

कर्णप्रयाग और सिमली में आधुनिक पार्किंग परियोजनाओं को मिली रफ्तार

जयन्त प्रतिनिधि। देहरादून : मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के दिशा-निर्देशों के अनुरूप चारधाम यात्रा को अधिक सुरक्षित, सुव्यवस्थित और सुगम बनाने की दिशा में राज्य सरकार लगातार आधारभूत सुविधाओं का विस्तार कर रही है। इसी कड़ी में गुरुवार को आवास विभाग के सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार की अध्यक्षता में कर्णप्रयाग एवं सिमली पार्किंग परियोजनाओं की विस्तृत वित्तीय समिति (डीएफसी) की बैठक आयोजित हुई। बैठक में दोनों महत्वपूर्ण परियोजनाओं के वित्तीय, तकनीकी और निर्माण संबंधी पहलुओं की गहन समीक्षा करते हुए अधिकारियों को समयबद्ध तरीके से सभी औपचारिकताएं पूरी कर निर्माण कार्य शीघ्र प्रारंभ कराने के निर्देश दिए गए। इन परियोजनाओं के धरातल पर उतरने से चारधाम यात्रा के दौरान बढ़ते यातायात दबाव को नियंत्रित करने के साथ स्थानीय नागरिकों और व्यापारियों को भी बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है। आवास विभाग के सभागार में आयोजित बैठक में जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण चमोली के अधिकारियों ने परियोजनाओं का विस्तृत प्रस्तुतीकरण दिया। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से अपर



जिलाधिकारी एवं सचिव जिला स्तरीय विकास प्राधिकरण, अधिशासी अभियंता सहित अन्य अधिकारी भी जुड़े। बैठक में परियोजनाओं के उद्देश्य, स्थल चयन, यातायात सर्वेक्षण, पार्किंग क्षमता, निर्माण लागत, डिजाइन और तकनीकी मानकों पर विस्तार से चर्चा की गई। अधिकारियों ने बताया कि दोनों परियोजनाएं भविष्य में चारधाम यात्रा के दौरान यातायात व्यवस्था को अधिक प्रभावी बनाने में

महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी। सचिव आवास डॉ. आर. राजेश कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य सरकार चारधाम यात्रा मार्गों पर आधुनिक एवं टिकाऊ आधारभूत सुविधाओं के विकास के लिए प्रतिबद्ध है। कर्णप्रयाग और सिमली पार्किंग परियोजनाएं केवल पार्किंग निर्माण तक सीमित नहीं हैं, बल्कि ये बेहतर यातायात प्रबंधन, यात्रियों की सुविधा और स्थानीय आर्थिक

यात्रियों की सुविधा और ट्रैफिक प्रबंधन मजबूत करने की दिशा में बड़ा कदम सचिव आवास ने की परियोजनाओं की विस्तृत समीक्षा

गतिविधियों को बढ़ावा देने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल हैं। सभी संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि परियोजनाओं से जुड़ी वित्तीय, तकनीकी एवं प्रशासनिक प्रक्रियाएं समयबद्ध ढंग से पूरी करें। गुणवत्ता के साथ शीघ्र निर्माण सुनिश्चित करना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है।

कर्णप्रयाग में बाजार को मिलेगी बड़ी राहत बैठक में बताया गया कि कर्णप्रयाग पार्किंग परियोजना की अनुमानित लागत 373.75 लाख रुपये निर्धारित की गई है। परियोजना के पूरा होने पर यहां 22 चार पहिया वाहनों की पार्किंग सुविधा उपलब्ध होगी। पार्किंग के प्रथम तल पर एक आधुनिक कर्मशियल हॉल भी प्रस्तावित किया गया है, जिससे स्थानीय व्यापारिक गतिविधियों को नया आयाम मिलेगा तथा परियोजना के संचालन से राजस्व सुजन भी होगा। अधिकारियों ने बताया कि वर्तमान में कर्णप्रयाग मुख्य बाजार में सड़क किनारे अनियोजित पार्किंग के कारण

अक्सर जाम की स्थिति बन जाती है। विशेषकर चारधाम यात्रा के दौरान वाहनों का दबाव कई गुना बढ़ जाता है। नई पार्किंग सुविधा बनने से बाजार क्षेत्र में यातायात अधिक व्यवस्थित होगा और यात्रियों को भी सुविधाजनक पार्किंग उपलब्ध हो सकेगी।

सिमली बनेगा ट्रैफिक प्रबंधन का नया केंद्र

बैठक में सिमली पार्किंग परियोजना की भी विस्तार से समीक्षा की गई। इस परियोजना की अनुमानित लागत 398.85 लाख रुपये है तथा इसमें 30 चारपहिया वाहनों के लिए पार्किंग क्षमता विकसित की जाएगी। सिमली राष्ट्रीय राजमार्ग-07 पर स्थित एक अत्यंत महत्वपूर्ण जंक्शन है, जहां से चारधाम यात्रा मार्ग, श्री नंदा देवी राजजात यात्रा तथा गैरसैण की ओर जाने वाला मार्ग जुड़ता है। यात्रा सीजन और विशेष अवसरों पर यहां भारी संख्या में वाहनों का आवागमन होता है, जिससे जाम की

स्थिति उत्पन्न हो जाती है। नई पार्किंग सुविधा विकसित होने के बाद सड़क किनारे वाहनों की पार्किंग में कमी आएगी तथा यातायात संचालन अधिक सुचारु और सुरक्षित हो सकेगा।

समयबद्ध निर्माण पर रहेगा विशेष फोकस

बैठक के दौरान आवास विभाग के सचिव डॉ. आर. राजेश कुमार ने परियोजनाओं के वित्तीय एवं तकनीकी पहलुओं पर आवश्यक सुझाव दिए और संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी प्रशासनिक एवं तकनीकी औपचारिकताओं को निर्धारित समय सीमा में पूरा किया जाए।

उन्होंने कहा कि परियोजनाओं के क्रियान्वयन में गुणवत्ता और समयबद्धता दोनों सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए, ताकि यात्रियों और स्थानीय लोगों को जल्द से जल्द बेहतर सुविधाएं मिल सकें। इन पार्किंग परियोजनाओं को राज्य सरकार की उस व्यापक रणनीति का हिस्सा माना जा रहा है,

एक नजर तेज गति से वाहन चलाने वाले कांवड़ यात्रियों पर लगे लगाम

गोपेश्वर। कांग्रेस अनुसूचित जाति प्रकोष्ठ के जिला उपाध्यक्ष दर्शन लाल विश्वकर्मा ने कांवड़ियों की ओर से अनियंत्रित वाहन चलाने पर कार्रवाई की मांग की। उन्होंने इस संबंध में एसपी को ज्ञापन सौंपकर ऐसे वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। उन्होंने कहा कि इन दिनों बड़ी संख्या में कांवड़ यात्री दोपहिया वाहनों पर बदरीनाथ पहुंच रहे हैं और नियमों का कोई पालन नहीं कर रहा। एक वाहन पर तीन-तीन लोग बैठे होते हैं। किसी के पास हेलमेट नहीं होता, कई वाहनों पर साइलेंसर नहीं होते जिससे तेज आवाज आती है। साथ ही वे इतनी तेज गति से चलते हैं कि सड़क पर लोगों का चलना मुश्किल हो गया है। बताया कि बुधवार शाम को भी तेज रफ्तार बाइक ने ग्लाड़ क्षेत्र में एक घोड़े को टक्कर मार दी थी। घोड़ा संचालक को भी चोटें आईं। उन्होंने कहा कि ऐसे नियम विरुद्ध चलने वालों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाए।

अभियान चलाकर शीघ्र अतिक्रमण हटाने को दिए निर्देश

गोपेश्वर। चमोली जिले के अंतर्गत राष्ट्रीय राजमार्गों पर किए गए अतिक्रमण को डीएम ने अभियान चलाकर शीघ्र हटाने के निर्देश दिए। समीक्षा बैठक में डीएम ने कहा कि एनएच पर अवैध पार्किंग पर भी प्रभावी रोक लगाई जाए। बृहस्पतिवार को जिलाधिकारी गौरव कुमार की अध्यक्षता में जिला सड़क सुरक्षा समिति व हाईवे सेफ्टी टास्क फोर्स समिति की बैठक हुई। इसमें सर्वोच्च न्यायालय की ओर से सुओ मोटे याचिका के तहत एनएच से अतिक्रमण हटाने संबंधी निर्देशों के अनुपालन को लेकर समीक्षा की गई। बैठक में बताया गया कि चमोली जिले में छह राष्ट्रीय राजमार्ग हैं। इनमें अब तक 359 अतिक्रमण चिह्नित किए गए हैं। इनमें से 92 को हटा दिया गया है और शेष 267 अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई चल रही है। डीएम ने सड़क निर्माण एवं अंशुक्षण एजेंसियों को एनएच पर चिह्नित सभी अतिक्रमणों को शीघ्र हटाने के लिए विशेष अभियान चलाने के निर्देश दिए। डीएम ने हाईवे टास्क फोर्स को नियमित फील्ड निरीक्षण बढ़ाने, अतिक्रमण पर निगरानी रखने के साथ अवैध पार्किंग पर रोक लगाने, विभागों को अपनी परिसंपत्तियों से अतिक्रमण हटाने के भी निर्देश दिए। बैठक में एडीएम विवेक प्रकाश, एसडीएम आरके पांडे, सीएमओ डॉ. राजीव सिंह पाल, पुलिस उपाधीक्षक पवन सिंह बिष्ट सहित परिवहन विभाग, एनएचआईडीसीएल व अन्य संबंधित विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

पंचायतों को अधिकार संपन्न बनाने पर दिया जोर

गोपेश्वर। राजीव गांधी पंचायत राज संगठन जनपद चमोली का जिला सम्मेलन नगर पंचायत नंदप्रयाग के सभागार में आयोजित किया गया। सम्मेलन में पंचायतों को अधिकार संपन्न बनाने पर जोर दिया गया। इस दौरान संगठन के विभिन्न पदाधिकारियों को निगुचितपत्र भी वितरित किए गए। सम्मेलन में पूर्व विधायक ललित फरखान ने कहा कि पंचायतें लोकतंत्र की सबसे मजबूत इकाई हैं। यदि गांवों का समग्र विकास करना है तो पंचायतों को अधिक अधिकार, पर्याप्त संसाधन और आर्थिक मजबूती प्रदान करनी होगी। संगठन के पदाधिकारियों ने भी पंचायत राज व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने तथा ग्राम स्तर पर जनभागीदारी बढ़ाने पर जोर दिया। वक्ताओं ने कहा कि संगठन पंचायत प्रतिनिधियों के अधिकारों और ग्रामीण विकास के मुद्दों को मजबूती से उठाता रहेगा। सम्मेलन की अध्यक्षता संगठन के संयोजक लक्ष्मण सिंह बिष्ट ने की। कार्यक्रम में संयोजक हीरा सिंह बिष्ट, जिलाध्यक्ष सुरेश कुमार डिमरी, पूर्व अध्यक्ष वीरेंद्र सिंह रावत, प्रदेश महामंत्री हरिकृष्ण भट्ट, नगर पंचायत अध्यक्ष पुष्पक्षी राैतेला, प्रवक्ता तेजवीर कंठेरी,जिला पंचायत सदस्य सरोजनी रावत आदि मौजूद रहे।

गदरे के दूसरी ओर फंसी महिला का एसडीआरएफ की टीम ने निकाला

घनसाली (टिहरी)। भिलंगना ब्लॉक में हो रही तेज बारिश से पुंडोली गांव का भेलगड्डी गदरा उफान पर आ गया जिससे गदरे में बनाया गया लकड़ी का पुल पानी के तेज बहाव के साथ बह गया। पुल बहने से ग्रामीणों का एकमात्र आवागमन का मार्ग बंद हो गया। इससे गदरे के दूसरी ओर फंसी एक महिला को निकालने के लिए पुलिस और एसडीआरएफ का सहारा लेना पड़ा। गांव के चंद्र सिंह और प्रधान संगठन के अध्यक्ष यशवंत गुसाई ने बताया कि गांव की विजय लक्ष्मी पत्नी गनवर सिंह बृहस्पतिवार सुबह गदरे के दूसरी ओर छानी में पशुओं को चारा देने गई थी।

जिलाधिकारी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी ने मतदेय स्थल का किया निरीक्षण

जयन्त प्रतिनिधि। रुद्रप्रयाग :

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार संचालित विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर)-2026 अभियान के अंतर्गत जिलाधिकारी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी रुद्रप्रयाग विशाल मिश्रा ने गुरुवार को विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र रुद्रप्रयाग के मतदेय स्थल 'संख्या-151, राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, रुद्रप्रयाग' का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने मतदाता सूची पुनरीक्षण से संबंधित नोटिस वितरण, दावे-आपत्तियों के निस्तारण एवं सुनवाई प्रक्रिया की प्रगति का विस्तार से अवलोकन किया तथा संबंधित अधिकारियों से आवश्यक जानकारी प्राप्त की। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने एईआरओ, बीएलओ एवं संबंधित अधिकारियों से जारी



नोटिसों, प्राप्त दावे-आपत्तियों तथा सुनवाई की प्रगति की बिंदुवार समीक्षा की। अधिकारियों ने अवगत करया कि संबंधित मतदेय स्थल पर गुरुवार को कुल 84 नोटिसों पर सुनवाई की का-

र्रवाई गतिमान है। जिलाधिकारी ने सुनवाई से संबंधित अभिलेखों का भी निरीक्षण करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिलाधिकारी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी विशाल मिश्रा ने कहा कि विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान लोकतांत्रिक प्रक्रिया का अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है। मतदाता सूची की शुद्धता एवं अद्यतनता सुनिश्चित करना निर्वाचन प्रक्रिया की विश्वसनीयता का आधार है। उन्होंने निर्देश दिए कि निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का पूर्ण अनुपालन करते हुए प्रत्येक प्रकरण का निष्पक्ष, पारदर्शी एवं समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए, ताकि किसी भी पात्र मतदाता का नाम निर्वाचक नामावली से वंचित न रहे तथा अपात्र प्रविष्टियों को नियमानुसार हटया जा सके। सभी अधिकारी निर्धारित मानकों एवं प्रक्रिया का पालन करते हुए प्रत्येक दावे एवं आपत्ति का तथ्यों के आधार पर परीक्षण करें तथा प्रत्येक प्रकरण का अभिलेखीकरण सुव्यवस्थित एवं अद्यतन रखा जाए।

भूमि के नाम पर 65 लाख की ठगी का खुलासा

देहरादून, देहरादून के सहसपुर क्षेत्र में भूमि खरीद-बिक्री के नाम पर 65 लाख रुपये की कथित धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। कोतवाली सहसपुर पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक अभिरक्षा में जिला कारागार सुद्धोवाला भेज दिया गया है। पुलिस अन्य आरोपियों की तलाश में जुटी हुई है।

पुलिस के अनुसार, हरबंटपुर, विकासनगर निवासी डॉ. शैलेन्द्र तिवारी ने कोतवाली सहसपुर में शिकायत दर्ज कराई थी कि रजनीश सैनी, प्रियाशु सैनी, हर्षवर्धन, दीपक तथा अन्य लोगों ने आपसी साजिश के तहत भूमि का सौदा करने के नाम पर फर्जी एवं कूटस्थ दस्तावेज तैयार किए और उनसे 65 लाख रुपये धोखाधड़ी से प्राप्त कर लिए।

शिकायत में यह भी आरोप लगाया गया कि जब उन्होंने अपनी रकम वापस मांगी तो आरोपियों ने उनके साथ गाली-गलौच की और जान से मारने की धमकी दी।

शिकायत की जांच के बाद वरिष्ठ अधिकारियों के निर्देश पर कोतवाली सहसपुर में मु0अ0सं0-77/2026 के तहत भारतीय न्याय संहिता (इटर) की धारा 318(4), 336(3), 338, 340(2), 351(3), 352 एवं 61(2) के अंतर्गत मुकदमा दर्ज किया गया।

विवेचना के दौरान पुलिस को आरोपी दीपक की सिलपता के पर्याप्त साक्ष्य मिले। इसके बाद पुलिस टीम ने 5 अगस्त 2026 को धर्मावाला क्षेत्र से उसे गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को न्यायालय में पेश करने के बाद न्यायिक अभिरक्षा में जिला कारागार सुद्धोवाला भेज दिया गया।

उपनल कर्मचारियों की बड़ी जीत: जल संस्थान बैकफुट पर

देहरादून, उत्तराखंड जल संस्थान में कार्यरत उपनल कर्मचारियों के लिए राहत भरी खबर सामने आई है। कर्मचारियों के लगातार विरोध के बाद जल संस्थान प्रबंधन ने विभागीय परीक्षा अनिवार्य करने संबंधी अपना आदेश वापस ले लिया है। अब हूसमान कार्य के लिए समान वेतनह (ए०४' ढं८ ऋड्डर ए०४' हड्डर') का लाभ लेने के लिए कर्मचारियों को किसी भी प्रकार की विभागीय परीक्षा नहीं देनी होगी। इस फैसले से हजारों उपनल कर्मचारियों ने राहत की सांस ली है।

क्या था पूरा मामला ?

कुछ दिन पहले जल संस्थान प्रबंधन ने समान कार्य के लिए समान वेतन का लाभ देने संबंधी आदेश जारी किया था। हालांकि, इस आदेश में यह शर्त भी जोड़ी गई थी कि संबंधित कर्मचारियों को एक माह के भीतर विभागीय परीक्षा उत्तीर्ण करनी होगी।

आदेश के अनुसार—



डाटा एंट्री ऑपरेटों के लिए कंप्यूटर टाइपिंग परीक्षा।

स्टेनो कर्मचारियों के लिए शॉर्टहैंड परीक्षा। अन्य पदों के लिए भी विभागीय दक्षता परीक्षण अनिवार्य किया गया था।

इस शर्त का उपनल कर्मचारियों ने कड़ा विरोध किया। उनका कहना था कि वर्रों से एक

ही कार्य कर रहे कर्मचारियों के लिए समान वेतन पाने हेतु अतिरिक्त परीक्षा लेना न्यायसंगत नहीं है।

विरोध के बाद बदला फैसला

कर्मचारियों के विरोध और मामले के व्यापक स्तर पर उठने के बाद जल संस्थान प्रबंधन ने आदेश की समीक्षा की।

इसके बाद विभागीय परीक्षा की शर्त को पूरी तरह समाप्त करते हुए संबंधित आदेश वापस ले लिया गया।

सीजीएम ने की पुष्टि
जल संस्थान के मुख्य महाप्रबंधक (सीजीएम) डी.के. सिंह ने पुष्टि की है कि विभागीय परीक्षा संबंधी आदेश निरस्त कर दिया

गया है। अब समान कार्य के लिए समान वेतन का लाभ लेने के लिए उपनल कर्मचारियों को किसी अतिरिक्त परीक्षा से नहीं गुजरना होगा।

कर्मचारियों में खुशी की लहर फैसले के बाद उपनल कर्मचारियों में खुशी का माहौल है। कर्मचारियों का कहना है कि यह उनके लंबे संघर्ष और एकजुटता की जीत है। अब उन्हें उम्मीद है कि समान वेतन संबंधी आदेशों का प्रभावी क्रियान्वयन भी जल्द होगा और बिना किसी अतिरिक्त शर्त के उन्हें उनका अधिकार मिलेगा।

अब आगे क्या ?

विभागीय परीक्षा की अनिवार्यता समाप्त होने के बाद अब जल संस्थान के सामने सबसे बड़ी चुनौती समान कार्य के लिए समान वेतन की व्यवस्था को पारदर्शी और समयबद्ध तरीके से लागू करना होगी। कर्मचारी संगठन भी अब आदेश के प्रभावी क्रियान्वयन पर नजर बनाए हुए हैं।

श्रम प्रवर्तन अधिकारी के वेतन पर अगले आदेश तक रोक

नई दिल्ली। बौराड़ी स्ट्रेडियम में बिना अनुमति लगाए गए श्रमिक कल्याण शिविर मामले में जिला प्रशासन ने कड़ा रुख अपनाया है। डीएम नितिका खंडेलवाल ने मामले में उत्तराखंड भवन एवं सत्रिगण कर्मकार कल्याण बोर्ड के नाम पर शिविर आयोजित करने वाली निजी फर्म के खिलाफ कार्रवाई करते हुए उसे ब्लैक लिस्ट करने की संसृति शासन को भेजी है। वही, श्रम विभाग के खिलाफ लगातार मिल रही शिकायतों पर श्रम प्रवर्तन अधिकारी के वेतन भुगतान पर अगले आदेश तक रोकने के निर्देश दिए हैं। जिलाधिकारी नीतिका ने श्रम विभाग के सचिव को भेजे पत्र में कहा है कि दो अगस्त को बौराड़ी स्ट्रेडियम में निजी फर्म की ओर से श्रमिक कल्याण शिविर आयोजित किया गया। शिविर के लिए जिला प्रशासन से अनुमति नहीं ली गई।

बरसाती नाले में फंसा सेब से भरा ट्रक

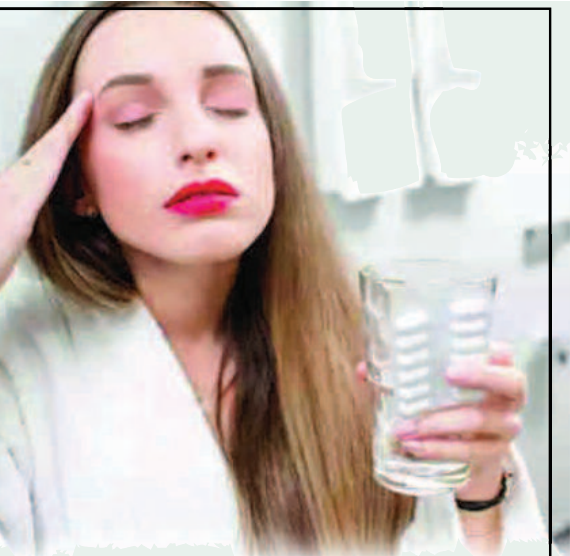
कालसी, हरिपुर कोटीझईच्छाड़ीझझझूमिनस मोटर मार्ग पर गुरुवार को उस समय अफरा-तफरी का माहौल बन गया, जब सेब से लदा एक ट्रक बरसाती नाले में अचानक जलस्तर बढ़ने के कारण बीच रस्ते में फंस गया। गनीमत रही कि इस दौरान कोई जनहानि नहीं हुई और चालक भी पूरी तरह सुरक्षित रहा।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, ट्रक पहाड़ी क्षेत्र से सेब लेकर अपने गंतव्य की ओर जा रहा था। इसी दौरान मार्ग में पड़ने वाले बरसाती नाले में अचानक पानी का बहाव तेज हो गया। देखते ही देखते ट्रक नाले के बीच फंस गया, जिससे कुछ समय के लिए सड़क पर वाहनों की आवाजाही बाधित हो गई। दोनों ओर वाहनों की कतारें लग गईं और यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय ग्रामीण मौके पर पहुंचे और राहत कार्य शुरू किया।



इसके बाद जेसीबी मशीन बुलाकर ट्रक को बाहर निकालने का प्रयास किया गया। काफी देर की मशकत के बाद जेसीबी की मदद से ट्रक को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया और मार्ग पर यातायात फिर से सामान्य हो गया।

स्थानीय लोगों ने बताया कि बारिश के मौसम में इस मोटर मार्ग पर कई बरसाती नाले उफान पर आ जाते हैं, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा लगातार बना रहता है। लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि संवेदनशील स्थानों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं और भारी बारिश के दौरान वाहनों की आवाजाही को लेकर समय-समय पर आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए जाएं। प्रशासन ने भी वाहन बरसाती नालों और तेज बहाव वाले क्षेत्रों को बार करते समय विशेष सतर्कता बर्तते तथा जलस्तर अधिक होने की स्थिति में जोखिम उठाते से बचें।



शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का काम करती है कुंजल क्रिया

भारत में योग का चलन आज से नहीं बल्कि सदियों से रहा है। योग महज एक शारीरिक व्यायाम नहीं है। बल्कि यह जीवन को सरल और बेहतर बनाने का एक बेजोड़ तरीका है। आज हम आपको योगा की एक ऐसी ही टेक्निक से रूबरू कराएंगे। जो आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को तो बाहर निकालती ही है। साथ ही आपको कई दूसरे लाभ भी देती है। दरअसल हम बात कर रहे हैं कुंजल क्रिया के बारे में। यह अन्य योगासन से बहुत भिन्न है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि इस क्रिया में आपको उल्टी करनी होती है। हां शायद यह आपको थोड़ी अजीब लग सकती है। लेकिन कुंजल क्रिया सही मायने में बहुत ज्यादा फायदेमंद है। आइए जानते हैं इस क्रिया के बारे में।

कुंजल क्रिया आपके शरीर से अशुद्धियां बाहर निकालने की एक जबरदस्त टेक्निक है। कुंजल क्रिया के बारे में सबसे पहले हठयोग से संबंधी एक प्रदीपिका ग्रंथ में दिया गया था। इस ग्रंथ में ही इसे शरीर की सफाई करने की तकनीक के रूप में बताया गया है। कुंजल क्रिया न केवल आपके शरीर को साफ करती है बल्कि यह आपके मन को भी नियंत्रित करने में भी सहायता प्रदान करती है। इसके अलावा जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन में इसे लेकर एक शोध भी प्रकाशित किया गया है। इसमें बताया गया है कि उल्टी करने के बाद व्यक्ति को खालीपन महसूस होता है और इससे कई शारीरिक लाभ होते हैं। आइए जानते हैं कैसे की जाती है कुंजल क्रिया।

इसके लिए आपको कम से कम 6 से 8 गिलास गुनगुने पानी की जरूरत होगी और हर एक लीटर पानी पर एक चम्मच सेंधा नमक या साधारण नमक की चाहिए होगा। अब आपको एक लीटर पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाना होगा और कगसन की मुद्रा में बैठना होगा। इसके बाद आपको इसी मुद्रा में यह पानी जल्दी से जल्दी पीना होगा और उल्टी करने के लिए थोड़ा आगे झुक कर खड़ा होना होगा। जब आपको लगे की पेट खाली हो चुका है तो शवासन की मुद्रा में 30 मिनट के लिए लेट जाएं। इस क्रिया में आपको उल्टी तुरंत आ जाती है। ऐसे में अगर यह क्रिया करें तो विशेषज्ञ की निगरानी में ही करें।

वजन और पाचन के लिए जब भी आप कुंजल क्रिया करते हैं तो इससे आपके पेट की मांसपेशियां सिकुड़ जाती है और फैट कम हो जाता है। ऐसे में अगर आप फैट या वजन कम करने की कोशिश में लगे हुए हैं तो य क्रिया आपके लिए बहुत फायदेमंद होगी। यह पाचन तंत्र को पूरी तरह स्वस्थ रखने काम काम करती है।

तनाव और चिंता से राहत जब आप इस क्रिया को करते हैं तो इससे शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर हो जाता है और आपके शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचने लगता है। इससे आपका हार्ट रेट कम हो जाता है और सांस लेना भी आसान हो जाता है। साथ ही यह ब्लड प्रेशर को भी ठीक करता है। ऐसे में कहा जा सकता है कि कुंजल क्रिया के जरिए तनाव और चिंता को कम किया जा सकता है। ध्यान रहे कि यह क्रिया किसी विशेषज्ञ की

या फिर आपकी आयु 16 साल से कम है तो इस आसन को बिल्कुल ना करें।

खांसी और सर्दी से राहत जब आप कुंजल क्रिया करते हैं तो इससे आपके फेफड़ों की मांसपेशियां मजबूत होती है और इनकी सहन शक्ति बढ़ जाती है। साथ ही इसके जरिए आपके फेफड़े भी साफ हो जाते हैं और आपके लिए सांस लेना आसान हो जाता है। इस तरह यह सर्दी और खांसी के लक्षणों से राहत दिलाती है।



ऐसे करें आंखों की देखभाल

बाइल और लेपटॉप के बढ़ते इस्तेमाल के कारण हमारी आंखों का इस्तेमाल पहले से कहीं ज्यादा हो रहा है। जिससे लोगों में सिरदर्द, जलन और आंखों में तनाव के मामले बढ़े हैं। खासकर, एलईडी और टीएफटी स्क्रीन से निकलने वाली सफेद रोशनी आंखों को तनाव में डालती है। आयुर्वेद के अनुसार, संपूर्ण शरीर की तरह आंख भी तत्वों से संबंधित है। आंख की मांसपेशियां पृथ्वी तत्व द्वारा नियंत्रित होती हैं, जबकि ब्लड वेसल्स अग्नि द्वारा और आंखों का रंग हवा से नियंत्रित होता है। आंखें पित्त दोष का आसन हैं। चूंकि पित्त दोष उम्र के साथ असंतुलित हो जाता है, इसलिए आंखें प्रभावित होती हैं।

सुबह उठकर मुंह में पानी भरें रोज सुबह उठकर टॉयलेट जाने से पहले या बाद में मुंह में पानी भरें और कुछ सैंकड़स तक होल्ड करें। इस दौरान आपकी आंखें बंद होनी चाहिए। अब कुल्ला कर दें और इस प्रक्रिया को दो से 3 बार दोहराएं।

त्रिफला वॉटर का उपयोग करें त्रिफला वॉटर आई वॉश आंखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। यह न केवल आपके आंखों की रोशनी बढ़ाता है, बल्कि आंखों की चमक में भी सुधार करता है। खासतौर से थकी हुई आंखों को आराम देने का यह बेहतरीन तरीका है।

स्वस्थ आंखों के लिए षट्कर्म करें आयुर्वेद में शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने, उसे मजबूत बनाने और रोगमुक्त बनाने के लिए 6 प्यूरीफिकेशन टेक्नीक



मैंटल हेल्थ एक पुराना विषय रहा है, लेकिन अब कोरोना के बाद यह और ज्यादा घातक हो गया है। अब इसे गंभीरता से लेकर इस पर बात करना जरूरी है। कोरोना ने कई तरह के मानसिक रोगों को जन्म दिया है आज के दौर में हर शख्स अपनी जिंदगी में स्ट्रेस से गुजरता है। स्ट्रेस को आजकल एक कॉमन परेशानी के रूप में देखा जाता है और यही सबसे बड़ी गलती है। 2020 में आए कोविड 19 ने सोशल और इकोनॉमिक तौर पर काफी बदलाव लाया है। लाखों लोगों ने अपनी जिंदगी गंवा दी, यहां तक की एक दूसरे से मिलना-जुलना भी दूभर हो गया था। आज जहां 2021 में कोविड 19 को 2 साल हो गए हैं और आज भी मानव जाति इस विपदा से उबरने की कोशिश में है। कई देश आज भी इस वायरस के नए स्ट्रेन से लड़ रहे हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने ये चेतावनी जारी की है कि कोरोनावायरस का मेंटल हेल्थ पर काफी लंबे समय तक असर होता रहेगा। आज लोगों में एंजाइटी, स्ट्रेस, डिप्रेशन जैसी कई समस्या बहुत हद तक बढ़ चुकी है। इस पैडैमिक के दौरान मेंटल हेल्थ पर गहरा असर पड़ा है। 2020 में माइसेंसी द्वारा एक सर्वे के आधार पर टट्ट के 75 प्रतिशत और एशिया के 33 प्रतिशत एम्लॉय में बर्न आउट के लक्षण दिखे हैं। यूरोपियन देशों में भी पैडैमिक फैटिंग के लेवल में बढ़ोतरी हुई है।

- सुबह-शाम चेहरे पर पानी के छीटे मारें
- 10-15 बार अपनी आंखों और चेहरे पर ठंडे या फिर नॉर्मल पानी के छीटें मारें। इस प्रक्रिया को आप तब भी दोहराएं, जब शाम को काम से वापस घर लौटें। ऐसा करने से आंखों को बहुत आराम मिलेगा।

स्वस्थ आंखों के लिए अंजन फायदेमंद है अंजन का उपयोग बहुत फायदेमंद है। अंजना एक आयुर्वेदिक दवा है, जिसे आंखों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए पलकों के अंदरूनी हिस्से पर लगाते हैं। बता दें कि अंजना जड़ी-बूटियों से बना एक गाढ़ा आईलाइनर है। इसे कोलिरिसम भी कहते हैं। इसका उपयोग आंखों की रोशनी बढ़ाने और आंख से जुड़ी अन्य बीमारियों के लिए किया जाता है। हालांकि, यह काजल की तरह दिखता है, लेकिन इससे काफी अलग है। इसे मिनरल्स और जड़ी-बूटियों को पीसकर पेस्ट के रूप में तैयार किया जाता है। आंखों की रोशनी को बढ़ाने के लिए इनकी देखभाल करना बेहद जरूरी है। उम्मीद है यहां एक्सपर्ट द्वारा बताए गए तरीकों से आपको आंखों की सही देखभाल करने में मदद मिलेगी।

साइलेंट किलर है तनाव, इसे गंभीरता से लेना है बहुत जरूरी

जिन लोगों ने अपनी मेंटल हेल्थ को बहुत खराब रेट दिया है, उनकी मात्रा पैडैमिक आने के बाद तीन गुना बढ़ गई है। ओरेकल और वर्क प्लेस इंटेलिजेंस जैसी कंपनियों द्वारा एक हालिया सर्वे जिसमें 11 देशों के 12000 लोगों ने भाग लिया थे दर्शाता है कि मैनेजमेंट एक्जीक्यूटिव में एम्लॉय के बदले ज्यादा मेंटल हेल्थ इश्यूज पाए गए हैं। 53% ने माना की उन्हें मेंटल हेल्थ इश्यूज पैडैमिक के

शुरू होते ही शुरू हो गए थे। इसी कड़ी में 5 में से 4 मैनेजमेंट एक्जीक्यूटिव यानी लगभग 85% ने माना कि उन्हें काम को पूरा करने में दिक्कत आई। इसके कुछ कारण हैं जैसे घर से काम करने के दौरान नई तकनीक को समझने और उसका उपयोग करने में परेशानी और दूसरा यह कि ऑफिस के माहौल से दूर साथ बैठकर काम करने और कोलेबरेट करने की जगह घर से काम करना।

क्या कहती है रिपोर्ट? इस कड़ी में लगभग 39% लोगों को घर से वर्चुअली काम करने में दिक्कत आई। वहीं 34% को वर्क कल्चर के ना होने की कमी खली। वहीं 29% लोगों को नई तकनीकों को समझने में दिक्कत का सामना करना पड़ा। जहां एक तरफ कंपनी के सीनियर अधिकारी वर्कप्लेस पर मेंटल हेल्थ और हेल्थी वर्क कल्चर को बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं, वहीं आज भी मेंटल हेल्थ को एक स्टैरियोटाइप के तौर पर देखा जाता है। कंपनी में आपन कम्युनिकेशन और सपोर्ट की कमी खलती है। कंपनी के लीडर को अपने स्टॉफ को न सिर्फ इंस्पायर करना चाहिए ताकि वे अपनी बात को खुलकर शेयर कर सकें, बल्कि उन्हें इंस्पायर भी करना चाहिए। जरूरत पड़ने पर वे कोच या थेरेपिस्ट से मदद भी ले सकें। विशेषज्ञ कहते हैं कि किसी भी तरह की हेल्थ प्रॉब्लम को इग्नोर नहीं करना है, अगर तनाव से संबंधी कोई भी लक्षण नजर आता है तो तत्काल डॉक्टर से मिलना है। इसे हल्के में बिल्कुल नहीं ले सकते।



वायु प्रदूषण और रोड ट्रैफिक से पड़ता है सेहत पर बुरा असर

देश में दिवाली आने वाली है और इस माह में लोगों द्वारा की जाने वाली आतिशबाजी के कारण वायु प्रदूषण काफी ज्यादा बढ़ जाता है और स्मॉग का रूप ले लेता है। इस तरह के पॉल्यूटिड स्मॉग में धूल और वायु प्रदूषक जैसे नाइट्रोजन ऑक्साइड, सल्फर डाई आक्साइड, ज्वलनशील कार्बनिक यौगिक आदि हानिकारक मिश्रण रहते हैं। जो खांसी, गले में खराश, छाती में जलन, रिकन डिजीज, फेफड़ों के संक्रमण, आंख व नाक में एलर्जी के अलावा इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बनाते हैं। हाल ही में वायु प्रदूषण पर एक शोध आया है जिसमें चौकाने वाले खुलासे हुए हैं। नए शोध के अनुसार, वायु प्रदूषण और सड़क यातायात के शोर के संपर्क में आने से हृदय गति रुकने का खतरा बढ़ सकता है। शोध का रिजल्ट अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के एक ओपन-एक्सेस जर्नल 'जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' में प्रकाशित किया गया था। इसलिए आपको वायु प्रदूषण से खुद को सफा रखने की बहुत ज्यादा जरूरत है।

वायु प्रदूषण पर शोध नए रिसर्च के विश्लेषण में शोधकर्ताओं ने 15 से 20 साल के पीरियड में लॉन्ग टर्म एनवायरनमेंट इंफैक्ट को लेकर हर्ट फेलियर की जांच की। डैनमार्क में महिला नर्सों पर हुए शोध में एयर पॉल्यूशन और रोड ट्रैफिक हर्ट फेलियर की मुख्य वजह पाया गया। बता दें कि शोध में जिन महिलाओं को लिया गया था उनकी उम्र 44 वर्ष और उससे अधिक थी। प्रतिभागियों को 1993 और 1999 में भर्ती किया गया था और जब उन्होंने नामांकन किया, तो हर महिला ने बॉडी मास इंडेक्स, लाइफस्टाइल फैक्टर जैसे धूम्रपान, शराब का सेवन, शारीरिक गतिविधि और आहार संबंधी आदतों के अलावा अपनी मेडिकल केडीशन के बारे में भी पूरी जानकारी दी थी। इन सभी प्रतिभागियों को डेनिश नेशनल पेशेंट रजिस्टर से लिंक करने के 20 साल के बाद हार्ट फेलियर के बारे में पता चला जिनका बाद में इलाज भी हुआ और इसके रिकॉर्ड भी हैं।

दिल के लिए ज्यादा खतरनाक है वायु प्रदूषण डेनमार्क स्थिति कोपेहेगन यूनिवर्सिटी के एनवायरनमेंट डिपार्टमेंट से जुड़े असिस्टेंट प्रोफेसर और शोध को लीड करने वाले ऑथर ने कहा कि स्टडी में पाया गया है कि तीन वर्षों में रोड ट्रैफिक का शोर 12 फीसदी हार्ट फेलियर के

खतरे का कारण बना। उन्होंने आगे कहा, हम आश्चर्यचकित थे कि कैसे दो पर्यावरणीय कारक - वायु प्रदूषण और सड़क यातायात शोर ने एक साथ हृदय गति रुकने का जोखिम बढ़ा दिया है। शोध में पता चला है कि रोड ट्रैफिक की तुलना में एयर पॉल्यूशन हर्ट फेलियर के खतरे की मजबूत वजह बना। हालांकि, इन हर्ट फेलियर वाली 30 प्रतिशत नर्सों में हाई ब्लड प्रेशर की भी समस्या थी।

सांस लेने में तकलीफ वायु प्रदूषण की वजह से बुजुर्ग लोगों को भी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। एयर पॉल्यूशन के कारण बुजुर्गों के शरीर के कई अंग धीमी गति से कार्य करते हैं और इसी तरह का हाल फेफड़ों का रहता है। क्योंकि लॉन्स प्रदूषित हवा को सही तरीके से फिल्टर नहीं कर पाते हैं जिस वजह से उन्हें सांस लेने में दिक्कत आती है।

आंखों में परेशानी वायु प्रदूषण के चलते कई बार बच्चों से लेकर बुजुर्गों की आंखों में भी दिक्कतें आती हैं। दूषित हवा के कण हमारी आंखों में एलर्जी पैदा करने लगते हैं जिससे कई बार हमें आस-पास की चीजें साफ नहीं दिखती हैं। साथ ही धूल मिटटी से आंखों में खुजली भी होती है।

सेहत संबंधी दिक्कतें बुजुर्गों का इम्यून सिस्टम बहुत कमजोर होता है जिसकी वजह से उनको वायु प्रदूषण और रोड ट्रैफिक से उनका दम घुटने लगता है। वे इस वातावरण को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते। इसके चलते कई दफा, छीकआना, छाती में जलन, स्किन डिजीज, फेफड़ों के संक्रमण और गले में खराश जैसी कई तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।



जान भी ले सकती है लौकी

लौकी का सेवन करना सेहत के लिए बहुत अच्छा है। इसे कई प्रकार से खा सकते हैं। सब्जी, जूस, खीर, कलाकंद, परांटे सहित अन्य तरीकों से इसका सेवन किया जा सकता है। इसका सेवन करने से कब्ज और गैस की समस्या में राहत मिलती है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम,

कड़वी लौकी का सेवन करने से आपकी जान पर बात बन सकती नौबत आ जाती है। इसलिए भूलकर भी कड़वी लौकी का सेवन नहीं करें। लौकी का जूस बनाने से पहले इसे जरूर टेस्ट करें। अगर वह कड़वी लगती है तो इसका सेवन नहीं करें। कड़वी विषैली लौकी का सेवन करने के नुकसान- बैथेनी, घबराहट, ब्लड प्रेशर की समस्या, उल्टी होने लगती है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। कई बार अंगों पर भी इसका असर पड़ सकता है। ऐसे में अंग फैल भी हो सकते हैं। इसलिए भूलकर भी लौकी को टेस्ट किए बिना इसका प्रयोग नहीं करें। कड़वी लौकी की पहचान उसे चखकर की जा सकती है। बता दें कि इसे पकाने पर भी कड़वापन खत्म नहीं होगा। कड़वी लगने डिफेंस सिस्टम विकसित कर लेती है। जिससे उसमें केमिकल विकसित हो जाता है। तो कई बार तापमान कम ज्यादा होने पर भी यह बदलाव होने लगते हैं। इतना ही नहीं पर्याप्त पानी नहीं मिलने पर भी ऐसा हो सकता है।

गावस्कर ने चुनी 2027 विश्वकप के लिए संभावित टीम! आकाश-अश्विन ने दी प्रतिक्रिया



नई दिल्ली। वनडे विश्व कप 2027 में अभी करीब 14 महीने का समय बाकी है, लेकिन भारतीय टीम को लेकर चर्चाएं तेज हो गई हैं। 2023 विश्व कप में उपविजेता रहने वाली टीम इंडिया 2027 में खिताब जीतने के इरादे से उतरेगी। मौजूदा टी20 विश्व कप और चैंपियंस ट्रॉफी जीतने के बाद शुभमन गिल की अगुआई वाली टीम से उम्मीदें और भी बढ़ गई हैं। इसी बीच पूर्व भारतीय कप्तान सुनील गावस्कर ने 2027 विश्व कप के लिए अपनी संभावित 15 सदस्यीय भारतीय टीम चुनी है। पूर्व बल्लेबाज आकाश चोपड़ा ने इस टीम का विश्लेषण करते हुए इसे काफी संतुलित बताया।

सुनील गावस्कर की संभावित भारत टीम: शुभमन गिल (कप्तान), रोहित शर्मा, विराट कोहली,

श्रेयस अय्यर, केएल राहुल (विकेटकीपर), ईशान किशन (विकेटकीपर), हार्दिक पांड्या, नीतीश कुमार रेड्डी, अक्षर पटेल, रवींद्र जडेजा, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद सिराज, कुलदीप यादव, हर्षित राणा, अर्शदीप सिंह।

आकाश चोपड़ा के मुताबिक, गावस्कर ने शीर्ष क्रम में कोई बड़ा बदलाव नहीं किया है। उनकी टीम में शुभमन गिल (कप्तान), रोहित शर्मा, विराट कोहली, श्रेयस अय्यर और केएल राहुल को जगह मिली है। विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन भी 15 सदस्यीय टीम का हिस्सा हैं। आकाश चोपड़ा ने कहा, 'शुभमन गिल, रोहित शर्मा, विराट कोहली, श्रेयस अय्यर और केएल राहुल टॉप-5 में हैं। यह लगभग वही बल्लेबाजी क्रम है जो चैंपियंस ट्रॉफी में था। ईशान किशन इस

समय लगातार रन बना रहे हैं और इस प्रारूप के लिए तैयार नजर आते हैं।' दूसरी ओर, रविचंद्रन अश्विन ने अपनी संभावित विश्व कप टीम में अनुभवी तेज गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार को शामिल करने की वकालत की है। उनका मानना है कि दक्षिण अफ्रीका की परिस्थितियों में भुवनेश्वर उपयोगी साबित हो सकते हैं। अश्विन ने कहा, 'भुवनेश्वर कुमार मेरी टीम में जरूर होंगे। मैं उनसे बात करूंगा और उन्हें घरेलू क्रिकेट, विजय हजारे ट्रॉफी समेत सभी टूर्नामेंट खेलने के लिए कहूंगा, ताकि दक्षिण अफ्रीका की परिस्थितियों के लिए वह पूरी तरह तैयार रहें। मुझे लगता है कि वहां हमें उनकी जरूरत पड़ेगी।'

संक्षिप्त समाचार

आईसीसी वनडे रैंकिंग शुभमन टॉप पर काबिज

नई दिल्ली। वनडे बल्लेबाजों की टॉप 10 लिस्ट में कप्तान शुभमन गिल समेत तीन भारतीय हैं। शुभमन टॉप पर काबिज हैं। न्यूजीलैंड के डेरिल मिचेल दूसरे नंबर पर हैं। गिल ने पिछले हफ्ते मिचेल से बादशाहत छीनी थी। भारत ने आखिरी वनडे 19 जुलाई को



इंग्लैंड के खिलाफ खेला था। स्टार बल्लेबाज विराट कोहली तीसरे और रोहित शर्मा चौथे पायदान पर हैं। अफगानिस्तान के इब्राहिम जादरान पांचवें और पाकिस्तान के बाबर आजम छठे पायदान पर हैं। नीदरलैंड और नेपाल के तीन-तीन खिलाड़ियों को आईसीसी की ताजा वनडे रैंकिंग में फायदा हुआ है। कप्तान शुभमन गिल समेत तीन भारतीय टॉप 10 बल्लेबाजों की लिस्ट में शामिल हैं। मेस वनडे खिलाड़ियों की ताजा रैंकिंग जारी की है। नीदरलैंड टीम जारी आईसीसी मेस क्रिकेट वर्ल्ड कप लीग 2 कॉम्पिटिशन में अच्छी फॉर्म में है। हाल ही में उसने यूट्रेक्ट में नेपाल को 57 रन से शिकस्त दी। नीदरलैंड की नजर अब मेस क्रिकेट वर्ल्ड कप क्वालिफायर इवेंट में एंट्री करने पर है। कप्तान स्कॉट एडवर्ड्स ने नेपाल के खिलाफ 57 रनों की पारी खेली, जिससे नीदरलैंड ने लीग 2 टेबल में टॉप चार में अपनी जगह पक्की कर ली। एडवर्ड्स वनडे बल्लेबाजों की लेटेस्ट रैंकिंग में 4 पायदान चढ़कर 34वें नंबर पर आ गए हैं। वनडे बॉलर रैंकिंग में नीदरलैंड के स्पिनर वैन डेर मर्व 11 स्थान की छलांग लगाई। वह अब संयुक्त रूप से 63वें स्थान पर आ गए हैं। लोगान वैन बीक तीन स्थान ऊपर 76वें पर पहुंच गए। उन्होंने मैच में दो विकेट चटकआए थे। नेपाल के भी तीन खिलाड़ियों का फायदा हुआ है। ललित राजवंशी (एक स्थान ऊपर 45वें पर) और करण केसी (सात स्थान ऊपर 83वें पर) वनडे बॉलर्स की अपडेटेड लिस्ट में आगे बढ़े हैं। नेपाल के आसिफ शेख दो स्थान ऊपर चढ़कर वनडे बल्लेबाजों की लिस्ट में 76वें नंबर पर आ गए।

शाकिब के घर पर हमला पत्थर-पेट्रोलबमफेंके

ढाका। बांग्लादेश क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान और अवामी लीग के पूर्व सांसद शाकिब अल हसन के मगुरा शहर में बने घर पर हमला हुआ है। यह घटना पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की वचुअल प्रेस कॉन्फ्रेंस में शाकिब के शामिल होने के कुछ घंटों बाद हुई। शाकिब के घर पर हमला रात 8.45 से 9 बजे के बीच हुआ। मगुरा सदर पुलिस के अफसर मोहम्मद अब्दुल्ला अल मामून ने बताया कि कुछ उपद्रवियों ने पत्थर फेंके और खिड़कियां तोड़ दीं। हमलावरों ने घर में आग लगाने की कोशिश की। यह दावा किया जा रहा है कि इसके लिए हमलावर कोलंबिड्स की बोटलों में पेट्रोल भरकर लाए थे। गनीमत यह रही कि हमले के वक्त घर खाली था, इसलिए किसी के घायल होने की खबर नहीं है। शाकिब इस वक्त श्रीलंका में हैं। घटना के बाद पुलिस फोर्स को तैनात कर दिया गया है। बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना ने दो साल बाद बुधवार को लोगों को वचुअली संबोधित किया। जब हसीना बोल रही थीं, उस दौरान उनका कैमरा बंद था। हसीना ने 25 मिनट भाषण दिया। इस दौरान शाकिब अल हसन, शेख हसीना के बेटे सजीब वाजेद जाँय, पूर्व शिक्षा मंत्री मोहिबुल हसन चौधरी भी मौजूद थे। शाकिब अल हसन शेख हसीना की आवामी लीग से जुड़े हुए हैं। वह बुधवार को हसीना के वचुअली संबोधन में शामिल हुए। शाकिब अल हसन शेख हसीना की आवामी लीग से जुड़े हुए हैं। वह बुधवार को हसीना के वचुअली संबोधन में शामिल हुए। शाकिब ने सांसद रहते हुए भी अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट और टी-20 लीग में खेलना नहीं छोड़ा। अगस्त 2024 में जब बांग्लादेश में बगावत शुरू हुई, तब भी शाकिब की आलोचना हुई। सरकारी नौकरियों में आरक्षण के खिलाफ शुरू हुए छात्र आंदोलन के दौरान शाकिब पर आरोप लगे कि उन्होंने अवामी लीग के सांसद होने के कारण चुप्पी साधे रखी।



मेरा रिकॉर्ड शायद वैभव तोड़ेगा

बटलर के बनाया टी-20 में सर्वाधिक रन का रिकॉर्ड

सूर्यवंशी को लेकर जोस ने की भविष्यवाणी

लंदन, एजेंसी। इंग्लैंड के विस्फोटक बल्लेबाज जोस बटलर ने टी20 क्रिकेट में नया इतिहास रच दिया है। द हंड्रेड टूर्नामेंट में मैनचेस्टर सुपर जाएंट्स की ओर से खेलते हुए उन्होंने वेस्टइंडीज के दिग्गज कीरोन पोलार्ड को पीछे छोड़कर टी20 क्रिकेट के इतिहास में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बनने की उपलब्धि हासिल की। इस उपलब्धि के बाद बटलर ने एक ऐसा बयान दिया, जिसने भारतीय क्रिकेट फैंस का ध्यान अपनी ओर खींच लिया।

वेल्श फायर के खिलाफ मुकाबले में बटलर ने महज 20 गेंदों में नाबाद 51 रन की तूफानी पारी खेली। इस दौरान उन्होंने दो चौके और छह छक्के लगाए। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 250 का रहा। इसी पारी के दौरान उन्होंने टी20 क्रिकेट में अपने कुल रन 14,833 तक पहुंचा दिए।

बटलर ने इस मामले में किरोन पोलार्ड (14,803 रन) को पीछे छोड़ दिया। इससे पहले लंबे समय तक यह रिकॉर्ड वेस्टइंडीज के महान बल्लेबाज क्रिस गेल (14,562 रन) के नाम था। बटलर ने 522 टी20 मैचों में नौ शतक और 105 अर्धशतकों की मदद से यह उपलब्धि हासिल की है।

वैभव सूर्यवंशी का लिया नाम

रिकॉर्ड अपने नाम करने के बाद बटलर ने कहा कि यह उपलब्धि उनके लिए बेहद खास है, लेकिन उन्हें भरोसा है कि भविष्य में कोई न कोई इस रिकॉर्ड को तोड़ेगा। उन्होंने भारतीय युवा बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी का नाम लेते हुए बड़ा बयान दिया। बटलर ने कहा, 'यह सोचकर बहुत अच्छा लगता है कि टी20 क्रिकेट में सबसे ज्यादा रन मेरे नाम हैं। एक दिन कोई न कोई इस रिकॉर्ड को तोड़ेगा और शायद उसका नाम वैभव सूर्यवंशी होगा। लेकिन फिलहाल यह मेरे लिए गर्व का पल है।'

खराब फॉर्म से वापसी पर भी बोले बटलर

बटलर ने माना कि कुछ महीने पहले उनका प्रदर्शन अच्छा नहीं था, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और लगातार मेहनत करते रहे। उन्होंने कहा, 'क्रिकेट बहुत जल्दी बदल जाता है। कुछ महीने पहले मैं अपनी फॉर्म से जूझ रहा था, लेकिन पिछले कुछ हफ्तों में मुझे लग रहा है कि मैं अपने करियर की सबसे अच्छी बल्लेबाजी कर रहा हूँ। आपके पास केवल दो विकल्प होते हैं- या तो हार मान लें या फिर ऊर्जा और दृढ़ संकल्प के साथ वापसी की कोशिश करें। मैंने दूसरा रास्ता चुना और उसी पर ध्यान केंद्रित किया।'

मैनचेस्टर सुपर जाएंट्स ने नौ विकेट से जीता मैच

मुकाबले में पहले बल्लेबाजी करते हुए वेल्श फायर ने मैट शॉर्ट के 71 और फिल सॉल्ट के 48 रन की बदौलत 100 गेंदों में चार विकेट पर 155 रन बनाए। लक्ष्य का पीछा करते हुए मैनचेस्टर सुपर जाएंट्स ने शुरुआत में ही आक्रामक बल्लेबाजी की। विम साइफर्ट ने 36 गेंदों में नाबाद 62 रन बनाए, जबकि पॉल वाल्टर ने 18 गेंदों में 37 रन की तेज पारी खेली। बटलर की नाबाद 51 रन की विस्फोटक पारी की बदौलत टीम ने एक विकेट खोकर लक्ष्य हासिल कर लिया और नौ विकेट से शानदार जीत दर्ज की।

पहलवान दीपांशु डोप में फंसे विदेशी धरती पर तीन साल बाद टेस्ट जीता पाकिस्तान नाडा ने लगाया अस्थायी प्रतिबंध

नई दिल्ली, एजेंसी। एशियाई खेल शुरू होने से पहले ही भारतीय कुश्ती टीम के अभियान को झटका लगा है। लखनऊ में एशियाई खेलों का ट्रायल जीतकर 130 किलो भार वर्ग की ग्रीको रोमन टीम में जगह बनाने वाले पहलवान दीपांशु डोप में



फंस गए हैं। उन पर नाडा ने अस्थायी प्रतिबंध लगा दिया है और उन्हें भारतीय टीम से बाहर कर दिया गया है।

खास बात यह है कि दीपांशु दूसरी बार डोप में पॉजिटिव पाए गए हैं। इससे पहले वह गुजरात में हुए राष्ट्रीय खेलों में डोप के

मामले में फंसे थे। डोप में फंसने के बाद दीपांशु को राष्ट्रीय शिविर से भी बाहर कर दिया गया है। वह हंगरी में होने वाले विश्व चैंपियनशिप में भी खेलने जा रहे थे। उनका बीजा भी लग गया था। उसी समय उनके डोप सैमपल की रिपोर्ट आई। उन्होंने उस दौरान अपना अपराध स्वीकार कर लिया था, जिसके चलते उन्हें तीन साल का प्रतिबंध लगा था। वर्ष 2025 में प्रतिबंध खत्म करने के बाद उन्होंने राष्ट्रीय चैंपियनशिप के जरिए एशियाई खेलों के लिए चयनित होने वाले राष्ट्रीय शिविर में जाहग बनाई थी। दीपांशु को एशियाई खेलों में 130 किलो भार वर्ग का प्रबल दवेदार माना जा रहा था। दूसरी बार डोप में फंसने के कारण उन पर अब स्थायी प्रतिबंध लग सकता है। नाडा ने उन्हें आरोप पत्र भेज दिया है। भारतीय कुश्ती महासंघ ने दीपांशु की जगह 130 किलो भार वर्ग में सोतक को शामिल कर लिया है।

बीडब्ल्यूएफ चैंपियनशिप: आयुष की पहले ही दौर में मौजूदा चैंपियन शी यूकी से भिड़ंत, सिंधू-लक्ष्य को आसान शुरुआत

नई दिल्ली। बीडब्ल्यूएफ विश्व बैडमिंटन चैंपियनशिप के ड्रा में भारतीय खिलाड़ियों को मिला-जुला मुकाबला मिला है। एशियन चैंपियनशिप के रजत पदक विजेता आयुष शेट्टी को पहले ही दौर में मौजूदा विश्व चैंपियन और चीन के स्टार शी यूकी का सामना करना होगा। वहीं, पीवी सिंधू और लक्ष्य सेन को शुरुआती दौर में अपेक्षाकृत आसान प्रतिद्वंद्वी मिले हैं। 17 से 23 अगस्त तक नई दिल्ली के इंदिरा गांधी इंडोर स्टेडियम में होने वाली इस प्रतियोगिता की मेजबानी भारत 17 साल बाद कर रहा है।

पूर्व विश्व चैंपियन पीवी सिंधू अपने अभियान की शुरुआत आयरलैंड की विश्व नंबर 141 सोफिया नोबेल के खिलाफ करेंगी। सिंधू विश्व चैंपियनशिप में रिकॉर्ड छत्र पदक जीतने के इरादे से उतरेगी। ड्रा के अनुसार सिंधू सदक दौर से पहले दुनिया की नंबर एक एन से यंग (दक्षिण कोरिया) और मौजूदा विश्व



चैंपियन अकाने यामागुची (जापान) से भिड़ने से बच गई हैं। हालांकि, प्री-क्वार्टर फाइनल में उनका सामना चीन की तीसरी वरीय वांग झी यी से हो सकता है, जबकि क्वार्टर फाइनल में इंडोनेशिया की छठी वरीय पुत्तू कुसुमा वरदान चुनौती बन सकती हैं। 2021 विश्व चैंपियनशिप के कांस्य पदक विजेता लक्ष्य सेन पहले दौर में ऑस्ट्रिया

के कोलित्स वेलेंटइन फिलिप्स से भिड़ेंगी। अगर वह आगे बढ़ते हैं तो प्री-क्वार्टर फाइनल में दूसरी वरीयता प्राप्त थाईलैंड के कुनलावुत वित्तिदर्सन से संभावित मुकाबला हो सकता है। भारतीय खिलाड़ियों में सबसे कठिन ड्रा आयुष शेट्टी को मिला है। उनका पहला ही मैच में चीन के शीपें खिलाड़ी और मौजूदा विश्व चैंपियन शी यूकी से सामना होगा। आयुष अब तक शी यूकी के खिलाफ तीनों मुकाबले हार चुके हैं, लेकिन हालिया मुकाबलों में उन्होंने चीनी खिलाड़ी को कड़ी टक्कर दी है।

कोच गंभीर की खिलाड़ियों को नसीहत

मानसिक और शारीरिक रूप से सभी तैयार रहे

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत के हेड कोच गौतम गंभीर ने शुभमन गिल की अगुवाई वाली टीम इंडिया को श्रीलंका के खिलाफ दो मैचों की टेस्ट सीरीज में हर चुनौती का सामना करने के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार रहने की सलाह दी है। श्रीलंका के खिलाफ टेस्ट सीरीज का आगाज 15 अगस्त से होना है। इससे पहले, भारतीय टीम श्रीलंका इलेवन के खिलाफ तीन दिवसीय प्रैक्टिस मैच में हिस्सा लेगी, जिसकी शुरुआत सात अगस्त से होनी है। पहले टेस्ट की मेजबानी गॉल इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम करेगा, जबकि दूसरा टेस्ट मुकाबला 23 अगस्त से कोलंबो का सिंहलीज स्पोर्ट्स क्लब मैदान करेगा।

बीसीसीआई ने शेयर किया वीडियो

गंभीर ने गुरुवार को भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) द्वारा अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर शेयर किए गए वीडियो में कहा, 'दोस्तों, हम जानते हैं कि हमारे सामने क्या है। हम जानते हैं कि हम किसके लिए खेल रहे हैं। हम जोर लगा सकते हैं, हम अपनी सीमा को पार कर सकते हैं, हम सभी चीजों को पूरा कर सकते हैं। 15 तारीख की सुबह, चाहे हम पहले बैटिंग कर रहे हों, या पहले गेंदबाजी कर रहे हों, हमें हर सवाल और हर जवाब के लिए पूरी तरह तैयार रहना है। इसलिए पक्का करें कि हम अभी से सभी चीजों को पूरा करें।'

गंभीर ने सारांश-नबी का किया स्वागत

गंभीर ने नए खिलाड़ियों, ऑफ-स्पिन गेंदबाजी ऑलराउंडर सारांश जैन और तेज गेंदबाज आकिब नबी का टेस्ट सेटअप में आधिकारिक तौर पर स्वागत किया। इसके साथ ही हेड कोच ने नए नियुक्त फील्डिंग कोच, सुभादीप घोष का भी स्वागत किया। गंभीर वीडियो में कहते हैं, 'दोस्तों, सभी का स्वागत है। हमारे साथ कुछ नए लोग आए हैं। सबसे पहले, सारांश, बधाई हो, आपने यहां तक पहुंचने के लिए बहुत मेहनत की है। जब भी आपको मौका मिले, अपने परिवार और देश को गर्व महसूस कराना सुनिश्चित करें। दूसरी बात, मैं आकिब को बधाई देना चाहता हूँ, आपको पिछला सीजन शानदार रहा था, और आपने जम्मू-कश्मीर को रणजी ट्रॉफी जीताई, जो एक बड़ी उपलब्धि है। एक बार फिर बधाई।'

सुभादीप का भी स्वागत

हेड कोच ने आगे कहा, 'आखिर में, मैं सुभादीप का भी स्वागत करना चाहता हूँ। उन्होंने इतने वर्षों तक कई टीमों के साथ काम किया है। मुझे यकीन है कि उनका जुनून, उनकी प्रतिबद्धता इस टीम को आगे ले जाएगी और यह सुनिश्चित करेंगे कि उनका एनर्जी लेवल सभी को टारगेट हासिल करने में मदद करे।'



दूसरी पारी में कैरेबियाई बल्लेबाजी पूरी तरह बिखर गई और पूरी टीम केवल 117 रन पर सिमट गई।

पाकिस्तान की जीत में स्पिरासो अली उस्मान और साजिद खान की अहम भूमिका रही। दोनों ने चार-चार विकेट लेकर वेस्टइंडीज की दूसरी पारी को ध्वस्त कर दिया।

75 रन का लक्ष्य आसानी से किया हासिल

जीत के लिए 75 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए पाकिस्तान की शुरुआत अच्छी नहीं रही। इमाम-उल-हक जल्दी आउट हो गए, जबकि अजान अवैस भी बड़ी पारी नहीं खेल सके। इसके बाद कप्तान बाबर आजम और अब्दुल्ला शफीक ने जिम्मेदारी संभाली। दोनों बल्लेबाज 24-24 रन बनाकर नाबाद लौटे और पाकिस्तान ने केवल दो विकेट खोकर मुकाबला अपने नाम कर लिया। इस जीत के साथ दो मैचों की टेस्ट सीरीज 1-1 की बराबरी पर समाप्त हुई। पहले टेस्ट में वेस्टइंडीज ने पाकिस्तान को 90 रन से हराया था।

वेस्टइंडीज ने पहली पारी में 344 रन बनाए थे। इसके जवाब में पाकिस्तान ने 387 रन बनाकर 43 रन की अहम बढ़त हासिल की।