



@Qpatrika

@qaumipatrika
hindiinstagram.com/
qaumipatrika

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित

शुक्रवार, 25 सितम्बर 2026

VISIT:

www.qaumipatrika.in

Email: qpatrika@gmail.com

कौमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरचरन सिंह बख्तर वर्ष 19 अंक 322 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

यमुना एक्सप्रेसवे पर बड़ा हादसा

स्लीपर बस में आग लगने से 9 यात्रियों की मौत

● पटाखों जैसी आवाजों से मची अफरातफरी ● फायर टैंकों ने आधे घंटे में पाया काबू

एजेंसी ग्रेटर नोएडा। यमुना एक्सप्रेसवे पर बुधवार देर रात एक स्लीपर बस में आग लगने से बड़ा हादसा हो गया। बिहार नंबर की यह बस दिल्ली से महोबा जा रही थी। दयानतपुर गांव के पास अचानक आग लगने पर चालक ने बस को किनारे रोक दिया। उस समय बस में करीब 35 यात्री सवार थे। हादसे में 9 लोगों की मौत हो गई, जबकि कई लोग घायल हुए हैं। आग लगते ही यात्रियों में भगदड़ मच गई। कई लोग खिड़की से कूटकर बाहर निकले, लेकिन कुछ यात्री अंदर ही फंस गए। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि आग के दौरान बस से पटाखे फूटने जैसी आवाजें आ रही थीं।

पुलिस और राहत कार्य
सूचना मिलते ही पुलिस और यमुना एक्सप्रेसवे की सुरक्षा टीम मौके पर पहुंची। चार से पांच फायर टैंक और पानी के टैंकों ने करीब आधे घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। घायलों को नजदीकी कैलाश अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने बताया कि बस राज कल्पना ट्रेवल्स की थी। आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है।



‘मृतकों के परिजनों दो लाख, घायलों को 50 हजार’, राष्ट्रपति और पीएम मोदी ने जताया दुख

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने उत्तर प्रदेश में यमुना एक्सप्रेस-वे पर एक बस में आग लगने से लोगों की मृत्यु का समाचार अत्यंत पीड़ादायक है। मैं शोक संतप्त परिवारों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त करती हूँ। इस दुर्घटना में घायल हुए लोगों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना करती हूँ। इस दुखद घटना पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को गहरा दुख व्यक्त किया। प्रधानमंत्री ने अपने सोशल मीडिया हैंडल एक्स पर दुख व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश के ग्रेटर नोएडा में बस त्रासदी से हुई जनहानि से व्यथित हूँ। उन्होंने प्रियजनों को खोने वालों के प्रति संवेदना व्यक्त की। साथ ही घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की प्रार्थना की। प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) ने मृतकों के परिवारों के लिए दो लाख रुपये के मुआवजे का एलान किया है। वहीं घायलों को 50,000 रुपये दिए जाएंगे। यह राशि प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से दी जाएगी।

आशंका जताई जा रही है कि बस भी ले जाए जा रहे थे, जिससे में सामान के साथ अवैध पटाखे आग तेजी से फैल गईं।

‘अगर ज्ञानेश कुमार ने 48 घंटे में इस्तीफा नहीं दिया तो जंतर मंतर 2.0 शुरू होगा’

● अभिजीत दीपके ने दिया 48 घंटे का टाइम

एजेंसी नई दिल्ली। द इंडियन एक्सप्रेस की चुनाव आयोग और एसआईआर पर रिपोर्ट के बाद कॉकरोच जनता पार्टी के फाउंडर अभिजीत दीपके ने 48 घंटे का अल्टीमेटम दिया है। अभिजीत दीपके ने कहा कि अगर 48 घंटे में ज्ञानेश कुमार ने इस्तीफा नहीं दिया तो जंतर मंतर 2.0 शुरू होगा।

द इंडियन एक्सप्रेस की पड़ताल में एसआईआर प्रक्रिया और इसे लेकर निर्वाचन आयोग के अन्दर उठी असहमतियों के बारे में अहम जानकारियां सामने आई हैं। कॉकरोच जनता पार्टी के सह संयोजक सौरव दास ने कहा, ‘देखिए यह देश के युवाओं के खिलाफ एक बहुत बड़ी साजिश है



और हम देश के लोग इसे बिल्कुल बर्दाश्त नहीं करेंगे। जैसा कि अभिजीत ने कहा, हमें विपक्ष या किसी खास राजनीति पार्टी से कोई मतलब नहीं है—चाहे वह बीजेपी हो, कांग्रेस हो, आम आदमी पार्टी हो, या टीएमसी हो। ये इन पार्टियों के मुद्दे नहीं हैं। ये देश के युवाओं से जुड़े मुद्दे हैं। हम तीन मांगें रख रहे हैं।

ज्ञानेश कुमार देश के सबसे बड़े गद्दार हैं- अभिजीत दीपके

दिल्ली में आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में अभिजीत दीपके ने कहा, ‘चुनाव आयोग से जुड़ी एक रिपोर्ट सामने आई है, जिससे साबित होता है कि मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार देश के सबसे बड़े गद्दार हैं। वह इस देश के सबसे बड़े राष्ट्रद्रोही हैं और उन्हें तुरंत इस्तीफा दे देना चाहिए। ज्ञानेश कुमार भारत की लोकतंत्र के लिए सबसे बड़ा खतरा हैं। जब से ज्ञानेश कुमार मुख्य चुनाव आयुक्त बने हैं, सरकार गलत कर रही है कि किसे वोट देना है और किसे नहीं। वया यही लोकतंत्र है? कुल मिलाकर, 13 करोड़ से ज्यादा वोट काटे गए हैं। यह कोई छोटी संख्या नहीं है।

अजीत भारती को दिल्ली हाई कोर्ट से नहीं मिली राहत

● एस-एसटी एक्ट के मामले में अग्रिम जमानत याचिका खारिज

एजेंसी नई दिल्ली। दिल्ली हाई कोर्ट ने बुधवार को यूपीएचर अजीत भारती को उनके खिलाफ एच-एसटी एक्ट के तहत दर्ज किए गए मामले में जमानत देने से



इनकार कर दिया है। जस्टिस सौरभ बनर्जी ने यह फैसला सुनाया और उनकी जमानत अर्जी को खारिज कर दिया। जस्टिस सौरभ बनर्जी ने कहा कि पहली नजर में अजीत भारती के खिलाफ SC-ST एक्ट के तहत अपराध सिद्ध होता है। अदालत ने यह भी कहा कि भारती की जमानत अर्जी सुनने लायक नहीं है। इससे

पहले भी जस्टिस सौरभ बनर्जी ने कहा था कि अजीत भारती को टिप्पणियां करते वक्त अधिक सावधानी बरतनी चाहिए थी।

● निचली अदालत के फैसले को दी थी चुनौती

भारती ने इस मामले में निचली अदालत के फैसले को चुनौती दी थी। भारती को निचली अदालत ने अग्रिम जमानत देने से इनकार कर दिया था। निचली अदालत में सुनवाई के दौरान भारती के वकील ने दलील दी थी कि उन्होंने किसी भी तरह की जातिपुचक गाली का इस्तेमाल नहीं किया और अपने परिवार के एक सदस्य के खिलाफ की गई गंभीर उकसावे वाली टिप्पणी का जवाब दिया था।

अदालत का अग्रिम जमानत देने से इनकार

नई दिल्ली। दिल्ली हाईकोर्ट ने गुरुवार को यूपीएचर अजीत भारती को अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 (एससी/एसटी एक्ट) के एक मामले में अग्रिम जमानत देने से इनकार कर दिया। मामला सोमद चंद्रशेखर आजाद के बारे में उनकी टिप्पणियों से जुड़ा है। न्यायमूर्ति सौरभ बनर्जी ने कहा कि एससी/एसटी एक्ट की धारा 3(1)(र) और 3(1)(स) के तहत अपराध प्रथम दृष्टया बनता है। अदालत ने यह भी कहा कि अग्रिम जमानत पर वैधानिक रोक है और याचिका पोषणीय नहीं है, इसलिए इसे खारिज किया जाता है। अजीत भारती ने निचली अदालत के 7 सितंबर के उस आदेश को चुनौती दी थी, जिसमें उन्हें अग्रिम जमानत देने से इनकार किया गया था। उनके खिलाफ 23 अगस्त को दिल्ली के नॉर्थ एवेन्यू पुलिस स्टेशन में एससी/एसटी एक्ट के साथ आईटी एक्ट की धारा 67 और भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत एफआईआर दर्ज की गई थी। शिकायत आजाद समाज पार्टी (काशी राम) के दिल्ली राज्य अध्यक्ष बालकाम बौद्ध ने दावा की थी।



परंपरा की खुशबू-व्यापार का विस्तार ‘नए उत्तर प्रदेश’ का नया आधार

6 देशों की सहभागिता एवं 88 देशों की प्रतिभागिता से व्यापार और वाणिज्य के पावर हाउस में परिवर्तित वैश्विक मंच

2,400+ प्रदर्शक

1,50,000+ B2B विजिटर्स

UP INTERNATIONAL TRADE SHOW
25TH-29TH SEPTEMBER, 2026
4TH EDITION
INDIA EXPO CENTRE & MART, GREATER NOIDA

4,50,000+ B2C विजिटर्स

1,10,000+ वर्गमीटर क्षेत्रफल

जापान

रूस

सिंगापुर

वियतनाम

ऑस्ट्रिया

बेलारूस

अमित शाह
मंत्री, गृह, सहकारिता, भारत सरकार

योगी आदित्यनाथ
मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

गतिमान्त्री उपस्थिति

ब्रजेश पाठक
उप मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

नन्द गोपाल गुप्ता 'नन्दी'
मंत्री, औद्योगिक विकास, निर्यात प्रोत्साहन, एन.आर.आई. तथा निवेश प्रोत्साहन, उत्तर प्रदेश

भूपेंद्र चौधरी
मंत्री, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम, उत्तर प्रदेश

ब्रजेश सिंह
राज्य मंत्री, लोक निर्माण, उत्तर प्रदेश

हंस राज विश्वकर्मा
राज्य मंत्री, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम, उत्तर प्रदेश

सुरेन्द्र सिंह नांगर
सदस्य, राज्य सभा

डॉ. महेश शर्मा
सांसद, गौतम बुद्ध नगर

अमित चौधरी
प्रशासक, जिला पंचायत, गौतम बुद्ध नगर

श्रीरेंद्र शर्मा
सदस्य, विधान परिषद

नरेंद्र सिंह भारती
सदस्य, विधान परिषद

पंकज सिंह
विधायक, नोएडा

तेजपाल सिंह नांगर
विधायक, दादरी

धीरेन्द्र सिंह
विधायक, त्रैवर

एवं अन्य गणनात्मक महानुभाव

दिनांक : 25 सितंबर, 2026 | समय : पूर्वाह्न 11:00 बजे तक | स्थान : इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा

कारोबार का समय : पूर्वाह्न 11:00 बजे से अपराह्न 03:00 बजे तक | आम लोगों के लिए खुलने का समय : अपराह्न 03:00 बजे से रात्रि 8:00 बजे तक

प्रमुख आकर्षण
नवाचार, निवेश, व्यापार का संगम

बौद्धिक संपदा - सहयोग, नवाचार एवं वैश्विक ज्ञान का आदान-प्रदान | **व्यापार को मंच** - आईटी एवं इलेक्ट्रॉनिक्स, ईवी, कृषि, ओडीओपी, ओडीओसी, रार्टाईप, शिक्षा, स्वास्थ्य प्रसंस्करण, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, आयुष, पर्यटन, वस्त्र एवं चमड़ा सहित विभिन्न क्षेत्रों के प्रदर्शकों, उद्यमियों और निर्यातकों के लिए प्रमुख मंच | **प्रदर्शनी** - उत्तर प्रदेश के उत्पादों, उद्यमों एवं उभरते ब्रांड्स का वैश्विक दर्शकों के समक्ष प्रदर्शन | **वैश्विक सम्मान** - एमएसएमई, निर्यातकों एवं पारंपरिक कारीगरों को वैश्विक पदार्जन | **उत्तर प्रदेश की सांस्कृतिक विरासत** - शिल्प, व्यंजन, वस्त्र एवं परंपराओं का संगम | **सांस्कृतिक प्रस्तुतियां** - लोक परंपराओं, कौशल एवं रचनात्मकता का प्रदर्शन | **पुरस्कार** - उत्कृष्टता और नवाचार का सम्मान

चलो चलें UPATS-दिखे जहां यूपी का सुयश

मुख्यमंत्री हेमचंद्र 1076

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश
DO NEWS & Youtube.com/DONWS

विकास की गति अपार
डबल इंजन सरकार

रोनाल्डो पुर्तगाल के लिए कब तक खेलेंगे! भविष्य पर दिया बड़ा बयान

लिस्बन। क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने पुर्तगाल के साथ अपने अंतरराष्ट्रीय भविष्य को लेकर स्थिति साफ कर दी है। 41 वर्षीय स्टार फुटबॉलर ने कहा कि जब तक राष्ट्रीय टीम को उनकी जरूरत है, वह खेलते रहेंगे। हालांकि, जिस दिन उन्हें लगेगा कि वह टीम के लिए योगदान नहीं दे पा रहे हैं या टीम उन्हें नहीं चाहती, वह सबसे पहले खुद टीम छोड़ देंगे।

रोनाल्डो ने जुलाई में फीफा विश्व कप 2026 के राउंड ऑफ-16 में पुर्तगाल के स्पेन से बाहर होने के बाद अपने अंतरराष्ट्रीय भविष्य की पुष्टि नहीं की थी। हालांकि, नए मुख्य कोच जॉर्ज जीसस की पहली पुर्तगाल टीम में उन्हें शामिल किए जाने से साफ हो गया कि वह अभी राष्ट्रीय टीम के लिए उपलब्ध हैं।



‘जब नहीं चाहेंगे, सबसे पहले मैं चला जाऊंगा’

वेल्स के खिलाफ मुकाबले से पहले रोनाल्डो ने अपने भविष्य को लेकर कहा, ‘जब भी वे कहेंगे कि वे मुझे राष्ट्रीय टीम में नहीं चाहते, मैं सबसे पहले जाने वाला व्यक्ति बनूंगा। जब मुझे लगेगा कि मैं टीम में कुछ नहीं जोड़ रहा हूँ या माहौल खराब कर रहा हूँ, तो मैं सबसे पहले चला जाऊंगा। मैं अपना स्टूटसेस उठाऊंगा और चला जाऊंगा।’

उन्होंने आगे कहा, ‘पुर्तगाल के लोग मुझ पर भरोसा करते हैं। इसी वजह से मैं अभी यहां हूँ। सिर्फ आंकड़ों को देखिए, मुझे यकीन है कि आप कुछ गणना कर सकते हैं। मैं अभी भी अच्छा कर रहा हूँ। जिस दिन उन्हें मुझ पर भरोसा नहीं रहेगा, कोई समस्या नहीं है, मैं चला जाऊंगा। मैं हमेशा इस महासंघ का नंबर एक प्रशंसक रहूंगा।’

विश्व कप के बाद संन्यास पर किया था विचार

रोनाल्डो ने माना कि विश्व कप से बाहर होने के बाद उन्होंने अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल से हटने के बारे में विचार किया था। हालांकि, पुर्तगाल के राष्ट्रपति पेड्रो प्रोएंका और कोच जॉर्ज जीसस के साथ बातचीत के बाद उन्होंने खेलना जारी रखने का फैसला किया। उन्होंने कहा, ‘हां, मैंने ऐसा किया था। बेशक, मैं हमेशा अपने फैसलों, अपने भविष्य और वर्तमान के बारे में सोचता रहता हूँ। मैं सोचने वाला इंसान हूँ, आपको सोचना पड़ता है। इसी वजह से आप मुझे अब यहां देख रहे हैं। इसका मतलब है कि मैं जारी रखूंगा।’ रोनाल्डो ने यह भी कहा कि वह सिर्फ गोल करने के लिए नहीं, बल्कि युवा खिलाड़ियों की मदद करने की टीम में योगदान देना चाहते हैं। उन्होंने कहा, ‘मुझे अब भी विश्वास है कि मैं राष्ट्रीय टीम को वह हासिल करने में मदद कर सकता हूँ जो वह चाहती है। मुझे लगता है कि मैं राष्ट्रीय टीम को अपना समर्थन दे सकता हूँ, सिर्फ गोल के जरिए नहीं, बल्कि मैदान के बाहर भी।’

मुक्केबाज परवीन पदक पक्का करने से एक जीत दूर, क्वार्टर फाइनल में पहुंचीं

नागोया। भारतीय मुक्केबाजों के लिए एशियन गेम्स का पांचवां दिन मिलाजुला रहा। परवीन ने महिला 65 किग्रा वर्ग के क्वार्टर फाइनल में पहुंचकर पदक पक्का करने के मजबूत कदम बढ़ाए, वहीं साक्षी और सुमित को अपने-अपने बाउट में हार का सामना करना पड़ा। परवीन को तजाकिस्तान की मलिका नोजिमोवा से वॉकआउट मिला जिससे वह अगले दौर में पहुंच गईं। परवीन पदक पक्का करने से एक कदम दूर हैं। मुक्केबाजी में सेमीफाइनल में पहुंचने पर पदक पक्का हो जाता है।

भारतीय मुक्केबाज साक्षी चौधरी महिलाओं के 51 किलो वर्ग में कजाखस्तान की अलुआ बाल्कीबेकोवा से प्री क्वार्टर फाइनल में हारकर बाहर हो गईं। हरियाणा की 26 वर्ष की साक्षी ने ग्लासो राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीता था लेकिन यहां वह लय कायम नहीं रख सकीं। पहले दौर के बाद कजाखस्तान की मुक्केबाज 3-2 से आगे थी। दूसरे दौर में साक्षी ने आक्रामकता दिखाई लेकिन बाल्कीबेकोवा ने 3-2 से फिर बढ़त बनाई। आखिरी दौर में साक्षी वापसी करने में नाकाम रही।

चोट के कारण बाहर हुए सुमित इससे पहले सुमित पुरुषों के 70 किलो प्री क्वार्टर फाइनल मुकाबले में इराक के अल सारे अली के खिलाफ चोट के कारण बाहर हो गए। हरियाणा के 23 वर्ष के सुमित पहले दो दौर में आगे थे, लेकिन



तीसरे दौर में एक मुक्के से बचने के प्रयास में उन्हें घुटने में चोट लगी और वह गिर गए। इसके बाद वह आगे खेल नहीं सके और रैफरी ने मुकाबला रोककर

विरोधी को विजेता घोषित कर दिया। सुमित ने पहले मुकाबले में थाईलैंड के बुंजोंग सिनसिरी को 5-0 से हराया था।

कराटे में 100 खिलाड़ियों ने दिखाया दम, 10 ने जीते पदक

हाथरस। हाथरस के मेला श्रीदाऊजी महाराज के उपलक्ष्य में वर्ल्ड बुडो शोटोयू कराटे महासंघ के बैनर तले सातवीं श्री दाऊजी ओपन कराटे कप प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों ने स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीते।

उद्घाटन सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता कुंवर रलेश रत्न ने फीता काटकर किया। उन्होंने कहा कि खेल जीवन में अनुशासन लाते हैं। जो खिलाड़ी जीते हैं, उन्हें बधाई और जो हारे हैं, वे निराश न होंकर और अधिक मेहनत करें। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष अनुराग अग्निहोत्री एडवोकेट और उप जिला क्रीड़ा अधिकारी काशी नरेश यादव उपस्थित रहे। संचालन पूर्व डीजीसी क्रिमिनल एडवोकेट वतन सिंह ने किया। समापन समारोह के मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री डॉ. रामबाबू हरित रहे।

प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य रामवीर सिंह भैयाजी, जिला पंचायत सदस्य प्रभा सिंह, अश्वनी सिंह, एडवोकेट रतन सिंह और महासंघ के अध्यक्ष व मुख्य प्रशिक्षक शिहान एमएस सामुगई ने संयुक्त रूप से विजयी प्रतिभागियों को पदक पहनाकर पुरस्कृत किया। अतिथियों को भी स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में हाथरस के विनायक इंटरनेशनल स्कूल, बीएलएस इंटरनेशनल स्कूल, कन्या गुरुकुल महाविद्यालय, सेठ हचरनदास कन्या इंटर कॉलेज, अलीगढ़ के आरसीएमडी इंटरनेशनल स्कूल के अलावा आगरा, मथुरा, टुंडला और अलीगढ़ के विभिन्न विद्यालयों के 100 बालक-बालिकाओं ने प्रतिभाग किया। इस दौरान रेफरी पैनल के चीफ नितिन सोलंकी, विजेंद्र माहौर, रूबी कुमारी, जज हिमेश डेविड, विशाल डकराल, सुबह सिंह और दीपक राज व सलमान आदि मौजूद रहे।

स्क्वाश के क्वार्टर फाइनल में आमने-सामने होंगी अनाहत और तन्वी, चार भारतीयों को भी मिली जीत

नागोया अनाहत सिंह, तन्वी खन्ना, अभय सिंह और वीर चोटरानी ने एशियन गेम्स की स्क्वाश स्पर्धा के एकल क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई, जबकि जोशना चिनप्पा और वेलावन सेंथिलकुमार की जोड़ी मिश्रित युगल के अंतिम आठ में पहुंची। जूनियर विश्व चैंपियन और पदक की दावेदार अनाहत ने महिला एकल में सिंगपुर की वाई इयिन औ येओंग को महज 19 मिनट में 3-0 (11-4, 11-5, 11-7) से हराकर अभियान की शुरुआत की।

सेमीफाइनल में पहुंचने पर तय नहीं होगा पदक

इसके बाद तन्वी ने भी सिंगपुर की वाई यान औ येओंग को 39 मिनट में 3-1 (5-11, 11-4, 11-5, 13-11) से हराकर क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। इन नतीजों के साथ महिला एकल के क्वार्टर फाइनल में अनाहत और तन्वी के बीच मुकाबला



तय हो गया है। पिछले एशियन गेम्स के विपरीत इस बार स्क्वाश की एकल स्पर्धा के सेमीफाइनल में पहुंचने वाले खिलाड़ियों का पदक पक्का नहीं होगा। कांस्य पदक के लिए सेमीफाइनल में हारने वाले दोनों खिलाड़ियों के बीच तीसरे-चौथे स्थान का मुकाबला खेला जाएगा।

अभय सिंह का दमदार प्रदर्शन पुरुष एकल में अभय सिंह ने दमदार प्रदर्शन करते हुए श्रीलंका के रविंद लक्सिरी को 25 मिनट में 3-0 (11-5, 11-6, 11-0) से शिकस्त दी। क्वार्टर फाइनल में अभय का सामना मेजबान जापान के रयोउसुके से होगा। चोटरानी को मलेशिया के संजय

जीवा के खिलाफ कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ा। उन्होंने एक घंटे नौ मिनट चले रोमांचक मुकाबले में 3-2 (11-9, 8-11, 11-6, 15-17, 11-6) से जीत दर्ज कर अंतिम आठ में जगह बनाई। क्वार्टर फाइनल में उनकी भिड़ंत पाकिस्तान के इरफान मुहम्मद से होगी।

इससे पहले दिन में अनुभवी जोशना चिनप्पा और वेलावन सेंथिलकुमार ने ह्रमवतन सूरज चंद और शमीना रियाज को सीधे गेम में हराकर मिश्रित युगल के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। एशियाई चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीत चुकी भारतीय जोड़ी ने ऑल-इंडियन मुकाबले में 11-7, 11-10 से जीत दर्ज की। भारतीय जोड़ी अब शुक्रवार को क्वार्टर फाइनल में फिलीपींस के डेविड पेलिनो और जेमीका अरिबाडो की जोड़ी से भिड़ेगी।



आज ही के दिन भारत बना था विश्व विजेता

2007 टी20 विश्व कप में पाकिस्तान को दी थी मात, जानें उस मैच का रोमांच

जीत भारतीय क्रिकेट इतिहास के चंद सबसे यादगार लम्हों में से एक है। युवा कप्तान धोनी के साथ युवा खिलाड़ियों से भरी टीम ने खिताबी जीत के बाद जब तिरंगा लहराया तो करोड़ों भारतीय क्रिकेट फैंस का सीना गर्व से चौड़ा हो गया।यह वह समय था, जब टी20 क्रिकेट धीरे-धीरे अपने पांव जमा रहा था। भारतीय टीम को इस प्रारूप की कमजोर टीम माना जा रहा था और चैंपियन बनने की संभावना न के बराबर जताई जा रही थी, लेकिन धोनी की कप्तानी वाली टीम ने युवा जोश के साथ होश दिखाया और खिताबी जीत हासिल की। इस जीत ने टी20 क्रिकेट और उसके रोमांच को शीर्ष स्तर पर पहुंचा दिया था।

गंभीर की यादगार पारी

मैच की बात करें तो भारतीय टीम के कप्तान धोनी ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला लिया था। टीम इंडिया के लिए पारी की शुरुआत गौतम गंभीर और युसुफ पठान ने की थी। पठान आठ गेंदों पर 15 रन बनाकर आउट हो गए। गंभीर टिके रहे और 54 गेंदों पर

2 छक्के और 8 चौकों की मदद से 75 रनों की यादगार पारी खेलकर टीम का स्कोर पांच विकेट पर 157 तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। छठे नंबर पर आकर रोहित शर्मा ने भी 16 गेंदों पर 30 रनों की बेहद अहम पारी खेली थी।158 रन का लक्ष्य हासिल करने उतरी पाकिस्तानी टीम 19.3 ओवर में 152 रन पर सिमट गई। भारतीय टीम ने पांच रन से जीत हासिल कर पहला टी20 विश्व कप का खिताब अपने नाम कर इतिहास रच दिया। टीम इंडिया के लिए आए. पी. सिंह और इरफान पठान ने शानदार गेंदबाजी करते हुए तीन-तीन विकेट लिए थे। जोगिंदर शर्मा ने दो और एस. श्रीसंत ने 1 विकेट लिया था। मैच अंत तक रोमांचक बना रहा था और इसका फैसला आखिरी ओवर में जाकर हुआ। भारतीय टीम को जीत के लिए एक विकेट चाहिए था और पाकिस्तान को जीत के लिए 13 रन चाहिए थे। पाकिस्तान का स्कोर नौ विकेट पर 145 रन था। भारतीय टीम की जीत की राह का रोड़ मिस्बाह उल्ट हक थे, जो पाकिस्तान को जीत के करीब लाए थे।



रोहित मेरी सोच जानते हैं, मैं उनकी सोच जानता हूं

रोहित के साथ रिश्ते पर गंभीर ने तोड़ी चुप्पी: अनबन की खबरों पर पहली बार दिया बयान

नई दिल्ली, एजेसी। भारतीय क्रिकेट टीम के मुख कोच गौतम गंभीर ने रोहित शर्मा के साथ अपने रिश्ते को लेकर खुलकर बात की है। उन्होंने कहा कि रोहित के साथ उनका रिश्ता सिर्फ कप्तान और कोच का नहीं रहा है। दोनों लंबे समय से एक-दूसरे को जानते हैं और साथ खेलने के कारण एक-दूसरे की सोच को भी अच्छी तरह समझते हैं। गंभीर और रोहित एक बार फिर भारतीय टीम के ड्रेसिंग रूम में साथ नजर आएंगे। भारत अपने घरेलू सत्र की शुरुआत रविवार को तिरुवनंतपुरम में वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज के पहले मुकाबले से करेगा।

गंभीर ने कहा कि रोहित के साथ उनका जुड़ाव उस समय से है, जब वह खुद टीम के वरिष्ठ खिलाड़ी थे। उन्होंने कहा, ‘रोहित और मेरा रिश्ता सिर्फ कप्तान और कोच का नहीं था। जब रोहित टीम में आए थे, तब मैं एक वरिष्ठ खिलाड़ी था। इसलिए रोहित और मेरा रिश्ता उसी समय से है। रोहित मुझे तब से जानते हैं। इसलिए जब आप साथ खेल चुके होते हैं तो चीजें बहुत आसान हो जाती हैं। वह मेरी सोच जानते हैं और मैं उनकी सोच जानता हूँ।’

गंभीर ने कहा कि कप्तान और कोच की सोच अलग हो सकती है, लेकिन अंतिम फैसला टीम के हित में होना सबसे महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा, ‘कल मेरी सोच कुछ और हो सकती है, कप्तान की सोच कुछ और हो सकती है, लेकिन आखिर मैं अगर जो फैसला लिया जाए वह टीम के हित में है, तो इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता।’

चार कप्तानों के साथ काम करने का अनुभव

जुलाई 2024 में भारतीय टीम के मुख्य कोच का पद संभालने के बाद गंभीर ने चार कप्तानों के साथ काम किया है। इनमें रोहित शर्मा, सूर्यकुमार यादव, श्रेयस अय्यर और शुभमन गिल शामिल हैं। गंभीर ने चारों के रवैये की सराहना करते हुए कहा कि सभी ने टीम को खुद से ऊपर रखा।

उन्होंने कहा, ‘मैंने चार कप्तानों के साथ काम किया है- रोहित, सूर्या, अब शुभमन और श्रेयस। जिन भी कप्तानों के साथ मैंने काम किया, सभी का पहला इरादा हमेशा टीम को प्रार्थमिकता देना रहा। मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मुझे ऐसे चार लोगों के साथ काम करने का मौका मिला, जिन्होंने हमेशा खुद से पहले टीम को रखा।’

श्रेयस और शुभमन की भी तारीफ

गंभीर ने कहा कि विचारधारा, सोच और खेल को देखने का नजरिया अलग हो सकता है, लेकिन इरादा सही होना जरूरी है। उन्होंने श्रेयस अय्यर के साथ अपने पुराने संबंध का भी जिक्र किया। गंभीर ने बताया कि वह श्रेयस के साथ केकेंआर में काम कर चुके हैं और 2018 में दिल्ली की कप्तानी उन्हें सौंपते समय भी उनकी नेतृत्व क्षमता देखी थी। उन्होंने कहा, ‘मैंने श्रेयस के साथ केकेंआर में काम किया है। उससे पहले, जब 2018 में मैंने दिल्ली के लिए श्रेयस को कप्तानी सौंपी थी, तो मुझे लगा था कि उनमें लीडरशिप के गुण हैं। अब, मुझे उनके साथ फिर से काम करने का मौका मिला है। शुभमन अभी युवा हैं।’ शुभमन गिल को लेकर गंभीर ने कहा कि इंग्लैंड दौरे पर पांच टेस्ट मैचों में कप्तानी संभालना उनके लिए बड़ी चुनौती थी। उन्होंने कहा, ‘आप आपकी इंग्लैंड के दौरे पर पांच टेस्ट मैचों में कप्तानी दी जाती है और किसी को गहरे पानी में धकेल दिया जाता है तो या तो आप बहुत अच्छी तरह तैरकर बाहर निकलेंगे या डूब जाएंगे।’

शोभिता धुलिपाला स्टार 'वेद्वम' की दुनिया आई सामने



साउथ सिनमा मच अवेटेड फिल्म 'वेद्वम' का टीजर या यूँ कहें कि 'वेद्वम' की दुनिया को समझाने के लिए मेकर्स ने एक वीडियो जारी किया है। इस फिल्म की कहानी पंकज त्रिपाठी सुना रहे हैं और शुरुआत भी उनकी ही झलक के साथ की गई है। वीडियो की शुरुआत में कुछ ऐसी झलकियाँ हैं जो आपके पुराने दौर में लेकर जाती हैं। पंकज त्रिपाठी की आवाज में इस फिल्म का ताना-बाना बुना गया है। इस फिल्म में दर्शक अलग-अलग गुटों के बीच जमीन पर अपना दबदबा कायम करने की लड़ाई देख सकते हैं। इन लड़ाइयों को पुराने समय के भारत की पारंपरिक युद्ध तकनीकों के आधार पर तैयार किया गया है और इसी वजह से पूरी कास्ट ने अलग-अलग तरह की मार्शल आर्ट्स में महारत हासिल करने के लिए कड़ी ट्रेनिंग ली है!

सबसे ज्यादा इंतजार की जा रही झलक से पर्दा उठा दिया है

पा. रंजीत अपनी फिल्म 'वेद्वम' के ऐलान के साथ पैन-इंडिया फिल्मों की दुनिया में कदम रखने जा रहे हैं, ऐसे में खबर सामने आने के साथ ही लोगों में इसे लेकर जबरदस्त उत्साह देखने मिल रहा है। मेकर्स ने घोषणा के समय किए वादे के मुताबिक

आज फिल्म की सबसे ज्यादा इंतजार की जा रही झलक से पर्दा उठा दिया है। बता दें कि यह कुछ ऐसा है जिसे कभी किसी ने नहीं देखा है। फिल्म की कहानी अलग-अलग समय में लेकर जाती है, जिसमें दर्शक कई कलाकारों को अपनी भूमिका निभाते देखेंगे। इसके साथ ही यह बात भी साफ हो गयी है कि फिल्म डायरेक्टर हार बार की तरह इस बार भी कुछ अलग करते हुए पैन इंडिया लेवल पर हलचल मचाने वाले हैं।

वह हमारे आने वाले कल यानी भविष्य को आकार दे सकते हैं

मेकर्स ने एक वीडियो शेयर किया है जिसमें 'वेद्वम' की दुनिया को देखा जा सकता है। कई भाषों में शेयर किए गए वीडियो में जहाँ हिंदी में पंकज त्रिपाठी की आवाज है, वहीं तमिल वर्जन में पा. रंजीत, तेलुगु में राणा दग्गुबाती, कन्नड़ में किच्चा सुदीप और मलयालम में सोबिन शाहिर की आवाज सुनाने मिल रही है। बता दें कि वे सभी वीडियो में फिल्म के अलग-अलग पहलुओं के बारे में बता करते हुए उनपर रोशनी डाल रहे हैं। फिल्म बीते हुए कल के उन नतीजों पर रोशनी डालती है, जिनका असर हमारे आज पर पड़ रहा है और वह हमारे आने वाले

कल यानी भविष्य को आकार दे सकते हैं। यह चीज आखिरकार प्राकृतिक आपदाओं का कारण बन सकती है। बताया गया है कि यह बार-बार आने वाली आपदाएं इसानों के भविष्य पर बड़ा असर डालकर उसे प्रभावित कर सकती हैं। एक्टर्स की भी दमदार झलक देखने मिल रही है मेकर्स द्वारा शेयर किये गए दिलचस्प फर्स्ट लुक में कई गुटों के बीच वर्चस्व की लड़ाई लड़ते हुए दिखाया गया है, इसी लड़ाई को फिल्म में 'वेतुवम' का नाम दिया गया है। इस फिल्म के जरिए मल्लखंब को अलग नजरिये से दिखाया गया है।

तमिल, तेलुगु, हिंदी, मलयालम और कन्नड़ में रिलीज के लिए तैयार

इस फिल्म को पा. रंजीत ने सिर्फ डायरेक्टर कर रहे हैं बल्कि उन्होंने इसे लिखा भी है। यह फिल्म तमिल, तेलुगु, हिंदी, मलयालम, और कन्नड़ में एक पैन-इंडिया रिलीज के लिए तैयार है। फिल्म को एस. साई देवानंद, एस. साई वेंकटेश्वरन, और पा. रंजीत द्वारा प्रोड्यूस किया जा रहा है। फिल्म को 'लर्न एंड टीच प्रोडक्शन' और 'नीलम प्रोडक्शंस' के बैनर तले बनाया जा रहा है, जो दिसंबर 2026 में रिलीज के लिए तैयार है।

पा. रंजीत अपनी फिल्म 'वेद्वम' के साथ वापसी कर रहे हैं

इसके साथ ही फिल्म के म्यूजिक को उसकी कहानी के हिसाब से जी. वी. प्रकाश कुमार बना रहे हैं, जो साजिश की एक और परत जोड़ता है। कहना होगा की



म्यूजिक पा. रंजीत द्वारा बनाई हुई दुनिया के इर्द-गिर्द एक अनोखी आभा बनाता है। बात करें पा. रंजीत की तो उन्हें सुपरहिट फिल्म्स जैसे 'कबाली', 'काला', 'सरपट्टा परम्बराई', और 'थंगलान' को डायरेक्टर करने के लिए जाना है। जैसे की पा. रंजीत अपनी फिल्म 'वेद्वम' के साथ वापसी कर रहे हैं, ऐसे में इसे बड़े पैमाने पर बनाये जाने की उम्मीद है।

फिल्म 'तुम मेरे हो' में गुरमीत चौधरी संग रोमांस करेंगी ईशा मालवीय

'बिग बॉस 17' फेम ईशा मालवीय जल्द फिल्म 'तुम मेरे हो' के साथ बॉलीवुड में कदम रखने जा रही हैं। गुरुवार को मेकर्स ने उनकी इस हिंदी फिल्म के कई पोस्टर जारी किए। खास बात ये है कि इस मूवी में वह टीवी के पॉपुलर अभिनेता गुरमीत चौधरी के साथ स्क्रीन शेयर करते हुए दिखाई देंगी। गुरमीत ने अपने सोशल मीडिया हैंडल इंस्टाग्राम पर फिल्म के पोस्टर शेयर किए हैं, जिसमें देखने को मिला कि दोनों रोमांस में खोए हुए नजर आ रहे हैं। पहले पोस्टर में दोनों लिपलॉक करते नजर आए और आगे के पोस्टर में भी दोनों का रोमांटिक अंदाज देखने को मिला।

कब रिलीज होगी फिल्म

इन पोस्टर को शेयर करते हुए अभिनेता ने कैप्शन में लिखा, 'तुम मेरे हो' की दुनिया में डुबकी लगाओ। फिल्म 23 अक्टूबर, 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। क्योंकि कई बार, प्यार में पड़ना आसान होता है, लेकिन इसके बाद जो होता है, वो कहानी है।' बता दें कि गुरमीत चौधरी ही ईशा को बॉलीवुड में लॉन्च कर रहे हैं। फिल्म का निर्देशन आशीष पांडा ने किया है और यह रेवा क्रिएटिव हाउस और देवगुरु फिल्मस के बैनर तले बनाई गई है। वहीं, फिल्म को आरती एस और देबिना बनर्जी ने प्रोड्यूस किया है।



तरण आदर्श के मुताबिक, मूवी में लव स्टोरी के साथ-साथ एडवेंचर और एक्शन भी देखने को मिलेगा। ऐसे में अब ये देखना काफी दिलचस्प होगा कि ईशा मालवीय और गुरमीत चौधरी की केमिस्ट्री लोगों को पसंद आती है या नहीं। ईशा मालवीय और गुरमीत चौधरी 'लाफ्टर शोपस 3' में साथ काम कर चुके हैं। ईशा इससे पहले पंजाबी फिल्म 'इश्का दे लेखे' में नजर आ चुकी हैं। अभिनेत्री ने अपने करियर की शुरुआत टीवी शो 'उडारिया' से की थी।

मनीष शर्मा की अगली फिल्म में लीड रोल निभा सकती हैं सारा अर्जुन

फिल्म 'धुरंधर' से चर्चा में आई एक्ट्रेस सारा अर्जुन को लेकर एक नई खबर सामने आई है। रिपोर्ट्स के मुताबिक... 'सारा अब निर्देशक मनीष शर्मा की अगली फिल्म में लीड रोल निभा सकती हैं। इस फिल्म में उनके साथ अंबरीश वर्मा नजर आ सकते हैं। अंबरीश वर्मा को वेब सीरीज 'सपने वर्सेज एवरीवन' में उनके काम के लिए जाना जाता है। सारा ने अपनी पुरानी टैलेंट मैनेजमेंट कंपनी से अलग होकर यशराज फिल्मस की टैलेंट मैनेजमेंट से हाथ मिलाया है। वाईआरएफ टैलेंट के साथ पहले से कई युवा कलाकार जुड़े हुए हैं। इनमें अहान पांडे, अनीत पट्टा और शरवरी जैसे नाम शामिल हैं। सारा के इस कंपनी से जुड़ने की खबर ऐसे समय में सामने आई है, जब 'धुरंधर' के बाद उनके करियर में नई परियोजनाओं को लेकर चर्चा तेज है।

सीरीज 'शक: ट्रस्ट नो वन' में नजर आएंगी परिणीति चोपड़ा

परिणीति चोपड़ा सीरीज 'शक: ट्रस्ट नो वन' में नजर आएंगी। इसमें परिणीति के साथ ताहिर राज मसीन भी नजर आएंगे। इस सीरीज को लेकर परिणीति ने बातचीत की।

आपके द्वारा एक मां का किरदार निभाना कितना चुनौतीपूर्ण रहा?

इस तरह की कहानी में इमोशन बहुत जरूरी है, लेकिन आप सिर्फ इमोशन के भरोसे नहीं चल सकते। किरदार के भीतर लगातार बेचैनी है। वह कुछ जानना चाहती है, कुछ ढूँढना चाहती है। मुझे लगता है कि इस किरदार की सबसे बड़ी खूबी यही है कि वह सिर्फ एक पीड़ित व्यक्ति नहीं है।

वया महिला किरदारों की मजबूत और अलग-अलग परतें इस कहानी को और खास बनाती हैं?

जरूर। मुझे लगता है कि इस स्क्रिप्ट की सबसे खूबसूरत चीज इसकी महिला किरदारों की लेयरिंग है। वे सिर्फ कहानी को आगे बढ़ाने के लिए मौजूद नहीं हैं। एक अच्छे थ्रिलर की

खूबी यही होती है कि आप हर किरदार के बारे में और जानना चाहते हैं।

वया आपको लगता है कि पिता की भूमिका को भी मां जितनी अहमियत मिलनी चाहिए?

मेरे लिए इसका जवाब बिल्कुल स्पष्ट है-पेरेंटिंग 50-50 होनी चाहिए, अगर परिस्थितियाँ इसकी इजाजत देती हैं। बच्चे को दोनों माता-पिता का समय और प्यार मिलना चाहिए। लेकिन मैं यह भी मानती हूँ कि हर परिवार की परिस्थिति अलग होती है। किसी परिवार में पिता ज्यादा काम कर रहे हो सकते हैं और मां बच्चे के साथ ज्यादा समय बिता रही हो सकती है। किसी दूसरे परिवार में इसका उल्टा हो सकता है।

हॉलीवुड में रीमेक होने वाली पहली तमिल फिल्म बनी विजय सेतुपति की 'महाराजा'

विजय सेतुपति की 'महाराजा' रचने जा रही इतिहास, हॉलीवुड में रीमेक होने वाली पहली तमिल फिल्म बनीफिल्म के निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर इस खबर की आधिकारिक पुष्टि करते हुए इसे तमिल सिनेमा का 'ऐतिहासिक मील का पत्थर' बताया है। जून 2024 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई विजय सेतुपति और अनुराग कश्यप स्टार 'महाराजा' ने घरेलू बॉक्स ऑफिस के साथ-साथ ग्लोबल मार्केट में भी जबरदस्त प्रदर्शन किया था। फिल्म की सफलता का असली टर्निंग पॉइंट चीन में इसकी रिलीज साबित हुआ। चीन में इस सस्पेंस थ्रिलर ने रिकॉर्ड तोड़ते हुए 91 करोड़ रुपये से अधिक का बिजनेस किया। फिल्म निर्माता सुधन सुंदरम के अनुसार, चीन में फिल्म को इस अप्रत्याशित सफलता के बाद ही एक बड़ी अंतरराष्ट्रीय एजेंसी ने हॉलीवुड रीमेक राइट्स के लिए निर्माताओं से संपर्क किया। पिछले कुछ दिनों से सोशल मीडिया पर यह अफवाहें जोर पकड़ रही थीं कि 'इंटरस्टेलर' और 'डलास बायर्स क्लब' फेम ऑस्कर विजेता अभिनेता मैथ्यू मैक्कोनाघे इस रीमेक में मुख्य भूमिका निभा सकते हैं। जब निर्माता सुधन सुंदरम से इस बारे में पूछा गया, तो उन्होंने कहा, यह सच है कि हॉलीवुड रीमेक के लिए किसी 'ए-लिस्ट' स्टार को साइन किया जा रहा है और प्रोजेक्ट पर काम अगले साल शुरू होगा। हो सकता है मैथ्यू उन एक्टर्स में शामिल हों जिनसे एजेंसी बातचीत कर रही है, लेकिन आधिकारिक पुष्टि कार्रवाई एजेंसी की तरफ से ही की जाएगी। निथिलन स्वामीनाथन द्वारा निर्देशित और 'द रूट', 'थिक स्टूडियोज' व 'पैशन स्टूडियोज' द्वारा निर्मित यह एक 'नियो-नोइर' क्राइम थ्रिलर फिल्म है। कहानी एक साधारण नाई (विजय सेतुपति) के इर्द-गिर्द घूमती है, जो पुलिस स्टेशन में अपनी चोरी हुई डस्टबिन जिसका नाम उसने 'लक्ष्मी' रखा है, की शिकायत दर्ज कराने पहुंचता है।



एनकाउंटर स्पेशलिस्ट पुलिस अधिकारी के रूप में नजर आएंगे अमित साध

मुंबई प्रदीप रंगवानी और यूवी फिल्मस ने अपनी आगामी थ्रिलर फिल्म 'प्रताप' का दमदार फर्स्ट लुक जारी करने के साथ-साथ फिल्म की रिलीज डेट का भी ऐलान कर दिया है। अमित साध अभिनीत यह फिल्म 20 नवंबर 2026 को सिनेमाघरों में दस्तक देगी। फिल्म के फर्स्ट लुक पोस्टर में अमित साध एक प्रभावशाली पुलिस

अधिकारी के रूप में नजर आ रहे हैं। हाथ में बंदूक थामे उनका सख्त और तीखा अंदाज तुरंत ध्यान आकर्षित कर रहा है। इसी के साथ पोस्टर में दिखाई गई टूटी हुई दुनिया संघर्ष, खतरे और रहस्य से भरी कहानी की ओर इशारा करती है, जहां चीजें वैसी नहीं हैं जैसी पहली नजर में दिखाई देती हैं। पोस्टर पर लिखा दमदार टैगलाइन 'इस बार निशाना बाहर नहीं, भीतर है।' फिल्म के रहस्य और रोमांच को और बढ़ा रहा है। सविन सराफ द्वारा लिखित और निर्देशित 'प्रताप' एक सम्मानित एनकाउंटर स्पेशलिस्ट की कहानी है, जिसकी जिंदगी उस समय पूरी तरह बदल जाती है जब उसे उसी कानून का सामना करना पड़ता है, जिसकी रक्षा और पालन वह वर्षों से करता आया है।

यह दिलचस्प कहानी कर्तव्य, वफादारी और कानून तथा उसे लागू करने वालों के बीच के संघर्ष को एक रोमांचक थ्रिलर के रूप में प्रस्तुत करती है। अमित साध के साथ फिल्म में ईशा देओल, तिग्मांशु धूलिया, मिलिंद गुणाजी और सीमा बिस्वास जैसे शानदार कलाकार भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। फर्स्ट लुक पोस्टर में फिल्म के प्रमुख किरदारों को टूट्टे हुए कांच की आकर्षक विजुअल शैली के जरिए दिखाया गया है, जो फिल्म की जटिल और रहस्यमयी दुनिया की झलक तो देता है, लेकिन कहानी के कई राज अभी भी छिपाकर रखता है। अपने दिलचस्प कथानक, दमदार कलाकारों की टोली और प्रभावशाली फर्स्ट लुक के साथ 'प्रताप' एक ऐसी रोमांचक थ्रिलर बनने का संकेत देती है, जहां जो व्यक्ति कभी अपने लक्ष्य का पीछा करता था, अब शायद खुद ही निशाना बन गया है।





- थकावट महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं। जब भी शरीर में थकावट महसूस हो तो थोड़ा इधर-उधर टहल कर आप अपनी थकावट को दूर कर सकती हैं। जब आप थकी होती हैं तो आपका मेटाबोलिक रेट कम हो जाता है और आप कम कैलोरीज बर्न करती हैं। इसी कारण आपको थकावट महसूस होती है। कसरत करने से भी आप सारा दिन बेहतर महसूस करेंगी और काम करने के बाद भी थकावट कम महसूस होगी।
- हमारे शरीर में थकान महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं। कई बार विटामिन्स की कमी होने पर भी हम कोई भी काम करने के बाद थकावट महसूस करते हैं। आयरन की कमी होने पर भी थकान महसूस होती है। यदि आपको अपनी त्वचा पीली दिखाई दे, अपनी थड़कन तेज महसूस हो और चिड़चिड़ापन महसूस हो तो आयरन से भरपूर डाइट आपको इस समस्या से निजात पाने में सहायक हो सकती है।
- अपने वातावरण को ताजा बनाए रखें और बोर होने से बचें जब भी आप बोर हो रही हो तो संगीत का लुत्फ उठा सकती हैं और बोरियत आपके मूड को प्रभावित करती है।
- आपकी थकावट का कारण थायराइड भी हो सकता है। सुबह के समय थकान थायराइड की कमजोर कार्यप्रणाली का चिन्ह हो सकती है। इसलिए थायराइड की जांच अवश्य करवाएं।
- भरपूर नींद न लेने की वजह से भी आप सारा दिन थकान महसूस कर सकती हैं। शरीर के लिए भरपूर नींद लेना भी बहुत जरूरी होता है। इसलिए रात के समय कम से कम 8 घंटे नींद लेना जरूरी है और दिन के समय बीच में कम से कम 20-30 मिनट की नींद जरूर लें।
- दिन में भारी भोजन करने की बजाय अपने भोजन में साबुत अनाज, ओट्स, अंकुरित खाद्य तथा बहुत सारी सब्जियां तथा फल शामिल करें।



थायराइड

भी हो सकता है थकान का कारण

क्या आपके साथ भी ऐसे होता है कि आप सारा दिन काम करते करते इतना थक जाती है कि आप अपना मनपसंद टी.वी शो भी अच्छी तरह से नहीं देख पाती और घर में हमेशा थका-थका महसूस करती हैं। घर पर सीढ़ियां चढ़ने के वक्त, कोई भी काम करने के वक्त या बैड से उठने के वक्त भी ऐसा महसूस होना कि जितनी नींद हमने ली है वो अभी भी पर्याप्त नहीं है। स्वस्थ ऊर्जा का निर्माण स्वास्थ्यवर्द्धक पाचन प्रणाली से शुरू होता है। विटामिन बी की कमी से भी थकान महसूस होती है। हल्की थकान तथा गंभीर थकान में से आप खुद को किसका शिकार महसूस करती हैं और वास्तव में आपके साथ गलत क्या हो रहा है ?

ताकि दर्द में न बीतें सर्दियां

सर्दियों में जुकाम और खांसी से बचकर रहें सर्दियों में जुकाम और खांसी से बचकर रहें

सर्दियों को वैसे तो खाने पीने और घूमने फिरने का मौसम माना जाता है, लेकिन हेल्थ प्रॉब्लम्स भी इस मौसम में परेशान करती हैं। अब जब सर्दियों ने दस्तक दे दी है, तो क्यों न इस मौसम की दिक्कतों से बचने के लिए हम पहले से ही करते चले बचाव के इंतजाम। यहां पर कुछ हेल्थ टिप्स दिये हुए हैं, जिन्हें आप सर्दियों में फिट रहने के लिये इस्तेमाल कर सकती हैं -

सर्दी, जुकाम, खांसी

इस मौसम की कॉमन प्रॉब्लम है सर्दी, जुकाम और खांसी। अगर आपको हर दिन सुबह उठते ही छींक आती है और जुकाम जैसा लगता है, तो परेशान होने की कोई जरूरत नहीं। यह प्रॉब्लम होती है एलर्जी की वजह से और एलर्जी से आप तभी बचकर रह सकती हैं, जब आप हेल्दी डाइट लेंगी।

वायरल के लक्षण हैं

सिर दर्द, आंखों से पानी बहना, बदन टूटा सा लगना वगैरह। इसके इलाज के लिए बैलेंस डाइट लेना जरूरी है। विटामिन, प्रोटीन और मिनरल्स की सही मात्रा होनी चाहिए। खाने में फल और हरी सब्जियां ज्यादा हों।

क्या करें

अपनी डेली डाइट में सेब, मौसमी फल, अंगूर और फिश को शामिल करें। ये प्रॉब्लम्स एलर्जी की वजह से

होती हैं और ये फूड आपको एलर्जी से बचाए रखेंगे। इसके अलावा गर्मगर्म ब्लैक टी भी आपको इस प्रॉब्लम से दूर रखने में हेल्प करेंगी। अगर आप इस प्रॉब्लम पर गौर नहीं करेंगी, तो आपकी बांडी की प्रतिरोधात्मक क्षमता कम होती चली जाएगी। वैसे, यह प्रॉब्लम उन जगहों पर ज्यादा होती है, जहां ठंडी हवाएं चलती हैं। सर्दी से बचने के लिए चेस्ट को अच्छी तरह से ढककर रखें, गले को लपेट कर और गरम कपड़े पहनें। डॉक्टर की सलाह पर दवाई लें। नाक बंद हो तो स्टीम लें। एक रिसर्च के मुताबिक, जो महिलाएं हफ्ते में 5 दिन तकरीबन 45 मिनट एक्सरसाइज करती हैं, उन्हें जुकाम कम होता है।



भोजन के साथ चाय या कॉफी पीने के नुक्सान

कई लोग भोजन के साथ या भोजन के बाद चाय का सेवन करने के शौकीन होते हैं लेकिन भोजन के साथ चाय या कॉफी का अत्यधिक सेवन करना नुक्सानदायक साबित हो सकता है। चाय या कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से हमारे शरीर को कई रोगों का शिकार होना पड़ सकता है जैसे ब्लड प्रेशर की समस्या, मधुमेह और वजन बढ़ने की समस्या, पेट संबंधी समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं। चाय या कॉफी में अत्यधिक कैफीन होने को कारण यह हमारे शरीर के लिए नुक्सानदायक साबित होती है। कई लोगों का ऐसा मानने है कि भोजन के साथ चाय पीने से भोजन आसानी से पच जाता है लेकिन ऐसा न होकर इसका बुरा प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है। आइए जानें भोजन के साथ चाय या कॉफी पीने के नुक्सान।

- भोजन के साथ चाय या कॉफी पीने से पेट संबंधी समस्याएं जैसे एसिडिटी की समस्या पैदा हो सकती है और पाचन क्रिया पर भी बुरा असर पड़ता है।
- चाय का अत्यधिक सेवन करने से मुंह की समस्याएं पैदा हो सकती हैं, चाय ज्यादा पीने से गले और मुंह में खुश्की की समस्या पैदा हो सकती है।
- चाय का अत्यधिक सेवन करने से इसमें मौजूद कैफीन हमारे शरीर के लिए नुक्सानदायक साबित हो सकता है, कैफीन हमारे शरीर में एसिड बना देता है जिसका सीधा असर हमारी किडनी पर पड़ता है।
- चाय या कॉफी पीने से आंतों पर बुरा असर पड़ता है और यह आंतों को भी कमजोर बना देती है।
- भोजन के साथ चाय या कॉफी का सेवन करने से भोजन में मौजूद पौष्टिक पदार्थ हमारे शरीर तक नहीं पहुंच पाते।
- चाय या कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से अनिद्रा जैसी बीमारी का भी शिकार होना पड़ सकता है।
- चाय या कॉफी का अत्यधिक सेवन करने से फेफड़ों पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

जैतून का तेल रखता है दिल को दुरुस्त



जैतून तेल का नियमित इस्तेमाल दिल को तो दुरुस्त बनाता ही है, दिल संबंधी बीमारियों के जोखिमों को भी घटाता है। ग्लासगो तथा लिस्बन विश्वविद्यालयों और जर्मनी में मोसाइक्यूज डायग्नोस्टिक्स के अध्ययनकर्ताओं ने जैतून के तेल का असर जानने के लिए मिलकर काम किया। अमेरिकी जर्नल क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित अध्ययन में जैतून सहित पौधों में पाए जाने वाले प्राकृतिक अवयव फेनोलिक्स के हृदय पर पड़ने वाले असर को परखा गया। अमेरिका में संघीय औषधि प्रशासन और यूरोपीय खाद्य सुरक्षा प्राधिकरण का मानना है कि मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड के साथ फेनोलिक्स, जैतून के तेल के रक्षात्मक प्रभाव के लिए जिम्मेदार होता है। अध्ययन का पहलू यह रहा कि लक्षित समूहों पर इसका असर देखा गया यानी ऐसे लोग जो हमेशा जैतून का तेल इस्तेमाल नहीं करते हैं। स्वास्थ्य पर तेल पूर्वकों के असर के अध्ययन के लिए अध्ययन टीम ने नई डायग्नोस्टिक तकनीक को आजमाया। धमनी संबंधी (सीएडी), किडनी संबंधी (सीकेडी) और मधुमेह जैसी बीमारियों के संकेत के लिए पहचानी गई पेप्टाइड्स (खंडित प्रोटीन से निर्मित) के रेंज को जानने के लिए पेशाब के नमूने की जांच की गई। परिणाम से पता चला कि दोनों समूहों में बीमारी की सबसे सामान्य किस्म सीएडी के नतीजे में बड़ा बदलाव दिखा।

विटामिन बी1 की कमी ब्रेन को कर देती है फेल

नई खोज से पता चला है कि विटामिन बी1 की कमी से ब्रेन की घातक बीमारी वैनिक इंसेफैलोपथी हो सकती है। ऐल्काहॉल और एड्स के 75-80 पर्सेंट केसों में इस बीमारी के होने की आशंका रहती है। यह ब्रेन की ऐसी बीमारी है, जिसमें समय पर इलाज नहीं होने पर मरीज इंसेफैलोपथी का शिकार हो जाता है।



मेटाबोलिक संतुलन बिगड़ने और नशीले पदार्थ का सेवन करने से यह बीमारी होती है। लायोला यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के न्यूरोलजिस्ट के मुताबिक, वैनिक इंसेफैलोपथी से पीड़ित में कन्प्यूजन, ध्रुम, कोमा, मांसपेशियों की कमजोरी और दृष्टि दोष जैसी दिक्कतें होती हैं। यही बाद में स्थायी तौर पर ब्रेन डैमेज का कारण बनती है और मरीज की मौत भी हो जाती है। साइंस अमेरिकन मेडिसिन जर्नल में इस नई खोज को प्रकाशित किया गया है।

सीताफल

स्वादिष्ट मीठे फल के 10 गुण

1. सीताफल में वजन बढ़ाने की क्षमता भरपूर होती है और अगर आप वजन बढ़ाने के सारे जतन करके थक चुके हैं तो तैयार हो जाएं एक नए और मीठे
2. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
3. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
4. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
5. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
6. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
7. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
8. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
9. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
10. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।



सीताफल इतने गुणों से भरपूर है कि शायद ही शरीर का कोई हिस्सा ऐसा हो जिसे यह फायदा न पहुंचाता हो। जानिए सीताफल के 10 गुणों के बारे में...

1. सीताफल बहुत ही अच्छा एनर्जी का स्रोत होता है और इसके सेवन से थकावट और मसल्स मतलब मांसपेशियों की कमजोरी आपको बिलकुल भी महसूस नहीं होगी। बस, सीताफल को अपनी डाइट में शामिल कर लीजिए।
2. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
3. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
4. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
5. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
6. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
7. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
8. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
9. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
10. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।

1. सीताफल बहुत ही अच्छा एनर्जी का स्रोत होता है और इसके सेवन से थकावट और मसल्स मतलब मांसपेशियों की कमजोरी आपको बिलकुल भी महसूस नहीं होगी। बस, सीताफल को अपनी डाइट में शामिल कर लीजिए।
2. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
3. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
4. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
5. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
6. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
7. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
8. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।
9. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपको यह परेशानी दूर कर सकता है।
10. सीताफल में प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और भगाइए दूर बीमारियों को।