

शेयर बाजार की अस्थिरता के बीच म्युचुअल फंडों का इक्षिटी निवेश जारी

- जुलाई 2025 में म्युचुअल फंडों ने 47,000 करोड़ रुपये से अधिक के शेयर खरीदे।

नई दिली ।

वैधिक व्यापार के उत्तर-चाहाव के बावजूद म्युचुअल फंडों का इक्षिटी में निवेश लगातार बढ़ रहा है। जुलाई 2025 में म्युचुअल फंडों ने 47,000 करोड़ रुपये से अधिक के शेयर खरीदे, जो पिछले महीने की तुलना में लगभग 8 स्मॉल्कैप 100 और निपटी मिडके प 100 सूचकांकों में बाजार की आशिक सहारा दिया। यह खासकर तब जब विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों ने लगभग 20,000 करोड़ रुपये की फीसदी से अधिक की तेजी के बाद आई है। 2025 की पहली

शेयर बाजार में काफी उथल-पुथल देखी गई। निपटी और सेसेक्स दोनों प्रमुख सूचकांक करीब 3 फीसदी की गिरावट के साथ बंद हुए, जिससे चार महीने की बढ़ता का सिल्वर ट्रूट गया। पिछले चार महीनों में सूचकांक लाखों रुपये का निवेश किया, जो 2024 की समान अवधि के 2.2 लाख करोड़ रुपये से कम था। म्युचुअल फंडों की शुद्ध इक्षिटी खरीद का पैमाना मूल्यवान: इक्षिटी और हाइब्रिड अब ज्यादा सतर्क होकर और सो-समझ कर निवेश कर रहे हैं। कुल मिलाकर, बाजार की अस्थिरता के बावजूद म्युचुअल फंड इक्षिटी निवेश में विश्वस्य बनाए हुए हैं, हालांकि निवेश की दुर्दशा की प्रकृति में संतुलन और सतर्कता बढ़ा है। पहली घमारी में शुद्ध निवेश औसतन 26,800 करोड़ रुपये की फीसदी से अधिक की तेजी के बाद आई है। 2025 की पहली

म्युचुअल फंडों ने 47,000 करोड़ रुपये से अधिक के शेयर खरीदे।

अगस्त में ही कार कंपनियों ने दी भारी छूट

नए मॉडल से पहले स्टॉअप्ग्रेड में ही कार कंपनियों ने दी भारी छूट

नई दिली ।

कार कंपनियों ने त्योहारों से पहले अपने पुराने स्टॉक को निकालने के लिए अगस्त में ही भारी छूट देता रुपये कर दिया है। रक्षावंधन और गणेश चतुर्थी जैसे त्योहारों को ध्यान में रखते हुए कंपनियां यात्रियों को आकर्षित करने के लिए 40,000 से 1 लाख तक की छूट दे रही हैं। इस बार कंपनियां मुख्य रूप से कम बिकने वाले मॉडलों और पिछले मॉडल-वर्ष की कारों

पर छूट दे रही हैं। लोकप्रिय हैचेक और सिडन कारों पर 40,000 से 80,000 तक का लाभ मिल रहा है, जबकि चुनिंदा एस्प्रूली और एम्पीवी पर 1 लाख से अधिक की छूट दी जा रही है। डीलरों का कहना है कि यह विक्री की बढ़ती दरों और कमज़ोर मानवीय विचारों को ग्राहकों को राहत देने के लिए अनाई गई है। जुलाई में कारों की विक्री में माझूरी मार्शिक बढ़त जरूर हुई, लेकिन पिछले साल की तुलना में गिरावट आई है। अब सभी मॉडलों पर नहीं बिकते चुनिंदा कारों पर टारेगेट अपर्स दिए जा रहे हैं। विशेषकों का मानना है कि कंपनियां



लाभप्रदता बनाए रखते हुए बिक्री बढ़ाने पर ध्यान दे रही हैं। सिविलर से निवंत्रक के बीच यदि खुदरा मांग में सुधार होता है तो साल के अंत तक इन छूटों में कटौती संभव है। खरीदारों के लिए अपी कार खरीदना फायदेमंद साबित हो सकता है।

भारतीय आईटी कंपनियों में वरिष्ठ कर्मचारियों पर बढ़ता दबाव, हजारों की छंटनी

- 7,000 से अधिक वरिष्ठ कर्मचारी कंपनी छोड़ दुके

नई दिली ।

भारतीय आईटी सेक्टर में वरिष्ठ स्टर के कर्मचारियों पर दबाव तेज होता जा रहा है। धीमी कारोबारी गति और आईटीप्रिश्यल इंटरियोर्स (एआई) के बढ़ते प्रभाव के चलते कंपनियां खर्च कम करने के लिए मज़बूत स्टर के कर्मचारियों की जगह वरिष्ठ कर्मचारी पर भी कारबाही कर रही है। एक्सफेन के आकड़ों के बावजूद एक्सप्रेस के अनुसार, संयोगों को लगातार तीन महीनों तक 80 प्रतिशत क्षमता से काम करना जरूरी था। यह शर्त कई परियोजनाओं के लिए जारी रही है। एक्सफेन के अनुसार, कंपनियों में लगभग 43 प्रतिशत ने दूसरी बड़ी या मझूली आईटी कंपनियों में नौकरी हासिल की है, जबकि 48 प्रतिशत ग्लोबल कैपेलिटी सेटर (जोसोसी) में वरिष्ठ पदों पर स्थानान्वयन हुए हैं। बाकी कर्मचारी गैर-जोसीसी टाटा कंसल्टंसी स्विसेस (टीसीएस), इफोसिस, विप्रो, एचसीएल टेक, कॉन्जिनेंट,

राष्ट्रीय जैव ऊर्जा कार्यक्रम के तहत बकाया सब्सिडी जल्द मिलेगी

- 200 करोड़ से अधिक की लिविं सब्सिडी भुगतान की प्रक्रिया को जल्द पूरा करने की तैयारी

नई दिली । नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय राष्ट्रीय जैव ऊर्जा कार्यक्रम के तहत अपशिष्ट से ऊर्जा उत्पादन परियोजनाओं के लिए 200 करोड़ रुपये से अधिक अनुभव वाले एक साल में 15 साल से अधिक अनुभव वाले 7,000 से अधिक वरिष्ठ कर्मचारियों का लगभग 4 प्रतिशत है। छंटनी के बाद निकाले गए कर्मचारियों में लगभग 43 प्रतिशत ने दूसरी बड़ी या मझूली आईटी कंपनियों में नौकरी हासिल की है, जबकि 48 प्रतिशत ग्लोबल कैपेलिटी सेटर (जोसोसी) में वरिष्ठ पदों पर स्थानान्वयन हुए हैं। बाकी कर्मचारी गैर-जोसीसी टाटा कंसल्टंसी स्विसेस (टीसीएस), इफोसिस, विप्रो, एचसीएल टेक, कॉन्जिनेंट,

एलटीआईमाइंडट्री और टेक महिंद्रा में पिछले

एक साल में एक कंपनी की बढ़ते विवरणों के बावजूद एक्सप्रेस के अनुसार, कंपनियों को लगातार तीन महीनों तक 80 प्रतिशत क्षमता से काम करना जरूरी था। यह शर्त कई परियोजनाओं के लिए जारी रही है। एक्सफेन के अनुसार, कंपनियों में लगभग 43 प्रतिशत ने दूसरी बड़ी या मझूली आईटी कंपनियों में नौकरी हासिल की है, जबकि 48 प्रतिशत ग्लोबल कैपेलिटी सेटर (जोसोसी) में वरिष्ठ पदों पर स्थानान्वयन हुए हैं। बाकी कर्मचारी गैर-जोसीसी टाटा कंसल्टंसी स्विसेस (टीसीएस), इफोसिस, विप्रो, एचसीएल टेक, कॉन्जिनेंट,



कर्मचारी स्वेच्छा से निकले और कितनों को कंपनी ने नौकरी से मुक्त किया।

शेयर बाजार तेजी के साथ बंद

सेसेक्स 746 , निपटी 221 अंक ऊपर आया

मुंबई ।

ट्रिप के डर से निकलकर भारतीय शेयर बाजार सोमवार को तेजी के साथ बंद हुआ। सप्ताह के पहले ही कारोबारी दिन बाजार में ये तेजी दुनिया भर से मिले अच्छे संकेतों के साथ ही विशेष रूपी निवेश के साथ ही तेल और वैकिंग शेयरों में भारी खरीदारी से आई है। दिन भर के कारोबार के बाद 30 शेयरों पर आधारित बी-एसई सेसेक्स 746.29 अंक करीब 0.93 फीसदी बढ़कर 80,604.08 अंक पर बंद हुआ। वहीं 50 शेयरों वाला एनएसई निपटी 221.75 अंक तक बढ़ी बनी 0.91 फीसदी की बढ़त के साथ ही 24,585.05 पर बंद हुआ। दिन भर के कारोबार के बाद बी-एसई स्कॉलर्स एस्चॉक्स 746.29 अंक के बावजूद एक फीसदी की तेजी रही।

आज सेसेक्स की कंपनियों में टाटा मोर्टस, इन्टर्नल, ट्रेट, भारतीय स्टेट बैंक, अल्ट्रोटेक सेमेट और लासिन एंड टुडी के शेयर लाभ में रहे। दूसरी ओर भारत इलेक्ट्रोनिक्स, भारती एम्पर्टल और माराट के शेयरों पर ही विवरण दिया गया है। इसके अन्तर्गत बी-एसई सेसेक्स 746.29 अंक के बावजूद एक फीसदी की तेजी रही।

जापान में छुट्टी के कारण बाजार बंद रहे।

यूरोपीय बाजारों में अधिकतर गिरावट रही।

जापान में पिछले तीन महीनों के बाद निचले स्तर से उत्तरा है जिससे निवेशकों को



मिली है। निवेशक इस समाह को तेजी के साथ बंद हुए थे। इससे पहले आज सुबह बाजार की शुरुआत तेजी को साथ हुई, जिसमें पौएस्यू बैंक शेयरों की तेजी ने खास भूमिका निभाई। शुरुआती कारोबार में बी-एसई सेसेक्स 122 अंक की बढ़त के साथ 79,980 पर पहुंच गया, जबकि निपटी 42 अंक की मजबूती के साथ 24,405 पर कारोबार कर रहा था। अमेरिकी बाजारों में टेक स्टॉक्स में तेजी रही, जबकि दिनांकित गिरावट के साथ बंद हुआ।

जापान के शेयर बाजार बंद रहे।

यूरोपीय बाजारों में अधिकतर गिरावट रही।

जापान में एक फीसदी की तेजी रही।

जापान के शेयर बाजार बंद रहे।



योगेन्द्र योगी

पश्चिमी बंगाल में
ममता बनर्जी के
मुख्यमंत्री बनने
के बाद से ही सभी
राज्यपालों से संबंध
कटूतापूर्ण रहे हैं।
धनखड़ के बाद
राज्यपाल बने
सीवी आनंद बोस
के साथ विवाद
इतना बढ़ गया कि
मामला हाईकोर्ट
तक जा पहुंचा।

प श्विम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने ठान लिया है कि हरहाल में केंद्र सरकार और स्वायत्त संवैधानिक संस्थाओं का विरोध करना है। सीमा संबंधी विवादों में जिस तरह पाकिस्तान और चीन से भारत का टकराव रहता है, ठीक ऐसी ही हालत ममता बनर्जी के नेतृत्व में पश्चिम बंगाल की हो गई है। ममता का बस चले तो अदालतों के निर्णयों को भी नहीं माने, किन्तु अवमानना के भय से मानना मजबूरी बन गई है। विवादों की इसी श्रृंखला में केंद्रीय चुनाव आयोग से टकराव की एक कड़ी ओर जुड़ गई है। ममता बनर्जी ने चुनाव आयोग के निर्देश पर चार अफसरों को निलंबित करन से किया इंकार कर दिया।

निर्वाचन आयोग ने मतदाता सूची तैयार करने में कथित चूक को लेकर राज्य सरकार के चार अधिकारियों और एक डाटा एंट्री ऑपरेटर को निर्लिंबित करने का निर्देश दिया था। ममता ने चुनाव आयोग के इस कदम की वैधता पर सवाल उठाया और आयोग पर भारतीय जनता पार्टी के इशारे पर काम करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि हम उन्हें निर्लिंबित नहीं करेंगे। ममता ने निर्वाचन आयोग को भाजपा का बंधुआ मजदूर करार देते हुए कहा कि वे अमित शाह और बोजेपी के एजेंट के रूप में काम कर रहे हैं। चुनाव आयोग से इस टकराव से कुछ दिनों पहले अवैध बांग्लादेशियों की शिनाख और उन्हें वापस भेजे जाने के मुद्दे को लेकर भी ममता सरकार ने इसी तरह का रुख अखिलयार किया था।

अल्पसंख्यक वोट बैंक को हरहाल में अपनी तरफ रखने के लिए उन्होंने वोट बैंक को विभिन्न रूपों में बदला दिया है।

के प्रयासों के तहत ममता बनजी ने बांग्लादेशीयों के मुद्दे पर दिल्ली पुलिस की तरफ से भेजे गए पत्र में भाषा और शब्दों पर आपत्ति जताई थी। दिल्ली पुलिस ने वैध दस्तावेजों के बगैर भारत रह रहे 8 संदिग्ध बांग्लादेशी नागरिकों की गिरफ्तारी के संबंध में बांग भवन के कार्यालय प्रभारी को एक पत्र लिखा था। ममता बांग्लादेशी शब्द लिखने पर भड़क गई। उन्होंने केंद्र की भाजपा सरकार को बंगाल विरोधी तक करार दे दिया। इस पर भाजपा आईटी सेल के हेड अमित मालवीय ने ममता बनर्जी को भाषाई संघर्ष भड़काने के लिए, शायद राष्ट्रीय सुरक्षा कानून के तहत भी जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। वौट बैंक के लिए ममता बनर्जी की तुष्टिकरण का ही परिणाम है कि मुर्शिदाबाद में वक्फ कानून के खिलाफ प्रदर्शन के दौरान हिंसा भड़क गई थी, जिसमें तीन लोगों की मौत हो गई।

बंगाल की मुख्यमंत्री के टकराव की फेहरिस्त काफी लंबी है। वर्ष 2019 में लोकसभा चुनाव के दौरान केंद्रीय गृह मंत्रालय ने भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा के डायमंड हार्बर में हुए रोड शो के दौरान पथराव और हमले में सुरक्षा चूक को लेकर पश्चिम बंगाल डीजीपी और चीफ सेक्रेटरी से जवाब तलब किया था। राज्य सरकार ने कोरोना का हवाला देकर दोनों अधिकारियों को भेजने से इंकार कर दिया। इससे पहले केंद्र ने जेपी नड्डा की सुरक्षा की जिम्मेदारी संभाल रहे तीन आईपीएस अधिकारियों को डेप्युटेशन पर भेजने का निर्देश दिया था। राज्य सरकार ने कहा था कि पश्चिम बंगाल में पहले से ही आईपीएस अधिकारियों की संख्या काफी कम है। ऐसे में तीन अधिकारियों को डेप्युटेशन पर भेजना संभव नहीं है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के अम्फान तृफान प्रभावित क्षेत्रों का दौरा करने के दौरान प्रेटोकाल की परवाह किए बगैर ममता बनर्जी बैठक में शामिल नहीं हुई। देश के इतिहास में ऐसा पहली बार हुआ जब सबसे बड़ी जांच एजेंसी के पांच अधिकारियों का राज्य की पुलिस ने हिरासत में ले लिया गया। शारदा चिट फंड घोटाल की जांच कर रही सीबीआई टीम कोलकाता पुलिस कमिशनर राजीव कुमार के घर पहुंची। पुलिस कमिशनर के घर पर तैनात गार्ड ने सीबीआई टीम को अंदर आने से रोक दिया। पुलिस सीबीआई के रिजनल दफ्तर पहुंची। परियों ने एपीसीआई के पांच अधिकारियों को दिग्गज में भी

देश के राजनीतिक इतिहास में ऐसा पहले कभी किसी भी राज्य की सरकार ने नहीं किया, जो ममता ने वैधानिक परंपराओं को तिलांजलि देते हुए कर दिखाया। सरकार ने अभिभाषण का मसौदा राजभवन भेजा। लेकिन राज्यपाल धनखड़ ने यह कहते हुए इसमें बदलाव की मांग की कि इसमें लिखी बातें और जमीनी हकीकत में भारी अंतर है। लेकिन उसके बाद ममता बनर्जी ने फोन पर राज्यपाल को बताया कि अब इसमें बदलाव संभव नहीं है। राज्य मर्टिमेंटल ने इस अभिभाषण को अनुमोदित कर दिया। राज्यपाल जगदीप धनखड़ पश्चिम बंगाल में चुनाव नतीजों के बाद हुई हिंसा को लेकर ममता बनर्जी और उनकी सरकार पर लगातार हमलावर मुद्रा में रहे। इसके अलावा उन्होंने मुकुल राय के बीजेपी छोड़कर टीएमसी में शामिल होने के बाद दल-बदल कानून को सख्ती से लागू करने की बात कही थी। टीएमसी नेताओं का कहना है कि राज्यपाल सरकार के कामकाज में हस्तक्षेप कर रहे हैं। साथ ही कुछ दिन पहले राजभवन में हुई कुछ नियुक्तियों को लेकर भी राज्यपाल जगदीप धनखड़ पर आरोप लगाए गए थे। पश्चिमी बंगाल में ममता बनर्जी के मुख्यमंत्री बनने के बाद से ही सभी राज्यपालों से संबंध कटुतापूर्ण रहे हैं। धनखड़

के बाद राज्यपाल बने सीधी आनंद बोस के साथ विवाद इतना बढ़ गया कि मामला हाईकोर्ट तक जा पहुंचा। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने यह बयान दिया था कि राज्यपाल के खिलाफ हालिया आरोपों के कारण महिलाएं पश्चिम बंगाल में राजभवन में प्रवेश करने में सुरक्षित महसूस नहीं कर रही हैं। कलकत्ता हाई कोर्ट ने मुख्यमंत्री और तीन अन्य को राज्यपाल सीधी आनंद बोस के खिलाफ कोई भी अपमानजनक या गलत बयान देने से रोक दिया। पश्चिमी बंगाल का चुनावी इतिहास भी सर्वाधिक रक्तरंजित रहा है। चुनावी हिंसा का कलंक कभी बिहार और उत्तरप्रदेश पर था। इसके बाद पश्चिमी बंगाल देश में पहले स्थान पर है। पश्चिम बंगाल में मुख्यमंत्री ममता के नेतृत्व वाली राज्य सरकार जिस तरह हर मुद्दे पर केंद्र और संवैधानिक संस्थाओं से टकराव मोल ले रही हैं, उससे यही लगता है कि देश की संवैधानिक व्यवस्था में उनका विश्वास नहीं रहा है, जबकि देश में दूसरे राज्यों में गैरभाजपा सरकारों पर पश्चिमी बंगाल की तरह व्यवस्था से खिलावड़ करने की ऐसे बड़े उदाहरण देखने को नहीं मिलते। सत्ता को बरकरार रखने के लिए ममता बनर्जी द्वारा उठाए गए कदम निश्चित तौर पर देश की एकता-अखंडता और नामी स्थापने के लिए।

संपादकीय

देर से जागे एयर चीफ



ललित गर्ग

अं तरसार्टीय युवा दिवस केवल एक कैलेंडर की तारीख नहीं है, बल्कि यह हमें याद दिलाता है कि आज की दुनिया में परिवर्तन का सबसे बड़ा वाहक युवा है। यह दिन संयुक्त राष्ट्र ने युवाओं के अधिकार, अवसर और योगदान को मान्यता देने के लिए तथ किया है, लेकिन इसकी वास्तविक सार्थकता तभी है जब हम युवाओं को केवल 'भविष्य के नेता' कहकर टालें नहीं, बल्कि उन्हें वर्तमान का निर्णायक शक्ति केंद्र मानें। आज भारत की आबादी में लगभग 65 प्रतिशत हिस्सा 35 वर्ष से कम उम्र का है। यह केवल सांख्यिकीय तथ्य नहीं, बल्कि संभावनाओं का महासागर है। लेकिन इन संभावनाओं को दिशा देने के लिए केवल शिक्षा या नौकरी पर्याप्त नहीं; दृष्टि, मूल्यों और संकल्प की भी उतनी ही आवश्यकता है। क्योंकि युवा क्रांति का प्रतीक है, ऊर्जा का स्रोत है, इस क्रांति एवं ऊर्जा का उपयोग रचनात्मक एवं सृजनात्मक हो, इसी ध्येय से सारी दुनिया प्रतिवर्ष में सन् 2000 में अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस का आयोजन आरम्भ किया गया था। यह दिवस मनाने का मतलब है कि युवाशक्ति का उपयोग विवर्धन में न होकर निर्माण में हो। युवा, शांति और सुरक्षा पर सुरक्षा परिषद का प्रस्ताव 2250 (9 दिसंबर 2015) शांति को बढ़ावा देने और उत्ग्रावद का मुकाबला करने में युवा शांति निर्माताओं को शामिल करने की तत्काल आवश्यकता की अभूतपूर्व स्वीकृति का प्रतिनिधित्व करता है, और स्पष्ट रूप से युवाओं को वैश्वक प्रयासों में महत्वपूर्ण भागीदार के रूप में स्थान देता है।

Constituting a major part of the genus, 50,

A portrait photograph of Narendr Abhishek, a man with dark hair and glasses, wearing a blue shirt. The photo is framed by a thin black border.

जनता का भरासा बना रह। डाइल में लोक सभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी द्वारा चुनौताव आयोग पर लगाए गए आरोपों ने देश की चुनावी प्रक्रिया पर बहस को नये मोड़ पर ला खड़ा किया है। यह केवल राजनीतिक विवाद नहीं, बल्कि लोकतंत्र की जड़ों को प्रभावित करने वाला गंभीर मसला है, जिसे न केवल राजनीतिक, बल्कि संवैधानिक और संस्थागत दृष्टि से भी परखना आवश्यक है। राहुल ने अपने आरोपों में दावा किया है कि 2024 के आम चुनौताव में बड़े पैमाने पर मतदाता सूचियों में फर्जी नाम जोड़े गए और असली मतदाताओं के नाम गलत तरीके से काटे गए। कांग्रेस पार्टी का कहना है कि नहाराष्ट्र, हरियाणा, मध्य प्रदेश और अन्य राज्यों में भी यह प्रवृत्ति देखने को मिली है। विपक्ष का आरोप है कि यह सब भारतीय जनता पार्टी को चुनावी लाभ देने के

युवा: वर्तमान की क्रांति एवं शांति के वाहक

जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए।' इस अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस पर हमें न केवल युवाओं की सशरणा करना है, बल्कि उन्हें जिम्मेदारी सौंपनी है, क्योंकि वे सिर्फ कल के नहीं, बल्कि आज के भी निमातां हैं। स्वामी विवेकानन्द ने भारत के नवनिर्माण के लिये मात्र सौ युवकों की अपेक्षा की थी। क्योंकि वे जानते थे कि युवा 'विजनी' होते हैं और उनका विजन दूरगमी एवं बुनियादी होता है। उनमें नव निर्माण करने की क्षमता होती है। नया भारत निर्मित करते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को भी युवाशक्ति को आगे लाना होगा। युवा किसी भी देश का वर्तमान और भविष्य है। वो देश की नींव हैं, जिस पर देश की प्रगति और विकास निर्भर करता है। लेकिन आज भी बहुत से ऐसे विकसित और विकासशील गाढ़ हैं, जहाँ नौजवान ऊर्जा व्यर्थ हो रही है। कई देशों में शिक्षा के लिए जरूरी आधारभूत संरचना की कमी है तो कहीं प्रछन्न बेरोजगारी जैसे हालात हैं। युवा अनेक विसंगतियों एवं बुराइयों से घिरे हैं।

युवाओं में जोश होता है, लेकिन बिना दिशा का जोश आग भी लगा सकता है और दीपक भी जला सकता है। यह चुनाव हमारे हाथ में है कृकृत उन्हें सृजनशील बदलाव के शिल्पी बनाते हैं या अराजकता के उपकरण। महात्मा गांधी ने कहा था क्षेत्राधारप वह बदलाव बनें जो आप दुनिया में देखना चाहत हैं।' युवा इस वाक्य को केवल नारा न बनाएं, बल्कि अपने जीवन का सूत्रवाक्य बनाएं। आज के युवा के सामने बेरोजगारी, मानसिक तनाव, नशे की लत, डिजिटल व्यापन, और समाजिक असमानता जैसी चुनौतियां हैं। लेकिन इन्हीं के बीच नवाचार, स्टार्टअप संस्कृति, डिजिटल क्रांति, और वैशिक मंच पर पहचान बनाने के अनगिनत अवसर भी हैं। जरूरत है-आत्मनिर्भर सोच की, नैतिकता आधारित नेतृत्व की और सतत विकास के प्रति प्रतिबद्धता की। जब जलवायु परिवर्तन, शांति स्थापना, मानवाधिकार, और वैशिक न्याय जैसे मुद्दों की बात आती है, तो दुनिया युवाओं की आवाज सुनना चाहती है। स्वीडन की ग्रेटा थनबर्ग से लेकर भारत के अनगिनत समाजिक नवप्रवर्तकों तक-युवा यह साबित कर रहे हैं कि उम्र कोई बाधा नहीं, दृष्टि और साहस ही अमली पंजी है। यवाओं के हाथ में केवल भविष्य की

मशाल नहीं, बल्कि वर्तमान की बागडोर भी है। अगर वे खुद को केवल दर्शक बनाकर रखेंगे, तो इतिहास उनके बिना आगे बढ़ जाएगा। लेकिन अगर वे सक्रिय भागीदारी करेंगे, तो इतिहास उन्हें अपने पन्नों में सुनहरे अक्षरों में दर्ज करेगा। अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस मनाने हुए मूल प्रश्न है कि क्या हमारे आज के नौजवान भारत को एक सक्षम देश बनाने का स्वप्न देखते हैं? या कि हमारी वर्तमान युवा पीढ़ी केवल उपभोक्तावादी संस्कृति से जन्मी आत्मकेन्द्रित पीढ़ी है? दोनों में से सच क्या है? दरअसल हमारी युवा पीढ़ी महज स्वप्नजीवी पीढ़ी नहीं है, वह रोज यथार्थ से जूझती है, उसके समने भ्रष्टाचार, आरक्षण का बिंगड़ा स्वरूप, महंगी होती जाती शिक्षा, कैरियर की चुनौती और उनकी नैसर्गिक प्रतिभा को कुचलने की राजनीति विसंगतियां जैसी तमाम विषमताओं और अवरोधों की ढेरों समस्याएं भी हैं। उनके पास कोई स्वप्न ही नहीं, बल्कि आंखों में किरकिराता सच भी है। इन जटिल स्थितियों से लौहा लेने की ताकत युवक में ही है। क्योंकि युवक शब्द क्रांति का प्रतीक है। विचारों के नभ पर कल्पना के इन्द्रधनुष टांगने मात्र से कुछ होने वाला नहीं है, बेहतर जिंदगी जीने के लिए मुन्ष को संघर्ष आमंत्रित करना होगा। वह संघर्ष होगा विश्व के सार्वभौम मूल्यों और मानदंडों को बदलने के लिए। सत्ता, संपदा, धर्म और जाति के आधार पर मनुष्य का जो मूल्यांकन हो रहा है मानव जाति के हित में नहीं है।

दूसरा भी तो कोई पैमाना होगा, मनुष्य के अंकन का, पर उसे काम में नहीं लिया जा रहा है। क्योंकि उसमें अहं को पोषण देने की सुविधा नहीं है। क्योंकि वह रास्ता जोखिम भरा है। क्योंकि उस रास्ते में व्यक्तिगत स्वार्थ और व्यामोह की सुरक्षा नहीं है। युवापीढ़ी पर यह दायित्व है कि संघर्ष को आमंत्रित करे, मूल्यांकन का पैमाना बदले, अहं को तोड़े, जोखिम का स्वागत करे, स्वार्थ और व्यामोह से ऊपर उठे। युवा दिवस मनाने का मतलब है-एक दिन युवकों के नाम। इस दिन पूरे विश्व में युवापीढ़ी के संदर्भ में चर्चा होगी, उसके हास और विकास पर चिंतन होगा, उसकी समस्याओं पर विचार होगा और ऐसे रास्ते खोजे जायेंगे, जो इस पीढ़ी को एक सुंदर भविष्य दे सकें। इसका सबसे पहला लाभ यही है कि संसार भर में एक वातावरण बन रहा है युवापीढ़ी को अधिक सक्षम और तेजस्वी बनाने के लिए।

युवकों से संबंधित संस्थाओं को सचेत और सावधान करना होगा और कोई ऐसा सकारात्मक कार्यक्रम हाथ में लेना होगा, जिसमें निर्माण की प्रक्रिया अपनी गति से चलती रहे। विशेषतः राजनीति में युवकों की सकारात्मक एवं सक्रिय भागीदारी को सुनिश्चित करना होगा। अर्नल्ड टायनबी ने अपनी पुस्तक 'सरवाइंग द फ्लूचर' में नवजावानों को सलाह देते हुए लिखा है ह्यामरते दम तक जवानी के जोश को कायम रखना। उनको यह इसलिये कहना पड़ा क्योंकि जो जोश उनमें भरा जाता है, जौवान के परिपक्व होते ही उन चीजों को भावुकता या जवानी का जोश कहकर भूलने लगते हैं। वे नीति विरोधी काम करने लगते हैं, गलत और विध्वंसकारी दिशाओं की ओर अग्रसर हो जाते हैं।

इसलिये युवकों के लिये जरूरी है कि वे जोश के साथ होश कायम रखें। इसीलिये सुकरात को भी नवयुवकों पर पूरा भरोसा था। वे जानते थे कि नवयुवकों का दिमाग उपजाऊ जमीन की तरह होता है। उन्नत विचारों का जो बीज बोंदे हैं तो वही उग आता है। एथेस के शासकों को सुकरात का इसलिए भय था कि वह नवयुवकों के दिमाग में अच्छे विचारों के बीज बोने की क्षमता रखता था। आज की युवापीढ़ी में उर्वर दिमागों की कमी नहीं है मगर उनके दिलों दिमाग में विचारों के बीज पल्लवित कराने वाले स्वामी विवेकानन्द और सुकरात जैसे लोग दिनोंदिन घटते जा रहे हैं। कला, संगीत और साहित्य के क्षेत्र में भी ऐसे कितने लोग हैं, जो नई प्रतिभाओं को उभारने के लिए ईमानदारी से प्रयास करते हैं? हेनरी मिलर ने एक बार कहा था- 'मैं जमीन से उगने वाले हर तिनके को नमन करता हूँ। इसी प्रकार मुझे हर नवयुवक में वट वृक्ष बनने की क्षमता नजर आती है।' महादेवी वर्मा ने भी कहा है 'बलवान राष्ट्र वही होता है जिसकी तरुणाई सबल होती है।' इसीलिये युवापीढ़ी पर यह दायित्व है कि वह युवा दिवस पर कोई ऐसी क्रांति घटित करे, जिससे युवकों की जीवनशैली में रचनात्मक परिवर्तन आ सके, हिंसा-आतंक-विध्वंस की राह को छोड़कर वे निर्माण की नयी पगड़दियों पर अग्रसर हो सकें।

मतदाता सूची : पारदर्शिता और निष्पक्षता की दरकार

उद्देश्य से किया गया जिससे मतदाता सूची में हेरफेर कर परिणामों को प्रभावित किया जा सके। चुनाव आयोग ने इन आरोपों को खारिज करने की बजाय ह्यहलफनामाहू देने को कहा है।
कर्नाटक समेत तीन राज्यों के मध्य निर्वाचन

कनाटक समत तान राज्या के मुख्य निवाचन अधिकारियों को निर्देश दिया है कि वे संबंधित मतदाताओं के नाम दें जिन पर आरोप है कि उनके नाम फर्जी तरीके से जोड़े या काटे गए हैं। आयोग का कहना है कि इन दावों की सटीक जांच के लिए तथ्यों और ठोस प्रमाण की आवश्यकता है, महज आरोप पर्याप्त नहीं। आयोग का यह रु ख जहां नियम-सम्मत प्रतीत होता है, वहाँ विषय के आरोपों की गंभीरता को देखते हुए इनकी जांच में तत्परता और पारदर्शिता की मांग भी उत्तरी ही महत्वपूर्ण हो जाती है। विवाद केवल आंकड़ों और आरोपों का खेल नहीं है, बल्कि लोकतंत्र के मूल 'एक व्यक्ति, एक वोट' के सिद्धांत से

भी जुड़ा है। यदि वार्कइ मतदाता के नाम पर कई वोट दर्ज हैं, तो यह सीधे-सीधे मतदान प्रक्रिया की पवित्रता का उल्लंघन है। मतदाता सूची का सही और अद्यतन होना चुनाव की निष्पक्षता की पहली शर्त है। राहुल और विपक्षी दलों के आरोप फर्जी नाम जोड़ने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे चुनाव आयोग की कार्यप्रणाली पर भी सवाल उठाते हैं। उनका कहना है कि आयोग मतदाता सूची में गड़बड़ी दूर करने के लिए आवश्यक तकनीकी और प्रशासनिक उपायों को पूरी तरह लागू नहीं कर रहा है। उदाहरणतः आयोग द्वारा घर-घर जाकर मतदाता सत्यापन प्रक्रिया शुरू की गई परंतु इसमें भी पारदर्शिता

और जवाबदेही की कमी के आरोप लगते रहे हैं। कई बार फील्ड अधिकारियों पर राजनीतिक दबाव की आशंका जताई जाती है, जिससे गलत नाम सूची में दो-दो नाम हैं, और ऐसी एक नाम सूची में दो-दो नाम हैं।

निर्वाचन सदन
NIRVACHAN SADAN

इस मुद्दे का समाधान राजनीतिक बहस से नहीं, बल्कि ठोस प्रशासनिक और कानूनी कदमों से ही संभव है। चुनाव आयोग को चाहिए कि मतदाता सूचियों का थेड-पार्टी ऑडिट कराए, तकनीकी साधारणे से डुप्लीकेट और फर्जी नामों की पहचान करे, और परिणामों को सार्वजनिक करे। मतदाता सत्यापन प्रक्रिया में जनता की भागीदारी भी बढ़ावाइ जाए। वीवीपैट गिनती के दायरे को बढ़ाना, सीसीटीवी फुटेज सुरक्षित रखना और ईवीएम की सुरक्षा को और मजबूत बनाना भी जरूरी है। लोकतंत्र की आत्मा तभी सुरक्षित रह सकती है, जब जनता का चुनाव प्रक्रिया में विश्वास रहे।

होने वाले बच्चे के विकास पर असर डालता है सीलिएक रोग



सि लिएक रोग एक अनुवांशिक ऑटोइन्यूमिन रोग है, जो बच्चे के विकास को प्रभावित करता है। ऐसे में गर्भावस्था के दौरान यदि महिलाएँ हाई फाइबर का सेवन करें और ग्लूटेन खाने से परहंज करें, तो वह अपने होने वाले बच्चे को इस रोग का खतरा कम हो सकता है।

सीलिएक छोटी आंत की बीमारी है या कहा जा सकता है कि यह कुछ खानापान से होने वाली एलर्जी है। बढ़ खाना ग्लूटेन से निकलता है, तो यह आपके पाचन तंत्र को प्रभावित करता है, जिससे पाचन संबंधी समस्याएँ होती हैं। सीलिएक रोग एक ऑटोइन्यून रोग है। सीलिएक रोग एक गर्भवती महिलाओं से उनके होने वाले बच्चे के विकास पर भी असर डालता है। सीलिएक रोग के कारण बच्चे की ग्राथ रक्त जाती है, जैसे बच्चे की लंबाई पर इसका असर देखने को मिलता है। इसके जानते हैं कि क्या है सीलिएक रोग और इसके प्रमुख लक्षण।

क्या है सीलिएक रोग

सीलिएक रोग एक ऑटोइन्यूमिन रोग है, जो कि छोटी आंत से जुड़ा रोग है। सीलिएक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली की वजह से होने वाली बीमारी है, जो कि ग्लूटेन खाने की वजह से होती है, जिसमें कि शरीर की रोग प्रतिरोधक्षमता अपने ही शरीर के लिए लड़ने लगती है और यह पाचन तंत्र को प्रभावित करती है। यह बीमारी गेहूं, जौ, औटस और अन्य साबुत अनाजों से होने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन पाया जाता है। सीलिएक रोग व्यवित की छोटी आंत की ही नुकसान नहीं पहुंचता, बल्कि कई शरीरिक विकार भी पैदा करता है।

सीलिएक रोग के लक्षण

सीलिएक रोग मुख्यतः पेट की समस्याओं से जुड़ा है, लेकिन बच्चे में यह रोग उनके शरीरिक विकास पर भी बाधा डालता है। इस रोग के कुछ मुख्य लक्षण हैं जैसे- कब्जा, दस्त, पेट में दर्द या पेट का फूलना, थकान, सिर दर्द, उल्टी आना, बाल झाड़ना या शरीर में निशान व दर्दों आना। इसके अलावा शरीर का तजन कम होना, हड्डियों की बीमारी, खुन की कमी और बाल-बार गर्भांश भी हो सकता है।

अपने आहार में अनाज के साथ ही फल और सब्जियों को करें शामिल



■ ऐसे में आपको अपने आहार में चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा, दूध व दूध से बने उडान और और फल-सब्जियों को शामिल करना चाहिए। इससे आप स्वयं व अपने आने वाले बच्चे को सीलिएक रोग से बचाव कर सकते हैं।

■ इसके अलावा सावुदाना की खिचड़ी, सिंगाड़ के आटे से बनने वाली रोटी, चिंड़वा, मूंग दाल का हलवा और बीला खा सकते हैं, जबकि कई बार गर्भावस्था के दौरान कई कुछ खाने का मन होता है, तो आप घटपटी आलू की टिकड़ी या घर में बीली खाने की मिट्ठई व हलवा ले सकते हैं।

■ अधिकतर प्रोस्ट्रेट फ्लूट्स में गेहूं जौ या राई शामिल होता है। इसलिए इस पर लगे लेबल को जरूर देखें कि इसमें ग्लूटेन मात्रा शामिल है या नहीं। इसलिए अलावा वियर से भी परहेज बरतें, क्योंकि इसमें भी गेहूं जौ एवं राई शामिल होता है।

टाईम पास

आज का साशिफल

चौथा अपनी गतिविधियों पर उनुवंशिकर करें। वैचारिक दूर्द और असंतोष बना रहे। किसी सूचना से पूर्ण निर्णय सम्भव। सुख आरोग्य प्रभावित होगा। शत्रुघ्न, चिता, संतान को कटू, अपव्यय के कारण बनें। आप-बच्चे की स्थिति समान रहेगी। किसी नजदीकी शर्मिंदग स्थलान् उपरोगी सिद्ध होगी। शुभांक-5-6-7

संतोष रखने से सफलता मिलेगी। नौकरी में स्थिति सामान्य ही रहेगी। बढ़ि, बल व परामर्श देना होगा। व्यापार में वृद्धि व उत्तम लाभ मिलेगा। मित्रों की येहेक करना ठीक नहीं रहेगा। अतिरिक्त करा युक्त अनाजों से होने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन पाया जाता है। यांत्रिक वियर से भी परहेज बरतें, क्योंकि इसमें भी गेहूं जौ एवं राई मिलता है। इसके जानते हैं कि क्या है सीलिएक रोग और इसके प्रमुख लक्षण।

पांचा शिक्षा में परशानी आ सकती है। स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान रहें। व्यापार में वृद्धि होगी। नौकरी में सहयोगियों का सहयोग प्राप्त होगा। शत्रुघ्न एवं आप हाली रहेंगे। पारिवारिक परशानी बढ़ेगी। कुछ प्रतीकूल गोचर कारण की धोनी न भरें। स्वावरोक से कारण करें। दायर्य जीवन सुखद रहेगा। शुभांक-4-6-7

कहीं रुका हुआ पैसा बसूलने में मदर निल जाएंगे। व्यथ प्रयोग में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान देंगें। अच्छे कार्य के लिए कुछ सामाजिक कार्य संपर्क संस्थानों से संपर्क हो जाएंगे। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेंगी। कामकाज की अधिकता रहेंगी। शुभांक-4-6-7

छठा प्रसवाना के साथ सभी जरूरी कार्य बनते रहने आएंगे। मनोरथ सिद्धि का योग है। सभा-गोपनीयों में समान मिलेगा। प्रतियोगी बदलने के लिए कुछ सामाजिक कार्य संपर्क संस्थानों का सहायता प्राप्त होगी। अतिरिक्त कार्य की अधिकता रहेंगी। शुभांक-4-6-7

सप्तमा क्रिह्ण के अवसर बढ़े व अभिलाषाएँ एंग होंगी। कार्य साधक दिन हैं व्यथ न गंवाएं। विश्वसन लागतों के कहे अनुमार बढ़ते जाते हैं। जोश से कम बहोंगा। जो चल रहा है उसे अग्रुक्तों से लाभ होगा। जो चल रहा है उसे सावधानीपूर्वक संभाले। शुभांक-4-6-7

अष्टमा नवीन उडोगों के अवसर बढ़े व अभिलाषाएँ एंग होंगी। कार्य साधक दिन हैं व्यथ न गंवाएं। विश्वसन लागतों के कहे अनुमार बढ़ते जाते हैं। जोश से कम बहोंगा। जो चल रहा है उसे अग्रुक्तों से लाभ होगा। जो चल रहा है उसे सावधानीपूर्वक संभाले। शुभांक-4-6-7

नवमा जीवन दिनों की अपेक्षा रहेंगी। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

दशमा जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

एleventh जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

तwelfth जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्राप्त होगा। जीवन-वाली की अपेक्षा रहेंगी। शुभांक-4-6-7

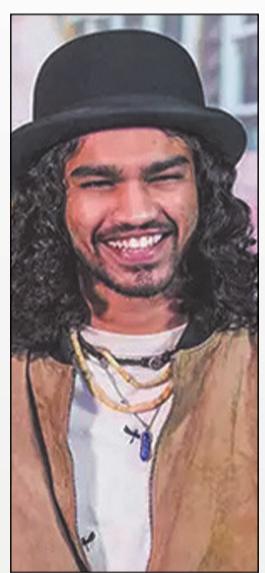
त्रिंशी जीवन की अपेक्षा रहेंगी। अच्छे कार्य के लिए एवं रहने वाली बीमारी है, जो एवं औटस में ग्लूटेन नामक प्रोटीन का सहायता प्र



निशानची से डेब्यू करने जा रहे ऐश्वर्य ने ली बाबिल खान की जगह

बॉलीवुड में नए चेहरों का आना कोई नई बात नहीं, लेकिन अगर किसी की पहली फिल्म रिलीज भी न हुई हो और वो एक और बड़ी फिल्म साइन करते, तो जाहिर है कि वो बेहद खास होता है। हालांकि अभी इसे लेकर सिर्फ एक बात बना हुआ है कि ऐश्वर्य ठाकरे, जो जल्द ही अनुराग कशयप की फिल्म 'निशानची' से बड़े पर्दे पर डेब्यू करने जा रहे हैं उन्हें एक और बड़ी फिल्म मिल गई है। खास बात ये है कि वो फिल्म की इसलिए चर्चाओं में हैं क्योंकि उसमें पहले दिवंगत अभिनेता इरफान खान के बेटे बाबिल खान को कास्ट किया गया था। जिस फिल्म के बारे में हम बात कर रहे हैं वो है तेलुगु सुपरहिट फिल्म 'बैबी' का हिंदी रीमेक। इस फिल्म को लेकर सोशल मीडिया पर काफी बज बना हुआ है कि इसमें अब बाबिल खान की जगह ऐश्वर्य ठाकरे को कास्ट कर दिया गया है।

बाबिल खान ने क्यों छोड़ी फिल्म?



फिल्म 'बैबी' के हिंदी रीमेक की घोषणा के समय खबरें थीं कि बाबिल खान इसमें मृत्यु भूमिका निभा रहा है। उनके फैस इस खबर से काफी उत्साहित थे। लेकिन अचानक यह खबर आई कि बाबिल अब इस फिल्म का हिस्सा नहीं है। इसके पीछे की वजह एक इमोशनल वायरल वीडियो को बताया गया, जिसमें बाबिल ने अपने सर्वांग और मानसिक स्थिति को लेकर बात की थी। इस वीडियो के बाद उनके दिनेशक के साथ बातचीत बिंगड़ गई और दोनों के बीच प्रोफेशनल असहमति की बात सामने आई।

एकिंठंग से ब्रेक पर हैं बाबिल?

बाबिल खान की अब तक की फिल्में जैसे काला और द रेलवे मैन में उन्हें सरहना जरूर मिली है, लेकिन वह अभी भी अपनी पहचान को पुरखा करने की कोशिश में है। ऐसे में किसी चर्चित फिल्म से बाहर होना उनके अधिकार के लिए झटका माना जा सकता है। कुछ सूत्रों का कहना है कि बाबिल एक छोटे ब्रेक पर हैं और जल्द ही किसी नई फिल्म के साथ पापसी करेंगे।



प्यार, कानून और धोखा, द ट्रायल के सीजन 2 के साथ फिर लौटी काजोल

काजोल एक बार फिर अपने पुराने रूप में वापसी कर रही है, लेकिन इस बार पहले से कहीं ज्यादा सख्त और मजबूत इरादों के साथ। 'द ट्रायल' के पहले सीजन में जब उन्होंने नेयोनिका सेन्सेशन की भूमिका निभाई थी, तो दर्शकों ने उनकी खुली तारीफ की थी। अब इस बेहद चार्चित कॉर्टरूम ड्रामा का सीजन 2 तेजार हो और काजोल उसी किरदार में लौट रही है, जिसने उनके अंटीटी करियर को शानदार दिखा दी थी।

काजोल ने अनोखे ढंग से किया ऐलान

हाल ही में जब ऑटोटी प्रैलेटफॉर्म जियो हॉटस्टार से सीजन 2 की घोषणा की, तो उसका तरीका भी बेहद खास था। वीडियो में काजोल गुस्से में नजर आती हैं और कहती हैं कि मैं तो लगातार काम कर रही हूं, फिर कितनी बार कमबैक करूँगी? लेकिन जब उन्हें क्यू कार्ड पलटने को कहा जाता है तो उस पर लिखा होता है — मैं एक बार फिर द ट्रायल सीजन 2 के साथ लौट रही हूं। अभिनेत्री की इस वीडियो को देखने के बाद दर्शकों की उत्सुकता और भी बढ़ गई। खासकर जब इस सीजन की टैगलाइन सामने आई और वो है या, कानून और धोखा। इससे साफ हो गया कि इस बार कहानी और भी गुरीही और टकराव और भी तीखा होने वाला है।

'द ट्रायल सीजन 2' को 19 सितंबर 2025 से जियो हॉटस्टार पर स्ट्रीम किया जाएगा। पहले सीजन की तरह ही, इस बार भी कहानी कॉर्टरूम और निजी जीवन के टकराव के ड्रॉ-गिर्द धूमेंगी। लेकिन सूत्रों की माने तो इस बार नेयोनिका का किरदार और भी ग्रे



मुश्किलों में फंसी थी अबीर गुलाल

आपको बता दें कि इसी साल अप्रैल में फवाद खान और वाणी कपूर की फिल्म अबीर गुलाल मुश्किलों में फंस गई थी। इस फिल्म में पाकिस्तानी कलाकार फवाद खान ने अभिनय किया था। यह फिल्म कशमीर के पहलगाम में हमले के बाद विवाहों में आई थी। लोगों का कहना था कि इस फिल्म में पाकिस्तानी कलाकार ने काम किया है और पाकिस्तानी अंतिक्षयों ने ही पहलगाम में हमले को अंजाम दिया था। पाकिस्तानी हमले में कई पर्यटक मारे गए थे।

अमृता प्रीतम की बायोपिक करना सम्मान की बात होगी

बॉलीवुड अभिनेत्री दिव्या दत्ता बीते 31 साल से हिंदी फिल्मों में काम कर रही है। इसके अलावा वो पंजाबी, उर्दू, तमिल, मलयालम और अंग्रेजी सिनेमा में भी काम कर चुकी है।

अब दिव्या फिल्म 'माया सभा' से तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू करने जा रही है। बातचीत में उन्होंने अपने किरदार में लौट इंस्टर्टी के अनुभव और

फिल्मी सफर के बारे में बात की। आइए जानते हैं उन्होंने क्या कुछ कहा।

तेलुगु में डेब्यू करने के लिए फिल्म 'माया सभा' को ही क्यों चुना?

मुझे लगा कि शुरुआत करने के लिए ऐसा प्रोजेक्ट होना चाहिए, जिसमें जन्म जन्म जन्म जन्म हो। यह एक पॉलिटिकल ड्रामा है, पीरियड सेटअप में बनी हुई एक

फिल्मशनल टेलिगंग जन्म हो। मैंने खुद एक पॉलिटिकल ड्रामा है, जिसमें वार्षिक और वार्षिक विवाहों के बीच शुरूआत होती है। यह एक पॉलिटिकल ड्रामा है, जिसमें वार्षिक विवाहों के बीच शुरूआत होती है। यह एक पॉलिटिकल ड्रामा है, जिसमें वार्षिक विवाहों के बीच शुरूआत होती है।

क्या कभी इंडस्ट्री में हीरोइन टाइप

लुक का दिवाव महसूस किया?

नहीं, कभी ऐसा नहीं लगा। करियर की शुरुआत में हीरो के साथ गाने भी किए हैं, रोमांस भी किया है, लेकिन फिर मुझे टेन दू

पाकिस्तानी जैरी फिल्म मिली और श्याम बेनेगल जैसे निदेशकों के साथ काम मिला।

मैंने खुद वो रासा चुना जो अलग था और

मुझे अच्छी भी लगा। मूँझे हमेशा अलग

कहनियां ही परंपरा आई हैं।

मैंने हिंस्ता नहीं किया है।



सूरजमुखी के बीज और नटस में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पौष्टक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमज़ोरी को काफ़ी हृद तक रोका जा सकता है।

आंखें यकीन व्यक्ति के शरीर का बेहद महत्वपूर्ण ऊंचा है। छोटी सी आंखों की मदद से आप इन्हें बड़े संसार को देख पाते हैं। लोकिन आज के समय में जब लोग अपना ज्यादातर समय रस्ती पर बिताते हैं तो उसके कारण आंखों को नुकसान पहुंचता है। यही कारण है कि बेहद कम उम्र में ही लोगों की आंखों पर चम्पा लग जाता है। लोकिन आज आप लंबे समय तक अपनी आंखों की रोशनी को यूं दी बनाए रखना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप अपने आहार पर भी फौक्स करें। तो बलिए आज हम आपको उन आहार के बारे में बता रहे हैं ही जो आपकी आंखों के लिए काफ़ी अच्छा हैं—

कच्ची लाल शिमला मिर्च
शिमलामिर्च में विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह आपकी आंखों की रक्तवाहिकाओं के लिए अच्छा है। यही लाल शिमलामिर्च से आपको विटामिन ए और विटामिन ई भी प्राप्त होता है, जो आपकी आंखों को तंदरुस्त बनाने में मदद करता है।

अपने आहार पर करें फोकस आंखें रहेंगी अच्छी

सूरजमुखी के बीज और नटस सूरजमुखी के बीज और नटस में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन ई के साथ-साथ जब अन्य पौष्टक तत्वों का सेवन किया जाता है तो इससे उम्र के होने वाली आंखों की कमज़ोरी को काफ़ी हृद तक रोका जा सकता है। इतना ही नहीं, यह मौतियांविद को रोकने में भी मददगार है। वैसे आप नटस के साथ-साथ हेजलनटस, मूँफली और पीनटबटर का सेवन करके भी विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में पा सकते हैं।

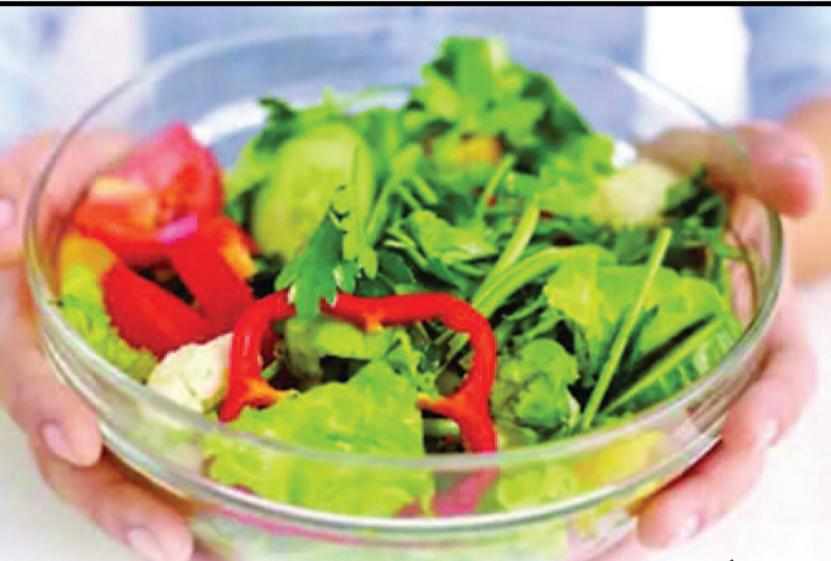
हरी पतेदार सब्जियां

केल, पालक व अन्य हरी पतेदार

फैटी एसिड के कम होने पर लोगों को डाई आंखों की समस्या का सामना करना पड़ता है। इतना ही नहीं, इसमें केराटोनियड्स ल्यूटीन और जैसोस्थिन भी होता है। साथ ही इनमें पाया जाने वाला विटामिन ए लंबे समय में आंखों की बीमारियों से भी बचाव की रक्षा करता है।

सैल्मन

आपकी आंखों के रेटिना को सही काम करने के लिए दो प्रकार के ओमेगा-3 फैटी पर्सिड की आवश्यकता होती है—डो-एचए और ईपीए। आप फैटी फिश, जैसे सैल्मन, दूधना और द्राइट व अन्य कई सी-फूड में इस पा सकते हैं। वहीं इन मात्रा में होता है।



लंच या डिनर से आधा घंटा पहले खाएं सलाद

सलाद लगभग हर जगह खाई जाती है। हां इसके लूप अलग-अलग हो सकते हैं। कहीं उबालकर तो कहीं भूनकर, हमारे यहां सब्जियों और स्पाइटस की सलाद हमारे यहां खुब खाई जाती है। जबकि कुछ लोग या कहिए कि सलाद के शीकीन ज्यादातर लोग अपने शरीर को सलाद का पूरा पापाणा नहीं दे पाते। क्योंकि उन्हें सलाद खाने का सही तरीका नहीं पाता है।

सलाद के तरीके

आमतौर पर सलाद दो तरीके से बनाई जाती है। पहला तरीका का कच्चा सलाद, जिसमें आप फूल और सब्जियों को काटकर मिलाकर करते हैं और मसाला छिड़कर सेलेड तैयार कर लेते हैं। जबकि दूसरा तरीका है बॉल करके सेलेड तैयार करना। इसमें सब्जियों को उबालकर उनका पानी अलग करके सलाद तैयार किया जाता है। लोकिन आप कोई-सी भी सलाद खाए आपको इसे फुल मीले के साथ नहीं खाना है।

वेट रहता है कंट्रोल
सलाद अगर सही तरीके से खाई जाए तो इससे वेट को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। यह हमारे पाचननकार को सही रखती है और पेट सफ़ करने में मदद करती है। यह शरीर में एक्सस्ट्रोफ़ेज जमा होने से रोकती है और हमें अवार ईंटांग से भी बचाती है। जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

वयों ना खाए भोजन संग सलाद
सलाद चाहे जैसे भी बनाई गई हो। अगर यह फूल या सब्जियों से तैयार की गई है तो आमतौर पर इनकी प्रकृति ठंडी होती है (हम यहां किसी रेसिपी विशेष की बात नहीं कर रहे हैं)। क्योंकि हर तरफ़ के भेजन कोए साथ डिस्ट्रिब्युटर का कंपार नहीं किया जाता है। ऐसे में ठंडे गर्म का सामान, सिर्फ़ शरीर की नहीं दातों को भी हानि पहुंचाता है।

सलाद खाने का सही समय

सलाद हमेशा ही भोजन से पहले खानी चाहिए। जब अपने लगभग 90 प्रतिशत लोग सलाद का सेवन खाने के साथ करते हैं। इससे उनके शरीर को सलाद का पूरा लाभ नहीं मिल पाता है। बल्कि कई बार डायजेशन से संबंधित समस्याएं होती हैं।

इतनी देर पहले खाएं

जब आपको भूख ली हो तो आपने जो भी अपने लंबे और डिनर का समय तय कर रखा है, उससे कम से कम आधा घंटा पहले सलाद खाये।

इसके बाद लंच या डिनर ले। इससे आपके शरीर को पूरा पापाणा मिलेगा और औवर इंटिंग से छुटकारा भी।



अश्वगंधा के जरिये कम किया जा सकता है मोटापा

दूध में 1 चम्मच अश्वगंधा मिला कर पीने से दर्द हो जाता है, मौजूदा जान के लिए करता है कामज़ोरी बूटियों का आर्योद में बहुत महत्व है। इनमें कई प्रकार के औषधीय गुण पाये जाते हैं जो बीमारियों को ठीक करने में मदद करती है और शरीर को निरोगी बनाए रखती है। अश्वगंधा एक ऐसी ही जड़ी बूटी है जो न सिक्क खास्त्य करने वाली भूमि प्रभावी होती है। अश्वगंधा का उपयोग न सिर्फ़ आयुर्वेदिक युग्मानी, सिद्ध, अपीकीन और हामियोपथिक चिकित्सा पद्धति में भी किया जाता है। अश्वगंधा अनिना, चिता, दिप्रेशन, यैन समस्याएं, कमज़ोरी और अर्थराइटिस जैसे रोगों को इलाज में उपयोगी है। इसके अलावा अतिरिक्त फैट को बर्न करने में भी अश्वगंधा बहुत फायदेमंद है। आइये जानते हैं वजन घटाने में अश्वगंधा के काफ़ी फायदे। तो अगर आप नेवरल राटरों के बारे में सोच रहे हैं तो आपको अश्वगंधा का प्रयोग जरूर करना चाहिए।

अश्वगंधा का सेवन कैसे करें

वैसे आपको बाजार में अश्वगंधा कैप्सूल के रूप में मिल जाएगा। लोकिन अश्वगंधा पाउडर और अधिक फायदेमंद होता है। इसे लेने का तरीका बेहद आसान है। एक गिलास मूँगनुने दूध में एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर और शहद मिलाकर रोजाना सेवन करने से मंदिरालिम्ज और पाचन बेहतर होता है। आप चाहे तो इसका टेरेट बदाने के लिए इसमें इलायची पाउडर मिक्स कर सकते हैं। इससे मटाबॉलिंज तो बढ़ेगा ही साथ में पाचन भी मजबूत रहेगा।

सूत पढ़े मेटाबॉलिज्म को बढ़ाएं

अश्वगंधा हमारे पाचन तंत्र को मजबूत करती है, जिससे शरीर में खाना अच्छी तरह से हजम होता है और मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। यह फैट को जल्दी जल्दी बर्न करते हैं। इस अपार्टमेंट में एक्सरसाइज करते हैं। और स्लो मेटाबॉलिज्म की बजह से मोटापा कम नहीं हो परहा है तो आज से ही अश्वगंधा लेना शुरू करें। इससे कम समय में ही मोटापा कम हो जाता है।

स्ट्रेस दूर कर घटाएं मोटापा

स्ट्रेस का एक मोटापा है जो बेहद मिलती है। कॉर्टिसोल

बढ़ने की वजह से इसान का बार बार भूख भी लगती है, जिससे मोटापा बढ़ता है। तानाव से मुक्ति मिलते ही पेट की चबीं घटने लगती है।

मांसपेशियां बनाने में

अश्वगंधा में ऐसे कई तत्व पाये जाते हैं जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। मसल्स बास बढ़ने से शरीर पर चर्ची नहीं जमती और वजन नियंत्रित रहता है।

इयूनिटी बढ़ा कर घटाए मोटापा

अश्वगंधा में पंची बैकटीरियल गुण होता है जो शरीर की सूजन को कम करता है। इसके अलावा और थकान दूर होती है। ऐसे में जब आप वर्कआउट करते हैं तो अश्वगंधा शरीर को एनर्जी से भर देता है। यही नहीं अश्वगंधा आयरन से भरपूर होता है जो लंड सर्क्युलेशन को बढ़ाता है।

अच्छी नींद लाएं

रात को आप अप अद्वीरी नींद लेते हैं तो न तो आपको मोटापा खट्टा और ऊपर से शरीर को तनाव, उच्च रक्त चाप जैसी बीमारियां और धूर लेती हैं। रात में सोते वर्त आपका शरीर हास्पो-स को इंसुलिन को बढ़ने से रोकता है। इससे मोटापा कम करने में मदद मिलती है।

द्यान रखें अश्वगंधा का सेवन से न सिर्फ़ उल्टियों हो सकती हैं बल्कि पेट गड़बड़ हो सकता है। तो लंड प्रेशर वाले लोग इसे न खाएं। नींद न आने पर अश्वगंधा का इस्तेमाल कुछ हृद तक सही है, लोकिन नींद बुलाने के लिए इसका नियमित सेवन नुकसानदेह सांबेत हो सकता है। इस प्रकार औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण अश्वगंधा बीमारियों को दूर करने के अलावा वजन कम करने में भी बहुत फायदेमंद है।

नियमित एक चम्मच अश्वगंधा पाउडर का सेवन करने से जल्दी की कफ़ नजर आता है।

