

मूक पत्रिका

निष्पक्ष, निर्भीक, स्वतंत्र आवाज...

वर्ष – 02

अंक – 01

बेमेतरा, सोमवार 18 अगस्त 2025

रायपुर एवं बेमेतरा से प्रकाशित

कुल पेज – 10

मूल्य – 5 रुपये

संक्षिप्त समाचार

भाजपा और संघ में कोई मनमुटाव नहीं: राम माधव

नई दिल्ली। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ नेता राम माधव ने आज स्पष्ट रूप से कहा कि भाजपा और आरएसएस एक ही वैचारिक परिवार का हिस्सा हैं और दोनों के बीच कोई मतभेद नहीं है। दोनों के बीच मतभेद की खबरों पर राम माधव ने कहा कि ऐसी अटकलें समय-समय पर लगाई जाती हैं। अगर उन्हें कोई मुद्दा नहीं मिलता है तो आरएसएस को आगे लाया जाता है और कहा जाता है कि आरएसएस और भाजपा के बीच मनमुटाव है। उन्होंने स्पष्ट किया कि बीजेपी राजनीति के क्षेत्र में सक्रिय है, जबकि संघ राजनीति से बाहर रहकर सामाजिक सेवा के माध्यम से काम करता है। राम माधव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बयान की तारीफ की और कहा कि इससे संघ के स्वयंसेवकों को प्रेरणा मिली है। उन्होंने यह भी कहा कि कुछ लोग राजनीतिक वजहों से हमेशा संघ का विरोध करते हैं।

मुंबई में मूसलाधार बारिश का कहर, शहर हुआ जलमग्न

मुंबई। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में हो रही जोरदार बारिश ने जन-जीवन को पूरी तरह से अस्त-व्यस्त कर दिया है। रात से जारी मूसलाधार बारिश के कारण शहर के कई प्रमुख हिस्से जलमग्न हो गए हैं, जिससे परिवहन व्यवस्था ठप पड़ गई है और लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए मौसम विभाग ने मुंबई समेत महाराष्ट्र के कई जिलों के लिए रेड अलर्ट जारी किया है। रिपोर्ट्स के अनुसार, मुंबई के कुरला, चेंबूर, अंधेरी सबवे, मिलान सबवे, किंग्स सर्कल और गांधी मार्केट समेत कई प्रमुख स्थानों पर घुटनों तक पानी भर गया है। गांधी मार्केट जैसे इलाकों में जलजमाव के कारण वाहनों की आवाजाही लगभग रुक गई है। बृहन्मुंबई नगर निगम (बीएमसी) ने एडवाइजरी जारी करते हुए नागरिकों से अपील की है कि जब तक कोई बहुत जरूरी काम न हो, वे अपने घरों से बाहर निकलने से बचें। मौसम विभाग ने मुंबई, घाटलघर, ठाणे, रायगढ़ और रत्नागिरी जिलों में भारी से बहुत भारी बारिश की आशंका जताते हुए ‘रेड अलर्ट’ जारी किया है।

अपनी औकात में रहो पाकिस्तानी कहे जाने पर आगबबूला हुए जावेद अख्तर

नई दिल्ली। मशहूर गीतकार और लेखक जावेद अख्तर अपने बेबाक अंदाज के लिए अक्सर सुर्खियों में रहते हैं। स्वतंत्रता दिवस पर देश के प्रति अपने प्रेम को साझा करने के बाद वह एक बार फिर चर्चा में आ गए। जावेद अख्तर ने 15 अगस्त को सोशल मीडिया पर लिखा, मेरे सभी भारतीय बहनों और भाइयों को स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं। यह आजादी हमें थाली में परोसी नहीं गई। आज हमें उन लोगों को याद कर सलाम करना चाहिए, जिन्होंने जेलों की यातनाएं झेलीं। और फांसी पर चढ़ गए। हमें यह सुनिश्चित करना है कि यह अनमोल तोहफा कभी न खोएं। इस पोस्ट पर एक यूजर ने कमेंट किया।

जम्मू-कश्मीर में फिर कुदरत का कहर

कठुआ में बादल फटने से सात की मौत, रेस्क्यू ऑपरेशन जारी

जम्मू/ एजेंसी

जम्मू-कश्मीर के कठुआ जिले में रविवार तड़के बादल फटने और भूस्खलन की दो अलग-अलग घटनाओं में पांच बच्चों समेत चार परिवारों के सात सदस्यों की मौत हो गई. अधिकारियों ने यह जानकारी दी. जिले में रात भर हुई भारी बारिश के बीच राजबाग के जोध घाटी गांव और और जंगलोट में यह आपदा आई जिससे जलाशयों का जलस्तर बढ़ गया और कई निचले इलाकों में जलभराव हो गया है. कठुआ में बादल फटने की घटना जम्मू-कश्मीर के किश्तवाड़ जिले के चिशोती गांव में 14 अगस्त को बादल फटने से आई अचानक बाढ़. के तीन दिन बाद हुई है. चिशोती में आई आपदा में 60 लोगों की जान चली गई थी और 100 से अधिक घायल हुए थे. अधिकारियों ने बताया कि बादल फटने से प्रभावित जोध घाटी में एक व्यक्ति और उसके दो नाबालिग बेटों समेत पांच लोगों की मौत हो गई और गांव तक पहुंचने का रास्ता बंद हो गया व कई कच्चे घरों को नुकसान पहुंचा. वहीं, जंगलोट के बागरा गांव में बारिश के कारण हुए भूस्खलन में मां-बेटी की भी मौत हो गई. सेना ने जोध घाटी से छह घायलों को अस्पताल पहुंचाया. राईजिंग स्टार कोर ने ‘एक्स’ पर पोस्ट कर कहा, कठुआ में बादल फटने के बाद भारतीय सेना की टुकड़ियां परिवारों को बचाने, भोजन उपलब्ध कराने और उनकी देखभाल के लिए घटनास्थल पर मौजूद हैं. प्रभावित लोगों को सुरक्षित निकालने में लगे जवानों की तस्वीरें भी साझा की गई.अधिकारियों ने मृतकों की पहचान जोध घाटी के निवासी सुरुम दीन (32), उनके बेटे फन्नू (छ) और शेदु (पांच), जुल्फ़ा (15) और ताहू (दो) तथा जंगलोट निवासी रेणु देवी (39) और उनकी बेटी राधिका (नौ) के रूप में की है. अधिकारियों ने बताया कि घायलों की पहचान सुरुमदीन की पत्नी गोगली बेगम (26), बेटी गंगीना (तीन माह) और हबीब दीन की पत्नी करून बेगम (26) और बेटियों राफिया



मुख्यमंत्री उमर ने बादल फटने से प्रभावित कठुआ में हुई मौतों पर दुख जताया, सहायता का आश्वासन दिया.....

जम्मू कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने कठुआ जिले में बादल फटने और भूस्खलन से हुई जान-माल की हानि और व्यापक क्षति पर रविवार को गहरा दुःख व्यक्त किया. एक आधिकारिक प्रवक्ता ने बताया कि अब्दुल्ला ने शोक संतप्त परिवारों के प्रति संवेदना जतायी, घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की तथा प्रभावित लोगों को सभी आवश्यक सहायता का आश्वासन दिया.प्रभावितों को तत्काल राहत प्रदान करने के लिए अब्दुल्ला ने राज्य आपदा प्रतिक्रिया कोष से आर्थिक सहायता के अलावा मुख्यमंत्री राहत कोष से अनुग्रह राशि देने की घोषणा की. वित्तीय सहायता में मृतकों के परिजनों को 2-2 लाख रुपये, गंभीर रूप से घायलों को 1-1 लाख रुपये तथा मामूली रूप से घायलों को 50-50 हजार रुपये की सहायता शामिल है. संरचनात्मक क्षति के लिए, पूर्णतः क्षतिग्रस्त मकानों के लिए एक लाख रुपये। गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त मकानों के लिए 50,000 रुपये तथा आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त मकानों के लिए 25,000 रुपये दिए जाएंगे.मुख्यमंत्री ने प्रशासन को प्रभावित परिवारों की सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा उन्हें पूर्ण सहायता प्रदान करने के लिए तत्काल राहत, बचाव और निकासी उपाय करने के निर्देश दिए. उन्होंने कहा कि सरकार संकट की इस घड़ी में लोगों के साथ मजबूती से खड़ी है.



बेगम (चार), आयशा बेगम (छह) और परवीन अख्तर (8) के रूप में हुई है. सोशल मीडिया पर प्रसारित एक वीडियो में मिट्टी के दो घर ढहते दिखाई दे रहे हैं, जहां पीड़ित मलबे में आधी धंसी एक लड़की को निकालने की कोशिश कर रहे हैं। और लापता लोगों की तलाश में जुटे हैं. उन्होंने बताया कि कठुआ थाना क्षेत्र के बगड़ और चंगड़ा गांवों और लखनपुर थाना क्षेत्र के दिलवां-हुटली में भी भूस्खलन की घटनाएं हुईं, लेकिन किसी बड़े नुकसान की सूचना नहीं है.अधिकारियों ने

बताया कि भारी बारिश के कारण अधिकांश जलाशयों का जलस्तर तेजी से बढ़ गया है और उझ नदी खतरे के निशान के पास बढ़ रही है. कई निचले इलाकों जलभराव हो गया है और बाढ़. का पानी घरों व दुकानों में घुस गया है. उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन स्थिति पर कड़ी नजर रखे हुए है और उसने लोगों से जलाशयों से दूर रहने की अपील की है. बादल फटने के बाद जम्मू-पठानकोट रेल मार्ग पर यातायात बाधित हो गया है, जिसके कारण अधिकारियों ने लोकल ट्रेनों को रद्द कर दिया है।

दिनदहाड़े फायरिंग से

दहशत, उमेद स्टेडियम

इलाके में गैंग मेम्बरों के बीच पथराव-फायरिंग

जोधपुर। शहर एक बार फिर दिनदहाड़े फायरिंग की घटना से दहल उठा। उमेद स्टेडियम इलाके में दो गुटों के बीच विवाद इतना बढ़ा कि मामला पथराव और फायरिंग तक जा पहुंचा। जानकारी के मुताबिक टाटिया गैंग और एनसीआर गैंग के बीच आपसी रंजिश को लेकर यह झगड़ा हुआ। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, बाबू नामक युवक ने चांद और सोहिल उर्फ बंटी पर फायरिंग की। मौके पर दोनों पक्षों के बीच बचाव में पथराव भी हुआ। बताया जा रहा है कि करीब 2 से 3 राउंड फायर किए गए, हालांकि राहत की बात यह रही कि इस घटना में कोई घायल नहीं हुआ।

मतदाता अधिकार यात्रा बिहार से राहुल गांधी का हुंकार

भाजपा पर साधा निशाना राहुल बोले चुनाव चुराए जा रहे हैं.....

नई दिल्ली/ एजेंसी

कांग्रेस सांसद और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने रविवार को बिहार के सासाराम से अपनी ‘मतदाता अधिकार यात्रा’ शुरू की। इस दौरान उन्होंने भारतीय जनता पार्टी पर देश में चुनाव चुराने का आरोप लगाया। सासाराम में जनता को संबोधित करते हुए राहुल गांधी ने कहा, ‘मैं इस मंच से आपको बता रहा हूँ कि पूरे देश में विधानसभा और और लोकसभा के चुनाव चुराए जा रहे हैं।’ उन्होंने आगे कहा कि भाजपा की ताजा साजिश बिहार में एसआईआर (स्पेशल इंटेसिव



रिवीजन) के बहाने यहां के चुनाव चुराने की है। राहुल ने दावा किया, ‘हम उन्हें यह चुनाव नहीं चुराने देंगे।’ उन्होंने कहा कि अब पूरा देश जान चुका है कि चुनाव आयोग क्या कर रहा है। राहुल के मुताबिक, पहले लोगों को यह नहीं पता था कि वोट कैसे चुराए जा रहे

हैं, लेकिन उन्होंने प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से इस सच्चाई को सबके सामने ला दिया है। राहुल गांधी ने कहा कि उन्हें यकीन है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सही मायनों में जाति जनगणना नहीं करवाएंगे। हालांकि, उन्होंने भरोसा दिलाया कि ‘ईडिया’ ब्लॉक देश में सही मायने में जाति जनगणना सुनिश्चित करेगा। उन्होंने कहा, ‘हम वोट चोरी पर रोक लगाएंगे और झूठकी सच्चाई उजागर करेंगे।’ राहुल गांधी ने इस मौके पर राजद प्रमुख लालू प्रसाद यादव का भी आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा, ‘लालू जी, डॉक्टर की सलाह के बावजूद यहां आने के लिए आपका तहे दिल से शुक्रिया।

मोदी ने द्वारका एक्सप्रेसवे के दिल्ली खंड और शहरी विस्तार सड़क-II (UER-II), का उद्घाटन किया

हमारे लिए सुधार का अर्थ सुशासन को आगे बढ़ाना है-मोदी

नयी दिल्ली/ एजेंसी

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को कहा कि केंद्र ने अगली पीढ़ी के जीएसटी सुधारों का मसौदा राज्यों को दे दिया है और दिवाली से पहले प्रस्ताव को लागू करने के लिए उनका सहयोग मांगा गया है. उन्होंने कहा कि माल एवं सेवा कर (जीएसटी) में सुधार से गरीब और मध्यम वर्ग के लोगों के साथ ही छोटे और बड़े व्यवसायों को भी लाभ होगा.प्रधानमंत्री ने दो एक्सप्रेसवे के उद्घाटन के बाद युवा एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि केंद्र जीएसटी कानून को सरल बनाने और कर दरों में संशोधन करने का इरादा रखता है. मोदी ने 15 अगस्त को लाल किले की प्राचीर से अपने स्वतंत्रता दिवस भाषण में जीएसटी कानून में

सुधार के प्रस्ताव की घोषणा की थी. उन्होंने कहा, हमारे लिए सुधार का अर्थ सुशासन को आगे बढ़ाना है. उन्होंने कहा कि सरकार लगातार सुधार करने पर ध्यान केंद्रित कर रही है.प्रधानमंत्री ने कहा, आने वाले महीनों में हम कई बड़े सुधार करने जा रहे हैं, ताकि लोगों का जीवन और व्यवसाय करना आसान हो जाए. केंद्र जीएसटी में अगली पीढ़ी का सुधार ला रहा है. उन्होंने कहा, इस दिवाली लोगों को जीएसटी सुधार से दोहरा बोनस मिलेगा. मोदी ने कहा कि केंद्र ने जीएसटी में सुधार के प्रस्ताव का मसौदा राज्यों को भेज दिया है.उन्होंने कहा, मुझे उम्मीद है कि सभी राज्य केंद्र सरकार की पहल में सहयोग करेंगे. उन्होंने राज्यों से इस प्रक्रिया को जल्द से किले की प्राचीर से आग्रह किया, ताकि दिवाली का त्योहार और भी शानदार हो.



उन्होंने कहा कि इस सुधार का मकसद जीएसटी को सरल बनाना और दरों में संशोधन करना है. वैश्विक व्यापार में शुल्क के खतरों के बीच ‘अगली पीढ़ी का जीएसटी’ अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देगा. इसमें व्यापक सुधारों, कम कर दरों और केवल दो स्लैब डू पांच प्रतिशत

‘फॉर लोकल’ की अपील की और भारतीयों से भारत में बने उत्पाद खरीदने को कहा. उन्होंने कहा, भारत को मजबूत बनाने के लिए हमें चक्रधारी मोहन (भगवान श्री कृष्ण) से प्रेरणा लेनी चाहिए और भारत को आत्मनिर्भर बनाने के लिए हमें चरखाधारी मोहन (महात्मा गांधी) के मार्ग पर चलना चाहिए. उन्होंने कहा, ग्यारह साल पहले भारत अपने ज्यादातर मोबाइल फोन आयात करता था. आज, अधिकांश भारतीय भारत में बने फोन का इस्तेमाल करते हैं. प्रधानमंत्री ने कहा, भारत अब सालाना 30 से 35 करोड़ मोबाइल फोन बनाता और निर्यात करता है. सभी नागरिकों से भारत में बने उत्पादों पर भरोसा रखने का आग्रह करते हुए प्रधानमंत्री ने लोगों से कहा, अगर आप भारतीय हैं, तो भारत में बनी चीजें ही खरीदें.

कचरे से बनी सड़क का अनोखा मॉडल

पीएम मोदी ने यूईआर की एक खास बात बताई। उन्होंने कहा, ‘इस सड़क को बनाने में लाखों टन कचरे का इस्तेमाल किया गया है। यह दिल्ली को कचरे के पहाड़ों से मुक्त करने में मदद करेगा, क्योंकि कूड़े के ढेर को कम करके उनके वेस्ट मटेरियल को सड़क निर्माण में उपयोग किया गया है।’ यह पहल ‘ग्रीन दिल्ली - क्लีน दिल्ली’ के मंत्र को और मजबूत करती है। प्रधानमंत्री ने दिल्ली की भाजपा सरकार के प्रयासों की भी सराहना की। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता के नेतृत्व में यमुना नदी की सफाई का काम लगातार जारी है। अब तक 16 लाख मीट्रिक टन गाद हटाई जा चुकी है। इसके अलावा, दिल्ली में 650 इलेक्ट्रिक बसें भी शुरू की गई हैं, जिनकी संख्या भविष्य में 2,000 से भी ज्यादा हो जाएगी। ये सभी प्रयास दिल्ली को एक बेहतर और विकसित शहर बनाने के लक्ष्य को दर्शाते हैं।

समाज में समानता और आत्मनिर्भरता के संदेश को मजबूत करती है। सभी प्रतिभागियों को प्रशंसा करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से हूँ बहुत प्रभावितों को सामने आने का मौका मिलता है। उन्होंने बालक व बालिकाओं व महिलाओं को शुक्रार्पण एवं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस आयोजन ने यह साबित कर दिया कि खेल केवल प्रतियोगिता का माध्यम नहीं है, बल्कि यह आपसी भाईचारे, अनुशासन और जीवन में सफलता की ओर प्रेरित करता है। कार्यक्रम में खेल एवं युवा कल्याण, सहायक जिला खेल अधिकारी उपेन्द्र सिंह सेंगर, उनके टीम अजय वर्मा, दीपांगर मिश्रा, विकल्प शर्मा, को. नेहा वर्मा, प्रधान आश्रक राकेश मेरावी, पंकज सिंह, आश्रक अश्रक प्रताप सिंह, आर्मी हुसैन, घनश्याम साहू, जगन्नाथ साहू, श्रवण चंद्राकर, तारण धितोडे, महिला आश्रक खेता साहू, कामिनी टंडन, एकलव्य सहित रक्षित केन्द्र व पुलिस कॉलोनी के अधिकारी एवं कर्मचारी, महिलाएं एवं बच्चे बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

हुआ। इसके अलावा आस्था विद्या मंदिर बैड की धुन के लिए विशेष पुस्कर दिया गया। कार्यक्रम के लिए नै उत्कृष्ट कार्य करने वाले 41 शासकीय कर्मचारियों एवं नीति आयोग के "आकांक्षी प्र" महिला स्व सहायता समूह को भी प्रशस्ति पत्र दिया गया। इसके साथ ही जावंगा एजुकेशन सिटी के घुड़सवार के बच्चों को भी अभिकारियों एवं आंगतुक अतिथियों ने नकद पुस्कर राशि दी। इस अवसर पर विद्यार्थ चैताराम अटामी, भाजपा जिलाध्यक्ष संतोष गुप्ता, महिला आयोग की सदस्य श्रीमती ओजस्वी मंडावी, जिला पंचायत अध्यक्ष नंदलाल मुझमी, जिला पंचायत उपाध्यक्ष अरविंद कुजाम, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती पायल गुप्ता, नगर पंचायत अध्यक्ष श्रीमती सुनिता भास्कर, नगरपालिका उपाध्यक्ष कैलाश मिश्रा, सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण डीआईजी कमलतोचन कश्यप, सीआरपीएफ के अधिकारी, जिला पंचायत सीईओ जयंत नाहटा, राजेशभाे सागर जाधव, अपर कलेक्टर डीएफ पात्रे, एवं अधिकारीगण तथा विभिन्न विभागों के अधिकारी-कर्मचारीगण, गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

मेवों से बने शरीर मजबूत

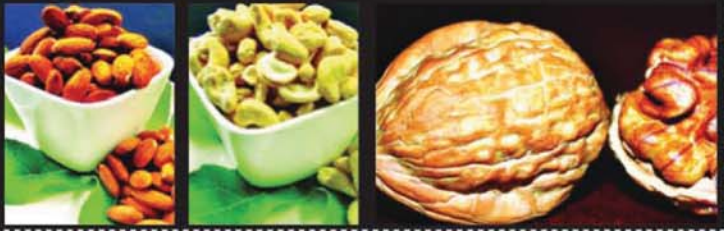
भारत में सूखे मेवों को हमेशा से सेहत के लिए लाभदायक माना गया है। इतना ही नहीं, वर्तमान में बादाम, अखरोट, किशमिश, सूखी खुबानी, पिस्ता और काजू आदि की कई आकर्षक वैरायटीज भी बाजार में मौजूद हैं। आइए जानते हैं प्रमुख मेवा व उनकी विशेषताओं को-

- **बादाम:** प्रतिदिन आप इसकी दस गिरि का सेवन कर सकते हैं। अन्य मेवों की तरह बादाम में भी वसा का उच्च स्तर होता है, जिसमें 65 प्रतिशत वसा मोनोअनसैचुरेटेड होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में उपयोगी है।
- **काजू:** प्रोटीन, मिनरल साल्ट, आयरन, फाइबर, फोलेट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम और कॉपर का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, स्कर्वी, मस्सा और रिंगवर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। प्रतिदिन 7 से 10 काजू का सेवन कर सकते हैं।
- **किशमिश:** किशमिश में एंथोयायनिन होता है, जो गैस संबंधित रोगों में फायदेमंद है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर में भी लाभदायक है। साथ ही कब्ज आदि में भी इससे लाभ मिलता है।
- **पिस्ता:** बिना नमक के मुद्गीभर पिस्ते खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है।

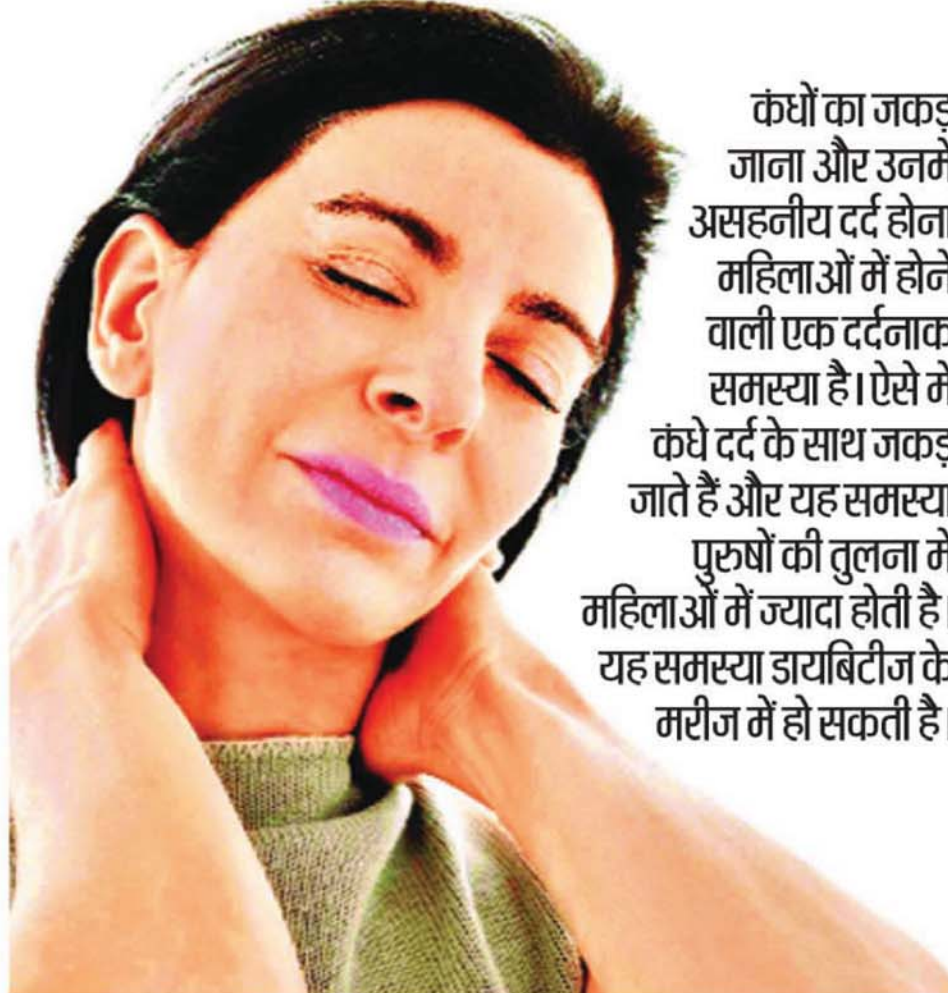
आप नियमित रूप से इनका सेवन कर सकते हैं। पिस्ता कैलोरी फ्री होता है और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में भी मददगार होता है। इसे हृदय रोगों की आशंका भी कम होती है।

► **अखरोट:** सदी में अखरोट का सेवन करना बेहद फायदेमंद है। प्रतिदिन आप अपने आहार में पांच अखरोट शामिल कर सकते हैं। अखरोट में मौजूद वसा और पोषक तत्व ग्लूकोज और डायबिटीज टाइप-2 से पीड़ित लोगों में इंसुलिन स्थिरता को बनाए रखने में उपयोगी होते हैं। गर्मियों में पानी में भिगोकर इनकी गिरियों का सेवन पेट के लिए भी फायदेमंद होता है।

अखरोट की गिरियां बैड कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करके हृदय रोगों की संभावना को कम करता है। अखरोट में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड रियूमेटॉयड आर्थराइटिस और अवसाद को कम करने में उपयोगी है।



अनुवांशिक कारणों से भी हो सकता है कंधों का दर्द



कंधों का जकड़ जाना और उनमें असहनीय दर्द होना महिलाओं में होने वाली एक दर्दनाक समस्या है। ऐसे में कंधे दर्द के साथ जकड़ जाते हैं और यह समस्या पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज्यादा होती है। यह समस्या डायबिटीज के मरीज में हो सकती है।

हालांकि कंधों के दर्द के किसी खास कारण का पता अब तक नहीं चल पाया है, लेकिन ऐसी स्थिति कंधों के रोटेटर कफ टीयर भाग में लगी चोट या सर्जरी से भी पैदा हो सकती है। कई अन्य कारण जैसे पोस्टर का टीक ना होना, हार्मोनल और अनुवांशिक कारण जैसे डायबिटीज, हाइपोथायरायडिज्म से भी कंधों में परेशानी हो सकती है। कंधों के दर्द का कारण सूजन भी हो सकता है। हमारे कंधों के जोड़ों में लेवस कैप्सूल होती है, जो कि चिपचिपी होने के साथ ही कभी-कभी सिकुड़ भी जाती है। यह चिपचिपाहट हमारे शरीर के अत्यधिक काम करने से पैदा होती है और धीरे-धीरे हमारे शरीर की मांस-पेशियां काम करना बंद कर देती हैं।

कंधों के दर्द के लक्षण

रात को अत्यधिक दर्द होना, यह दर्द उस समय और बढ़ जाता है, जब हम करवट बदलते हैं और दर्द होने वाले कंधों के बल लेते होते हैं। कंधों के आगे वाले भाग में शूटिंग की तरह होने वाला तेज दर्द जो कि कई सेकंड तक रहता है। इससे बालों में कंधी करते समय या कोट के पीछे की जेब की ओर हाथ ले जाने में दर्द होना और कुछ कंधों को घुमाने वाले कामों को करने में असमर्थ होना आदि प्रॉब्लम आ सकती हैं।

दर्द की अवस्थाएं

- इस प्रकार के दर्द को कई अवस्थाओं में बांटा गया जैसे- पहली अवस्था को फ्रिजिंग फेज कहते हैं। ऐसे में कंधों के जोड़ों में असहनीय दर्द होता है।
- दर्द की दूसरी अवस्था को फ्रोजेन फेज कहते हैं। यह वह अवस्था है, जब जोड़ों में उसी प्रकार की स्थिरता महसूस होती है, लेकिन दर्द थोड़ा कम होने लगता है।
- तीसरी अवस्था वो है, जब कंधे अस्थिर नहीं रहते और अपनी पुरानी अवस्था में आ जाते हैं।

उपचार प्रक्रिया

किसी चिकित्सकीय एक्सपर्ट या फीजियोथेरेपिस्ट द्वारा मरीज का चिकित्सकीय इतिहास देखा जाता है। एक्स रे की मदद से मरीज के कंधों में डाई लगाई जाती है, जिससे कि कंधों में मौजूद कैप्सूल की स्थिति पता लगाई जा सके कि कंधों के कैप्सूल सिकुड़े तो नहीं हैं।

- फीजियोथेरेपी की मदद से चिकित्सा के कई तरीके अपनाकर दर्द को कम किया जा सकता है और मांस-पेशियों को स्थिर होने से बचाया जा सकता है।
- दर्द से बचाव के लिए कंधों पर 3 से 4 बार 15 मिनट के लिए आइस पैक लगाएं, जिससे कि दर्द और सूजन कम हो सके।
- आइएफटी और टीइएनएस वो इलेक्ट्रिकल मोडलिटीज है, जिनसे कि रात के समय में होने वाले दर्द से बचा जा सकता है।
- शार्ट वेव डायथर्मो और अल्ट्रासाउंड वो डीप हीटिंग मोडलिटीज है, जो कि सूजन कम करने में सहायक होती हैं और किसी भी प्रकार के खिंचाव के लिए टिश्यू को तैयार करती हैं।

एलर्जिक तत्वों से बनाएं दूरी

एलर्जी कई वजह से होती है और अपने साथ परेशानियां भी लाती है। इससे बचने का बेस्ट तरीका है कि एलर्जी करने वाली चीजों को पहचानकर उनसे दूरी बनाकर रहा जाए।

हम में से कुछ को किसी भी चीज से एलर्जी नहीं होती, जबकि कुछ लोगों को बहुत ही नॉर्मल चीजों से भी एलर्जी हो जाती है। असल में एलर्जी हमारे इम्यून सिस्टम का नुकसान न पहुंचाने वाली चीजों की तरह एर्नोर्मल रिएक्शन है। आप जो कुछ भी खाते हैं या अप्लाई करते हैं, यह उसका रिएक्शन भी हो सकता है।

जानवरों से एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है

आमतौर पर मोल्ड, पॉलन या जानवरों की वजह से यह एलर्जिक रिएक्शन हो सकता



है। सांस लेने या खाने के दौरान इनसे हमारा एक्सपोजर होता है। आंखों से पानी आना या इनमें खुजली होना, छींकें आना, नाक बहना, रेशेज, रेड पेजेज के साथ रेशेज, थकान या बीमार महसूस करना वगैरह एलर्जी के सामान्य लक्षण हैं। गंभीर एलर्जिक रिएक्शन पूरी बॉडी में इंचिंग, सांस फूलना, गले में कसाव महसूस होना, हाथों और पैरों में सिहरन वगैरह हैं।

दूसरी, एलर्जी रिएक्शंस हैं

फूड एलर्जी - खाने की कुछ चीजों से एलर्जिक रिएक्शन के कारण पेट में दर्द, उलटी या डायरिया की शिकायत हो सकती है। कीड़े का काटना-मधुमक्खी या किसी और कीड़े के डंक से सूजन, रेडनेस या दर्द हो सकता है।

कॉमन एलर्जी

वैकसीन, पेनिसिलीन और एस्पिरिन जैसी दवाइयां, कुछ खास तरह की मछलियां, धूल, पॉलन, पौनट्स, कीड़े के काटने, छोटी चोट, हॉट या कोल्ड टेम्परेचर, एक्सरसाइज या खास तरह के इमोशन से भी एलर्जी हो सकती है। एलर्जी के कारणों में दूध, नट्स, वीट और एरस सबसे कॉमन हैं।

आपको हो सकती है एलर्जी...

वैसे, एलर्जी किसी भी उम्र में हो सकती है, लेकिन बच्चों में यह कॉमन है। आपके परिवार में अगर किसी को एलर्जी है, तो यह आपको भी हो सकती है। वैसे, यह भी हो सकता है कि आपके पैरेंट्स को एलर्जी हो, लेकिन आप इसके शिकार न हों। आपके आसपास का माहौल भी इसके लिए काफी हद तक जिम्मेवार है। कई बार स्मोक, पल्लूशन, हार्मोस वगैरह में घर के पर्दे, चदर वगैरह बदल डालें।

सर्वांगासन आसन करने से थायराइड में होने वाली समस्याओं से आसानी से निपटा जा सकता है। इसको नियमित करना लाभप्रद है।

आसन की विधि: इसे करने के लिए आसन की स्थिति में पीठ के बल लेट जाएं। सांस को छाती में भरकर पेट को फुलाएं। पैरों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे ऊपर की तरफ इतना उठाएं कि पीठ, हिप और पैर एक सीध में आ जाएं। हाथ की हथेलियों से हिप में पीछे से सहारा दें, और सांस का आवागमन शुरू कर दें और गिनती करें। 32 बार सांस के आने जाने तक इस आसन को साधें। आंखों से एक टक पैर के अंगूठों को देखते रहें। फिर धीरे से पैरों को मोड़कर छाती में रख लें। हाथों के खिसकाते हुए धीरे से नीचे आ जायें। यह एक क्रम पूरा हुआ। कम से कम दो क्रम कर सकते हैं।

इनसे बचें

जितना हो सके हमें मैदे से बने लगभग सभी तरह के खाद्य पदार्थों से दूरी बना लेना चाहिए और इसमें भी सब से अहम है कि हम लोग घर में जो गेहूं के आटे का सेवन करें, वह मोटा होना चाहिये। इस के साथ ही साथ इस बात का भी विशेष ध्यान रखा जाए कि उस आटे में से चोकर निकाल कर रोटियां न बनाई जाएं। बिना चोकर वाला बारीक आटा बहुत बहुत आफत करता है। पेट की तरह-तरह की तकलीफों, गैस, छाती में जलन के साथ ही साथ इस का सेवन करने वाले कब्ज के शिकार हुए रहते हैं। शारीरिक परिश्रम ना करने की वजह से भी आपको कई रोग घेर सकते हैं। यह भी एक तरह से आज के लाइफ-स्टाइल की देन है। छाती में जलन से बचे रहने के लिये रोजाना टहलना भी बहुत फायदेमंद है।



तनाव से बनाएं दूरी

यह बात भी तय है कि जो लोग अकसर टेंशन में रहते हैं, धूम्रपान एवं ड्रिंकिंग के आदी हो चुके होते हैं, वे भी इस प्रकार की छाती में जलन से निट-प्रतिदिन बेहाल हुए रहते हैं।

छोटे और मोटे टिप्स

इस तरह की तकलीफ से बचने की टिप है कि सादा, सात्विक, संतुलित आहार लें, रात में हलका-फुलका खाएं, जीवन-शैली में जरूरी परिवर्तन लाएं और अगर कभी यू ही किसी पाटी आदि में थोड़ी बहुत बदपरहेजी भी भी जाये तो उस का समाधान किसी टैबलेट, कैप्सूल अथवा सीरिप में दूढ़ने की बजाए फ्रिज में रखे ठंडे दूध के तीन-चार घूंट आराम दे सकते हैं।

छाती की जलन एक आम समस्या के रूप में उभर रही है और इससे छुटकारा पाने के लिये लोग दवाइयों का सहारा ले रहे हैं। इसके लिए कुछ उचित उपाय जानते हैं।

आजकल अक्सर छाती में जलन से छुटकारा पाने के लिये और एसिडिटी खत्म करने के लिये लोग कई तरह की दवाइयां नियमित लेने लगे हैं। इस तरह की दवाइयां में एक कामन दवा लोगों में खूब चल रही है। वे बिना किसी किस्म के डॉक्टर की नुस्खे के ये दवाइयां कैमिस्ट से खरीद लेते हैं और उसको खाते रहते हैं। अक्सर लोग कैप्सूल या गोली रोजाना सुबह सवेरे खाली पेट लेते हैं, ताकि उन में एसिडिटी कम हो जाए।

तली वस्तुओं से परहेज

सब से पहले जो लोग ज्यादा तली हुई वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं। उन में इस तरह की तकलीफ

डॉक्टर परामर्श है अनिवार्य

बिना डॉक्टर परामर्श के दवाइयों के सेवन से परहेज करना चाहिए। यही नहीं अगर बाजार की दवाइयों से कुछ लोगों को विशेष राहत महसूस नहीं होती तो फिर वे अपनी इच्छा से पेट की एंडोस्कोपी जांच करवाने की बात करने लगते हैं और सब से ज्यादा जरूरी बात यह है कि अगर हमें इस तरह की एसिडिटी के कारणों का पता रहेगा और हम थोड़ा अपने खाने-पीने एवं जीवन-शैली के बारे में सचेत रहेंगे तो इस तरह की तकलीफों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं। हल चिकित्सक की सलाह है, बाजार दवाएं नहीं।

होने के चांस बहुत ज्यादा होते हैं। जो लोग सब्जी आदि में देशी घी उंडेलने के शौकीन हैं, वे भी इससे बच नहीं पाते। ऐसे लोग रात में छाती की जलन से परेशान हो कर उठ जाया करते हैं। दवा लेने के बजाय आप फ्रिज में रखे ठंडे दूध के दो-तीन घूंट पी लिया करें, जो इस अवस्था को नियंत्रित कर लेता है।

खान-पान में सुधार जरूरी

वैसे आप भी इस बात से सहमत होंगे कि अगर अपना खान-पान और जीवन-शैली थोड़ी सही रहे तो बहुत सी तकलीफों से बचे रह सकते हैं। यह जो आजकल किसी तरह से पेट में एसिड को खत्म ही कर देने का एक ट्रेंड सा ही चल निकला है, यह खतरनाक है, क्योंकि यह प्रकृति के विपरीत जानने वाली बात है। एसिड हमारे पाचन तंत्र के लिये लाभदायक है। यह हमारे भोजन को पचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अगर किसी को लगता भी है कि उस में एसिड ज्यादा ही बन रहा है तो उसे किसी डॉक्टर से सलाह करने से पहले अपने खान-पान एवं जीवनशैली को टटोलना होगा। अधिकांश तौर पर कारण यही कहीं मिल जाता है, लेकिन लोग पता नहीं इस तरह देखने की बजाए नये-नये एसिड से छुटकारा दिलाने वाले कैप्सूलों की तरफ भागना शुरू कर देते हैं।

सीने में जलन की छुट्टी



ध्यान रखें

- नीचे लाते समय ध्यान रहे कि रीढ़ की हड्डी में चोट न लगने पाए। स्पॉण्डलाइटिस वाले रोगी इस आसन को न करें।
- आसन करते समय यदि बीच में आंखें बंद हो जाए, तो बंद ही रखें। आसन को पूरा करके पुनः खोल सकते हैं।
- प्रारम्भिक काल में यदि पैर सिर की सीध में न रह सकें तो सिर के पीछे की तरफ पैरों को झुका सकते हैं।
- जितने सांस में इस आसन को करें, उसके चौथाई सांस में इसका विपरीत मत्स्य आसन जरूर करें।

करने से लाभ

- इस आसन के नित्य अभ्यास से पिट्यूटरी एवं थायरायड ग्रंथि सक्रिय हो जाती है। मोटापा कम हो जाता है।
- शरीर की विकृत वायु शमन हो जाती है। वायु की वजह से फुला हुआ शरीर कम हो जाता है।
- रक्त संचार सक्रिय होकर ज्ञान-तन्तु प्रखर हो जाते हैं। साथ ही तन्मात्रा मण्डल भी प्रखर हो जाता है।
- पीठ की जकड़न दूर होती है।

गावस्कर पूरे इंडिया को हिला देता

पटौदी ट्रॉफी का नाम बदलने पर पूर्व खिलाड़ी सचिन-बीसीसीआई पर भड़का

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत के पूर्व तेज गेंदबाज करसन घावरी ने इंग्लैंड और वेल्स क्रिकेट बोर्ड के पटौदी ट्रॉफी का नाम बदलने पर नाराजगी जताई है। भारत के 2025 में इंग्लैंड दौरे से पहले टेस्ट सीरीज का नाम बदलकर तेंदुलकर-एंडरसन ट्रॉफी कर दिया गया। घावरी ने मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर और भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड पर नाम बदलने से न रोकने के लिए निशाना साधा है।

घावरी ने यह भी कहा है कि भारत-ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी का नाम बदला जाए तो दिग्गज सुनील गावस्कर पूरे भारत को हिलाकर रख देते। 2007 की सीरीज के दौरान भारत के पहले टेस्ट मैच के 75 वर्षों के उपलक्ष्य पर ईसीबी ने दोनों देशों का प्रतिनिधित्व करने वाले इफ्तिखार अली खान पटौदी और उनके बेटे मंसूर अली खान (टाइगर) पटौदी के नाम पर ट्रॉफी का नाम रखा था।

ईसीबी ने बदला ट्रॉफी का नाम

टाइगर को भारत के सबसे बेहतरीन कप्तानों में से एक माना जाता है। उन्होंने अपने टेस्ट करियर में 46 मैचों में से 40 में नेतृत्व किया था। हालांकि, नाम और ट्रॉफी ईसीबी के विवेकाधिकार में आने के कारण बोर्ड ने इस वर्ष की शुरुआत में सीरीज का नाम बदलने का फैसला किया।पटौदी के नाम की जगह तेंदुलकर और इंग्लैंड के महान तेज गेंदबाज जेम्स एंडरसन को यह सम्मान दिया गया।



घावरी ने बीसीसीआई और सचिन तेंदुलकर पर निशाना साधा

विवकी लालवानी के साथ एक यूट्यूब शो में बात करते हुए घावरी ने बीसीसीआई और सचिन तेंदुलकर पर निशाना साधा। शुभमन लिल की अगुआई में नई भारतीय टेस्ट टीम तेंदुलकर-एंडरसन ट्रॉफी खेली और बेन स्टोक्स की इंग्लैंड टीम के साथ रोमांचक पांच मैचों की सीरीज में 2-2 से बराबरी कर ली। घावरी ने कहा, यह बिल्कुल गलत है। पहली बात ऑस्ट्रेलिया-वेस्टइंडीज सीरीज को हमेशा फ्रैंक वॉरेल ट्रॉफी कहा जाता है। भारत-ऑस्ट्रेलिया ट्रॉफी को हमेशा बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी कहा जाता है।

सचिन को मना कर देना चाहिए था

घावरी ने कहा, बीसीसीआई को एमसीसीआई और ईसीबी के सामने अपनी बात रखनी चाहिए थी। टाइगर का नाम नहीं हटाया जाना चाहिए था। इसी संदर्भ में जब सचिन तेंदुलकर की बात आई कि इस ट्रॉफी को बदला जाएगा और इसका नाम आपके और एंडरसन के नाम पर रखा जाएगा तो सचिन को मना कर देना चाहिए था। आपति की बात अलग है।

पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान बॉब सिम्पसन का निधन

स्टीव वॉ किया उनके योगदान को याद

नई दिल्ली, एजेंसी। ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान बॉब सिम्पसन का शनिवार को निधन हो गया। पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान और दिग्गज बल्लेबाज स्टीव वॉ ने अपने करियर और ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट में बॉब सिम्पसन के योगदान की प्रशंसा की। स्टीव वॉ ने इंस्टाग्राम पर लिखा, बॉब सिम्पसन से ज्यादा ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट को किसी ने नहीं दिया। कोच, खिलाड़ी, कमेंटेटर, लेखक, चयनकर्ता, मार्गदर्शक और पत्रकार के तौर पर उन्होंने ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट के उत्थान और टीम को सर्वश्रेष्ठ बनाने में बड़ी भूमिका निभाई। वॉ ने लिखा कि वह खेल के अपने ज्ञान को दूसरों तक पहुंचाने की इच्छा रखने वाले सर्वश्रेष्ठ क्रिकेट कोच थे। उन्होंने मुझे एक बेहतर खिलाड़ी और ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट को महान बनाया। ऑस्ट्रेलिया और साउथ अफ्रीका के बीच शनिवार को होने वाले तीसरे टी20 मैच से पहले उन्हें मौन रहकर श्रद्धांजलि दी जाएगी। मैच के दौरान ऑस्ट्रेलियाई टीम अपने हाथ पर काली पट्टी भी बांधेगी। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के मुताबिक बॉब सिम्पसन का निधन 89 साल की उम्र में शनिवार को सिडनी में हो गया। बॉब सिम्पसन ने 1957 से लेकर 1978 के बीच ऑस्ट्रेलिया के लिए 62 टेस्ट और 2 वनडे मैच खेले। टेस्ट मैचों में 10 शतक और 27 अर्धशतक लगाते हुए उन्होंने 4,869 रन बनाए। उनके नाम तिरहा शतक लगाने की उपलब्धि है। उनका सर्वाधिक स्कोर 311 था। इसके अलावा 71 विकेट भी उन्होंने लिए थे। वहीं, वनडे में उन्होंने 36 रन बनाए थे और 2 विकेट लिए थे। प्रथम श्रेणी क्रिकेट में बॉब का रिकॉर्ड असाधारण है। 257 प्रथम श्रेणी मैचों में 60 शतक और 100 अर्धशतक लगाते हुए उन्होंने 21,029 रन बनाए थे।

ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी ने वेस्टइंडीज में मचाया तहलका, पाकिस्तानी गेंदबाजों की खूब की पिटाई, ठोके 14 चौके-छक्के

नई दिल्ली, एजेंसी। ऑस्ट्रेलिया के विकेटकीपर बल्लेबाज ने कैरिबियाई धरती पर पाकिस्तान के गेंदबाजों की पिटाई करते हुए अपनी टीम को शानदार जीत दिला दी. इस खिलाड़ी ने वेस्टइंडीज के कप्तान शे होप के साथ शतकीय साझेदारी निभाकर 16 गेंद रहते ट्रान्मिंट में पहली जीत दर्ज की. इन दोनों बल्लेबाजों ने केवल 59 गेंदों में 114 रनों की पार्टनरशिप करके सीपीएल 2025 के दूसरे मुकाबले को बिल्कुल एकतरफा कर दिया. इस दौरान ऑस्ट्रलियाई विकेटकीपर बल्लेबाज बेन

मैकडरमट ने 10 चौके और चार छक्के जड़ते हुए शानदार फिफ्टी ठोक दी. वेस्टइंडीज के कप्तान ने भी नाबाद फिफ्टी ठोकते हुए इस लीग में शानदार शुरुआत की.

बेन मैकडरमट ने गयाना को दिलाई जीत - सीपीएल 2025 का दूसरा मुकाबला सेंट किट्स एंड नेविस पैट्रियट्स और गयाना अमेजॉन वॉरियर्स के बीच खेला गया. इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुएसेंट किट्स एंड नेविस पैट्रियट्स ने 20 ओवर में आठ विकेट खोकर 153 रन बनाए. टीम की ओर से आंद्रे

फलेचर ने धमाकेदार बल्लेबाजी करते हुए 41 गेंद पर 60 रन बनाए. फलेचर ने अपनी इस पारी के दौरान एक चौका और पांच छक्के लगाए. उनके अलावा युवा खिलाड़ी ज्येड गूली ने 24 रन का योगदान. अमेजॉन वॉरियर्स की ओर से ऑलराउंडर ड्वेन प्रीटोरियस ने चार ओवर में 43 रन देकर तीन विकेट झटकें जबकि इमरान ताहिर ने दो विकेट अपने नाम किए. 153 रनों के इस लक्ष्य को बेन मैकडरमट ने काफी छोटा बना दिया और टीम को पांच विकेट से जीत दिला दी.



ब्रायन लारा का वेस्टइंडीज क्रिकेट को सुझाव

नई दिल्ली, एजेंसी। वेस्टइंडीज क्रिकेट को संकट से उबराने के लिए महान खिलाड़ी ब्रायन लारा ने क्रिकेट वेस्टइंडीज से अपील की है कि वह पूर्व क्रिकेटर क्रिस गेल, ड्वेन ब्रावो और कीरोन पोलार्ड को टीम से जोड़े। इससे मौजूदा पीढ़ी के खिलाड़ियों का स्तर ऊंचा उठाया जा सके। तीनों खिलाड़ी वेस्टइंडीज के टी20 वर्ल्ड कप चैंपियन टीम का हिस्सा रहे। गेल और ब्रावो 2012 और 2016 दोनों बार टी20 वर्ल्ड कप जीतने वाली टीम का हिस्सा रहे। पोलार्ड 2012 वाली टीम का हिस्सा थे।

लारा ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टीम की करारी हार के बाद सीडब्ल्यूआई कॉन्फ्रेंस की समाप्ति के बाद कहा,वेस्टइंडीज क्रिकेट के भविष्य में योगदान देने के लिए मौका मिलना सम्मान की बात है, खासकर ऐसे महत्वपूर्ण समय में। मैं अपनी ओर से जो भी जानकारी या सहायता प्रदान कर सकता हूँ, उसे हल्के में नहीं लेता। सेवा करने का अवसर मुझे पूरे दिल से स्वीकार है और मैं इस कार्य के प्रति समर्पित हूँ।

ब्रायन लारा ने क्या कहा?

लारा ने जोर देकर कहा कि अब समय आ गया है कि वेस्टइंडीज अधिक व्यापक और समावेशी दृष्टिकोण अपनाए। उन्होंने कहा कि दिक्कत सिर्फ मैदान पर रणनीति और तकनीक तक ही सीमित नहीं है। लारा ने इंस्टग्राम पर लिखा, हमें यह समझना होगा कि वेस्टइंडीज क्रिकेट के सामने आने वाली चुनौतियां मैदान पर खराब प्रदर्शन से कहीं आगे तक फैली हुई हैं। ये चुनौतियां पिछले दो दशकों में हुए सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक और संरचनात्मक बदलावों में गहराई से जुड़ी हैं। अगर इस गिरावट को उलटना है तो हमें व्यापक अनुभव और वर्तमान समय के दृष्टिकोण का लाभ उठाने की कोशिश करनी होगी।

गेल, ब्रावो और पोलार्ड का दृष्टिकोण अमूल्य

लारा ने कहा कि आधुनिक समय के दिग्गज खिलाड़ी गेल, ब्रावो और पोलार्ड युवा पीढ़ी को बेहतर समझते हैं और यह 'त्रिमूर्ति' संचार में सुधार ला सकती है। उन्होंने कहा, मेरा मानना ​​है कि क्रिस गेल, ड्वेन ब्रावो और कीरोन पोलार्ड जैसे पूर्व खिलाड़ियों का दृष्टिकोण अमूल्य साबित हो सकता है। ये खिलाड़ी न केवल शीर्ष स्तर पर खेले हैं, बल्कि उन्होंने ऐसा उस युग में किया है जो आधुनिक एथलीट की मानसिकता, महत्वाकांक्षाओं और प्रेरणाओं को दर्शाता है।

कदम उठान का समय

लारा ने कहा, आज के खिलाड़ियों के साथ उनकी निकटता पीढ़ीगत सामंजस्य और साझा ड्रेसिंग रूम के संदर्भ में उन्हें इस बात की प्रामाणिक समझ देती है कि आधुनिक वेस्टइंडीज के क्रिकेटर को क्या प्रेरित करता है, क्या विचलित करता है, या क्या भ्रमित करता है। अब कदम उठान का समय है, लेकिन हमें मिलकर काम करना होगा।

महिला डीपीएल:

रविवार को पहले मुकाबले में गत विजेता नॉर्थ दिल्ली स्ट्राइकर्स का सामना साउथ दिल्ली सुपरस्टार्स से



उभरती प्रतिभाओं के लिए एक शानदार मंच तैयार किया है और हम सभी को किसी खास चीज का हिस्सा बनने का मौका दिया है। ईस्ट दिल्ली राइडर्स की कप्तान प्रिया पुनिया ने खुशी जताते हुए कहा, हम सब इस ट्रान्मिंट को लेकर बेहद उत्साहित हैं। इस लीग को हकीकत में बदलने के लिए डीडीसीए की दूरदर्शिता और कड़ी मेहनत के लिए हम उनके प्रति तहे दिल से आभार व्यक्त करते हैं। डीडीसीए

ने खिलाड़ियों को बड़े स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखाने का सुनहरा मौका दिया है। सेंट्रल दिल्ली क्रांस की कप्तान सोनी यादव ने कहा, यह प्रतियोगिता प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन होगी। हम डीडीसीए के प्रयासों की सराहना करते हैं और इसका हिस्सा बनकर गर्व महसूस कर रहे हैं। 24 अगस्त को लीग चरण की शीर्ष दो टीमें फाइनल में भिड़ेंगी और विजेता का फैसला होगा।

चेस:

सेंट लुई रैपिड और ब्लिट्ज टूर्नामेंट में गुकेश संयुक्त छठे स्थान पर आरोनियन को खिताब



सेंट लुई (अमेरिका), एजेंसी। पहला गेम आरोनियन से ड्रा खेलने के बाद उन्होंने अमेरिका के शैंकलैंड, वेसली सो और उजबेकिस्तान के नोदिरबेक अब्दुसतोरोव को हराया, लेकिन फिर लय कायम नहीं रख सके।

विश्व चैम्पियन ग्रैंडमास्टर डी गुकेश सेंट लुई रैपिड और ब्लिट्ज शतरंज में संयुक्त छठे स्थान पर रहे, जबकि अमेरिका के लेवोन आरोनियन ने खिताब जीता। गुकेश ने आखिरी दिन वापसी की उम्मीद जताई और पहले चार गेम में 3.5 अंक बनाए। पहला गेम आरोनियन से ड्रा खेलने के बाद उन्होंने अमेरिका के शैंकलैंड, वेसली सो और उजबेकिस्तान के नोदिरबेक अब्दुसतोरोव को हराया, लेकिन फिर लय कायम नहीं रख सके। आखिरी पांच गेम में उन्होंने तीन ड्रा खेले और दो गंवाये जिससे कुल 18 अंक लेकर अपने अभियान का समापन किया।आरोनियन ने दो राउंड बाकी रहते ही 24.5 अंक लेकर खिताब अपने नाम कर लिया। अमेरिका के फेबियानो कारुआना 21.5 अंक लेकर दूसरे स्थान पर रहे, जबकि फ्रांस के मैक्सिम वाचियेर लाघेव तीसरे स्थान पर रहे। अब्दुसतोरोव 20.5 अंक के साथ चौथे और वेसली सो पांचवें स्थान पर रहे। गुकेश और वियतनाम के लियेम ली कुआंग उनसे पीछे रहे। आरोनियन को जीत के साथ 40000 डॉलर मिले। गुकेश अब सिनक्यूफील्ड कप खेलेंगे जो दो दिन बाद शुरू होगा जिसमें आर प्रज्ञानानंद भी हिस्सा लेंगे।

प्रणेश ने चेन्नई ग्रैंडमास्टर्स में चैलेंजर्स खिताब जीता कीमर ने जीत के साथ किया समापन

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय ग्रैंडमास्टर एम प्रणेश ने अंतिम दौर में असफलता के बावजूद शुक्रवार को क्रांटबॉक्स चेन्नई ग्रैंड मास्टर्स में चैलेंजर्स वर्ग का खिताब जीता जबकि मास्टर्स वर्ग में अपना खिताब पहले ही सुनिश्चित कर चुके विंसेंट कीमर ने रे रॉबिन्सन पर आसान जीत के साथ अपने अभियान का शानदार अंत किया। भारतीय ग्रैंडमास्टर एम प्रणेश ने अंतिम दौर में असफलता के बावजूद शुक्रवार को क्रांटबॉक्स चेन्नई ग्रैंड मास्टर्स में चैलेंजर्स वर्ग का खिताब जीता जबकि मास्टर्स वर्ग में अपना खिताब पहले ही सुनिश्चित कर चुके विंसेंट कीमर ने रे रॉबिन्सन पर आसान जीत के साथ अपने अभियान का शानदार अंत किया। कीमर को इस जीत से 25 लाख रुपये की इनामी राशि मिली। उन्होंने गुरुवार को ही खिताब अपने नाम पर पक्का कर दिया था इसलिए सभी का ध्यान चैलेंजर्स वर्ग पर लगा था। इस वर्ग में नाटकीय उतार-चढ़ाव देखने को मिले, जहां पा इनियन ने अभिमन्यु पुराणिक को जबकि अधिबान भास्करन ने लियोन ल्यूक मेंडेंका को हराया। लियोन तथा अभिमन्यु दूसरे स्थान पर रहे। दीपायन घोष और आर्यन चोपड़ा ने भी क्रमशः वैशाली रमेशबाबु और द्रोणवल्ली हरिका को हराकर शानदार प्रदर्शन किया। प्रणेश (6.5 अंक) अंतिम दौर में जीबी हर्षवर्धन से हार गए लेकिन खिताब जीतने में सफल रहे जिसके लिए उन्हें सात लाख रुपये की पुरस्कार राशि मिली। मास्टर्स वर्ग में अर्जुन एरिसी ने कार्तिकेयन मुरली और अनीश गिरी के साथ संयुक्त रूप से दूसरा स्थान हासिल किया।

आयरलैंड के खिलाफ फील्ड पर उतरते ही जैकब बेथेल तोड़ेंगे 136 साल पुराना रिकॉर्ड

नई दिल्ली, एजेंसी। इंग्लैंड ने शुक्रवार को दक्षिण अफ्रीका और आयरलैंड के खिलाफ सीमित ओवरों की सीरीज के लिए टीम की घोषणा की। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ वनडे और टी20 सीरीज के लिए हैरी ब्रूक कप्तान हैं। आयरलैंड के खिलाफ सीरीज के लिए जैकब बेथेल को कप्तान बनाकर इंग्लैंड ने उन्हें इतिहास रचने का मौका दिया है। आयरलैंड और इंग्लैंड के बीच तीन टी20 मैचों की सीरीज होनी है। इस सीरीज के लिए इंग्लैंड एंड वेल्स क्रिकेट बोर्ड ने टीम की कमान 21 साल के युवा खिलाड़ी जैकब बेथेल को सौंपी है। बेथेल 17 सितंबर को जब आयरलैंड के खिलाफ पहले टी20 के लिए फील्ड पर उतरेंगे, तो इंग्लैंड क्रिकेट इतिहास के सबसे युवा कप्तान बन जाएंगे।

इंग्लैंड के युवा कप्तान के रूप में जैकब बेथेल मोंटी बोडेन का रिकॉर्ड तोड़ेंगे। मोंटी बोडेन को 1889 में एकमात्र टेस्ट के लिए इंग्लैंड का कप्तान



बनाया गया था। उस समय उनकी उम्र 23 साल थी। 21 साल के बेथेल उनका रिकॉर्ड तोड़ने के लिए तैयार हैं। मोंटी बोडेन ने इंग्लैंड के लिए दो टेस्ट खेले और 2 पारियों में 25 रन बनाए। वह सरे की तरफ से घरेलू क्रिकेट खेलते थे और 86 प्रथम श्रेणी मैचों की 132 पारियों में 2,316 रन बनाए। इस दौरान 3 शतक और 7 अर्धशतक उन्होंने लगाए। सर्वाधिक स्कोर नाबाद 189 था। इसके अलावा 2 विकेट भी उन्होंने लिए थे। बात अगर जैकब बेथेल की करें, तो उन्हें इंग्लैंड क्रिकेट का भविष्य माना जाता है। वह तीनों फॉर्मेट में डेब्यू कर चुके हैं। बेथेल बैटिंग ऑलराउंडर हैं और बाएं हाथ से बल्लेबाजी और गेंदबाजी करते हैं।

चार टेस्ट मैचों में 271 रन और 3 विकेट, 12 वनडे में 317 रन और 7 विकेट, और 13 टी20 में 281 रन और 4 विकेट जैकब बेथेल के नाम दर्ज हैं।

प्रीमियर लीग: लिवरपूल का प्रीमियर लीग में जीत के साथ आगाज, दिवंगत फुटबॉलर जोटा को दी श्रद्धांजलि

लंदन, एजेंसी। लिवरपूल के खिलाड़ियों ने मैदान पर घेरा बनाया, जबकि दोनों टीमों के खिलाड़ियों और स्टाफ ने बांह पर काली पट्टी बांधी थी। आखिरी सीटी बजने के बाद सालाह अपने आंसू नहीं रोक सके। गत चैम्पियन लिवरपूल ने जज्बात से भरे मुकाबले में बूर्नमाउथ को 4-2 से हराकर प्रीमियर लीग फुटबॉल में जीत के साथ आगाज करके डियोगो जोटा को श्रद्धांजलि दी, जबकि इस मैच में एक खिलाड़ी नस्लीय टिप्पणी का भी शिकार हुआ। दो गोल की बढ़त गंवाने के बाद लिवरपूल के लिए 88वें मिनटमें फेडरिको चिएसा और स्टोपेज टाइम में मोहम्मद सालाह ने गोल दागे। इससे पहले हुगो एकटिके और कोडी गाकपो ने लिवरपूल को 2-0 से बढ़त दिलाई थी। मैच 28वें मिनट में कुछ देर के लिए रुका जब बूर्नमाउथ के फॉरवर्ड अंतोइने सेमेन्यो ने रैफरी एंथोनी टेलर से शिकायत की कि एक दर्शक ने उन पर नस्लीय टिप्पणी की है। टीम के मैनेजर ने कहा कि टिप्पणी करने वाले को पहचान लिया गया है। घाना के 25 वर्ष के सेमेन्यो को उनके साथी खिलाड़ियों ने ढाढस बंधाया। सेमेन्यो ने 64वें और 76वें मिनट में गोल करके लिवरपूल की बढ़त उतार दी थी। पिछले पांच साल में लिवरपूल के लोकप्रिय खिलाड़ियों में शुमार जोटा और उनके भाई आंद्रे सिल्व्वा की तीन जुलाई को एक कार हादसे में मौत के बाद टीम का यह पहला प्रतिस्पर्धी मैच था।

