्र कुमार के द्वारा नारैन प्रिंटिंग प्रेस कश्मीरी बाजार होशियारपुर पंजाब से छपवाकर, शंकर नगर नजदीर रेलवे स्टेशन होशियारपुर से प्रकाशित किया। सम्पादक राजेंद्र कुमार

CIA की कथित धमकियों से तंग आकर युवक की आत्महत्या

जनगाथा न्यूज नैटवर्क

जालंधर में सीआईए कर्मचारियों की कथित धमकियों और वसूली से परेशान होकर आत्महत्या करने वाले गांव सुभाना निवासी 45 वर्षीय विजय कुमार मामले में पुलिस ने आखिरकार कार्रवाई करते हुए आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। हालांकि, केस दर्ज होने के बावजूद अभी तक किसी भी आरोपी की गिरफ्तारी नहीं हुई है। इससे मृतक के परिवार में भारी रोष है। परिजनों ने साफ कहा है कि जब तक सभी आरोपियों को गिरफ्तार नहीं किया जाता, तब तक विजय कुमार का अंतिम संस्कार नहीं किया जाएगा।

इस पूरे मामले में एडीसीपी-2 माध्वी शर्मा ने कहा कि प्रथम दृष्ट्या धोखाधड़ी के तथ्य सामने आए हैं। परिवार के बयान दर्ज किए जा रहे हैं और जांच के आधार पर जो भी दोषी पाया जाएगा, उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि पंजाब पुलिस कानून के दायरे में निष्पक्ष जांच कर रही है और किसी भी दोषी को बख्शा नहीं जाएगा।

बेटे को छुड़ाने के नाम पर मांगे गए 50 हजार रुपए : मृतक की पत्नी रीतू और बेटे सन्नी ने आरोप लगाया कि कुछ दिन पहले सीआईए टीम उनके बेटे को उठाकर ले गई और उस पर एनडीपीएस एक्ट के तहत 5 ग्राम नशीले पदार्थ का मामला दर्ज कर दिया। इसके बाद इलाके के सन्नी (सीए), सुक्खा और मेशी नामक व्यक्तियों ने खुद को पुलिस से जुड़ा बताते हुए कहा कि यदि 50 हजार रुपए दिए जाएं तो मौके पर ही मामला निपटा दिया जाएगा और बेटे को जमानत पर छुड़वा दिया जाएगा।

परिवार का आरोप है कि उन्होंने 30 हजार रुपए आरोपियों द्वारा बताए गए एक निजी व्यक्ति के गूगल-पे खाते में भेज दिए। बाकी रकम बाद में देने की बात कही गई। लेकिन पैसे लेने के बावजूद न तो बेटे को छोड़ा गया और न ही कोई मदद मिली।

4 ग्राम बताकर 5 ग्राम का केस दर्ज करने का आरोप

परिजनों का कहना है कि शुरुआत में उन्हें बताया गया था कि बेटे पर 4 ग्राम नशीले पदार्थ का केस दर्ज किया गया है, जिसमें तुरंत जमानत मिल जाएगी। लेकिन जब उसे अदालत में पेश किया गया तो पता चला कि पुलिस ने 5 ग्राम का मामला दर्ज किया है, जिसके कारण जमानत नहीं हो सकी और उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

पैसे वापस मांगे तो मिलने लगीं जान से मारने की धमकियां

परिवार के अनुसार जब विजय कुमार को एहसास हुआ कि उनके साथ धोखाधड़ी हुई है और उन्होंने अपने पैसे वापस मांगे, तो आरोपियों ने उन्हें लगातार फोन कर धमकाना शुरू कर दिया। आरोप है कि उन्हें कहा गया कि यदि पैसे वापस मांगे या किसी से शिकायत की तो पूरे परिवार को जान से मार दिया जाएगा। इन धमकियों से विजय कुमार मानसिक रूप से पूरी तरह टूट गए थे। वह कई दिनों तक अपने घर भी नहीं लौटे और बूटा मंडी स्थित एक रिश्तेदार के घर छिपकर रहने को मजबूर रहे।

आत्महत्या से पहले बनाया वीडियो, कई लोगों को ठहराया जिम्मेदार – परिजनों के मुताबिक आत्महत्या से ठीक पहले विजय कुमार ने अपने मोबाइल फोन में एक वीडियो रिकॉर्ड किया। वीडियो में उन्होंने अपनी मौत के लिए सन्नी (सीए), सुक्खा, मेशी समेत 4-5 लोगों को जिम्मेदार ठहराया। वीडियो रिकॉर्ड करने के बाद उन्होंने बेटे से इसे सुरक्षित रखने और जरूरत पड़ने पर लोगों तक पहुंचाने को कहा। इसके बाद बेटे को बीड़ी लाने के बहाने नीचे भेज दिया।

जब बेटा वापस लौटा तो कमरे का दरवाजा अंदर से बंद था। काफी देर तक आवाज देने के बावजूद कोई जवाब नहीं मिला। जाली तोड़कर अंदर देखा गया तो विजय कुमार फंदे से लटके मिले। उन्हें तुरंत पिम्स अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

पुलिस पर गंभीर सवाल, परिवार बोला- गिरफ्तारी तक नहीं होगा अंतिम संस्कार

विजय कुमार के परिजनों का कहना है कि पुलिस ने मामला दर्ज तो कर लिया है, लेकिन अब तक किसी भी आरोपी को गिरफ्तार नहीं किया गया। उनका आरोप है कि यदि समय रहते कार्रवाई की जाती तो विजय कुमार की जान बच सकती थी। परिवार ने चेतावनी दी है कि जब तक सभी आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं होती, तब तक अंतिम संस्कार नहीं किया जाएगा और उनका धरना जारी रहेगा।

एक सप्ताह में CIA पर तीसरा गंभीर आरोप

गौरतलब है कि पिछले एक सप्ताह के भीतर जालंधर सीआईए पर यह तीसरा गंभीर आरोप सामने आया है। इससे पहले एक युवक को कथित तौर पर अवैध हिरासत में रखकर मारपीट करने और जंडू सिंघा क्षेत्र में सीआईए कर्मचारियों की धमकियों से परेशान होकर आत्महत्या करने का मामला भी सामने आ चुका है। लगातार सामने आ रहे इन मामलों ने सीआईए की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। अब सभी की नजर इस बात पर टिकी है कि पुलिस नामजद आरोपियों को कब गिरफ्तार करती है और पीड़ित परिवार को न्याय कब मिलता है।

जालंधर में दिनदहाड़े बाइक चोरी, 10 सेकेंड में मास्टर चाबी से वारदात; CCTV में कैद हुआ आरोपी

जनगाथा न्यूज /नेटवर्क महानगर में चोरी की घटनाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। बेखौफ चोर दिनदहाड़े वारदातों को अंजाम देकर पुलिस के लिए चुनौती बने हुए हैं। ताजा मामला डीएवी फ्लाईओवर के निकट स्थित हांडा प्रॉपर्टी कार्यालय के बाहर से बाइक चोरी का सामने आया है। पूरी घटना वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड हो गई, जिसमें आरोपी का चेहरा भी साफ दिखाई दे रहा है।

जानकारी के अनुसार पीड़ित ने अपनी बाइक (नंबर PB 08 EL 7725) कार्यालय के बाहर खड़ी की थी। कुछ देर बाद जब वह बाहर आया तो बाइक मौके से गायब थी। सीसीटीवी फुटेज खंगालने पर पता चला कि नीले रंग की टी-शर्ट पहने एक युवक पहले कार्यालय के बाहर संदिग्ध ढंग से घूमता रहा। इसके बाद वह सीधे बाइक के पास पहुंचा और मास्टर चाबी का इस्तेमाल करते हुए महज 10 सेकेंड में बाइक स्टार्ट कर मौके से फरार हो गया। सीसीटीवी फुटेज में आरोपी की पूरी गतिविधि और चेहरा स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है, जिससे उसकी पहचान होने की संभावना जताई जा रही है। घटना के बाद पीड़ित ने संबंधित थाना पुलिस को लिखित शिकायत सौंप दी है और बाइक बरामद करने के साथ-साथ आरोपी की जल्द गिरफ्तारी की मांग की है।

शहर में लगातार बढ़ रही चोरी की वारदातों से लोगों में दहशत का माहौल है। स्थानीय लोगों का कहना है कि दिनदहाड़े इस तरह की घटनाएं कानून-व्यवस्था पर सवाल खड़े कर रही हैं।

अब पुलिस सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपी की पहचान कर उसकी तलाश में जुट गई है।

जालंधर में नकली नोटों के साथ युवक गिरफ्तार

पुलिस जांच में निकले चूर्ण वाले नकली नोट, BNS की धारा 109 के तहत केस दर्ज कर भेजा जेल

जनगाथा न्यूज नैटवर्क

शहर के थाना डिविजन-4 क्षेत्र के वाल्मीकि चौक में देर रात उस समय हंगामा खड़ा हो गया, जब एक पराठा रेहड़ी संचालक दंपती ने नकली नोट देकर भुगतान करने वाले एक युवक को लोगों की मदद से पकड़ लिया। सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने आरोपी को हिरासत में लेकर उसकी तलाशी ली। शुरुआती जांच में उसकी जेब से कई संदिग्ध नोट बरामद हुए। बाद में पुलिस ने स्पष्ट किया कि ये भारतीय रिजर्व बैंक की नकल वाले असली जाली नोट नहीं, बल्कि मनोरंजन और चूर्ण (प्रैंक) के लिए इस्तेमाल होने वाले नकली नोट हैं। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (BNS) की धारा 109 के तहत मामला दर्ज कर उसे अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

रेहड़ी संचालक की सतर्कता से पकड़ा गया आरोपी : जानकारी के अनुसार वाल्मीकि चौक के पास पराठों की रेहड़ी लगाने वाले दंपती के पास देर रात एक युवक खाना खाने पहुंचा। भुगतान करते समय उसने संदिग्ध नोट दिए। दंपती को नोट देखकर शक हुआ और उन्होंने युवक को रोक लिया। देखते ही देखते मौके पर लोगों की भीड़ जमा हो गई। सूचना मिलने पर थाना डिविजन-4 की पुलिस मौके पर पहुंची और युवक को हिरासत में ले लिया।

तलाशी में मिले कई नकली नोट

पुलिस ने आरोपी की मौके पर तलाशी ली तो उसकी जेब से अलग-अलग मूल्य के कई संदिग्ध नोट बरामद हुए। मौके पर

मौजूद लोगों ने पुलिस से नोटों की जांच करने को कहा। जांच के दौरान पुलिस ने पाया कि नोट असली मुद्रा नहीं हैं। प्रारंभिक तौर पर 500-500 रुपये के कई नोट तथा 10 और 20 रुपये के भी नकली नोट बरामद हुए। हालांकि बाद की जांच में पुलिस ने बताया कि ये चूर्ण अथवा मनोरंजन के उद्देश्य से छापे गए नकली नोट हैं, जिन्हें कुछ लोग लोगों को धोखा देने के लिए इस्तेमाल करते हैं।

तीन दिन पहले भी दे चुका था नकली नोट : रेहड़ी संचालक दंपती ने पुलिस को बताया कि आरोपी पहले भी उनकी रेहड़ी पर आ चुका था। आरोप है कि करीब तीन दिन पहले उसने 200 रुपये का एक नकली नोट देकर भुगतान किया था। उस समय रात होने के कारण उन्हें नोट की पहचान नहीं हो सकी। बाद में जब उन्होंने वही नोट दूसरे ग्राहक को लौटाया तो ग्राहक ने उसे नकली बताया। तभी से दंपती को आरोपी पर शक था। बुधवार रात दोबारा उसके आने पर उन्होंने उसे पहचान लिया और तुरंत पकड़ लिया।

आईडी कार्ड भी मिला, पहचान की जांच : तलाशी के दौरान पुलिस को आरोपी की जेब से एक पहचान पत्र भी मिला। हालांकि कार्ड पर छपी जानकारी स्पष्ट नहीं होने के कारण उसकी तत्काल पहचान नहीं हो सकी। पुलिस ने पहचान पत्र को भी कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस ने बताया- आरबीआई के जाली नोट नहीं, चूर्ण वाले नकली नोट

मामले की जांच के बाद थाना डिविजन-4 पुलिस ने स्पष्ट किया कि बरामद नोट भारतीय मुद्रा की उच्च गुणवत्ता वाली जाली करेंसी नहीं हैं, बल्कि बाजार में मिलने वाले चूर्ण वाले या प्रैंक वाले नोट हैं, जिन पर सामान्यत: केवल मनोरंजन हेतु जैसी चेतावनी लिखी होती है। ऐसे नोटों का इस्तेमाल यदि किसी को धोखा देकर लेन-देन में किया जाता है तो यह कानूनन अपराध की श्रेणी में आता है।

की धारा 109 के तहत मामला दर्ज, आरोपी जेल भेजा : पुलिस ने आरोपी के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (BNS) की धारा 109 के तहत मामला दर्ज किया। पूछताछ के बाद आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस यह भी जांच कर रही है कि आरोपी ऐसे नकली नोट कहां से लाता था और क्या इससे पहले भी शहर के अन्य इलाकों में इसी तरह लोगों को ठग चुका है।

पुलिस ने आम लोगों और दुकानदारों से अपील की है कि नकद लेन-देन के दौरान नोटों की अच्छी तरह जांच करें। यदि कोई संदिग्ध नोट मिले या कोई व्यक्ति जानबूझकर ऐसे नोट चलाने का प्रयास करे तो तुरंत पुलिस को सूचना दें, ताकि समय रहते ऐसी धोखाधड़ी पर अंकुश लगाया जा सके।

ह्रदय रोगों से कैसे करें बचाव ?

ये शाकाहारी चीजें रखेंगी दिल को फिट और हेल्दी

आजकल की तेज रफ्तार जिंदगी में हृदय रोगों के बढ़ते मामले गंभीर चिंता का कारण बने हुए हैं। बदलती जीवनशैली, तनाव, गलत खानपान और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण दिल की बीमारियां बढ़ती जा रही हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, हर साल लाखों लोग हृदय रोगों से प्रभावित होते हैं और इनमें से बड़ी संख्या असमय मौत का शिकार हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि हम समय रहते अपने दिल का ख्याल रखें और अपने आहार में ऐसे बदलाव करें जो लंबे समय तक हमें स्वस्थ बनाए रखें। शोध बताते हैं कि आहार का सीधा संबंध हृदय स्वास्थ्य से है। ज्यादा तैलीय, मसालेदार, प्रोसेस्ड और जंक फूड न केवल मोटापा बढ़ाते हैं बल्कि ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को भी असंतुलित कर देते हैं। यही असंतुलन धीरे-धीरे दिल की बीमारियों का कारण बनता है।

वहीं अगर हम संतुलित और पौष्टिक आहार अपनाएं, खासकर शाकाहारी आहार तो दिल की बीमारियों के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

प्लांट बेस्ड डाइट हृदय के लिए लाभकारी : कई शोध बताते हैं कि हरी सब्जियां, दालें, अनाज, फल और मेवे हृदय स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छे हैं। इनमें मौजूद फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल्स धमनियों को साफ रखते हैं और बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं। अध्ययनों से ये भी पता चलता है कि प्लांट बेस्ड डाइट ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है, जिससे दिल पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ता। इसलिए अगर आप अपने दिल को लंबे समय तक स्वस्थ रखना चाहते हैं तो आहार पर ध्यान देना बेहद जरूरी है।

आइए जानते हैं कि शाकाहारी लोगों के लिए किन चीजों का सेवन लाभकारी माना जाता है?

नट्स और सीड्स : बादाम, अखरोट, चिया सीड्स, कद्दू और अलसी के बीज स्वस्थ वसा, ओमेगा-3 फैटी एसिड और फाइबर का अच्छा स्रोत माने जाते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि रोजाना अखरोट खाना से हृदय स्वास्थ्य की समस्याओं का जोखिम कम हो सकता है। नट्स और सीड्स हृदय रोगों के प्रमुख कारक ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल दोनों को कंट्रोल रखने में फायदेमंद है।

ग्रीन-टी का करिए सेवन

शोधकर्ताओं ने हृदय की सेहत को ठीक रखने के लिए ग्रीन-टी पीने को भी बहुत लाभकारी माना है। ग्रीन-टी में कैटेचिन्स एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि नियमित रूप से दो-तीन कप ग्रीन टी पीने वालों में ब्लड प्रेशर और हृदय को क्षति पहुंचाने वाली अन्य समस्याओं का जोखिम कम होता है।

एवोकाडो जैसे फलों के लाभ

हृदय को स्वस्थ रखने के लिए एवोकाडो को सबसे लाभकारी फलों में से एक माना जाता है। एवोकाडो मोनोअनसैचुरेटेड फैट का अच्छा स्रोत है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ावा देने में फायदेमंद है। अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि हफ्ते में दो बार एवोकाडो का सेवन करने वालों में कार्डियोवस्कुलर रोगों का जोखिम 21 फीसदी तक कम हो सकता है।

फाइबर युक्त सब्जियां और साग

पालक, केल, और ब्रोकली जैसी पत्तेदार सब्जियां फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन-के से भरपूर होती हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने और धमनियों को कठोर होने से बचाती है। इसी तरह एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके हृदय रोगों से बचाने में आपके लिए फायदेमंद मानी जाती हैं। हरी सब्जियों से इसकी आसानी से प्राप्ति हो सकती है।

बच्चे को बार-बार जुकाम और बुखार आना किस बीमारी का लक्षण है ?

बच्चे जब बार-बार रोएं, चिड़चिड़े हो जाएं और खेलने में मन न लगे तो ये भी संकेत हो सकते हैं कि शरीर में अंदर ही अंदर संक्रमण पनप रहा है. कई बार गले में खराश, नाक बहना या खांसी शुरू हो जाती है. शरीर का तापमान लगातार 101-102 हो जाता है. बार-बार जुकाम हो जाए तो ये साफ इशारा है कि अब मामला साधारण नहीं बल्कि वायरल फीवर हो सकता है.

बरसात और मौसम बदलने का समय बच्चों के लिए अक्सर मुश्किलें लेकर आता है. इस दौरान एक सबसे आम समस्या है वायरल बुखार. हर साल हजारों बच्चे इससे प्रभावित होते हैं और घरवाले चिंता में आ जाते हैं कि कहीं ये कोई गंभीर बीमारी तो नहीं. लेकिन असली परेशानी तब होती है जब माता-पिता समय रहते इसके लक्षण नहीं पहचान पाते और इलाज में देर हो जाती है.

वायरल फीवर के कारण

दिल्ली एम्स में पीडियाट्रिक विभाग के पूर्व डॉ. राकेश बागड़ी बताते हैं कि जब एक संक्रमित इंसान खांसता है, छींकता या खांसताहै तो उसके मुंह से निकलने वाले तरल पदार्थ में बैक्टीरिया होते हैं जो संक्रमण फैलाते हैं. संक्रमित व्यक्ति के पास खड़े हैं तो बैक्टीरिया नाक या मुंह के रास्तों से आपके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं. इसी कारण से सव्स्थ इंसान भी Viral Fever का शिकार हो जाता है.

वायरल बुखार के लक्षण

शुरुआत में वायरल बुखार के लक्षण साधारण सर्दी-जुकाम जैसे लग सकते हैं. बच्चे को हल्की-हल्की थकान रहती है, भूख कम लगती है और कभी-कभी शरीर में दर्द होता है. कई बार तापमान 100 डिग्री तक रहता है तो घर वाले सोचते हैं कि बस मौसम का असर है. लेकिन यही लापरवाही आगे जाकर परेशानी बढ़ा देती है.

असली सस्पेंस ये है कि वायरल बुखार सिर्फ बुखार तक ही सीमित नहीं रहता, बल्कि धीरे-धीरे शरीर के बाकी हिस्सों को भी प्रभावित कर सकता है.

वायरल से बच्चों को कैसे बचाएं

- बच्चों की इम्युनिटी मजबूत रखें
- रोजाना संतुलित खाना खिलाएं
- फल, सब्जियां और पर्याप्त पानी पिएं
- साफ-सफाई का ध्यान रखें
- बच्चों को बार-बार हाथ धोने की आदत लगवाएं
- बाहर से आने के बाद हाथ धोएं
- ठंडा खाना या पानी से दूर रहें
- गर्म खिचड़ी, सूप जैसा हल्का खाना खिलाएं
- बच्चों को मच्छरों से बचाएं
- मौसम के हिसाब से बच्चों को कपड़ें पहनाएं

बच्चों में वायरल बुखार कोई साधारण बात नहीं है जिसे नजरअंदाज कर दिया जाए. शुरुआती लक्षण पहचान लेना ही सबसे बड़ा बचाव है. अगर बुखार 2-3 दिन से ज्यादा टिके या दवा देने के बाद भी आराम न मिले तो डॉक्टर से सलाह लेना सबसे सुरक्षित विकल्प है. सही समय पर इलाज और अच्छी देखभाल से बच्चा जल्दी ठीक हो जाता है और आप बेवजह की टेंशन से बच जाते हैं.

कानपुर में आसमान से खेत में गिरा ट्रेनिंग विमान, उड़ान भरने के 20 मिनट बाद क्रैश; दोनों पायलटों की दर्दनाक मौत

कानपुर : उत्तर प्रदेश के कानपुर से बड़ी खबर सामने आई है। यहां गंगा बैराज के पास एक ट्रेनिंग विमान अचानक अनियंत्रित होकर क्रैश हो गया। इस खौफनाक हादसे में विमान में सवार दोनों पायलटों की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई। ट्विन-इंजन ट्रेनिंग एयरक्राफ्ट सीधे एक खेत में जा गिरा, जिसके बाद पूरे इलाके में भारी हड़कंप और अफरा-तफरी मच गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस और रेस्क्यू टीम ने तुरंत मौके पर पहुंचकर मोर्चा संभाल लिया है।

उड़ान भरने के महज 20 मिनट बाद हुआ बड़ा हादसा

कानपुर के पुलिस आयुक्त रघुबीर लाल ने घटना की जानकारी देते हुए बताया कि यह हादसा ग्वालटोली इलाके के नत्थापुरवा गांव के बाहरी हिस्से में हुआ। गर्ग एविएशन ट्रेनिंग सेंटर का यह 4 सीटर ह्राटेकनमह्र (व्हील्लें) एयरक्राफ्ट सुबह करीब 11:30 बजे उड़ान पर निकला था। लेकिन उड़ान भरने के महज 20 मिनट बाद, सुबह 11:50 बजे यह अचानक दुर्घटनाग्रस्त हो गया।

आसमान से विमान को सीधे खेत में गिरता देख मौके पर ग्रामीणों की भारी भीड़ जमा हो गई और इलाके में सनसनी फैल गई।

गुजरात के ट्रेनर और कर्नाटक के ट्रेनी पायलट ने गंवाई जान

इस भीषण क्रैश में जान गंवाने वाले दोनों पायलटों की पहचान कर ली गई है। विमान में मौजूद ट्रेनर (इंस्ट्रक्टर) सचिन भाटिया मूल रूप से गुजरात के रहने वाले थे, जबकि उनके साथ मौजूद को-पायलट (ट्रेनी) अभिषेक पुजारी कर्नाटक के निवासी थे। हादसे की भयावहता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि खेत में गिरते ही विमान बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गया और दोनों पायलटों को बचने का कोई मौका नहीं मिला।

डीजीसीए की टीम करेगी हादसे की विस्तृत जांच

पुलिस प्रशासन ने तुरंत कार्रवाई करते हुए पूरे घटनास्थल को अपने घेरे में लेकर सुरक्षित कर लिया है। विमान अचानक किस वजह से क्रैश हुआ, इसे लेकर अभी तस्वीर साफ नहीं हो पाई है। पुलिस ने नागरिक उड्डयन महानिदेशालय को इस बड़े हादसे की आधिकारिक सूचना दे दी है। अब विमान में आई तकनीकी खराबी और हादसे के असली कारणों का पता लगाने के लिए डीजीसीए की एक विशेष टीम घटनास्थल पर पहुंचकर इस दुर्घटना की विस्तृत और गहन जांच करेगी।

22 हजार करोड़ का कर्ज सिर्फ 6.5 करोड़ में रफा-दफा, NCLT का ये फैसला उड़ा देगा होश

नई दिल्ली : बैंक की एक ईएमआई मिस होने पर आम आदमी के घर रिकवरी एजेंट भेज दिए जाते हैं, लेकिन जब बात देश के रसूखदार अरबपतियों की आती है, तो सिस्टम का पूरा गणित ही बदल जाता है। मीडिया दिग्गज सुभाष चंद्रा से जुड़ा NCLT (नेशनल कंपनी लॉ ट्रिब्यूनल) का ताजा फैसला इस कड़वी हकीकत की सबसे बड़ी मिसाल बन गया है। 22,006 करोड़ रुपये के भारी-भरकम कर्ज तले दबे सुभाष चंद्रा का महज 6.5 करोड़ रुपये का सेटलमेंट प्लान ट्रिब्यूनल ने मंजूर कर लिया है। इस चौंकाने वाले फैसले का सीधा मतलब यह है कि कर्ज देने वाले तमाम बैंकों और वित्तीय संस्थानों को अपने 99.97 प्रतिशत पैसे से हमेशा के लिए हाथ धोना पड़ेगा। इस पूरे दिवालिया प्रक्रिया (इनसॉल्वेंसी रेजोल्यूशन प्रोसेस) के खेल में सबसे तगड़ा झटका सरकारी संस्थान छक्ठ हाउसिंग फाइनेंस को लगा है। एलआईसी ने ट्रिब्यूनल में इस सेटलमेंट का पुरजोर विरोध करते हुए इसे पूरी तरह गैर-कानूनी और अव्यावहारिक बताया था, लेकिन उनकी कोई दलील काम नहीं आई।

चौंकाने वाले आंकड़े बताते हैं कि एलआईसी हाउसिंग फाइनेंस का कुल दावा 1,322 करोड़ रुपये से भी ज्यादा का था, लेकिन नए प्लान के तहत अब उन्हें इस विशाल रकम के बदले केवल 38.09 लाख रुपये ही थमाए जाएंगे। यह उनके कुल बकाये का 0.028 प्रतिशत मात्र है।आखिर ट्रिब्यूनल ने एलआईसी जैसे बड़े संस्थानों की बात क्यों नहीं मानी? इसका जवाब ठ्ठछ्ळ के आदेश में ही मौजूद है। ट्रिब्यूनल ने स्पष्ट किया कि 80.81 प्रतिशत मेजॉरिटी वाले कर्जदाताओं ने अपनी मर्जी से इस 6.5 करोड़ रुपये के प्लान को पास किया है, जबकि विरोध करने वालों का वोटिंग शेयर 20 प्रतिशत से भी कम था। इसके साथ ही रेजोल्यूशन प्रोफेशनल ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि सुभाष चंद्रा की अपनी निजी संपत्ति की कीमत 6.5 करोड़ रुपये से भी कम है।

बर्थडे पार्टी से लौट रहे ऑटो को प्राइवेट बस ने मारी टक्कर, 6 महिलाओं समेत 7 लोगों की दर्दनाक मौत

अमरावती : आंध्र प्रदेश के पलनाडू जिले में गुरुवार तड़के एक प्राइवेट बस और ऑटो-रिक्शा की टक्कर में कम से कम सात लोगों की मौत हो गई और आठ अन्य घायल हो गए। मरने वालों में छह महिलाएं शामिल हैं।

पुलिस ने बताया कि यह हादसा पलनाडू जिले के चिलकालूरिपेट में अड्डा रोड के पास हुआ। विजयवाड़ा से तिरुपति जा रही प्राइवेट बस ने ऑटो-रिक्शा को टक्कर मार दी। ऑटो-रिक्शा में तकरीबन 15 लोग सवार थे। उनमें से सात लोगों की मौत हो गई। चार बच्चों समेत आठ अन्य लोग घायल हो गए। घायलों को गुंटूर के सरकारी जनरल अस्पताल और चिलकलुरिपेट सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया।

पुलिस के अनुसार, पीड़ित चिलकलुरिपेट मंडल के वेलुरु गांव के रहने वाले थे। वे प्रकाशम जिले के कोंडामंजुलुर में एक जन्मदिन की पार्टी से लौट रहे थे।चार लोगों की मौत मौके पर ही हो गई, जबकि दो लोगों की मौत गुंटूर के सरकारी जनरल अस्पताल में और एक की मौत चिलकलुरिपेट सरकारी अस्पताल में हुई।

मृतकों की पहचान बोंटू बाबू (62), बोंटू मानेम्मा (55), संपूर्णम्मा (70), गंगम्मा (50), लक्ष्मम्मा (75), चौतुपल्ली स्वार्थम्मा (45) और मारियम्मा (45) के रूप में की गई है।

मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू ने इस भयानक सड़क हादसे पर गहरा दुख व्यक्त किया। मुख्यमंत्री ने मृतकों के परिवारों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिया कि घायलों को हर संभव बेहतर इलाज मिले और उनकी सेहत पर लगातार नजर रखी जाए।

उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण ने भी सड़क हादसे पर दुख जताया। उन्होंने जिला अधिकारियों से बात की और उन्हें घायलों के लिए बेहतर इलाज सुनिश्चित करने का निर्देश दिया।

इसी बीच, राज्य की गृह मंत्री वंगालपुडी अनीता ने चिलकालूरिपेट में हुए सड़क हादसे के संबंध में पलनाडू के अतिरिक्त एसपी से बात की। उन्होंने हादसे की गंभीरता, मृतकों और घायलों के विवरण और राहत कार्यों की स्थिति के बारे में जानकारी ली। सात लोगों की मौत को बेहद दुखद बताते हुए गृह मंत्री अनीता ने मृतकों के परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदना व्यक्त की।

उन्होंने पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे यह सुनिश्चित करें कि घायलों को बेहतरीन इलाज मिले और उनकी सेहत पर लगातार नजर रखी जाए। गृह मंत्री ने निर्देश दिया कि इस घटना के सभी पहलुओं की जांच की जाए, जिसमें दुर्घटना की वजह बनी परिस्थितियां, बस की रफ्तार और ड्राइवर की कोई लापरवाही शामिल हो। गृह मंत्री अनीता ने कहा कि ऐसी दुर्घटनाओं को दोबारा होने से रोकने के लिए निजी वाहनों के मामले में सड़क सुरक्षा नियमों को लागू करने पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

अमेरिका में शरिया कानून पर बैन के समर्थन में ट्रंप, बोले- हमारे देश में एक ही कानूनी व्यवस्था होगी

वॉशिंगटन : अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अमेरिका में शरिया कानून पर रोक लगाने वाले कानून का समर्थन करने की बात कही है। रूढ़िवादी प्रसारक ग्लेन बेक के साथ एक इंटरव्यू में ट्रंप ने कहा कि अमेरिका में केवल एक ही कानूनी व्यवस्था होनी चाहिए और देश में शरिया कानून के लिए कोई जगह नहीं है।

ग्लेन बेक ने ट्रंप से पूछा था कि क्या वह अमेरिका में शरिया कानून के खिलाफ प्रस्तावित कानून का समर्थन करेंगे या उस पर हस्ताक्षर करेंगे। इसके जवाब में ट्रंप ने कहा, ह्लशरिया कानून के बारे में मैं स्पष्ट रूप से कहूंगा कि यह इस देश के लिए नहीं है। यहां कोई शरिया कानून नहीं होगा। ट्रंप ने दावा किया कि अमेरिका के कुछ हिस्सों में पहले से शरिया कानून का पालन किया जा रहा है। हालांकि, उन्होंने किसी विशेष स्थान का नाम नहीं बताया और अपने दावे के समर्थन में कोई सबूत भी पेश नहीं किया।

उन्होंने अमेरिकी कानूनी व्यवस्था के साथ किसी समानांतर धार्मिक कानून को लागू करने का विरोध करते हुए यूरोप की राजधानियों का भी जिक्र किया। ट्रंप ने कहा कि लंदन या पेरिस जाने पर कभी-कभी ऐसा लगता है जैसे वहां जीवन जीने का एक अलग तरीका

है। ट्रंप ने कहा कि वह अमेरिका में शरिया कानून पर रोक लगाने के प्रयास का समर्थन करेंगे। उन्होंने इसे राजनीतिक विचारधारा के बजाय ह्यकॉमन सेंसह्न यानी आम समझ का विषय बताया।

उन्होंने कहा, ह्लहमारा एक ही सिस्टम है। हमारा सिस्टम बहुत बढ़िया है। कभी-कभी यह बहुत निराशाजनक होता है, लेकिन मेरी नजर में यह सबसे अच्छा सिस्टम है।ह्व ट्रंप ने आगे कहा कि जहां भी शरिया कानून लागू होता हुआ दिखाई देगा, वहां अधिकारी कार्रवाई करेंगे और उसे हटाया जाएगा।

हालांकि, ट्रंप ने यह स्पष्ट नहीं किया कि वह इस दिशा में कोई नया संघीय कानून लाएंगे, कार्यकारी आदेश जारी करेंगे या कांग्रेस में पहले से मौजूद किसी प्रस्ताव का समर्थन करेंगे। उन्होंने यह भी नहीं बताया कि प्रस्तावित प्रतिबंध का कानूनी ढांचा किस तरह का होगा।

ग्लेन बेक का सवाल शरिया कानून को इस्लाम और डेमोक्रेटिक सोशलिस्टों के बीच कथित ह्यरेड-ग्रीन अलायंसह्न से जोड़ते हुए पूछा गया था।

इंटरव्यू के दौरान ट्रंप से युवा अमेरिकियों की बढ़ती महंगाई को लेकर चिंता पर भी सवाल किया गया। ट्रंप ने महंगाई के लिए डेमोक्रेट्स को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि जब उन्होंने सत्ता संभाली, तब उन्हें पहले से ही ऊंची कीमतों और महंगाई का सामना करना पड़ा था।

ट्रंप ने दावा किया कि उनके प्रशासन ने कीमतों को कम करने की दिशा में काम किया है और महंगाई की स्थिति में सुधार किया है।

रोहतक मर्डर केस में 15 साल बाद बड़ा फैसला, पूर्व MLA बाली पहलवान को कोर्ट ने सुनाई उम्रकैद की सजा

रोहतक : हरियाणा में रोहतक की एक अदालत ने 15 साल पुराने एक बहुचर्चित हत्याकांड में बड़ा फैसला सुनाते हुए महम से इनेलो के पूर्व विधायक बलबीर सिंह उर्फ बाली पहलवान को उम्रकैद की सजा सुनाई है। यह पूरा मामला साल 2011 में गोशाला के चंदे को लेकर हुए विवाद में एक शख्स की सरेआम गोली मारकर हत्या करने से जुड़ा है। अदालत के इस फैसले ने करीब डेढ़ दशक से न्याय की आस में बैठे पीड़ित परिवार को आखिरकार बड़ी राहत दी है।

गोशाला के चंदे को लेकर हुआ था खूनी खेल

यह सनसनीखेज मामला 5 मई 2011 का है। गांव मोखरा में गोशाला के चंदे को लेकर एक बड़ा विवाद खड़ा हो गया था। विवाद ने इतना भयानक रूप ले लिया कि कलानौर की अनाज मंडी में निंगाणा गांव निवासी विष्णु की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इस खौफनाक वारदात के बाद मृतक के जीजा और बसाना गांव के पूर्व सरपंच सीताराम की शिकायत पर पुलिस ने पूर्व विधायक बलबीर सिंह उर्फ बाली पहलवान सहित कुल 21 लोगों के खिलाफ हत्या की नामजद एफआईआर दर्ज की थी। इस मामले को सुलझाने के लिए सामाजिक स्तर पर कई पंचायतें भी हुई, लेकिन पीड़ित परिवार ने कानूनी लड़ाई लड़ने का फैसला किया।

पूर्व विधायक सहित चार को उम्रकैद, आठ बरी

रोहतक के अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश कपिल राठी की अदालत ने गवाहों और साक्ष्यों के आधार पर बुधवार को सात आरोपियों को दोषी करार दिया था। गुरुवार को अदालत ने सजा का ऐलान करते हुए पूर्व विधायक बाली पहलवान सहित चार दोषियों को आजीवन कारावास (उम्रकैद) की सख्त सजा सुनाई है। दोषी करार दिए गए लोगों में बाली पहलवान के अलावा सुनील, दिनेश उर्फ काला, राजेश, पवन, सुनील उर्फ सुल्हड़ और मुकेश के नाम शामिल हैं। वहीं, अदालत ने पर्याप्त सबूतों के अभाव में आठ आरोपियों सतेंद्र उर्फ मिंटू, परमजीत, सतीश, कुलदीप, राजेन्द्र, दिनेश, रविंद्र और फूल कुमार को संदेह का लाभ देते हुए मामले से बरी कर दिया है।

सुप्रीम कोर्ट ने रद्द की थी जमानत, छह आरोपियों की हो चुकी है मौत

इस हाई-प्रोफाइल हत्याकांड में लंबे समय तक कानूनी दांव-पेंच चलते रहे। वारदात के बाद बाली पहलवान ने तत्कालीन आईजी वी. कामराजा के सामने आत्मसमर्पण कर दिया था। बाद में उन्हें हाईकोर्ट से जमानत भी मिल गई थी, लेकिन साल 2013 में सुप्रीम कोर्ट ने कड़ा रुख अपनाते हुए उनकी जमानत रद्द कर दी थी और उन्हें ट्रायल कोर्ट में सरेंडर करने का स्पष्ट आदेश दिया था। करीब 15 साल तक चली इस लंबी अदालती प्रक्रिया के दौरान कुल 21 आरोपियों में से छह (सोमबीर, रोहतास, धर्म सिंह, राजबीर, अजय और धनपत) की अलग-अलग समय पर मौत भी हो चुकी है। इतने वर्षों के संघर्ष के बाद आए इस फैसले पर मृतक के परिवार ने संतोष जताया है।

दिल्ली में 21 साल की मॉडल की घर में घुसकर हत्या, चाकू से गोदा; आरोपी जिम ट्रेनर इमरान फरार

नई दिल्ली : राजधानी दिल्ली के तिलक नगर इलाके में बुधवार रात 21 वर्षीय युवती की उसके घर में चाकू से गोदकर हत्या कर दी गई। मृतका की पहचान मुस्कान के रूप में हुई है। वह स्टूडेंट होने के साथ मॉडलिंग भी करती थी। पुलिस को शक है कि वारदात को उसके जिम ट्रेनर इमरान ने अंजाम दिया है। घटना के बाद से आरोपी फरार है और उसकी तलाश में पुलिस की कई टीमें जुटी हैं।

एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, मुस्कान बिल्डिंग की दूसरी मंजिल पर स्थित अपने घर में अकेली थी। इसी दौरान आरोपी ने कथित तौर पर उस पर चाकू से हमला कर दिया। मुस्कान की चीखें सुनकर पड़ोसी मौके पर पहुंचे तो वह खून से लथपथ हालत में मिली। पड़ोसी उसे तुरंत अस्पताल लेकर गए, जहां गंभीर चोटों के कारण उसकी मौत हो गई। एडिशनल डीसीपी गुप्ता ने बताया कि आरोपी को पकड़ने के लिए पुलिस की टीमें लगातार काम कर रही हैं। इलाके में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। पुलिस वारदात से जुड़े हर पहलू की जांच कर रही है और आरोपी के बारे में अधिक जानकारी जुटाई जा रही है। दिल्ली पुलिस के अनुसार, आरोपी और मुस्कान एक-दूसरे को कुछ समय से जानते थे। हमले के बाद आरोपी मौके से फरार हो गया। पुलिस उसकी

तलाश में संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है। मुस्कान के दोस्त अमन ने बताया कि वह तीन बहनों में सबसे छोटी थी। अमन के मुताबिक, चंडीगढ़ में रहने वाली मुस्कान की बड़ी बहन ने उसे फोन कर तुरंत घर पहुंचने के लिए कहा था। उसने बताया कि किसी ने मुस्कान को चाकू मार दिया है। अमन ने कहा कि उसने तुरंत अपने एक दोस्त को फोन कर घर पहुंचने और मुस्कान को अस्पताल ले जाने के लिए कहा। जब वह मौके पर पहुंचा, तब तक एंबुलेंस मुस्कान को अस्पताल लेकर जा चुकी थी। अमन ने दावा किया कि मुस्कान की बहनों ने उसे बताया था कि इमरान उसे परेशान करता था और पहले भी ऐसा कर चुका था। इसी वजह से घटना के बाद परिवार और दोस्तों का शक इमरान पर गया। हालांकि, आरोपी के खिलाफ लगाए गए इन आरोपों की पुलिस जांच कर रही है।

लग्जरी होटल में 10 दिन तक परिवार ने उड़ाई दावत, 5.74 लाख का बिल देख किया ऐसा ड्रामा कि बुलानी पड़ गई पुलिस

उदयपुर : राजस्थान की झीलों की नगरी उदयपुर में छुट्टियां बिताने गए एक परिवार का हैरान करने वाला कारनामा सामने आया है। दिल्ली से आया यह परिवार एक बेहद आलीशान पांच सितारा होटल में 10 दिनों तक शाही मेहमान बनकर रहा। इस दौरान उन्होंने जमकर लजीज पकवानों और होटल की तमाम महंगी सुख-सुविधाओं का लुत्फ उठाया। लेकिन जब चेकआउट के वक्त उनके सामने लाखों रुपये का भारी-भरकम बिल रखा गया, तो उन्होंने भुगतान करने से बचने के लिए जो पैंतरा चला, उसे सुनकर होटल प्रबंधन के भी पैरों तले जमीन खिसक गई। मामले में अब पुलिस की एंट्री हो चुकी है और एक बड़े फजीवाड़े की आशंका जताई जा रही है।

ट्रेवल एजेंसी पर फोड़ा 5.74 लाख के बिल का ठीकरा

जानकारी के मुताबिक, दिल्ली के रहने वाले अनुराग यादव नामक व्यक्ति ने 12 अगस्त 2026 को ह्यमेकर बाहाह्न (टॅी1 इँ) ट्रैवल एजेंसी के जरिए उदयपुर के मशहूर ह्याद ओबेरॉय उदयविलासह्न में अपने रुकने की बुकिंग कराई थी। वह अपनी पत्नी और दो बच्चों के साथ 14 अगस्त से 23 अगस्त तक इस लग्जरी प्रॉपर्टी में ठहरे। 10 दिनों के इस शानदार प्रवास के दौरान परिवार ने लंच, डिनर सहित होटल की कई सुविधाओं का भरपूर इस्तेमाल किया। जब परिवार के जाने का समय आया, तो होटल प्रबंधन ने उन्हें 5 लाख 74 हजार रुपये का बिल सौंपा। बिल देखते ही अनुराग यादव ने यह कहते हुए पैसे देने से साफ इनकार कर दिया कि इस पूरी

रकम का भुगतान उनकी ट्रैवल एजेंसी द्वारा किया जाएगा।

एजेंसी का इनकार और पुलिस में दर्ज हुई एफआईआर

होटल प्रबंधन ने जब इस दावे की सच्चाई जानने के लिए ट्रैवल एजेंसी से संपर्क किया, तो उन्होंने ऐसी किसी भी व्यवस्था या भुगतान की जिम्मेदारी लेने से साफ इनकार कर दिया। एजेंसी ने स्पष्ट किया कि बुकिंग के समय ऐसी कोई भी डील नहीं हुई थी। इस खुलासे के बाद विवाद काफी बढ़ गया और होटल के संपर्क प्रबंधक (छं2ड्डल्ल टंल्लौ1) रवींद्र सिंह को अंबामाता पुलिस स्टेशन में धोखाधड़ी की शिकायत दर्ज करानी पड़ी। मामले की जांच कर रहे सब-इंस्पेक्टर अजयराज सिंह का कहना है कि प्रथम दृष्ट्या यह एक सुनियोजित धोखाधड़ी का मामला प्रतीत हो रहा है, जिसमें पर्यटक और ट्रैवल एजेंसी की मिलीभगत होने की भी आशंका है। पुलिस ने पूरे मामले की गहन जांच शुरू कर दी है।

पहले भी सामने आ चुका है 5-स्टार होटलों में ठगी का बड़ा मामला

गौरतलब है कि लग्जरी होटलों को चूना लगाने का यह कोई पहला मामला नहीं है। कुछ ही हफ्ते पहले तमिलनाडु के 69 वर्षीय एक व्यक्ति से जुड़ा ऐसा ही हैरान करने वाला मामला सामने आया था। जुलाई में पुलिस ने बिंगसन जॉन नाम के एक शातिर ठग को गिरफ्तार किया था, जिस पर पिछले तीन दशकों में पूरे भारत के 300 से अधिक लग्जरी होटलों को ठगने का गंभीर आरोप है। पुलिस जांच में सामने आया था कि जॉन कभी विदेशी टूरिस्ट गाइड, कभी अंग्रेजी का टीचर तो कभी योगा ट्रेनर बनकर पांच सितारा होटलों में रुकता था और कई दिनों तक मौज उड़ाने के बाद बिना बिल चुकाए और कभी-कभी होटल का कीमती सामान लेकर चंपत हो जाता था। उदयपुर के इस ताजा मामले में भी पुलिस जल्द ही सच्चाई सामने लाने का दावा कर रही है।

बहनें किस समय बांधें राखी?

रक्षाबंधन के त्योहार पर क्या चंद्र ग्रहण लगने वाला है? इसको लेकर मन में सवाल खड़े हो रहे हैं. दरअसल, ज्योतिष शास्त्र के अनुसार ग्रहण काल और सूतक काल के दौरान राखी बांधना पूरी तरह से वर्जित माना गया है इसलिए बहनों को हमेशा सूतक लगने से पहले का समय या फिर ग्रहण समाप्त होने के बाद का समय ही चुनना चाहिए. शास्त्रों में सही समय पर रक्षासूत्र बांधने का बहुत बड़ा नियम बताया गया है. सही मुहूर्त का ध्यान रखकर ही राखी बांधने का कार्य संपन्न करना चाहिए. ऐसा करने से त्योहार का पूरा पुण्य प्राप्त होता है और भाई-बहन का संबंध मजबूत बनता है. हालांकि भारत में चंद्र ग्रहण का असर नहीं है और न ही सूतक काल लगेगा, ऐसे में राखी बांधने का शुभ मुहूर्त सुबह 5 बजकर 57 मिनट से लेकर सुबह 9 बजकर 48 बजे तक है.

सूतक शुरू होने से पहले का शुभ समय

यदि ग्रहण रात्रि में लग रहा है, तो प्रातः काल सूतक प्रारंभ होने से पूर्व का समय राखी बांधने के लिए सबसे उत्तम और श्रेष्ठ माना जाता है. इस समय बिना किसी रुकावट के धार्मिक नियम पूरे किए जा सकते हैं. सूतक शुरू होने से पहले मन शांत रहता है और पूजा-पाठ का वातावरण भी शुद्ध होता है. धर्मसिंधु के अनुसार इस शुभ समय में राखी बांधने से भाई के जीवन में रक्षा का कवच बनता है. सूतक काल लगने के बाद किसी भी धार्मिक अनुष्ठान को करने से बचना चाहिए. इसलिए बहनों को सुबह के इस समय का सही उपयोग करते हुए रक्षासूत्र बांधने की परंपरा पूरी कर लेनी चाहिए. समय का सही ध्यान रखना ही इस पावन पर्व का सबसे मुख्य नियम स्वीकार किया गया है.

ग्रहण समाप्ति और मोक्ष के बाद का नियम

यदि ग्रहण सुबह या दोपहर में है, तो ग्रहण समाप्त होने के बाद जब ग्रहण का मोक्ष हो जाए, तब स्नान करके शुद्ध वस्त्र धारण करने चाहिए. इसके बाद घर के देव स्थान को स्वच्छ करना बहुत आवश्यक होता है. पूजा स्थान की साफ-सफाई करने के बाद ही बहनों को राखी बांधने का कार्य करना चाहिए. ग्रहण के मोक्ष के बाद किया गया यह कार्य अत्यंत पवित्र माना जाता है. सही विधि से स्नान और घर की स्वच्छता करने के बाद ही त्यौहार का भाव मन में जगाना चाहिए. इस नियम का पालन करने से ग्रहण का कोई भी बुरा असर पूजा पर नहीं पड़ता है. शास्त्रों में दी गई इस विधि से पूजन संपन्न करने पर घर में खुशहाली बनी रहती है और सभी कार्य सिद्ध होते हैं.

भद्रा और सूतक काल से मुक्त समय का चयन

राखी बांधते समय केवल ग्रहण ही नहीं, बल्कि भद्रा काल का भी विशेष ध्यान रखना बहुत आवश्यक माना गया है. भद्रा और ग्रहण दोनों से मुक्त समय ही रक्षासूत्र बांधने के लिए सर्वथा शुभ और फलदायी माना गया है इसलिए ग्रहण के दिन दोपहर या संध्या के उस समय को चुनना चाहिए जो सूतक और भद्रा दोनों से रहित हो. इस प्रकार के दोषमुक्त समय में राखी बांधने से जीवन में किसी प्रकार की बाधा नहीं आती है. पंचांग के अनुसार, सही समय देखकर ही बहनों को अपने भाई की कलाई पर रक्षासूत्र सजाना चाहिए. सूतक और भद्रा रहित मुहूर्त में किया गया यह कार्य बहुत ही कल्याणकारी साबित होता है. सही समय पर रक्षाबंधन मनाने से भाई-बहन के रिश्ते में सदा प्रेम बना रहता है.

भाई दूर हो तो कैसे मनाएं रक्षाबंधन? घर पर ही करें ये आसान उपाय, मिलेगा पूरा फल!

रक्षाबंधन भाई-बहन के रिश्ते में प्यार, अपनापन और एक-दूसरे की सलामती की दुआ का त्योहार है. इस दिन बहन भाई की कलाई पर राखी बांधती है और उसके सुखी, स्वस्थ और लंबे जीवन की कामना करती है. लेकिन कई बार दूरी, नौकरी, पढ़ाई या किसी दूसरी मजबूरी के चलते बहन अपने भाई तक नहीं पहुंच पाती. ऐसे में कंफ्यूजन रहता है कि रक्षाबंधन का त्योहार कैसे मनाया जाए. अगर किसी कारणवश आप भाई को राखी बांधने नहीं जा सकतीं या भाई कहीं दूर है, तो कैसे ये त्योहार मनाना है, आइए जानते हैं. इस साल 28 अगस्त को रक्षाबंधन मनाया जाएगा. देश के कई हिस्सों में बारिश और खराब मौसम की वजह से सफर करना मुश्किल है. ऐसे में कई बहनों के लिए भाई के घर पहुंचना मुश्किल हो सकता है. ऐसे में सवाल उठता है कि अगर सामने बैठकर राखी न बांध पाएं तो क्या रक्षाबंधन अधूरा रह जाएगा? धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, ऐसी परिस्थिति में कुछ वैकल्पिक तरीकों से भी इस पर्व की भावना निभाई जा सकती है.

राखी बांधने का शुभ मुहूर्त

रक्षाबंधन पर राखी बांधने के लिए 28 अगस्त की सुबह 05:57 बजे से 09:48 बजे तक का समय सर्वश्रेष्ठ शुभ मुहूर्त बताया गया है. अगर भाई दूर है, तो इसी समय के आसपास वीडियो कॉल या पूजा के जरिए रक्षाबंधन की रस्म निभाई जा सकती है.

भाई दूर हो तो कैसे मनाएं रक्षाबंधन?

अगर बहन किसी वजह से भाई के पास नहीं जा पा रही है, तो पहले से राखी, रोली, अक्षत और नारियल जैसी पूजा सामग्री भाई तक पहुंचाई जा सकती है. शुभ मुहूर्त में बहन अपने घर पर भगवान के सामने भाई को याद करके उसके सुख, स्वास्थ्य और लंबी उम्र की प्रार्थना कर सकती है. इसके बाद भाई खुद या परिवार के किसी सदस्य की मदद से राखी बंधवा सकता है.

वीडियो कॉल के जरिए निभाएं रस्म

अगर भाई बहुत दूर है या बारिश, बाढ़, ट्रेन-फ्लाइट रद्द होने जैसी वजहों से राखी समय पर भेजना भी संभव नहीं हो पाया है, तो वीडियो कॉल के जरिए त्योहार मना सकते हैं.

शुभ मुहूर्त में भाई को वीडियो कॉल करें.

पूजा की थाली में दीपक, रोली और अक्षत रखें.

भाई को थाली दिखाकर उसकी मंगलकामना करें.

भाई अपनी कलाई आगे करके रस्म में शामिल हो सकता है.

बहन मन से भाई की कलाई पर राखी बांधने का भाव रखकर उसकी लंबी उम्र और खुशहाली की प्रार्थना कर सकती है.

ऐसे कर सकते हैं पूजा

अगर भाई पास नहीं है, तो एक साफ नारियल पर कलावा बांधकर उसे भाई का प्रतीक मानकर पूजा करने की परंपरा कुछ जगहों पर बताई जाती है. इसके जरिए बहन भाई की लंबी उम्र, अच्छे स्वास्थ्य और सुख-समृद्धि की कामना कर सकती है. इसके अलावा. भगवान श्रीकृष्ण या गणेश जी को भी राखी अर्पित करके भाई के लिए मंगलकामना की जा सकती है. हालांकि, इसे भाई की कलाई पर सीधे राखी बांधने वाली मूल विधि के समान नहीं माना जाता.

राखी और गिफ्ट पहले ही भेज दें - भाई दूसरे शहर या देश में रहता है तो रक्षाबंधन से पहले ही उसे राखी, मिठाई और पसंद का गिफ्ट कूरियर या ऑनलाइन भेजा जा सकता है. वीडियो कॉल के दौरान भाई राखी या गिफ्ट खोलकर बहन के साथ त्योहार का जश्न मना सकता है. अगर आपका भाई दूर है तो ऐसी स्थिति में राखी, रोली, अक्षत और नारियल भेजकर भाई से शुभ मुहूर्त में राखी बंधवाई जा सकती है. वहीं, राखी न पहुंच पाने पर भगवान के सामने राखी अर्पित कर भाई के लिए प्रार्थना करके बाद में राखी भेजी जा सकती है.

राखी बांधने की सही विधि

- रक्षाबंधन पर अगर भाई-बहन आमने-सामने हैं, तो पूजा के दौरान इन बातों का ध्यान रखा जा सकता है-
- स्नान करने के बाद साफ कपड़े पहनकर पूजा की तैयारी करें.
- भाई को शुभ दिशा में बैठाएं और भगवान गणेश व इष्टदेव का स्मरण करें.
- भाई के माथे पर रोली या चंदन का तिलक लगाएं और अक्षत लगाएं.
- इसके बाद भाई की आरती उतारें औरदाहिनी कलाई पर राखी बांधें.
- राखी बांधते समय उसके सुख, समृद्धि, अच्छे स्वास्थ्य और लंबी उम्र की कामना करें.
- इसके बाद भाई बहन को गिफ्ट देकर उसकी सुरक्षा का संकल्प ले सकता है.

अनभिज्ञ कप्तानी, खराब रणनीति, बेहुदी गेंदबाजी

सोनल दिनुशा ने सीरीज में तीसरा शतक लगाकर मैच ड्रॉ कराया

खराब रणनीति, अनभिज्ञ कप्तानी और बेहुदी गेंदबाजी ने भारतीय टीम के अगले साल डब्ल्यूटीसी फाइनल में पहुंचने की राह को और पेचीदा कर दिया है। श्रीलंका के छोटे कद के बल्लेबाज सोनल दिनुशा (103 और अविजित 133) ने दूसरे टेस्ट की दोनों पारियों में शतक लगाकर भारतीय गेंदबाजों और कप्तान शुभमन गिल की पोल खोलकर रख दी।

भारतीय टीम दो मैचों की सीरीज में आसानी से क्लीन स्वीप कर सकती थी लेकिन दिनुशा और श्रीलंका के निचलेक्रम के बल्लेबाज अंगद की तरह श्रीलंकाई धरती पर पैर जमाकर अड़े रहे। जब श्रीलंका की कुल बढ़त 216 रन की हो गई तब भारत को हाथ मिलकर मैच ड्रॉ घोषित करने पर मजबूर होना पड़ा।

पहली पारी में 503 रन बनाकर दूसरे दिन श्रीलंका की पहली पारी के दो विकेट आठ रन पर गिराने वाली भारतीय टीम अगले तीन दिन तक बचे 18 विकेट लेने में पसीने-पसीने हो गई। भारत को श्रीलंका की दूसरी पारी को ऑलआउट करने के लिए आखिरी दिन सिर्फ चार विकेट चाहिए थे लेकिन हमारे गेंदबाजों से वह भी नहीं हो सका।

पहली पारी में 290 रन बनाकर फॉलोआन झेलने वाले मेजबानों ने आतातायी प्रदर्शन करते हुए नौ विकेट पर 429 रन बनाकर कोच गौतम गंभीर की उम्मीदों को धराशायी कर दिया। यह ऐसी सीरीज रही जहां मजबूत भारतीय टीम सीरीज जीतकर भी दुखी है और श्रीलंकाई टीम हारकर भी खुश है क्योंकि उसने सिंहलीज स्पोर्ट्स क्लब (एसएससी) में आखिरी टेस्ट को यादगार तरीके से ड्रॉ करा लिया।

श्रीलंका की वापसी - भारत ने गॉल में पहले टेस्ट में 165 रन की जीत के दम पर सीरीज में 1-0 की बढ़त ली थी। एसएससी में भी मेहमान जीत की तरफ बढ़ रहे थे। श्रीलंका ने पांचवें दिन की शुरुआत छह विकेट पर 229 रन से की। उनके पास सिर्फ 16 रन की बढ़त थी। ऐसा लग रहा था कि भारतीय टीम जल्द ही घरेलू टीम को ऑलआउट करके लक्ष्य को हासिल कर लेगी लेकिन सबकुछ उल्टा हो गया। श्रीलंका के छठे नंबर के बल्लेबाज दिनुशा ने केसरा नुवांथा (46) के साथ सातवें विकेट के लिए 246 गेंदों में 112 रन जोड़कर भारतीय गेंदबाजों को झकझोर दिया। पहले सत्र में उन्होंने कोई विकेट नहीं गिरने दिया। लंच के बाद मानव सुथार ने नुवांथा को आउट किया तो लगा कि कुछ मामला बनेगा लेकिन दिनुशा ने आठवें विकेट के लिए प्रभात जयसूर्या (2) के साथ 25 और लाहिरू कुमारा (12) के साथ नौवें विकेट के लिए 47 रन जोड़कर भारत की उम्मीदों को चकनाचूर कर दिया। दोनों ने नौवें विकेट की साझेदारी में 170 गेंदों का सामना किया। इसके बाद 11वें नंबर के बल्लेबाज असिथा फर्नांडो (0) भी 24 गेंदें खेलकर डटे रहे।

खराब रणनीति और कप्तानी

भारतीय गेंदबाज सोनल को आउट करने की कोशिश भी नहीं कर रहे थे। वह उन्हें आराम से स्वीप और रिवर्स स्वीप खेलने दे रहे थे। कप्तान गिल उनकी जगह निचलेक्रम के बल्लेबाजों को आउट करना चाहते थे लेकिन वे भी डटे रहे। एक समय सोनल के लिए भारत ने बाउंड्री पर छह-छह क्षेत्ररक्षक लगाकर रखे थे।

उनको लेग साइड पर गेंद खिला रहे थे लेकिन लेग स्लिप और शॉर्ट लेग पर कोई क्षेत्ररक्षक ही नहीं था। जब पहले सत्र में कोई विकेट नहीं मिल रहा था तो गिल कोचिंग स्टाफ से बातचीत के लिए ड्रेसिंग रूम चले गए।

एक समय तो ऐसा था कि सोनल थकावट और क्रैंप के कारण खड़े भी नहीं हो पा रहे थे लेकिन भारतीय टीम ने उन्हें आसान सिंगल देकर मैच में बनाए रखा। आठवें नंबर के बल्लेबाज केसारा नुवांथा का प्रथम श्रेणी का औसत 12 का है। उन्होंने इस मैच की पहली पारी में 74 और दूसरी पारी में 150 गेंदें खेल डालीं। इतनी गेंदें उन्होंने किसी प्रथम श्रेणी मैच में भी नहीं खेली थीं। 10वें नंबर के बल्लेबाज लाहिरू कुमारा ने पहली पारी में 58 और दूसरी पारी में 90 गेंद खेल डालीं। यही कारण है कि एसएससी में नौ टेस्ट मैचों के बाद कोई मुकाबला ड्रॉ हुआ।

गेंदबाज चिंता का विषय रहे

कुलदीप यादव के बीमार होने के कारण खिलाए गए ऑफ स्पिनर सारांश जैन ने पूरे मैच में ऐसी गेंदबाजी की जिससे उनका पदार्पण मैच ही करियर का आखिरी मैच हो सकता है। दो महीने बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खेल रहे तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज की स्पीड चिंता का विषय रही। वह इस सीरीज में ज्यादातर समय 130 किलोमीटर प्रति घंटे से कम स्पीड की गेंद फेंकते दिखे।

गॉल में रिवर्स स्विंग के एक स्पैल को छोड़कर वह कुछ नहीं कर पाए। वह इस टेस्ट की दोनों पारियों में सबसे कम इस्तेमाल होने वाले गेंदबाज रहे। भारतीय गेंदबाजों ने शार्ट पिच और लेग साइड पर गेंद फेंककर दिनुशा को तेजी से रन बनाने से रोकने की कोशिश की लेकिन यह रणनीति जीत दिलाने के लिए नाकाफी थी।

भारत के स्पिनरों मानव सुथार, रवींद्र जडेजा और सारांश जैन ने दूसरी पारी में 35 और मैच में 55 से ज्यादा ओवर डाले। इनकी कुछ-कुछ गेंदों को टर्न भी मिला लेकिन ये गेंदें इतनी ज्यादा नहीं थीं जिससे श्रीलंकाई परेशान हो सकें। आखिरी में समय काटने के लिए कप्तान शुभमन गिल, यशस्वी जायसवाल और ध्रुव जुरैल को भी गेंदबाजी करनी पड़ी।

कुछ अहम बातें

- **2023 जुलाई :** वेस्टइंडीज को हराने के बाद भारत की विदेशी धरती पर यह पहली टेस्ट सीरीज जीत है। कप्तान गिल ने भी घर से बाहर अपनी पहली टेस्ट सीरीज जीत हासिल की।
- 07वें या उससे नीचे के विकेट के लिए यह (दिनुशा-नुवांथा) टेस्ट में 13वीं शतकीय साझेदारी रही। भारत के विरुद्ध ऐसा पहली बार हुआ।
- इससे पहले 2000 में नागपुर में जिंबाब्वे के एंडी फ्लावर और हीथ स्ट्रीक ने भारत के विरुद्ध नाबाद 98 रनों की साझेदारी की थी।
- 03 बार श्रीलंका ने फॉलोआन के बाद दूसरी पारी में 100 से ज्यादा रनों की बढ़त ली। 2006 में लार्ड्स में इंग्लैंड और 2014 में क्राइस्टचर्च में न्यूजीलैंड के विरुद्ध उन्होंने ऐसा किया था।

लंका का सुपरमैन: दो मैच में तीन शतक लगाकर सोनल दिनुशा ने बिखेरी चमक

कोच गैरी कर्स्टन श्रीलंकाई टीम को फिर से टेस्ट टीम के तौर पर स्थापित करने की कोशिश में जुटे हैं और उन्हें ऐसा करने के लिए लंका का सुपरमैन मिल गया है। छठे नंबर पर खेलने वाले 25 वर्षीय बाएं हाथ के बल्लेबाज सोनल दिनुशा ने भारत के विरुद्ध दो मैचों की टेस्ट सीरीज की चार पारियों में तीन शतक और एक अर्धशतक की बदौलत दुनिया को दिखा दिया है कि वह अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में कुछ बड़ा करने आए हैं।

खास बात यह है कि वह छठे नंबर पर बल्लेबाजी करने उतरते हैं और ऐसे में उन्हें अधिकतर समय निचले क्रम के बल्लेबाजों के साथ बल्लेबाजी करनी होती है लेकिन चारों पारियों में उन्होंने दिखाया कि अगर दिल में जज्बा हो तो यह भी किया जा सकता है। अत्याधिक दबाव और पैरों में ऐंठन के बावजूद वह पूरे दिन बल्लेबाजी करने में कामयाब रहे जिस

पर श्रीलंकाई टीम को गर्व होगा।

गॉल में एक शतक और एक पचासा मारने वाले दिनुशा ने कोलंबो के सिंहलीज स्पोर्ट्स क्लब स्टेडियम में दोनों पारियों में शतक मारे जिसके कारण भारतीय टीम को लगातार दो पारियों में 243.4 ओवर डालने को मजबूर होना पड़ा। दिनुशा ने दूसरी पारी में 264 और मैच में कुल 426 गेंदों तक बल्लेबाजी की।

गॉल में 100 और 84 रनों की पारी खेलने वाले इस बल्लेबाज ने यहां पहली पारी में 103 रन बनाने के बाद दूसरी पारी में शांत मन से नाबाद 133 रन बनाए। यह उनका सर्वश्रेष्ठ टेस्ट स्कोर है। श्रीलंका के लिए तीसरी टेस्ट सीरीज और सिर्फ पांच टेस्ट खेलने वाले दिनुशा ने अपनी बल्लेबाजी का ऐसा प्रदर्शन दिया जिससे पता चलता है कि उन्होंने खेल की बारीकियों पर पूरा काम किया है। यहां दूसरी पारी में उन्होंने भारतीय गेंदबाजों को आउट करने का हाफ चांस भी नहीं दिया।

भारतीय स्पिनरों ने कितनी भी रणनीति बनाई हो लेकिन उन्होंने स्वीप और रिवर्स स्वीप खेलना नहीं छोड़ा। उन्होंने ऑफ स्टंप से बाहर की गेंद को भी इतनी आसानी से स्वीप किया कि सब देखते गए। सच में भारतीय कप्तान, टीम प्रबंधन और गेंदबाजों के पास उनका कोई तोड़ नहीं था। अपने घर में उन्होंने अपने हिसाब से बल्लेबाजी की। उन्होंने ड्राइव लगाने की कोई कोशिश नहीं की।

एक समय मोहम्मद सिराज दिनुशा का विकेट लेने के करीब आए थे। लंच के बाद दूसरे सत्र में सिराज की शार्ट गेंद उनके बल्ले से लगकर शार्ट लेग पर गई लेकिन यह आउट करने का साफ मौका नहीं था। इससे पता चलता है कि दिनुशा ने पूरे दिन किस कंट्रोल के साथ बल्लेबाजी की। उन्होंने इस सीरीज में 139.66 के औसत से 419 रन बनाए। अब पांच टेस्ट में उनका औसत 86.57 और कुल रन 606 हो गए हैं। उन्होंने इस सीरीज से पहले कोई भी टेस्ट शतक नहीं लगाया था।

सोचा था पढ़ाई के बाद पापा के बिजनेस में मदद करूंगी, पर किस्मत ने कहीं और पहुंचा दिया : रश्मिका मंदाना

कर्नाटक के छोटे-से कस्बे कोडागु से ताल्लुक रखने वाली रश्मिका मंदाना ने कभी सोचा भी नहीं था कि एक दिन वह ग्लैमर की दुनिया पर राज करेंगी। एक समय था, जब वह लिटरेचर, साइंस और जर्नलिज्म की पढ़ाई में व्यस्त थीं और अपनी ही दुनिया में मस्त। लेकिन किस्मत ने उनका रुख फिल्मों की ओर मोड़ दिया।कन्नड़ और तमिल फिल्मों से अपने करियर की शुरूआत करने वाली रश्मिका जब 'पुष्पाः द राइज' में नजर आई, तो रातों-रात 'नेशनल क्रश' बन गई। जल्दी ही पैन इंडिया स्टार के तौर पर पहचानी जाने वाली रश्मिका की 'थामा' ने बॉक्स ऑफिस पर अच्छा-खासा बिजनेस किया। उनसे एक विशेष बातचीतः

आपने कभी एक्टिंग में आने की योजना नहीं बनाई थी, लेकिन **आज आप देश की टॉप एक्ट्रेसेस में गिनी जाती हैं। इसका श्रेय आप किसे देती हैं?**

-सच कहूं तो इंडस्ट्री का हिस्सा बनना कभी मेरे प्लान का हिस्सा नहीं था। लेकिन पीछे मुड़कर देखती हूं तो लगता है ये सफर कितना खूबसूरत रहा है। मैं उन सभी की आभारी हूं, जिन्होंने इस सफर में मेरा साथ दिया। सबसे पहले मेरा परिवार, जिन्होंने हमेशा मुझे दिल की सुनने, आत्मविश्वास के साथ अपने सपनों का पीछा करने के लिए प्रेरित किया और हर मोड़ पर मेरा साथ दिया। हर निर्देशक, को-स्टार और टीम से मैंने कुछ न कुछ सीखा है, जिसने मुझे लगातार आगे बढ़ाया। और सबसे ऊपर, मेरे चाहने वाले फैन, उनका प्यार और समर्थन मुझे हर दिन नई चुनौतियां लेने और रोमांचक किरदार निभाने की प्रेरणा देता है। सच में, उनकी ऊर्जा इस पूरे सफर को जादुई बना देती है।

'पुष्पा' के बाद आपने सचमुच 'पैन इंडिया स्टार' शब्द को लोकप्रिय बना दिया। पैन-इंडिया सुपरस्टार कहलाना कैसा लगता है?

-बहुत प्यारा लगता है। सच कहूं तो अभी भी उस अहसास को पूरी तरह महसूस कर रही हूं। ये सब दर्शकों के अपार प्यार का नतीजा है और इसके लिए मैं दिल से आभारी हूं। मैं बस इतना कहना चाहती हूं कि आप सबका प्यार ही मेरी ताकत है। मैं हर दिन अपना बेस्ट देने की कोशिश करती हूं और आगे जो प्रोजेक्ट्स आ रहे हैं, उन्हें लेकर बेहद उत्साहित हूं।

छोटे से कस्बे कोडागु से आकर आज आप सुपरस्टार बन चुकी हैं। छोटे शहर और कस्बों से आने वाली उन युवा लड़कियों के लिए क्या संदेश देना चाहेंगी जो आपके रास्ते पर चलना चाहती हैं?

- मैं हमेशा यही कहती हूं कि अगर मैं कर सकती हूं तो कोई भी कर सकता है। जो भी आपका सपना हो, खुद पर विश्वास रखिए और आगे बढ़िए। रास्ता आसान नहीं होगा, लेकिन अगर दिल में ठान लिया तो आधी जीत वहीं से शुरू हो जाती है।

आपने अल्लू अर्जुन, रणबीर कपूर, विक्की कौशल जैसे बड़े कलाकारों के साथ काम किया है। उनसे आपने क्या सीखा?

-हर कलाकार से कुछ न कुछ सीखने को मिलता है। अल्लू सर हों, रणबीर हों या विक्की, हर किसी का काम करने का तरीका अलग है। मैंने उनसे छोटे-छोटे सबक सीखे हैं जिन्हें मैं हमेशा अपने साथ लेकर चलती हूं। अल्लू अर्जुन सर के साथ हमारी एनर्जी बहुत अच्छी तरह मिलती है, इसलिए हमें काम के दौरान बहुत कंफर्टेबल महसूस होता है। रणबीर की बात करूं, तो हम लोगों को इधर-उधर की बातें पसंद नहीं आतीं, हम लोग अपने रोल्स और काम पर ध्यान देते हैं। एक चीज जो मुझे उनकी बहुत पसंद है, वो यह है कि उनका जो क्राफ्ट है, वो पूरी इंडस्ट्री को दर्शाता है। जबकि विक्की के साथ काम करते हुए सेट पर मैं यही सोचती थी कि ये इंसान तो कमाल का है।

आपकी नैचुरल एक्टिंग और सादगी भरे लुक्स को लोग बहुत पसंद करते हैं। क्या ये आपकी निजी पसंद है या निर्देशक का विजन?

-यह बहुत प्यारा कॉम्प्लिमेंट है, धन्यवाद। सच कहूं तो मैं सेट पर पूरी तरह अपने निर्देशक पर भरोसा करती हूं। उनका विजन ही फिल्म की आत्मा होता है। हमारा काम है उस विजन को जीवंत करना। जब आपकी मेहनत और उनका विजन मिलते हैं, तभी जादू परदे पर उतरता है।

इतनी शोहरत के बीच आपको जमीन से जुड़े रहने में कौन मदद करता है?

-मेरे परिवार और दोस्त। वो मेरे काम की सराहना करते हैं, लेकिन हमारे बीच एक अलग दुनिया है, जहां मैं वही 'रुशी' हूं जो फिल्मों से पहले थी। यही मुझे सबसे ज्यादा सुकून देता है। परिवार मेरे लिए हर तरह से अहमियत रखता है। यह हमेशा पहले स्थान पर आता है। परिवार ही तो होता है, जिसके साथ आप पले-बढ़े होते हैं। वह आपके साथ वर्तमान में भी होता है और भविष्य में भी आपका साथ निभाता है। मैं अपने परिवार में किसके करीब हूं, यह एक ऐसा पहलू है, जिसे मैं उजागर नहीं करती। मैं अपने परिवार और व्यक्तिगत जीवन को अपने तक सीमित रखना चाहती हूं। आम तौर पर आप लोगों ने देखा ही होगा कि मैं अपने परिवार और दोस्तों से जुड़ी पोस्ट भी सोशल मीडिया पर साझा कम ही करती हूं, क्योंकि ये सभी लोग मेरे दिल के बेहद करीब हैं।

आपका परिवार आपकी स्टारडम को कैसे देखता है?

- वो मुझे हमेशा उसी तरह ट्रीट करते हैं जैसे पहले करते थे। उनके लिए मैं आज भी वही बेटी हूं वही रुशी। यही सबसे प्यारी बात है घर लौटने की। देखिए, कमाल की बात है कि हीरोइन बनने के बारे में मैंने सोचा नहीं था और न ही मेरे परिवार का ऐसा कोई ड्रीम था। मैं 11वीं और 12वीं में भी आर्ट की छात्रा थी, तो जब मैं साहित्य, मनोविज्ञान और पत्रकारिता की पढ़ाई करने लगी तब मुझे समझ में आया कि यह करने में तो मुझे बहुत मजा आ रहा है। हीरोइन बनना मेरे सपनों से भी परे था। मैंने सोचा था कि मेरे ग्रैजुएशन की पढ़ाई के बाद मैं घर जाकर अपने पापा के बिजनेस में मदद करूंगी, मगर किस्मत ने मुझे कहीं और ही पहुंचा दिया। मैं एंटरटेनमेंट फील्ड में आ गई। आज जब मैं हीरोइन बन गई हूं, तो मेरे परिवार के लिए कुछ भी नहीं बदला।

फिल्मों के अलावा छोटी-छोटी कौन-सी चीजें आपको खुशी देती हैं?

-मुझे सबसे ज्यादा खुशी मिलती है जब लोग एक-दूसरे के साथ दयालुता और सम्मान से पेश आते हैं। यह बहुत दुर्लभ है, लेकिन यही मुझे सबसे प्यारी चीज लगती है।

अगर आपकी जिंदगी पर फिल्म बने तो उसका टाइटल क्या होगा?

- 'काइंडनेस बिफोर ऑल' या फिर 'शी वॉन्टेड इट, शी गॉट इट।'

आपका गिल्टी प्लेजर फूड क्या है?

- (हंसते हुए) डेजर्ट! मैं इसे कभी मना नहीं कर पाती।

आपकी फैशन और स्टाइल हमेशा चर्चा में रहती है। आपका पर्सनल स्टाइल मंत्र क्या है?

-मेरा सबसे बड़ा मंत्र है, 'मिनिमल लुक, लेकिन मैक्सिमम इम्पैक्ट।'