



संक्षिप्त

समाचार

## देशभर में 2-अक्टूबर को यूपीआई से पैसा नहीं लेंगे व्यापारी

व्यूआर कोड को काले कपड़े से ढँकेगे, 2000 से ज्यादा ट्रान्जैक्शन पर चार्ज का विरोध

नई दिल्ली (एजेंसी)। अगर आप अपनी जैब में कैश नहीं रखते और यूपीआई से ही पेमेंट करते हैं, तो 2 अक्टूबर को ऐसा नहीं कर पाएंगे। क्योंकि देशभर के व्यापारियों ने इस दिन नो पीआई डे मनाने का ऐलान किया है। यानी इस दिन देशभर में कोई भी व्यापारी और दुकानदार यूपीआई से पेमेंट नहीं लेंगे।



महाराष्ट्र चैंबर ऑफ कॉमर्स, इंडस्ट्री एंड एग्रीकल्चर अध्यक्ष रवींद्र मंगवे ने बताया कि यह आंदोलन सिर्फ महाराष्ट्र तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि देशभर के 500 से ज्यादा प्रमुख व्यापारी संगठन इसमें हिस्सा लेंगे।

इस दिन व्यापारी संगठन 15 अक्टूबर से 2000 रुपए से ज्यादा ट्रान्जैक्शन पर लगने वाले 0.4 प्रतिशत चार्ज के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करेंगे। व्यापारियों की इस चार्ज को हटाने की मांग है। इस दौरान व्यापारी क्यूआर कोड, स्कैनर, साउंड बॉक्स और अन्य डिजिटल पेमेंट डिवाइसेस को काले कपड़े से ढककर विरोध करेंगे।

## सुप्रीम कोर्ट ने चुनाव आयोग से पूछा-टीएमसी पर फैसला कब

कहा- हमने शिवसेना मामले में देरी का नतीजा देखा, पार्टी का नाम-चुनाव चिह्न फ्रीज है

नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को चुनाव आयोग (ईसी) से पूछा कि ऑल इंडिया तुणमूल कांग्रेस (टीएमसी) के नाम और चुनाव चिह्न को लेकर चल रहा फैसला कब तक लेंगे। कोर्ट ने आयोग से कहा कि वह फैसले की टाइमलाइन बताएं।

ममता बनर्जी ने चुनाव आयोग के उस फैसले को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी है, जिसमें आयोग ने टीएमसी के नाम और चुनाव चिह्न को फ्रीज कर दिया है। मामले की अगली सुनवाई 28 सितंबर को होगी। चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया सूर्यकांत, जस्टिस जयमाल्य बागची और जस्टिस वी. मोहना की बेंच इस याचिका पर सुनवाई की। बेंच ने चुनाव आयोग की ओर से पेश वरिष्ठ वकील डी एस नायडू से विवाद पर अंतिम फैसला लेने की समयसीमा बताने को कहा। शिवसेना विवाद के फैसले में देरी का जिक्र करते हुए, कोर्ट ने कहा विवाद का निपटारा शीघ्रता से किया जाना चाहिए ममता बनर्जी की ओर से पेश वरिष्ठ वकील कपिल सिब्बल ने सुप्रीम कोर्ट से कहा कि चुनाव प्रक्रिया शुरू हो जाने के बाद इसी ने नाम-सिंबल फ्रीज करने का फैसला लिया।



# भाजपा ने बंगाल चुनाव में 287 करोड़ खर्च किए

5 राज्यों के चुनावी खर्च का आधे से ज्यादा बंगाल में; बाकी 4 राज्यों में 242 करोड़ खर्च

नई दिल्ली (एजेंसी)। बीजेपी ने असम, केरल, तमिलनाडु, पुडुचेरी और पश्चिम बंगाल के विधानसभा चुनावों में कुल 529.38 करोड़ रुपए खर्च किए। इसमें सबसे ज्यादा 286.99 करोड़ रुपए पश्चिम बंगाल में खर्च हुए।

मीडिया के मुताबिक बंगाल में पार्टी ने चुनाव प्रचार पर 217.16 करोड़ रुपए और उम्मीदवारों पर 69.83 करोड़ रुपए खर्च किए। बाकी 4 राज्यों में पार्टी ने 242 करोड़ रुपए खर्च किए। बीजेपी का बंगाल में खर्च कांग्रेस के पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों में किए गए कुल 248.55 करोड़ रुपए के खर्च से ज्यादा रहा। सीपीआई (एम) का कुल खर्च 39.04 करोड़ रुपए रहा। इसका खुलासा चुनाव आयोग को सौंपी गई खर्च रिपोर्ट से हुआ है।



## कांग्रेस ने बंगाल चुनाव में 42.08 करोड़ रुपए खर्च किए

बंगाल में भाजपा ने 293 सीटों में से 207 सीटें जीतीं, जबकि टीएमसी को 80 सीटें मिलीं। कांग्रेस ने राज्य में 293 सीटों पर अकेले चुनाव लड़ा और 2 सीटें जीतीं। कांग्रेस ने बंगाल में कुल 42.08 करोड़ रुपए खर्च किए। इसमें 12.96 करोड़ रुपए प्रचार और 29.12 करोड़ रुपए उम्मीदवारों से जुड़े खर्च पर लगाए गए। सीपीआई (एम) ने बंगाल में 197 सीटों पर चुनाव लड़ा और एक सीट जीती। पार्टी ने चुनाव में 8.23 करोड़ रुपए खर्च किए। वहीं, टीएमसी की चुनावी खर्च रिपोर्ट अभी सार्वजनिक नहीं हुई है।

## केरल में बीजेपी ने प्रचार पर 54.93 करोड़ रुपए खर्च किए

केरल में कांग्रेस ने अपने मुख्यालय और राज्य इकाई के जरिए 105.34 करोड़ रुपए खर्च किए। वहीं बीजेपी का खर्च 82.67 करोड़ रुपए रहा। कांग्रेस ने केरल में प्रचार पर 71.30 करोड़ रुपए और उम्मीदवारों से जुड़े खर्च पर 34.05 करोड़ रुपए खर्च किए। बीजेपी ने केरल में प्रचार पर 54.93 करोड़ रुपए और उम्मीदवारों पर 27.74 करोड़ रुपए खर्च किए। सीपीआई (एम) की राज्य इकाई ने 28.60 करोड़ रुपए खर्च किए, जिसमें 26.30 करोड़ रुपए प्रचार और 2.31 करोड़ रुपए उम्मीदवारों से जुड़े खर्च पर लगाए गए।

## भाजपा को चुनाव के दौरान 1,472.8 करोड़ फंड मिला

बीजेपी ने असम में 96.27 करोड़ रुपए, तमिलनाडु में 51.56 करोड़ रुपए, पुडुचेरी में 11.90 करोड़ रुपए खर्च किए। इसके अलावा केरल और पश्चिम बंगाल में भी खर्च किया। 5 राज्यों में चुनाव के दौरान भाजपा को 1,472.8 करोड़ रुपए मिले। वहीं, कांग्रेस को 207.17 करोड़ रुपए मिले। चुनाव की घोषणा के समय बीजेपी के केंद्रीय कार्यालय में 6,722.6 करोड़ रुपए थे। चुनाव खत्म होने के बाद यह बढ़कर 7,627.2 करोड़ रुपए हो गए। वहीं, कांग्रेस के मुख्यालय और पांच राज्य इकाइयों का बैलेंस 169.06 करोड़ रुपए से घटकर 103.2 करोड़ रुपए रह गया।

## चक्रवात अर्नब से ओडिशा-आंध्र प्रदेश में भारी बारिश, पुल डूबे

बंगाल, एमपी और छत्तीसगढ़ के 10 जिलों में आंधी-बारिश का अलर्ट

नई दिल्ली (एजेंसी)। बंगाल की खाड़ी से बना अर्नब चक्रवात उत्तर आंध्र प्रदेश और दक्षिण ओडिशा के तट से देर रात 11 से 1 बजे के बीच टकरा गया। इसके असर से दोनों राज्यों के तटीय जिलों में भारी बारिश हो रही है। दक्षिण ओडिशा के 10 जिलों में स्कूल बंद कर दिए गए हैं। करीब 5 हजार लोगों को



सुरक्षित स्थानों पर शिफ्ट किया गया है। मलकानगिरी में चार पुल डूब जाने से ट्रैफिक बंद हो गया है। सुरक्षा कारणों से नेशनल हाईवे भी बंद कर दिया गया है। वहीं, राउरकेला में तूफान से सिविल टाउनशिप में बना 150 फुट ऊंचा गणेश पंडाल ढह गया।

## ओडिशा में दो दिनों तक तूफानी मौसम का अलर्ट

मौसम विभाग ने बताया कि ओडिशा में पिछले 24 घंटों में औसतन 70 मिमी बारिश हुई है, जिसमें कोरापुट जिले के सिमिलिगुड़ा में सबसे अधिक 193.9 मिमी बारिश दर्ज की गई। मौसम विभाग के मुताबिक, तटीय इलाकों में दो दिनों तक तेज हवाओं के साथ तूफानी मौसम रहेगा और मछुआरों से शुक्रवार सुबह तक समुद्र में न जाने की अपील की।

सोशल मीडिया पर दोस्ती कर होटल में बुलाया, आरोपी फरार, पास्को में केस

## दिल्ली में नाबालिग से रेप, 12 दिन में चौथा मामला

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली के वजीराबाद इलाके की एक होटल में नाबालिग से रेप का मामला सामने आया है। पुलिस के मुताबिक, आरोपी और पीड़ित दोनों वजीराबाद के रहने वाले हैं। आरोपी ने सोशल मीडिया पर लड़की से दोस्ती की और मंगलवार को उसे होटल में बुलाया।

घटना के बाद लड़की घर पहुंची और परिवार को पूरी बात बताई। इसके बाद परिवार ने पुलिस से शिकायत की। पुलिस ने पीड़ित का मेडिकल कराया और उसका बयान दर्ज किया।

मेडिकल जांच और लड़की के बयान के आधार पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ पॉक्सो एक्ट में केस दर्ज किया है। घटना के बाद से आरोपी फरार है। दिल्ली में पिछले 12



### होटल के रिकॉर्ड की जांच

पुलिस यह भी जांच कर रही है कि नाबालिग को होटल में प्रवेश कैसे मिला। जांचकर्ता होटल का रजिस्टर, सीसीटीवी फुटेज और अन्य रिकॉर्ड देख रहे हैं।

दिनों में नाबालिग से रेप का यह चौथा मामला है। एनसीआरबी के आंकड़ों के मुताबिक, पॉक्सो केस में करीब 97 प्रतिशत आरोपी, पीड़ित को पहले से जानता है।

## नोएडा में चलती स्लीपर बस में आग, 9 जिंदा जले

बस एमपी के ट्रैवल्स की, इस पर 19 चालान, 1.75 लाख जुर्माना हो चुका

नोएडा (एजेंसी)। नोएडा में बुधवार रात यमुना एक्सप्रेस-वे पर चलती स्लीपर एसी बस में आग लगने से 9 यात्रियों की मौत हो गई। इनमें 8 पुरुष और एक महिला है। बस में कुल 35 यात्री सवार थे। 20 को रेस्क्यू किया गया, जबकि कुछ लोग खिड़कियां तोड़कर

निकले। अंदर फंसे लोग बुरी तरह जल गए। उनके शव तक की पहचान नहीं हो पाई है। हादसे का शिकार हुई बस दिल्ली के कश्मीरी गेट से रात 9:30 बजे महोबा के लिए निकली थी। करीब 11:30 बजे जेवर एयरपोर्ट से 500 मीटर इसमें आग लग गई।

प्रदीप कुमार के मुताबिक शुरुआती जांच में एसी में स्पार्क या ब्लास्ट से इंजन में आग लगने की आशंका है। बस का पिछला हिस्सा काटकर पहुंचे फायर फाइटर- फायर ऑफिसर ने बताया कि फायर ब्रिगेड की 5 गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और 45 मिनट में आग बुझाई। फायर फाइटर बस का पिछला हिस्सा काटकर अंदर पहुंचे। एक-एक शव बाहर निकाला गया।

बताया कि ड्राइवर-क्लीनर सिगरेट पी रहे थे। यात्रियों ने विरोध किया तो दोनों हंसने लगे। बस में जलने की गंध भी आ रही थी, कुछ देर बाद उसमें आग लग गई। आग के बावजूद ड्राइवर ने तुरंत बस नहीं रोकी। यात्रियों के शोशे तोड़ने के बाद ही उसे रोका गया।

शुरुआती जांच में एसी में ब्लास्ट से आग लगने की आशंका- नोएडा चीफ फायर ऑफिसर (सीएफए)



पुलिस ने बताया कि बस मध्य प्रदेश के राज कल्पना ट्रैवल्स की है। इसके 19 चालान हो चुके हैं और ₹. 1.75 लाख जुर्माना लगाया गया है। पुलिस ने दो ड्राइवर पवन, विनोद और कडक्टर योगेश को गिरफ्तार किया है।

पैसेंजर बोले- ड्राइवर-क्लीनर सिगरेट पी रहे थे- बस में सवार यात्री सुनील कुमार ने पुलिस को

## बिहार में जमुई के बाद समस्तीपुर में लड़की से बदसलूकी

युवकों ने नाबालिग को घसीटा, बाल खींचे; मंत्री बोले- इन घटनाओं का वीडियो बनाना साजिश

समस्तीपुर (एजेंसी)। बिहार के समस्तीपुर में भी जमुई जैसी छेड़छाड़ की घटना हुई है। सड़क पर कुछ लड़कों ने एक नाबालिग लड़की के साथ बदसलूकी की, जिसका वीडियो 21 सितंबर से वायरल है।

लड़की युवकों से बार-बार छोड़ने के लिए कहती है, लेकिन युवकों ने बीच सड़क उसका हाथ पकड़, विरोध करने पर पीटने की कोशिश की, बाल खींचे और दूसरी तरफ ले गए।



घटना 15 सितंबर की है। समस्तीपुर पुलिस को इसकी जानकारी 23 सितंबर की रात करीब साढ़े 10 बजे मिली। इसके बाद पुलिस ने कर्पूरी ग्राम थाना क्षेत्र में कई जगहों पर छापेमारी की। 4 लोगों को गिरफ्तार किया गया है।

बिहार सरकार में मंत्री दिलीप जायसवाल ने कहा कि जमुई या समस्तीपुर हो, बस तरह की घटनाओं की रील बनाना एक साजिश है। सरकार को बदनाम करने की कोशिश है।

## आजमगढ़ में पत्नी-बेटे, दो पुजारियों को मारने वाले का एनकाउंटर

पूजा कराने से नाराज था, पति के साथ पत्नी-बेटे का एक चिता पर अंतिम संस्कार

आजमगढ़ (एजेंसी)। यूपी के आजमगढ़ में पत्नी, बेटे और दो पुजारियों की हत्या करने वाला आरोपी एनकाउंटर में मारा गया। पकड़े जाने के डर से उसने अपने 3 बच्चों को कमरे में बंधक बना लिया। 7 घंटे बाद उसने बेटे पर गोली चला दी। इसके बाद एटीएस,एसओजी ने हत्यारे अरविंद सिंह (42) को मार गिराया।

घटना जिला मुख्यालय से 50 किमी दूर अहिरोला थाना क्षेत्र की है। पुलिस के मुताबिक, परिवार को शक था कि अरविंद को उसके भाई सुनील की आत्मा परेशान कर

रही है। इसलिए पत्नी और मां महामृत्युंजय जाप करा रही थीं। इससे अरविंद नाराज था।

मंगलवार शाम 6 बजे इसी बात को लेकर पत्नी से बहस हुई।

कहा- तेरे चक्कर में मेरे भाई की हत्या हो गई। अब तू यहां ड्रामा कर रही है। इसके बाद उसने पुजारियों से आधार

कार्ड मांगा और उससे कहा सुनी करने लगा। इसी बीच, गुस्से में कमरे से लाइसेंस रिवॉल्वर लेकर आया, फिर पत्नी और दो पुजारियों को गोली मार दी।













# आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और वो सख्त हो जाते हैं और दर्ददायक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए एलोपैथिक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद कहता है कि शरीर में तीन जीव- ऊर्जा या दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त होता है, तब यह इन दोषों में असंतुलन की वजह से होता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस वात दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

## ये हैं जड़ीबूटी

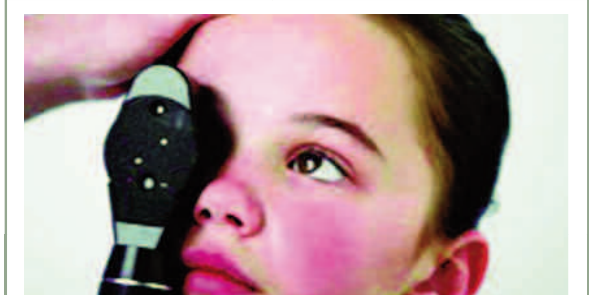
- गुग्गुलु : ऊतकों को मजबूत बनाता है।
- त्रिफला : विषैले तत्वों को शरीर से साफ करना।
- अश्वगंधा : शरीर और मन को आराम और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजना देना।
- कंस्टर (एरंडी) : इस

आयुर्वेद में ऑस्टियोआर्थराइटिस को संधिवात के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को सपोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुरू होना है।

तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के साथ ही इसका सेवन भी लिया जा सकता है, क्योंकि यह एक प्रभावी औषधि है।

► बाला : शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नसों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊतकों का विकास होता है।

► शालाकी : अपने सूजन विरोधी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के करीब के ऊतकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।



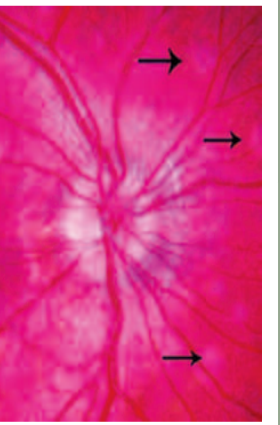
# एम्ब्लायोपिया स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है दृष्टि

जिन बच्चों की आंखों की अश्रु नलिकाएं बचपन से ही अवरुद्ध होती हैं। उनकी दृष्टि धुंधली हो सकती है। यदि जन्म के बाद शुरुआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

तीन साल से कम उम्र के ऐसे बच्चे जिनमें अश्रु नलिकाएं ( नैसोलेक्रिमल डक्ट ऑब्सट्रक्शन - एनएलडीओ) अवरुद्ध होती हैं। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत मरीज ऐसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही यह परेशानी होती है।

**रखें सावधानी**  
पैसिलवेनिया के लैनकास्टर के फैमेली आईयुप के अध्ययनकर्ता नोएल एस. मैटा व डेविड आई. सिलबर्ट का कहना है कि अध्ययन में शामिल 375 बच्चों में से 22 प्रतिशत बच्चों में एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारक थे। सामान्य आबादी में इस बीमारी की आठ गुना की दर से वृद्धि हो रही है।

**जन्मजात बीमारी**  
मैटा का कहना है, हमने एनएलडीओ की जन्मजात परेशानी वाले सभी बच्चों की जांच की बात कही। हमने सावधानीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारकों की मौजूदगी का अध्ययन किया।



# रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अनगिनत फायदे

अदरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं। आज हम उन्हीं फायदों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार फायदा मिलता है।

## जी मिचलाना

जी मिचलाना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है। 1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलेगी।

## गठिया दर्द में राहत

अदरक में एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टीज होती है जो जोड़ों के दर्द को खत्म करने में सहायक है। अदरक को खाने से या इसका लेप लगाने से भी दर्द खत्म होता है। इसका लेप बनाने के लिए अदरक को अच्छे से पीस लें। उसमें हल्दी मिला लें। इस पेस्ट को दिन में दो बार लगाएं। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

## मासिक धर्म में फायदेमंद

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होती है। ऐसे में अदरक की चाय काफी फायदा पहुंचाती है। इसलिए दिन में 2 बार अदरक की चाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

## सर्दी- जुकाम और फ्लू

सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्म रखता है जिससे पसीना अधिक आता है और शरीर गर्म बना रहता है।

**अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं।**

## माइग्रेन का इलाज

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है उनके लिए अदरक रामबाण है। जब भी माइग्रेन का अटैक आए, तब अदरक की चाय बना कर पीएं। इसको पीने से माइग्रेन में होने वाले दर्द और उल्टी से काफी हद तक राहत मिलेगी।

## दिल को रखता है स्वस्थ

अदरक कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने, ब्लड प्रेशर को ठीक रखने, खून को जमने से रोकने का काम करता है। इससे दिल संबंधित बीमारियां भी नहीं होती हैं। इसलिए अपनी डाइट में अदरक को शामिल करें।

## पाचन तंत्र मजबूत

अदरक पेट फूलने, कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं को ठीक रखने में भी सहायक है। जिन लोगों को पेट से संबंधित समस्याएं रहती हैं वह रोजाना सुबह खाली पेट अदरक का सेवन करें।

## मोर्निंग सिकनेस

मोर्निंग सिकनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं को होती है। रोजाना सुबह अदरक के 1 टुकड़े को चबा कर खाएं। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोर्निंग सिकनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

## ऊर्जा करें प्रदान

अदरक खाने से शरीर गर्म तो रहता ही है साथ ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुबह अदरक वाली चाय पीने से शरीर में चुस्ती- फुर्ती बनी रहेगी।

# अनुलोम विलोम से स्वच्छ व निरोग रहती हैं नाड़ियां

यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीगण 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' भी कहते हैं। उनके अनुसार इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोग बनी रहती हैं। इस प्राणायाम के अभ्यासी को वृद्धावस्था में भी गठिया, जोड़ों का दर्द व सूजन आदि शिकायतें नहीं होतीं।

## प्राणायाम की विधि

- अपनी सुविधानुसार पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं

छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बाएं छिद्र से 4 तक की गिनती में सांस को भरें और फिर बायीं नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें और दायीं नासिका से सांस को बाहर निकालें।  
► अब दायीं नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरें और दायीं नाक को बंद करके बायीं नासिका खोलकर सांस को 8 की गिनती में बाहर निकालें।  
► इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

## लाभ

- फेफड़े शक्तिशाली होते हैं।
- सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काफी हद तक बचाव होता है।
- हृदय बलवान होता है। इससे हार्ट अटैक नहीं होता।



# रात के समय कार्बोहाइड्रेड चीजें खाने से बचें

शाम के पांच बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए या नहीं? यदि वजन पर नियंत्रण रखना चाहते हैं तो पांच नहीं सात बजे के बाद ऐसी चीजें खाने से बचें, जिनमें कार्बोहाइड्रेड होता है। रात के समय हमेशा ऐसी चीजें ही खाएं, जो आसानी से पच जाएं।

## लो फैट का दूध लें

- दूध और उससे बने उत्पाद बचपन बीत जाने के बाद उपयोगी नहीं। दूध और दूध से बने उत्पादों में केवल प्रोटीन ही नहीं आवश्यक एमिनो एसिड, फैटी एसिड तथा कैल्शियम के साथ विटामिन ए, डी तथा मैग्नीशियम, फास्फोरस व पोटेशियम भी होता है। दूध अवश्य लें भले ही वह लो फैट हो।
- खाने में डाले गए नमक से ज्यादा नुक्सानदेह है, ऊपर से नमक डालना? नमक तैयार खाने में पहले से डाला गया हो या ऊपर से मिलाया गया, उसमें मौजूद सोडियम एक समान होता है।
- आयरन को बेहतर स्रोत होने के कारण पालक ही

रक्त की कमी से बचाता है। बहुत सी पतेदार सब्जियों में भरपूर आयरन होता है जैसे, ब्रॉक्ली में 40 मि.ग्रा., चौलाई- 20 मि.ग्रा., सरसों में 16-3 मि.ग्रा., गाजर की पत्तियों में 18 मि.ग्रा., आयरन होता है, जबकि पालक में 1.1 मि.ग्रा. होता है।

► सूजी अमाज नहीं है? सूजी मैदा का दानेदार रूप है। इसमें पोषक तत्वों की मात्रा पॉलिश चावल और मैदे के समान होती है।

## एक अंडा ही रोज खाएं

- शुगर फ्री उत्पाद हेल्दी होते हैं। आमतौर पर लोग अकसर शुगर फ्री उत्पादों को लो कैलोरी मान डायबिटीज और वजन नियंत्रण के लिए उपयोगी समझते हैं, परंतु ये शुगर फ्री उत्पाद अनेक अनदेखे शुगर स्रोतों से युक्त होते हैं। इनका अधिक सेवन स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है।
- अंडों में कोलेस्ट्रॉल अधिक होता है, इसलिए इसे नहीं खाना चाहिए। एक अंडे में 215 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, अकेले एक अंडे की जर्दी में 300 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, लेकिन अंडे में अन्य पौष्टिक तत्वों की बहुलता है। हाल ही में हुई रिसर्च से पता चला कि जो लोग एक अंडा प्रतिदिन खाते हैं, उन्हें अंडा न खाने वालों की तुलना में हृदय रोग का खतरा कम होता है।
- उपवास रखने से शरीर के टॉक्सिन बाहर

निकलते हैं। उपवास संतुलित भोजन और अधिक कैलोरीज पर नियंत्रण रखता है, लेकिन इस दौरान रीच डाइट, फल, जूस, अधिक मेवे आदि लेने से इसका उलटा भी हो सकता है।

## चीनी ज्यादा न खाएं

- चीनी खाने से डायबिटीज होती है। यह सोच कर चीनी न खाने पर डायबिटीज नहीं होगी, गलत है। स्टार्च, फैट, प्रोटीन और चीनी जैसे अधिक कैलोरी वाले खाद्य शरीर में इंसुलिन की मात्रा बढ़ाकर डायबिटीज को जन्म देते हैं। जब शरीर कार्बोहाइड्रेट को पचाने में अक्षम हो, तभी डायबिटीज होती है।
- शहद जैसे प्राकृतिक पदार्थ शुगर का विकल्प हैं। बहुत से लोग सोचते हैं कि ये शुगर फ्री तथा कम कैलोरी वाले प्राकृतिक स्रोत हैं तथा इन्हें रिफाइन भी नहीं किया जाता, इसलिए ये नुक्सानदेह नहीं। लेकिन 1 चम्मच शहद में 65 कैलोरी तथा एक चम्मच शुगर में 46 कैलोरी होती है। ग्लाइसिमिक इंडेक्स भी शहद में 87 तथा शुगर में 59 होता है।
- बिना नमक का खाना तेजी से वजन कम करता है। याद रखें कि पहले तो सोडियम के न रहने पर पानी कम होता है न कि फैट। नर्वस सिस्टम सही ढंग से काम करे, इसके लिए भी सोडियम जरूरी होता है। इसका लेवल डिप्रेशन, स्वभाव परिवर्तन

स्वास्थ्य सही है तो शरीर सही है। शरीर सही है तो मन सही है। इसलिए अपने स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। हम आपको बताते हैं, हेल्थ के क्या लेना चाहिए और क्या नहीं।

और कमजोरी का कारण होता है।  
► शुगर मूड को प्रभावित करती है। इंसानी दिमाग ऊर्जा के लिए पूरे तौर पर ब्लड शुगर (ग्लूकोज) पर निर्भर रहता है। इसकी कमी से हाइपोग्लेसीमिया का दौरा तथा कमजोरी, डिप्रेशन, दिमागी गड़बड़ाया हो सकता है।

## केला-दूध फायदेमंद

- रात में मैटोबॉलिज्म सिस्टम धीमा होता है। इसलिए भारी नाश्ता करना चाहिए। सुबह का नाश्ता दिन भर की ऊर्जा के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन इसके लिए भारी की जरूरत नहीं। आप केले या दूध से भी काम चला सकती हैं।
- मछली खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। ऐसा हमेशा नहीं होता। लेकिन कुछ स्थितियों में इसे मान लेना बेहतर होता है।
- बिना शुगर के फलों के जूस प्राकृतिक व शुगर फ्री होते हैं। ये लो कैलोरी जरूर होते हैं, लेकिन इसमें फ्रूक्टोस होने के कारण शुगर फ्री नहीं होते।



रोनाल्डो पुर्तगाल के लिए कब तक खेलेंगे! भविष्य पर दिया बड़ा बयान

लिस्बन। क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने पुर्तगाल के साथ अपने अंतरराष्ट्रीय भविष्य को लेकर स्थिति साफ कर दी है। 41 वर्षीय स्टार फुटबॉलर ने कहा कि जब तक राष्ट्रीय टीम को उनकी जरूरत है, वह खेलते रहेंगे। हालांकि, जिस दिन उन्हें लगेगा कि वह टीम के लिए योगदान नहीं दे पा रहे हैं या टीम उन्हें नहीं चाहती, वह सबसे पहले खुद टीम छोड़ देंगे।

रोनाल्डो ने जुलाई में फीफा विश्व कप 2026 के राउंड ऑफ-16 में पुर्तगाल के स्पेन से बाहर होने के बाद अपने अंतरराष्ट्रीय भविष्य की पुष्टि नहीं की थी। हालांकि, नए मुख्य कोच जॉर्ज जीसस की पहली पुर्तगाल टीम में उन्हें शामिल किए जाने से साफ हो गया कि वह अभी राष्ट्रीय टीम के लिए उपलब्ध हैं।



‘जब नहीं चाहेंगे, सबसे पहले मैं चला जाऊंगा’

वेल्स के खिलाफ मुकाबले से पहले रोनाल्डो ने अपने भविष्य को लेकर कहा, ‘जब भी वे कहेंगे कि वे मुझे राष्ट्रीय टीम में नहीं चाहते, मैं सबसे पहले जाने वाला व्यक्ति बनूंगा। जब मुझे लगेगा कि मैं टीम में कुछ नहीं जोड़ रहा हूं या माहौल खराब कर रहा हूं, तो मैं सबसे पहले चला जाऊंगा। मैं अपना सूटकेस उठाऊंगा और चला जाऊंगा।’

उन्होंने आगे कहा, ‘पुर्तगाल के लोग मुझ पर भरोसा करते हैं। इसी वजह से मैं अभी यहां हूं। सिर्फ आंकड़ों को देखिए, मुझे यकीन है कि आप कुछ गणना कर सकते हैं। मैं अभी भी अच्छा कर रहा हूं। जिस दिन उन्हें मुझ पर भरोसा नहीं रहेगा, कोई समस्या नहीं है, मैं चला जाऊंगा। मैं हमेशा इस महासंघ का नंबर एक प्रशंसक रहूंगा।’

विश्व कप के बाद संन्यास पर किया था विचार

रोनाल्डो ने माना कि विश्व कप से बाहर होने के बाद उन्होंने अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल से हटने के बारे में विचार किया था। हालांकि, पुर्तगाल के राष्ट्रपति पेड्रो प्रोएंका और कोच जॉर्ज जीसस के साथ बातचीत के बाद उन्होंने खेलना जारी रखने का फैसला किया। उन्होंने कहा, ‘हां, मैंने ऐसा किया था। बेशक, मैं हमेशा अपने फैसलों, अपने भविष्य और वर्तमान के बारे में सोचता रहता हूं। मैं सोचने वाला इंसान हूं, आपको सोचना पड़ता है। इसी वजह से आप मुझे अब यहां देख रहे हैं। इसका मतलब है कि मैं जारी रखूंगा।’

रोनाल्डो ने यह भी कहा कि वह सिर्फ गोल करने के लिए नहीं, बल्कि युवा खिलाड़ियों की मदद करके भी टीम में योगदान देना चाहते हैं। उन्होंने कहा, ‘मुझे अब भी विश्वास है कि मैं राष्ट्रीय टीम को वह हासिल करने में मदद कर सकता हूं जो वह चाहती है। मुझे लगता है कि मैं राष्ट्रीय टीम को अपना समर्थन दे सकता हूं, सिर्फ गोल के जरिए नहीं, बल्कि मैदान के बाहर भी।’

मुक्केबाज परवीन पदक पक्का करने से एक जीत दूर, क्वार्टर फाइनल में पहुंचीं

नागोया। भारतीय मुक्केबाजों के लिए एशियन गेम्स का पांचवां दिन मिलाजुला रहा। परवीन ने महिला 65 किग्रा वर्ग के क्वार्टर फाइनल में पहुंचकर पदक पक्का करने के मजबूत कदम बढ़ाए, वहीं साक्षी और सुमित को अपने-अपने बाउट में हार का सामना करना पड़ा। परवीन को तजाकिस्तान की मलिका नोजिमोवा से वॉकओवर मिला जिससे वह अगले दौर में पहुंच गईं। परवीन पदक पक्का करने से एक कदम दूर हैं। मुक्केबाजी में सेमीफाइनल में पहुंचने पर पदक पक्का हो जाता है।

भारतीय मुक्केबाज साक्षी चौधरी महिलाओं के 51 किलो वर्ग में कजाखस्तान की अलुआ बाल्कीबेकोवा से प्री क्वार्टर फाइनल में हारकर बाहर हो गईं। हरियाणा की 26 वर्ष की साक्षी ने ग्लामो राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीता था लेकिन यहां वह लय कायम नहीं रख सकीं। पहले दौर के बाद कजाखस्तान की मुक्केबाज 3-2 से आगे थी। दूसरे दौर में साक्षी ने आक्रामकता दिखाई लेकिन बाल्कीबेकोवा ने 3-2 से फिर बढ़त बनाई। आखिरी दौर में साक्षी वापसी करने में नाकाम रही।

चोट के कारण बाहर हुए सुमित इससे पहले सुमित पुरुषों के 70 किलो प्री क्वार्टर फाइनल मुकाबले में इराक के अल सारे अली के खिलाफ चोट के कारण बाहर हो गए। हरियाणा के 23 वर्ष के सुमित पहले दो दौर में आगे थे, लेकिन



तीसरे दौर में एक मुक्के से बचने के प्रयास में उन्हें घुटने में चोट लगी और वह गिर गए। इसके बाद वह आगे खेल नहीं सके और रैफरी ने मुकाबला रोककर

विरोधी को विजेता घोषित कर दिया। सुमित ने पहले मुकाबले में थाईलैंड के बुजोंग सिनसिरी को 5-0 से हराया था।

कराटे में 100 खिलाड़ियों ने दिखाया दम, 10 ने जीते पदक

हाथरस। हाथरस के मेला श्रीदाऊजी महाराज के उपलक्ष्य में वर्ल्ड बुडो शोटोयू कराटे महासंघ के बैनर तले सातवीं श्री दाऊजी ओपन कराटे कप प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों ने स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीते।

उद्घाटन सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता कुंवर रत्नेश रत्न ने फीता काटकर किया। उन्होंने कहा कि खेल जीवन में अनुशासन लाते हैं। जो खिलाड़ी जीते हैं, उन्हें बधाई और जो हारे हैं, वे निराश न होकर और अधिक मेहनत करें। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष अनुराग अग्निहोत्री एडवोकेट और उप जिला क्रीड़ा अधिकारी काशी नरेश यादव उपस्थित रहे। संचालन पूर्व डीजीसी क्रिमिनल एडवोकेट वतन सिंह ने किया। समापन समारोह के मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री डॉ. रामबाबू हरित रहे।

प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य रामवीर सिंह भैयाजी, जिला पंचायत सदस्य प्रभा सिंह, अश्वनी सिंह, एडवोकेट रतन सिंह और महासंघ के अध्यक्ष व मुख्य प्रशिक्षक शिहान एमएस सामुद्रि ने संयुक्त रूप से विजयी प्रतिभागियों को पदक पहनाकर पुरस्कृत किया। अतिथियों को भी स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में हाथरस के विनायक इंटरनेशनल स्कूल, बीएलएस इंटरनेशनल स्कूल, कन्या गुरुकुल महाविद्यालय, सेंट हरचरनदास कन्या इंटर कॉलेज, अलीगढ़ के आरसीएमडी इंटरनेशनल स्कूल के अलावा आगरा, मथुरा, टूंडला और अलीगढ़ के विभिन्न विद्यालयों के 100 बालक-बालिकाओं ने प्रतिभाग किया। इस दौरान रेफरी पैनल के चीफ नितिन सोलंकी, विजेंद्र माहौर, रूबी कुमारी, जज हिमेश डेविड, विशाल ढकराल, सुबह सिंह और दीपक राज व सलमान आदि मौजूद रहे।

स्क्वाश के क्वार्टर फाइनल में आमने-सामने होंगी अनाहत और तन्वी, चार भारतीयों को भी मिली जीत

नागोया अनाहत सिंह, तन्वी खन्ना, अभय सिंह और वीर चोटरानी ने एशियन गेम्स की स्क्वाश स्पर्धा के एकल क्वार्टर फाइनल में जगह बनाई, जबकि जोशना चिनप्पा और वेलावन सेथिलकुमार की जोड़ी मिश्रित युगल के अंतिम आठ में पहुंची। जूनियर विश्व चैंपियन और पदक की दावेदार अनाहत ने महिला एकल में सिंगापूर की वाई इयिन औ येओंग को महज 19 मिनट में 3-0 (11-4, 11-5, 11-7) से हराकर अशियान की शुरुआत की।

सेमीफाइनल में पहुंचने पर तय नहीं होगा पदक

इसके बाद तन्वी ने भी सिंगापूर की वाई यान औ येओंग को 39 मिनट में 3-1 (5-11, 11-4, 11-5, 13-11) से हराकर क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। इन नतीजों के साथ महिला एकल के क्वार्टर फाइनल में अनाहत और तन्वी के बीच मुकाबला



तय हो गया है। पिछले एशियन गेम्स के विपरीत इस बार स्क्वाश की एकल स्पर्धा के सेमीफाइनल में पहुंचने वाले खिलाड़ियों का पदक पक्का नहीं होगा। कांस्य पदक के लिए सेमीफाइनल में हारने वाले दोनों खिलाड़ियों के बीच तीसरे-चौथे स्थान का मुकाबला खेला जाएगा।

अभय सिंह का दमदार प्रदर्शन पुरुष एकल में अभय सिंह ने दमदार प्रदर्शन करते हुए श्रीलंका के रविंदु लक्सिरी को 25 मिनट में 3-0 (11-5, 11-6, 11-0) से शिकस्त दी। क्वार्टर फाइनल में अभय का सामना मेजबान जापान के रयोउनोसुके से होगा। चोटरानी को मलेशिया के संजय

जीवा के खिलाफ कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ा। उन्होंने एक घंटे नौ मिनट चले रोमांचक मुकाबले में 3-2 (11-9, 8-11, 11-6, 15-17, 11-6) से जीत दर्ज कर अंतिम आठ में जगह बनाई। क्वार्टर फाइनल में उनकी भिड़ंत पाकिस्तान के इरफान मुहम्मद से होगी।

इससे पहले दिन में अनुभवी जोशना चिनप्पा और वेलावन सेथिलकुमार ने हमवतन सूरज चंद और शमीना रिजाज को सीधे गेम में हराकर मिश्रित युगल के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश किया। एशियाई चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीत चुकी भारतीय जोड़ी ने ऑल-इंडियन मुकाबले में 11-7, 11-10 से जीत दर्ज की। भारतीय जोड़ी अब शुक्रवार को क्वार्टर फाइनल में फिलीपींस के डेविड पेल्लिनो और जेमीका अरिबाडो को जोड़ी से भिड़ेगी।

आज ही के दिन भारत बना था विश्व विजेता

2007 टी20 विश्व कप में पाकिस्तान को दी थी मात, जाने उस मैच का रोमांच

जीत भारतीय क्रिकेट इतिहास के चंद सबसे यादगार लम्हों में से एक है। युवा कप्तान धोनी के साथ युवा खिलाड़ियों से भरी टीम ने खिताबी जीत के बाद जब तिरंगा लहराया तो करोड़ों भारतीय क्रिकेट फैंस का सीना गर्व से चौड़ा हो गया।यह वह समय था, जब टी20 क्रिकेट धीरे-धीरे अपने पांव जमा रहा था। भारतीय टीम को इस प्रारूप की कमजोर टीम माना जा रहा था और चैंपियन बनने की संभावना न के बराबर जताई जा रही थी, लेकिन धोनी की कप्तानी वाली टीम ने युवा जोश के साथ होंश दिखाया और खिताबी जीत हासिल की। इस जीत ने टी20 क्रिकेट और उसके रोमांच को शीर्ष स्तर पर पहुंचा दिया था।

गंभीर की यादगार पारी

मैच की बात करें तो भारतीय टीम के कप्तान धोनी ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला लिया था। टीम इंडिया के लिए पारी की शुरुआत गौतम गंभीर और युसूफ पट्टन ने की थी। पट्टन आठ गेंदों पर 15 रन बनाकर आउट हो गए। गंभीर टिके रहे और 54 गेंदों पर

2 छक्के और 8 चौकों की मदद से 75 रनों की यादगार पारी खेलकर टीम का स्कोर पांच विकेट पर 157 तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। छठे नंबर पर आकर रोहित शर्मा ने भी 16 गेंदों पर 30 रनों की बेहद अहम पारी खेली थी।158 रन का लक्ष्य हासिल करने उतरी पाकिस्तानी टीम 19.3 ओवर में 152 रन पर सिमट गई। भारतीय टीम ने पांच रन से जीत हासिल कर पहला टी20 विश्व कप का खिताब अपने नाम कर इतिहास रच दिया। टीम इंडिया के लिए आर. पी. सिंह और इरफान पट्टान ने शानदार गेंदबाजी करते हुए तीन-तीन विकेट लिए थे। जोगिंदर शर्मा ने दो और एस. श्रीसंत ने 1 विकेट लिया था। मैच अंत तक रोमांचक बना रहा था और इसका फैसला आखिरी ओवर में जाकर हुआ। भारतीय टीम को जीत के लिए एक विकेट चाहिए था और पाकिस्तान को जीत के लिए 13 रन चाहिए थे। पाकिस्तान का स्कोर नौ विकेट पर 145 रन था। भारतीय टीम की जीत की राह का रोड़ा मिस्बाह उल हक थे, जो पाकिस्तान को जीत के करीब लाए थे।



रोहित मेरी सोच जानते हैं, मैं उनकी सोच जानता हूं

रोहित के साथ रिश्ते पर गंभीर ने तोड़ी चुप्पी: अनबन की खबरें पर पहली बार दिया बयान

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय क्रिकेट टीम के मुख कोच गौतम गंभीर ने रोहित शर्मा के साथ अपने रिश्ते को लेकर खुलकर बात की है। उन्होंने कहा कि रोहित के साथ उनका रिश्ता सिर्फ कप्तान और कोच का नहीं रहा है। दोनों लंबे समय से एक-दूसरे को जानते हैं और साथ खेलने के कारण एक-दूसरे की सोच को भी अच्छी तरह समझते हैं। गंभीर और रोहित एक बार फिर भारतीय टीम के ड्रेसिंग रूम में साथ नजर आएंगे। भारत अपने घरेलू सत्र की शुरुआत रविवार को तिरुवनंतपुरम में वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज के पहले मुकाबले से करेगा।

गंभीर ने कहा कि रोहित के साथ उनका जुड़ाव उस समय से है, जब वह खुद टीम के वरिष्ठ खिलाड़ी थे। उन्होंने कहा, ‘रोहित और मेरा रिश्ता सिर्फ कप्तान और कोच का नहीं था। जब रोहित टीम में आए थे, तब मैं एक वरिष्ठ खिलाड़ी था। इसलिए रोहित और मेरा रिश्ता उसी समय से है। रोहित मुझे तब से जानते हैं। इसलिए जब आप साथ खेल चुके होते हैं तो चीजें बहुत आसान हो जाती हैं। वह मेरी सोच जानते हैं और मैं उनकी सोच जानता हूं।’

गंभीर ने कहा कि कप्तान और कोच की सोच अलग हो सकती है, लेकिन अंतिम फैसला टीम के हित में होना सबसे महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा, ‘कल मेरी सोच कुछ और हो सकती है, कप्तान की सोच कुछ और हो सकती है, लेकिन आखिर मैं अगर जो फैसला लिया जाए वह टीम के हित में है, तो इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता।’

चार कप्तानों के साथ काम करने का अनुभव

जुलाई 2024 में भारतीय टीम के मुख्य कोच का पद संभालने के बाद गंभीर ने चार कप्तानों के साथ काम किया है। इनमें रोहित शर्मा, सूर्यकुमार यादव, श्रेयस अय्यर और शुभमन गिल शामिल हैं। गंभीर ने चारों के रवैये की सराहना करते हुए कहा कि सभी ने टीम को खुद से ऊपर रखा।

उन्होंने कहा, ‘मैंने चार कप्तानों के साथ काम किया है- रोहित, सूर्या, अब शुभमन और श्रेयस। जिन भी कप्तानों के साथ मैंने काम किया, सभी का पहला इरादा हमेशा टीम को प्रार्थमिकता देना रहा। भारत से हारना पाकिस्तान की आदत के साथ काम करने का मौका मिला, जिन्होंने हमेशा खुद से पहले टीम को रखा।’

श्रेयस और शुभमन की भी तारीफ

गंभीर ने कहा कि विचारधारा, सोच और खेल को देखने का नजरिया अलग हो सकता है, लेकिन इरादा सही होना जरूरी है। उन्होंने श्रेयस अय्यर के साथ अपने पुराने संबंध की जिक्र किया। गंभीर ने बताया कि वह श्रेयस के साथ केकेआर में काम कर चुके हैं और 2018 में दिल्ली की कप्तानी उन्हें सौंपते समय भी उनकी नेतृत्व क्षमता देखी थी। उन्होंने कहा, ‘मैंने श्रेयस के साथ केकेआर में काम किया है। उससे पहले, जब 2018 में मैंने दिल्ली के लिए श्रेयस को कप्तानी सौंपी थी, तो मुझे लगा था कि उनमें लीडरशिप के गुण हैं। अब, मुझे उनके साथ फिर से काम करने का मौका मिला है। शुभमन अभी युवा हैं। शुभमन गिल को लेकर गंभीर ने कहा कि इंग्लैंड दौरे पर पांच टेस्ट मैचों में कप्तानी संभालना उनके लिए बड़ी चुनौती थी। उन्होंने कहा, ‘अगर आधुको इंग्लैंड के दौरे पर पांच टेस्ट मैचों में कप्तानी दी जाती है और किसी को गहरे पानी में धकेल दिया जाता है तो या तो आप बहुत अच्छी तरह तैरकर बाहर निकलेगे या डूब जाएंगे।