



इस वर्ष कब शुरू हो रही है जगन्नाथ यात्रा? तिथि, महत्व और पौराणिक कथा

जगन्नाथ रथ यात्रा हिंदू धर्म का एक प्रमुख पर्व है, जो हर साल ओडिशा के पुरी में धूमधाम से मनाया जाता है। यह उत्सव भगवान जगन्नाथ, उनके बड़े भाई बलभद्र और बहन सुमद्रा को समर्पित है। इस वर्ष जगन्नाथ रथ यात्रा 27 जून, शुक्रवार को शुरू होगी।

जगन्नाथ रथ यात्रा हिंदू धर्म का एक प्रमुख पर्व है, जो हर साल ओडिशा के पुरी में धूमधाम से मनाया जाता है। यह उत्सव भगवान जगन्नाथ, उनके बड़े भाई बलभद्र और बहन सुमद्रा को समर्पित है। इस वर्ष जगन्नाथ रथ यात्रा 27 जून, शुक्रवार को शुरू होगी।

रथ यात्रा का महत्व

जगन्नाथ रथ यात्रा का बहुत अधिक महत्व है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, रथ यात्रा में शामिल होने या भगवान के दर्शन करने से भक्तों के सभी पापों का नाश होता है और उन्हें भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी का आशीर्वाद प्राप्त होता है। यह यात्रा एकता और समानता का भी प्रतीक है, क्योंकि इसमें हर वर्ग के लोग बिना किसी भेदभाव के भाग लेते हैं। पुरी का जगन्नाथ मंदिर चार घाम तीर्थों में से एक है, और यह यात्रा भक्तों को मोक्ष की ओर ले जाने वाली मानी जाती है।

पौराणिक कथा

पौराणिक कथा के अनुसार, एक बार सुमद्रा ने अपने भाई, जगन्नाथ और बलभद्र के साथ पुरी नगर देखने की इच्छा व्यक्त की। उनकी इच्छा पूरी करने के लिए भगवान जगन्नाथ ने उन्हें रात में बालाकर नगर प्रयाग कराया। इस दौरान वे अपनी मौसी के घर, गुड़ीचा मंदिर, में रात बिनी तक रुके। तब से यह परंपरा हर साल बनाई जाती है। एक अन्य कथा के अनुसार, यह यात्रा भगवान कृष्ण की मधुर यात्रा का प्रतीक है, जहां वे अपने भाई-बहन के साथ जाते हैं।

जगन्नाथ रथ यात्रा को शुरुआत स्नान गृहिणी से होती है, जब भगवान को 108 घड़ी से स्नान कराया जाता है। इसके बाद वे 15 दिनों के लिए एकतावास में रहते हैं। मुख्य यात्रा के दिन तीनों देवताओं को विशाल रथों पर बिठाया जाता है। जगन्नाथ का रथ नंदीशेख 16 पशुओं वाला, बलभद्र का रथ तालकाज 14 पशुओं वाला और सुमद्रा का रथ देवदत्त 12 पशुओं वाला होता है। लाखों भक्त इन रथों को खींचते हैं और गुड़ीचा मंदिर तक ले जाते हैं। इस दौरान पुरी की सड़कों पर भक्तों का अद्भुत माहौल देखने को मिलता है।

पावों दिन हवा चमकी पर माता लक्ष्मी अपने पाँच जगन्नाथ से मिलने गुड़ीचा मंदिर जाती हैं। नौवें दिन, बहुत यात्रा के दौरान देवता वापस जगन्नाथ मंदिर लौटते हैं। इस यात्रा में घेरा बाहर अनुष्ठान भी होता है, जिसमें पुरी के राजा रथों की सजाई करते हैं, जो रामानाता का सदस्य होता है। यह पर्व भक्ति, एकता और सांस्कृतिक धरोहर का अनुपम समय है।



जगन्नाथ रथ यात्रा में जा रहे हैं तो इन कामों को किए बिना अधूरी रह जाएगी आपकी यात्रा

ओडिशा के पुरी में हर साल भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा निकलती है। यह आषाढ़ महीने के शुक्ल पक्ष की द्वितीया को होती है। रथयात्रा में श्रीकृष्ण, बलभद्र और सुमद्रा की मूर्तियाँ सजाई जाती हैं। इस साल 2025 में रथयात्रा 26 से 27 जून तक चलेगी। आप भी अगर जगन्नाथ यात्रा में शामिल होने जा रहे हैं, तो आपको कुछ विशेष कामों को किए बिना आपकी यात्रा अधूरी रह जाएगी।

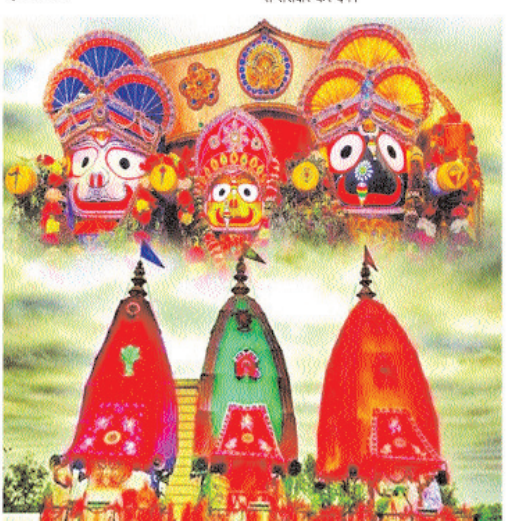
ओडिशा के पुरी में हर साल भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा निकलती है। जगन्नाथ रथ यात्रा आषाढ़ महीने के शुक्ल पक्ष की द्वितीया तिथि से शुरू की जाती है। इस रथयात्रा में भगवान श्रीकृष्ण, उनके भाई बलभद्र और बहन सुमद्रा का शुभारंभ करके भाव रथों में बैठाकर उनकी रथयात्रा निकाली जाती है। 2025 में यह रथयात्रा 26 से 27 जून तक चलेगी। भगवान जगन्नाथ के भक्त इस अद्भुत रथयात्रा में शामिल होने के लिए हर साल यहां आते हैं। आप भी अगर इस साल जगन्नाथ यात्रा में शामिल होने का प्लान बना रहे हैं, तो आपको यहां आकर कुछ विशेष कार्य जरूर करने चाहिए।

भगवान जगन्नाथ के दर्शन के बाद जरूर खींचें रथ

भगवान जगन्नाथ के रथ को भक्तों द्वारा खींचने की परंपरा बहुत पुरानी है। भक्त दर्शन करने के बाद बारी-बारी से भगवान जगन्नाथ का रथ खींचते हैं। भगवान जगन्नाथ का रथ खींचने में किसी भी प्रकार का कोई भेदभाव नहीं देखा जाता। कोई भी भक्त अपनी श्रद्धाभाव से भगवान जगन्नाथ का रथ खींच सकते हैं। जगन्नाथ मंदिर से तीनों रथों को खींचकर भक्त 4 किलोमीटर दूर गुड़ीचा मंदिर लेकर जाते हैं। धार्मिक मान्यता है कि भगवान जगन्नाथ का रथ खींचने वाला व्यक्ति जीवन-मृत्यु के चक्र से मुक्त हो जाता है। हर किसी को 13 कदम ही रथ खींचने की अनुमति होती है।

जगन्नाथ मंदिर जाएं तो प्रसाद जरूर खाएं

जगन्नाथ मंदिर का प्रसाद भी बहुत मिराला है। जगन्नाथ मंदिर की रसोई को दुनिया की सबसे बड़ी रसोई माना जाता है। करीब 500 रसोइयों और 300 सहायकों मिलकर प्रसाद बनाते हैं। प्रसाद बनाने के लिए 7 बर्तनों को लाइन से एक के ऊपर एक रखा जाता है और नीचे एक ही लकड़ी लगाकर सारी बर्तनों का खाना एक ही आंच में बना दिया जाता है। इसमें सबसे ऊपर रखे बर्तन का खाना सबसे पहले पकता है। धार्मिक मान्यता है कि जगन्नाथ मंदिर का प्रसाद खाने से बीमार्य की वृद्धि होती है।



क्यों शुभ मानी जाती है भगवान रथयात्रा की रस्सी छूना?



हर साल, जब ओडिशा के पुरी में भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और देवी सुमद्रा की भव्य रथयात्रा निकलती है, तो लाखों भक्त इस अत्यधिक दृश्य का राखी बनने के लिए अग्रद पड़ते हैं। यह विशेष एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि आस्था, परंपरा और भक्ति का एक ऐसा संभव है जो हर किसी को अपनी ओर खींच लेता है। इस यात्रा में एक अनोखी परंपरा है। भगवान के विशाल रथों की रस्सियों को छूना, यह माना जाता है कि इन रस्सियों को छूने मात्र से भक्तों को असीम पुण्य मिलेगी और वे अपने जीवन में सुख-समृद्धि पाएंगे। इस साल रथ यात्रा का मुख्य आयोजन 27 जून को होगा। रथयात्रा का आयोजन आषाढ़ शुक्ल द्वितीया को होता है और यह नौ दिनों तक चलता है। भगवान जगन्नाथ का रथ 'नंदीशेख', बलभद्र का 'तालकाज' और देवी सुमद्रा का 'देवदत्त' नाम से जाना जाता है। इन विशाल रथों को लकड़ी के अक्षरों में और यह दृश्य अपने आप में अविस्मरणीय होता है, जिस क्षण वे रथ चलाना शुरू करते हैं, भक्तों का उत्साह चरम पर होता है और हर कोई रथों की रस्सियों को छूने के लिए आतुर होता है।

रथ की रस्सी छूने का महत्व

भगवान जगन्नाथ को भगवान विष्णु का ही एक रूप माना जाता है, जो कलिंगपुर के देवता हैं। ऐसी मान्यता है कि रथयात्रा के दौरान भगवान स्वयं अपने भक्तों के बीच आते हैं और उन्हें उनकी रस्सियों को छूने के लिए आतुर होता है।

नौख की प्राप्ति - शास्त्रों और पौराणिक कथाओं में कहा गया है कि जो भक्त रथयात्रा के दौरान भगवान के रथ की रस्सी को खींचते हैं या उसे स्पर्श करते हैं, उन्हें जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति मिल जाती है और वे मोक्ष प्राप्त करते हैं। यह माना जाता है कि भगवान स्वयं ऐसे भक्तों को अपने घाम में स्थान देते हैं।

घाघे का नाश - यह दृढ़ विश्वास है कि रथ की रस्सी को छूने से व्यक्ति के सभी पाप धुल जाते हैं। रथयात्रा को एक पवित्र अनुष्ठान के रूप में देखा जाता है जो आपका को शुद्ध करता है और उसे नकारात्मकता से मुक्त करता है।



पूजा का सामान किस दिशा में भूलकर भी नहीं रखना चाहिए?

वास्तु शास्त्र के अनुसार घर में सभी चीजों को सही दिशा में नियमित रूप से रखने का विधान है। अब ऐसे में घर में पूजा का सामान किस दिशा में रखने से लाभ हो सकता है। इसके बारे में इस लेख में विस्तार से जानते हैं।

वास्तु शास्त्र में पूजा का सामान रखने के लिए सही स्थान और दिशा में रखना का विधान है। पूजा का सामान शुभता का प्रतीक माना जाता है और इसे भगवान को चढ़ाई जाती है। इसलिए इसे सही तरह से रखने की मान्यता है। ऐसा कहा जाता है कि अगर जातक किसी भी सामान को सही दिशा में रखता है तो इरादा अगर जातक के जीवन पर भी बढ़ावा है और यह परिणाम जातक पर शुभ और अशुभ प्रभाव डालते हैं। अगर आप पूजा का कोई भी सामान जैसे की पूजा-पाठ के लिए सामग्री और भगवान का चित्र रखते हैं तो इसे सही स्थान पर रखना महत्वपूर्ण माना जाता है।

वास्तु में दक्षिण दिशा को यमराज की दिशा माना जाता है। इस दिशा में पूजा का सामान रखने से नकारात्मक ऊर्जा बढ़ सकती है और घर में अशुभ प्रभाव आ सकता है। इसके अलावा अगर आप पूजा-पाठ का सामान दक्षिण-पश्चिम दिशा में रख रहे हैं तो यह दिशा भी शुभ नहीं माना जाता है। इस कारण को ध्यान में रखते हुए यदि आप सवांछित माना जाता है। यह पूजा का सामान रखने से घर के सदस्यों के स्वास्थ्य और समृद्धि पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। पूजा का सामान आप भूलकर भी घर की आग्नेय कोण या नी की दक्षिण-पूर्व दिशा में भूलकर भी न रखें। इन दिशाओं को अशुभ माना जाता है। वास्तु के पास वाले जगह में भी पूजा का सामान नहीं रखना चाहिए। इससे नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ सकता है और सीढ़ियों के नीचे की जगह को भी वास्तु में अच्छा नहीं माना जाता है। यहां पूजा का सामान रखने से घर में नकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ सकता है और काम में कमी भी सकलता नहीं मिलती है।

पूजा का सामान का महत्व

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, पूजा का सामान पवित्रता, शुभता और सकारात्मकता का प्रतीक माना जाता है। इसलिए पूजा के सामान को कभी भी अशुभ स्थान पर नहीं रखना चाहिए। इसके पूजा की पवित्रता और शुद्धि खत्म हो जाती है और व्यक्ति को पूजा का शुभ परिणाम नहीं मिलता है। पूजा का सामान हमेशा सही दिशा में रखें। इससे शुभ परिणाम मिलते हैं और देवी-देवताओं की कृपा भी प्राप्त होती है।

देखा जाता है जो आपका को शुद्ध करता है और उसे नकारात्मकता से मुक्त करता है। शुभता और समृद्धि - भक्त मानते हैं कि रथ की रस्सी का स्पर्श उनके जीवन में सौभाग्य, समृद्धि और खुशहाली लाता है। यह आशीर्वाद के रूप में देखा जाता है जो परिवार में सुख-शांति सुनिश्चित करता है।

मोक्षमार्ग पूर्ण - कई भक्त अपनी विशिष्ट मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए रथ की रस्सी को छूते हैं। यह एक प्रकार से भगवान के समक्ष अपनी प्रार्थना सीधे रखने जैसा है, और ऐसी मान्यता है कि भगवान उनकी इच्छा पूरी करते हैं। भगवान से सीधा जुड़ाव - रथ की रस्सी को छूना भगवान जगन्नाथ से सीधा और व्यक्तिगत जुड़ाव महसूस करने का एक तरीका है। यह एक शारीरिक और आध्यात्मिक रस्सी है जो भक्तों को भगवान के करीब लाता है।

परंपरा और ज्ञान - आस्था का प्रतीक यह परंपरा केवल धार्मिक ग्रंथों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह पौराणिक से चली आ रही ज्ञान-आस्था का भी प्रतीक है। लंबी राह, वाड़े वे कहीं से भी आए, इस एक अवसर के लिए पुरी पहुंचते हैं, ताकि वे इस पवित्र क्षण का हिस्सा बन सकें और रथ की रस्सी को छूकर भगवान का आशीर्वाद प्राप्त कर सकें। यह भक्तों की अद्भुत बहा और विश्वास का प्रमाण है।

हरे निरान पर खुला शेयर बाजार, सेसेस
122 अंक उठला, निफ्टी 25,287 पर



मुंबई, 26 जून। कारोबारी सप्ताह के चौथे दिन शेयर बाजार हरे निशान पर खुला, बीएसएफ पर संसेंस 122 अंकों की बढ़ोतरी के साथ 82,877.60 पर ओपन हुआ। वहीं, एनएसएफ पर निफ्टी 0.17 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 25,287.50 पर खुला। कारोबारी सप्ताह के तीसरे दिन शेयर बाजार ग्रीन जॉन में बंद हुआ। बीएसएफ पर संसेंस 700 अंकों की बढ़ोतरी के साथ 82,755.51 पर बंद हुआ। वहीं, एनएसएफ पर निफ्टी 0.80 फीसदी की बढ़ोतरी के साथ 25,244.75 पर बंद हुआ। एनएम 2711 शेयरों में बढ़त हुई, 1163 शेयरों में गिरावट आई तथा 127 शेयरों में कोई बदलाव नहीं हुआ। कारोबार के दौरान निफ्टी पर टाइटन कंपनी, इंफोसिस, एमएडएम, ग्रासिम इंडस्ट्रीज, जेएसडब्ल्यू स्टील के शेयर टॉप गेनर के लिस्ट में शामिल रहे।

बैकुण्ठपुर शुक्रवार 27 जून, 2025

भारतीय कप्तान शुभमन गिल के नाम जुड़ा अनचाहा रिकॉर्ड, विराट कोहली के वलब में हुए शामिल



नई दिल्ली, 26 जून। शुभमन गिल को कप्तानी की शुरुआत अच्छी नहीं रही है। उनके नेतृत्व में भारतीय टीम को इंग्लैंड के खिलाफ पहले टेस्ट में

रन बनाए लेकिन इसके बावजूद भारत को पांच विकेट से हार डेलीनी पड़ी और उसके नाम एक शर्मनाक रिकॉर्ड दर्ज हो गया।

भारत ने चौथी पारी में इंग्लैंड के सामने 371 रनों का लक्ष्य रखा था। बेन डेकेट की 149 रन की पारी को बदौलत इंग्लैंड ने 82 ओवर में पांच विकेट खोकर लक्ष्य हासिल कर लिया। इस हार के साथ गिल विलीयम वेग्सकर और विराट कोहली की अनचाही सूची में शामिल हो गए, वह शतक बनाने के बावजूद अपना पहला टेस्ट हारने वाले तीसरे भारतीय कप्तान बन गए।

विलीयम वेग्सकर ने नवंबर 1987 में अरुण जेटली स्टैडियम में वेस्टइंडीज के खिलाफ टेस्ट कप्तानी की शुरुआत की थी। उन्होंने दूसरी पारी में 102 रन बनाए थे लेकिन उनके प्रयास बेकार गए और भारत 5 विकेट से हार गया। इसके बाद विराट कोहली ने दिसंबर 2014 में पंडितल ओवल में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट कप्तानी की शुरुआत की। उन्होंने दोने पारियों में शतक (115 और 141) बनाए लेकिन इसके बावजूद भारत को 48 रनों से

हार स्वीकार करनी पड़ी।

भारत के लिए चार बल्लेबाजों यशस्वी जासवाल, गिल, ऋषभ पंत और केएल राहुल ने लीडस टेस्ट में पांच व्यक्तिगत शतक बनाए, लेकिन फिर भी भारत को हार का सामना करना पड़ा। बेन डेकेट ने शानदार 149 रन बनाकर इंग्लैंड को जीत दिलाई। इंग्लैंड ने मंगलवार को पांच मैचों की एंडरसन-नैटलकर टॉपी ब्रूखला के पहले टेस्ट मैच में भारत को पांच विकेट से हरा दिया। अब इस सीरीज का दूसरा टेस्ट 2 जुलाई को खेला जाएगा।

इस मैच में भारत ने पहली पारी 471 रन बनाए और इंग्लैंड को पहली पारी में 465 रन पर रोक दिया और 6 रनों को मामूली बहुत हासिल की। भारत ने दूसरी पारी में 364 रन बनाकर इंग्लैंड को जीत के लिए 371 का लक्ष्य दिया और इंग्लैंड ने बेन डेकेट के शतक, जैक क्रॉली और जो रूट के शानदार अर्धशतकों के चलते 82 ओवर में 5 विकेट खोकर 373 रन बनाकर 5 विकेट से जीत हासिल कर ली। इस हार के साथ भारत पांच मैचों की सीरीज में 1-0 से पिछड़ गया है।

छोटी खबरें

त्रिकोणीय सीरीज के लिए दक्षिण अफ्रीका की टी-20 टीम घोषित



0-डेवाल्ड ब्रेविस को मिला मौका
नई दिल्ली, 26 जून। दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट टीम को आगामी 14 जुलाई से मेजबान जिम्बाब्वे और न्यूजीलैंड क्रिकेट टीम के खिलाफ टी-20 प्रारूप में सीरीज खेलनी है। इसमें त्रिकोणीय सीरीज के लिए दक्षिण अफ्रीका क्रिकेट बोर्ड ने अपनी टीम का ऐलान किया है। रवी वेन डेर दुसेन को कप्तानी वाली 14 सदस्यीय टीम में दुवा डेवाल्ड ब्रेविस को भी चुना गया है। आइए इस सीरीज के लिए दक्षिण अफ्रीका को टीम पर एक नजर डालते हैं। ब्रेविस ने अगस्त 2023 ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ घरेलू टी-20 सीरीज में डेब्यू किया था। उस सीरीज में उन्होंने 2 मैच खेले, जिसमें उन्होंने सिर्फ 5 रन बनाए थे। वह अब 2 साल बाद फिर टी-20 अंतरराष्ट्रीय खेल सकते हैं। वह हाल ही में इंडिलीटी ब्लास्ट टी-20 टूर्नामेंट में खेले हुए दिखे थे। इससे पहले आर्चीबल 2025 में सीएसके में खेले हुए उन्होंने 6 पारियों में 37.50 की औसत से 225 रन बनाए थे। दक्षिण अफ्रीका ने अपनी इस टीम में कार्बिन बॉश, लुआन-डू प्रिटोरियस, रॉबिन हरमन और सेनुरन मुयुसामी के रूप में 4 अननकड़ खिलाड़ियों (टी-20 में) को चुना है। सीरीज के लिए पसी है दक्षिण अफ्रीका की टीम: रवी वेन डेर दुसेन (कप्तान), कार्बिन बॉश, डेवाल्ड ब्रेविस, नदि बर्गर, गेराल्ड कोएल्जी, रीज हॉड्किंस, रॉबिन हरमन, जॉर्ज लिंडे, क्वेना मफका, सेनुरन मुयुसामी, लुंगी एनगिडी, नकाबा पीटर, लुआन-डू प्रिटोरियस, और एंड्रिले सिमेलन।

इस त्रिकोणीय सीरीज के सभी मैच हरे में खेले जाएंगे। 14 जुलाई, 2025: जिम्बाब्वे बनाम दक्षिण अफ्रीका, हरारे स्पोर्ट्स क्लब 16 जुलाई, 2025: दक्षिण अफ्रीका बनाम न्यूजीलैंड, हरारे स्पोर्ट्स क्लब 18 जुलाई, 2025: जिम्बाब्वे बनाम न्यूजीलैंड, हरारे स्पोर्ट्स क्लब 20 जुलाई, 2025: जिम्बाब्वे बनाम दक्षिण अफ्रीका, हरारे स्पोर्ट्स क्लब 22 जुलाई, 2025: न्यूजीलैंड बनाम दक्षिण अफ्रीका, हरारे स्पोर्ट्स क्लब 24 जुलाई, 2025: जिम्बाब्वे बनाम न्यूजीलैंड, हरारे स्पोर्ट्स क्लब 26 जुलाई, 2025: टीवीसी बनाम टीवीसी, फाइनल, हरारे स्पोर्ट्स क्लब

क्रिकेट कमेंटेटर सुशील दोशी ने क्रिकेट का आंखों देखा हाल विषय पर की बात, बोले कमेंट्री के दौरान भाषा का कसे सम्मान



व्यालिवर। पद्मश्री से अलंकृत हिन्दी क्रिकेट कमेंटेटर सुशील दोशी ने कहा कि हमें भाषा का सम्मान करना है और किसी भी स्थिति में भाषा को बिगड़ने नहीं देना है। आज क्रिकेट में जितनी क्रांति आई है, स्तरहीन भाषा से उतनी ही क्रांति भी आई है। (हर्षित राणा) बैकअप के तौर पर रखा था, लेकिन अब सब ठीक लग रहा है, तो अब अगर सब ठीक है, तो उन्हें अपना लोड लेना होगा, वॉश हाथ के तेज गेंदबाज हर्षित राणा ने ऑस्ट्रेलिया में अपना टेस्ट डेब्यू किया और बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी को शुरुआत में उन्हें प्रसिद्ध कृष्ण पर तर्जिह दी गई, उन्होंने पहली पारी में अच्छा प्रदर्शन किया और 3 विकेट चटकाए, लेकिन दूसरी पारी और फिर अगले टेस्ट में अच्छी गेंदबाजी नहीं कर पाने के कारण उन्हें प्लेन-11 से बाहर कर दिया गया।

सूर्यकुमार यादव ने जर्मनी में कराई स्पोर्ट्स हर्निया की सर्जरी



नई दिल्ली, 26 जून। टी-20 क्रिकेट में भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान सूर्यकुमार यादव ने जर्मनी के म्युनिख में पेट के निचले हिस्से में स्पोर्ट्स हर्निया की सर्जरी करवाई है। 34 साल के इस खिलाड़ी ने बुधवार को सोशल मीडिया पर खुद इसके बारे में जानकारी दी। ऐसी

खबर है कि इस सर्जरी के बाद कुछ दिन उन्हें आराम करना होगा और वह इसके बाद बेगलुरु स्थित सेंट एम्सलेंस में अपनी रिकवरी करेंगे। सूर्यकुमार ने इंटरव्यू पर पोस्ट करते हुए लिखा, 'लाइफ अडैट, निचले दाएं पेट में स्पोर्ट्स हर्निया की सर्जरी

करवाई। खुशी है कि सर्जरी सफल रही और अब मैं तेजी से ठीक हो रहा हूँ। वापसी का इंतजार है।' सूर्यकुमार ने हाल ही में खत हुए इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) और मुंबई प्रीमियर लीग में खेलने के बाद इंग्लैंड का रुख किया था। वहां उन्होंने स्पोर्ट्स हर्निया सर्जरी

से जुड़ी विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह ली और फिर सर्जरी करवाई।

यह सूर्यकुमार को पिछले 3 सालों में तीसरी सर्जरी है। साल 2023 में उनके टखने की सर्जरी हुई थी, जबकि 2024 में भी उन्होंने स्पोर्ट्स हर्निया की वही सर्जरी करवाई थी। अब एक बार फिर उसी समस्या के लिए उन्हें सर्जरी करानी पड़ी है। रिपोर्ट के मुताबिक, सूर्यकुमार 2 हफ्ते बाद बेगलुरु में रिहैब शुरू करेंगे, जहां उनकी सेहत पर खास ध्यान दिया जाएगा और वह धीरे-धीरे वापसी की तैयारी भी करेंगे। भारतीय टीम को अगस्त में टी-20 सीरीज के लिए बांग्लादेश का दौरा करना है, जिसके लिए सूर्यकुमार निश्चित तौर पर उपलब्ध रहेंगे।

आईपीएल 2025 में उन्होंने अपनी टीम के लिए बड़े योगदान प्रदर्शन किया था। वह 16 मैचों में 65.18 की औसत और 167.91 की स्ट्राइक रेट के साथ 717 रन बनाते में सफल रहे थे। इस संस्करण में

लीड्स टेस्ट में हार के बाद टीम इंडिया में बड़ा बदलाव



नई दिल्ली, 26 जून। तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर हर्षित राणा को एंडरसन-नैटलकर टॉपी सीरीज के दूसरे टेस्ट से पहले भारतीय टीम से रिलीज कर दिया गया है। राणा अब लीड्स से ही भारत वापस आ रहे हैं, राणा को इससे पहले लीड्स में पहले टेस्ट के लिए भारतीय टीम में शामिल किया गया था, जिसे इंग्लैंड ने 371 रनों का पीछा करते हुए 5 विकेट से जीता था। रिपोर्ट के अनुसार, हर्षित राणा बुधवार को दूसरे टेस्ट के लिए बर्मिंघम रवाना हुए दल के बाकी सदस्यों के साथ यात्रा पर नहीं गए, भारतीय दल स्थानीय समयानुसार सुबह करीब 11:30 बजे लीड्स से बस से रवाना हुआ। राणा को इंग्लैंड के खिलाफ पहले मैच से कुछ दिन पहले ही भारतीय स्क्वाड में शामिल किया गया था। वह भारत ए टीम का हिस्सा थे जिसने इंग्लैंड लायंस के खिलाफ दो प्रथम श्रेणी मैच खेले थे और उन्हें बैकअप तेज गेंदबाज के तौर पर टीम इंडिया के साथ रहने के लिए कहा गया था। बता दें कि, लीड्स टेस्ट गंवाने के बाद आगामी प्रेस कॉन्फ्रेंस में मुख्य कोच गीतन गंधी ने राणा को टीम से रिलीज करने के संकेत दिए हैं, गंधी ने कहा था, 'मैंने अभी मुख्य चयनकर्ता से बात नहीं की है, लेकिन कुछ खिलाड़ियों को छोटी-मोटी चोट का आसका है, इसलिए हमने उन्हें (हर्षित राणा) बैकअप के तौर पर रखा था, लेकिन अब सब ठीक लग रहा है, तो अब अगर सब ठीक है, तो उन्हें अपना लोड लेना होगा, वॉश हाथ के तेज गेंदबाज हर्षित राणा ने ऑस्ट्रेलिया में अपना टेस्ट डेब्यू किया और बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी को शुरुआत में उन्हें प्रसिद्ध कृष्ण पर तर्जिह दी गई, उन्होंने पहली पारी में अच्छा प्रदर्शन किया और 3 विकेट चटकाए, लेकिन दूसरी पारी और फिर अगले टेस्ट में अच्छी गेंदबाजी नहीं कर पाने के कारण उन्हें प्लेन-11 से बाहर कर दिया गया।

व्यापार/फिल्म-

दिल रहेगा दुरुस्त, जब रोज की डाइट में होंगे ये 4 सुपरफूड्स

श्रुति का समहार, रीजनल हेड, डाइटेटिक्स, मैक्स हेल्थकेयर, नई दिल्ली ने बताया



राधपुर, लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियाँ जैसे दिल की बीमारी और हाई ब्लड प्रेशर से बचाव के लिए कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए संतुलित खानपान अहम भूमिका निभाता है। रोजगार की डाइट में बादाम, ओट्स, साबुत अनाज, फल और सब्जियाँ शामिल कर कोलेस्ट्रॉल को काबू में रखा जा सकता है। इसके साथ ही नियमित व्यायाम भी जरूरी

है। इस लेख में जानिए चार ऐसे खास फूड्स, जिन्हें डाइट में शामिल कर आप कोलेस्ट्रॉल को स्वस्थ स्तर पर बनाए रख सकते हैं। बादाम : बादाम पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनमें प्रोटीन, मैग्नीशियम, कैल्शियम और जिंक समेत १५ जरूरी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। रोजाना बादाम खाने से टोटल कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल यानी बुरा कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद

मिलती है। साथ ही, ये शरीर में सूजन को घटाते हैं, जो दिल की बीमारी का बड़ा कारण बन सकती है। एक मुट्ठी बादाम न केवल एचडीएल यानी गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है, बल्कि पेट की चर्बी और कमर की चौड़ाई घटाने में भी मददगार है। आप बादाम को सलाद, मिठाइयों या स्मूदी में मिलाकर डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

साबुत अनाज और ओट्स : शामिल करने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है, दिल की बीमारियों का खतरा घटता है, वजन नियंत्रण में रहता है और बुरा कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है। ओट्स खासतौर पर कोलेस्ट्रॉल घटाने और दिल को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार हैं। इन्हें डाइट में शामिल करने के आसान तरीके हैं, नाश्ते में ओटमील या होल ग्रेन सिरियल लें, बेकिंग में होल ग्रेन आटे का इस्तेमाल करें, उबले हुए साबुत अनाज को सलाद या सूप में मिलाएं, स्मूदी में ओट्स डालें और सैंडविच के लिए होल ग्रेन ब्रेड चुनें।

नाटो के एक फैसले के बाद भारत के डिफेंस सेक्टर के शेयर में जबरदस्त उछाल

नई दिल्ली, 26 जून। भारतीय डिफेंस कंपनियों के शेयरों में शुक्रवार 26 जून को तेजी देखने को मिली। नॉर्थ अटलांटिक ट्रीटी ऑर्गेनाइजेशन (नाटो) के सहयोगियों ने 2035 तक अपने रक्षा खर्च को सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के पांच फीसदी तक बढ़ाने की योजना बनाई है, जिससे निवेशकों का डिफेंस शेयरों को लेकर मनोबल बढ़ा। नॉर्थ अटलांटिक ट्रीटी ऑर्गेनाइजेशन (नाटो) के सदस्य देशों ने बुधवार को 2035 तक अपने वार्षिक रक्षा खर्च को अपने सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के 5 फीसदी तक बढ़ाने की योजना बनाई है। साथ ही इस बात पर जोर दिया कि एक सहयोगी के खिलाफ हमला सभी के खिलाफ हमला माना जाएगा, यह घोषणा डच शहर द हेग में एक कड़े रक्षा सम्मेलन में की गई, जहां सामूहिक रक्षा, बाइस साझा करना और भविष्य की युद्ध की तैयारी एजेंडों में सबसे ऊपर थी। यह निर्णय वर्तमान 2 फीसदी लक्ष्य से एक बड़ा बदलाव दिखाता है, जो रूस के उत्पन्न खतरे, सैन्य बुनियादी ढांचे के आधुनिकीकरण की आवश्यकता और नाटो की अमेरिका पर निर्भरता कम करने की इच्छा पर बढ़ती चिंता को दिखाता है। 5 फीसदी के आंकड़े में मुख्य रक्षा खर्च और साइबर सुरक्षा, रसद, बुनियादी ढांचे और नागरिक लचीलापन जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों के लिए पैसे दोनों शामिल हैं। हिंदुस्तान एरोनॉटिक्स और भारत इलेक्ट्रॉनिक्स जैसे भारत-थरत रक्षा कंपनियों में तेज खरीदारी देखी गई, जो एक-एक फीसदी तक बढ़ गईं। इसके अलावा निपटी इंडिया डिफेंस इंडेक्स में भी फीसदी की बढ़त दर्ज की गई, जिसमें गार्डन रीप प्रोडक्शंस, डीपीएस सिस्टम्स और भारत इलेक्ट्रॉनिक्स में तेज गति मिली। निर्यात में 13 नया बढ़ोतरी हुई है, क्योंकि निजी क्षेत्र का निर्यात 67 नया बढ़ा है और पुराने खरीद का हिस्सा बढ़ गया। 75 फीसदी हो गया है, जिसमें बढ़ोतरी को काफी गुनासा है।

डीएस ग्रुप की पल्स कैडी बनी 750 करोड़ की उपभोक्ता ब्रांड



राधपुर, देश के प्रमुख एफएमसीजी समूहों में से एक अग्रणी भारतीय पारंपरिक ग्रुप (डीएस ग्रुप) ने अपनी लोकप्रिय ब्रांड पल्स को लेकर एक महत्वपूर्ण उपलब्धि की घोषणा की है। वित्त वर्ष २०२४-२५ में पल्स कैडी ने उपभोक्ता मूल्य पर ७५० करोड़ से अधिक की विक्री दर्ज की है यानी एक साल में ७५० करोड़ पल्स कैडीज बिकीं जिससे यह भारत की सबसे ज्यादा वितरित हाई बॉयलड कैडी बन गई है। यह उपलब्धि पिछले ९ वर्षों से पल्स की मजबूत मार्केट लीडरशिप और उपभोक्ताओं के बीच इसकी स्थानीय लोकप्रियता को दर्शाती है।

डीएस ग्रुप के उपाध्यक्ष श्री राजीव कुमार ने कहा पल्स को हम एक अग्रणी भारतीय पारंपरिक ग्रुप (डीएस ग्रुप) ने अपनी लोकप्रिय ब्रांड पल्स को लेकर एक महत्वपूर्ण उपलब्धि की घोषणा की है। वित्त वर्ष २०२४-२५ में पल्स कैडी ने उपभोक्ता मूल्य पर ७५० करोड़ से अधिक की विक्री दर्ज की है यानी एक साल में ७५० करोड़ पल्स कैडीज बिकीं जिससे यह भारत की सबसे ज्यादा वितरित हाई बॉयलड कैडी बन गई है। यह उपलब्धि पिछले ९ वर्षों से पल्स की मजबूत मार्केट लीडरशिप और उपभोक्ताओं के बीच इसकी स्थानीय लोकप्रियता को दर्शाती है।

चुकी है। श्री कुमार ने आगे कहा, फ्रंट ऑफ खट्टे स्वादों के गेम में पल्स, खासकर कच्चे आम के समालोचन को के साथ, एक अनोखा स्वाद अनुभव देती है। यह भारतीय स्वाद परसों के अनुरूप था और उस समय प्रचलित वेस्टर्न-स्टाइल कैडीज से अलग था। पल्स का १ का मूल्य निर्धारण एक सांसायनिक कदम था, जब ६६ प्रतिशत हाई बॉयलड मार्केट ५० पैसे के मूल्य बिंदु पर था। इससे न केवल मूल्य में वृद्धि हुई, जो उपभोक्ताओं को भावा।

