



एनसीआर में मौसम ने ली करवट

● हल्की बारिश से मिली राहत ● वायु गुणवत्ता ‘ग्रीन जोन’ में बरकरार

एजेंसी नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में पिछले कुछ दिनों से मौसम का मिजाज बदला हुआ है। मौसम विभाग के ताजा पूर्वानुमान के अनुसार, आने वाले कुछ दिनों तक एनसीआर के विभिन्न हिस्सों में हल्की बारिश और गरज के साथ बौछारें पड़ने की संभावना है। इस बदलते मौसम ने जहां एक ओर लोगों को भीषण गर्मी से राहत दी है, वहीं दूसरी ओर प्रदूषण के स्तर में भी कमी दर्ज की गई है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग से उपलब्ध जानकारी के मुताबिक, 14 सितंबर को अधिकतम तापमान 33 डिग्री और न्यूनतम 24 डिग्री सेल्सियस रहने की उम्मीद है। आद्रता (ह्यूमिडिटी) 90 से 70 प्रतिशत के बीच रहेगी। आसमान सामान्यतः बादलों से घिरा रहेगा



और हल्की बारिश हो सकती है। 15 सितंबर को तापमान 32 डिग्री से 24 डिग्री के बीच रहेगा, सामान्यतः बादल छाए रहने के साथ हल्की बारिश का पूर्वानुमान

मिलेगा, जब आसमान आंशिक रूप से बादलों वाला रहेगा। तापमान 34 डिग्री से 23 डिग्री के बीच रहेगा और आद्रता 75 से 55 प्रतिशत तक गिर जाएगी। 18

बदलाव का सीधा असर एनसीआर की हवा पर पड़ा है। फिलहाल पूरे एनसीआर का वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) ‘ग्रीन जोन’ में बना हुआ है, जिससे एनसीआर के लोग राहत की सांस ले रहे हैं।

दिल्ली के विभिन्न इलाकों की बात करें तो आनंद विहार का एक्यूआई 86, अशोक विहार का 80, बवाना का 66, बुराड़ी क्रासिंग का 70, चांदनी चौक का 64 और कॉमनवेल्थ स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का एक्यूआई 77 दर्ज किया गया है। इसके अलावा आया नगर और कैटेनमेंट एरिया जैसे इलाके हरे रंग में हैं, जहां एक्यूआई क्रमशः 54 और 49 है। नोएडा की बात करें तो सेक्टर-125 का एक्यूआई 73, सेक्टर-62 का 60 और सेक्टर-116 का एक्यूआई 106 (मध्यम श्रेणी) दर्ज किया गया है।

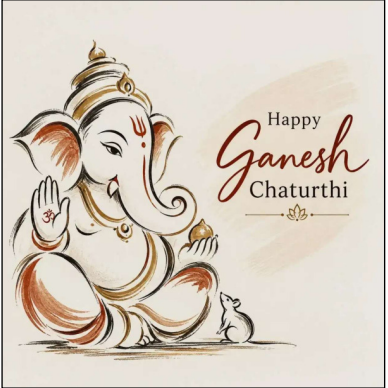
और 19 सितंबर को भी आंशिक बादल छाए रहेंगे। 18 सितंबर को तापमान 34 डिग्री से 25 डिग्री और 19 सितंबर को 35 डिग्री से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने का अनुमान है। मौसम में इस

गणेश चतुर्थी पर राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति और रक्षा मंत्री ने दी देशवासियों को शुभकामनाएं

एजेंसी नई दिल्ली। गणेश चतुर्थी के पावन अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, उपराष्ट्रपति सोपी राधाकृष्णन, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और कई केंद्रीय मंत्रियों ने देशवासियों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दीं। नेताओं ने भगवान गणेश से देश में सुख, शांति, समृद्धि और खुशहाली की कामना की।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ‘एक्स’ पर देश-विदेश में रह रहे सभी भारतीयों को गणेश चतुर्थी की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि भगवान श्री गणेश बुद्धि, विवेक, समृद्धि और शुभारंभ के प्रतीक हैं। उन्होंने कहा कि गणेश चतुर्थी का पर्व जीवन में ऊर्जा, ज्ञान और सकारात्मकता का संचार करता है तथा नए संकल्पों के साथ प्रगति के मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। उन्होंने भगवान गणेश से सभी के जीवन में

सुख-शांति, उत्तम स्वास्थ्य और समृद्धि की कामना की। उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने



भगवान गणेश को विघ्नहर्ता और ज्ञान का प्रतीक बताते हुए कहा कि वे सभी को शांति, समृद्धि और खुशहाली का आशीर्वाद दें। उन्होंने

लोगों से विश्वास और दृढ़ संकल्प के साथ हर बाधा को पार करने की प्रेरणा लेने की अपील की।लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने कहा कि भगवान गणेश सभी के जीवन से विघ्न-बाधाएं दूर करें और सुख, शांति, समृद्धि तथा आरोग्य प्रदान करें। उन्होंने कहा कि भगवान गणेश का आशीर्वाद राष्ट्र की प्रगति और जनकल्याण के संकल्प को नई ऊर्जा दे।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि भगवान गणेश ज्ञान, विवेक, समृद्धि और शुभारंभ के प्रतीक हैं। उन्होंने कहा कि यह पर्व भारतीयों को अपनी सनातन संस्कृति और परंपराओं से जुड़े रहने के साथ समाज में एकता, सद्भाव और सहयोग की भावना मजबूत करने की प्रेरणा देता है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कामना की कि गणपति बप्पा की कृपा से सभी के जीवन में सुख, समृद्धि और मंगल का वास हो। केंद्रीय सड़क

परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने भगवान गणेश से सभी पर अपनी कृपा बनाए रखने की प्रार्थना करते हुए ‘गणपति बप्पा मोरया’ का जयघोष किया।संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने कहा कि ‘वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ। निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा।

भगवान गणेश से सभी के जीवन में खुशियां, समृद्धि, शांति और सफलता लाने तथा सभी बाधाओं को दूर करने की प्रार्थना की।केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने भी भगवान गणेश से देशवासियों के जीवन में खुशियां, शांति, सौभाग्य और समृद्धि का संचार करने की कामना की। केंद्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव ने भी गणेश चतुर्थी की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि विघ्नहर्ता श्री गणेश की कृपा से सभी के जीवन में सुख, समृद्धि, शांति और सफलता आए।

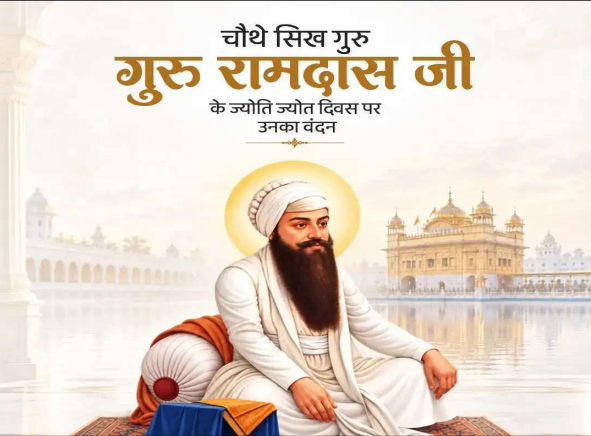
प्रधानमंत्री मोदी ने गणेश चतुर्थी पर देशवासियों को दी बधाई

नई दिल्ली। प्रधानमंत्रीनरेन्द्र मोदी ने सोमवार को देशवासियों को गणेश चतुर्थी की हार्दिक शुभकामनाएं दी और उन्होंने कहा कि विघ्नहर्ता की पूजा-अर्चना का यह पावन पर्व सभी के जीवन में नई ऊर्जा और नया उत्साह भरे। उनकी कृपा से सभी कार्य सफल हों और देश निरंतर प्रगति के पथ पर आगे बढ़ता रहे। प्रधानमंत्री मोदी ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म ‘एक्स’ पर संस्कृत के एक श्लोक को साझा करते हुए लिखा, मुदाकरातमोदकं सदा विमुक्तिसाधकं कलाधारावतंसकं विलासिलोकरक्षकम्। अनायकैकानायकं विनाशितेभदेत्यकं, नताशुभाशुनाशकं नाममि तं विनायकम्। जिसका भावार्थ है कि निमक के कर्मलों में मोदक सुशोभित है, जो सदैव मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करते हैं, जिन्होंने चंद्रमा को अपने मस्तक का आभूषण बनाया है, जो संपूर्ण जगत् के रक्षक हैं और संपूर्ण ब्रह्मांड के एकमात्र स्वामी हैं, जिन्होंने गजासुर राक्षस का संहार किया और जो अपने भक्तों को समस्त कष्टों से शीघ्र ही मुक्त कर देते हैं उन भगवान श्रीविनायक को मैं प्रणाम करता हूं।



लोकसभा अध्यक्ष और केंद्रीय गृह मंत्री ने ज्योति-जोत दिवस पर गुरु रामदास को किया नमन

उल्लेखनीय है कि 24 सितंबर 1534 को लाहौर में जन्में गुरु रामदास 1574 से 1581 तक सिख धर्म के गुरु रहे।



जोत’ दिवस के अवसर पर हम उन्हें कोटि-कोटि नमन करते हैं। उन्होंने अपने जीवन के माध्यम से सेवा, सिमरन और मानवता का मार्ग रोशन किया। गुरु रामदास का

जीवन त्याग, तपस्या, सेवा और भक्ति का एक अद्भुत उदाहरण है। उन्होंने संगत को प्रेम, समानता और निस्वार्थ सेवा का संदेश देकर एक ऐसी आध्यात्मिक

परंपरा को मजबूत किया जिसमें पूरी मानवता का कल्याण सर्वोपरि है। गुरु साहिब की शिक्षाएं आज भी हमें मानवता की सेवा करने और समाज में प्रेम व सद्भाव को मजबूत करने के लिए प्रेरित करती हैं। अमित शाह ने कहा कि सेवा, भक्ति और सामाजिक सद्भाव की पवित्र ज्योति जलाकर, गुरु रामदास ने सभी को प्रेम, एकता और निस्वार्थ सेवा का संदेश दिया। अमृतसर की स्थापना और श्री हरिमंदिर साहिब की नींव रखकर उन्होंने आध्यात्मिक विरासत को समृद्ध किया। उनके आदर्श सभी को सेवा, सद्भाव और जन-कल्याण के पथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहेंगे।

उद्धव ठाकरे ने महाराष्ट्र सरकार पर कसा तंज

कहा-परीक्षा लीक, महंगाई और सांप्रदायिक ध्वीकरण से जूझ रहा है महाराष्ट्र

एजेंसी मुंबई। गणेश चतुर्थी की पूर्व संध्या पर राज्य सरकार पर तीखा हमला बोलते हुए, शिवसेना नेता उद्धव बालासाहेब ठाकरे ने सोमवार को महाराष्ट्र के बढ़ते सामाजिक-आर्थिक और राजनीतिक संकट के लिए सत्तारूढ़ महायुति सरकार की कड़ी आलोचना की। ठाकरे खेमे ने पार्टी के मुखपत्र ‘सामना’ में एक संपादकीय में राज्य की भयावह तस्वीर पेश की, जो ‘मुद्रास्फीति, व्यवस्थागत भ्रष्टाचार, कृषि संकट और बढ़ते सांप्रदायिक ध्वीकरण से ग्रस्त’ है - यह तर्क देते हुए कि वर्तमान शासक स्वयं महाराष्ट्र और राष्ट्र के सामने सबसे बड़ा ‘विघ्न

(बाधा) बन गए हैं। संपादकीय में त्योहारों के मौसम से पहले जनता की परेशानी बढ़ाने के लिए सरकार की कड़ी आलोचना की



गई। चीनी, दूध, सीपनजी, घरेलू एलपीजी, पेट्रोल और डीजल की कीमतों में भारी वृद्धि का हवाला देते हुए अखबार ने कहा कि आम आदमी के त्योहारी बजट पर भले ही बुरा असर पड़ा हो, लेकिन भक्त भगवान गणेश का

श्रद्धापूर्वक स्वागत करने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। संपादकीय में पुणे के कार्यकर्ता विद्यानंद बापट पर हुए हालिया हमले पर जानकारी दिया, जिन्होंने सार्वजनिक समारोहों के दौरान उच्च ध्वनि वाले डीजे सिस्टम का कड़ा विरोध किया था। संपादकीय में दावा किया गया कि ध्वनि प्रदूषण को दूर करने के बजाय, सत्ताधारी दल ने कार्यकर्ता को ‘शहरी नक्सल’ और

‘बाहरी’ करार दिया, जबकि मुख्यमंत्री ने निर्णायक कार्रवाई के बजाय टालमटोल का रुख अपनाया।अल नोनों के गंभीर प्रभाव का हवाला देते हुए, ठाकरे खेमे ने महाराष्ट्र में सूखे की स्थिति और बिगड़ने की चेतावनी दी है। झुलसे हुए खेतों में खरीफा की फसलें सूख रही हैं और अपर्याप्त वर्षा आगामी खरी मौसम पर संकट का साया डाल रही है, जिससे ग्रामीण आजीविका गंभीर खतरे में है और किसानों की आत्महत्याएं लगातार जारी हैं। संपादकीय में बार-बार हो रहे परीक्षा प्रश्नपत्र लीक की भी आलोचना की गई। नेट और टीईटी में हुए घोटालों के बाद, महाराष्ट्र लोक सेवा आयोग के प्रश्नपत्र लीक होने के कारण परीक्षाएं रद्द करनी पड़ीं।

मुर्शिदाबाद में छापेमारी के दौरान पुलिस टीम पर बम से हमला

एसआई अस्पताल में भर्ती

एजेंसी कोलकाता। पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद जिले के सलार थाना क्षेत्र में जुए के अड्डे पर छापेमारी करने पहुंची पुलिस टीम पर बम से हमला किए जाने का मामला सामने आया है। रविवार रात खाड़े गांव में हुई इस घटना में सलार थाने के एसएसआई सादेक अली गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें तत्काल बहरमपुर स्थित मुर्शिदाबाद मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना के बाद इलाके में तनाव का माहौल है और

सोमवार सुबह भी गांव में बड़ी संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया है। पुलिस सूत्रों के अनुसार, खाड़े गांव में रविवार रात जुए



का अड्डा चलने की सूचना मिली थी। इसके बाद सलार थाने की पुलिस ने वहां अभियान चलाया। आरोप है कि पुलिस के पहुंचते ही जुए में शामिल लोग मौके से

भागने लगे और पुलिसकर्मियों को निशाना बनाकर लगातार बम फेंके गए। इसी दौरान एक बम की चपेट में आने से एसएसआई सादेक

पुलिस जिले के वरिष्ठ अधिकारी भी रात में खाड़े गांव पहुंचे। पुलिस ने आरोपितों की तलाश में इलाके में छापेमारी शुरू की। पुलिस सूत्रों के मुताबिक, मामले में कई लोगों को हिरासत में लिया गया है और उनसे पूछताछ की जा रही है।

सोमवार सुबह भी खाड़े गांव में स्थिति तनावपूर्ण बनी हुई है। किसी भी तरह की अफिय घटना को रोकने के लिए इलाके में बड़ी संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया है। पुलिस यह पता लगाने में जुटी है कि बमबाजी में कौन-कौन लोग शामिल थे और पुलिस टीम पर हमले की साजिश के पीछे और कोई व्यक्ति था या नहीं। मामले की जांच सलार थाना पुलिस कर रही है।

आप भी गलत तरीके से बनाते हैं दाल? शेफ पंकज भदौरिया ने बताया क्या है सही तरीका



शेफ पंकज भदौरिया ने सिर्फ बेहतरीन डिशेज शेयर करती हैं, बल्कि कुकिंग से जुड़ी जरूरी जानकारियां भी देती हैं. उन्होंने बताया है कि दाल को पकाने का सही तरीका क्या होता है, ताकि पूरे न्यूट्रिएंट्स मिलें.

दालें प्लांट बेस्ड प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स होती हैं और इसी के साथ की विटामिन-मिनरल्स भी प्रदान करती हैं. सबसे अच्छी बात है कि ये भारतीय थाली का अहम हिस्सा है. हफ्ते में लोग कम से कम 3 बार तो दाल बना ही लेते हैं. हालांकि ये भी बेहद आवश्यक है कि आप दालों को सही तरीके से पकाएं. तभी आपको इसके पोषक तत्वों का फायदा मिल सकता है. ज्यादातर लोग दाल को पकाने में कुछ ऐसी कॉमन मिस्टेक करते हैं जिससे आपको सही तरह से दाल के न्यूट्रिएंट्स नहीं मिलते हैं.

शेफ पंकज भदौरिया कहती हैं कि हममे से ज्यादातर लोग गलत तरीके सा दाल पकाते हैं.बस दाल को धोते हैं और मसालों के साथ प्रेशर कुकर में डाल देते हैं, जो सही तरीका नहीं है. उन्होंने बताया है कि आखिर हमें क्या करना चाहिए. दाल को कैसे पकाना चाहिए.

सही तरीके से दाल कैसे पकाएं दाल को भिगोकर रखें

शेफ पंकज भदौरिया कहती हैं कि दाल को पकाने से पहले इसे धोने के बाद कम से कम 30 मिनट के लिए भिगोकर रख दें. इसी के बाद दाल को पकाने के लिए रखें. इसी के साथ आपने जिस पानी में दाल भिगोकर रखी है उसे फेंक दें और नए पानी में दाल को पकाने के लिए रखें. दरअसल इस पानी में फाइटिक एसिड होता है, जो एक एंटी-न्यूट्रिएंट है. इसलिए ये आयरन, ज़िंक और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों को शरीर में सोखने से रोकता है.

ताजे पानी में पकाएं दाल
शेफ का कहना है कि दाल को आप ताजे पानी में उबालें और इसके ऊपर जो झाग बनेउसे कलछी की मदद से बटा दें. दरअसल इस झाक में सैपोनिन और अशुद्धियां होती हैं जो दाल को पचाने में रुकावट डालती हैं. इस वजह से आपको पेट में भारीपन महसूस हो सकता है.

मसाले डालने का सही समय
जब दाल में उबाल आने के बाद इसके झाग हटा दें तो उसके बाद अब आप नमक और हल्दी डालें और दाल को प्रेशर कुकर में पका लें. बस इस तरह से आपकी न्यूट्रिएंट्स रिच और पाचन फ्रेंडली दाल बनकर तैयार हो जाएंगी. अब अगर अगली बार आप भी दाल बनाएं तो इस तरीके को फॉलो कर सकते हैं.

दाल के हैं डेरों फायदे
दाल प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स होने की वजह से हमारी मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने में मदद करती है. दाल आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, और इसमें कैलोरी भी ज्यादा नहीं होती है. इससे वेट लॉस में मदद मिलती है.दालों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, इसलिए ये हाई ब्लड शुगर वालों के लिए फायदेमंद मानी जाती हैं.आप दालों को पकाकर खाने के साथ ही इसके स्पाउट भी बनाकर खा सकते हैं.

मंथन

बैलों की जुताई के साथ पशुओं की गोबर खाद खेतों को मिलती थी। स्वस्थ खेती के लिए फसलों और पशुओं का एक साथ होना अत्यंत जरूरी है। यह एक चक्र है जिसमें पशुओं के माध्यम से जमीन को उसका पोषण गोबर खाद के रूप में मिलता है। एक दूसरे के पूरक होने का यह एक अच्छा उदाहरण है। मवेशियों के प्रति किसानों का प्रेम बहुत गहरा हुआ करता था। कुछ समय पहले तक गाय-बैल को नहलाने-धुलाने से लेकर चराने, पानी पिलाने का हर काम जिम्मेदारी से किया जाता था।हाल ही में पोला त्योहार मनाया गया। यह पशुपालन से जुड़ा है, इसमें किसान बैलों के प्रति आभार प्रकट करते हैं। इस दिन खेतों में बैलों से किसी भी प्रकार का काम नहीं लिया जाता। आज खेती से जुड़े इस त्योहार के बहाने हम पारंपरिक खेती को याद करना चाहेंगे, जिसमें खेती, पशुपालन और किसान एक दूसरे से जुड़े थे।पोला त्योहार में बैलों की पूजा की जाती है। उन्हें नहलाया-धुलाया जाता है। उन्हें सजाया जाता है। रंग-बिरंगे फीते बांधे जाते हैं। उनके सींगों को रंगा जाता है। उन्हें बांधने के लिए नई रस्सी का इस्तेमाल होता है। इस मौके पर लकड़ी के बैल, मिट्टी के बैल बनाए जाते हैं। घर में पारंपरिक पकवान व व्यंजन बनते हैं। गेंहू के आटे से खुरमा, बेसन से ठेठरी जैसे व्यंजन बनाए जाते हैं। घरों में तोरण से दरवाजे सजाए जाते हैं। रंगोली बनाई जाती है। मध्यप्रदेश में बच्चे लकड़ी के बैल से खेलते हैं। उन्हें स्थानीय भाषा में घुल्ला कहते हैं।आम तौर पर गाय-बैल और मनुष्य के आपसी स्नेह और प्यार की कई कहानियां अब भी प्रचलन में हैं। उनके प्रति गहरी संवेदनशीलता भी देखने में आती थी। उन्हें बड़े लाड़-प्यार से पाला पोसा जाता बैलों के प्रति विशेष प्रेम तब दिखाई देता है जब उन्हें दीपावली के समय रंग-बिरंगी फीते, गेंठा, मुछेंड़ी, नाथ और पट्टों से सजाया जाता है। अकि त्योहार भी खेती से जुड़ा है।

लेकिन अब इनकी संख्या बहुत कम हो गई है या नहीं के बराबर है। अब जो डेयरी उद्योग के रूप में पशुपालन हो रहा है, वह बहुत महंगा और पूंजी प्रधान है। पशुधन कम होने का एक कारण मवेशियों के लिए चारे और भूसा की कमी है। गांव में पहले चरोखर की जमीन, नदी-नालों व गांव के आसपास की जमीन पर पशु चरा करते थे। अब यह जमीनें कई कारणों से उपलब्ध नहीं हैं।जबकि पशुपालन के बिना खेती अधूरी है। जब से खेतों में पशुओं को हटाकर एकल फसलों को बढ़ावा दिया जा रहा है, तब से खेती की मूल आत्मा खो सी गई लगती है। उसमें एक ठहराव आ गया है, खेती, जो एक जीवन पद्धति थी, एक व्यवसाय जैसी बन गई है।पहले खेती में बैलों का काफी

खेती और बैल के अटूट रिश्ते का त्योहार



महत्व माना जाता था। उनकी जतन से परवरिश की जाती थी। मुझे याद है हमारे घर में भी गाय-बैल थी। पिताजी का ज्यादातर समय उन्हें हरा चारा काटने, उन्हें खिलाने-पिलाने और उनकी देखभाल करने में लगता था। जब भी कहीं जाते थे, उनकी देखभाल के लिए वैकल्पिक व्यवस्था की जाती थी। अगर मेले में बैलगाड़ी से जाते थे, तो बैलों के लिए घास भी रखी जाती थी। उन्हें परिवार के सदस्यों की तरह लाड़ प्यार मिलता था।बैलों की जुताई के साथ पशुओं की गोबर खाद खेतों को मिलती थी। स्वस्थ खेती के लिए फसलों और पशुओं का एक साथ होना अत्यंत जरूरी है। यह एक चक्र है जिसमें पशुओं के माध्यम से जमीन को उसका पोषण गोबर खाद के रूप में मिलता है। एक दूसरे के पूरक होने का यह एक अच्छा उदाहरण है। मवेशियों के प्रति किसानों का प्रेम बहुत गहरा हुआ करता था।कुछ समय पहले तक गाय-बैल को नहलाने-धुलाने से लेकर चराने, पानी पिलाने का हर काम जिम्मेदारी से किया जाता था। खासकर महिलाएं और बच्चे मवेशियों की देखभाल में मदद करते थे। महिलाएं मवेशियों को बांधने के कोठा या सार की साफ-सफाई, भूसा-चारा डालने आदि का काम करती थीं। जबकि बच्चे उन्हें घास या भूसा डालने से लेकर पानी पिलाने का काम करते थे। अब भी अर्सिंचित, जंगलपट्टी व मिश्रित खेती वाले क्षेत्रों में

पशुपालन होता है। वहां आज भी बैलों से जुताई की जाती है। अब पशुओं की देखभाल नहीं की जा रही है, उन्हें छोड़ दिया गया है।खेती और पशुपालन एक दूसरे के पूरक हैं। इसका उदाहरण राजस्थान से आने वाले घुमंतू पशुपालकों की भेड़-बकरियों, ऊंटों को किसान अपने खेतों में चरने की इजाजत देते हैं जिससे खेत उर्वर बने और उनका पेट भी भरे। यही घुमंतू पशुपालक पशुओं की अच्छी नस्ल उपलब्ध कराने में विशेष भूमिका निभाते थे।पहले हम देखते थे कि, गांव में सभी घरों के मवेशियों को चराने के लिए एक व्यक्ति को नियुक्त कर दिया जाता था। एक साथ जो पशु चरने जाते थे उसे नार कहते थे। बदले में उस व्यक्ति को हर घर से अनाज मिलता था, जो मवेशी चराता था। हल-बैल की जगह ट्रैक्टर की जुताई से मिट्टी भी सख्त (भट्टल) हो रही है। इससे उत्पादन भी प्रभावित होता है।लेकिन अब रासायनिक खेती से सबसे बड़ा नुकसान पारंपरिक पशुपालन का हुआ है। पशुओं की संख्या घट गई है। अब पशु सड़कों पर घूम रहे हैं, अधिकांश किसान अब ट्रैक्टर, हार्वेस्टर व यंत्रीकरण की ओर बढ़ गए हैं। पशुपालन पीछे छूट गया है।महाराष्ट्र के एक किसान ने मुझे बताया था कि पोला त्योहार पर बैलों को रंगने के लिए कृत्रिम रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। इसी प्रकार, रंगोली भी कृत्रिम रंगों से बनाई जाती है, जो कि

हानिकारक है। स्वास्थ्य व पर्यावरण के लिए इसके नुकसान हैं। इसके बदले उन्होंने बैलों को रंगने और सजावट में गेरू मिट्टी का इस्तेमाल किया है। रंगोली में रंग-बिरंगे फूल व पत्तों से बनाई है।इसी प्रकार, पारंपरिक खेती, जहां सिंचाई नहीं है, वहां तो अब भी बैलों से जुताई होती है। मध्यप्रदेश व छत्तीसगढ़ में भी बैलों की खेती होती है। इसके साथ, अब सरकार व गैर सरकारी संस्थाएं भी बैलों की खेती को प्रोत्साहित कर रही हैं। राजस्थान जैसे राज्य में बैलों के लिए विशेष योजनाएं देखने में आई हैं।हमारी ग्रामीण अर्थव्यवस्था केवल खेती-किसानी से ही नहीं, पशुपालन और छोटे-छोटे लघु-कुटीर उद्योग व लघु व्यवसायों से संचालित होती रही है। मवेशी एक तरह से लोगों के फिक्स्ड डिपॉजिट हुआ करते थे, जिन्हें बहुत जरूरत पड़ने पर वे बेच देते थे।कुल मिलाकर, खेती और पशुपालन का रिश्ता आज टूट रहा है। लेकिन अगर इसको बरकरार रखा जाए तो न केवल हमें भूमि को उर्वर बनाने के लिए गोबर खाद मिलेगी, बल्कि बड़ी आबादी को रोजगार भी मिलेगा। पोला, अकि, दीपावली जैसे त्योहार खेती की उस परंपरा की याद दिलाते हैं, जिसमें सब कुछ साझा था, हम एक-दूसरे की सहायता से आगे बढ़ रहे थे। हमारी खेती में जीव-जागत के पालन का विचार था। वह जीवन पद्धति थी। क्या हम इस दिशा में आगे बढ़ने के लिए तैयार हैं?

संपादकीय

नस्लभेदी अमेरिका

यूं तो ट्रंप प्रशासन भारतीयों को नस्लीय आधार पर निशाना बनाने का मौका कभी नहीं छोड़ता, लेकिन हाल ही में अमेरिकी डिपार्टमेंट ऑफ होमलैंड सिक्योरिटी यानी डीएचएस द्वारा जारी एक विवादित विज्ञापन ने उसकी संकीर्ण सोच को ही उजागर किया है। हालांकि, अमेरिका के हिंदू.सिख संगठनों और डेमोक्रेट नेताओं द्वारा पुरजोर विरोध करने के बाद सोशल मीडिया पर पोस्ट किया गया वह विज्ञापन हटा लिया गया, जिसमें ‘मिस्टर सिंह’ को निशाना बनाया गया था। निश्चित रूप से इस अप्रिय घटना को सिर्फ एक पोस्ट हटाने के बावजूद नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। दूसरे अर्थों में यह अमेरिका में भारतीयों को लगातार निशाना बनाने की लगातार की जा रही कोशिशों का ही हिस्सा भर है। दरअसल, अमेरिका में बिना लाइसेंस वाले कमर्शियल ड्राइवरों के खिलाफ चलाये जा रहे अभियान के तहत जारी इस विज्ञापन में एआई के जरिये बनाई गई, एक दाढ़ी वाले गेंहुआ रंग के व्यक्ति की तस्वीर का इस्तेमाल किया गया था।

इसके साथ अभद्र भाषा के साथ चेतावनी वाला संदेश भी लिखा गया था- ‘हमारी सड़कों से हट जाओ, तुम्हें गाड़ी चलाना नहीं आता, मिस्टर सिंह।’ उसके बाद धमकी दी गई थी, ‘खुद देश छोड़कर चले जाओ या अंजाम भुगतो।’ दशकों से पूरी दुनिया की सरकारों को मानवता, धर्मनिरपेक्षता, मौलिक अधिकार, समरसता जैसे भारी-भरकम शब्दों के जरिये अस्थिर करने के प्रयासों में लगा अमेरिका अपनी इस कवायद से बेनकाब होता नजर आया है। स्वाभाविक रूप से इस विज्ञापन के सामने आने के बाद भारतीय-अमेरिकियों और सिख संगठनों के साथ-साथ डेमोक्रेट नेताओं ने भी इस पोस्ट को नस्लवादी और भेदभावपूर्ण बताकर घोर निंदा की है। इसमें दो राय नहीं कि आप्रवासन कानून को लागू करने या खतरनाक तरीके से गाड़ी चलाने वालों के खिलाफ कार्रवाई करने में कुछ भी गलत नहीं है। असल में, जब लापरवाही या अपराधिक व्यवहार के कारण मौतें होती हैं, तो सरकारों का यह भी कर्तव्य होता है कि वह कार्रवाई

करें। लेकिन कानून का पालन व्यक्ति के व्यवहार के आधार पर होना चाहिए न कि उसकी जाति, रूप-रंग, धर्म या उपनाम के आधार पर किया जाए।

इसमें दो राय नहीं है कि भारतीय व अन्य प्रवासियों ने अपने खून-पसीने से अमेरिका की समृद्धि को सौंचा है। उनकी समृद्धि अथक प्रयासों व कड़ी मेहनत का फल है जो आज गिरे अमेरिकनों को रास नहीं आता। अब तक भारतवर्शियों का विरोध अमेरिका में गुपचुप ढंग से होता था, ट्रंप के शासनकाल में वह खुलकर सामने आने लगा है। अमेरिका की एक जिम्मेदार फेडरल एजेंसी डीएचएस जब इस तरह का कृत्य करती है तो यह शर्मनाक ही कहा जाएगा। उसके विज्ञापन में भारत में आंदर से लिये जाने वाले ‘सिंह’ उपनाम का दुर्भावना से प्रयोग किया जाना विशेषकर चिंता की बात है। यह उपनाम सिखों में आम है और कुछ हिंदू भी इसका प्रयोग करते हैं। इस शब्द को गैर-कानूनी आप्रवासन या खतरनाक ड्राइविंग से जोड़ने से एक आम सांस्कृतिक पहचान को एक मजाक में बदले

जाने का खतरा पैदा होता है। यह दुर्भाग्यपूर्ण ही है कि सिख समुदाय को 9/11 के हमलों के बाद लगातार नफरत प्रेरित अपराधों का सामना करना पड़ा था। उनकी पहचान को अज्ञानतावश हमलावरों से जोड़ कर देखा जा रहा था। इस समुदाय के लिये यह दंश झेलना बेहद कष्टकारी रहा है। डीएचएस यह दलील दे सकता है कि इस अभियान का मकसद गंभीर अपराधों के आरोपी विदेशी नागरिकों से जुड़े कुछ खास मामलों को उजागर करना था। यदि ऐसा है तो इन मामलों की जांच होनी चाहिए। साथ ही जहां जरूरी हो, वहां कानूनी कार्रवाई भी करनी चाहिए। लेकिन किसी व्यक्ति विशेष की गलत हरकत को पूरे समुदाय पर शक करने की वजह नहीं बनाया जा सकता। निरसंदेह, सरकारों को लोगों की सुरक्षा को बढ़ावा देना चाहिए और कानूनी तौर पर होने वाले आव्रजन में मदद करनी चाहिए- न कि पूरे समुदाय का मजाक उड़ाकर बदनाम करना चाहिए। अमेरिका को चाहिए कि वह अपने कानूनों को निष्पक्ष रूप से लागू करे।

भारत-चीन शिखर वार्ता से व्यापार बढ़ाने के मौके खुलेंगे



पर टिका है।चीनी सरकार के आधिकारिक मुखपत्र %ग्लोबल टाइम्स% के ताज़ा अंक के अनुसार, भारत में मैनुफैक्चरिंग सेक्टर को ज़बरदस्त बढ़ावा मिला है। हाल के वर्षों में, भारत अपनी मैनुफैक्चरिंग आत्मनिर्भरता को तेज़ी से बढ़ावा दे रहा है। इंटरमीडिएट गुड्स (बीच के सामान) के लिए ज़्यादा स्थिर आपूर्ति श्रृंखला और कम लागत वाली सीमा के आर-पार की

व्यापार सुविधाएं न केवल व्यापार के आंकड़ों को बढ़ाएंगी, बल्कि स्थानीय स्तर पर ज़्यादा नौकरियां और बेहतर औद्योगिक श्रृंखला क्षमता भी लाएंगी। सरकारी एजेंसियां खोजेंइसलिए, ब्रिक्स शिखर सम्मेलन से ठीक पहले चीन का सुझाव है कि अगर भारत इस इसका इस्तेमाल चीन-भारत आर्थिक और व्यापारिक सहयोग को आगे बढ़ाने की दिशा में एक ठोस

करते हैं, तो इसके फ़ायदे दोनों देशों की कंपनियों और लोगों से कहीं आगे तक पहुंचेंगे। इससे ब्रिक्स की एकजुटता भी मज़बूत होगी, जिससे यह समूह व्यापक विकासशील दुनिया के सामने मौजूद विकास की चुनौतियों के लिए व्यावहारिक समाधान देना जारी रख सकेगा।



तेज रसायनयुक्त उत्पाद आपकी त्वचा पर रूखापन और खिंचाव पैदा करते हैं। कृत्रिम खुशबूदार उत्पाद भी आपकी त्वचा के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इसलिए आप अपनी त्वचा की बेहतर देखभाल के लिए अधिक से अधिक प्राकृतिक चीजों का इस्तेमाल करें, साथ ही यहाँ दिए जा रहे टिप्स पर भी ध्यान रखें।

साफ रखें अपनी त्वचा

सौंदर्य विशेषज्ञ डॉली कपूर कहती हैं कि आपकी त्वचा साफ रहे इसके लिए आवश्यक है त्वचा को साफ रखना। अत्यधिक रसायनयुक्त क्रीम या प्रसाधनों के इस्तेमाल से बचें। हफ्ते में एक बार गुनगुने पानी से स्नान त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। घरेलू फेसपैक से त्वचा को दें नया निखार। इसके लिए दो चम्मच गेहूँ के आटे में एक चम्मच बादाम रोगन, एक चम्मच गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बना लें और उसे चेहरे पर दस मिनट तक लगाएं। फिर हल्के हाथों से मलकर छुड़ाएं। ऐसा हफ्ते में दो बार करें। इससे

आपकी त्वचा कातिमय हो जाएगी और उसे बाहरी व आंतरिक नमी भी मिलेगी।

तनाव से रहे दूर

तनाव कई प्रकार के होते हैं। शारीरिक तनाव तब होता है, जब आप अत्यधिक कार्य करती हैं और कुछ समय बाद आपका शरीर थक जाता है। इसका सीधा असर आपकी त्वचा पर पड़ता है, क्योंकि इससे आपकी त्वचा के लिए जरूरी नमी खत्म होने लगती है और त्वचा रूखी और बेजान नजर आने लगती है। ऐसे में जरूरी है कि आप अपने शरीर को आवश्यकतानुसार आराम करने का भी मौका दें। जब आप तनाव में होती हैं तो उसका असर भी आपकी त्वचा पर पड़ता है। जो स्त्रियाँ अधिक तनाव में रहती हैं उनकी त्वचा उम्र से पहले झुर्रियों युक्त, रूखी, बेजान हो जाती है। जहाँ तक हो छोटे-छोटे, अनावश्यक तनावों को मन में पाले न रहे। उनसे जितनी जल्दी हो मुक्ति पाने का प्रयास करें। आप अगर खुश रहेगी तो आपका चेहरा भी खिला-खिला नजर आएगा।

बचें मानसिक तनाव से

यह तो सभी को पता है कि चिंता चिंता के समान होती है। लेकिन इस बात की जानकारी कम ही लोगों को होगी कि अत्यधिक चिंता करने से आपकी त्वचा को नमी प्रदान करने वाली गंधियों का संतुलन भी बिगड़ जाता है, जिसका परिणाम तुरंत आपकी त्वचा पर दिखता है जैसे-झुर्रियाँ, रूखापन और लकीरें। मानसिक तनाव से बचने के लिए जरूरी है कि आप चीजों को सकारात्मक रूप से लें। अधिक तनाव आपके स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।

करें भावनाओं पर नियंत्रण

वैवाहिक मतभेद या किसी अपने से अलग होने का गम, प्यार में धोखा खाने से आप भावनात्मक रूप से तनावग्रस्त हो जाती हैं। इसका प्रभाव आपकी त्वचा पर साफ दिखाई देता है। आप खुद ही महसूस करें कि कई बार गुस्से या थर्म से आपका चेहरा लाल हो जाता है। देखिए कि कैसे भावनाओं का सीधा असर आपके चेहरे पर पड़ता है। बहुत अधिक

मिल सकती है फूलों से कोमल काया

तनावग्रस्त होने पर आपकी त्वचा कई बार फटने लगती है या फिर जो स्त्रियाँ हमेशा तनाव में रहती हैं उनके माथे और आंखों के आसपास लकीरें बन जाती हैं। इन लकीरों का उम्र से कोई वास्ता नहीं होता है। ऐसे तनाव से बचने के लिए मेडिटेशन या ध्यान एक अच्छा उपाय है। इसे अपनी आदत बनाएं। सिर्फ एक दिन-दो दिन योग या मेडिटेशन करने भर से ही तनाव कम नहीं होता। सुबह उठकर टहलें। हरे-भरे, रंगीन फूलों से लदे पेड़ आपमें जीने की नई ललक और ऊर्जा भर देंगे और आपका मन हलका हो जाएगा।

वरदान है पानी

खूब पानी पिएं। सौंदर्य विशेषज्ञ मीनाथी दत्त और वंदना लूथरा का कहना है कि पानी त्वचा के लिए वरदान है। पानी में कुछ मसालों का प्रयोग करके उसे और भी फायदेमंद बनाया जा सकता है। जिसका एक आसान तरीका यह है कि पानी उबालें और उसे एक जार में डाल दें। अब उसमें काली मिर्च पाउडर, गुलाब की 5-6 पंखुड़ियाँ और एक चुटकी इलायची पाउडर डालकर जार ढंक दें। फिर इसे थोड़ा-थोड़ा दिन में कई बार पिएं। ठंडाई का भी सेवन करें।

मालिश दे युवा त्वचा

तेल मालिश से त्वचा स्वस्थ और लंबे समय तक युवा रहती है। बेहतर परिणाम के लिए नहाने से पूर्व रोजाना हर्बल तेल से अपनी त्वचा की मालिश करें। अपने मनपसंद बाँडी ऑयल से नहाने के 45 मिनट पूर्व तेल मालिश करें। फिर पानी में रोज एसेंशियल ऑयल डालकर नहाएं।

सीखें खुश रहना

जब आप अच्छी-अच्छी बातें सोचती हैं और खुश रहती हैं तो आपके चेहरे पर एक अलग चमक और रौनक आ जाती है। खुश रहने से त्वचा में एकत्रित नमी का संतुलन बना रहने के साथ ही रक्तसंचार भी सुचारु रूप से होता है। खुलकर हंसना एक अच्छी एक्सरसाइज भी है। आप खुद ही आजमाकर देख लीजिए।

अपने लिए निकालें समय

अपने व्यस्त जीवन में अपने लिए समय निकालना भी बेहद जरूरी है। हफ्ते में कोई एक दिन ऐसा निकालें जो सिर्फ आपके नाम हो। इस दिन आप अपने हाथों, पैरों और त्वचा की संपूर्ण सफाई के लिए कुछ घरेलू पैक बनाएं। सौंदर्य विशेषज्ञ सुपर्णा त्रिखा कहती हैं कि अगर आपके पास ज्यादा समय न हो तो कोई एक गूदेदार मौसमी फल को नैश करके त्वचा पर हल्के हाथों से कुछ देर रूकब करें। फिर ऐसे ही छोड़ दें। फिर ठंडे पानी धोकर पोश लें। इसी प्रकार हाथों और पैरों का सौंदर्य बढ़ाने के लिए हल्के गर्म पानी में कुछ बूँदें ग्लिसरीन और आधा चम्मच पिप्सी फिटकरी मिलाकर अपने हाथों और पैरों को उसमें डुबोएं।

फिर नीबू के छिलके से कोहनियों को अच्छी तरह साफ करें। साफ पानी से धोकर सुखा लें। फिर बाँडी क्रीम लगाएं। अगर आप हफ्ते में एक बार भी ऐसा करती हैं तो त्वचा के लिए जरूरी पोषण आसानी से मिल जाएगा। ऐसे ही कुछ आसान तरीके अपनाकर आप अपनी त्वचा ही नहीं, बल्कि तन और मन को स्वस्थ रख सकती हैं।

त्वचा को ताजगी देने वाले नायाब फेसपैक

चेहरे की चमक और सौंदर्य अधिक समय तक कायम रहे, इसके लिए उसकी कुदरती देखभाल बहुत जरूरी है। फिर कुदरत ने हमें ऐसे अनमोल उपहार भी तो दिए हैं जिनके उपयोग से न सिर्फ रंगत में निखार आता है, बल्कि त्वचा कोमल, साफ-सुथरी और चमकदार हो जाती है। अगर शुरू से ही आप नियमित रूप से त्वचा की देखभाल करें तो आपकी त्वचा लंबे समय तक स्वस्थ और खूबसूरत बनी रह सकती है। उसमें कसाव और लचीलापन भी बरकरार रह सकता है। प्रकृति ने हमें तमाम ऐसी चीजें उपहार में दी हैं जिनके सही उपयोग से हमारी त्वचा लंबे समय तक युवा, आकर्षक और तरोताजा बनी रह सकती है। इस बार सखी कुछ ऐसे ही चुनिंदा प्रकृतिप्रदत्त फेसपैक सौंदर्य बढ़ाने के लिए लाई हैं, जिन्हे अपनाकर आप वाकई लाजवाब और सुंदर नजर आएंगी, वह भी कुदरती तौर पर।

क्यूकम्बर पैक

- 1. 1/2 छिला हुआ खीरा
- 2. 1 टी स्पून मिल्क पाउडर
- 3. 1 टी स्पून नारियल पानी
- 4. 2 टेबल स्पून खरबूजे का गुदा

सभी को मिक्सी में डालकर खूब अच्छी तरह पेस्ट बना लें। चेहरे और गर्दन में लगाकर 15–20 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर हलका-सा मलकर छुड़ाएं। यह पैक आपको दिनभर के लिए तरोताजा कर देगा और ठंडक भरा एहसास देगा।

- 1. 1/2 कसा हुआ खीरा
- 2. 1 टी स्पून शहद
- 3. 2 टेबल स्पून दूध
- 4. 1 बूंद पिपरमिट ऑयल
- 5. 1 टी स्पून ठंडा पानी

सभी सामग्री को एकसाथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 10–15 मिनट बाद ठंडे पानी चेहरा साफ कर लें। फिर चेहरे पर मॉयस्चराइजर लगाएं। त्वचा की नमी बरकरार रखने के लिए हर मौसम में मॉयस्चराइजर लगाना जरूरी होता है। यह पैक त्वचा को मुलायम बनाता है और उसे पोषण देने के साथ ही ताजगी प्रदान करता है। गर्मियों में यह फेसपैक हर प्रकार की त्वचा के लिए आदर्श है।

त्वचा की रंगत बनाए रखने के लिए

- 1. 1/2 कप लैंगोलिन



- 2. 1 कप ताजा कटा हुआ लैटयूज
 - 3. 2 बूंद आपका मनपसंद परफ्यूम
- लैंगोलिन को शीशे के ग्लास में डालें और एक पैन में खूब गर्म पानी भरकर ग्लास को रखें ताकि लैंगोलिन पूरी तरह से पिघल जाए। फिर उसमें कटे हुए लैटयूज के पत्ते डालकर चलाएं और गर्म रखें। पानी से ग्लास हटाकर ठंडा करें फिर लकड़ी के चम्मच से खूब अच्छी तरह फेंटे। जब ठंडा हो जाए तब चेहरे पर लगाएं। 10–15 मिनट बाद चेहरा धो लें। लैटयूज एक बेहतर स्किन रिफाइनर है। यह त्वचा को पोषण भी देता है और कांतिमय भी बनाए रखता है।

- 1. 1 टुकड़ा पका पपीता
- पपीते को मसल कर चेहरे पर लगाएं। आंखों का हिस्सा छोड़कर लगाएं। 10–15 मिनट बाद ताजे पानी से चेहरा साफ करें। ऐसा हफ्ते में दो बार करें। यह त्वचा को ताजगी प्रदान करेगा और लंबे समय तक युवा बनाए रखेगा।

- 1. 1/2 कप ताजा स्ट्रॉबेरी
 - 2. 1 टेबल स्पून ओटमील
- स्ट्रॉबेरी को मसलकर पेस्ट बना लें फिर उसमें ओटमील मिलाएं। आंखों के आसपास का हिस्सा छोड़कर चेहरे पर

लगाएं। 15–20 मिनट बाद चेहरा साफ कर लें। चेहरे की रंगत बढ़ाने के लिए स्त्रियाँ बरसों से स्ट्रॉबेरी का इस्तेमाल करती रही हैं।

एंटी रिकल क्रीम

- 1. 50 ग्राम शुद्ध शहद
- 2. 25 ग्राम व्हाइट वैक्स
- 3. 50 ग्राम क्रशड व्हाइट लिली
- 4. 50 ग्राम प्याज का रस सभी सामग्री को किसी नॉन मेटैलिक कंटेनर में डालकर धीमी आंच पर पकाएं। अच्छी तरह चलाएं जब तक कि वैक्स पिघल न जाए। ठंडा करें और अच्छी तरह मिलाएं। चेहरे और गर्दन पर नीचे से ऊपर की दिशा में हाथ को घुमाते हुए लगाएं।

एंटी रिकल फेशियल मास्क,

- 1. 4 अंडों सफेदी
 - 2. 8 ग्राम आमंड ऑयल
 - 3. 25 मिली. गुलाबजल
 - 4. 12 ग्राम चंदन पाउडर
- अंडे की सफेदी को फेंटकर एक नॉन मेटैलिक पैन में डालें और फिर उसमें गुलाबजल मिलाकर 1/2 मिनट के लिए उबालें फिर



उसमें आमंड ऑयल, चंदन पाउडर मिलाकर खूब अच्छी तरह ब्लेंड करें और बोतल में भर लें। जरूरत भर निकालकर चेहरे पर मास्क की तरह लगाएं और सूखने पर ऊपर से नीचे की दिशा में निकालें। ताजे पानी से साफकरके मॉयस्चराइजर लगाएं।

त्वचा में कसाव लाने के लिए

- 1. 1 अंडे की सफेदी
- 2. 1 टेबल स्पून शहद

अंडे की सफेदी को खूब अच्छी तरह फेंटकर उसमें शहद मिलाएं। फिर आंखों के आसपास का हिस्सा छोड़कर चेहरे और गर्दन पर लगाएं। दस मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। फिर इसका चमत्कार देखें, त्वचा कसाव के साथ-साथ प्राकृतिक चमक आ जाएगी। दूर से ही आपकी त्वचा स्वस्थ नजर आएगी।

- 1. 2 टेबल स्पून मिल्क
 - 2. 1 नींबू का रस
 - 3. 1 टेबल स्पून ब्रैंडी
- सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं। कॉटन वूल की सहायता चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 10–15 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

- 1. 1/2 कप पाउडर मिल्क
 - 2. 1 टेबल स्पून गर्म पानी
 - 3. 3/4 टेबल स्पून दूध
- सभी सामग्री मिलाकर चेहरे और गर्दन पर लगाएं। इसे शेविंग ब्रश से चेहरे व गर्दन पर हलके हाथों से तब तक मलते हुए लगाएं जब तक कि त्वचा गुलाबी न नजर आने लगे। हल्के गर्म पानी से चेहरा साफ करें। दोबारा लगाएं और 5–10 मिनट बाद फिर से गुनगुने पानी से धोकर ठंडे पानी से धोएं।

- 1. 3 टेबल स्पून दरदरी बाली
 - 2. 1 टी स्पून शहद
 - 3. 1 अंडे की सफेदी
- सभी सामग्री को एकसाथ अच्छी तरह मिलाएं। फिर चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 10–15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। बाली त्वचा को ठंडक प्रदान करती है और शहद त्वचा में कसाव लाता और धूप से त्वचा को सुरक्षा प्रदान करने में मदद करता है।

क्लीजिंग मास्क

- 1. 2 टेबल स्पून ओटमील
- 2. बटर मिल्क या खीरा का जूस सभी सामग्री मिलाकर आंखों के आसपास का हिस्सा छोड़कर चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

लोग अनपढ़ गंवार कहते थे.... बिग बॉस में ट्रोल होने पर

शहनाज गिल

का छलका दर्द, वेट लॉस पर की बात

बिग बॉस 13 में अपने देसी अंदाज और बेबाकी से सभी का दिल जीतने वाली एक्ट्रेस शहनाज गिल को शुरुआत में काफी विरोध का भी सामना करना पड़ा था. कभी उन्हें अपने पंजाबी डिक्शन की वजह से ट्रोल्स का सामना करना पड़ा तो कभी उन्हें बॉडी शेमिंग का भी सामना करना पड़ा. वे बिग बॉस में पंजाब की कटरीना कैफ की पहचान के साथ आई थीं और आज उनकी खुद की पहचान है. एक्ट्रेस बेहतर कर रही हैं और काफी पॉपुलर भी हो चुकी हैं. लेकिन इस दौरान उन्होंने अपने पुराने दिनों को याद किया है जब उन्हें ट्रोल्स का सामना करना पड़ता था. शहनाज गिल ने बताया है कि उन्हें उनके करियर की शुरुआत में काफी ट्रोल किया गया. बिग बॉस के घर में ही उन्हें कई दफा बॉडी शेमिंग का सामना करना पड़ा और लोगों ने उन्हें अनपढ़-गंवार तक कहा. अब एक पॉडकास्ट के दौरान शहनाज गिल ने अपने संघर्ष के उस दौर को याद किया है.

शहनाज गिल ने इंटरव्यू के दौरान कहा- मुझे बिग बॉस में वाकई में खूब ट्रोल किया जाता था. मुझे मेरी बॉडी और मेरी भाषा की वजह से ट्रोल किया जाता था जो बाद में मेरी मजबूती बना. मुझे अनपढ़-गंवार कहा जाता था. मेरे में एक पंजाबी टच था. लेकिन जब मैं बिग बॉस से बाहर आई तो मैंने ये साबित किया कि थोड़ा सा वजन गिराना कोई बड़ी बात नहीं है. अगर दिल से कहूँ तो कभी-कभी जब मेरा वजन बढ़ जाता है तो मुझे प्राउड फील होता है. मुझे ये ठीक लगता है. मुझे लगता है कि अगर मेरा 4-5 किलो वजन बढ़ भी गया है तो ये ठीक है. वजन घटने में बदलाव होता है तो लोग देखते भी हैं और प्रतिक्रियाएं भी देते हैं. अगर आप अपनी बॉडी के साथ कन्फर्टेबल हैं और आपको अच्छा महसूस होता है तो ठीक है.



शहनाज ने वेटलॉस पर क्या कहा ?

शहनाज ने आगे कहा- मुझे नहीं पता कि हर शख्स को ऐसा क्यों लगता है कि आवरग्लास फिगर जरूरी है. हर शख्स अलग होता है. अगर किसी ने ये ट्रेंड शुरू कर दिया कि मोटा शरीर बेहतर होता है तो वो ट्रेंड चल पड़ेगा. लेकिन इसके लिए किसी को शुरुआत करनी होगी. इश्कनामा फिल्म के दौरान डायरेक्टर ने मुझसे कहा कि मुझे अपना वजन थोड़ा बढ़ाना होगा ताकि मेरा चेहरा भरा लगे. जब मैं अपनी फिल्म में देखती हूँ तो मैं थोड़ा गोल्ड-मोल्ड लगती हूँ. मैं खुद से ही कहती हूँ कि मैं कितनी अच्छी लग रही. जब मैं वजन घटा लेती हूँ तो लोग कहते हैं कि तुमने अपना वजन क्यों घटा लिया ये अच्छा नहीं लगता है.

सलमान खान ने बजाया ‘खतरे का सायरन’, काजी बने असली रॉकस्टार, उदित-रीति को मिली चेतावनी!



‘बिग बॉस 20’ के पहले ही हफ्ते का पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया और वीकेंड के पहले ही ‘वार’ में सलमान खान ने ये साफ कर दिया कि इस घर में सिर्फ सांस लेने से काम नहीं चलेगा, बल्कि अपनी मौजूदगी दर्ज करानी पड़ेगी. एक तरफ जहां होस्ट सलमान ने अपने स्वेग और डांस के साथ मंच संभाला, वहीं दूसरी तरफ घरवालों की सुस्ती, झूठी दोस्ती और अंदर मची कलह का कच्चा-चिढ़ा खोलकर रख दिया.

वीकेंड का वार शुरू होने से ठीक पहले घर के भीतर तनाव साफ महसूस किया जा रहा था. कैप्टन यंग डीएसए और टीवी एक्ट्रेस कनिका मान के बीच एक बार फिर तीखी नॉकशॉक देखने को मिली, जब यंग ने कनिका को दिन में सोने पर टोका. कनिका भी पीछे हटने के मूड में नहीं थीं और तुरंत भिड़ गई. उधर दूसरी तरफ खाने की खाली थाली उठाकर न रखने को लेकर गुल्लू (कुशल तंवर) और गेम्स स्काउट के बीच ठन गई. बात जब बहस से आगे बढ़ी तो उदित सिंह को बीच में आकर सबको समझाना पड़ा कि कोई भी लड़ाई में निजी या पारिवारिक बातों को न घसीटे.

डाइनिंग टेबल पर डिब्बा रखने को लेकर गाली-गलौज हफ्ते का सबसे गंदा झगड़ा देखने को मिला अमन गांधी और आसिफ खान के बीच. डाइनिंग टेबल पर रखे एक डिब्बे को लेकर शुरू हुई बात इतनी बिगड़ी कि दोनों कंटेस्टेंट्स अपनी सीमाएं लांघ गए. अमन ने आसिफ को ‘गंवार’ और ‘मक्खन’ कहकर उकसाया, तो आसिफ का पारा चढ़ गया. दोनों के बीच जमकर अपशब्दों का आदान-प्रदान भी हुआ. गुस्से में लाल-पीले आसिफ ने अमन को सीधी धमकी देते हुए कहा,बाहर मिल, तब बताऊंगा! मामला इतना बढ़ गया था कि दोनों के बीच हाथ चलने की नौबत आ गई, लेकिन बाकी घरवालों ने बीच-बचाव कर जैसे-तैसे दोनों को अलग किया.

सलमान की नसीहत और काजी तौकीर का ‘रॉकस्टार’ स्वेग मंच संभालते ही सलमान खान ने कंटेस्टेंट्स से सीधा संवाद शुरू किया. उन्होंने माही विज से परिवार और बच्चों की याद को लेकर बात की, तो वहीं आम्रपाली दुबे से पूछा कि क्या घर में उनकी तरफ से कोई कमी रह गई है. कनिका मान को गेम के लिए सही दिशा दिखाते हुए सलमान ने कहा कि वो जो कर रही हैं, उसी धार के साथ आगे बढ़ें.

अनुराग कश्यप की बच्चों के सिनेमा में वापसी, ‘लिटिल थॉमस’ की रिलीज डेट का ऐलान



बॉलीवुड के मशहूर फिल्ममेकर अनुराग कश्यप एक बार फिर बच्चों के लिए फिल्म लेकर आ रहे हैं. ये फिल्म अनुराग कश्यप की साल 2007 में आई एनिमेटेड फिल्म ‘रिटर्न ऑफ हनुमान’ के बाद बच्चों के सिनेमा में उनकी वापसी है. उनकी नई फिल्म ‘लिटिल थॉमस’ में एक्टर गुलशन देवैया और रसिका दुगल मुख्य भूमिका में नजर आएंगे. कौशल ओझा के निर्देशन में बनी इस फिल्म की रिलीज डेट सामने आ गई है. फिल्म जल्द ही सिनेमाघरों में दस्तक देगी. ये एक प्यारी और दिल छू लेने वाली कहानी है, जो सिर्फ बच्चे ही नहीं, बल्कि बड़ों को भी पसंद आ सकती है.गुलशन देवैया और रसिका दुगल की फिल्म ‘लिटिल थॉमस’ 23 अक्टूबर को रिलीज होने के लिए पूरी तरह तैयार है. डायरेक्टर कौशल ओझा की इस फिल्म को लुमिनोसो पिक्चर्स, सिविक स्टूडियोज, गुड बैड फिल्म्स, रंजन सिंह की फिलप फिल्म्स और अनुराग कश्यप ने मिलकर बनाया है, जिसमें चाइल्ड आर्टिस्ट हृदयांशु पारेख ने लिटिल थॉमस का रोल निभाया है.

क्या है फिल्म की कहानी ?

‘लिटिल थॉमस’ 90 दशक के गोवा के छोटे बच्चे की कहानी है, जो अपने माता पिता का इकलौता बेटा है. उसकी सबसे बड़ी इच्छा है कि उसका एक छोटा भाई हो. एक दिन थॉमस को पता चलता है कि छोटा भाई पाने के लिए उसके माता पिता को एक दूसरे को किस करना होगा. लेकिन उसके माता पिता हमेशा आपस में लड़ते रहते हैं और एक दूसरे को किस करने के लिए तैयार नहीं होते. ऐसे में थॉमस अपने माता पिता को मनाने की कोशिश करता है. वह उन्हें फिर से एक दूसरे के करीब लाने का जिम्मा उठाता है. फिल्म की कहानी इसी मासूम बच्चे की कोशिशों और उसके मजेदार कारनामों के इर्द गिर्द घूमती है.

‘लिटिल थॉमस’ की टीम ने कही ये बात

फिल्म के बारे में बात करते हुए रसिका दुगल ने कहा, ये एक ऐसी फिल्म है जो बिना फालतू तामझाम के अपनी कहानी को लिए कमिटेड है. आजकल बच्चों के लिए ऐसी फिल्में बहुत कम बन रही हैं, खासकर ऐसी फिल्में जो उन्हें नीचा न दिखाएं. मुझे लगता है कि ‘लिटिल थॉमस’ इस कमी को बहुत ही खूबसूरती से पूरा करती है यह बच्चों की फिल्म है, लेकिन ऐसी फिल्म है जिसका आनंद वयस्क भी उतना ही ले सकते हैं.

प्रीति जिंटा

को पर्दे पर खुद को देखना लगता है अजीब, नहीं देखती हैं अपनी फिल्में

बॉलीवुड की जानी मानी एक्ट्रेस प्रीति जिंटा जल्द ही कुणाल खेमू की फिल्म वाइब में नजर आने वाली हैं. बॉलीवुड में वापसी के बाद ये उनकी दूसरी फिल्म है. हालांकि उन्होंने अपने करीब 30 साल के करियर में कई हिट फिल्में की हैं. वहीं हाल ही में दिए एक इंटरव्यू में प्रीति ने बताया कि उन्हें खुद को पर्दे पर देखना अजीब लगता है, इसलिए वो अपनी ही फिल्में नहीं देखती हैं.

प्रीति जिंटा ने हिंदुस्तान टाइम्स के साथ बातचीत में फिल्म वाइब और अपने काम को लेकर एक्सपिरिएंस शेयर किया, जिसमें उन्होंने कहा, मैं पर्दे पर खुद को कभी परख नहीं पाती. मैं खुद को पर्दे पर नहीं देखती. फिल्म खत्म होने के बाद मैं उसे नहीं देखती. मुझे फिल्म देखते हुए बहुत अजीब लगता है. ऐसा नहीं है कि मैं देखना नहीं चाहती, लेकिन मैं देख नहीं पाती. मुझे यह बहुत अटपटा लगता है. मैं अक्सर सोचती हूँ, ‘मैं इसे और बेहतर कर सकती थी’.

वाइब में एक्शन करती नजर आएंगी प्रीति

फिल्म वाइब में प्रीति जिंटा एक सुपर जासूस मैडम एच का किरदार निभा रही हैं,



जो दो अनजान लोगों को एक सीक्रेट मिशन में शामिल करती है. इन दोनों किरदारों को कुणाल खेमू और स्पर्श श्रीवास्तव निभा रहे हैं. इस फिल्म में अपने स्टंट खुद करने के बारे में बात करते हुए प्रीति ने कहा, यह हमेशा एक समझौता होता है. मैं सीढ़ियों से गिर रही हूँ. लेकिन मैं इनमें से ज्यादातर स्टंट खुद करना चाहती थी, लेकिन होता ये है कि इसमें बहुत सारी तकनीकी पेचीदगियां होती हैं. इसके लिए किसी को पैसे दिए जाते हैं और आप उनसे उनका काम नहीं छीन सकते, लेकिन पूरी एक्शन टीम को सलाम. आप जो कुछ भी देखते हैं. वो उनकी कड़ी मेहनत का नतीजा है. हम तो बस सामने हैं और हां, मुझे लात पड़ी, घूसे पड़े. मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि ऐसा होगा. जब आप सब कुछ फिल्म में देखते हैं, तो ये कहीं ज्यादा एक्साइटिंग होता है. जब आप इसे खुद करते हैं, तो यह बहुत तकनीकी होता है.

कब रिलीज होगी वाइब ?

कुणाल खेमू की फिल्म वाइब में प्रीति जिंटा के साथ वंशिका धीर, दिनेश लाल यादव और यशपाल शर्मा भी हैं. वहीं फिल्म में शर्मिला टेगोर कैमियो रोल में नजर आएंगी. ये फिल्म कुणाल खेमू और चिराग निहलानी के प्रोडक्शन बैनर ड्रॉगो फिल्म्स के तहत अमेजन एमजीएम स्टूडियोज के साथ बनाई गई है. फिल्म 18 सितंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी.

महिला जूनियर एशिया कप में शिलीमा चानू और कृष्णा शर्मा ने बढ़ाया प्रदेश का मान

एजेंसी भोपाल। मध्य प्रदेश राज्य महिला हॉकी अकादमी की प्रतिभाशाली खिलाड़ियों खेदम शिलीमा चानू और कृष्णा शर्मा ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रदेश को गौरवान्वित किया है। चीन में आयोजित एएचएफ महिला जूनियर एशिया कप- 2026 में दोनों खिलाड़ियों ने भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम का प्रतिनिधित्व किया। भारतीय टीम ने हुए फाइनल मुकाबले में शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताब अपने नाम किया और इस उपलब्धि के साथ लगातार तीसरी बार एशिया की चैंपियन बनीं। इधर, भारतीय जूनियर पुरुष टीम ने भी फाइनल में दक्षिण कोरिया को 4-1 से हराकर पुरुष जूनियर एशिया कप 2026 का खिताब जीता। खेले गए फाइनल मुकाबले में भारतीय टीम ने मेजबान चीन को कड़े और रोमांचक मुकाबले में 1-0 से पराजित किया। मुकाबले में भारत ने शुरुआत से ही संयम और अनुशासन के साथ खेलेते हुए मजबूत रक्षात्मक प्रदर्शन किया। 17वें मिनट में मिले अवसर को गोल में तब्दील कर भारत ने बढ़त हासिल की, जिसे टीम ने मैच के अंत तक कायम रखा।

भारत ने पहले टी20 में अफगानिस्तान को सात विकेट से हराया, अभिषेक शर्मा की तूफानी पारी

नई दिल्ली। अभिषेक शर्मा की तूफानी अर्धशतकीय पारी और भारतीय गेंदबाजों के शानदार प्रदर्शन की बदौलत भारत ने अरुण जेटली स्टेडियम में खेले गए तीन मैचों की टी-20 सीरीज के पहले मुकाबले में अफगानिस्तान को सात विकेट से हरा दिया। अफगानिस्तान ने पहले बल्लेबाजी करते हुए आठ विकेट पर 156 रन बनाए थे, जिसे भारत ने 17वें ओवर में तीन विकेट खोकर हासिल कर लिया। इस जीत के साथ भारत ने सीरीज में 1-0 की बढ़त बना ली। मुकाबले को देखने के लिए अरुण जेटली स्टेडियम में 25,165 दर्शक मौजूद रहे। मैच की शुरुआत भी भारतीय क्रिकेट के लिए ऐतिहासिक रही, जब टॉस के बाद पहली बार किसी अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मुकाबले में राष्ट्रीयत वंदे मातरम् की आधिकारिक प्रस्तुति की गई और उसके बाद राष्ट्रगान जन गण मन गाया गया। टॉस के बाद पहले वंदे मातरम् और फिर जन गण मन की प्रस्तुति हुई। केंद्रीय गृह मंत्रालय के निर्देशों के तहत वंदे मातरम् के सभी छह अंतरों वाली आधिकारिक प्रस्तुति की गई। राष्ट्रीयीत की प्रस्तुति करीब तीन मिनट 10 सेकंड की रही, जबकि राष्ट्रगान करीब 52 सेकंड का था। दोनों प्रस्तुतियों में कुल चार मिनट दो सेकंड का समय लगा।

११वीं अखिल भारतीय रेलवे एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में चमके मुरादाबाद रेल मंडल के खिलाड़ी

मुरादाबाद। जनपद में ९1वीं अखिल भारतीय रेलवे एथलेटिक्स चैम्पियनशिप मुरादाबाद रेल मंडल के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विभिन्न स्पर्धाओं में पदक जीतकर मंडल एवं उत्तर रेलवे का गौरव बढ़ाया। यह प्रतियोगिता 11 सितंबर से 13 सितंबर तक कलकत्ता (कोलकाता) में आयोजित हुई। उत्तर रेलवे के मुरादाबाद रेल मंडल में वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक महेश यादव ने बताया कि मंडल के मुरादाबाद रेलवे स्टेशन पर सीसीटीसी के पद पर कार्यरत अनुराग सिंह ने गोला फेंक स्पर्धा में 17.65 मीटर की दूरी तक गोला फेंककर रजत पदक प्राप्त किया। इसी प्रतियोगिता में मुरादाबाद मंडल कार्यालय के परिचालन विभाग में ओएस के पद पर कार्यरत सरिता सिंह ने हैमर थ्रो स्पर्धा में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल किया। वहीं, मुरादाबाद मंडल के देहरादून स्टेशन पर सीसीटीसी के पद पर कार्यरत देवांग दराल ने हैमर थ्रो में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 64.60 मीटर की दूरी तक थ्रो कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया।

जापान पैरा बैडमिंटन इंटरनेशनल: प्रमोद भगत ने जीता स्वर्ण, सुकांत कदम ने पूरे किए 100 पदक

टोक्यो। भारतीय पैरा बैडमिंटन खिलाड़ियों ने जापान पैरा बैडमिंटन इंटरनेशनल 2026 में शानदार प्रदर्शन किया। स्टार खिलाड़ी प्रमोद भगत ने पुरुष एकल में स्वर्ण और पुरुष युगल में रजत पदक अपने नाम किया, जबकि सुकांत कदम ने अपने करियर के 100 पदक पूरे कर बड़ी उपलब्धि हासिल की। डिजिटलकैलेंडर चुनें पुरुष एकल एसएल3 के फाइनल में प्रमोद ने हमवतन यू कुमार को सीधे गेम में 21-16, 21-08 से हराकर स्वर्ण पदक जीता। इसके अलावा पुरुष युगल एसएल3-एसयू5 में प्रमोद और सुकांत की जोड़ी को रजत से संतोष करना पड़ा। फाइनल में उन्हें इंडोनेशिया के हिकमत रामदानी और फ्रेडी सेतिायानन ने मात दी। प्रमोद ने जीत के बाद कहा कि स्वर्ण और रजत के साथ टूर्नामेंट समाप्त करना उनके लिए बेहद खुशी की बात है।

ज्वेरेव ने शेल्टन को हराकर पहली बार जीता यूएस ओपन का खिताब, अमेरिकी उम्मीदें फिर टूटीं

एजेंसी न्यूयॉर्क। अमेरिका की अपने किसी खिलाड़ी को 2003 के बाद पहली बार यूएस ओपन पुरुष एकल का खिताब जीतेते देखने की उम्मीद एक बार फिर टूट गई। जर्मनी के अलेक्जेंडर ज्वेरेव ने भारतीय समयानुसार सोमवार तड़के फाइनल में अमेरिका के बेन शेल्टन को 6-3, 7-6(2), 5-7, 6-2 से हराकर पहली बार यूएस ओपन का खिताब अपने नाम किया। मुकाबला करीब साढ़े तीन घंटे चला। 29 वर्षीय ज्वेरेव का यह करियर का दूसरा ग्रैंड स्लैम खिताब है। वह इस साल फ्रेंच ओपन भी जीत चुके हैं। छह साल पहले प्लशिंग मीडोज में अपने पहले ग्रैंड स्लैम फाइनल में ज्वेरेव दो सेट की बढ़त के बावजूद



वापसी की उम्मीद जगाई। उन्होंने 12वें गेम में ज्वेरेव की सर्विस तोड़कर सेट अपने नाम किया, लेकिन जर्मन खिलाड़ी ने दबाव में अपना पहला अंतरराष्ट्रीय खिताब जीता था और इसी साल बेंगलुरु में

‘ऐसा नहीं है कि हम किसी से मिलेंगे नहीं’

मोहसिन नकवी से हुई मुलाकात पर बोले देवजीत सैकिया

एजेंसी दुबई । भारतीय टीम ने श्रीलंका को फाइनल में हारकर विमेंस एशिया कप 2026 के खिताब को अपने नाम किया। हालांकि, टीम इंडिया ने एशियन क्रिकेट काउंसिल के अध्यक्ष मोहसिन नकवी के हाथों से ट्रॉफी नहीं ली। मगर मैच के दौरान भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) के सचिव देवजीत सैकिया और नकवी साथ में नजर आए। नकवी से हुई मुलाकात के बारे में देवजीत सैकिया ने ‘आईएनएस’ को बताया, ‘ऐसा नहीं है कि हम किसी से मिलेंगे नहीं। टॉस से लेकर मैच खत्म होने तक मैं बाहर रॉयल बॉक्स की सीटों पर बैठा रहा। वहां बैठने के बाद, मैं पूरे मैच के दौरान उसी जगह पर

बना रहा। मैच के दौरान जो भी आया, मुझसे मिला; कोई मेरे बगल में बैठा, फिर राजीव शुक्ला आए और मेरे साथ बैठे। जिस व्यक्ति



(मोहसिन नकवी) का आपने जिक्र किया, वह भी आए और डिटी चेयरमैन खालिद साहब के बगल में बैठे। यह एक सामान्य परंपरा है, जब भी कोई आता है, हम सभी से

मिलते हैं और बातचीत करते हैं।' बीसीसीआई सचिव ने बताया ट्रॉफी विवाद को सुलझाने का प्रयास किया गया, पर वो कोशिश सफल



नहीं हो सकी। उन्होंने कहा, ‘ट्रॉफी विवाद का हमने हल निकालने की कोशिश की थी, लेकिन हमारी कोशिश नाकाम रही। हालांकि, इसका हमें कोई खेद नहीं है, क्योंकि

भारत ने श्रीलंका को हराकर आठवीं बार जीता महिला एशिया कप

भारत ने 72 रन से

हराकर महिला

एशिया कप 2026

का खिताब अपने

नाम कर लिया ।

एजेंसी दुबई। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए श्रीलंका को 72 रन से हराकर महिला एशिया कप 2026 का खिताब अपने नाम कर लिया। ह्रमनप्रीत कौर की अगुवाई वाली भारतीय टीम ने इस जीत के साथ

श्री चरणी ने टी-20 अंतरराष्ट्रीय में एक साल में सर्वाधिक विकेट लेने का बनाया भारतीय रिकॉर्ड

एजेंसी दुबई। भारतीय बाएं हाथ की स्पिनर एन. श्री चरणी ने श्रीलंका के खिलाफ महिला एशिया कप 2026 के फाइनल में एक बड़ी उपलब्धि हासिल की। उन्होंने एक कैलेंडर वर्ष में टी-20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में सर्वाधिक विकेट लेने वाली भारतीय गेंदबाज बनने का रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया। दुबई अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम में खेले गए फाइनल मुकाबले के 14वें ओवर में श्री चरणी ने हरशिता समरविक्रमा को अपनी ही गेंद पर कैच कर पेवेलियन भेजा। इस विकेट के साथ उनके इस साल टी-20 अंतरराष्ट्रीय में 36 विकेट हो गए और उन्होंने पूनम यादव का भारतीय रिकॉर्ड तोड़ दिया। चरणी ने मैच में 4 ओवर में 20 रन देकर 4 विकेट लिए। उनके नाम



लेग स्पिनर पूनम यादव ने 2018 में 35 पारियों में 35 विकेट लिए थे। वहीं, 22 वर्षीय श्री चरणी ने महज 20 पारियों में 39 विकेट लेकर यह उपलब्धि

हासिल की है। श्री चरणी ने बांग्लादेश के खिलाफ महिला एशिया कप के सेमीफाइनल में पूनम यादव के 35 विकेट के रिकॉर्ड की बराबरी की थी। श्रीलंका के खिलाफ फाइनल में हरशिता का विकेट लेते ही वह इस रिकॉर्ड से आगे निकल गईं। आंध्र की इस स्पिनर ने पिछले साल अप्रैल में श्रीलंका के खिलाफ अपना अंतरराष्ट्रीय पदार्पण किया था। दिल्ली कैपिटल्स के लिए महिला प्रीमियर लीग में प्रभावशाली प्रदर्शन के बाद उन्हें भारतीय टीम में जगह मिली थी। श्री चरणी इसके बाद भारत की एकदिवसीय विश्व कप टीम का भी हिस्सा बनीं। वह उस भारतीय टीम का हिस्सा थीं, जिन्होंने पहली बार 50 ओवर का विश्व कप खिताब जीतकर इतिहास रचा था।

हमारा मकसद यह नहीं था कि ट्रॉफी कौन देगा, हमारा मकसद मैच को आसानी से जीतना था और भारतीय टीम ऐसा करने में सफल रही । ‘

भारतीय टीम का प्रदर्शन फाइनल मुकाबले में शानदार रहा। पहले बल्लेबाजी करते हुए टीम इंडिया ने 20 ओवर में 5 विकेट खोकर स्कोरबोर्ड पर 183 रन लगाए। टीम की तरफ से शेफाली वर्मा ने 39 गेंदों में 68 रनों की दमदार पारी खेली। वहीं, स्मृति मंधाना ने 39 गेंदों में 59 रनों का योगदान दिया। हालांकि, इस लक्ष्य का पीछा करते हुए श्रीलंका की पूरी टीम सिर्फ 111 रन बनाकर ऑलआउट हुई। गेंदबाजी में भारत की तरफ से श्री चरणी ने 4 और दीप्ति शर्मा ने तीन विकेट चटकाए।



अपने अर्धशतक पूरे किए और पावरप्ले में भारत को बिना नुकसान के तेज शुरुआत दिलाई। शुरुआती साझेदारी ने भारत के बड़े स्कोर की नींव रखी। इन दोनों के अलावा,

महिला एशिया कप: नकवी से ट्रॉफी नहीं लेने के विवाद पर बोले अमोल मजूमदार

बीसीसीआई के फैसले के साथ हैं

एजेंसी दुबई। महिला एशिया कप 2026 के फाइनल के बाद ट्रॉफी वितरण को लेकर उठे विवाद पर भारतीय महिला क्रिकेट टीम के मुख्य कोच अमोल मजूमदार ने कहा कि इस मामले में बीसीसीआई ने जो रुख अपनाया है, टीम उसके साथ खड़ी है। भारत ने श्रीलंका को 72 रन से हराकर रिकॉर्ड आठवीं बार महिला एशिया कप का खिताब जीता। इसके बाद ह्रमनप्रीत कौर की अगुवाई वाली भारतीय टीम ने एशियाई क्रिकेट परिषद के प्रमुख मोहसिन नकवी से ट्रॉफी लेने से इनकार कर दिया। नकवी पाकिस्तान सरकार में भी शामिल हैं। यह घटनाक्रम पिछले साल के पुरुष एशिया कप फाइनल की याद दिलाता है। तब सूर्यकुमार यादव की कप्तानी वाली भारतीय टीम ने पाकिस्तान को फाइनल में हराने के बाद नकवी से ट्रॉफी लेने से इनकार कर दिया था।मैच

के बाद आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में मजूमदार ने कहा, ‘यह रुख बीसीसीआई ने अपनाया है और हम इसके साथ खड़े हैं। हमारे



लिए यह टूर्नामेंट समाप्त हो चुका है। हम चैंपियन हैं। ‘ उन्होंने आगे कहा, ‘बड़े बोर्ड पर लिखा था कि भारत एशिया कप 2026 का चैंपियन है। हमारे लिए यह

टूर्नामेंट आधिकारिक रूप से समाप्त हो चुका है। अब हमारा ध्यान एशियाई खेलों पर है। ‘ भारत ने फाइनल में श्रीलंका को



72 रन से हराकर महिला एशिया कप का आठवां खिताब अपने नाम किया और अब टीम का अगला लक्ष्य एशियाई खेलों में मजबूत प्रदर्शन करना है।

विश्व तीरंदाजी कप फाइनल

धीरज बोम्मदेवरा ने रचा इतिहास, पुरुष रिकर्व में जीता स्वर्ण

पहले सेट में दोनों तीरंदाजों ने 28-28 अंक हासिल किए और एक-एक अंक बांटा। नाकानिशी ने दूसरा सेट 29-28 से जीतकर



3-1 की बढ़त बनाई, लेकिन धीरज ने तीसरा सेट 29-28 से अपने नाम कर स्कोर बराबर कर दिया। नाकानिशी ने चौथे सेट में शानदार प्रदर्शन करते हुए दो इनर-10 समेत कुल 29 अंक हासिल

किए, जबकि धीरज 28 अंक ही बना सके। इससे जापानी तीरंदाज ने दबाव बढ़ा दिया। निर्णायक पांचवें सेट में दोनों ने पहली तीर

से 9-9 अंक बनाए। धीरज ने दूसरी तीर पर 10 अंक हासिल कर बढ़त बनाई, जबकि नाकानिशी ने फिर 9 अंक जुटाए। धीरज की तीसरी तीर 9 अंक की रही। ऐसे में नाकानिशी को स्वर्ण

जीतने के लिए 10 अंक की जरूरत थी, लेकिन वह लगातार तीसरी बार 9 अंक ही हासिल कर सके और मुकाबला शूट-ऑफ तक पहुंच गया। इससे पहले सेमीफाइनल में धीरज ने फ्रांस के ओलंपिक पदक विजेता जीन-चार्ल्स वालाडोंट को 7-1 (28-25), 28-28, 29-24, 29-28) से हराया था। क्वार्टर फाइनल में उन्होंने तुर्किये के ओलंपिक पदक विजेता बेरकिम तुमेर को भी 7-1 (28-25, 29-26, 28-28, 29-27) से शिकस्त दी थी। धीरज का यह ऐतिहासिक स्वर्ण पदक एशियाई खेलों से पहले भारतीय तीरंदाजी के लिए भी बड़ी उपलब्धि है और इससे आगामी महाद्वीपीय प्रतियोगिता के लिए उनकी तैयारियों को महत्वपूर्ण बढ़ावा मिलेगा।

खिताब, शाइना मनिमुथु को हराकर बनीं चैंपियन

दौर में बाई मिलने के बाद उन्होंने चीन की झोउ जिंग ली को 18-16, 12-15, 15-13 से हराया। इसके बाद उन्होंने जापान की शिजुकु काशियो को 15-9, 15-12 से शिकस्त दी। क्वार्टर फाइनल में तन्वी ने चीन की लिन हेंग मेन को 15-8, 15-8 से सीधे गेमों में

हराया। सेमीफाइनल में भी उन्होंने दबाव के बीच धैर्य बनाए रखा और चीन की यू यिंग गुई को 15-9, 11-15, 15-11 से हराकर फाइनल में जगह बनाई। वहीं, छठी वरीयता प्राप्त शाइना मनिमुथु ने भी शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताबी मुकाबले में जगह बनाई। उन्होंने

क्वार्टर फाइनल में जापान की युई इताबाशी को हराया, जबकि सेमीफाइनल में एक अन्य जापानी खिलाड़ी अनोन ओकिमोटो को 15-13, 15-12 से शिकस्त दी। शाइना को रजत पदक से संतोष करना पड़ा। वह पिछले साल अंडर-15 एशियाई खिताब जीत चुकी हैं।

अंडर-15 वर्ग में भी भारत ने पदक जीता। आदित्य सिंह नेगी और तनमय वर्मा की जोड़ी ने लड़कों के युगल में कांस्य पदक हासिल किया। भारतीय जोड़ी शनिवार को सेमीफाइनल में चीनी ताइपे के बो लिन हो और जुई एन होउ से 5-15, 10-15 से हार गई थी।

