

संपादकीय

## टीबी की वापसी क्यों?

टीबी के मामले तेजी से बढ़े हैं। चौंकाने वाली बात है कि जब हमारे पास टीबी को रोकने, पहचानने और इलाज करने के साधन मौजूद हैं, तो भी इसके कारण इतनी ज्यादा मौतें हो रही हैं और लोग इसके शिकार बन रहे हैं।

परिस्थितियां अनुकूल हैं, लेकिन नतीजा उलटा हो रहा है। यह कहानी कभी घातक बीमारी रह चुके ट्यूबरकुलोसिस (टीबी) की है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की- ग्लोबल ट्यूबरकुलोसिस रिपोर्ट 2024- के मुताबिक 2023 में 82 लाख लोग टीबी से संक्रमित हुए, जो 1995 में निगरानी शुरू होने के बाद की सबसे बड़ी संख्या है। यह आंकड़ा 2022 में सामने आए 75 लाख नए मामलों से काफी अधिक है। इनके अलावा बड़ी संख्या की ऐसे लोगों को मौजूद होने का अनुमान है, जिनमें इस रोग का निदान नहीं हो पाया। अब डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक टेंडुलकर अधिनाम गेंडुलकर का इस टिप्पणी पर गौर कीजिए- चौंकाने वाली बात है कि जब हमारे पास टीबी को रोकने, पहचानने और इलाज करने के साधन मौजूद हैं, तो भी इसके कारण इतनी ज्यादा मौतें हो रही हैं और लोग इसके शिकार बन रहे हैं।

डब्ल्यूएचओ ने अपनी रिपोर्ट जिक्र किया है कि दवा-प्रतिरोधी टीबी (एमडीआर/आरआर-टीबी) के मामलों में भी सुधार हुआ है। टीबी के सामान्य मामलों में इलाज की सफलता दर 88 फीसदी है, जबकि एमडीआर/आरआर-टीबी के मामलों में यह 68 फीसदी तक पहुंच गई है। फिर भी टीबी के मामले बढ़ रहे हैं। टीबी की वापसी से सबसे ज्यादा प्रभावित देशों में भारत प्रमुख है। भारत सहित मध्यम आय वाले ज्यादातर देशों में यह स्थिति स्वास्थ्य के निरोधक (प्रोवेटिव) पहलू पर जोर घटने के कारण पैदा हुई है। हर सेवा के निजीकरण के दौर में सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राथमिकता नहीं रह गया है।

डब्ल्यूएचओ के मुताबिक लगभग 50 फीसदी मरीजों को इलाज के दौरान विनाशकारी खर्च का सामना करना पड़ता है। इसका अर्थ है कि उनका इलाज खर्च उनकी आय का 20 फीसदी से ज्यादा होता है। स्वाभाविक है कि रिपोर्ट में टीबी संबंधी सेवाओं के लिए फंडिंग की कमी का खास उल्लेख किया गया है। 2023 में संयुक्त राष्ट्र की उच्चस्तरीय बैठक में कहा गया था कि 2027 तक टीबी सेवाओं के लिए हर साल 22 बिलियन डॉलर जुटाए जाने चाहिए। 2023 में केवल 5.7 बिलियन डॉलर की फंडिंग उपलब्ध थी- यानी कुल जरूरत का सिर्फ 26 फीसदी। ऐसे में टीबी की वापसी कोई हैरत की बात नहीं है।

# घर पर 3-0 से हारना बहुत मुश्किल है और इसके लिए आत्मनिरीक्षण की जरूरत है : सचिन तेंदुलकर

नई दिल्ली



भारत के दिग्गज बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर ने रविवार को वानखेड़े स्टेडियम में तीसरा मैच 25 रन से हारने के बाद न्यूजीलैंड के हाथों टेस्ट सीरीज में 0-3 से मिली हार पर आत्मनिरीक्षण की जरूरत बताई है।

मुंबई में हार के परिणामस्वरूप, रोहित शर्मा की अगुवाई वाली भारत ने विश्व टेस्ट चैंपियनशिप स्टैंडिंग में अपना शीर्ष स्थान भी खो दिया और नए टेबल-टॉपर्स ऑस्ट्रेलिया के पीछे दूसरे स्थान पर आ गईं।

तेंदुलकर ने एक्स पर लिखा, घर पर 3-0 से हारना बहुत मुश्किल है और इसके लिए आत्मनिरीक्षण की जरूरत है। क्या यह तैयारी की कमी थी, क्या यह खराब शॉट चयन था, या मैच अभ्यास की कमी

की 2-0 की जीत के बाद यह तीनों मैचों की श्रृंखला और उसके बाद घरेलू मैदान पर भारत की पहली 3-0 की क्लीन स्वीप हार भी है। भारत की श्रृंखला हार का एक बड़ा कारण यह भी रहा कि न्यूजीलैंड के गेंदबाजों के हाथों गंवाए गए 57 विकेटों में से 37 विकेट स्पिनरों के हाथों गंवाए, जिसकी वजह से मेजबान टीम के पूर्व सलामी बल्लेबाज वीरेंद्र सहवाग ने आलोचना की।

सहवाग ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट पर लिखा, समर्थकों के तौर पर टीम का समर्थन करना जरूरी है, लेकिन हमारी टीम का प्रदर्शन बहुत खराब रहा। स्पिन खेलने के कौशल में निश्चित रूप से सुधार की जरूरत है और कुछ प्रयोग छोटे प्रारूप के

लिए अच्छे हैं, लेकिन टेस्ट क्रिकेट में सिर्फ दिखावे के लिए कुछ अनावश्यक प्रयोग करना वास्तव में खराब था। टॉम लैथम और उनके खिलाड़ियों को वह करने के लिए बधाई जो हर मेहमान टीम का सपना होता है और कोई भी टीम इस तरह से जीत नहीं सकती।

भारत के पूर्व बाएं हाथ के तेज गेंदबाज इरफान पटान ने अपने बड़े भाई और पूर्व क्रिकेटर यूसुफ पटान के साथ हुई बातचीत का हवाला देते हुए घरेलू क्रिकेट में लाल गेंद वाले बल्लेबाजों की कमी पर बात की।

इरफान ने एक्स पर लिखा, कल मेरी यूसुफ पटान भाई के साथ अच्छी बातचीत हुई। उन्होंने घरेलू क्रिकेट के बारे में एक सही बात कही - हम या तो घास वाली पिचों पर या सपाट ट्रैक पर खेल रहे हैं, लेकिन अब शायद ही कभी टर्निंग

रफेस पर खेलते हैं। साथ ही, शीर्ष खिलाड़ी घरेलू क्रिकेट नहीं खेल रहे हैं। यह हमें लंबे समय में नुकसान पहुंचा सकता है।

भारत के पूर्व ऑफ स्पिनर हरभजन सिंह ने टेस्ट टीम से घरेलू मैदान पर बेहतर पिचों पर बल्लेबाजी करने का आह्वान किया और उनसे टर्निंग पिचों पर नहीं खेलने का आग्रह किया। टर्निंग पिचें आपकी अपनी दृश्य बन रही हैं। न्यूजीलैंड को बधाई हो। आपने हमें मात दी। कई सालों से कह रहा हूँ, टीम इंडिया को बेहतर पिचों पर खेलने की जरूरत है। ये टर्निंग पिचें हर बल्लेबाज को बहुत साधारण बना रही हैं।

उन्होंने एक्स पर लिखा, पहले की पीढ़ी के बल्लेबाज इस तरह की पिचों पर कभी नहीं खेले। ये पिचें 2/3 दिन के टेस्ट मैचों के लिए तैयार की गई हैं। टीमों को आउट करने के

लिए आपको इन पिचों पर मुरली, वॉन या साकी की जरूरत नहीं है। कोई भी किसी को भी आउट कर सकता है।

भारत के पास 2023-2025 डब्ल्यूटीसी चक्र असाइनमेंट में ऑस्ट्रेलिया में केवल सबसे महत्वपूर्ण बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी बची है। पांच मैचों की टेस्ट सीरीज 22 नवंबर से 7 जनवरी, 2025 तक पर्थ, एडिलेड, ब्रिस्बेन, मेलबर्न और सिडनी में खेती जाएगी।

अगर भारत को लगातार तीसरी बार विश्व टेस्ट चैंपियनशिप के फाइनल में जगह बनानी है, तो उसे ऑस्ट्रेलिया में कम से कम चार जीत की जरूरत होगी। उन्हें अगले साल लॉर्ड्स में होने वाले डब्ल्यूटीसी फाइनल में प्रवेश करने के लिए अपने पक्ष में जाने वाली अन्य सीरीज के परिणामों पर भी निर्भर रहना होगा।

## मुंबई में न्यूजीलैंड से हार के बाद भारत डब्ल्यूटीसी तालिका में दूसरे स्थान पर खिसका

मुंबई। वानखेड़े स्टेडियम में तीन दिनों के भीतर न्यूजीलैंड से 25 रन से हारने के बाद, भारत विश्व टेस्ट चैंपियनशिप तालिका में दूसरे स्थान पर खिसक गया है, जबकि ऑस्ट्रेलिया शीर्ष स्थान पर आ गया है। मुंबई में न्यूजीलैंड से हार के कारण, भारत के अब 58.33 अंक प्रतिशत हैं, और वह ऑस्ट्रेलिया के 62.5 अंक प्रतिशत से नीचे आ गया है। इस बीच, न्यूजीलैंड ने 1999/2000 में दक्षिण अफ्रीका की 2-0 की जीत के बाद पहली बार भारत को उसके घर में सीरीज में क्लीन स्वीप करने के

बाद 54.55 अंक प्रतिशत के साथ चौथा स्थान हासिल कर लिया है। उन्होंने दक्षिण अफ्रीका को पीछे छोड़ दिया, जो इस सप्ताह की शुरुआत में बांग्लादेश को 2-0 से हारने के बाद 54.17 अंक प्रतिशत के साथ पांचवें स्थान पर है। इस बीच, श्रीलंका 55.56 अंक प्रतिशत के साथ तीसरे स्थान पर बना हुआ है। भारत के पास 2023-2025 डब्ल्यूटीसी चक्र असाइनमेंट में ऑस्ट्रेलिया में केवल सबसे महत्वपूर्ण बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी बची है।

## स्विगी, निवा बूपा समेत चार कंपनियां आईपीओ के जरिए अगले हफ्ते जुटाएंगी 18,534 करोड़ रुपये

नई दिल्ली। अगले हफ्ते आईपीओ बाजार में रौनक देखने को मिल सकती है। स्विगी, निवा बूपा हेल्थ इंश्योरेंस, सैजिलिटी इंडिया और एसीएमई सोलर होल्डिंग्स प्राथमिक बाजार से 18,534 करोड़ रुपये जुटाने के लिए आईपीओ लॉन्च करेगी। इनमें से सबसे बड़ा आईपीओ फूड डिलीवरी कंपनी स्विगी का होगा, जो कि शेयर बाजार से आईपीओ के जरिए 11,000 करोड़ रुपये से भी अधिक जुटाने की योजना बना रही है। यह सभी आईपीओ 5

नवंबर से लेकर 7 नवंबर के बीच रिटेल निवेशकों के लिए खुलेंगे। हेल्थकेयर सेक्टर से जुड़ी कंपनी सैजिलिटी इंडिया का आईपीओ अगले हफ्ते सबसे पहले रिटेल निवेशकों के लिए खुलेगा। निवेशक इस आईपीओ के लिए 5 से लेकर 7 नवंबर के बीच बोलियां लगा सकेंगे। सैजिलिटी इंडिया की योजना आईपीओ के जरिए 2,106.60

करोड़ रुपये जुटाने की है। इसका प्राइस बैंड 28 रुपये से लेकर 30 रुपये तय किया गया है। यह पूरा आईपीओ ऑफर फॉर सेल (ओएफएस) होगा। स्विगी का आईपीओ 6 नवंबर से लेकर 8 नवंबर तक आम निवेशकों के लिए खुलेगा। इसका प्राइस बैंड 371 रुपये से लेकर 390 रुपये तय किया गया है। स्विगी आईपीओ का इश्यू साइज 11,327.43 करोड़ रुपये होगा। इसमें 4,499 करोड़ रुपये का फ्रेश इश्यू और 6,828.43 करोड़ रुपये का ओएफएस शामिल है। एसीएमई सोलर होल्डिंग्स का आईपीओ 6 नवंबर से लेकर 8 नवंबर

तक सब्सक्रिप्शन के लिए खुलेगा। इस इश्यू का साइज 2,900 करोड़ रुपये होगा। इसमें 2,395 करोड़ रुपये का ओएफएस शामिल है। इसका प्राइस बैंड 275 रुपये से लेकर 289 रुपये निर्धारित किया गया है। निवा बूपा हेल्थ इंश्योरेंस का आईपीओ 7 नवंबर से लेकर 11 नवंबर तक रिटेल निवेशकों के लिए खुला रहेगा। कंपनी की योजना पब्लिक इश्यू के जरिए 2,200 करोड़ रुपये जुटाने की है। इसमें 800 करोड़ रुपये का फ्रेश इश्यू और 1,400 करोड़ रुपये का ओएफएस होगा।

## 1 माह में निवेशकों के 30 लाख करोड़ डूबे, एक घंटे में 2 लाख करोड़ स्वाहा

नई दिल्ली। शेयर बाजार में बिकवाली का दौर जारी है। अक्टूबर के बाद नवंबर में भी बाजार की शुरुआत बड़ी गिरावट से हुई है। सोमवार को शुरुआती कारोबार में बाजार में बड़ी गिरावट देखने को मिल रही है। सेंसेक्स 800.00 अंक टूटकर 78,924.12 अंक पर कारोबार कर रहा है। वहीं, एनएसई निफ्टी 262.65 अंक गिरकर 24,041.70 अंक पर ट्रेड कर रहा है। बाजार में बड़ी गिरावट से निवेशकों



के 2 लाख करोड़ से अधिक स्वाहा हो गए हैं। आपको बता दें कि 31 अक्टूबर को जब बाजार बंद हुआ था तो बीएसई पर लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैप 4,44,71,429.92 यानी 4.44 लाख करोड़ से अधिक था। आज बाजार में बड़ी गिरावट से लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैप घटकर 4,42,43,633.25 यानी 4.42 लाख करोड़ रह गया है। इस तरह निवेशकों को 2 लाख करोड़ रुपये का नुकसान एक झटके में हो गया है।

अक्टूबर में 30 लाख करोड़ डूबे अगर पिछले महीने की बात करें तो निवेशकों के 31 लाख करोड़ रुपये डूब गए। अक्टूबर की शुरुआत में बीएसई पर लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैप 4,44,71,429.92 रुपये था जो 31 अक्टूबर को घटकर 4,44,71,429.92 रह गया। इस तरह पिछले महीने निवेशकों के एक झटके में 30 लाख करोड़ रुपये डूब गए। बाजार में यह बिकवाली विदेशी निवेशकों के चलते आई है। वे अपना पैसा निकालकर चीन के बाजार में लगा रहे हैं। साथ ही अमेरिकी राष्ट्रपति चुनाव के कारण भी

बाजार में गिरावट है। अब क्या करें निवेशक? मार्केट एक्सपर्ट का कहना है कि बाजार में यह गिरावट कहां तक जाएगी, इसका अनुमान लगाना अभी मुश्किल है। इसलिए निवेशक शेयर बाजार से दूरी बनाकर रखें। कोई भी नया निवेश नहीं करें। जब तक बाजार में क्लियर साइज नहीं मिल जाता है कि अब रिकवरी शुरू होगी, तब तक निवेश बिल्कुल नहीं करें। अपने पास पैसा रखें। जब सही मौका आएगा तो ही निवेश करें। अभी निवेशक करना खतरे से खाली नहीं है। पैसा डूब जाएगा।

## छठ पर्व के लिए बेस्ट हैं भोजपुरी के सुपरहिट गीत

देश के कई राज्यों में छठ पर्व बहुत ही धूमधाम से मनाया जाता है। जिसमें छठी मैया और सूर्य देव की उपासना की जाती है। ऐसे में हम आपके लिए इस पर्व के स्पेशल गानों की लिस्ट लाए हैं।

छठ का महापर्व कार्तिक महीने के शुक्ल पक्ष की चतुर्थी से शुरू होता है और सप्तमी पर इसका समापन होता है। ऐसे में इस साल ये पर्व 5 से 8 नवंबर के बीच मनाया जा रहा है। यहां हम आपके लिए कुछ पॉपुलर भोजपुरी गीत लेकर आए हैं, जो इस पर्व के लिए बेस्ट रहेंगे।



3. उग हे सूरज देव - छठ पर्व के दौरान अनुराधा पौडवाल का गीत 'उग हे सूरज देव' की भी काफी धूम देखने को मिलती है। ये एक बहुत पुराना गीत है, जिसे छठी मैया के भक्त बहुत पसंद करते हैं।

4. खरना के खीर - भोजपुरी सिंगर रणधीर सिंह सोनु का ये गीत भी छठी मैया की पूजा के दौरान खूब सुना जाता है। इसे सुनकर आप भी मैया की भक्ति में लीन हो सकते हैं।

5. अरघ करे स्वीकार - भोजपुरी सिंगर अनुपमा यादव का ये गाना आप अर्घ्य देने के बक्त सुन सकते हैं। जिसे आपके त्योहार में चार चांद लग जाएंगे।

6. अरघ के बेर - हिंदी सिनेमा की पॉपुलर सिंगर अनुराधा पौडवाल का 'अरघ के बेर' भी इस पर्व का एक पॉपुलर गीत है, जो इस त्योहार में आपको हर घर में सुनने को मिलेगा।

## रकुल प्रीत ने दिवाली पर छप्पन भोग बनाकर पति संग की पूजा

रकुल प्रीत सिंह ने इसी साल की शुरुआत में एक्टर और फिल्ममेकर जैकी भगनानी के साथ शादी की थी। दोनों की शादी में गोवा में धूमधाम से हुई थी। ऐसे में इस साल कपल ने शादी के बाद अपनी पहली दिवाली बहुत ही धूमधाम से मनाई। इस सैलिब्रेशन की धलक अब रकुल ने सोशल मीडिया पर भी शेयर की है। रकुल प्रीत सिंह ने अपने दिवाली सैलिब्रेशन की ये खूबसूरत तस्वीरें छप्पन भोग और जब पूरा परिवार साथ हो तो मजा ही अलग है।

जैकी और रकुल ने शादी के बाद अपनी पहली दिवाली पर एकसाथ मां लक्ष्मी की पूजा की। इस दौरान रकुल रेड कलर की साड़ी में नजर आईं।



## कम समय में बनाएं खास कॉफी केक

अगर आप भी घर पर कुछ टेस्टी और मीठा बनाकर खाना चाहते हैं, तो कम समय में बनने वाला यह कॉफी केक बना सकते हैं। इसे बनाने का तरीका बहुत आसान है। घर पर कॉफी केक बनाने के लिए आप इस आसन और टेस्टी रेसिपी को फॉलो कर सकते हैं। अगर आप घर पर कुछ टेस्टी और मीठा बनाकर खाना चाहते हैं, तो कॉफी केक बेस्ट ऑप्शन है, यह कम समय में आसानी से बनने वाली रेसिपी है।



बेकिंग टिन में डालें। अब ओवन में 30-35 मिनट तक या जब तक कि केक गोल्डन ब्राउन न हो जाए, तब तक बेक करें। अब केक को ठंडा होने दें और फिर सर्व करें। आप चाहें तो केक में किशमिश, बादाम या चॉकलेट चिप्स भी मिला सकते हैं। इससे केक का टेस्ट बढ़ेगा। अगर आपके पास ओवन नहीं है, तो आप केक को कुकर में भी बना सकते हैं। आप इसके के ऊपर आइसिंग भी लगा सकते हैं।

## दही वाले रायते में आप भी मिलाते हैं ये चीजें तो हो जाएं सावधान

दही हमारे भारतीय खाने की जान है। आप इसे किसी भी खाने के साथ खा सकते हैं। साथ ही साथ इसके कई सारे हेल्थ बेनिफिट्स भी हैं। आप प्लेन दही खाएं या रायते वाली दही आप इसे किसी भी खाने के साथ खा सकते हैं। दही पेट और दिमाग दोनों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। मसालेदार खाने के साथ दही का रायता सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।



बिबरानी के साथ आप मसालेदार दही वाला रायता सेहत के लिए अच्छा नहीं है। इसके कारण पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके कारण चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस), सूजन आंत्र रोग (आईबीडी), या एमिड भारा, क्योंकि ये व्यक्ति मसालेदार भोजन के साथ दही सही नहीं होता है।

बूंदी रायता: बूंदी रायता एक लोकप्रिय साइड डिश है, लेकिन यह घ्यान देने योग्य है कि बूंदी को डीप-फ्राइड किया जाता है। जिसमें फेट और कैलोरी मिलती है। आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार, दही को खट्टा और भारी माना जाता है। जबकि तले हुए खाद्य पदार्थों को भारी और पचाने में मुश्किल माना जाता है। जब एक साथ मिलाए जाते हैं, तो वे पाचन प्रक्रिया में बाधा डालते हैं।

खीर का रायता: खीर का रायता आमतौर पर एक ताजा, हाइड्रेटिंग साइड डिश के रूप में देखा जाता है, लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभों पर बहस होती है। आयुर्वेद का सुझाव है कि खीर और दही एक साथ बलगम पैदा कर सकते हैं और पाचन को बाधित कर सकते हैं, जिससे

संभावित रूप से साइनस की भीड़ हो सकती है। हालांकि, आधुनिक पोषण इस दावे का समर्थन नहीं करता है और आम तौर पर खीर के रायते को एक स्वस्थ विकल्प मानता है। क्योंकि यह हाइड्रेशन, फाइबर और प्रोबायोटिक्स प्रदान करता है।

दही सेहत के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है लेकिन अगर आप इसे मसालेदार खाने के साथ खाते हैं तो यह पाचन में दिक्कत पहुंचा सकता है।

स्प्राइसी वाले दही का रायता न खाएं क्योंकि यह गले और पाचन के लिए काफी ज्यादा खतरनाक होता है। दही आपको हाइड्रेट रखने का काम करता है। अगर आप इसे खाने के साथ खाते हैं तो यह आपके पेट को ठंडा रखने का काम करता है।

